



Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development

+62 821-7074-3613

ranahresearch@gmail.com

<https://jurnal.ranahresearch.com/>



Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Terancam *Drop Out* (Do)

Fitri Widi Astuti¹, Suci Rahma Nio

¹ Universitas Negeri Padang, Indonesia, fitriwidiastuti14@gmail.com

² Universitas Negeri Padang, Indonesia, sucirahmanio@gmail.com

Corresponding Author: fitriwidiastuti14@gmail.com

Abstract: Background of this research is about final college students phenomenon finishing their thesis for a long time until threatened for dropping out. This research aim to find out correlation between gratitude and psychological well-being college students threatened for dropping out. This study uses quantitative methods with correlational techniques. This study involved 103 student respondents from semesters 11 to 14 spread from various majors at Padang State University. The process of this study used a google form containing the research scales. Instrument of this research used Gratitude Questionnaire 6 items for measuring gratitude and Ryff's Psychological Well-being with 42 items to measuring of psychological well-being. The results of gratitude categorization show (51.5%) students have gratitude in the medium category. Then psychological well-being categorization was found that there is no college students who had low psychological well-being and (83.5%) in the moderate category for majority. Spearman correlation test show a value 0.26 (> 0.05), which means that there is a correlation between two variables. The result of this study is a significant correlation between gratitude and psychological well-being of college students who are threatened for dropping out. The correlation of two variables has a positive direction, namely when level of gratitude is higher so its continuing by psychological well-being.

Keyword: Psychological Well-Being, Gratitude, College students, Dropping out,

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena mahasiswa akhir yang lama dalam menyelesaikan skripsi hingga terancam *drop out*. Tujuan untuk melihat bagaimana hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang terancam *drop out*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasional. Penelitian ini melibatkan 103 responden mahasiswa semester 11 hingga 14 yang tersebar dari berbagai jurusan di Universitas Negeri Padang. Proses penelitian menggunakan *google form* yang berisi skala variabel penelitian. Alat ukur yang digunakan adalah *Gratitude Questionnaire 6 items* dengan 6 butir item untuk mengukur kebersyukuran dan *Ryff's Psychological Well-being* dengan 42 butir item untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis. Hasil kategorisasi tingkat kebersyukuran menunjukkan (51,5%) mahasiswa memiliki kebersyukuran dalam kategori sedang. Pada kategorisasi kesejahteraan psikologis didapatkan hasil bahwa tidak ada mahasiswa yang kesejahteraan psikologisnya rendah dan sebanyak (83,5%) berada dalam kategori sedang. Hasil uji korelasi spearman menunjukkan nilai 0,26 ($>0,05$) yang berarti ada hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian ini ialah

terdapat hubungan yang signifikan antara rasa kebersyukuran pada mahasiswa yang terancam *drop out* dengan kesejahteraan psikologisnya. Hubungan kedua variabel penelitian memiliki arah positif yakni semakin tinggi tingkat kebersyukurannya maka kesejahteraan psikologisnya juga akan semakin tinggi.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Kebersyukuran, Mahasiswa, Drop Out.

PENDAHULUAN

Masa pendidikan di perguruan tinggi menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Pasalnya, sistem belajar di perguruan tinggi berbeda dengan sistem sekolah reguler sebelumnya yang memiliki target program masing-masing. Kondisi idealnya, mahasiswa menjalani proses perkuliahan secara aktif di perguruan tinggi selama kurang lebih 4 tahun. Dalam peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan (Permendikbud) nomor 49 tahun 2014 tentang standar pendidikan tinggi yang mengatur S1 dijelaskan bahwa mahasiswa dapat menyelesaikan perkuliahan selama 8 semester atau jika dihitung dengan beban 144-160 sks dapat diselesaikan dengan masa studi 4-5 tahun. Fakta di lapangan menunjukkan masih banyak mahasiswa perguruan tinggi yang menyelesaikan perkuliahannya di semester 11-14 atau ditahun ke 6 sampai 7 bahkan tidak diselesaikan dan diberikan sanksi *drop out*.

Dalam riset Siregar et al. (2021) menyatakan bahwa mahasiswa memiliki beban emosional stress dalam menghadapi masa akhir perkuliahannya. Sejalan dengan hal ini penelitian dari Aulia & Panjaitan (2019) dalam ulasannya mengemukakan bahwa mahasiswa memiliki banyak tekanan dalam menjalani masa studi, khususnya pada mahasiswa akhir yang merasa tugas akhir skripsi cukup sulit. Kendala lain ditemukan dalam penelitian Rohmah (2020) mengidentifikasi penyebab stres akademik pada mahasiswa dikarenakan memiliki emosi negatif seperti adanya rasa tertekan dan frustrasi sehingga mahasiswa terancam *drop out*. Dalam satu dekade terakhir telah terdata 10 orang mahasiswa bunuh diri diduga penyebabnya adalah depresi karena skripsi (jatimtimes.com, 2018).

Data dari bidang kemahasiswaan Universitas Negeri Padang diketahui bahwa mahasiswa yang terancam *drop out* adalah mahasiswa tahun masuk 2015 dan 2016. Pada awal tahun 2022 ini telah terdata mahasiswa yang memasuki masa tenggang perkuliahan dan terancam *drop out* adalah sebanyak 140 orang untuk program S1. Berdasarkan hasil wawancara singkat dan observasi yang dilakukan terhadap 3 orang mahasiswa akhir di Universitas Negeri Padang, diketahui bahwa mahasiswa akhir terlambat menyelesaikan studi karena cukup terkejut dengan adanya masa pandemi hingga harus beradaptasi, stres, dan alasan kuliah sambil bekerja.

Individu yang tidak mampu mengelola stres dalam kehidupannya akan berdampak negatif terhadap pola perilaku, kesehatan fisik, dan kesehatan psikologisnya (Manita et al., 2019). Kestabilan rasa sejahtera secara psikologis penting dimiliki oleh setiap mahasiswa agar dapat menjalani proses belajar dengan maksimal. Kesejahteraan psikologis yang baik dapat dilihat dengan kemampuan menerima diri sendiri, mampu mengelola emosi, mudah beradaptasi, memiliki otonomi dan tujuan hidup (Ryff & Singer, 2006).

Putra et al. (2019) mengemukakan bahwa kondisi negatif dapat diminimalisir dengan adanya sikap positif. Salah satu aspek dalam psikologi positif yang dapat mengurangi emosi negatif ini adalah kebersyukuran (Jans-Beken, 2021; McCullough et al., 2002). Perilaku kebersyukuran dapat mendorong emosi positif dan mengurangi emosi-emosi yang mengganggu kesehatan mental seperti rasa cemas, stress, hingga depresi (Putra et al., 2019; Sucitra et al., 2019).

Kebersyukuran merupakan salah satu emosi positif yang dibahas lebih dalam dalam kajian psikologi positif. Emosi positif yang dimiliki individu dapat mendukung kepuasan, meningkatkan kualitas hidup, kebahagiaan, hingga memunculkan harapan dalam hidup sehingga individu akan merasakan kedamaian meskipun sedang berada dalam fase sulit

(Halimatussa'diah et al., 2020; Ramzan & Rana, 2014). Anggraini & Palupi (2020) mengulas terkait salah satu tujuan dari merasa bersyukur adalah menemukan kesejahteraan.

Penelitian terkait kebersyukuran di Indonesia selama ini masih terus berkembang. Kajian lain lebih spesifik menunjukkan individu yang bersyukur dapat melihat suatu masalah dengan sisi yang lebih positif, bijaksana, merasa bertanggung jawab dalam menjalani hidup, hingga mampu mengontrol emosi (Yunanto, 2020; Watkins, 2014). Berdasarkan pemaparan diatas, kesejahteraan dan kebersyukuran mahasiswa penting untuk dibahas dalam menjaga stabilitas psikologisnya. Penelitian terkait kondisi psikologis individu tidak dapat digeneralisasikan kepada individu yang lain. Dalam hal ini, mengingat banyaknya mahasiswa yang tersebar di seluruh Indonesia dan belum adanya kondisi spesifik terkait kesejahteraan psikologis dan kebersyukuran pada kalangan mahasiswa akhir terutama di Universitas Negeri Padang, maka peneliti tertarik untuk mengkaji bagaimana hubungan tingkat kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa akhir yang terancam drop out untuk keberlangsungan pembelajaran dengan menjaga kesehatan mental mahasiswa di lingkup Universitas Negeri Padang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan secara kuantitatif. Metode kuantitatif adalah suatu teknik penelitian dengan proses analisisnya berupa angka yang diolah secara statistik guna memperoleh hasil penelitian sesuai dengan tujuan penelitian (Azwar, 2017). Tujuan dalam penelitian ini adalah melihat hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang terancam *drop out*, sehingga bentuk penelitian ini digolongkan dalam studi penelitian korelasional. Penelitian ini terdiri dari dua variabel yakni variabel yakni variabel terikat dan variabel bebas. Dalam riset ini kebersyukuran ditetapkan sebagai variabel terikat dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel bebas.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Negeri Padang semester 11 sampai 14 sebanyak 140 orang. Jumlah sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini berjumlah 103 responden. Jumlah sampel ditentukan melalui perhitungan sampel dari Slovin. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling method*. Teknik *probability sampling* digunakan karena setiap subjek memiliki kesempatan untuk memberikan data (Siyoto & Sodik, 2015). Dalam penelitian ini variabel kebersyukuran diukur dengan alat ukur *Gratitude Quistionare six items* atau dikenal dengan GQ 6 items dari McCullough et al. (2002). Kemudian pada variabel kesejahteraan psikologis, alat ukur yang dipakai berdasarkan skala kesejahteraan psikologi dari Ryff & Singer (2006) dengan 42 butir item yang terbagi dalam kelompok *favorable* dan *unfavorable*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 103 orang subjek yang terdiri dari 18 orang mahasiswa tahun masuk 2015 dan 85 orang mahasiswa dari tahun masuk 2016. Responden perempuan lebih banyak (74,8%) daripada responden laki-laki yang hanya sebesar (25,2%). Penelitian ini dilaksanakan pada akhir februari hingga akhir maret 2022. Instrumen pengumpulan data menggunakan *google form* yang disebarkan kepada seluruh subjek.

Kategorisasi variabel kebersyukuran

Tabel 1. Hasil kategorisasi tingkat kebersyukuran

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 18$	44	42 %
Sedang	$18 < X < 30$	53	51,5 %
Tinggi	$30 < X$	6	5,8 %
Total		103 orang	100 %

Berdasarkan hasil pengkategorian dari skala tinggi, sedang, dan rendah diperoleh bahwa dari total 103 subjek, sebanyak (42 %) mahasiswa memiliki kebersyukuran pada

tingkat kategori rendah, (51,5%) memiliki rasa kebersyukuran dalam kategori sedang, dan (5,8%) memiliki rasa kebersyukuran yang tergolong tinggi. Melalui data yang telah dipaparkan dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa akhir yang terancam *drop out* di Universitas Negeri Padang memiliki rasa kebersyukuran yang berada di kategori sedang.

Kategorisasi variabel kesejahteraan psikologis

Tabel 2. Hasil kategorisasi tingkat kesejahteraan psikologis

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 84$	0	0 %
Sedang	$84 < X < 126$	86	83,5 %
Tinggi	$126 < X$	17	16,5 %
	Total	103 orang	100 %

Berdasarkan hasil pengkategorian dari skala tinggi, sedang, dan rendah diperoleh bahwa dari total 103 subjek diketahui tidak ada subjek yang memiliki kesejahteraan diri pada kategori rendah, kemudian sebanyak (83,5%) memiliki tingkat kesejahteraan psikologis pada kategori sedang, dan (16,5%) memiliki rasa kesejahteraan psikologis yang tergolong tinggi. Maka dari data yang telah dipaparkan tersebut dapat diketahui sebagian besar mahasiswa akhir yang terancam *drop out* di Universitas Negeri Padang memiliki rasa kesejahteraan psikologis yang sama dengan rasa kebersyukuran yakni berada di kategori sedang.

Korelasi

Uji korelasi yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *spearman correlation* yang ada dalam program SPSS versi 25. Uji korelasi dilakukan guna melihat apakah ada hubungan antara kedua variabel yang diteliti yakni kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis. Dalam analisis uji korelasi dapat dilihat arah hubungan dari kedua variabel yang diteliti. Hasil uji korelasi dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 3. Hasil uji analisis korelasi spearman

Vaiabel	Nilai R	Nilai P	Keterangan
Kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis	0,213	0,26	Korelasi

Berdasarkan hasil analisis yang ada di tabel diketahui bahwa nilai $r = 0,213$, dengan arah hubungan positif maka dapat disimpulkan terdapat korelasi positif antara variabel kebersyukuran dengan variabel kesejahteraan psikologis. Nilai signifikansi $P=0,26$ ($<0,05$), maka dinyatakan hubungan yang signifikan antara dua variabel. Dalam bahasa lain bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang terancam *drop out* di Universitas Negeri Padang.

Hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan nilai signifikansi korelasi *spearman* sebesar $p = 0,26$ ($< 0,05$). Hal ini menunjukkan hipotesis diterima bahwa ada hubungan signifikan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang terancam *drop out*. Hubungan memiliki arah yang positif yaitu semakin tinggi rasa kebersyukuran maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa riset terbaru. Penelitian dari Anggraini & Palupi (2020) misalnya, yang meneliti hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada masyarakat terdampak lumpur lapindo. Dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa rasa syukur diperlukan untuk tetap bertahan dengan kondisi bagaimanapun hingga akan memunculkan rasa kesejahteraan. Kebersyukuran bisa menjadi strategi *coping* bagi individu yang merasakan tekanan (Daulay, 2020).

Riset Măirean et al., (2018) yang meneliti 135 mahasiswa di Romania menyimpulkan bahwa kebersyukuran sebagai sikap positif yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologi. Melalui kebersyukuran, individu dapat membangun kualitas hidup yang baik, meningkatkan kesejahteraan, mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial hingga mampu mengurangi rasa tertekan, stress dan depresi (Ilham et al., 2019). Penelitian lain yang dikaji oleh Fauziyah & Abidin (2020) terhadap 280 orang mahasiswa bidikmisi di Universitas Diponegoro memberikan informasi bahwa ada hubungan signifikan tingkat kebersyukuran dengan tingkat

kesejahteraan psikologis pada subjek. Mahasiswa yang memiliki kebersyukuran tinggi akan menggunakan nikmat dengan baik dan merasa cukup. Pada tahun yang sama penelitian dari Anjani (2020) memberikan gambaran serupa bahwa kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologi berhubungan signifikan pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Semakin tinggi rasa kebersyukuran yang dirasakan maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis oleh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Berdasarkan hasil pembahasan bahwa hasil penelitian ini telah didukung oleh banyak penelitian lain dengan variabel yang sama meskipun dengan subjek yang berbeda. Hasil-hasil penelitian secara umum diantaranya menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan positif terhadap rasa kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki rasa kebersyukuran akan mampu mengelola stress sehingga menampilkan rasa sejahtera secara psikologis. Tingginya tingkat kesejahteraan psikologis akan mengarahkan pada mental yang sehat.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan mengandung beberapa poin yang dapat dijadikan kesimpulan, diantaranya:

1. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebersyukuran dan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa yang terancam *drop out* di Universitas Negeri Padang masih berada di kategori sedang.
2. Hasil korelasi pada uji korelasional didapatkan hasil yang berhubungan positif ($0,26 > 0,05$), sehingga kebersyukuran dinilai memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang terancam *drop out* di Universitas Negeri Padang.

REFERENSI

- Anggraini, D., & Palupi, L. (2020). Relationship between gratitude and psychological well-being around Lapindo Mudflow resident. *E3S Web of Conferences*, 153, 1–6. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202015303005>
- Anjani, W. (2020). *Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Part-Time Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung*. 3(2), 119–132.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Bohlmeijer, E. T., Kraiss, J. T., Watkins, P., & Schotanus-Dijkstra, M. (2020). Promoting gratitude as a resource for sustainable mental health: Results of a 3-armed randomized controlled trial up to 6 months follow-up. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00261-5>
- Daulay, N. (2020). Koping religius dan kesehatan mental selama pandemi covid-19 : Studi literatur. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 349–358.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). The Psychology of Gratitude. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude*. Oxford University press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0011>
- 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>

- Fauziyah, D. U., & Abidin, Z. (2020). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being pada mahasiswa bidikmisi angkatan 2016 universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 8(Nomor 3), 138–143.
- Halimatussa'diah, H., Satriani, S., Almi, M. M., Azkarisa, Y. D., & Zakiyah, M. (2020). Pengembangan Alat Ukur Kebersyukuran Mahasiswa Muslim. *Proyeksi*, 15(1), 45. <https://doi.org/10.30659/jp.15.1.45-57>
- Ilham, F., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). *Profil Gratitude Mahasiswa*. 3, 59–64.
- Jans-Beken, L. (2021). A perspective on mature gratitude as a way of coping with covid-19. *Frontiers in Psychology*, 12(632811). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.632911>
- Kusumastuti, W., Setyorini, N., & Laksono, R. A. (2017). Makna kebersyukuran berdasarkan kajian psikologis dan kajian tafsir al misbah. *Semnasbahtera*, 281–287. <https://doi.org/DOI: 10.22146/gamajpp.7359>
- Lögberg, U., Nilsson, B., & Kostenius, C. (2018). “ Thinking about the future , what ’ s gonna happen ?” — How young people in Sweden who neither work nor study perceive life experiences in relation to health and well-being. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 13(11), 1–10. <https://doi.org/10.1080/17482631.2017.1422662>
- Măirean, C., Nicoleta, M., & Diana, T. (2018). The relationship between trait gratitude and psychological wellbeing in university students : The mediating role of affective state and the moderating role of state gratitude. *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9998-7>
- Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan stres dan kesejahteraan (well-being) dengan moderasi kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 178. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50121>
- McCullough, B. M. E., Ph, D., Emmons, R. A., Ph, D., Tsang, J., & Ph, D. (2002). *The gratitude questionnaire-six item form (GQ-6)*. 6.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Medvedev, O. N., & Landhuis, C. E. (2018). Exploring constructs of well-being, happiness and quality of life. *PeerJ*, 1–16. <https://doi.org/10.7717/peerj.4903>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: a handbook and classification. *Choice Reviews Online*, 42(01), 42-0624-42–0624. <https://doi.org/10.5860/choice.42-0624>
- Putra, J. S., Listiyandini, R. A., Rahmatika, R., & Kinanthi, M. R. (2019). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan emosi positif. *Jurnal ABDI*, 4(2), 59–65. <https://doi.org/10.26740/ja.v4n2.p59-65>
- Ramzan, N., & Rana, S. A. (2014). *Expression of Gratitude and Subjective Well-Being Among University Teachers*. 21(5), 756–762. <https://doi.org/10.5829/idosi.mejsr.2014.21.05.8464>
- Rohmah, W. N. (2020). *Identifikasi stressor akademik mahasiswa yang terancam drop out di prodi kpi fakultas dakwah dan komunikasi uin sunan kalijaga yogyakarta*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything , or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- S, A., Ahmad, A., & Ridfah, R. (2017). Penerimaan diri pada mahasiswa drop out. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1819>
- Safaria, T. (2018). Perilaku keimanan, kesabaran dan syukur dalam memprediksi subjective wellbeing remaja. *Humanitas*, 15(2), 127–136.
- Siregar, T. K., Kamila, A. T., & Tasaufi, F. N. M. (2021). Kebersyukuran dan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir di masa pandemi covid-19. *Borobudur Psychology Review*, 01(01), 29–37. <https://doi.org/10.31603/bpsr.4881>
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi Penelitian* (1st ed.). Literasi Media Publishing.
- Sucitra, E., Mar'at, S., & Tiatri, S. (2019). Penerapan gatitude journal untuk menurunkan gejala depresif pada penderita kanker: studi dengan ecological momentary assesment. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(1), 123–137. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3466>
- Watkins, philiKelly J. (2014). Gratitude and the good life. In *Religion and the Sciences of Origins*. <https://doi.org/10.1057/9781137414816.0012>
- Yulianti, I., & Cahyani, R. (2019). Hubungan kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat dengan psychologycal well-being pada mahasiswa. *Anfusina : Journal of Psychology*, 2(2), 169–180. <https://doi.org/10.24042/ajp.v2i2.6098>
- Yunanto, T. A. R. (2020). The power of positivity: The roles of prosocial behavior and social support toward gratitude. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(1), 57–68. <https://doi.org/10.24854/jpu100>