Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies
Vol 3 (2022): August, 10.21070/jims.v3i0.1568
Study Of Muhammadiyah Studies

Gratitude And Psychological Well-Being Of Students At Muhammadiyah University Of Sidoarjo During The Covid -19 Pandemic

Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Pada Masa Pandemi Covid-19

Amalia Firda Afifah Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Eko Hardi Ansyah Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

This study aims to determine the relationship between gratitude and the psychological well-being of students at Muhammadiyah University of Sidoarjo during the Covid-19 pandemic. This study uses a quantitative research method with a correlational approach and uses a scale measuring instrument, namely the gratitude scale and psychological well-being scale. The sample in this study was 337 students from a population of 9,591 students who were taken using incidental techniques, namely sampling based on coincidence or samples that were met or met by researchers by chance. Data analysis was performed using a gratitude scale and a psychological well-being scale using SPSS 24.0 for windows. The results in this study indicate that there is a correlation test that has been carried out there is a significant relationship between each gratitude (r -0.700 and p < .000) with psychological well-being (r -0.700 and p < .000). R square of 0.490 indicates that gratitude has an effect of 49% on psychological well-being. The remaining 51% of the percentage of the influence of the psychological welfare variable is influenced by other factors.

Pendahuluan

Sejak akhir tahun 2019 lalu, terjadi Wabah Global *Coronavirus Diseases* 2019 (Covid-19). Menurut WHO covid-19 adalah keluarga besar dari virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan dan manusia. Di Indonesia sampai saat ini per April 2022 menunjukkan kasus baru penderita Covid-19 masih lumayan tinggi yakni neginjak di angka 26,347 per hari menurut JHU CSSE Covid-19 Data 20/06/2022. Dengan data tersebut menunjukkan bahwa pandemi covid-19 masih belum benar-benar berakhir 100%. Berdasarkan perkembangan covid-19 saat ini pembelajaran di beberapa instansi pendidikan seperti di beberapa Universitas- Universitas di Indonesia khususnya di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo mulai di lakukan secara luring namun tetap menggunakan protokol kesehatan untuk meminimalisir peningkatan kasus baru covid-19. Dengan adanya perkembangan kasus covid-19 tersebut dapat mempengaruhi *gratitude* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa pada masa pandemi covid-19. Menurut [1] Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu pada tingkat perguruan tinggi. Sejatinya mahasiswa dituntut untuk menjalankan segala aktivitas-aktivitas di lingkungan kampus secara baik seperti mampu beradaptasi dengan lingkungan, di hadapkan dengan tugas-tugas perkuliahan yang di berikan oleh dosen dan lain-lain.

Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh [2] menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis seorang mahasiswa terganggu selama pembelajaran belajar mengajar secara *online*. Dimana terdapat ketidakpahaman mahasiswa terhadap materi yang diajarkan oleh dosen, hambatan dalam jaringan, keluhan fisik karena terlalu lama di depan layar, serta hambatan berinteraksi dengan sesama mahasiswa lainnya, karena terlalu banyak tugas yang diberikan oleh dosen membuat para mahasiswa merasa stres dalam menjalani pembelajaran daring [3] tugas tersebut juga seringkali dianggap memberatkan dan memiliki waktu pengerjaan yang singkat sehingga dapat membuat mahasiswa kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya [4]. Maka, dapat disimpulkan bahwa

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

berbagai perubahan pada masa pandemi membawa pengaruh yang cukup signifikan dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Hal tersebut terbukti pada hasil survei yang di lakukan oleh peniliti pada tanggal 16 April 2021 pada 39 orang Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yag mengacu pada aspek-aspek kesejahteraan psikologis. Menujukkan bahwa sebanyak 5% mahasiswa prodi Akuntansi, 5% mahasiswa prodi Pendidikan Bahasa Arab, 10% mahasiswa prodi Manajemen, 5% mahasiswa prodi PAI, 10% mahasiswa prodi PGSD, 5% mahasiswa prodi Perbankan Syari'ah, dan 35 % mahasiswa prodi Psikologi yang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki sikap penerimaan diri (*Self Acceptence*) pada masa pandemi covid-19 ini kurang di tunjukkan dengan sikap kurang menerima dan kurang legowo terhadap pandemi ini, dalam aspek menjalin hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations With Outhers*) mahasiswa menunjukan perilaku yang kurang positif ketika menjaain hubungan dengan orang lain hal tersebut di sebabkan karena adanya pembatasan sosial, dalam aspek Kemandirian (*Autonomy*) mahasiswa tidak memiliki kemandirian pada masa pandemi seperti mahasiswa merasa bahwa selama pandemi ia kurang pede sehingga membutuhkan teman untuk menemaninya, kemudian pada aspek mampu mengontrol lingkungan secara eksternal (*Enviromental Mastery*) mahasiswa selama pandemi ini ia tidak mampu dalam mengintrol lingkungan secara eksternal seperti ketika berada diluar rumah selalu merasa panik, menjaga jarak dan memakai masker, dan pada aspek pengembangan potensi dalam diri (*Personal Growth*) selama masa pandemi mahasiswa lebih menutup diri dan lebih waspada terhadap diri sendiri dan keluarga sehingga terdapat keterbatasan ruang dalam meningkatkan potensi dalam diri.

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang memiliki tujuan dalam hidup untuk menjadi lebih substansial, menyadari potensi yang dimiliki, dapat menciptakan & mengelola hubungan dengan orang lain, beertanggung jawab atas kehidupannya dan berusaha mengembangkan dan mengoreksi dalam diri [5] Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kesejakteraan psikologis seorang individu Menurut Ryff [6] ialah faktor demografi, faktor dukungan sosial, faktor *gratitude,* faktor *self –esteem,* faktorevaluasi terhadap pengalam hidup, faktor internal dan faktor religiusitas.

Gratitude merupakan bentuk syukur & terimakasih terhadap suatu fenomena yang telah terjadi dalam kehidupan [7]. Penelitian dengan menggunakan variabel *gratitude* terdapat bebrapa aspek *Intensity, Frequency, Span* dan *Density* yang tercermin dalam skala *gratitude* GQ-6 [8]. Dalam penelitian yang dilakukan oleh [9] menemukan hasil bahwa *Gratitude* merupakan variabel mediator antara kepribadian dengan kesejahteraan psikologis. selain itu, penelitian lainnya yang dilakukan oleh [10] yang menjelaskan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *Gratitude* dan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan permasalahan diatas, penelitian tentang kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo pada masa pandemi covid-19 perlu dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo pada masa pandemi covid-19.

Metode Penelitian

Penelitihan ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk agar mengetahui hubungan/korelasi antara *gratitude* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa pada masa pandemi covid-19. Variabel bebas penelitian ini yaitu *gratitude* dan variabel terikat penelitian ini yaitu kesejahteraan psikologis. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Sampel diambil dengan tabel *issac* & *Michael* dengan taraf kesalahan 5% sebanyak 336 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik insidental sampling, dimana penentuan sampel didasarkan atas kebetulan atau sampel yang ditemui atau bertemu peneliti secara kebetulan dapat digunakan sebagai sampel dengan adanya kecocokan sebagai sumber data dalam penelitian [10].

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ialah skala alat ukur *gratitude* menggunakan berjenis *Thrustone* terdiri dari 5 aitem pernyataan yang di susun oleh [11] dalam [11] yang sesuai dengan aspek-aspek *Gratitude* yakni *frequency, intensity, span dan density*. Alat ukur *gratitude* memiliki veliditas bergerak dari angka 0.450 sampai dengan 0.796 dengan reliabilitas aitem valid sebesar 0.726. sedangkan alat ukur kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 37 aitem pernyataan yang di susun oleh oleh Ryff (1995), [12] dalam [12] yang sesuai dengan aspek-aspek kesejahteraan psikologis yakni penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengontrol lingkungan eksternal, tujuan hidup, pengembangan potensi dalam diri. Memiliki validitas yang bergerak 0.313 sampai dengan 0.695 dengan reliabilitas 0.935. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *pearson product moment* dengan keseluruhan analisis data menggunakan bantuan SPSS 24.0 *for windows.*

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

1. Kategorisasi

Kategorisasi						
	Gratitude			Kesejahteraan Psikologis		
	Frequensy	Percent	Pedoman	Frequensy	Percent	Pedoman
Rendah	50	15%	≤ 21	42	13%	≤ 103
Sedang	219	65%	21 – 32	243	72%	102 – 132
Tinggi	68	20%	≤ 21	52	15%	> 133
Jumlah	337	100,0%		337	100%	

Table 1. *Frekuensi Tingkat Gratitude dan Kesehateraan Psikologis*

Berdasarkan pada tabel tersebut kategori skor subjek pada variabel *Gratitude* menunjukkan bahwa sebanyak *Gratitude* dapat diketahui dari 337 mahasiswa menunjukkan bahwa sebanyak 50 mahasiswa yang memiliki *Gratitude* rendah dengan prosentase 15%, 219 mahasiswa yang memiliki *Gratitude* sedang dengan prosentase 65%, dan sebanyak 68 mahasiswa yang memiliki *Gratitude* tinggi dengan prosentase 20%. Sedangkan tabel kategori skor subjek pada variabel kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa sebanyak 42 mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah dengan prosentase 13%, 243 mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis sedang dengan prosentase 72%, dan sebanyak 52 mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang masuk dalam kategori tinggi dengan prosentase 15%.

2. Uji Asumsi

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			Unstandardized Residual
N			337
Normal Parametersa,b	Mean		.0000000
	Std. Deviation		10.54429341
Most Extreme Differences	Absolute		.046
	Positive		.040
	Negative		-.046
Test Statistic			.046
Asymp. Sig. (2-tailed)			.081c
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.409d
	95% Confidence Interval	Lower Bound	.357

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

		Upper Bound	.462
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			

Table 2. *Uji Asumsi Gratitude dan Kesehateraan Psikologis*

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa hasil dari uji normalitas pada variabel *Gratitude* dan variabel kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai *Monte Carlo Sig. (2-tailed)* sebesar 0,409 > 0,05 maka nilai residual data dinyatakan berdistribusi normal.

3. Uji Analisis Data

Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa data berdistribusi normal dan variabel penelitian dikatakan linear. Sehingga uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik. Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dapat dilihat pada tabel berikut :

Correlations			
		Kesejahteraan Psikologis	Gratitude
Kesejahteraan Psikologis	Pearson Correlation	1	.700**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	337	337
Gratitude	Pearson Correlation	.700**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	337	337
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Table 3. *Uji Analisis Data Gratitude dan Kesehateraan Psikologis*

Berdasarkan hasil pada tabel diatas, maka hasil koefisien korelasi sebesar (rxy = 0.700) dengan nilai sig. 0,000 < 0,05 maka dapat diartikan terdapat korelasi yang tergolong kuat dan terdapat hubungan positif signifikan antara Kesejahteraan Psikologis dengan *Gratitude*. Artinya, semakin tinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa maka semakin tinggi *Gratitude* mahasiswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki maka semakin rendah *Gratitude* yag dimiliki mahasiswa tersebut.

4. Sumbangan Efektif

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.700a	.490	.489	10.56002
a. Predictors: (Constant), X				
b. Dependent Variable: Y				

Table 4. *Sumbangan Efektif Gratitude dan Kesehateraan Psikologis*

Berdasarkan tabel diatas diperoleh hasil sumbangan dari variabel independen yaitu *Gratitude* terhadap variabel dependen yaitu kesejahteraan psikologis adalah sebesar 49%. Hasil tersebut didapatkan dari *r square* sebesar 0,490 x 100% = 49% yang berarti *Gratitude* memberikan sumbangan efektif sebesar 49% terhadap kesejahteraan psikologis.

Pembahasan

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Berdasarkan hasil analisa data, menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Gratitude* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hal ini diperkuat dengan hasil koefiensien korelasi sebesar (rxy = 0,700) dengan nilai sig. 0,000 < 0,05. Hasil menunjukkan nilai korelasi yang kuat dan searah, artinya semakin tinggi *Gratitude* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis pada. begitu juga sebaliknya, semakin rendah *Gratitude* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.maka semakin rendah kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. dengan ini dinyatakan hipotesis yang telah diajukan diterima.

Penelitian ini didukung dengan temuan pada panelitian [13] yang menemukan hubungan positif yang signifikan antara *Gratitude* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang berkuliah sembari bekerja secara *full-time*. Berdasarkan penelitian tersebut, *Gratitude* pada mahasiswa yang berkuliah sebari bekerja secara *full-time* memiliki hubungan yang kuat dengan *Psycholiggical Well-being* yang disarankan.

Penelitian ini juga selaras dengan temuan pada penelitian yang dilakukan [14] menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara *Gratitude* dengan kesejahteraan psikologispada Ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri Salatiga. Hasil penelitian menyatakan bahwa *Gratitude* sangat penting dimiliki karena dapat membuat perasaan menjadi lebih damai sehingga merasa lebih baik dalam menjalani kehidupan.

Pada penelitian terdahulu lainnya yang dilakukan oleh [11] menunjukkan hipotesis yang diajukan yaitu ada hubungan positif antara *Gratitude* dengan kesejahteraan psikologis pada pasien yang mengidap penyakit diabetes mellitus tipe 2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima karena terdapat hubungan positif antara *gratitude* dengan kesejahteraan psikologis, dimana semakin tinggi *gratitude* pada pasien maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisyang dialami oleh pasien tersebut.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fuziyah, D U., & Abidin, Z, (2020) menunjukkan hasil penelitian memperoleh nilai koefisien korelassi sebesar (rs) = 0,656 dengan nilai sig. p= 0,000 (p<0,005) dapat diartikan ada arah hubungan positif *Gratitude* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa bidikmisi angkatan 2016 Universitas Diponegoro, maka hipotesis yang dianjukan pada penelitian tersebut diterima. Hasil dari penelitian-penelitian tersebut mendukung hasil penelitian yang dilakuakan oleh peneliti di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Faktor- faktor yang dapat emmpengaruhi tinggi rendahnya *Psycholiggical Well-being* diantaranya: *Gratitude* (rasa syukur), dukungan sosial, dan status ekonomi-sosial.

Dalam peenelitian [13] menemukan *Gratitude* sebagai salah satu kekuatan positif yang paling bermanfaat bagi individu. Emmons [9] mengatakan *Gratitude* adalah sebuah tindakan rekonsiliasi yang positif terhadap suatu hal yang mengguntungkan dengan penilaian bahwa ada keterlibatan pihak lain dalam tercapainya hal mengguntungkan tersebut. Memiliki *Gratitude* (rasa syukur) dapat memberikan perasaan lebih baik dalam nejalani kehidupan. Semakin diperkuat oleh pernyataan [15] bahwa individu yang memiliki *Gratitude* akan lebih menghargai setiap banatuan yang diberikan oleh pihak lainnya. Hal ini dapat membantu menjaga hubungan baik antar setiap individu dengan tumbuhnya rasa saling percaya, kebahagiaan, empati serta memahami niai memberi dan menerima antar individu yang kemudian mendorong peningkatannkeejahteraan psikologis pada diri individu terkait.

Psycholiggical Well-being dapat tumbuh dan berkembang dipengaruhi oleh rasa positif yang dirasakan oleh individu. Tercapainya *Psycholiggical Well-being* seseorang ditandai dengan rasa bahagia yang dimiliki, kepuasan dalam hidup yang dijalani, serta jauh dari gejala-gejala penyakit baik fisik maupun psikis. *Psycholiggical Well-being* dapat dicapai melalui berbai pemikiran dan perilaku positif yang dilakukan oleh individu. Dengan perilaku positif terhadap diri, lingkungan, serta orang terdekat tersebut, sesorang dapat mneumbuhkan pemikiran dan penilaian positif

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

bahwa terdapat keterlibatan dari aspek-aspek tersebut dalam keuntungan dan hal positif yang di rasakan dalam hidupnya. Dampaknya, individu tersebut merasakan rasa syukur terhadap setiap keuntunggan yang telah diterima dengan pandangan yang positif [14]. Berdasarkan penjabaran tersebut, dapat diperoleh kesimpulan bahwa *Gratitude* membentuk individu untuk dapat meningkatkan *Psycholiggical Well-being* sehingga dapat lebih mempu dalam beradaptasi, mnejalankan kehidupan dan pengembangan diri kedepannya.

Berdasarkan hasil dari kategori subjek pada variabel *Gratitude* menunjukkan bahwa sebanyak *Gratitude* dapat diketahui dari 337 mahasiswa menunjukkan bahwa sebanyak 50 mahasiswa yang memiliki *Gratitude* rendah dengan prosentase 15%, 219 mahasiswa yang memiliki *Gratitude* sedang dengan prosentase 65%, dan sebanyak 68 mahasiswa yang memiliki *Gratitude* tinggi dengan prosentase 20%. Sedangkan tabel kategori skor subjek pada variabel kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa sebanyak 42 mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah dengan prosentase 13%, 243 mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis sedang dengan prosentase 72%, dan sebanyak 52 mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang masuk dalam kategori tinggi dengan prosentase 15%.

Menurut hasil analisa yang telah dilangsungkan oleh peneliti menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo lebih dominan memiliki *Gratitude* pada kategori tinggi dan sedang sehingga hal ini berpengaruh pula pada *Psycholiggical Well-being* pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo pada masa pandemi covid-19 dan salah satu faktor yang memperngaruhinya adalah faktor *Gratitude* (Rasa syukur) yang dimiliki oleh tiap-tiap mahasiswa tersebut.

Bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo kemampuan yang tinggi untuk beradaptasi, menjalankan kehidupan secara tertata, serta mengembangkan diri menjadi aspek yang penting untuk dimiliki. Oleh karena itu, *Gratitude* dan *Psycholiggical Well-being* menjadi hal yang krusial untuk ditumbuhkan dalam diri mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo pada masa pandemi covid-19. Hal tersebut dapat beriringan dengan mempertimbangkan hubungan antara kedua variabel tersebut. Selaras dengan temuan dalam penelitian ini bahwa *Gratitude* memiliki sumbangan efektif sebesar 49% (0,49) terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo pada masa pandemi covid-19. prosentase 51% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Artinya *Gratitude* memiliki pengaruh dalam meningkatkan kesejahterana psikologis mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo pada masa pandemi covid-19.

Penelitian ini mempuanyai keterbatasan yaitu dikarenakan menggunakan metode kuantitatif, sehingga kurang bisa mnejelaskan secara detail dinamika antara aspek-aspek dari kedua veriabel. Keterbatasan lainnya yakni, peenelitian ini hanya menjelaskan tentang hubungan antara *Gratitude* dengan kesejahteraan psikologis saja, padahal masih banyak faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan dapat disimpulkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara *gratitude* dengan kesejahteraan psikologis. Hal tersebut menjelaskan bahwa semakin tingginya *gratitude* yang dimiliki mahasiswa akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa tersebut. Begitu juga sebaliknya semakin rendahnya *gratitude* yang dimiliki mahasiswa akan semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa tersebut. *Gratitude* memiliki kategori skor sedang sebanyak 65% dan kesejahteraan psikologis dengan kategori sedang dengan presentase 72%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti menyarankan peneliti selanajutnya yang tertarik untuk malakukan penelitian mengenai *Gratitude* ataupun kesejaahteraan psikologis dapat menggunakan metode lainnya, seperti metode kualitatif atau metode kuantitatif dengan pendekatan variabel yang lainnya atau bahkan dapat menggunakan lebih dari 2 (dua) variabel.

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

References

1. J. O. Papilaya and N. Huliselan, “Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa,” J. Psikol. Undip, vol. 15, no. 1, p. 56, 2016, doi: 10.14710/jpu.15.1.56-63.
2. Nasrul, A. Afni, and A. R. Rahmi, “Psychological Well-Being Mahasiswa Dalam Manjalani Kuliah Daring Untuk Mencegah Pnyebaran Virus Corona,” Al Irsyad J. Bimbing. …, pp. 15–22, 2020, [Online]. Available: https://www.ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alirsyad/article/view/1510.
3. M. Barseli, I. Ifdil, and L. Fitria, “Stress akademik akibat Covid-19,” JPGI (Jurnal Penelit. Guru Indones., vol. 5, no. 2, p. 95, 2020, doi: 10.29210/02733jpgi0005.
4. F. Rahayu, Rahman Sari, “Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Sulawesi Barat,” Jambura Edu Biosf. J., vol. 1, no. 1, p. 1, 2019, doi: 10.34312/jebj.v1i1.2040.
5. Carol D. Ryff, “Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being,” Am. J. Manag. Care, vol. 22, no. 7, pp. 495–496, 1989.
6. T. Ramadhani, Djunaedi, and A. S. S, “Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well- Being) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai,” J. Bimbing. Konseling, vol. 5, no. 1, pp. 108–115, 2016.
7. C. P. and M. E. P. S. Park, “Strengths of Character and Well-Being,” J. Socail Clin. psikology, vol. 5, no. 5, 2004, [Online]. Available: https://guilfordjournals.com/doi/epdfplus/10.1521/jscp.23.5.603.50748.
8. M. E. McCullough, R. A. Emmons, and J. A. Tsang, “The grateful disposition: A conceptual and empirical topography,” J. Pers. Soc. Psychol., vol. 82, no. 1, pp. 112–127, 2002, doi: 10.1037/0022-3514.82.1.112.
9. D. U. Fauziyah and Z. Abidin, “Hubungan Antara Gratitude dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang,” J. Empati, vol. 8, no. 3, pp. 138–143, 2020, [Online]. Available: file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/26504-55014-1-SM.pdf.
10. A. Annisa and Arruum Listiyandini Ratih, “Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa,” J. Psikogenes., vol. 5, no. 2, pp. 89–101, 2018, doi: 10.24854/jps.v5i2.498.
11. Akbar Malik reza, “Hubungan Kebersyukuran Dengan Psychological Well Being Pada Pasien Yang Mengidap Penykit Diabetes Melitus Tipe 2,” World Dev., vol. 1, no. 1, pp. 1–15, 2018.
12. I. W. Salsabila, “Hubungan Gratitude Dengan Psychological Well-Being Guru,” 2022, [Online]. Available: http://repository.uin-suska.ac.id/59136/2/Ikhlas Wardina Salsabila.pdf.
13. D. Chintya, “Hubungan antara gratitude dengan psychological well being pada mahasiswa UKSW yang kuliah sambil bekerja full time,” pp. 1–29, 2016, [Online]. Available: https://repository.uksw.edu/handle/123456789/10189.
14. T. L. Ratnayanti and E. Wahyuningrum, “Hubungan Antara Gratitude Dengan Psychologi Calwellbeing Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di Slb Negeri Salatiga,” Satya Widya, vol. 32, no. 2, pp. 57–64, 2016, doi: 10.24246/j.sw.2016.v32.i2.p57-64.
15. P. C. Watkins, Khathrane Woddward, T. Stone, and R. L. Kolts, “Gratitude and Happiness.Pdf,” Social Behavior and Personality, vol. 31, no. 5. pp. 431–452, 2003, [Online]. Available: https://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/5Watkins-GratitudeHappiness.pdf.

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).