

HUBUNGAN ANTARA GRATITUDE DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNESA DI MASA PANDEMI COVID-19

Thresia Putrianna Lumban Gaol

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, thresia.18125@mhs.unesa.ac.id

Ira Darmawanti

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA, iradarmawanti@unesa.ac.id

Abstrak

Pandemi adalah situasi terjadinya suatu wabah penyakit yang menular dan menyebar secara meluas di seluruh negara. Kondisi ini mengarahkan mahasiswa pada situasi yang menjadi tantangan bagi dirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa Psikologi UNESA di masa pandemi Covid-19. Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif korelasional dengan subjek penelitian berjumlah 188 mahasiswa sebagai partisipan dan 30 mahasiswa sebagai sampel *tryout*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Berdasarkan hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat nilai signifikansi pada *Gratitude* dengan *Subjective well-being* sebesar 0.000 (Sig. < 0.05) yaitu kurang dari 0.05 dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.638 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa Psikologi UNESA di masa pandemi Covid-19. Hasil menunjukkan terdapat hubungan yang kuat dan memiliki arah hubungan yang positif sehingga apabila *Gratitude* (X) meningkat maka *Subjective Well-Being* (Y) juga meningkat, begitupun sebaliknya. Penelitian ini menunjukkan besaran kontribusi variabel *Gratitude* terhadap *Subjective Well-Being* adalah sebesar 40.7% sedangkan 59.3% sisanya disumbangkan oleh faktor lain.

Kata Kunci : Bersyukur, Kesejahteraan Subjektif, Mahasiswa, Pandemi Covid-19

Abstract

A pandemic is a situation where there is an outbreak of a disease that is contagious and spreads widely throughout the country. This condition leads students to situations that are challenging for them. This study aims to determine the relationship between gratitude and subjective well-being in (State University of Surabaya Psychology students during the Covid-19 pandemic. The research was conducted using Correlational Quantitative methods with the research subjects totaling 188 students as participants and 30 students as the tryout sample. The data analysis technique used Pearson Product Moment correlation. Based on the results of the correlation analysis, it shows that there is a significance value in Gratitude with Subjective well-being of 0.000 (Sig. <0.05), which is less than 0.05 with a correlation coefficient value of 0.638 so it can be concluded that there is a significant relationship between Gratitude with Subjective Well-Being to Universitas Negeri Surabaya Psychology students during the Covid-19 Pandemic. The results show that there is a strong relationship and has a positive direction, so that when Gratitude (X) increases, Subjective Well-Being (Y) also increases, and vice versa. This study shows that the contribution of the Gratitude variable to Subjective Well-Being is 40.7%, while the remaining 59.3% is contributed by other factors.

Keywords : Gratitude, Subjective Well-Being, Students, Covid-19 Pandemic

PENDAHULUAN

Virus SARS-CoV-2 atau yang dikenal dengan Covid-19 pertama kali ditemukan pada Desember 2019 di Wuhan, Tiongkok. Virus ini melakukan penyebaran terhadap beberapa negara terhitung sejak awal tahun 2020. Negara Indonesia mendeteksi munculnya virus ini pada tanggal 11 Maret 2020 bersamaan dengan pernyataan WHO bahwa virus ini telah ditetapkan sebagai pandemi secara global pada Maret 2020 (Fitria

& Saputra, 2020). Pandemi adalah situasi terjadinya suatu wabah penyakit yang menular dan menyebar secara meluas di seluruh negara. Fenomena ini menggemparkan masyarakat di dunia dengan tidak terkontrol dan mengalami peningkatan hingga tahun 2021 sehingga mengakibatkan jutaan orang dikonfirmasi positif terinfeksi virus Covid-19.

Berdasarkan situasi tersebut, pemerintah bersama dengan tenaga medis telah melakukan berbagai upaya, meliputi terbentuknya gugus tugas

Covid-19, penanganan dan fasilitas medis, penerapan protokol kesehatan serta sosialisasi kesehatan. Salah satunya adalah dengan ditetapkan pemberlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) (Darmalaksana & Garnasih, 2021). PPKM diberlakukan terutama di wilayah Jawa-Bali dengan tujuan dapat mengatasi peningkatan kasus Covid-19 yang melonjak dipertengahan tahun 2021.

Pandemi Covid-19 yang berlangsung hingga saat ini menyebabkan timbulnya permasalahan yang merugikan bagi individu secara fisik maupun psikologis. Dampak psikologis yang terjadi pada individu sebagai akibat dari virus Covid-19 akan sangat memberikan pengaruh yang besar pada kesejahteraan hidupnya (Sumakul & Ruata, 2020). Permasalahan yang timbul tidak hanya mencakup aspek kesehatan dan perekonomian, namun juga menimbulkan dampak perubahan pada aspek pendidikan, termasuk sistem pembelajaran ditingkat perguruan tinggi.

Pendidikan merupakan suatu proses perubahan perilaku dan sikap individu maupun kelompok dengan tujuan mendewasakan diri melalui proses pelatihan dan pengajaran yang terlaksana sesuai sistematika pendidikan tersebut (Khofifah & Minsih, 2016). Salah satu komponen dalam pendidikan adalah pembelajaran. Belajar adalah serangkaian aktivitas, baik secara fisik atau badaniah yang membentuk perubahan atau pertumbuhan dalam diri individu yang dapat ditinjau melalui cara berperilaku yang baru sebagai bentuk latihan dan pengalaman dari adanya interaksi individu dengan orang lain maupun lingkungannya (Agustin, 2011). Mahasiswa sebagai pelajar semestinya mengikuti serangkaian aktivitas pembelajaran. Pembelajaran yang berlangsung didasarkan dengan adanya pengalaman dan latihan sehingga terjalannya interaksi antara mahasiswa dengan sekitarnya, seperti teman sebaya dan tenaga pendidik.

Implikasi dari permasalahan Covid-19 bagi aspek pendidikan yaitu penerapan pembelajaran yang dilakukan secara daring (Gunawan et al., 2020). Pembelajaran daring merupakan metode belajar dengan melibatkan penggunaan teknologi dan dilaksanakan melalui perangkat komputer atau ponsel pintar yang memiliki jaringan internet (Hoi et al., 2018). Aktivitas pembelajaran daring dilakukan dengan berbagai aplikasi atau penyedia jasa, seperti *google classroom*, *zoom*, *google meet*, dan aplikasi lainnya dengan tujuan agar memfasilitasi pelaksanaan pembelajaran (Didin et al., 2020). Mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring akan saling tatap muka melalui aplikasi yang tersedia dengan teman dan tenaga pendidiknya.

Mahasiswa dihadapkan pada situasi yang menjadi tantangan bagi dirinya. Mahasiswa dituntut

untuk mengikuti perkuliahan yang berlangsung meskipun dengan keterbatasan yang dialaminya. Terjadinya pandemi Covid-19 juga mengubah perilaku secara sosial sebagai dampak dari penyesuaian diri (Agung, 2020). Diberlakukannya pembelajaran daring akan mengurangi keterlibatan interaksi langsung yang terjalin antara mahasiswa dengan lingkungannya. Hal ini tentunya berdampak pada perubahan kebiasaan mahasiswa, terutama bagi mahasiswa tingkat pertama dan kedua yang sebelumnya tidak pernah mengikuti pembelajaran tatap muka.

Berbagai kendala dan keterbatasan terjadi dalam proses pembelajaran daring, seperti keterbatasan jaringan internet, perangkat komputer atau aplikasi pintar yang tidak memadai, atau kesulitan memahami materi pembelajaran karena tidak terjalannya interaksi secara langsung. Selain itu, perguruan tinggi juga menentukan durasi yang sama antara pembelajaran daring dan tatap muka, yaitu sekitar 100 menit untuk masing-masing mata kuliah. Mahasiswa sebagai partisipasi dalam pembelajaran daring akan menggunakan perangkat komputer atau ponsel pintar selama durasi perkuliahan berlangsung. Perangkat tersebut menghasilkan pancaran sinar yang akan berdampak kelelahan bagi mahasiswa, baik secara fisik ataupun psikologis (Wahyuningtyas et al., 2019).

Permasalahan yang dialami oleh mahasiswa pada perubahan model belajar yang dilakukan secara daring mengakibatkan timbulnya rasa mudah bosan selama pembelajaran berlangsung karena kegiatan yang monoton dan tidak terjadinya interaksi dengan tenaga pendidik atau teman secara langsung (Pawicara & Conilie, 2020). Selain itu, durasi waktu yang cukup lama menimbulkan efek jenuh bagi mahasiswa sehingga berdampak pada tingkat konsentrasinya. Mahasiswa yang merasakan jenuh dalam pembelajaran akan mengalami kelelahan dan penurunan konsentrasi sehingga mengakibatkan menurunnya kualitas pembelajaran yang berlangsung. Selain itu, terdapat beberapa permasalahan lainnya, seperti kesulitan dalam mengerjakan tugas kelompok, menumpuknya tugas yang diberikan, hingga timbulnya tekanan dalam upaya pengerjaan tugas yang diprioritaskan (Kartika, 2020).

Peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap 80 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2018-2021 melalui survey *google form*, ditemukan bahwa dampak signifikan dari pembelajaran daring dialami oleh mahasiswa angkatan 2020-2021. Bagi mahasiswa angkatan 2020 dan 2021 yang sebelumnya tidak pernah menjalani pembelajaran tatap muka mengatakan bahwa kesulitan yang dialami terasa lebih besar dibandingkan angkatan sebelumnya. Sebagai individu yang baru memasuki dunia

perkuliahan, mahasiswa angkatan 2020 dan 2021 merasakan lebih banyak hambatan dan permasalahan. Bahkan dalam kondisi perkuliahan tatap muka pun terjadi penyesuaian tanggung jawab sebagai peralihan masa sekolah menengah menuju perkuliahan, terutama saat kondisi tidak pasti dan terbatas akibat masa pandemi saat ini.

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti melakukan survey lanjutan kepada 40 mahasiswa Psikologi Unesa angkatan 2020 dan 2021. Permasalahan yang dialami oleh mahasiswa meliputi ketidaksejahteraan dalam menjalani perkuliahan daring sebanyak 25 mahasiswa (62,5%), tidak merasa bahagia sebanyak 28 mahasiswa (70%), tidak merasa puas sebanyak 26 mahasiswa (65%), mengalami hambatan dan keterbatasan sebanyak 31 mahasiswa (77,5%) serta sebanyak 22 mahasiswa merasa tertekan dan cemas (55%).

Peneliti juga melakukan wawancara semi terstruktur dengan tujuan agar mengetahui berbagai kendala yang terjadi dalam mengikuti pembelajaran daring. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung merasakan tekanan dalam mengerjakan tugas sehingga menimbulkan perasaan cemas, berkurangnya frekuensi dalam berinteraksi dengan teman sebaya, kesulitan dalam memahami materi, terjadinya ketimpangan dalam pembagian tugas kelompok, menumpuknya tugas dengan tenggat pengumpulan yang terbatas, penundaan dan pengabaian tugas hingga munculnya gejala psikologis, seperti mudah lelah, tertekan hingga penurunan kualitas tidur. Berdasarkan permasalahan tersebut menunjukkan adanya keselarasan antara permasalahan yang terjadi dilapangan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Hasanah et al., (2020) dengan menunjukkan adanya gambaran psikologis pada masa pandemi Covid-19 yang dialami oleh mahasiswa selama mengikuti pembelajaran daring. Dampak terjadinya perubahan model pembelajaran, yaitu mahasiswa mengalami berbagai permasalahan psikologis, seperti cemas yang terjadi secara berkepanjangan. Masalah lainnya mengacu pada aspek psikososial karena tidak adanya interaksi langsung dengan teman dan lingkungannya selama proses pembelajaran berlangsung. Apabila permasalahan ini tidak dapat diatasi oleh mahasiswa, maka akan mengganggu kegiatan sehari-harinya.

Permasalahan, tuntutan, kendala dan tekanan yang terjadi dalam proses pembelajaran daring juga menimbulkan rasa ketidakpuasan bagi mahasiswa. Rasa ketidakpuasan ini mengacu pada sistem dan metode pembelajaran daring yang tidak bervariasi sehingga timbul rasa bosan dan malas hingga tidak ada minat

belajar (Pawicara & Conilie, 2020). Menurut Dewantara dan Nurgiansah (2021), tingkat kepuasan dalam pembelajaran daring memberikan pengaruh terhadap kualitas pelaksanaan pembelajaran bagi mahasiswa. Dengan ketidakpuasan yang dirasakan oleh mahasiswa menghasilkan kualitas pembelajaran yang tidak efektif. Selain itu, mahasiswa juga cenderung mengalami penurunan antusias atau dorongan dalam menjalani perkuliahannya.

Penurunan rasa kepuasan dan kebahagiaan yang dialami mahasiswa dan berbagai permasalahan psikologis dapat mempengaruhi *subjective well-being*. *Subjective well-being* adalah evaluasi terkait kepuasan dan emosional terhadap dirinya secara subjektif (Diener, 2009). Terdapat dua variabel utama dari *subjective well-being*, yaitu kebahagiaan dan kepuasan hidup (Compton, 2005). Kepuasan hidup merupakan evaluasi secara menyeluruh terhadap penerimaan hidup bagi individu. Sedangkan kebahagiaan mencakup pengalaman emosi yang menyenangkan dalam diri individu dan responnya terhadap diri dan lingkungan. Diener, Lucas dan Oishi (2002), mengungkapkan bahwa *subjective well-being* mencakup rasa kepuasan emosi dan hidup yang tinggi (Amanah et al., 2020). *Subjective well-being* mencakup tingkat emosi negatif yang rendah, kepuasan hidup yang tinggi dan berbagai pengalaman emosi yang menyenangkan. *Subjective well-being* pada mahasiswa dapat ditinjau berdasarkan evaluasi terkait kepuasan dan kebahagiaan yang dijalani dalam kehidupannya. Pengalaman menyenangkan dianggap sebagai keinginan untuk mewujudkan kualitas hidup.

Subjective well-being merupakan evaluasi dari dua aspek, yakni kognitif mengenai kepuasan dan pemenuhan serta afektif mencakup reaksi emosional terhadap peristiwa pada individu (Diener et al., 2002). Aspek kognitif dan afektif dalam *subjective well-being* memiliki dua dimensi yang berbeda. Aspek kognitif meliputi *life satisfaction* dan *domain satisfaction*. *Life satisfaction* merupakan evaluasi individu mengenai kepuasan hidupnya berdasarkan persepsi antara dirinya saat ini dengan kriteria hidup yang dimiliki. Sedangkan *domain satisfaction* merupakan evaluasi domain yang dilakukan oleh individu, mencakup pekerjaan, kesehatan fisik dan mental serta hubungan sosial (Rulangi et al., 2021). Evaluasi kognitif dilakukan oleh individu melalui pengambilan keputusan yang berkaitan dengan kepuasan hidupnya.

Aspek afektif terdiri dari dua afek, yaitu *positive affective* dan *negative affective*. *Positive affective* meliputi emosi positif, seperti gembira, antusias, bersyukur, kagum, penuh kasih dan memiliki tekad terhadap hidup sehingga membuktikan bahwa hidup

yang dijalannya sesuai dengan keinginannya. Sedangkan *negative affective* meliputi emosi negatif terhadap peristiwa yang dihadapi oleh individu, seperti kesusahan, ketakutan, kesedihan, frustrasi, gelisah, iri hati dan mudah kecewa (Rulangi et al., 2021). Evaluasi afektif yang dilakukan oleh individu sebagai reaksi emosional, baik positif maupun negatif. *Subjective well-being* dianggap sebagai penilaian atas kehidupan individu secara keseluruhan. *Subjective well-being* positif merupakan suatu kondisi dimana tingkat perasaan menyenangkan lebih tinggi dibandingkan perasaan tidak menyenangkan dan sebaliknya.

Individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi dapat mengendalikan emosi dan permasalahan yang dihadapinya dengan optimal. Tingkat *subjective well-being* yang tinggi juga memberikan dampak yang baik bagi kesehatan dan kesejahteraan, pendapatan dan pekerjaan, hubungan dan manfaat sosial (Diener, 2009). Sedangkan individu dengan tingkat *subjective well-being* rendah cenderung memiliki emosi yang negatif, merasa tidak bahagia dan ketidakpuasan dalam hidupnya. Resikonya dapat menimbulkan kemarahan, kecemasan, bahkan depresi (Diener & Tay, 2015).

Subjective well-being pada individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya seperti biologis, kepribadian, demografi, pendapatan, dan kualitas hubungan sosial (Diener, 2009). Salah satu faktor kepribadian dalam *subjective well-being*, yaitu kebersyukuran (*gratitude*). Selaras dengan pendapat Wibisono (2017) yang menyatakan bahwa *subjective well-being* dipengaruhi oleh faktor-faktor meliputi optimisme, spiritualitas, harga diri, dan kebersyukuran (*gratitude*) yang dimiliki oleh individu. *Gratitude* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*.

Gratitude (kebersyukuran) adalah terbentuknya emosi menyenangkan yang disadari oleh individu sebagai pengakuan terhadap upaya atau manfaat dari lingkungan sekitarnya (Emmons & McCullough, 2004). Menurut Aisyah dan Chisol (2018), *gratitude* merupakan perasaan yang berkembang menjadi sifat, sikap, kebiasaan, moral yang baik, kepribadian sehingga memberikan pengaruh pada individu dalam merespon sesuatu atau keadaan tertentu. *Gratitude* dianggap sebagai reaksi emosi yang dirasakan individu ketika sesuatu yang baik telah terjadi kepadanya dan dirinya menyadari bahwa pihak lain juga bertanggung jawab atas kebaikan tersebut (Mahardhika & Halimah, 2017). Sedangkan Emmons dan Shelton, (2002) menyatakan bahwa *gratitude* adalah perasaan yang mencakup rasa terimakasih, penghargaan dan kekaguman terhadap kehidupan (Synder & Lopez, 2007). *Gratitude* pada mahasiswa merupakan suatu

kesadaran atas pengalaman dan kekaguman yang dimiliki dalam menanggapi situasi tertentu sehingga mahasiswa akan merespon rasa terima kasih atas kebaikan yang terjadi dalam hidupnya.

Gratitude menjadi salah satu indikator dari kebahagiaan dan kesejahteraan atas hidup individu. Kebahagiaan yang dirasakan oleh individu merupakan bentuk dari reaksi emosi yang diiringi dengan ketekunan dengan Tuhan Yang Maha Esa, sikap rendah hati, memberi sesama dan menghargai sesama. Emmons dan McCullough (2004), menyatakan bahwa individu dengan tingkat *gratitude* yang tinggi memiliki suasana hati positif, vitalitas, kepuasan hidup, optimisme, spiritualitas, dan cenderung lebih rendah mengalami iri hati dan depresi dibandingkan individu dengan kurang bersyukur. Individu yang mampu mengekspresikan rasa syukurnya akan mengalami penurunan yang besar terhadap gejala depresi dan peningkatan yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional (Seligman, 2002). Individu yang sejahtera cenderung mampu mengatasi permasalahan yang terjadi dengan strategi penyelesaian yang baik, salah satunya melalui bersyukur.

Individu yang merasa bersyukur cenderung menyadari bahwa dirinya menerima banyak kebaikan, pemberian, penghargaan dan penerimaan oleh Tuhan dan orang lain disekitarnya. Individu yang menyadari *gratitude* akan memiliki dorongan untuk berterimakasih, menghargai, dan membalas segala kebaikan yang telah diterimanya melalui perbuatan, perkataan, atau perasaan (Prabowo, 2017). *Gratitude* adalah ungkapan perasaan yang dimiliki oleh individu sehingga membuat dirinya menyadari segala hal baik dalam hidupnya dan merespon dengan mengekspresikan atau mengungkapkan rasa terima kasih atas kebaikan tersebut. Individu dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi akan cenderung merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Hal ini selaras dengan aspek dalam *subjective well-being*.

McCullough, Tsang, dan Emmons (2002) menyatakan bahwa *gratitude* memiliki empat aspek, antara lain *Intensity*, *Frequency*, *Span*, dan *Density*. *Intensity* menunjukkan individu yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif, *Frequency* mencakup tingkat kebersyukuran yang dimiliki individu berdasarkan kebaikan kecil, dan *span* mencakup rasa syukur individu mengenai kesehatan, pendidikan, pekerjaan dan kehidupan individu sedangkan *Density* mencakup individu dengan perasaan bersyukur diharapkan dapat menuliskan nama-nama orang yang dianggap telah mendorong rasa bersyukur. Individu yang memiliki *gratitude* akan cenderung mengenali dan memberikan respon terhadap pengalaman positif atau

pemberian yang diperolehnya. Berdasarkan hal ini, *gratitude* dianggap sebagai emosi moral yang melibatkan rasa empati, perasaan bersalah dan malu apabila sebagai individu sebagai penerima kebaikan tidak melakukan timbal balik sesuai dengan kewajibannya.

Prabowo (2017) membagi *gratitude* menjadi dua tingkatan, yaitu *gratitude state* yang berpusat pada keadaan dan *gratitude trait* dengan berdasarkan sifat. *Gratitude state* merupakan keadaan dimana individu memiliki perasaan subjektif berupa kekaguman, rasa terima kasih, dan menghargai segala sesuatu yang telah ia terima. Misalnya, mahasiswa bersyukur atas kesehatan dan keberadaan orang lain disekitarnya, terutama keluarga dalam masa pandemi Covid-19. Banyaknya kabar duka dari berbagai media akan menimbulkan rasa syukur dan terima kasih sehingga mahasiswa cenderung menghargai waktu dan kesehatan yang terjadi dihidupnya. Sedangkan *Gratitude trait* adalah kecenderungan individu untuk merasakan kebersyukuran dalam hidupnya sehingga individu akan lebih sering berterima kasih pada situasi-situasi tertentu. Misalnya, mahasiswa memiliki pandangan bahwa pandemi Covid-19 yang berlangsung saat ini membentuk dirinya agar mampu menerima keadaan dan berfokus pada kegiatan yang bermanfaat dibandingkan hal-hal negatif disekitarnya.

Tingkat kebersyukuran mahasiswa dapat ditinjau berdasarkan situasi dan tantangan saat ini. Mahasiswa yang memiliki rasa bersyukur tinggi akan menyadari bahwa terdapat harapan dan kebaikan meskipun dalam situasi yang tidak menentu akibat pandemi Covid-19. Mahasiswa dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi akan mengalihkan fokus dan waktunya untuk melakukan *hobby*, menghabiskan *moment* untuk berkumpul dan bercengkrama dengan keluarga, menyusun waktu agar produktif, mengikuti pelatihan secara *online*, menyusun rencana kegiatan yang tidak dapat dilakukan ketika pandemi berlangsung dan mendekati diri dengan Yang Maha Kuasa. Terdapat banyak kegiatan positif dan bermanfaat yang dapat dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi tantangan di masa pandemi Covid-19. Hal ini akan menimbulkan berbagai emosi positif dan berdampak pada kepuasan dan kebahagiaan yang berkorelasi dengan aspek *subjective well-being* bagi mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa individu dengan *gratitude* yang tinggi akan menghasilkan *subjective well-being* yang tinggi. Sedangkan apabila tingkat *gratitude* yang dimiliki rendah maka akan semakin rendah pula *subjective well-being* pada partisipan. Kriteria tingkat bersyukur yang tinggi selaras dengan

emosi positif yang terjadi sehingga berkorelasi dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi. Hal ini berarti terdapat hubungan yang positif antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada partisipan dalam penelitian (Hamsyah, 2021; Hasana & Murisal, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Mutmainah dan Fauziah (2019) menghasilkan hipotesis diterima, yaitu adanya hubungan yang positif antara *gratitude* dengan *subjective well-being*. Individu yang memiliki *gratitude* tinggi akan semakin tinggi juga *subjective well-being* dalam dirinya, sedangkan apabila tingkat *gratitude* yang dimilikinya rendah maka *subjective well-being* yang dimiliki oleh individu akan semakin rendah. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mahardhika dan Halimah (2017) menunjukkan hasil signifikan yang berarti antara *gratitude* dan *subjective well-being* memiliki hubungan yang positif.

Penelitian yang dilakukan Alkozei, Smith dan Killgore (2018) menghasilkan adanya korelasi positif antara *gratitude* dan *subjective well-being* dengan melibatkan dua kerangka kausal, yaitu kerangka kognitif dan psikososial. Hasilnya ditemukan bahwa individu dengan *subjective well-being* yang lebih besar akan mengarah pada peningkatan pengalaman *gratitude* yang dimilikinya sehingga menciptakan lingkaran umpan balik positif. Penelitian ini juga memberikan dukungan terhadap pengurangan gejala psikopatologi, hubungan interpersonal yang lebih baik dan peningkatan kesehatan fisik didasari dengan mekanisme efek positif dari intervensi *gratitude* dan peningkatan *subjective well-being* yang dimiliki oleh individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Jans-Beken, Laster, Denise, Lechner dan Jacobs (2018) juga menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki hubungan yang signifikan terhadap *subjective well-being*. Namun, *gratitude* tidak dapat memprediksi gejala psikopatologi yang dimiliki oleh individu. *Gratitude* yang diukur dalam penelitian ini terkait dengan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan status pekerjaan. Penelitian ini menemukan bahwa *gratitude* dikaitkan dengan faktor demografis, dan menunjukkan hubungan yang kompleks dengan adanya *subjective well-being* dan tidak adanya hubungan dengan psikopatologi.

Penelitian yang dilakukan Wibisono (2017) menemukan bahwa mahasiswa cenderung memiliki peningkatan kesejahteraan subjektif apabila merasa bersyukur dalam hidupnya dan sebaliknya. Pada penelitian ini ditunjukkan adanya hubungan positif antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengalami masa transisi dari tingkat sekolah menengah atas menjadi mahasiswa.

Permasalahan mahasiswa mencakup tantangan hidup yang dialami dalam menghadapi era globalisasi.

Penelitian yang dilakukan Maryana dan Prameswari (2021) menunjukkan bahwa Hasil penelitian menggambarkan bahwa *gratitude* memiliki hubungan signifikan dengan *subjective well-being*. Salah satu pendorong mahasiswa perantau untuk bersikap positif adalah *gratitude* yang dimiliki selama pandemi berlangsung. Sedangkan Panggagas (2019) melakukan penelitian yang menghasilkan bahwa adanya korelasi positif antara *gratitude* terhadap *subjective well-being* yang dialami oleh mahasiswa dengan peran bekerja dan tetap mengikuti perkuliahan. Namun, ditemukan beberapa faktor lainnya yang mendukung dengan hasil nilai signifikan yang besar.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini dengan penelitian sebelumnya, yaitu subjek penelitiannya. Pada penelitian pertama hingga keenam tidak mengkaji permasalahan yang terjadi pada mahasiswa. Pada penelitian ketujuh, subjek penelitian adalah mahasiswa yang menjalani pembelajaran secara tatap muka. Penelitian yang kedelapan dan kesembilan juga menggunakan subjek mahasiswa yang merantau dan menjalani perkuliahan dengan bekerja. Sedangkan permasalahan yang dikaji pada penelitian ini meliputi masalah yang dihadapi mahasiswa saat menjalani perkuliahan daring selama Pandemi Covid-19. Permasalahan yang terjadi pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring merupakan keunikan dari penelitian sebelumnya dan penting untuk dikaji karena belum pernah dilakukan sebelumnya pada tempat penelitian. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa agar mampu meningkatkan sikap *gratitude* dan *subjective well-being* yang dimilikinya selama menjalani pembelajaran daring di masa pandemi.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang mendukung tentang hubungan *gratitude* dengan *subjective well-being* dan berbagai permasalahan yang terjadi selama masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa, maka peneliti ingin meneliti adanya hubungan antara *gratitude* dan *subjective well-being* pada mahasiswa Psikologi Unesa di Masa Pandemi Covid-19.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan tujuan mengetahui adanya hubungan antara variabel X (variabel bebas) dengan variabel Y (variabel terikat) (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini terdapat variabel bebas (X), yaitu *gratitude* dan variabel terikat (Y), yaitu *subjective well-being*.

Penelitian ini memiliki populasi mencakup seluruh mahasiswa aktif Psikologi UNESA angkatan 2020 dan 2021. Populasi merupakan sekelompok individu dengan karakteristik serupa yang ditentukan sebagai sampel penelitiannya (Jannah, 2018). Populasi berjumlah 353 mahasiswa dengan jumlah laki-laki sebanyak 69 mahasiswa dan perempuan sebanyak 284 mahasiswa. Sedangkan sampel merupakan sejumlah individu yang mewakili karakteristik populasi untuk dijadikan sebagai subjek penelitian (Jannah, 2018). Pengukuran sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovan ditinjau berdasarkan jumlah populasi yang telah diperoleh. Terdapat 30 mahasiswa yang digunakan sebagai *try out* instrumen penelitian dan 188 mahasiswa sebagai sampel data penelitian.

Teknik pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *sampling incidental*. Teknik *sampling incidental* merupakan pengambilan sampel secara kebetulan yang dilakukan atas dasar tidak direncanakan oleh peneliti (Jannah, 2018). Sampel yang diambil berdasarkan karakteristik dari populasi, meliputi mahasiswa aktif Psikologi Unesa angkatan 2020 dan 2021 serta sedang mengikuti pembelajaran daring.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket yang disebar dengan memanfaatkan *google form*. Angket yang disebar secara *online* berisi pernyataan atau pertanyaan tertulis terhadap subjek agar dijawab sesuai dengan kondisi yang sesungguhnya. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah primer dengan menggunakan skala *likert*. Skala *likert* yang dibagikan kepada subjek disusun berdasarkan teori mengenai *gratitude* (variabel X) dan *subjective well-being* (variabel Y). Skala *likert* yang digunakan memiliki empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Instrumen penelitian menggunakan dua alat ukur, yaitu skala *gratitude* dan skala *subjective well-being*. Skala *gratitude* disusun oleh peneliti berdasarkan teori McCullough, Emmons, dan Tsang (2002). Aspek *gratitude* yang diukur mencakup kebersyukuran, yaitu *Frequency*, *Intensity*, *Density* dan *Span*. Sedangkan skala *subjective well-being* disusun oleh peneliti berdasarkan teori Diener (2000). Aspek *subjective well-being* terdiri dari dua aspek, yaitu aspek kognitif dan aspek afektif. Skala *gratitude* yang digunakan sebanyak 26 aitem. Sedangkan skala *subjective well-being* sebanyak 35 aitem. Penelitian ini menggunakan skala yang disusun sendiri oleh peneliti karena skala psikologi yang kualitasnya telah distandarkan belum mencakup segala aspek sehingga cenderung tidak optimal. Selain itu, terdapat kemajuan

teori pengukuran yang memberikan peluang dalam mengembangkan alat ukur yang optimal (Azwar, 2012).

Sebelum pengambilan data dalam penelitian ini, dilakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu. Uji validitas dan reliabilitas memiliki tujuan untuk mengukur keabsahan dari instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan *corrected total-item correlation* dengan bantuan *Software SPSS 25.00 for windows*. Kriteria aitem yang dinyatakan sebagai aitem yang valid dan dapat digunakan dalam penelitian ini, yaitu apabila data validitas >0,3. Sedangkan aitem yang dinyatakan tidak valid dan tidak dapat digunakan, yaitu apabila data validitas menunjukkan <0,3 (Sugiyono, 2013). Berdasarkan hasil uji validitas, terdapat 26 aitem yang valid untuk skala *gratitude*. Sedangkan untuk skala *subjective well-being*, jumlah aitem yang valid sebesar 35 aitem. Hasil uji validitas pada skala *gratitude* menunjukkan *corrected total-item* antara 0,372 hingga 0,738. Sedangkan pada skala *subjective well-being*, hasil uji validitas menunjukkan *corrected total-item correlation* antara 0,319 hingga 0,759.

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach's* dengan *Software SPSS 25.00 for windows*. Reliabilitas yang diukur pada penelitian ini menggunakan kriteria ketentuan, yaitu apabila aitem dinyatakan reliabel atau dapat diandalkan dalam penelitian ini menunjukkan hasil nilai *Alpha Cronbach* > 0,60. Sedangkan apabila aitem dinyatakan tidak reliabel maka menunjukkan nilai *Alpha Cronbach* < 0,60 (Sugiyono, 2013). Hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan dalam penelitian ini memiliki nilai *Alpha Cronbach's* yang lebih dari 0,6, yaitu sebesar 0,924 untuk skala *gratitude* dan sebesar 0,944 untuk skala *subjective well-being*. Berdasarkan hasil dari skala *gratitude* dan skala *subjective well-being* dapat diketahui bahwa kuesioner yang digunakan reliabel yang berarti kuesioner yang baik.

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini adalah korelasi *Pearson Product Moment* dengan *Software SPSS 25.00 for windows*. Teknik analisis korelasi dilakukan untuk menunjukkan hubungan kuat atau lemah ditinjau berdasarkan indeks angka korelasi dan arah hubungan ditinjau berdasarkan tanda (+) atau tanda (-). Selain itu, dilakukan uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan analisis *Kolmogorov-Smimov test* dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari data yang memiliki distribusi normal atau tidak sebaliknya. Uji normalitas memiliki syarat, yaitu data yang dikatakan sebagai berdistribusi normal memiliki nilai signifikan lebih dari 0,5

($p > 0,05$). Sedangkan uji linearitas dilakukan agar dapat mengetahui apakah antara variabel X (bebas) dengan variabel Y (terikat) terdapat hubungan yang linear. Data dalam penelitian akan dikatakan linear apabila memiliki hasil nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($P < 0,5$) dan sebaliknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 188 mahasiswa Psikologi UNESA angkatan 2020 dan 2021. Setelah memperoleh hasil sebaran data penelitian, peneliti melakukan olah data dan interpretasi. Olah data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif dengan memanfaatkan bantuan *Software SPSS 25.00 for windows*. Uji statistik deskriptif sebaiknya dilakukan terlebih dahulu oleh peneliti sebelum melakukan uji normalitas, linearitas dan uji hipotesis. Hasil dari analisis statistik deskriptif menunjukkan data sebagai berikut :

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Gratitude (X)	188	50	104	85,87	13,120
Subjective Well-being (Y)	188	50	136	93,37	16,585
Valid	188				

Berdasarkan tabel hasil analisis statistik deskriptif, pengolahan data dilakukan agar dapat mengetahui nilai *mean*, *minimum*, *maximum* serta standar deviasi. Pada penelitian ini diketahui bahwa variabel *gratitude* memperoleh hasil *mean* (rata-rata) sebesar 85,87 sedangkan nilai hasil *mean* pada *subjective well-being* sebesar 93,37. Pada *gratitude* memperoleh nilai hasil *maximum* sebesar 104 dan nilai hasil *minimum* sebesar 50. Sedangkan pada *subjective well-being* memperoleh nilai hasil *maximum* sebesar 136 dan nilai hasil *minimum* sebesar 50.

Berdasarkan olah data penelitian dari skala *gratitude* menghasilkan nilai standar deviasi sebesar 13,120 sedangkan pada *subjective well-being* menghasilkan nilai sebesar 16,585. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa data *gratitude* terhadap *subjective well-being* normal dan tidak menghasilkan bias.

A. Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data pada variabel *gratitude* dan *subjective well-being*. Data dapat dikatakan normal apabila memperoleh nilai signifikansi melebihi 0,05 ($p > 0,05$), sedangkan apabila data memperoleh nilai signifikansi di bawah 0,05 ($p < 0,05$) maka dapat dikatakan bahwa data tersebut tidak normal. Pada penelitian ini uji normalitas yang dilakukan menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test* dengan memanfaatkan bantuan *software* SPSS 25.0 *for windows*.

Tabel 2. Kategorisasi Normalitas Data

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig>0.05	Berdistribusi Normal
Sig<0.05	Tidak Berdistribusi Normal

Uji normalitas yang telah dilakukan pada variabel *gratitude* dan *subjective well-being* menggunakan *Kolmogorov Smirnov* menghasilkan nilai sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Gratitude		
Subjective	0,736	Distribusi data normal
Well-Being		

Berdasarkan hasil tabel uji normalitas menghasilkan nilai signifikansi residual variabel *gratitude* dan *subjective well-being* adalah sebesar 0,736 (Sig. > 0,05), yang berarti bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa masing-masing variabel pada penelitian ini memiliki data berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang linear antara variabel *gratitude* dengan variabel *subjective well-being*. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan *deviation form linearity*, apabila data nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 ($> 0,05$), maka dapat dikatakan bahwa adanya hubungan yang linear antara masing-masing

1. Hasil Uji Asumsi

variabel. Penjelarasannya dapat ditinjau berdasarkan tabel 4 di bawah ini :

Tabel 4. Ketentuan Distribusi Linier

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig>0.05	Data Linier
Sig<0.05	Data Tidak Linier

Uji linearitas yang dilakukan pada variabel *gratitude* dan variabel *subjective well-being* menghasilkan nilai sebagai berikut ini :

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Sig.	Keterangan
Gratitude		
Subjective	0,197	Linear
Well-Being		

Berdasarkan hasil uji linearitas, maka diketahui bahwa hasil nilai signifikansi *deviation from linearity* dari variabel *gratitude* dan *subjective well-being* memperoleh nilai sebesar 0,197 > (Sig. 0,05). Oleh karena itu, hasil nilai signifikansi penelitian ini lebih besar dari 0,05 yang berarti bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *gratitude* dengan *subjective well-being*.

2. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk memenuhi asumsi parametrik. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being*. Uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Product Moment* yang memanfaatkan bantuan SPSS 25.0 *for windows*. Peneliti melakukan pembuktian uji hipotesis dalam penelitian ini berdasarkan pedoman kriteria terhadap koefisien korelasi yang terdiri dari lima kriteria (Sugiyono, 2019). Penjelasan mengenai kriteria tersebut dapat ditinjau pada tabel 6 berikut :

Tabel 6. Kriteria Koefisien korelasi

Interval	Tingkat Hubungan
0.00-0.199	Hubungan Sangat Lemah
0.20-0.399	Hubungan Lemah
0.40-0.599	Hubungan Cukup
0.60-0.799	Hubungan Kuat
0.80-1.00	Hubungan Sangat Kuat

Berdasarkan ketentuan uji hipotesis, apabila nilai signifikannya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini memiliki hubungan yang signifikan antar variabel. Sedangkan apabila nilai signifikannya kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka terdapat hubungan yang tidak signifikan antar variabel.

Tabel 7. Ketentuan Uji Hipotesis

Nilai Signifikansi	Keterangan
Sig<0.05	Hubungan Signifikan
Sig>0.05	Hubungan Tidak Signifikan

Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara *gratitude* dengan *subjective well-being*. Kemudian hipotesis diujikan oleh peneliti menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Berdasarkan data yang sebelumnya telah diperoleh dan diolah menghasilkan nilai uji hipotesis sebagai berikut :

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis

		Gratit ude	Subjective Well-Being
Gratitude	Pearson Correla tion	1	0,638**
	Sig. (2- tailed)		0,000
	N	188	188
Subjective Well- Being	Pearson Correla tion	0,638* *	1
	Sig. (2- tailed)	0,000	
	N	188	188

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini memiliki nilai signifikan sebesar 0,000 (Sig. < 0,05) atau kurang dari 0,05. Berdasarkan ketentuannya, yaitu apabila nilai signifikannya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yang berarti adanya hubungan yang signifikan antara variabel *gratitude* dengan *subjective well-being*.

Berdasarkan hasil koefisien korelasi yang menunjukkan nilai sebesar 0,638 berarti bahwa terdapat derajat korelasi yang kuat antar variabel. Selain itu, variabel *gratitude* dan *subjective well-being* juga memiliki hubungan yang positif dan searah sehingga apabila *gratitude* (X) meningkat maka *subjective well-being* (Y) juga meningkat. Sedangkan apabila *gratitude* (X) menurun maka *subjective well-being* (Y) juga mengalami penurunan.

Olah data nilai *R Square* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat besaran sumbangan yang diberikan variabel X terhadap variabel Y. Uji *R Square* yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan analisis regresi dengan memanfaatkan bantuan SPSS 25.00 for windows dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 9. Hasil Uji R Square

	R	R Square	Adjust ed R Square	Std. Error
Gratitude *Subjecti ve Well- Being	0,638	0,407	0,404	12,802

Berdasarkan tabel hasil uji *R Square* menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh sebesar 0,407. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa variabel *gratitude* memberikan kontribusi atau sumbangan sebesar 40,7% terhadap variabel *subjective well-being* sedangkan sisanya sebesar 59,3% disumbangkan oleh faktor lain.

PEMBAHASAN

Kondisi pandemi telah menyebabkan masalah pada bidang ekonomi, pendidikan, sosial, dan psikologis yang melemahkan. Kondisi ini dapat menimbulkan kekhawatiran yang berkembang tentang bagaimana jarak fisik dan sosial ini dapat berdampak merugikan pada kondisi kesejahteraan dan psikologis mahasiswa (Sibley et al., 2020). Berdasarkan kondisi tersebut, mahasiswa seringkali dihadapkan dengan kemampuan untuk memiliki pemaknaan secara positif terhadap situasi yang terjadi, termasuk rasa syukur.

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Psikologi

UNESA di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini melibatkan 188 mahasiswa yang kemudian dilakukan analisis data menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS 25.00 for windows. Pada uji hipotesis diketahui bahwa nilai sebesar 0,000 (Sig. < 0,05), yaitu kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau “terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *Gratitude* dengan *Subjective Well-Being* pada mahasiswa psikologi UNESA di masa pandemi Covid-19”.

Penelitian ini menghasilkan koefisien korelasi dengan nilai sebesar 0,638 yang berarti bahwa terdapat derajat korelasi yang kuat antar variabel. Selain itu, variabel *gratitude* dan *subjective well-being* juga memiliki hubungan yang positif dan searah sehingga apabila *gratitude* (X) meningkat maka *subjective well-being* (Y) juga meningkat dan sebaliknya. Peneliti menguji besaran kontribusi variabel *gratitude* terhadap *subjective well-being* adalah sebesar 40,7% sedangkan 59,3% sisanya disumbangkan oleh faktor lain.

Berdasarkan hasil pemaparan koefisien korelasi di atas menunjukkan bahwa terdapat arah hubungan yang positif antar variabel sehingga *subjective well-being* akan meningkat ketika mahasiswa memiliki *gratitude* yang tinggi dalam menghadapi keterbatasan dan tantangan di masa pandemi Covid-19. Mahasiswa yang memiliki sikap bersyukur yang tinggi akan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap peristiwa yang dialami. Selain itu, mahasiswa yang memiliki pandangan positif dan rasa syukur akan menciptakan afek-afek positif selama melaksanakan pembelajaran daring atau menjalin hubungan dengan orang lain sehingga akan berdampak pada peningkatan *subjective well-being*.

Individu yang mengalami peningkatan pada *subjective well-being*, relasi sosial serta menghasilkan manfaat bagi masyarakat secara keseluruhan memiliki kekuatan dalam sikap bersyukur (Simmel, 1950). McCullough, Kilpatrick, Emmons dan Larson (2001) menjelaskan bahwa *gratitude* merupakan pengaruh dan konsekuensi moral sehingga individu yang memiliki rasa syukur termotivasi untuk melakukan perilaku prososial, mempertahankan perilaku moral, dan menghambat perilaku interpersonal yang merusak.

Obyek rasa syukur adalah hal lain yang ditujukan kepada pribadi, serta sumber impersonal (alam) atau non-manusia (Tuhan, hewan, kosmos). Rasa syukur adalah suatu keadaan yang bergantung pada atribusi yang dihasilkan dari dua tahap pemrosesan informasi, yaitu mengakui bahwa individu telah memperoleh hasil positif dan mengakui bahwa ada sumber eksternal untuk hasil positif tersebut. *Gratitude* sebagai perasaan syukur mencakup rasa gembira dalam menanggapi penerimaan hadiah,

manfaat nyata dari orang lain atau momen kebahagiaan dan damai yang ditimbulkan oleh keindahan alam (Peterson & Seligmen, 2004). Individu yang memiliki perasaan bersyukur akan menghargai setiap peristiwa yang terjadi dalam hidupnya.

Menurut McCullough, Tsang, dan Emmons (2002) *gratitude* memiliki empat aspek, antara lain *Intensity*, *Frequency*, *Span*, dan *Density*. *Intensity* menunjukkan individu yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif, hal ini mencakup perasaan intens yang dirasakan individu sebagai emosi positif dari *gratitude*. Mahasiswa yang bersyukur akan menunjukkan perilaku yang positif atas banyak hal yang terjadi dalam hidupnya. *Frequency* mencakup tingkat kebersyukuran yang dimiliki individu berdasarkan kebaikan kecil yang terjadi dalam hidupnya. Aspek ini dapat melibatkan mahasiswa pada tingkat seberapa seringnya merasakan perasaan syukur dalam rentang waktu tertentu. *Span* mencakup rasa syukur individu mengenai kesehatan, pendidikan, pekerjaan dan kehidupan individu juga bagaimana dirinya bersyukur pada waktu dan kondisi-kondisi tertentu. Hal ini berkaitan dengan perilaku positif mahasiswa ketika menanggapi tantangan dan keterbatasan dalam pendidikan, kesehatan dan interaksi sosialnya. Sedangkan *density* mencakup individu dengan perasaan bersyukur. Mahasiswa akan menyadari seberapa banyak rasa syukur yang telah dilimpahkan pada dirinya.

Mahasiswa akan merasa bahagia apabila dirinya cenderung menjadi orang yang bersyukur. Selain itu, mengungkapkan rasa terima kasih tampaknya mengintensifkan pengaruh positif yang telah dirasakan dalam menanggapi suatu perilaku yang dermawan (misalnya, menerima hadiah). Hal ini juga berkaitan dengan perasaan bahagia namun tidak lengkap sebagai bentuk manifestasi dari kurangnya rasa terima kasih atau pujian yang tidak diungkapkan pada sumber kebahagiaan. Mahasiswa yang menyadari adanya kebaikan disekitarnya akan mengapresiasi dan berupaya membalas kebaikan tersebut.

Sebagai sebuah emosi, rasa syukur juga berasal dari persepsi bahwa individu telah mengalami hasil positif (Emmons & McCullough, 2003). Langston (2004) menjelaskan bahwa individu dapat memanfaatkan pengalaman positif dengan memprosesnya agar bermanfaat secara psikologis. Adanya kemampuan untuk merasakan kejadian positif dalam hidup individu dan menikmatinya akan mengarahkan diri kepada pengalaman yang lebih memuaskan. Berbagai manfaat emosional yang

dihasilkan dari praktik sederhana bersyukur telah ditunjukkan dalam penelitian sebelumnya.

Manipulasi eksperimental pada penelitian yang dilakukan oleh Emmons dan McCullough (2003) dalam studi 1 diketahui mahasiswa yang menyimpan jurnal rasa syukur setiap minggu berolahraga lebih teratur, melaporkan gejala fisik yang lebih sedikit, merasa lebih baik tentang kehidupan mereka secara keseluruhan, dan lebih optimis tentang minggu mendatang dibandingkan dengan mereka yang mencatat kerepotan atau kehidupan netral. Dalam studi 2, mahasiswa melakukan latihan menjaga pada jurnal rasa syukur setiap hari. Berdasarkan hasilnya dilaporkan tingkat yang lebih tinggi dari keadaan positif kewaspadaan, antusiasme, tekad, perhatian dan energi yang dihasilkan dibandingkan dengan fokus pada kesusahan atau perbandingan sosial ke bawah yang berarti upaya bagi peserta agar berpikir lebih baik daripada yang lain.

Mekanisme psikologis yang bertanggung jawab atas efek menguntungkan dari rasa syukur dapat dijelaskan oleh Teori *Broaden-and-Build* (Fredrickson, 2001), yang mengklaim bahwa emosi positif memperluas pemikiran dan tindakan sesaat serta membangun sumber daya pribadi yang bertahan lama. Mahasiswa yang memiliki *gratitude* akan mencerminkan perilaku yang positif dan mampu beradaptasi dalam berbagai kondisi yang tidak menyenangkan. Kondisi yang dihadapi dengan berbagai permasalahan akan menjadi sebuah peluang dan tantangan dalam hidupnya. Mahasiswa dengan *gratitude* yang tinggi akan memaknai permasalahan dengan pandangan yang positif. Menurut Fredrickson (2004), *gratitude* dapat diperluas dengan menjadi timbal balik kreatif, dan membangun dengan membangun sumber daya psikologis, sosial dan spiritual, dan ini dapat mengarah pada peningkatan *subjective well-being*.

Subjective well-being didefinisikan sebagai persepsi pribadi dan pengalaman tanggapan emosional baik secara positif maupun negatif serta evaluasi kognitif dan afektif yang dilakukan individu secara spesifik dengan kehidupannya (Diener, Lucas, & Oishi, 2002). *Subjective well-being* memiliki tiga komponen *life satisfaction*, *positive affect* dan *negative affect* (Andrews & Withey, 1976). Individu dikatakan memiliki *subjective well-being* tinggi jika mengalami *life satisfaction* dan *positive affect* dengan intensitas waktu yang lebih banyak (misalnya, kegembiraan, optimisme) dibandingkan *negative affect* (misalnya, kesedihan, kemarahan). Sebaliknya, individu dikatakan memiliki *subjective well-being* rendah apabila mengalami ketidakpuasan dengan kehidupannya,

mengalami sedikit kegembiraan, dan sering merasakan emosi negatif seperti marah atau cemas (Diener et al., 1997).

Watkins (2004) juga mengusulkan serangkaian mekanisme untuk menjelaskan bagaimana rasa syukur dapat berkaitan dengan *subjective well-being*. Pertama, menyarankan bahwa peristiwa positif yang dianggap sebagai "hadiah" dapat meningkatkan kesejahteraan. Kedua, rasa syukur dapat melawan adaptasi terhadap kepuasan yang biasanya terjadi sebagai respon normal manusia (Frijda, 1988). Ketiga, praktik syukur dapat bekerja sebagai mekanisme koping dalam situasi kesulitan dengan memberikan perspektif yang bermanfaat tentang kehidupan yang membantu dalam perbaikan suasana hati setelah peristiwa yang membuat stres. Keempat, rasa syukur dapat meningkatkan aksesibilitas dan ingatan peristiwa kehidupan yang menyenangkan. Kelima, rasa syukur dapat meningkatkan jumlah manfaat yang sebenarnya dalam kehidupan individu, khususnya manfaat sosial. Watkins (2004) menyebutkan bahwa *gratitude* dapat mencegah episode depresi.

Bono, Emmons, dan McCullough (2012) menjelaskan dinamika yang terjadi antara rasa syukur dan *subjective well-being* dapat ditinjau ketika individu mengalami peningkatan perasaan emosi positif, maka dirinya dapat pula meningkatkan hubungan interpersonal secara positif terhadap orang lain di sekitarnya. Boleyn-Fitzgerald (2016) mengatakan bahwa *gratitude* dapat dianggap sebagai perasaan terima kasih dan syukur yang dimiliki oleh individu secara langsung dan nyata pada saat dirinya berada dalam kondisi yang kurang menyenangkan dibandingkan orang disekitarnya. *Gratitude* mencakup emosi positif yang dimanifestasikan dalam bentuk perilaku dan ditampilkan sebagai bentuk perasaan serta terima kasih atas pengalaman yang diperolehnya secara transpersonal dari Tuhan atau interpersonal dengan orang disekitarnya (Emmons & McCullough, 2012).

Studi penelitian yang dilakukan oleh (Chan, 2010) untuk menilai rasa syukur dan hubungannya dengan orientasi *subjective well-being* dalam sampel 96 guru sekolah di Hong Kong Cina, peneliti menerapkan efektivitas program intervensi syukur selama delapan minggu menggunakan desain pemberian *pretest-posttest* untuk pengukuran *subjective well-being* dalam sampel guru yang sama. Hasilnya menunjukkan bahwa *gratitude* guru berkorelasi secara substansial dan positif dengan orientasi hidup yang bermakna untuk kebahagiaan atas pencapaian pribadi, serta berkorelasi secara substansial dan negatif dengan dua komponen, yaitu kelelahan emosional dan depersonalisasi. Pengaruh intervensi *gratitude* yang diberikan terbukti

dalam peningkatan skor pada *subjective well-being* dan menunjukkan hasil pengaruh yang positif, terutama bagi guru yang memiliki rasa syukur yang rendah.

Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Jackowska, Brown, Ronaldson dan Steptoe (2015) dilakukan dengan eksperimen terkontrol secara acak untuk menguji apakah intervensi rasa syukur singkat akan memiliki efek menguntungkan pada fungsi tidur. Peneliti membandingkan selama dua minggu intervensi syukur dengan kontrol aktif melalui pelaporan kejadian sehari-hari dan tidak ada kondisi pengobatan pada 119 wanita muda. Perawatan intervensi *gratitude* tersebut menimbulkan peningkatan *subjective well-being*, optimisme dan kualitas tidur bersama dengan penurunan tekanan darah diastolik. Peningkatan *subjective well-being* sendiri berkorelasi dengan peningkatan kualitas tidur dan penurunan tekanan darah. Intervensi yang dilakukan dapat pula menunjukkan bahwa *subjective well-being* dapat berkontribusi terhadap fungsi biologis yang lebih sehat.

Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Datu, Valdez, McInerney dan Cayubit (2020) pada 160 mahasiswa universitas di Kota Manila, penelitian dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen secara *online*, penelitian dilakukan untuk memeriksa efek intervensi syukur dan kebaikan pada kepuasan hidup, emosi positif, emosi negatif, dan kecemasan Covid-19 melalui studi eksperimental percontohan *online*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada emosi positif ketika individu mampu mengontrol rasa syukur dan kebaikan diberbagai kondisi yang dialami. Peserta yang ditugaskan dalam intervensi *gratitude* dan kebaikan memiliki skor emosi positif dan skor *subjective well-being* yang lebih tinggi secara signifikan daripada mereka yang berada dalam kondisi kontrol.

Penelitian yang dilakukan Maryam dan Prameswari (2021) pada 91 mahasiswa perantau selama pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa *gratitude* memberikan pengaruh terhadap *subjective well-being* dengan nilai hasil koefisien korelasi sebesar 0,589 (Sig. < 0,05). Penelitian ini menunjukkan jika *gratitude* menjadi upaya positif yang dilakukan untuk menciptakan sikap positif selama masa pandemi Covid-19 oleh mahasiswa perantau. Mahasiswa perantau yang memiliki perasaan serta pandangan positif akan membantu dirinya dalam memaknai hambatan yang ada sebagai sebuah tantangan dan mensyukuri situasi, keadaan, pengalaman positif dalam hidupnya serta beradaptasi sehingga kesulitan yang dialami tidak dianggap sebagai kondisi yang menyiksa dirinya.

Penelitian-penelitian yang telah dijelaskan diatas menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan sejalan dengan hasil penelitian-penelitian terdahulu,

dimana terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *subjective well-being*. Berdasarkan pembahasan diatas dapat diketahui jika hipotesis diterima, dimana terdapat hubungan positif pada kedua variabel, yaitu ketika *gratitude* meningkat maka *subjective well-being* pada individu juga meningkat, begitupun sebaliknya. Pada penelitian ini variabel *gratitude* memberikan kontribusi sebesar 40,7%, sedangkan 59,3% lainnya tidak diungkap dalam penelitian ini.

PENUTUP

Kesimpulan

Tujuan dari penelitian yang dilakukan ialah mengetahui hubungan antara variabel *gratitude* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Psikologi UNESA di masa pandemi Covid-19. Melalui hasil analisis hipotesis diketahui bahwa nilai sebesar 0,000 (Sig. < 0,05) yaitu kurang dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *gratitude* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa Psikologi UNESA di masa pandemi Covid-19 dengan nilai koefisien korelasi senilai 0,638 dimana nilai tersebut menunjukkan derajat korelasi yang kuat dan memiliki arah hubungan yang positif maka arah hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat searah. Ketika *gratitude* (X) meningkat maka *subjective well-being* (Y) juga meningkat, begitupun sebaliknya. Peneliti menguji besaran kontribusi variabel *gratitude* terhadap *subjective well-being* adalah sebesar 40,7% sedangkan 59,3% sisanya disumbangkan oleh faktor lain.

Saran

Penelitian ini membahas mengenai hubungan antara variabel *gratitude* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa psikologi UNESA di masa pandemi Covid-19. Dalam penelitian disebutkan terdapat beberapa variabel lain yang belum mengungkap besaran kontribusi terhadap kondisi *subjective well-being* individu sehingga diperlukan pengkajian lebih jauh pada variabel lain. Kemudian, bagi peneliti selanjutnya dapat mengkaji topik serupa namun menggunakan metode eksperimen, hal ini dikarenakan di Indonesia sendiri belum banyak penelitian pada kedua variabel dengan menggunakan *setting* eksperimen khususnya selama pandemi Covid-19. Peneliti lain juga dapat memperluas jangkauan populasi seperti pada usia remaja hingga dewasa maupun pada mahasiswa universitas lainnya.

Saran dari peneliti yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi para mahasiswa Psikologi UNESA ialah diharapkan mampu menjaga rasa syukur, serta memberikan pemaknaan positif selama situasi pandemi

Covid-19, serta mahasiswa dapat mengontrol perasaan-perasaan negatif yang dirasakan seperti rasa cemas, khawatir dan dapat meningkatkan rasa syukur pada pengalaman dan kondisi menyenangkan yang dialami. Mahasiswa juga dapat melakukan interaksi dengan orang-orang terdekat baik melalui media *online* maupun secara langsung dengan menjaga protokol kesehatan yang ketat. Pemaknaan positif, rasa syukur, dan menjalin hubungan dapat memberikan dampak yang efektif dan positif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada diri individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. M. (2020). Memahami pandemi covid-19 dalam perspektif psikologi sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(2), 68–84. <https://doi.org/10.24014/pib.v1i2.9616>
- Agustin, M. (2011). *Permasalahan-permasalahan belajar dan inovasi pembelajaran*. Refika Aditama.
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer. *Proyeksi*, 13(2), 109–122.
- Alkozei, A., Smith, R., & Killgore, W. D. S. (2018). Gratitude and subjective wellbeing: A proposal of two causal frameworks. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1519–1542. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9870-1>
- Amanah, F., Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2020). Subjective well-being mahasiswa pada masa pandemi covid-19 dilihat dari hope dan employability. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, x(x), 1–3. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- American Psychologist. Advance online publication, 75, 618–630. <https://doi.org/10.1037/amp0000662>
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Belajar.
- Boleyn-Fitzgerald, P. (2016). Gratitude toward things. In *Perspectives on Gratitude: An interdisciplinary approach*. <https://doi.org/10.4324/9781315736891>
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2012). Gratitude in Practice and the Practice of Gratitude. In *Positive Psychology in Practice*. <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch29>
- Chan, D.W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139–153.
- Compton, W. C. (2005). *Introduction to positive psychology*. Thomson Learning.
- Darmalaksana, W., & Garnasih, T. R. (2021). Pulih dari covid melalui psikologi: Studi kasus ppkm di indonesia. *Pre-Print Kelas Menulis*, 1–8.
- Datu, J.A.D., Valdez, J.P.M., McInerney, D.M., & Cayubit, R.F. (2020). The effects of gratitude and kindness on life satisfaction, positive emotions, negative emotions, and COVID-19 anxiety: An online pilot experimental study. *Application Psychology Health and Well Being*, 1-15.
- Dewantara, J. A., & Nurgiansah, T. H. (2021). Efektivitas pembelajaran daring di masa pandemi covid 19 bagi mahasiswa Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 367–375. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.669>
- Didin, F. S., Mardiono, I., & Yanuarso, H. D. (2020). Analisis beban kerja mental mahasiswa saat perkuliahan online synchronous dan asynchronous menggunakan metode rating scale mental effort. *OPSI – Jurnal Optimasi Sistem Industri Analisis*, 13(1), 49–55. <https://doi.org/10.31315/opsi.v13i1.3501>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63–73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Suh, E. M., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25–41.
- Diener, E. (2009). *The science of well-being the collected works of Ed Diener*. Springer.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135–149.
- 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, 377–389.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. . (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In *Handbook of positive psychology* (C. R. Snyder, pp. 459–471). Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2012). The Psychology of Gratitude. *The Psychology of Gratitude*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The Broaden-and-Build Theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226. Fredrickson, B. L. (2004).
- Fitria, P. A., & Saputra, D. Y. (2020). Dampak pembelajaran daring terhadap kesehatan mental mahasiswa semester awal. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 4(2), 60–66. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.37294/jrkn.v4i>

- 2.250
- Frijda, N. H. (1988). The Laws of Emotion. *American Psychologist*, 43, 349-358.
- Gunawan, G., Suranti, N. M. Y., & Fathoroni, F. (2020). Variations of models and learning platforms for prospective teachers during the covid-19 pandemic period. *Indonesian Journal of Teacher Education*, 1(2), 61–70. Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons, & M. E. McCullough (Eds.) *The Psychology of Gratitude*. (pp. 145-166). New York: Oxford University Press
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. (2015). The impact of a brief gratitude intervention on subjective wellbeing, biology and sleep. *Journal of Health Psychology*, 1-11.
- Hamsyah, S. A. (2021). *Hubungan antara gratitude dengan subjective well-being pada petani kelapa di indragiri hilir* (Vol. 7). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Hoi, S. C., Sahoo, D., Lu, J., & Zhao, P. (2018). *Online learning: A comprehensive survey*.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Unesa university Press.
- Jans-Beken, L., Lataster, J., Peels, D., Lechner, L., & Jacobs, N. (2018). Gratitude, psychopathology and subjective well-being: Results from a 7.5-month prospective general population study. *Journal of Happiness Studies*, 19(6), 1673–1689. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9893-7>
- Kartika, R. (2020). Analisis faktor munculnya gejala stres pada mahasiswa akibat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19. *Edukasi Dan Teknologi*, 1(2), 1–11.
- Khofifah, N., & Minsih, S. A. (2016). *Pengaruh manajemen kelas dan keaktifan belajar terhadap prestasi belajar kelas tinggi SD Negeri Tunjungsari tahun ajaran 2015/2016*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1112–1125.
- Mahardhika, N. F., & Halimah, L. (2017). Hubungan gratitude dan subjective well-being odapus wanita dewasa awal di syamsi dhuha foundation bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 91–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1278>
- Maryana, & Prameswari, Y. (2021). Dinamika gratitude dan subjective well-being pada mahasiswa perantau di masa pandemi covid-19. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 04(01), 1–11. <https://ojs.diniyah.ac.id/index.php/Nathiqiyah/article/view/247>
- 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/https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Murisal, & Hasanah, T. (2017). Hubungan bersyukur dengan kesejahteraan subjektif pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri 2 Kota Padang. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 4(2), 81–88.
- Mutmainah, S., & Fauziah, N. (2019). *Hubungan antara gratitude dengan subjective well-being pada pengurus penerima program keluarga harapan (PKH) di Desa Bulakwaru, Tarub Tegal*. Universitas Diponegoro.
- Panggagas, F. A. W. (2019). Pengaruh gratitude terhadap subjective well-being pada mahasiswa kuliah dan bekerja di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motivasi*, 7(1), 1–11.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa tadaris biologi iain jember di tengah pandemi covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 30–38.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(02), 260–270. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Rulangi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi subjective well-being pada mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1), 406–412.
- Sibley, C. G., Greaves, L. M., Wilson, M. S., Overall, N. C., Lee, C. H. J., Milojev, P., Milfont, T. L., Houkamau, C. A., Duck, I. M., Vickers-Jones, R., & Barlow, F. K. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic and nationwide lockdown on trust, attitudes toward government, and well-being.
- Simmel, G. (1950). *The sociology of Georg Simmel*. Glencoe, IL: Free Press
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Penerbit Alfabeta Bandung.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Penerbit Alfabeta Bandung.
- Sumakul, Y., & Ruata, S. C. N. (2020). Kesejahteraan psikologis dalam masa pandemi covid-19. *Journal of Psychology "Humanlight,"* 1(1), 1–7.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. . (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage Publications, Inc.
- Wahyuningtyas, S., Isro'in, L., & Maghfirah, S. (2019). Hubungan antara perilaku penggunaan laptop

dengan keluhan musculoskeletal disorder (MSDS) pada mahasiswa teknik informatika. *1st Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan*, 196–206.

- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 167–192). New York: Oxford University Press
- Wibisono, M. (2017). *Hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa*. Universitas Islam Indonesia.