Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (1) 2026, Page 1949-1955

Pengaruh Rasa Syukur Terhadap Kebahagiaan Mahasiswa

Hoirunnisa
Desain Komunikasi Visual, Universitas Indraprasta PGRI Jakarta
Corresponding Author: Hoirunnisa, e-mail: hoirunnisawandi@gmail.com

Published: Januarir, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat rasa syukur dan kebahagiaan oleh Mahasiswa. Subjek penelitian berjumlah 160 orang, terdiri dari laki-laki (35.6%) dan perempuan (64.4%). Rentang usia responden 18-30 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rasa syukur terhadap kebahagiaan mahasiswa. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mengumpulkan data dari sejumlah mahasiswa sebagai responden melalui kuesioner *online google form*. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa rasa syukur memengaruhi nilai kebahagiaan sebesar 14.8% dengan F (1,158) = 27.488 p<0.050 (0.000) dan R2 = 0.148. Hasil analisis regresi juga menunjukkan bahwa variabel syukur secara positif memengaruhi kebahagiaan dengan koefisien B = 0.328, p =0.000. Hal ini dapat diartikan variabel syukur secara positif memengaruhi kebahagiaan. Hasil analisis data kemudian digunakan untuk mengidentifikasi korelasi antara tingkat rasa syukur dan kebahagiaan subjektif. Implikasi temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan lebih mendalam terkait pentingnya memupuk rasa syukur dalam mencapai kebahagiaan personal.

Kata Kunci: Pengaruh Rasa Syukur dan Kebahagiaan

ABSTRACT

This study aims to determine the level of gratitude and happiness among university students. The study subjects were 160, consisting of men (35.6%) and women (64.4%). The respondents' ages ranged from 18 to 30 years. This study aimed to determine the effect of gratitude on student happiness. This research method used a quantitative approach, collecting data from a number of student respondents through an online Google Form questionnaire. The results of the regression analysis showed that gratitude influenced happiness scores by 14.8% with F (1,158) = 27.488, p <0.050 (0.000) and R2 = 0.148. The results of the regression analysis also showed that gratitude positively influenced happiness with a coefficient of B = 0.328, p = 0.000. This suggests that gratitude positively influences happiness. The results of the data analysis were then used to identify the correlation between levels of gratitude and subjective happiness. The implications of this research finding are expected to provide deeper insights into the importance of cultivating gratitude in achieving personal happiness.

Keywords: The Influence of Gratitude and Happiness

© The Author(s). 2026 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Mengenai problematika kehidupan, Al-Qur'an Al-karim telah memberikan tuntunan kepada manusia bahwa syukur yang dilakukan secara rutin akan membuat seseorang lebih bahagia dan lebih sehat. Sikap syukur, walaupun sederhana, jika dilakukan secara reguler akan memberikan perbaikan yang besar pada kehidupan seseorang. Memang adakalanya seorang manusia untuk selalu bersyukur, tetapi nikmatnya seolah tidak bertambah, atau justru menjadi berkurang. Hal ini bukan disebabkan janji

penambahan nikmat darinya tidak berlaku atau tidak di penuhi olehnya. Hal ini mungkin di sebabkan Allah menunda pemberian nikmat itu untuk diberikan pada waktu yang tepat. Hal semacam ini merupakan nikmat tersendiri meskipun manusia mungkin tidak mengetahui rahasia dibaliknya. Boleh jadi jika seluruh nikmat diberikan segera akibatnya justru menjadi tidak baik bagi seseorang.

M. Quraish Shihab dalam buku "Wawasan al-Qur'an" menjelaskan bahwa kosa kata "syukur" berasal dari bahasa al-Qur'an yang tertulis dalam bahasa Arab. Kata syukur adalah bentuk mashdar dari kata kerja *syakara–yasykuru–syukran–wa syukuran–wa syukranan*. Kata kerja ini berakar dengan huruf-huruf *syin, kaf*, dan *ra'* Secara bahasa, syukur juga berasal dari kata "*syakara*" yang berarti pujian atas kebaikan.

Syukur juga berarti menampakkan sesuatu kepermukaan. Dalam hal ini menampakkan nikmat Allah. Sedangkan menurut istilah *syara*', syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang dikaruniakan Allah yang disertai dengan kedudukan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan tuntunan dan kehendak Allah. Dalam hal ini, hakikat syukur adalah "menampakkan nikmat" dan hakikat kekufuran adalah menyembunyikannya. Menampakkan nikmat antara lain berarti menggunakannya pada tempat dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberinya, juga menyebut-nyebut nikmat dan pemberinya dengan lidah.

Syukur menurut bahasa berarti pujian atau sanjungan kepada orang yang telah berbuat baik. Syukur dalam ilmu psikologi disebut dengan istilah *gratitude*. Syukur arti asalnya ialah tampak atau nyata, seperti ucapan orang Arab "dabah syukur" (binatang itu tampak lebih gemuk dari binatang lainnya), "naqah syukur" (unta betina yang banyak air susunya) maka diungkapkan dengan kata-kata, "nabatah syukur" (tanaman yang dapat tumbuh dengan baik ditanah yang kering) (Qurthubi, 2012).

Emosi merupakan suatu luapan perasaan manusia. Emosi sangat mempengaruhi kehidupan manusia. Emosi memberikan warna pada kehidupan manusia. Terdapat dua macam emosi ditinjau dari pengaruh yang dihasilkannya. Bentuk-bentuk emosi tersebut berupa emosi positif dan negatif. Kedua emosi ini dapat dirasakan oleh setiap individu. Emosi yang negatif tergambarkan oleh perasaan takut, sedih, marah, ketidaksukaan dan perasaan negatif lainnya, sedangkan emosi positif sebaliknya (Seligman E. P, 2015).

Salah satu bentuk emosi positif adalah kebahagiaan. Kebahagiaan memberikan efek yang positif pada manusia. Puspitorini (2012) menyampaikan bahwa kebahagiaan merupakan suatu keadaan pikiran atau perasaan kesenangan dan ketentraman hidup secara lahir dan batin yang bermakna untuk meningkatkan fungsi diri. Individu yang bahagia mengalami ketenangan di kehidupannya, sehingga merasa berharga, baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Kebahagiaan bukan hanya berkisar pada fenomena perasaan senang, baik atau luar biasa yang dialami, tetapi juga merasa baik secara keseluruhan yakni sosial, fisik, emosional dan psikologis (Froh, 2011) Makna kebahagiaan bersifat internal dan subjektif. Oleh karena itu, jika seseorang merasa puas

dengan hidupnya, mengalami emosi positif, dan relatif sedikit emosi negatif, hal ini menunjukkan bahwa orang tersebut bahagia. Namun seseorang bisa merasakan kebahagiaan, dan sumber kebahagiaan itu tidak lepas dari konteks kehidupan orang tersebut. Karena pada hakikatnya, kebahagiaan itu ada pada dalam diri manusia itu sendiri.

Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan konsep rasa syukur dan kebahagiaan serta hubungannya dalam konteks kehidupan manusia, menganalisis dampak sikap rasa syukur terhadap kebahagiaan individu melalui isi kuisioner online, memberikan ilmu pengetahuan tentang rasa syukur terhadap kebahagiaan khususnya mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari yang dapat meningkatkan rasa syukur dan kontribusinya terhadap peningkatan tingkat kebahagiaan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran rasa syukur dan kebahagiaan di dalam diri individu. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif antara rasa syukur dan kebahagiaan berdasarkan hasil penelitian yang ada.

Manfaat penelitian ini untuk memberikan kontribusi pada pemahaman tentang peran rasa syukur dalam mencapai kebahagiaan yang berkelanjutan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi dan program-program yang dapat meningkatkan rasa syukur dan kebahagiaan untuk individu dalam kehidupan mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu metode penelitian yang digunakan untuk memahami bagaimana suatu golongan atau suatu individu terkait permasalahan yang diteliti. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah survey menggunakan kuisioner melalui *link google form* yang dibagikan kepada responden.

Metode ini digunakan karena lebih efektif untuk peneliti memperoleh data dengan cara menyebarkan kuesioner kepada responden. Yang bertujuan untuk mengukur rasa syukur dan kebahagiaan manusia. Penelitian kami menggunakan teknik uji regresi sederhana IV dan DV kontinum terdiri dari variabel independen Syukur dan variabel dependen Kebahagiaan. Teknik pengumpulan data dengan metode angket dengan menggunakan *skala likert*.

Tabel 1. *Skala Likert*

Pilihan Jawaban	**Favorabel**	**Unfavorabel**
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4
Tidak Setuju (TS)	2	3
Setuju (S)	3	2
Sangat Setuju (SS)	4	1

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa mahasiswa yang berumur 18-30 tahun di perguruan tinggi Indonesia. Total sampel penelitian adalah 160 mahasiswa. Sampel penelitian diambil secara acak sederhana dari seluruh mahasiswa di perguruan tinggi Indonesia. Alat ukur syukur berjumlah 30 item dan alat ukur kebahagiaan berjumlah 28 item, dengan total 58 item unfavorable dan favorable dari masing-masing alat ukur.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan untuk mengukur apakah kuesioner mengukur apa yang seharusnya diukur. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur apakah kuesioner dapat menghasilkan hasil yang konsisten.

Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner *online google form* dan disebarkan ke beberapa orang mahasiswa. Kemudian, data penelitian dianalisis menggunakan analisis uji regresi berganda (IV dan DV kontinum) dengan *software* SPSS.

Hipotesis penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh positif antara rasa syukur terhadap kebahagiaan mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menyebarkan kuesioner online ini mendapatkan sebanyak 160 responden berdasarkan jenis kelamin, dengan rincian 57 orang laki-laki dan 103 orang perempuan. Berikut tabel penjelasannya:

Tabel 2. Jumlah Responden berdasarkan Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	103	64.4	64.4	64.4
	Laki-laki	57	35.6	35.6	100.0
	Total	160	100.0	100.0	

Tabel 3. Jumlah Responden berdasarkan Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18-20 tahun	53	33.1	33.1	33.1
	21-25 tahun	93	58.1	58.1	91.3
	26-30 tahun	14	8.8	8.8	100.0
	Total	160	100.0	100.0	

Berdasarkan Hasil Penelitian yang telah dilakukan dengan menyebarkan kuesioner online ini, dengan rincian yaitu :

1. Perempuan : 103 orang (64.4%)
2. Laki-laki : 57 orang (35.6%)
3. Kelompok usia 18-20 tahun : 53 orang (33,1%)

4. Kelompok usia 21-25 tahun : 93 orang (58,1%)

Kemudian dengan menggunakan alat bantu program pengolah data IBM SPSS Statistics 28, data dianalisis dan diinterpretasikan guna memecahkan permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya. Gambaran dari masing-masing variabel dalam penelitian ini yaitu Variabel Rasa Syukur (X) dan Variabel Kebahagiaan (Y) dapat dilakukan dengan analisis deskriptif persentase yang digunakan untuk mendeskripsikan persentase masing-masing variabel.

Tabel 4. Hasil Nilai R Square

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics%.1%				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.385[a]	.148	.143	3.761	.148	27.488	1	158	.000
a. Predictors: (Constant), KEBERSYUKURAN									

Dari hasil ini peneliti akan mengalikan nilai R Square dengan 100%. Maka interpretasi untuk R Square akan berbentuk nilai persentase IV terhadap DV. Disamping itu, sisa dari pengaruh IV terhadap DV akan peneliti sebut dengan istilah error; residu (sisa); sumbangan IV yang tidak diteliti. Nilai error atau residu akan peneliti peroleh dengan cara 100% - nilai R Square.

Nilai R Square (R2) 0.148 pada tabel "Model Summary" merupakan nilai regresi. Nilai ini jika dikalikan dengan 100% akan menjadi 14.8% yang berarti sebanyak 14.8% nilai kebahagiaan dipengaruhi oleh rasa Syukur atau kebersyukuran.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti juga dapat menghitung nilai residu atau error dengan cara:

e = 100% - (Nilai R2 * 100%)

e = 100% - (0.148 *100%)

e = 100% - 14.8%

e = 0.852 %

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa 85.2% nilai kebahagiaan dalam penelitian tersebut dipengaruhi oleh variabel lain (IV lain) yang tidak diteliti dalam penelitian atau disebut dengan error (misal: dukungan teman, keluarga & *self disclosure*).

Akan tetapi, peneliti perlu melihat nilai signifikansi pada tabel "ANOVA", hal ini digunakan untuk menentukan apakah rasa syukur dapat memengaruhi kebahagiaan mahasiswa signifikan atau tidak signifikan.

Tabel 5. Hasil Nilai ANOVA

ANOVA[a]						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	388.859	1	388.859	27.488	.000[b]
	Residual	2235.116	158	14.146		

	Total	2623.975	159			
a. Dependent Variable: KEBAHAGIAAN						
b. Predictors: (Constant), KEBERSYUKURAN						

Hasil Uji F untuk melihat apakah R Square yang dihasilkan signifikan atau tidak signifikan. Informasi Uji F pada output SPSS ada di tabel ANOVA. Uji ini digunakan untuk melihat apakah pengaruh IV terhadap DV signifikan atau tidak signifikan. Dengan melihat hasil uji F atau apabila peneliti menggunakan SPSS cukup dengan melihat "Sig." bisa ditentukan apakah Ho ditolak atau tidak ditolak.

Berdasarkan hasil tersebut, nilai sig < 0.050 (0.000) maka hipotesis nol ditolak. Oleh karenanya, rasa syukur memengaruhi kebahagiaan secara signifikan sebesar 14.8% dengan F (1,158) = 27.488, p< 0.050 (0.000) dan R' 0.148.

Tabel 6. Hasil Nilai Koefisien

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	52.011	4.183		12.433	.000
	KEBERSYUKURAN	.328	.063	.385	5.243	.000
a. Dependent Variable: KEBAHAGIAAN						

Nilai Kolom B, digunakan untuk melihat nilai koefisien regresi IV. Informasi Nilai B pada output SPSS ada di tabel Coefficient. Dari hasil ini peneliti bisa mengetahui index dan arah (positif ataupun negatif). Hasil B akan memberikan informasi yang sama seperti uji beda rata-rata (jika IV yang digunakan merupakan variabel kategorik) & uji korelasi (jika IV yang digunakan merupakan variabel kontinum).

Dari tabel di atas terlihat bahwa nilai koefisien syukur sebesar 0.328 dengan signifikansi 0.000 artinya variabel Syukur secara positif memengaruhi kebahagiaan dengan B = 0.328, p =0.000.

Hal ini dapat diartikan variabel syukur secara positif memengaruhi kebahagiaan. Sehingga semakin tinggi rasa syukur, maka semakin tinggi pula kebahagiaannya, atau sebaliknya semakin rendah rasa Syukur yang dialami oleh tahap dewasa awal atau mahasiswa, maka semakin rendah pula kebahagia yang dirasakannya.

KESIMPULAN

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa rasa Syukur memengaruhi nilai kecemasan sebesar 14.8% dengan F (1,158) = 27.488 p<0.050 (0.000) dan R2 = 0.148. Hasil analisis regresi juga menunjukkan bahwa variabel Syukur secara positif memengaruhi kebahagiaan dengan koefisien B = 0.328, p =0.000. Hal ini dapat diartikan variabel syukur secara positif memengaruhi kecemasan. Sehingga semakin tinggi rasa syukur, maka semakin tinggi pula kebahagiaannya, atau sebaliknya semakin rendah rasa Syukur yang dialami oleh tahap dewasa awal, maka semakin rendah pula kebahagiaanya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih sebesar-besarnya saya sampaikan kepada semua responden dalam penelitian ini dan para mahasiswa Uhamka dan Unindra yang telah membantu dalam penyebaran link kuesioner online, dan teman-teman Dosen seperjuangan semoga mendapatkan balasan dan keberkahan didalamnya.

Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan positif dalam pemahaman kita tentang pentingnya rasa syukur dalam mencapai kebahagiaan dalam hidup. Semoga penelitian ini dapat membawa manfaat untuk para pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, P.M. (2015) *Living in the world that is fit for habitation : CCI's ecumenical and religious relationships*, *Aswaja Pressindo.*

Froh, J. E. (2011). Gratitude and the reduced costs of . *Jounal of Happiness Studies*.

Mizan. (2007). Quraish Shihab Syukur. Wawasan al-Quran: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat.

Puspitorini., Y. W. (2012). Tingkah Laku Prososial dan Kebahagiaan. *Skripsi Publikasi:* .

Qurthubi, I. (2012). Mukhtar al-Shihah ; Tafsir al-Qurthubi. *Al-Fauzan,* , 339-334.

Seligman E. P, M. (2015). Authentic Happiness.