Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 4 Nomor 3 Tahun 2026
Halaman: 755 – 763

RESEARCH ARTICLE

Pengaruh *Gratitude* terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Penerima Beasiswa di Kota Pekanbaru

Bayu Sepriyan Saputa[1], Dimas Ashari Septa Aden[2*], Auliya Syaf[3]
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Politik, Universitas Abdurrab, Indonesia
Dimas.ashari@univrab.ac.id[1], Bayu.sepryan22@student.univrab.ac.id[2], Auliya.syaf@univrab.ac.id[3]

Kata Kunci:
Gratitude, Mahasiswa Penerima Beasiswa, Psychological Well-Being

Abstrak

Psychological well-being adalah istilah yang menunjuk pada kondisi kesejahteraan psikologis seseorang, sementara *gratitude* atau rasa syukur dapat dipahami sebagai sikap menerima berbagai hal bernilai dalam kehidupan. Mahasiswa penerima beasiswa membawa berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang mengharuskan mahasiswa untuk mempertahankan prestasi akademik, memenuhi kewajiban administratif, serta mematuhi seluruh ketentuan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah *gratitude* berpengaruh terhadap *psychologicall well-being* pada mahasiswa penerima beasiswa di Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode uji regresi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 236 mahasiswa penerima beasiswa yang terdiri dari 12 universitas di Kota Pekanbaru, yang diperoleh menggunakan teknik *quota sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *psychological well-being short scale* dan skala *gratitude* yang disusun berdasarkan aspek-aspek teori yang relevan. Analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana. Berdasarkan hasil analisis terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa penerima beasiswa di Kota Pekanbaru dengan nilai *linierity* 0,000 < 0,05 dan nilai *deviation from linearity* 0,303 > 0,05 dengan nilai signifikan p = ,000 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well-being*. Selain itu, tingkat *gratitude* dan *psychological well-being* pada subjek penelitian berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa *gratitude* merupakan faktor yang berkontribusi dalam meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa penerima beasiswa di Kota Pekanbaru.

Keyword:
Gratitude, Student Scholarships, Psychological Well-Being

Abstract

Psychological well-being is a term that refers to the state of a person's psychological well-being, while gratitude or gratitude can be understood as an attitude of accepting various things of value in life. Scholarship recipients carry various demands and responsibilities that require students to maintain academic achievements, fulfill administrative obligations, and comply with all provisions. This study aims to test whether gratitude has an effect on psychologicall well-being in scholarship recipients in the city of Pekanbaru. This study uses a quantitative approach with a regression test method. The subjects in this study amounted to 236 scholarship recipients consisting of 12 universities in Pekanbaru City, which were obtained using the quota sampling technique. The instruments used were psychological well-being short scale and gratitude scale which was compiled based on relevant theoretical aspects. Data analysis uses a simple linear regression test. Based on the results of the analysis, there was an effect of gratitude on psychological well-being in scholarship recipients in Pekanbaru City with a linearity value of 0.000 < 0.05 and a deviation from linearity value of 0.303 > 0.05 with a significant value of p = .000 (p < 0.05). This shows that there is an effect of gratitude on psychological well-being. In addition, the level of gratitude and psychological well-being in the study subjects was in the high category. These findings indicate that gratitude is a factor that contributes to improving psychological well-being in scholarship recipients in the city of Pekanbaru.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0)*

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peranan strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) di Indonesia (Leung, 2019). Namun demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa sebagian individu yang berasal dari keluarga kurang mampu mengalami keterbatasan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi akibat tingginya biaya yang harus ditanggung dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi (Rorlen dkk., 2021).

Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS), Angka Partisipasi Kasar (APK) pendidikan tinggi tahun 2025 mencapai 32,89%, artinya yang tidak melanjutkan pendidikan tinggi sekitar 67% pada tahun tersebut (BPS, 2025). Sementara itu terdapat 13,7% minat untuk melanjutkan perguruan tinggi dipengaruhi oleh faktor

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

ekonomi (Laparako et al., 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Suciningrum dan Rahayu (2015) menunjukkan bahwa status sosial ekonomi orang tua memberikan kontribusi sebesar 30,15% terhadap minat melanjutkan studi ke perguruan tinggi.

Upaya mengatasi hambatan ekonomi dalam pendidikan tinggi, program beasiswa menjadi salah satu bentuk dukungan institusional yang banyak diterapkan di Indonesia. Beasiswa dapat berasal dari berbagai sumber, meliputi program pemerintah seperti LPDP, KIP Kuliah, Beasiswa Unggulan, dan Beasiswa Indonesia Bangkit (BIB), sektor swasta atau korporasi seperti *Djarum Plus, BCA Finance, Tanoto Foundation*, dan *Dexa Award*, lembaga atau yayasan seperti Baznas dan yayasan pendidikan, serta dari universitas dalam bentuk potongan biaya masuk maupun SPP (*Ciputra School of Business*, 2025). Secara umum, beasiswa bertujuan untuk memperluas akses pendidikan tinggi dan mendukung keberlangsungan studi mahasiswa yang memiliki keterbatasan ekonomi, sehingga mereka dapat fokus pada proses akademik tanpa terbebani secara finansial (OECD (*Organisation for Economic Co-operation and Development*), 2019).

Meskipun demikian, status sebagai mahasiswa penerima beasiswa membawa berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang mengharuskan mahasiswa untuk mempertahankan prestasi akademik, memenuhi kewajiban administratif, serta mematuhi seluruh ketentuan yang ditetapkan oleh pemberi beasiswa, sebagaimana pada beasiswa pemerintah seperti Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP) yang mewajibkan mahasiswa menjaga capaian akademik, menyelesaikan studi tepat waktu, dan memenuhi komitmen akademik maupun non-akademik sesuai dengan ketentuan dalam buku panduan resmi LPDP Kementerian Keuangan Republik Indonesia (2021). Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan tambahan bagi mahasiswa, terutama ketika mereka menghadapi kesulitan akademik atau tuntutan kehidupan lainnya (Rumbrar dan Soetjiningsih, 2022).

Survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti terhadap 21 mahasiswa penerima beasiswa di Universitas X menunjukkan bahwa 18 mahasiswa merasakan perasaan senang dan bahagia yang merefleksikan adanya *psychological well-being*, khususnya yang bersumber dari terpenuhinya kebutuhan pendidikan dan berkurangnya beban ekonomi keluarga. Dalam survei yang sama, sebanyak 19 mahasiswa juga mengalami tuntutan yang tinggi sebagai penerima beasiswa, seperti kewajiban mempertahankan atau meningkatkan indeks prestasi kumulatif, berstatus sebagai mahasiswa aktif, menambah capaian prestasi, serta mengikuti berbagai kegiatan akademik dan nonakademik. Berbagai tuntutan dan masalah yang dihadapi mahasiswa berpotensi menimbulkan tekanan, sehingga mencapai *psychological well-being* (Nasihah dan Alfian, 2021).

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustin dan Wigati (2024) yang menunjukkan bahwa tidak seluruh mahasiswa berada pada tingkat kesejahteraan psikologis yang optimal. Penelitian tersebut menemukan bahwa sebesar 25,6% berada di kategori *psychological well-being* rendah. Data ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa memperoleh beasiswa, sebagian di antaranya masih mengalami *psychological well-being* yang kurang optimal.

Psychological well-being diartikan sebagai kondisi kesejahteraan psikologis yang mencerminkan keberfungsian individu secara optimal dalam kehidupan (Ryff 2014). Kesejahteraan psikologis berkaitan dengan bagaimana individu memaknai hidup, mengelola tuntutan lingkungan, serta mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan (Duan & Xie, 2019).

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi yang berkembang melalui interaksi berbagai faktor psikologis dalam kehidupan individu (Wood, Joseph, dan Maltby, 2009). Menurut Wood, et al. (2009) kesejahteraan psikologis individu dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya dukungan sosial, religiusitas, kondisi sosial ekonomi, serta rasa syukur (*gratitude*). Salah satu faktor psikologis yang dinilai memiliki peran penting dalam mendukung *psychological well-being* adalah *gratitude* (Wood et al., 2009).

Gratitude dipahami sebagai kecenderungan individu untuk menyadari dan menghargai berbagai aspek positif dalam kehidupannya, baik yang berasal dari pengalaman pribadi maupun dari lingkungan sekitar (Emmons & McCullough, 2003). Menurut Watkins (2014) mendefinisikan rasa syukur sebagai kondisi psikologis yang muncul dari kesadaran individu dan secara kognitif dapat memengaruhi pengalaman emosionalnya.

Gratitude berkaitan dengan beberapa dimensi *psychological well-being*, seperti penerimaan diri, tujuan hidup, dan penguasaan lingkungan (Ryff, 2014). Individu yang terbiasa bersyukur cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri serta mampu menerima kondisi kehidupan secara lebih realistis dan konstruktif (Huppert, 2009).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa karena berkaitan dengan kemampuan individu menghadapi tuntutan akademik dan menjalani peran perkembangan secara adaptif (Huppert, 2009). *Gratitude* telah banyak dikaji sebagai faktor psikologis yang berperan dalam meningkatkan emosi positif, kepuasan hidup, serta keseimbangan psikologis

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

individu (Wood et al., 2010). Hal ini mengindikasikan bahwa rasa syukur berpotensi menjadi sumber daya psikologis yang mendukung kesejahteraan psikologis individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Wu et al., 2022).

Meskipun hubungan antara *gratitude* dan *psychological well-being* telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian masih dilakukan pada populasi umum atau konteks budaya barat, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut dalam konteks mahasiswa Indonesia yang memiliki karakteristik sosial dan akademik yang berbeda (Diener et al., 2015). Mahasiswa di Indonesia khususnya mahasiswa penerima beasiswa dihadapkan pada tuntutan akademik, tanggung jawab pencapaian prestasi, serta tekanan untuk mempertahankan bantuan pendidikan yang diterima, yang berpotensi memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis. Saat ini masih terbuka pertanyaan mengenai sejauh mana *gratitude* berperan dalam mendukung *psychological well-being* pada mahasiswa terutama mahasiswa dengan penerima beasiswa (Zainuddin & Setyawan, 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, *psychological well-being* merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, terutama bagi mahasiswa penerima beasiswa yang dihadapkan pada tuntutan akademik dan kewajiban untuk mempertahankan prestasi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* dapat berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu memandang pengalaman hidup. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa penerima beasiswa di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui "Pengaruh *Gratitude* Terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Penerima Beasiswa".

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yang ditujukan pada mahasiswa penerima beasiswa di Kota Pekanbaru. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *non-probability sampling* dengan metode *quota sampling*. *Quota sampling* adalah salah satu teknik *nonprobability* sampling dimana peneliti menentukan kuota atau jumlah sampel tertentu dari setiap kategori/populasi, kemudian mengambil sampel hingga kuota terpenuhi (Sugiyono, 2019).

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini didasarkan rujukan dari Crocker dan Algina (2008) dengan minimal jumlah responden sebanyak 200 orang. Oleh karena itu, dalam sampel dalam penelitian ini melibatkan minimal 200 mahasiswa penerima beasiswa di Kota Pekanbaru. Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui *google form* memperoleh sebanyak 237 responden. Setelah dilakukan proses seleksi sesuai dengan kriteria penelitian, jumlah sampel akhir yang digunakan dalam penelitian ini adalah 236 mahasiswa penerima beasiswa di Kota Pekanbaru.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologi yang terdiri dari *psychological well-being short scale* dan skala *gratitude*. Masing-masing skala terdapat pernyataan *favorable* dan *unfavorable* (Azwar, 2022). Penelitian ini menggunakan model skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu "Sangat Tidak Sesuai", "Tidak Sesuai", "Sesuai", dan "Sangat Sesuai". Skala yang digunakan dalam mengukur *psychological well-being* menggunakan *psychological well-being short scale* yang diadopsi dari Humaidah dan Mulyono (2025). Sementara skala *gratitude* yang disusun oleh peneliti didasarkan pada teori *gratitude* yang relevan.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi dengan menggunakan metode statistic, yaitu *Content Validity Index* (CVI). Hasil CVI dari variabel *gratitude* menunjukkan angka 1 yang berarti validitas isi pada variabel *gratitude* adalah tinggi. Skala *gratitude* yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek oleh Watkins (2003), yaitu: *sense of appreciation*, *simple appreciation*, *appretiationfor other* dan *importance gratitude expression*. Skala ini terdiri dari 10 aitem dengan daya deskriminasi antara 0,221 – 0,791 dan reliabilitas ($\alpha = 0{,}892$). Contoh aitem dalam skala *gratitude* yaitu "Saya tidak perlu berterimakasih atas yang saya dapatkan. Sementara *psychological well-being short scale* adalah uji validitas konstruk. Berdasarkan hasil *CFA*, didapatkan model *fit* dengan nilai *RMSEA* = 0,06. Adapun nilai *CFI* = 0,899 dan *TLI* = 0,829 mendekati *fit*. Contoh aitem dalam skala ini yaitu "Saya menyukai kepribadian yang ada pada diri sendiri".

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam penelitia ini sebanyak 236 mahasiswa penerima beasiswa di Kota Pekanbaru dengan deskripsi sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Kategori	Keterangan	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	67	28,4%
	Perempuan	169	71,6%
Total		236	100%

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Usia	18 - 22	143	60,6%
	23 - 30	93	39,4%
Total		236	100%
Asal Universitas	Universitas Riau	19	8,1%
	Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau	13	5,5%
	Universitas Islam Riau	11	4,7%
	Universitas Muhammadiyah Riau	17	7,2%
	Universitas Abdurrab	53	22,5%
	President University	16	6,8%
	Politeknik Caltex Riau	6	2,5%
	Universitas Lancang Kuning	56	23,7%
	POLTEKKES KEMENKES Riau	31	13,1%
	Institut Teknologi dan Bisnis Master	4	1,7%
	Institut Kesehatan Payung Negri	4	1,7%
	Universitas Hang Tuah Pekanbaru	6	2,5%
Total		236	100%
Jenis Beasiswa	KIP-Kuliah	115	48,7%
	Bidikmisi	27	11,4%
	Beasiswa Prestasi	8	3,4%
	Beasiswa Disabilitas	1	0,4%
	Beasiswa Daerah	29	12,3%
	Beasiswa Unggulan	16	6,8%
	Beasiswa Sektor Swasta	17	7,2%
	Beasiswa Thafiz	10	4,2%
	Beasiswa Lembaga	13	5,5%
Total		236	100%

Berdasarkan Tabel karakteristik responden, diketahui bahwa penelitian ini melibatkan 236 mahasiswa penerima beasiswa di Kota Pekanbaru. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 169 orang (71,6%), sedangkan laki-laki sebanyak 67 orang (28,4%). Berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 18–22 tahun, yaitu sebanyak 143 orang (60,6%), sementara usia 23–30 tahun berjumlah 93 orang (39,4%). Ditinjau dari asal universitas, responden terbanyak berasal dari Universitas Lancang Kuning sebanyak 56 orang (23,7%), diikuti Universitas Abdurrab sebanyak 53 orang (22,5%), sedangkan yang paling sedikit berasal dari Institut Teknologi dan Bisnis Master serta Institut Kesehatan Payung Negeri, masing-masing sebanyak 4 orang (1,7%). Berdasarkan jenis beasiswa, mayoritas responden merupakan penerima beasiswa KIP-Kuliah sebanyak 115 orang (48,7%), sedangkan penerima beasiswa disabilitas merupakan jumlah paling sedikit, yaitu 1 orang (0,4%).

Tabel 2. Deskripsi Statistik *Gratitude* dan *Psychological Well-Being*

Variabel	Empirik				Hipotetik			
	Maks	Min	Mean	Sd	Maks	Min	Mean	Sd
Gratitude	40	23	33,4	2,59	40	10	25	21.1
Psychological Well-Being	65	42	54,4	4,42	72	18	45	38,1

Berdasarkan tabel statistik deskriptif, variabel *gratitude* memiliki rata-rata skor empirik sebesar 33,4 yang lebih tinggi daripada rata-rata hipotetik sebesar 25. Demikian pula, variabel *psychological well-being* memiliki rata-rata skor empirik sebesar 54,4 yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata hipotetik sebesar 45. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *gratitude* dan *psychological well-being* responden cenderung berada di atas rata-rata teoritis.

Table 3. Ketegorisasi *Gratitude* dan *Psychological Welll-Being*

Variabel	Ketegori	Skor Interval	Frekuensi	Persentase(%)
Gratitude	Rendah	$X < 20$	0	0%
	Sedang	$20 \leq X < 30$	13	5,5%
	Tinggi	$X \geq 30$	223	94,5%
	Total		236	100%
Psychological well-being	Ketegori	Skor Interval	Frekuensi	Persentase(%)
	Rendah	$X < 36$	0	0%
	Sedang	$36 \leq X < 54$	93	39,4%

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Tinggi	X ≥ 54	143	60,6%
Total		236	100%

Berdasarkan tabel kategorisasi, mayoritas responden memiliki tingkat *gratitude* pada kategori tinggi (94,5%) dan *psychological well-being* pada kategori tinggi (60,6%), serta tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah pada kedua variabel.

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *skewness kurtosis* dengan ketentuan jika nilai *skewness* berada di rentang -2 hingga 2 serta nilai *kurtosis* antara -7 hingga 7. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	*Skewness*	*Kurtosis*	Keterangan
psychological well-being	-0,371	-0,129	Normal
gratitude	-0,442	1,544	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang sudah dilakukan, diperoleh nilai signifikan *skewness* -0,442 dan *kurtosis* 1,544 pada variabel *gratitude*, diperoleh nilai signifikan *skewness* -0,371 dan *kurtosis* -0,129 pada variabel *psychological well-being*, maka kedua data variabel berdistribusi normal. Kemudian dilakukan uji linieritas menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 25.0 untuk Windows. Hasil dapat di lihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

Variabel	*Linearity*	*Deviation From Linearity*	Keterangan
Gratitude Prychological Well-Being	0,000	0,303	Linear

Pada penelitian ini, uji linieritas dilakukan pada dua variabel penelitian yaitu *gratitude* dan *psychological well-being*. Hasil Analisa menunjukkan bahwa signifikansi untuk *gratitude* dan *psychological well-being* yaitu dengan nilai *linearity* 0,000 < 0,05 dan nilai *deviation from linearity* 0,303 > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *gratitude* dan *psychological well-being* dinyatakan linier.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik regresi linier sederhana dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil uji hipotesis, dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji *Pearson Product Moment*

Gratitude dan *Psychological well-Being*	*Sig*	*R*	*R Square*
	0,000	0,311	0,097

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan korelasi antara *gratitude* terhadap *psychological well-being* dengan nilai signifikansi 0,000 (p < 0,01). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,311, menunjukkan bahwa pengaruh *gratitude* dengan *psychological well-being* berada pada kategori rendah. Dari data tersebut juga diperoleh nilai koefisien determinan 0,097 menunjukkan bahwa *gratitude* memberikan kontribusi sebesar 9,7% terhadap *psychological well-being*.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa penerima beasiswa di Kota Pekanbaru. Berdasarkan hasil analisis hipotesis diketahui terdapat pengaruh yang signifikan pada *gratitude* terhadap *psychological well*-being pada mahasiswa penerima beasiswa di Kota Pekanbaru. Hasil analisis hipotesis juga menunjukkan terdapat arah hubungan positif yang signifikan pada *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa penerima beasiswa di Kota Pekanbaru. Hasil ini menegaskan bahwa semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi pula *psychological well-being* mahasiswa penerima beasiswa di Kota Pekanbaru. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, di terima karena hasil yang ditemukan sama dengan hipotesis yang diajukan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ario dan Naomi (2023) menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan positif pada *gratitude* terhadap *psychological well-being*. Demikian dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamid dkk. (2023) mengemukakan bahwa *gratitude* memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir, yang berarti semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi pula *psychological well-being*. Begitu pula sebaliknya.

Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya dan memperkuat bahwa *gratitude* mempengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa penerima beasiswa di Kota Pekanbaru. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan yang dijelaskan oleh Safitri dan Ningsih yakni tinggi rendahnya *psychological well-being* pada

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

mahasiswa penerima beasiswa Universitas X di Pringsewu dipengaruhi oleh *gratitude* (Safitri & Ningsih, 2023).

Tingkat *gratitude* pada mahasiswa penerima beasiswa di Kota Pekanbaru tergolong tinggi. Menurut Watkins, 2003 menyebutkan *gratitude* yang tinggi merupakan rasa kagum, terima kasih, serta apresiasi terhadap kebaikan yang diterima, disertai dengan kesadaran bahwa kebaikan tersebut tidak sepenuhnya berasal dari usaha sendiri, melainkan dari orang lain atau keadaan di sekitar individu.

Sejalan dengan penelitian Huda dan Musslifah (2025), mahasiswa penerima beasiswa menunjukkan adanya rasa syukur yang tinggi. Menurut Emmons dan McCullough (2003), *gratitude* muncul ketika individu menyadari bahwa hasil positif yang diperolehnya tidak sepenuhnya berasal dari usaha pribadi, melainkan dari kebaikan atau kontribusi pihak lain. Oleh karena itu, mahasiswa penerima beasiwa yang memandang kesempatan memperoleh pendidikan sebagai bentuk dukungan dari pihak eksternal cenderung memiliki apresiasi yang lebih besar terhadap pengalaman hidup yang dijalani serta menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap lingkungan pendidikannya (Fazal-e-Hasan et al., 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa penerima beasiswa di Kota Pekanbaru memiliki tingkat *psychological well-being* yang berada pada kategori tinggi. Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* yang tinggi mengindikasikan bahwa individu mampu menjalani kehidupannya secara positif, memiliki penerimaan diri yang baik, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu mengembangkan potensi diri secara optimal.

Tingginya tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa penerima beasiswa di Kota Pekanbaru menunjukkan bahwa sebagian besar responden cenderung memiliki keberfungsian psikologis yang baik dalam menjalani kehidupan perkuliahan. Menurut Ryff (2014) individu dengan *psychological well-being* yang tinggi ditandai oleh kemampuan untuk mengelola lingkungan secara efektif, membangun hubungan interpersonal yang positif, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus mengembangkan diri secara berkelanjutan.

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well-being* sebesar 9,7%. Hasil uji ini menunjukkan bahwa *gratitude* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa penerima beasiswa di Kota Pekanbaru. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Ario dan Naomi (2023) mengemukakan bahwa adanya pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well-being* tergolong rendah dengan nilai 10,6%. Selain itu, penelitian Ratnayanti (2016) menemukan bahwa gratitude memberikan kontribusi sekitar 10,37% terhadap *psychological well-being*.

Pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well-being* cenderung berada pada kategori rendah dan secara statistik tetap signifikan. Meskipun tergolong rendah, menurut Wood, Joseph, dan Malthy (2009) *gratitude* dapat menjadi faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. Dengan *gratitude* mahasiswa penerima beasiswa akan selalu merasa lebih positif dalam menjalani hidupnya walaupun dengan berbagai permasalah yang sedang terjadi (Aisyah & Chisol, 2018).

Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberi beasiswa dapat mengembangkan berbagai program yang mendukung peningkatan *gratitude*, seperti kegiatan refleksi diri, pelatihan kebersyukuran, konseling, dan pendampingan mahasiswa. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Cregg dan Cheavens (2021) yang menunjukkan bahwa *gratitude* berkontribusi terhadap peningkatan psychological well-being melalui peningkatan emosi positif dan penurunan emosi negatif, sehingga membantu individu mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi tekanan hidup. Selain itu, Wood, Joseph, dan Maltby (2009) menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup, menumbuhkan emosi positif, serta menjaga keseimbangan psikologisnya. Oleh karena itu, pengembangan *gratitude* dapat dipertimbangkan untuk meningkatkan *psychological well-being* pada mahasiswa penerima beasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa penerima beasiswa di Kota Pekanbaru. Dengan arah hubungan signifikan yang positif, artinya semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi pula *psychological well-being*. Sebaliknya, semakin rendah *gratitude* maka semakin rendah pula *psychological well-being* yang ditunjukkan. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa penerima beasiswa diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan rasa syukur (*gratitude*) dalam kehidupan sehari-hari sebagai salah satu upaya untuk menjaga serta meningkatkan *psychological well-being*, sehingga mampu menghadapi tuntutan akademik, mengembangkan potensi diri, dan menjalani perkuliahan secara optimal. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai *psychological well-being* pada mahasiswa

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

penerima beasiswa dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih besar atau cakupan penelitian yang lebih luas agar diperoleh temuan yang lebih komprehensif.

REFERENCES

Agustin, V., & Wigati, M. (2024). *Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being pada mahasiswa penerima beasiswa Universitas X di Pringsewu.* Psikologi Prima, 7(2), 91–105. https://doi.org/10.34012/psychoprima.v7i2.5467

Akbar, R., Hidayat, D., & Hadi, C. (2024). Psychological well-being sebagai determinan prestasi akademik mahasiswa. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 13(1), 45–58.

Arnett, J. J. (2015). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.). Oxford University Press.

Cregg, D. R., & Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on well-being. Journal of Happiness Studies, 22(1), 413–445. https://doi.org/10.1007/s10902-020-00236-6

Conley, C. S., Shapiro, J. B., Kirsch, A. C., & Durlak, J. A. (2020). A meta-analysis of indicated mental health prevention programs for at-risk higher education students. Journal of Counseling Psychology, 67(5), 534–551. https://doi.org/10.1037/cou0000425

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. Journal of Happiness Studies, 9(1), 1–11. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. American Psychologist, 70(3), 234–242. https://doi.org/10.1037/a0038899

Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining well-being. International Journal of Wellbeing, 2(3), 222–235. https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4

Duan, W., & Xie, D. (2019). Measuring adolescent psychological well-being: A psychometric evaluation of the Ryff's Scale of Psychological Well-Being in a sample of Chinese adolescents. Journal of Psychology in Africa, 29(1), 44–50. https://doi.org/10.1080/14330237.2019.1568052

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377–389. https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377

Fazal-e-Hasan, S. M., Mortimer, G., Lings, I., Sekhon, H., & Howell, K. (2021). Managing relationships: Insights from a student gratitude model. Research in Higher Education, 62(4), 549–575. https://doi.org/10.1007/s11162-019-09576-6

Hasna, A., Yurika, R. E., & Hayati, I. (2024). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being pada santri putri Pondok Pesantren Al-Luqmaniyah Yogyakarta. Dalam Proceeding IDACON: International Da'wah Conference (pp. 11–20). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Hayuningputri, E. P., & Arbi, D. K. A. (2022). Hubungan antara Gratitude dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2(1), 667–676. https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36587

Hilmi, M. R., Nurtiyasari, D., & Syahputra, A. (2022). Pemanfaatan Skewness dan Kurtosis dalam Menentukan Harga Opsi Beli Asia. *Quadratic: Journal of Innovation and Technology in Mathematics and Mathematics Education*, *2*(1), 7–15. https://doi.org/10.14421/quadratic.2022.021-02

Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. Applied Psychology: Health and Well-Being, 1(2), 137–164. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x

Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2020). Gratitude and health: An updated review. The Journal of Positive Psychology, 15(6), 743–782. https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888

Jiang, D. (2020). Gratitude and psychological well-being among college students: The mediating role of meaning in life. Current Psychology, 39(3), 1167–1176. https://doi.org/10.1007/s12144-018-9873-3

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. Journal of Personality and Social Psychology, 82(6), 1007–1022. https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007

Kementerian Keuangan Republik Indonesia. (2021). Buku panduan penerima beasiswa LPDP. Lembaga Pengelola Dana Pendidikan.

Laparako, N. A., Sudirman, Z., Bumulo, F., & Maruwae, A. (2025). Pengaruh status sosial ekonomi keluarga terhadap minat siswa melanjutkan studi ke perguruan tinggi (Studi siswa kelas XII IPS SMAN 4 Gorontalo). Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Bisnis, 2(2), 65–84. Retrieved from

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

https://journal.ypsm.or.id/index.php/jpeb/article/view/26

Lian, S., Sun, X., Tian, Y., Zhang, B., Zhou, Z., & Fan, C. (2020). The relationship between psychological well-being and academic achievement among adolescents: A meta-analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(17), 6455. https://doi.org/10.3390/ijerph17176455

Manurung, A., & Aritonang, N. N. G. (2023). Pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well-Being (PWB) pada Siswa Asrama Sma Swasta Assisi di Siantar . *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *3*(4), 9012–9025. Retrieved from https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4681

Maknunah, L. U., & Lestari, P. (2018). Analisis Komparatif Penjualan Tunai Dan Kredit Terhadap Keputusan Pembelian Baju Muslim Anak Merk Dannis (Studi Kasus pada Toko Pakaian Syifa Sentul Blitar). *Translitera*, *7*(2), 45–59. https://doi.org/10.35457/translitera.v7i02.592

McCullough, M. E. (2004). The psychology of gratitude. Oxford University Press. Organisation for Economic Co-operation and Development. (2019). Education at a glance 2019: OECD indicators. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/f8d7880d-en

Pratama, A., Magistarina, E., Rusli, D., & Kurniawan, R. (2024). Pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well-being* remaja di UPTD Panti Sosial Asuhan Anak Bina Remaja "Budi Utama" Lubuk Alung. Causalita: Journal of Psychology, 1(4), 31–44. https://doi.org/10.62260/causalita.v1i4.99

Rahmawati, A., Afriza, E. F., & Sadiah, A. (2024). Motivasi belajar mahasiswa penerima Beasiswa Bidikmisi di Jurusan Pendidikan Ekonomi dalam menyelesaikan studi lulus tepat waktu. Jurnal Pendidikan Tambusai, 8(2), 20739–20757. Retrieved from https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/16687

Ramadhani, A., & Ardelia, N. (2024). Kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptasi akademik mahasiswa. Jurnal Psikologi Indonesia, 21(1), 33–44.

Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention? Applied Psychology: Health and Well-Being, 3(3), 350–369. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01058.x

Ribeiro, I. J., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. Health Professions Education, 4(2), 70–77. https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002

Rumbrar dan Soetjiningsih, (2022). Mahasiswa penerima beasiswa dan tuntutan akademik serta non-akademik (laporan penelitian). Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling, Undiksha. Retrieved from https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIBK/article/download/42483/23428/141452

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. Psychotherapy and Psychosomatics, 83(1), 10–28. https://doi.org/10.1159/000353263

Safitri, Y., & Ningsih, Y. T. (2023). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Edusociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi, 6(2), 690–697.

Sativa, R., & Helmi, A. F. (2013). Rasa syukur dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Jurnal Psikologi, 40(2), 144–156.

Suciningrum, N. P., & Rahayu, E. S. (2015). Pengaruh status sosial ekonomi orang tua dan motivasi belajar terhadap minat melanjutkan studi ke perguruan tinggi. Jurnal Pendidikan Ekonomi dan Bisnis, 3(1), 1–21. https://doi.org/10.21009/JPEB.003.1.1

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (ed. revisi). Alfabeta.

Trudel-Fitzgerald, C., Millstein, R. A., von Hippel, C., Howe, C. J., Tomasso, L. P., Wagner, G. R., & VanderWeele, T. J. (2019). Psychological well-being as part of the public health debate? Insight into dimensions, interventions, and policy. BMC Public Health, 19, Article 1712. https://doi.org/10.1186/s12889-019-8029-x

Watkins, P. C. (2014). Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation. Springer.

Wibowo, A., & Mulawarman, M. (2022). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa UNNES Penerima Beasiswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, *11*(2), 1-12. https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i3.5730

Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences, 46*(4), 443–447. https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. Clinical Psychology Review, 30(7), 890–905. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005

Wu, J., Chen, Y., & Li, C. (2022). The relationship between trait gratitude and psychological well-being of

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

college students: The mediating role of perceived social support and the moderating role of gender. Frontiers in Psychology, 13, 998633. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.998633

Zainuddin, A., & Setyawan, F. E. (2023). Gratitude sebagai prediktor psychological well-being pada mahasiswa tahun pertama di masa transisi pasca pandemi. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 11(1), 47–56. https://doi.org/10.22219/jipt.v11i1.23456