



## Hubungan Antara Bersyukur dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa

Muhammad Dzakhir Amaniey

Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta;  
Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281  
dzakhir.amani@gmail.com

### Abstrak

Penelitian korelasional ini bertujuan mengetahui hubungan antara bersyukur dengan kesehatan mental pada mahasiswa. Variabel bersyukur diukur dengan Skala Bersyukur versi Indonesia (Listiyandini et al, 2015) dan variabel kesehatan mental diukur menggunakan Brief Mental Health Inventory yang diadaptasi oleh Aziz dan Zahromi (2019). Sampel pada penelitian ini adalah 116 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara online melalui google form. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson product moment. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif bersyukur dengan kesehatan mental pada mahasiswa secara signifikan ( $r=0,564$ ,  $p<0.001$ ).

**Kata Kunci:** *bersyukur, kesehatan mental, mahasiswa*

### Abstract

This correlational study aims to determine the relationship between gratitude and mental health in students. The Grateful variable was measured by the Indonesian version of the Grateful scale (Listiyandini et al, 2015) and the mental health variable was measured using the Brief Mental Health Inventory adapted by Aziz and Zahromi (2019). The sample in this study was 116 students. Data collection is done by distributing online questionnaires through google form. The data were analyzed using Pearson product moment correlation technique. The results showed that there is a positive relationship of gratitude with mental health in students significantly ( $r=0.564$ ,  $p<0.001$ ).

**Keywords:** *Gratitude, Mental health, College students*

### Pendahuluan

Kesehatan mental di Indonesia perlu mendapatkan perhatian. Berdasarkan data dari laman *Our World in Data* pada tahun 2016, terdapat 28,46 juta orang di Indonesia yang mengalami masalah kejiwaan Artinya, hampir 1 dari 10 orang di negara ini mengidap gangguan kesehatan jiwa dan jika ditinjau dari jumlah penduduk Indonesia berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2016 yang berjumlah 258,7 juta jiwa (Statistik Indonesia, 2017).

Dilansir dari *Our World in Data* (Hannah & Max, 2020), prevalensi gangguan

mental dan penggunaan zat terlarang di Indonesia adalah sebesar 10,64% dari jumlah penduduk pada 2017. Tahun 2013 hingga 2018 angka prevalensi gangguan mental meningkat hingga mencapai angka 9.8% pada rentang usia 15 hingga diatas 64 tahun pada gangguan mental emosional dan bisa dikatakan menjadi angka tertinggi dalam sejarah modern kesehatan Indonesia (Riskesdas, 2018).

Survei Kesehatan Nasional yang dilakukan pada 2013 memperkirakan prevalensi gangguan mental sebesar 6% dari populasi orang dewasa (ASEAN Mental Health Systems, 2016). Jika dibandingkan

dengan remaja, dewasa awal memiliki angka kematian yang lebih tinggi, perilaku yang merusak kesehatan, dan kondisi kronis termasuk gangguan kesehatan mental dan obesitas (Irwin, 2010). Berdasarkan data-data yang telah dipaparkan di atas, kondisi kesehatan mental individu di Indonesia tidak dapat diremehkan, apalagi melihat kondisi saat ini dengan adanya pandemi Covid-19 akan meningkatkan resiko semakin meningkatnya gangguan kesehatan mental pada seseorang.

Pada umumnya, individu yang berada dalam tahap dewasa awal berperan sebagai mahasiswa dan pekerja baru. *American Psychological Association* (2019) menyatakan bahwa persentase mahasiswa yang menerima perawatan gangguan kesehatan mental apa pun, termasuk terapi atau pengobatan, meningkat dari 19% menjadi 34% dalam periode 10 tahun terakhir. Survei yang dilakukan *World Health Organization* (WHO) di delapan negara yang sebagian besar berpenghasilan tinggi (Australia, Belgia, Jerman, Meksiko, Irlandia Utara, Afrika Selatan, Spanyol, dan Amerika Serikat) menunjukkan bahwa 35% dari 13.984 responden dalam sampel melaporkan setidaknya memiliki satu dari gangguan mental seumur hidup (Auerbach et al., 2018).

Di Indonesia, Ikatan Lembaga Mahasiswa Psikologi Indonesia atau ILMPI (2020) memeriksa kesehatan mental mahasiswa baru setiap tahunnya. Dari 7000 mahasiswa baru dapat diketahui bahwa yang mengalami masalah mental adalah sebanyak 3,7% pada tahun 2015 dan meningkat menjadi 6,2% pada tahun 2016. Penelitian yang dilakukan pada sebuah universitas di Jakarta pada mahasiswa baru menunjukkan angka prevalensi masalah kesehatan mental sebesar 12,7 % dari 1793 mahasiswa, dengan 70% diantaranya adalah perempuan dan 66% memiliki masalah kesehatan fisik. Masalah kesehatan mental yang diderita berdasarkan data yang terbanyak yaitu pemikiran depresif (77,1%), perasaan depresif (65,8%), gejala somatik (37,3 %) dan energi menurun (7%) (Vidiawati et al., 2017).

Data yang diperoleh di atas menunjukkan bahwa terdapat berbagai masalah kesehatan mental pada mahasiswa. Kondisi kesehatan mental yang kurang baik akan menjadi masalah baru yang berpotensi lebih parah dan beresiko menghambat aktivitas-aktivitas yang harusnya dapat dikerjakan oleh mahasiswa secara optimal karena idealnya mereka di usianya mereka mencapai kesehatan, energi, dan daya tahan yang prima (Papalia, Old, Feldman, 2008).

Kesehatan mental sendiri menurut *World Health Organization* (WHO, 2001) merupakan Kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kriteria mampu untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya (dalam Dewi, 2012). Kondisi kesehatan mental perlu mendapat perhatian dari pemerintah maupun masyarakatnya sendiri. Diperlukan upaya untuk meningkatkan kesehatan mental, seperti yang tercantum dalam UU No.18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa. Pada undang-undang tersebut disebutkan bahwa upaya preventif kesehatan jiwa ditunjukkan untuk mencegah terjadinya masalah kejiwaan, mencegah timbulnya atau kambuhnya gangguan jiwa, dan mengurangi factor resiko akibat gangguan jiwa pada masyarakat secara umum atau perorangan dan atau mencegah timbulnya masalah psikososial.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental adalah dengan melakukan sebuah perilaku atau aktivitas yang tidak memakan banyak waktu dan stigmatisasi, yaitu bersyukur (Cheng et al., 2015). Selain itu menurut Yasipin et al. (2020) salah satu faktor yang dapat meningkatkan kesehatan mental yaitu membangun kemampuan berpikir positif yang baik pada individu, salah satu cara yang juga dapat dilakukan adalah bersyukur. Penelitian yang dilakukan mengenai efek syukur terhadap stres dan gejala depresi pada karyawan periode usia dewasa awal di rumah sakit menunjukkan bahwa para partisipan yang secara acak

ditugaskan ke kelompok bersyukur melaporkan lebih sedikit gejala stress dan depresi (Cheng et al., 2015). Sejalan dengan penelitian lain, bersyukur memiliki beberapa manfaat bagi individu contohnya yaitu tingkat rasa syukur dapat memprediksi lebih sedikit gejala psikopatologis khususnya penurunan depresi pada orang dewasa awal (Disabato et al., 2017). Sementara itu Hardianti et. al., (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif rasa syukur dengan kesehatan mental seseorang, sehingga individu yang bersyukur akan memiliki kesehatan mental yang baik, begitu juga sebaliknya orang memiliki kesehatan mental yang baik akan cenderung lebih bersyukur. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa bersyukur memiliki kaitan yang positif terhadap kesehatan mental seseorang.

Jans-Beken et al. (2018) menjelaskan bahwa bersyukur dianggap sebagai sumber kekuatan manusia yang penting dalam mencapai dan memelihara kesehatan mental yang baik. Kesehatan mental mencakup tidak adanya psikopatologi dan keberadaan kesejahteraan subjektif, tidak ada penelitian hingga saat ini yang meneliti hubungan antara rasa syukur dengan kedua dimensi kesehatan mental secara bersamaan. Penting sekiranya penelitian ini untuk dilakukan karena sepengetahuan peneliti belum banyak yang meneliti tentang hubungan bersyukur dengan tingkat kesehatan mental, yang mungkin dapat dikarenakan peneliti belum menemukan penelitian serupa yang dapat diakses maupun dipublikasi secara umum.

Penelitian mengenai bersyukur di Indonesia berdasar tinjauan penelitian yang dilakukan oleh peneliti belum banyak yang membahas mengenai hubungan bersyukur dengan variabel kesehatan mental. Kebanyakan dari penelitian yang ditemukan peneliti menghubungkan variabel bersyukur dengan variabel lain seperti perilaku prososial (Empati et al., 2015; Lutfi et al., 2016; Husna et al., 2019), *psychological well-being* atau *subjective well-being* (Nurarini, 2016; Ratnayanti & Wahyuningrum, 2016), penerimaan diri

(Putra, 2019; Widiastuti & Jainuddin, 2019), dukungan sosial (Sofa, 2015; Susanto, 2017), resiliensi (Listiyandini, 2016; Utami, 2020). Penelitian mengenai hubungan antara bersyukur dengan kesehatan mental sekiranya perlu dilakukan karena merupakan masalah secara teoritik dikarenakan masih minim mengenai kajian atau penelitian yang membahas hal tersebut.

Dari bebagai paparan di atas, bersyukur diprediksi memiliki hubungan yang positif dengan kesehatan mental. Peneliti juga melakukan survei awal terkait bersyukur dengan kesehatan mental pada beberapa mahasiswa/mahasiswi di Universitas Negeri Yogyakarta dari beberapa fakultas yang berbeda, dari 5 responden diberi pertanyaan terkait bersyukur dengan kesehatan mental dan hubungannya.

Hasilnya dari 5 responden menyebutkan bahwa dengan bersyukur, seseorang menjadi lebih berpikir positif, merasa cukup, jiwa terasa tentram, menerima dan menjalani hidup dengan lebih baik sehingga kondisi mental yang dimiliki menjadi lebih baik. Ketika seseorang sehat secara mental, maka seseorang dapat lebih bersyukur atas apa yang dimiliki dan dirasakan sehingga dapat membawa suasana positif, tidak menimbulkan perasaan kekurangan dan kecemasan, serta membuat diri lebih damai dan tenteram. Berdasarkan permasalahan yang ada, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara bersyukur dengan kesehatan mental mahasiswa pada salah satu universitas di Yogyakarta.

## **Metode Penelitian**

### *Jenis penelitian*

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Penelitian ini dilaksanakan di Daerah Istimewa Yogyakarta tepatnya di Kampus Universitas Negeri Yogyakarta. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan April sampai bulan

Mei 2021 dengan menyebarkan kuisioner secara daring melalui media survei daring dengan bantuan platform Google Formulir

#### *Subjek Penelitian*

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta yang berusia antara 18 hingga 25 tahun. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 63 mahasiswa yang dipakai untuk melakukan uji coba alat tes, hal ini berdasarkan pendapat Sapnas dan Zeller (2002) yang mengemukakan bahwa ukuran sampel 50 cukup memadai untuk mengevaluasi sifat psikometrik. Sementara itu jumlah sampel untuk data utama sejumlah 116 mahasiswa, hal ini berdasarkan pendapat Sugiyono (2011) bahwa ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai 500.

#### *Prosedur*

Cara pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana peneliti mensyaratkan adanya kriteria tertentu yang akan digunakan dalam mengambil sampel (Setiawati, 2017). Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Yogyakarta yang berusia antara 18 hingga 25 tahun.

#### *Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data*

##### *Instrumen*

###### a. Skala Bersyukur

Skala bersyukur mengacu pada skala bersyukur versi Indonesia (Listiyandini et al., 2015) yang terdiri dari tiga aspek yaitu memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun kehidupan dan Tuhan, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki dan kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.

###### b. Skala Kesehatan mental

Skala kesehatan mental mengacu pada *Brief Mental Health Inventory* (Aziz & Zahromi, 2019) yang terdiri dari dua aspek yaitu *psychological distress* dan *psychological well-being*.

#### *Teknik Pengumpulan Data*

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menyebarkan skala psikologis menggunakan pernyataan yang disusun dalam Google Form.

#### *Teknik Analisis Data*

Uji hipotesis bertujuan untuk membuktikan hipotesis mengenai ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan terikat. Dalam penelitian ini uji hipotesis yang digunakan adalah teknik analisis korelasi *product moment* milik Pearson dengan bantuan Program SPSS versi 25 untuk mengetahui tingkat hubungan antar variabel yang dinyatakan dengan bentuk koefisien korelasi.

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Penelitian ini merupakan penelitian kausal yaitu penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara variabel-variabel, menguji keeratn hubungan diantara variabel-variabel yang akan diteliti.

#### **Uji Hipotesis**

Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara bersyukur dan kesehatan mental. Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis, peneliti menggunakan teknik analisis korelasi *Pearson product moment* dengan bantuan Program SPSS versi 25.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	n	1	2
1 Bersyukur	116	-	.564**
2 Kesehatan Mental	116	.564**	-

\*\* p<0.001

Berdasarkan Tabel 1, diperoleh nilai korelasi sebesar 0.564 dengan nilai signifikansi p<0.001, sehingga dapat disimpulkan variabel bersyukur dan kesehatan mental memiliki hubungan signifikan yang bersifat positif. Artinya, ada keterkaitan skor variabel bersyukur dengan variabel kesehatan mental. Kenaikan skor

bersyukur bisa dikorelasikan dengan kenaikan pada skor kesehatan mental, begitu juga sebaliknya. Hubungan antar kedua variabel memiliki nilai  $r_{x-y}$  0.564 sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat korelasi termasuk dalam klasifikasi cukup kuat.

Dari hasil tersebut dapat dihitung pula koefisien determinan dengan cara berikut, jika  $r = 0,564$ , maka  $R^2 = (0,564)^2$ , didapatkan hasil  $R^2 = 0,321$  yang berarti bahwa kontribusi hubungan yang diberikan bersyukur terhadap kesehatan mental adalah sebesar 32%.

#### *Pembahasan*

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan, hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Terdapat hubungan signifikan yang bersifat positif antara bersyukur terhadap kesehatan mental pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa ada keterkaitan skor variabel bersyukur dengan variabel kesehatan mental pada seorang mahasiswa. Kenaikan skor bersyukur bisa dikorelasikan dengan kenaikan pada skor kesehatan mental pada seorang mahasiswa, begitu juga sebaliknya. Nilai korelasi antar variabel sebesar 0.564, artinya variabel bersyukur dengan kesehatan mental memiliki keterkaitan yang cukup kuat.

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hardianti, et al. (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif rasa syukur dengan kesehatan mental. Sementara dalam penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan adanya keterkaitan antara bersyukur dengan kesehatan mental secara signifikan ( $p = 0,564$ ). Sehingga peneliti menyimpulkan bahwa bersyukur memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kesehatan mental pada seseorang.

Hasil penelitian mengenai kesehatan mental dan kesehatan mental ini memiliki korelasi yang cukup kuat dikarenakan beberapa hal. Pada variabel bersyukur terdapat aspek perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki yaitu seseorang yang tidak merasa kekurangan akan memiliki perasaan positif dalam dirinya sehingga menimbulkan perasaan berkecukupan terhadap apa yang

dimilikinya dan puas dengan kehidupan yang dijalannya Watkins et al. (2003) dapat dikaitkan dengan variabel kesehatan mental pada aspek *psychological well-being* yang didalamnya menjelaskan mengenai kepuasan terhadap dirinya sendiri, keterikatan emosi dengan orang-orang yang disekitarnya, serta selalu memiliki tujuan atau pencapaian-pencapaian yang realistis (Veit dan Ware, 1983). Dan juga kedua variabel tersebut masing-masing dapat dipengaruhi oleh beberapa hal yang serupa seperti keyakinan dalam hal ini religius dan spiritual, hubungan sosial yang dialami oleh seorang individu dalam hal ini contohnya prososial. Sehingga dapat terjalin korelasi antara variabel bersyukur dan kesehatan mental.

Individu yang bersyukur akan memiliki kesehatan mental yang baik, begitu juga sebaliknya orang memiliki kesehatan mental yang baik akan cenderung lebih bersyukur (Hardianti, et al., 2021). Studi lain menunjukkan bahwa rasa syukur meramalkan lebih sedikit gejala depresi dan kecemasan (Petrocchi & Couyoumdjian, 2016) dan seseorang yang menuliskan rasa syukur dapat meningkatkan kesehatan mental pada proses psikoterapi daripada orang yang tidak melakukannya (Wong et al., 2016).

Lebih lanjut, Emmons dan Mishra (2011) menguraikan mekanisme berikut yang berpotensi dapat mendasari efek syukur pada kesejahteraan (*well-being*) seseorang. Pertama, rasa syukur dapat meningkatkan coping stres individu melalui pemikiran positif, coping yang aktif, dan mencari dukungan sosial. Kedua, dengan rasa syukur, emosi negatif seperti perasaan iri dalam hati, perasaan benci, penyesalan dari pemikiran kontrafaktual dan perbandingan sosial lebih kecil kemungkinannya untuk terjadi. Ketiga, rasa syukur mengurangi pengejaran materialistis yang diketahui terkait dengan kesejahteraan yang lebih rendah (Kasser & Ryan, 1993). Terakhir, rasa syukur meningkatkan aksesibilitas ke ingatan positif, termasuk ingatan autobiografi, sedangkan ketidakmampuan untuk mengingat ingatan autobiografi positif telah terlibat dalam etiologi depresi (Young et al., 2012).

Penilaian/interpretasi ulang rasa syukur juga membantu seseorang dalam mengakhiri atau menyelesaikan kenangan yang mengecewakan atau menjengkelkan. Selain itu, dengan mengungkapkan rasa syukur dan mungkin membalas dengan kebaikan dalam bentuk lain (bahkan sampai pada tingkat imbalan yang berlebihan), hubungan seseorang dengan orang lain akan meningkat dan mendorong bantuan lebih lanjut dari mereka (Cheng et al., 2015). Sehingga, rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan (*well-being*) seseorang.

## Simpulan dan Saran

### Simpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

Terdapat hubungan yang signifikan antara bersyukur dengan kesehatan mental pada mahasiswa, dengan nilai korelasi sebesar 0.564 yang menunjukkan bahwa tingkat korelasi termasuk dalam klasifikasi cukup kuat.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang sudah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi subjek/mahasiswa, mahasiswa diharapkan dapat menerapkan perilaku bersyukur dalam kehidupan sehari-hari karena bersyukur berkaitan dengan kesehatan mental.
2. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan mampu mengembangkan penelitian dengan cakupan atau jumlah subjek yang lebih luas agar hasil penelitian dapat digeneralisasi, misalnya seperti mengambil subjek dari berbagai universitas.

## Daftar Pustaka

- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., et al. (2018). WHO world *Mental Health* surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Aziz, R., & Zahromi. (2019). Analisis faktor konfirmatori terhadap alat ukur kesehatan mental berdasarkan teori dual model. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 16(2), 1. <https://doi.org/10.18860/psi.v16i2.8199>
- Badan Pusat Statistik. (2017). *Statistik Indonesia 2017*. Badan Pusat Statistik Indonesia: Jakarta
- Irwin Jr. (2010). Young adults are worse off than adolescents. 46(5), 0–406. doi:10.1016/j.jadohealth.2010.03.001
- Cheng, S., Tsui, P. K., & Lam, J. M. (2015). Improving mental health in health care practitioners: Randomized controlled trial of a gratitude intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83, 177–186. doi:10.1037/a0037895
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*. UPT UNDIP.
- Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2017). What predicts positive life events that influence the course of depression? A longitudinal examination of gratitude and *meaning* in life. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 444–458. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9785-x>
- Susanto, M.E. (2017). Hubungan rasa syukur dan dukungan sosial terhadap kebahagiaan remaja di panti asuhan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 248–262). New York, NY: Oxford University Press. doi:10.1093/acprof:oso/9780195373585.003.0016

- Empati, J., Pitaloka, D. A., & Ediati, A. (2015). Rasa syukur dan kecenderungan perilaku prososial pada mahasiswa fakultas psikologi universitas diponegoro. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 4(2), 43–50.
- Hannah, R. & Roser, M. (2020). Mental Health. Diakses dari <https://ourworldindata.org/mental-health>
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di sma negeri 8 pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Husna, W., Fahmi, R., & Kurniawan, R. (2019). Hubungan kebersyukuran dengan perilaku prososial pada mahasiswa. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 179–188. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v10i2.960>
- ILMPI. (2020). *Layanan Kesehatan Mental di Lingkungan Kampus: Urgensi dan Solusi*. Diakses dari <http://ilmpi.org/artikel-kajian/artikel/layanan-kesehatan-mental-di-lingkungan-kampus-urgensi-dan-solusi/>
- 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>
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410–422. doi:10.1037/0022-3514.65.2.410
- Kristanto, E. (2016). *Perbedaan Tingkat Kebersyukuran pada Laki-laki dan Perempuan*. 19–20. Universitas Muhammadiyah Malang
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan: Jakarta
- Listiyandini, R. A. (2016). Tngguh karena bersyukur: bersyukur sebagai afek moral yang dapat memprediksi resiliensi generasi muda. *Seminar Nasional Dan Call for Paper: Improving Moral Integrity Based on Family*, 1.
- Listiyandini, R. A., Syahniar, D., & Paramadina, U. (2015). *Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model*. 2(June 2017), 473–496. <https://doi.org/10.24854/jpu22015-41>
- Nurarini, F. (2016). *Pengaruh Rasa Syukur Dan Kepribadian Terhadap Psychological well-being Orang Tua 1436 H / 2016 M*.
- Papalia, Old, & Feldman. (2008). *Human development*. New York: McGrawHill.
- Petrocchi, N., & Couyoumdjian, A. (2016). The impact of gratitude on depression and anxiety: the mediating role of criticizing, attacking, and reassuring the self. *Self and Identity*, 15(2), 191–205. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1095794>
- Ratnayanti, T. L., & Wahyuningrum, E. (2016). Hubungan antara gratitude dengan psikologi calwellbeing ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri Salatiga. *Satya Widya*, 32(2), 57. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2016.v32.i2.p57-64>
- Sapnas, K. G., & Zeller, R. A. (2002). Minimizing sample size when using exploratory factor analysis for

- measurement. *Journal of Nursing Measurement*, 12(2), 97-109
- Setiawati, F.A., (2017). *Statistik Terapan: Untuk Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Yogyakarta: Parama Publishing
- Sofa. (2015). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Syukur Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Semester Akhir Uin Sunan Kalijaga.*, 151, 10–17
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta
- The Association of Southeast Asian Nations (ASEAN). (2016). *ASEAN Mental Health Systems*. The ASEAN Secretariat, Jakarta
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 18 tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa.
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 105, 1–21.
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of *Psychological distress* and *well-being* in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730–742. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.5.730>
- Vidiawati, D., Iskandar, S., & Agustian, D. (2017). Masalah Kesehatan Jiwa pada Mahasiswa Baru di Sebuah Universitas di Jakarta. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 5(1). <https://doi.org/10.23886/ejki.5.7399.27-33>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective *well-being*. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452.
- <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Widiastuti, M. E., & Jainuddin, J. (2019). Hubungan Penerimaan Diri dengan Kebersyukuran Siswa MA Bilingual Boarding School. *Indonesian Psychological Research*, 1(1), 25–31. <https://doi.org/10.29080/ipr.v1i1.167>
- Wong, Y. J., Owen, J., Gabana, N. T., Brown, J. W., McInnis, S., Toth, P., & Gilman, L. (2018). Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 28(2), 192–202. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1169332>
- Yasipin, Silvia Ayu Rianti, & Nurman Hidayat. (2020). Peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja. *Jurnal Mantbiq*, 5(1), 25–31.
- Young, K. D., Erickson, K., Nugent, A. C., Fromm, S. J., Mallinger, A. G., Furey, M. L., & Drevets, W. C. (2012). Functional anatomy of autobiographical memory recall deficits in depression. *Psychological Medicine*, 42, 345-357.