



Peran *Gratitude* untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa

Muhammad Haidarsyah Kasyfillah⁽¹⁾, Meiliana Maria Saputri Tokan⁽²⁾, Nida Rivdah Aulia⁽³⁾, Muhammad Ridha Anshar⁽⁴⁾, Adi Satria⁽⁵⁾, Muhammad Sani Roehan⁽⁶⁾, Innayah Kusuma Dewi⁽⁷⁾, Amerta Enun Saloh⁽⁸⁾, Sabila Maghfira⁽⁹⁾, Hidayah Pramudyani⁽¹⁰⁾.

¹ Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

^{2,3,4,5,6,7,8,9,10} Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Email: ¹haidarsyah61@gmail.com, ²meilianasaputritokan@gmail.com,
³nidaaulia1202@gmail.com ⁴ivoj95@gmail.com ⁵adisatria181200@gmail.com
⁶muhammadsanipapua@gmail.com ⁷innayadewi123@gmail.com
⁸amertaes@gmail.com ⁹sabilla0101@gmail.com ¹⁰hidayahpramudyani@gmail.com

Abstract

One way to enhance students' subjective well-being is through gratitude, which allows them to see the positive values in their daily lives and adapt to the campus environment. The aim of this research is to provide a positive impact on individuals' feelings in their daily lives so that they always feel grateful for what they have, ultimately increasing their subjective well-being during their college years. Data was collected through a literature review. The literature review involved reading journals and ebooks available on the internet. The results of the study indicate that the role of gratitude can improve students' subjective well-being. This research has important implications for psychological interventions aimed at enhancing students' subjective well-being. One effective way to improve students' mental well-being is by teaching them to be grateful.

Keyword : *Gratitude*, *Subjective-Well Being*, *Student*

Abstrak

Salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa adalah dengan rasa syukur, yang memungkinkan mereka melihat nilai-nilai positif dalam kehidupan sehari-hari mereka dan beradaptasi dengan lingkungan kampus. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan dampak positif terhadap perasaan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari agar mereka selalu merasa bersyukur atas apa yang mereka miliki, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif selama proses kuliah. Data dikumpulkan melalui peninjauan literatur. Peninjauan literatur terdiri dari membaca jurnal dan ebook yang tersedia di internet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peran rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa. Penelitian ini memiliki implikasi penting untuk intervensi psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa. Salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa adalah dengan mengajarkan mereka untuk berterima kasih.

Kata Kunci : *Rasa Syukur*, *Kesejahteraan Subjektif*, *Mahasiswa*

Pendahuluan

Meskipun mahasiswa adalah generasi penerus bangsa yang berani, mereka menghadapi banyak tantangan selama kuliah, seperti tuntutan akademik, lingkungan kuliah, dan adaptasi dengan tempat baru. Hal ini menyebabkan mahasiswa mengalami depresi, stres, dan kecemasan. Subjective well-being menjadi penting bagi siswa di era modern dengan kemajuan teknologi (Lestari, 2021). Menurut Santrock (2007), mahasiswa adalah masa transisi dari masa remaja ke dewasa, di mana perubahan biologis, sosio-emosional, dan perkembangan kognitif akan terjadi. Dalam tahap ini, ada tugas perkembangan yang sesuai (Hurlock, 2004), seperti berusaha meningkatkan kemampuan intelektual dan konseptual yang diperlukan untuk memasuki lingkungan

masyarakat. Akibatnya, setelah menyelesaikan sekolah menengah, banyak generasi muda yang memilih untuk pergi ke universitas. Menurut Dewi & Nasywa (2019), menanamkan rasa terima kasih dalam kehidupan sehari-hari adalah salah satu cara yang dapat meningkatkan kesehatan subjektif. Tahun pertama kehidupan mahasiswa dianggap sebagai periode yang sulit karena mahasiswa remaja berusia 17 hingga 18 tahun harus segera beradaptasi dengan proses akademik dan lingkungan sosialnya. Kesejahteraan subjektif adalah kemampuan siswa untuk menangani masalah baru dengan cara yang tepat. Perilaku menyimpang, seperti munculnya perilaku destruktif, dan keinginan untuk mencari kepuasan tertentu, dapat menunjukkan bahwa mahasiswa Indonesia mengalami perasaan ketidakbahagiaan. Kita dapat melihat berbagai fenomena di Universitas Pancasila, seperti memblokir jalan untuk menyuarakan kasus pelecehan seksual siswa (detikNews.com, 2024). Selain itu, demonstrasi mahasiswa sering terjadi akhir-akhir ini. Mereka menuntut kenaikan UKT, atau uang kuliah tunggal, yang telah meningkat drastis hingga mencapai 50% (Cnnindonesia.com, 2024). Salah satu siswa di Malang melakukan bunuh diri karena depresi karena gagal menyelesaikan tugas akhir skripsinya. Dia terjun ke sungai (detikjatim.com, 2024).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Arief dan Habibah (2015), aktivitas bersyukur dan optimis dapat meningkatkan tingkat kebahagiaan subjektif siswa S1 PGSD (Pendidikan Guru dan Sekolah Dasar) jika diterapkan pada kegiatan sehari-hari. Namun, penelitian yang melibatkan remaja muslim di Fakultas Psikologi UIN Riau menemukan bahwa rasa terima kasih memiliki korelasi positif dengan kesehatan pribadi siswa dengan persentase 30.3% (Lestari, 2021). Sebuah aktivitas positif dapat meningkatkan kebahagiaan seseorang, menurut teori dan penelitian (Lyubomirsky & Layous, 2013). Gratitude adalah salah satu tindakan yang meningkatkan kebahagiaan. Rasa terima kasih mendorong pengalaman hidup yang positif, yang memungkinkan seseorang memaksimalkan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup mereka. Sebagian orang menggunakan rasa syukur sebagai mekanisme penanggulangan (coping) untuk memaknai masalah mereka dengan cara yang positif.

Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Panggagas (2020), seorang mahasiswa Universitas Samarinda yang lahir pada 17 Agustus 1954 dan kuliah sambil bekerja menunjukkan bahwa rasa terima kasih memiliki efek positif pada kesehatan subjektif mereka. Di mana rasa terima kasih memiliki korelasi yang positif, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki rasa terima kasih yang tinggi memiliki tingkat kebahagiaan subjektif yang lebih tinggi saat mereka bekerja sambil kuliah, dan sebaliknya. Dalam penelitian mereka tentang mahasiswa psikologi UNESA selama pandemi COVID-19, Gaol & Darmawanti (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang dapat mengendalikan diri mereka sendiri untuk mengelola perasaan negatif seperti khawatir, depresi, dan cemas dapat meningkatkan rasa terima kasih mereka terhadap apa yang mereka alami. karena penyebaran virus COVID-19 yang semakin marak. Mahasiswa dapat memahami hal-hal positif, seperti berterima kasih dan menjalin hubungan yang positif, yang dapat meningkatkan kesehatan pribadi mereka secara subjektif. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nurillah et al. (2019) menemukan bahwa pengukuran rasa terima kasih terhadap keadaan kesehatan

subjektif dapat meningkatkan kepuasan hidup yang baik. Dengan kata lain, pengaruh perawatan rasa terima kasih pada mahasiswa UIN Yogyakarta dapat menyebabkan perasaan positif atau negatif.

Tujuan dari penelitian literatur ini adalah untuk memiliki dampak positif terhadap perasaan individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari sehingga mereka dapat selalu bersyukur atas apa yang mereka miliki, yang pada gilirannya akan memungkinkan peningkatan kesejahteraan subjektif selama proses perkuliahan. Oleh karena itu, diharapkan bahwa penelitian ini akan menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya yang akan menyelidiki bagaimana konsep terima kasih atau bersyukur dapat meningkatkan kesehatan subjektif mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu mahasiswa mengontrol cemas dan khawatir mereka tentang beban akademik dan beradaptasi dengan baik selama kuliah.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. Prosesnya adalah mendapatkan jurnal, membaca dan mengevaluasi dari penelitian-penelitian yang sudah ada sebelumnya. Sumber-sumber dari metode *literature review* ini adalah jurnal, artikel, buku-buku yang memiliki hubungannya dengan referensi yang dipakai dalam penelitian ini. Data atau informasi jurnal pada penelitian ini didapat dari internet. Jurnal-jurnal yang menjadi sumber adalah: *Google Scholar*, *Garuda*, *Scencedirect* dan *Sage Journal*.

Hasil dan Pembahasan

Definisi *Subjective Well-Being*

Kesejahteraan subjektif, juga dikenal sebagai kesejahteraan subjektif, adalah fenomena yang terjadi pada seseorang yang mengevaluasi kehidupannya tentang masa kini atau masa lalunya, yang memberikan reaksi terhadap peristiwa, suasana hati, dan penilaian tentang kepuasan hidupnya. (E. Diener, 2000). Menurut Biswas-diener et al. (2012), kesejahteraan subjektif merupakan dasar untuk evaluasi kehidupan dan hubungannya dengannya. Ini terdiri dari tiga komponen utama: pengalaman emosi positif (emosi menyenangkan), tidak adanya emosi negatif (emosi tidak menyenangkan), dan pendapat tentang kepuasan hidup. Emosi yang tidak menyenangkan: marah, takut, dan sedih. Faktor-faktor yang menyenangkan seperti kebahagiaan, ketenangan, dan cinta Filsuf sering membahas kesejahteraan subjektif; mereka berdebat tentang definisi kehidupan yang baik dan temuan mereka. Karena itu, kesejahteraan subjektif adalah kualitas hidup individu dan masyarakat yang memiliki kualitas hidup yang baik. Kebahagiaan adalah inti dari kehidupan yang baik (Ed Diener, 2003).

Kesejahteraan subjektif, juga dikenal sebagai kesejahteraan subjektif, setara dengan kebahagiaan (E. Diener, 2008). Pendapat ini didukung oleh fakta bahwa kedua istilah ini digunakan secara bersamaan. Menurut Taylor, Chatters, Hardison, dan Ricky (2001), kebahagiaan subjektif adalah kepuasan hidup dan kebahagiaan. Kebahagiaan adalah tindakan afektif yang melibatkan emosi, dan kepuasan hidup adalah ukuran kognitif yang mencakup berbagai aspek kehidupan.

Jadi subjektif kebahagiaan adalah suatu tindakan afeksi dan ukuran kognitif yang digunakan untuk menilai kehidupan yang terjadi sekarang atau masa lalu. Tindakan afeksi adalah emosi positif, yang berdasarkan pemahaman di atas lebih banyak menunjukkan kebahagiaan, dan ukuran kognitif adalah kepuasan hidup.

Aspek Subjective Well-Being

Subjektif kesejahteraan terdiri dari tiga aspek, yaitu aspek kepuasan hidup (E. Diener, 2000). Seberapa sering seseorang mengalami emosi positif dan negatif memengaruhi penilaian kognitif mereka tentang kualitas hidup secara keseluruhan. Emosi positif seperti kegembiraan, cinta, dan kepuasan dapat membuat seseorang merasa lebih baik dan bersyukur tentang hidup mereka secara keseluruhan. Emosi negatif, di sisi lain, dapat membuat seseorang merasa lebih baik dan bersyukur

Dua aspek, kognitif dan afektif, menurut Biswas-diener et al. (2012), akan dikaitkan dengan tiga aspek ini. Aspek kognitif terdiri dari kepuasan hidup, yang merupakan perasaan puas dengan berbagai aspek kehidupan, seperti cinta, persahabatan, dan lainnya. Aspek afektif terdiri dari 1) efek positif: perasaan emosi yang bersifat positif, seperti harga diri, kebersyukuran, dan lainnya; dan 2) efek negatif: perasaan emosi yang bersifat negatif, seperti marah, malu, cemas, dan lainnya.

Faktor Subjective Well-Being

Dua jenis faktor kebahagiaan subjektif terdiri dari faktor eksternal dan internal (Dewi & Nasywa, 2019). Faktor eksternal termasuk dukungan sosial, pekerjaan, dan pendapatan. Faktor eksternal memiliki hubungan yang kuat dengan keluarga, teman, dan komunitas, yang dapat memberikan dukungan dan kasih sayang. Pekerjaan: Memiliki pekerjaan yang stabil dapat meningkatkan kebahagiaan dan kepuasan hidup. Mungkin lebih nyaman untuk hidup dengan pendapatan yang cukup.

Faktor internal termasuk forgiveness, spiritualitas, dan rasa terima kasih. Memaafkan (forgiveness) orang lain dapat membantu kita melupakan dendam dan kemarahan, sehingga dapat meningkatkan subjective well-being. Spiritual: ketika memiliki makna dan tujuan hidup yang berasal dari spiritual, maka dapat meningkatkan subjective well-being. Gratitude: rasa syukur yang dimiliki dalam hidup dapat meningkatkan kebahagiaan dan subjective well-being. Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being termasuk penerimaan diri (Muthmainah et al., 2018).

Definisi Gratitude

Salah satu cara untuk melakukan perilaku dengan emosi positif adalah bersyukur, atau berterima kasih (Frederickson, 2009). Menurut Hefferon dan I. Boniwell (2013), berterima kasih adalah ide dasar dari intervensi psikologi positif, dan digunakan dalam berbagai terapi perilaku individu yang cenderung depresi. Berterima kasih juga merupakan salah satu cara untuk mengekspresikan bahagia yang berhubungan dengan kesehatan.

Seseorang merasa berterima kasih karena kebaikan orang lain. Kebaikan berasal dari orang lain (Watkins, 2014). Menurut Peterson, C. and Seligman (2004), rasa syukur atau rasa terima kasih adalah suatu perasaan berterima kasih dan bahagia atas suatu anugerah, baik itu berupa perbuatan baik yang tulus dari orang lain maupun momen kemakmuran yang diraih oleh keindahan alam. Jadi, rasa syukur adalah ide tentang emosi, sikap, pandangan moral, kebiasaan, kepribadian, dan reaksi terhadap suatu keadaan. Jadi, kita dapat menjadi lebih positif dengan bersyukur (Emmons, 2003).

Jadi, terima kasih adalah perilaku yang berasal dari emosi positif, yang berasal dari konsep intervensi psikologi positif yang dapat diterapkan dalam berbagai terapi yang cenderung depresi. Terima kasih adalah dasar dari meningkatkan kesejahteraan dan berasal dari konsep intervensi psikologi positif. Emosi positif seperti perasaan berterima kasih dan bahagia yang merupakan tanggapan terhadap pemberian, kebaikan orang lain, dan sebagainya.

Aspek *Gratitude*

Menurut Emmons (2003), ada empat komponen psikologis gratitude. a) Intensitas kebersyukuran adalah kekuatan emosi yang dimiliki oleh seseorang. Jika seseorang mengalami peristiwa positif dalam hidupnya, mereka akan lebih sering bersyukur. b) Frekwensi bersyukur adalah suatu hal atau pengalaman dalam hidup yang dirasakan selama periode waktu tertentu. Individu yang bersyukur akan merasakan bersyukur setiap saat, dan bersyukur akan mendukung dan mendorong hal-hal sederhana dan kesopanan. c) Waktu kebersyukuran: kebersyukuran yang menimbulkan emosi positif selama suatu waktu. Jika seseorang memiliki pengalaman keluarga yang baik, mereka akan lebih bersyukur. d) Kepadatan rasa terima kasih menunjukkan bahwa banyak orang yang berterima kasih atas manfaat yang baik. Artinya, orang akan bersyukur dengan mengingat orang tua, teman, dan keluarga mereka yang telah membantunya.

Selain empat komponen yang disebutkan oleh Emmons, ada tiga komponen tambahan: (a) Rasa syukur yang tulus terhadap seseorang atau sesuatu, (b) Rasa niat baik terhadap orang atau benda tersebut, dan (c) Kecenderungan untuk berperilaku positif yang dihasilkan dari rasa syukur dan niat baik tersebut. Rasa syukur biasanya membuat orang lebih siap untuk pengalaman baru dan lebih senang.

Faktor *Gratitude*

Menurut McGrath & Niemiec (2019), ada empat faktor yang membentuk faktor rasa terima kasih: kepribadian, faktor kognitif, faktor sosial, dan faktor lingkungan. Faktor kepribadian berkaitan dengan kepribadian seseorang, seseorang akan lebih mudah menemukan hal-hal positif yang disyukuri dan tidak mudah cemas atau stres. Faktor berikutnya adalah faktor kognitif, yang berkaitan dengan cara seseorang berpikir. Bersyukur akan lebih mudah bagi mereka yang fokus pada hal-hal baik yang ada pada diri mereka, mengaitkan hal-hal baik dengan usaha mereka sendiri, dan membandingkan diri mereka dengan orang yang kurang beruntung. Faktor ketiga adalah faktor sosial. Hubungan dan dukungan sosial yang kuat, serta partisipasi dalam komunitas, dapat meningkatkan rasa syukur. Faktor keempat, atau faktor lingkungan,

adalah faktor terakhir. Keamanan, stabilitas, akses ke sumber daya, dan keindahan alam dapat menjadi tempat yang tepat untuk bersyukur.

Selain itu ada faktor kebersyukuran lagi (Hambali et al., 2016) antara lain: 1) faktor penerimaan diri. keadaan yang dialami sebagai takdir dan rencana dari Tuhan, 2) adanya rasa apresiasi seperti cinta dan kasih sayang yang diberikan serta saling terlibat dan membantu. 3) niat yang baik kepada seseorang berupa adanya keinginan membantu berbagi dan menjalankan ajaran agama, 4) bertindak positif dan nyata berdasarkan apresiasi dan kehendak baik. 5) munculnya keinginan spiritual sehingga semakin mendekatkan diri pada Tuhan, dan terakhir 6) adanya emosi dan kekuatan positif berupa ketenangan jiwa, berpikir positif dan adanya sikap optimis dalam memandang hidup.

Peran *Gratitude* untuk meningkatkan *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa

Penurunan subjective well-being rendah pada siswa yang mengalami penurunan kepuasan dan berbagai aspek psikologis dapat berkontribusi pada penurunan rasa bersyukur atas nikmat yang sudah mereka nikmati. Hal ini menyebabkan seseorang merasa cemas atau stres tentang tugas kuliah yang akan mereka selesaikan, sehingga mereka lebih sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan. Penelitian yang dilakukan oleh Arief dan Habibah (2015) di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo melibatkan 42 mahasiswa S1 Pendidikan Guru dan Sekolah Dasar. Penelitian dilakukan secara berkelanjutan selama enam minggu dengan memberikan strategi aktivitas seperti bersyukur dan optimis. Dalam strategi aktivitas bersyukur, siswa diminta untuk merenungkan apa yang telah mereka lakukan sepanjang hari. Mereka diminta untuk merenungkan hal-hal seperti bagaimana mereka bisa bangun pagi tanpa tertidur, apa yang telah mereka lakukan, dan hal-hal apa yang telah mereka syukuri sebelum mereka tidur. Dalam strategi aktivitas optimis, siswa diminta untuk duduk dan berpikir tentang harapan mereka untuk lima, lima, atau bahkan sepuluh tahun ke depan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi aktivitas bersyukur dan optimis memiliki efek positif pada tingkat kebahagiaan subjektif mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Menurut penelitian Lestari pada 300 remaja muslim di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Suska Riau, perkembangan teknologi dapat memberikan tantangan bagi kondisi psikologis seseorang. Salah satu cara untuk meningkatkan keadaan psikologis seseorang adalah dengan berterima kasih. Selain itu, penelitian dia menunjukkan korelasi positif antar variabel: seseorang yang memiliki rasa terima kasih yang tinggi terhadap dirinya memiliki tingkat subjective well-being yang lebih tinggi dan sebaliknya. Arti rasa terima kasih dapat mendorong pengalaman hidup yang positif dari berbagai situasi atau pengalaman yang dihadapinya di kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, jika seseorang dapat mencapai kepuasan hidup setinggi mungkin, itu dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka (Lestari, 2021). Selain itu, penelitian yang dilakukan Panggagas pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda menghasilkan temuan positif bahwa terdapat hubungan

antara rasa terima kasih dengan kesehatan subjektif mahasiswa. Untuk merasakan dampak positif dari rasa terima kasih, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja diharapkan untuk mengevaluasi diri, berdoa sebelum melakukan aktivitas, dan lebih mensyukuri kenikmatan yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, diharapkan ada faktor lain yang mendukung yang sangat penting (Panggagas, 2020).

Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Gaol dan Darmawanti pada mahasiswa psikologi di Universitas Negeri Surabaya selama pandemi COVID-19 dengan jumlah subjek 188 orang menemukan hubungan positif antara variabel rasa terima kasih dan kesehatan subjektif mahasiswa UNESA selama pandemi (Gaol & Darmawanti, 2022). Selain itu, Prameswari melakukan penelitian serupa pada mahasiswa perantau selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa Universitas Batam. Hasilnya menunjukkan bahwa rasa terima kasih memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan subjektif mahasiswa di wilayah tersebut selama pandemi. Mereka yang memiliki perasaan atau pandangan positif selama pandemi COVID-19 dapat membantu menghadapi tantangan dan memaknai rasa bersyukur saat menghadapi situasi tertentu. Mereka juga dapat membuat siswa mudah beradaptasi di lingkungan sekitarnya (Maryana & Prameswari, 2021). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nurillah, Murti, Syabillah, dan Rohmah pada 72 mahasiswa psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga menemukan bahwa perawatan rasa terima kasih berdampak pada kesehatan subjektif, terutama pada perasaan negatif dan positif, dengan penghitungan rasa terima kasih selama perawatan menurunkan perasaan negatif. Karena itu, rasa terima kasih memiliki peran penting dalam meningkatkan subjective well-being siswa karena memungkinkan mereka untuk merasakan atau mensyukuri kenikmatan yang mereka miliki dalam kehidupan sehari-hari.

Simpulan

Berdasarkan informasi di atas, dapat disimpulkan bahwa rasa terima kasih memiliki kemampuan untuk meningkatkan tingkat kebahagiaan subjektif siswa. Ini adalah salah satu pendekatan yang efektif yang dapat digunakan oleh peneliti. Hasilnya menunjukkan bahwa perlakuan berterima kasih, seperti menulis ucapan terima kasih kepada siswa, dapat meningkatkan keadaan kesehatan subjektif. Hasil ini menunjukkan pentingnya membangun program psikologis di kampus. Metode penghargaan dalam program subjective well-being mahasiswa dapat meningkatkan efisiensi intervensi dan kualitas hidup siswa secara keseluruhan. Studi ini menunjukkan hubungan positif antara rasa terima kasih dan kesehatan subjektif siswa. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengetahui apakah variabel tambahan mempengaruhi kesehatan subjektif siswa. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan bukti dari beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan korelasi positif antara variabel rasa terima kasih dengan kesehatan subjektif siswa. Dengan demikian, peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih lanjut dan menghubungkannya dengan variabel lain, seperti memperbarui dan mengembangkan penelitian terkait apa pun yang memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan subjektif siswa.

Referensi

Arief, M. F., & Habibah, N. (2015). Pengaruh Strategi Aktivitas (Bersyukur dan

- Optimis) Terhadap Peningkatan Kebahagiaan Pada Mahasiswa S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar. *Seminar Psikologi Dan Kemanusiaan*, 1(1), 198–205.
- Biswas-diener, A. R., Diener, E., & Tamir, M. (2012). The psychology of subjective well-being. *Psychology*, 133(2), 18–25.
- Cnnindonesia.com. (2024). *UKT Naik hingga 50 Persen, Mahasiswa UIN Jakarta Akan Demo Lagi*.
- detikjatim.com. (2024). *Motif Mahasiswa Malang Bunuh Diri gegara Depresi Skripsi Tak Selesai*.
- detikNews.com. (2024). *Mahasiswa Universitas Pancasila Blokade Jalan, Lalin Lenteng Agung Macet*.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>
- Diener, E. (2000). subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.34>
- Diener, E. (2008). *the science of subjective well-being*. Guilford Publications.
- Diener, E. & B. (2011). *positive psychology as social change*. springer.
- Ed Diener, S. O. & R. . L. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annu. Rev. Psychol*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>.
- Emmons, R. A. & M. (2003). *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life*. Pers Soc Psychol.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the Science of Positive Psychology. In *Oxford University Press* (Handbook o). <https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0033>
- Frederickson, B. L. (2009). *positivity: groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. Crown.
- Gaol, T. P. L., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara Gratitude dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Psikologi UNESA di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 180–194.
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2016). Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam Kebersyukuran (Gratitude) Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 94–101. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.450>
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (ed.5)*. Erlangga.
- K. Hefferon & I. Boniwell. (2013). *positive psychology: theory, research and applications*. Open University press.
- Lestari, Y. I. (2021). Gratitude Can Increase Subjective Well Being in Muslim Adolescents. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 31–46.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Maryana, & Prameswari, Y. (2021). Dinamika Gratitude dan Subjective Well-being pada Mahasiswa Perantau di Masa Pandemi Covid-19. *Nathiqiyah: Jurnal*

- Psikologi Islam*, 589(5), 1–26.
- McGrath, R. E., & Niemiec, R. M. (2019). *Advance Praise for The Power of Character Strengths*. 297.
- Muthmainah, Situmorang, Nina, Z., & Tentama, F. (2018). Gambaran subjective well-being pada perempuan difabel. *University Research Colloquium*, 8(1), 143–147.
- Nurillah, F. N., Murti, H. W., Syabilah, N. K., & Rohmah, N. A. (2019). Menghitung berkah gratitude & pengaruhnya terhadap subjective Well-Being pada mahasiswa. *Cluster Tema: Personality & Character*, 48–57.
- Panggagas, F. A. W. (2020). The Influence of Gratitude on Subjective Well Being in College Students Working on Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motivasi: Jurnal Psikologi*, 7(1), 1–9.
- Peterson, C. and Seligman, M. E. P. (2004). *Character, Strength, and Virtues: A Handbook & Classification*. Oxford University Press.
- Putri, D. R. (2016). Peran Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja Awal. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1770>
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence*. Erlangga.
- Seftiani, N. A., & Herlena, B. (2018). Kecerdasan Spiritual sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 101–115.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting fulfillment*. Free Press.
- Watkins, P. C. (2014). *gratitude and the good life: toward a psychology of appreciation*. springer.