

Peran *Gratitude* dalam Memprediksi *Subjective Well-being* Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Gadjah Mada

Gita Shiren Al Athrus¹ & Wulan Nur Jatmika²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

E-mail: ¹gitashirenalathrus2004@mail.ugm.ac.id, ²wulan.nur.j@mail.ugm.ac.id

Abstrak. Mahasiswa tingkat akhir perguruan tinggi kerap menghadapi berbagai tantangan yang berpotensi menurunkan *subjective well-being* (SWB), sehingga diperlukan sumber daya psikologis yang bersifat protektif, salah satunya *gratitude*. Penelitian ini bertujuan menguji apakah *gratitude* memprediksi SWB mahasiswa tingkat akhir Universitas Gadjah Mada (UGM). Penelitian survei korelasional daring ini melibatkan 133 mahasiswa tingkat akhir UGM (\geq semester 7; usia 20–25 tahun) yang mengisi skala SWB (SWLS, PANAS-20) dan *gratitude* (GQ-6). Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa *gratitude* secara signifikan memprediksi SWB ($p < 0,001$), dengan kontribusi terbesar pada kepuasan hidup ($R^2 = 0,399$), diikuti afek positif ($R^2 = 0,163$) dan afek negatif ($R^2 = 0,142$; koefisien negatif). Temuan ini menegaskan bahwa *gratitude* merupakan sumber daya psikologis penting bagi SWB mahasiswa tingkat akhir UGM dan menyediakan dasar empiris bagi pengembangan intervensi singkat berbasis *gratitude* dalam layanan kemahasiswaan di tingkat universitas.

Kata kunci: *gratitude, kesejahteraan subjektif, kepuasan hidup, afek positif, afek negatif*

Abstract. Final-year university students often face various challenges that may undermine their subjective well-being (SWB), making protective psychological resources such as gratitude particularly important. This study aimed to examine whether gratitude predicts SWB among final-year students at Universitas Gadjah Mada (UGM). An online correlational survey was conducted with 133 final-year UGM students (\geq seventh semester; aged 20–25 years) who completed measures of SWB (SWLS, PANAS-20) and gratitude (GQ-6). Simple linear regression analysis showed that gratitude significantly predicted SWB (all $ps < 0,001$), with the largest contribution to life satisfaction ($R^2 = 0,399$), followed by positive affect ($R^2 = 0,163$) and negative affect ($R^2 = 0,142$; negative coefficient). These findings underline gratitude as an important psychological resource for the SWB of final-year UGM students and provide an empirical basis for developing brief gratitude-based interventions within university student support services.

Keywords: *gratitude, subjective well-being, life satisfaction, positive affect, negative affect*