Acta Psychologia
ISSN 2746-122X (Online)
Vol. 08, No. 01, 2026, pp. 01 – 15
Available online at:
https://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia

Research Article

Pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi pada mahasiswa yang bekerja

Subhan Ajrin Sudirman[1], Nur Aisyiah Yusri[1], Rahman Pranovri Putra[*2], Auliya Ramadhanti[3]
[1]Program Studi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Padang, Indonesia
[2] Program Studi Psikologi, Universitas Islam Sumatera Barat, Indonesia
[3]Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
rahmanpp@uisb.ac.id

Article Information
Submitted: 17 – 07– 2025
Accepted: 10 – 04 – 2026
Published: 13 – 04 – 2026

ABSTRAK
Mahasiswa pekerja seringkali menghadapi tantangan berat terkait peran ganda, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga penting untuk memahami faktor yang dapat mendukung ketahanan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode survei. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling*, jumlah sampel 370 mahasiswa yang bekerja. Instrumen yang digunakan adalah skala *gratitude* dan skala resiliensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan positif antara *gratitude* terhadap resiliensi pada mahasiswa yang bekerja dengan nilai signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0.05$). Analisis regresi menunjukkan bahwa gratitude memprediksi 50.3% varians dalam resiliensi ($R^2 = .503$, $p < .05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa *gratitude* berperan sebagai faktor psikologis yang memperkuat daya tahan mahasiswa dalam menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pelajar, serta membantu mahasiswa untuk memaknai tantangan secara lebih positif. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan strategi intervensi psikologis untuk meningkatkan resiliensi mahasiswa yang bekerja dengan memperkuat rasa syukur sebagai bagian dari kesejahteraan psikologis mahasiswa.
Kata kunci: *gratitude*; resiliensi; mahasiswa yang bekerja

ABSTRACT
Working students often face significant challenges related to their dual roles, which can affect their psychological well-being. Therefore, it is important to understand the factors that can support students' mental resilience. This study aims to investigate the effect of gratitude on resilience among working students. This study uses a quantitative design with survei method. The sampling technique used is purposive sampling, with a sample size of 370 working students. The instruments used were the gratitude scale and the resilience scale. The results showed that there was a significant positive effect between gratitude and resilience among working students, with a significance value of 0.001 ($p < 0.05$). Regression analysis showed that gratitude predicted 50.3% of the variance in resilience ($R^2 = .503$, $p < .05$). Discussion of these findings indicates that gratitude acts as a psychological factor that strengthens students' resilience in juggling their dual roles as workers and students, and helps students to interpret challenges more positively. This study contributes to the development of psychological intervention strategies to increase the resilience of working students by strengthening gratitude as part of students' psychological well-being.
Keywords: : gratitude; resilience; working students

Copyright © Acta Psychologia

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang bekerja merupakan kelompok unik dalam dunia pendidikan tinggi, yang tidak hanya berjuang dalam memenuhi tuntutan akademik, tetapi juga menghadapi tekanan dari tanggung jawab pekerjaan yang mereka emban (Tumin et al., 2020). Fenomena ini semakin marak seiring dengan meningkatnya kebutuhan ekonomi, tuntutan kemandirian finansial, dan keinginan untuk memperoleh pengalaman kerja selama studi (Shava & Chinyamurindi, 2019). Kondisi ini menunjukkan karakter mahasiswa yang aktif dan produktif. Namun di sisi lain, mahasiswa yang bekerja dihadapkan pada tantangan psikologis dan akademik yang kompleks, seperti kelelahan, stres, dan konflik peran (Owen et al., 2018; Razak et al., 2019). Mahasiswa yang bekerja dituntut untuk memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi dalam menghadapi tekanan dari dua dunia yang berbeda yaitu dunia akademik dan dunia kerja (Monteiro et al., 2020).

Mahasiwa harus mampu membagi waktu secara efektif, menjaga fokus belajar di tengah kelelahan fisik, serta tetap memenuhi tanggung jawab profesional (Remenick & Bergman, 2021). Tidak jarang mahasiswa yang bekerja mengalami konflik peran, yaitu kebingungan dalam menentukan prioritas antara tugas kuliah dan kewajiban pekerjaan. Ketika tuntutan dari kedua peran ini saling berbenturan, mahasiswa berisiko mengalami kelelahan kronis, stres berkepanjangan, hingga penurunan motivasi belajar (Boatman & Long, 2018; Calma et al., 2019). Selain itu, terbatasnya waktu istirahat dan kurangnya dukungan sosial juga dapat memperburuk kondisi psikologis mereka. Mahasiswa yang bekerja kerap kali menghadapi stigma sebagai kurang fokus atau tidak total dalam studi, padahal banyak dari mereka justru menunjukkan semangat, kedewasaan, dan kemandirian yang tinggi (Nunes et al., 2022).

Secara global, tren mahasiswa yang bekerja menunjukkan peningkatan signifikan. Di Amerika Serikat, data dari *National Center for Education Statistics* (NCES) pada tahun 2024 mencatat bahwa hampir 43% mahasiswa menjalani pekerjaan paruh waktu atau penuh waktu di samping kuliah (Irwin et al., 2024). Di Eropa, laporan dari Eurostudent pada tahun 2021 menunjukkan bahwa sekitar 55% mahasiswa bekerja selama masa studi mereka (Mandl & Menz, 2024). Di Indonesia, data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2022 mencatat bahwa 10,76% mahasiswa bekerja aktif (BPS, 2022). Meskipun bekerja memberikan manfaat ekonomi dan pengalaman, penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja memiliki risiko lebih tinggi terhadap tekanan akademik, penurunan performa akademik, hingga gangguan kesehatan mental (Barbayannis et al., 2022; Summer et al., 2025).

Di Kota Padang, fenomena mahasiswa bekerja juga menjadi hal yang nyata. Berdasarkan data observasi dari beberapa perguruan tinggi swasta dan negeri pada tanggal 2 - 6 Desember 2024, banyak mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di sektor formal maupun informal. Kondisi ini menciptakan dinamika kehidupan kampus yang berbeda dari mahasiswa reguler. Wawancara awal dilakukan terhadap 10 mahasiswa yang bekerja di salah satu perguruan tinggi di Padang pada tanggal 9 - 10 Desember 2024 menunjukkan bahwa mayoritas dari mereka mengalami kelelahan kronis, kesulitan mengatur waktu antara pekerjaan dan kuliah, serta merasa kurang mendapatkan dukungan sosial yang memadai, baik dari lingkungan kerja maupun akademik. Permasalahan-permasalahan ini

pada akhirnya berdampak terhadap kesejahteraan psikologis dan daya juang mereka dalam menyelesaikan studi.

Dalam konteks ini, resiliensi menjadi salah satu kunci penting bagi mahasiswa yang bekerja agar mampu bertahan dan berkembang di tengah tekanan ganda tersebut. Resiliensi merupakan kapasitas psikologis untuk beradaptasi secara positif dengan kesulitan dan tekanan hidup (Yudiati et al., 2025). Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi tekanan, tantangan, atau situasi sulit dalam kehidupan (Kantabutra & Ketprapakorn, 2021). Konsep ini mencerminkan kapasitas psikologis seseorang untuk tidak hanya pulih dari kesulitan, tetapi juga berkembang menjadi lebih kuat setelah mengalaminya (Southwick et al., 2014). Resiliensi bukan berarti terhindar dari kesulitan, melainkan kemampuan untuk "melenting" kembali setelah mengalami tekanan berat atau pengalaman yang menantang. Resiliensi mencakup kapasitas untuk menjaga keseimbangan emosi, mengembangkan solusi atas masalah yang dihadapi, serta belajar dari pengalaman sulit untuk tumbuh menjadi lebih kuat (Pahwa & Khan, 2022). Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung tidak mudah menyerah, mampu berpikir positif dalam menghadapi kesulitan, serta memiliki strategi coping yang adaptif. Namun, resiliensi tidak terbentuk begitu saja (García-Crespo et al., 2021; Tokbaeva & Achtenhagen, 2023). Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam pembentukan resiliensi adalah *gratitude* (Scott et al., 2021).

Gratitude menurut Emmons et al., (2003) adalah individu yang memiliki rasa syukur tinggi cenderung lebih optimis, memiliki regulasi emosi yang lebih baik, serta lebih mudah melihat makna positif dalam kesulitan. *Gratitude* atau rasa syukur adalah suatu bentuk emosi positif yang timbul ketika seseorang menyadari dan mengakui bahwa dirinya telah menerima kebaikan, bantuan, atau hal-hal positif, baik dari orang lain, lingkungan, maupun pengalaman hidupnya (Mangone, 2019). *Gratitude* merupakan konsep multidimensional yang tidak hanya melibatkan respons emosional terhadap kebaikan yang diterima, tetapi juga mencakup aspek kognitif dan perilaku yang mendorong seseorang untuk menghargai kehidupan secara lebih menyeluruh (Fagley, 2018). Menurut Wood et al., (2010) *gratitude* adalah kecenderungan umum individu untuk merasakan dan mengekspresikan penghargaan terhadap hal-hal baik dalam hidupnya, baik yang bersifat besar maupun kecil. Selain sebagai reaksi terhadap pemberian orang lain, *gratitude* juga dapat muncul sebagai sikap hidup yang mendorong seseorang untuk lebih fokus pada aspek positif dari kehidupan sehari-hari (Komase et al., 2021).

Gratitude telah terbukti secara empiris berkontribusi terhadap berbagai aspek kesejahteraan psikologis, termasuk dalam memperkuat resiliensi (Arnout & Almoied, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Zainoodin et al., (2021) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara rasa syukur dan resiliensi. Individu dengan rasa syukur tinggi mampu lebih cepat pulih dari stres dan cenderung memiliki coping yang lebih konstruktif. Finley (2018) menemukan bahwa rasa syukur berperan dalam mengurangi efek stres akademik dan meningkatkan ketahanan emosi pada mahasiswa. Zhao and Ji (2024) juga menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan akademik. Studi serupa juga ditunjukkan oleh Calleja et al., (2024) yang menemukan bahwa rasa syukur

berhubungan positif dengan resiliensi mahasiswa tahun pertama yang mengalami tekanan transisi. Selain itu, penelitian oleh Llenares et al., (2020) di kalangan pekerja muda juga menunjukkan bahwa rasa syukur berperan dalam membentuk pola pikir yang tangguh dan optimis di tengah tekanan kerja. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa *gratitude* tidak hanya bermanfaat dalam konteks spiritualitas atau kebahagiaan, tetapi juga berperan penting dalam membentuk karakter tangguh individu, termasuk mahasiswa yang bekerja.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara *gratitude* dan resiliensi serta kontribusinya terhadap kesejahteraan psikologis individu, namun sebagian besar masih berfokus pada populasi mahasiswa secara umum dan belum secara spesifik menempatkan mahasiswa yang bekerja sebagai subjek penelitian, sehingga mengabaikan kompleksitas peran ganda yang mereka jalani. Penelitian terdahulu juga cenderung memposisikan *gratitude* sebagai prediktor kesejahteraan subjektif, sementara kajian empiris yang menguji peran *gratitude* terhadap resiliensi dalam konteks tekanan akademik dan tuntutan pekerjaan masih terbatas, khususnya dalam kerangka budaya dan sosial lokal. Kota Padang memiliki karakteristik tersendiri yang membedakannya dari kota lain, terutama pengaruh nilai budaya Minangkabau yang menekankan kemandirian, tanggung jawab, dan etos kerja, sehingga mendorong banyak mahasiswa untuk bekerja sambil kuliah. Kondisi ini berpotensi meningkatkan tekanan psikologis, dan temuan awal di lapangan menunjukkan adanya kecenderungan kelelahan emosional, kesulitan manajemen waktu, serta penurunan motivasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Kota Padang, yang berdampak pada risiko rendahnya resiliensi dan keberlanjutan studi. Hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara komprehensif dan berbasis data psikologis mengkaji resiliensi mahasiswa bekerja di Kota Padang serta faktor-faktor internal yang memengaruhinya. Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih lanjut sejauh mana *gratitude* berpengaruh terhadap resiliensi pada mahasiswa yang bekerja di Kota Padang.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis *cross-sectional correlational study* yaitu desain penelitian kuantitatif non-eksperimental yang bertujuan untuk menguji hubungan antara dua atau lebih variabel yang diukur pada satu waktu pengambilan data, tanpa melakukan manipulasi variabel atau penarikan kesimpulan kausal (Sofya et al., 2024). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan 2 variabel, yaitu: *gratitude* sebagai variabel independen dan resiliensi sebagai variabel dependen.

Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian berjumlah 11.735 mahasiswa dari salah satu perguruan tinggi di kota Padang. Subjek penelitian merupakan mahasiswa aktif yang bekerja di Kota Padang, dengan jumlah total 370 partisipan. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas partisipan adalah laki-laki, yaitu sebanyak 286 orang (77,3%), sedangkan perempuan berjumlah 84 orang (22,7%). Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan partisipan berdasarkan

kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria partisipan meliputi mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun yang menjalani perkuliahan sambil bekerja, baik paruh waktu maupun penuh waktu. Dilihat dari usia partisipan, sebagian besar berada pada rentang usia 22 tahun, yaitu sebanyak 150 orang (40,5%). Usia 20 tahun merupakan kelompok usia terbesar kedua dengan jumlah 110 orang (29,7%), diikuti oleh usia 21 tahun sebanyak 86 orang (23,2%). Sementara itu, partisipan berusia 23 tahun berjumlah 13 orang (3,5%), dan usia 19 tahun merupakan jumlah paling sedikit, yaitu 11 orang (3,0%). Guna memastikan bahwa partisipan benar-benar memenuhi kriteria sebagai mahasiswa yang bekerja, verifikasi dilakukan melalui *self-report* pada lembar kuesioner dengan mencantumkan status pekerjaan, jenis pekerjaan, serta lama bekerja selama masa perkuliahan.

Demografi subjek dalam studi ini adalah mahasiswa yang bekerja berusia 19-23 tahun dan terdiri dari laki-laki dan perempuan, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi Subjek

Variabel	Distribusi	n	Persentase
Jenis kelamin	Laki-laki	286	77.3%
	Perempuan	84	22.7%
Usia	19 tahun	11	3.0%
	20 tahun	110	29.7%
	21 tahun	86	23.2%
	22 tahun	150	40.5%
	23 tahun	13	3.5%

Instrumen Penelitian

Gratitude diukur dengan menggunakan skala *gratitude* dalam penelitian ini disusun berdasarkan konsep yang dikemukakan oleh Watkins et al., (2003) dengan aspek-aspek seperti *sense of abundance*, *appreciation of others*, dan *simple pleasures* berjumlah 18 aitem. Validitas konstruk menunjukkan nilai CFI sebesar 0.953, TLI sebesar 0.902, dan SRMR sebesar 0.056. Skor reliabilitas sebesar 0.881. Alat ukur *gratitude* dalam studi ini dapat diandalkan. Sementara itu, skala resiliensi merujuk pada teori Reivich dan Shatté (2002) yang mencakup tujuh aspek, yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, empati, *self-efficacy*, *reaching out*, dan analisis kausal berjumlah 26 aitem. Validitas konstruk menunjukkan nilai Chi-Square sebesar 5.07, nilai p sebesar 0.889, CFI sebesar 0.937, dan RMSEA sebesar 0.050. Skor reliabilitas sebesar 0.931. Alat ukur resiliensi dalam studi ini dapat diandalkan.

Teknik Analisis

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS versi 25 diawali dengan uji prasyarat berupa uji normalitas dan linearitas. Setelah uji prasyarat terpenuhi, dilakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk melihat pengaruh *gratitude* terhadap resiliensi.

HASIL

Pada tabel 2 dapat dilihat kategorisasi data penelitian. Distribusi skor pada variabel *gratitude* menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 141

orang (38,1%). Disusul oleh kategori sangat tinggi sebanyak 75 orang (20,3%), kategori tinggi sebanyak 69 orang (18,6%), kategori rendah sebanyak 62 orang (16,8%), dan kategori sangat rendah sebanyak 23 orang (6,2%). Pada variabel resiliensi, distribusi terbesar terdapat pada kategori sangat tinggi, yaitu sebanyak 140 orang (37,8%). Selanjutnya, sebanyak 91 orang (24,6%) berada pada kategori sedang, 84 orang (22,7%) pada kategori rendah, 53 orang (14,3%) pada kategori tinggi, dan hanya 2 orang (0,5%) yang berada pada kategori sangat rendah.

Tabel 2. Data Kategorisasi Setiap Variabel

Variabel	Skor	Jumlah	Kategori	Persentase
Gratitude	79.95 < X	75	Sangat Tinggi	20.3%
	66.65 < X < 79.95	69	Tinggi	18.6%
	53.35 < X < 66.65	141	Sedang	38.1%
	40.05 < X < 53.35	62	Rendah	16.8%
	X<40.05	23	Sangat Rendah	6.2%
Resiliensi	X ≥ 98	140	Sangat Tinggi	37.8%
	79 ≤ X < 98	53	Tinggi	14.3%
	61 ≤ X < 79	91	Sedang	24.6%
	42 ≤ X < 61	84	Rendah	22.7%
	X ≤ 42	2	Sangat Rendah	0.5%

Hasil uji normalitas dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa setiap variabel dalam penelitian ini memiliki nilai $p > 0.05$ berdasarkan data *unstandardized residual*, sehingga asumsi normalitas terpenuhi. Skor *unstandardized residual* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.190 ($p > 0.05$) yang berarti data *unstandardized residual* terdistribusi secara normal. Kemudian hasil analisis uji linearitas diperoleh nilai signifikansi pada komponen *Deviation from Linearity* sebesar 0.112. ($p > 0.05$), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan hubungan yang signifikan dari model linear antara variabel *gratitude* dan resiliensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut secara statistik dapat dijelaskan melalui model hubungan linear. Selain itu, komponen *Linearity* menunjukkan hasil yang signifikan ($F = 403.671$; $p < 0.001$), yang mengindikasikan bahwa model linear memberikan representasi yang baik terhadap hubungan antara *gratitude* dan resiliensi. Selanjutnya, hasil uji korelasi antara *gratitude* terhadap dimensi resiliensi dapat dilihat pada Tabel 3

Tabel 3. Hasil Korelasi Antara *Gratitude* dan Dimensi Resiliensi

Nama Instrumen	*r*	p-value	Keterangan
Gratitude - Regulasi Emosi	0,490**	< 0,001	Signifikan
Gratitude - Kontrol Impuls	0,323**	< 0,023	Signifikan
Gratitude – Optimisme	0,345**	< 0,045	Signifikan
Gratitude – Empati	0,334**	< 0,002	Signifikan
Gratitude - *Self-Efficacy*	0,460**	< 0,000	Signifikan
Gratitude - *Reaching Out*	0,366**	< 0,021	Signifikan
Gratitude - Analisis Kausal	0,457**	< 0,036	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi pada Tabel 3, diperoleh temuan bahwa gratitude memiliki hubungan positif dan signifikan dengan seluruh dimensi resiliensi. Kekuatan korelasi berada pada

kategori rendah hingga sedang, dengan koefisien korelasi tertinggi pada dimensi regulasi emosi (r = 0,490; p < 0,001) dan *self-efficacy* (r = 0,460; p < 0,001). Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat *gratitude* yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola respons emosional serta keyakinan terhadap kapasitas diri dalam menghadapi tuntutan dan tekanan. Selain itu, *gratitude* juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan dimensi kontrol impuls, optimisme, empati, *reaching out*, dan analisis kausal, yang merefleksikan peran *gratitude* dalam mendukung kemampuan individu untuk berpikir adaptif, menjalin relasi interpersonal yang positif, serta melakukan evaluasi penyebab masalah secara konstruktif. Secara keseluruhan, hasil ini menegaskan bahwa gratitude berkontribusi secara konsisten terhadap berbagai aspek resiliensi pada mahasiswa yang bekerja. Selanjutnya, hasil uji regresi linier antara *gratitude* terhadap resiliensi dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji F

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	107448.738	1	107448.738	371.899	0.000
	Residual	106322.138	368	288.919		
	Total	213770.876	369			

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 371.899 dengan signifikansi (p) = 0.000. Nilai signifikansi ini jauh lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05, yang menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini signifikan secara statistik. Sehingga *Gratitude* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap resiliensi. Selanjutnya Hasil Uji T dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji T

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	12.713	3.796		3.349	0.001
	GR	1.126	0.058	0.709	19.285	0.000

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa nilai t untuk variabel *gratitude* adalah sebesar 19.285 dengan nilai signifikansi (p) = 0.000. Nilai t yang tinggi ini, disertai dengan nilai p yang jauh di bawah 0.05, menunjukkan bahwa hubungan *gratitude* terhadap resiliensi signifikan secara statistik. Artinya, terdapat bukti yang kuat bahwa *gratitude* secara nyata berkontribusi dalam memprediksi tingkat resiliensi. Selanjutnya hasil dari Koefisien Determinasi dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil uji Koefisien Determinasi

R	**R-square (R^2)**	**Adjusted R square**
0.709	0.503	.501

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh nilai R sebesar 0.709, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara *gratitude* dan resiliensi. Nilai R-square (R^2) sebesar 0.503 menunjukkan bahwa 50.3% variabilitas dalam resiliensi dapat dijelaskan oleh variabel *gratitude*.

Sementara itu, nilai Adjusted R Square sebesar 0.501 mengindikasikan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah variabel prediktor dan sampel, model tetap menjelaskan sekitar 50.1% variasi resiliensi.

PEMBAHASAN

Pada kategori data penelitian variabel *gratitude*, hasil menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang bekerja memiliki tingkat *gratitude* dalam kategori sedang. Mahasiswa yang bekerja memiliki rasa syukur yang sedang karena mahasiswa mampu menyadari hal-hal positif dalam kehidupan meskipun harus menghadapi tekanan dari tanggung jawab ganda sebagai mahasiswa dan pekerja (Komase et al., 2021). Mahasiswa menunjukkan rasa terima kasih terhadap dukungan keluarga, rekan kerja, serta lingkungan kampus yang memberikan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik (Tantomo & Suparman, 2021). Meskipun demikian, beban pekerjaan dan akademik yang berat kadang membuat mahasiswa kurang sempat merefleksikan hal-hal yang bisa disyukuri setiap hari (Cardon & Wong, 2024). *Gratitude* pada mahasiswa yang bekerja ditunjukkan dengan sikap menghargai waktu luang, bantuan dari orang lain, serta pengalaman berharga dari bekerja sambil kuliah. Hal ini sejalan dengan penelitian Imai (2024) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bekerja tetap memiliki rasa syukur dalam kadar yang cukup, karena mahasiswa mampu melihat sisi positif dari tantangan yang mahasiswa hadapi. Penelitian oleh Nicklin et al., (2019) juga menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung mengembangkan *gratitude* secara bertahap sebagai hasil dari proses adaptasi terhadap tekanan kerja dan studi yang dijalani secara bersamaan.

Selanjutnya, pada kategorisasi resiliensi, hasil menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang bekerja memiliki resiliensi dalam kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja mampu bertahan dan bangkit dari berbagai tekanan dan hambatan dalam kehidupannya, baik dalam konteks akademik maupun pekerjaan. Resiliensi yang sangat tinggi pada mahasiswa yang bekerja ditandai dengan perilaku tetap semangat meskipun menghadapi kelelahan fisik dan mental, kemampuan mengatur waktu secara mandiri antara kuliah dan pekerjaan, serta kemampuan untuk tetap mencapai tujuan akademik meski dihadapkan pada banyak tantangan (Najwa et al., 2023). Mahasiswa yang bekerja juga menunjukkan kemampuan beradaptasi dan menyelesaikan masalah dengan tenang dan bijak, serta menjadikan pengalaman sulit sebagai pembelajaran yang membentuk kekuatan pribadi (Tumin et al., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian Fullerton et al., (2021) yang menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki resiliensi tinggi karena tuntutan peran ganda membuat mahasiswa terbiasa mengelola tekanan dengan cara yang adaptif. Penelitian dari (Ryan et al., 2019) juga menyatakan bahwa mahasiswa pekerja menunjukkan ketahanan psikologis yang kuat karena memiliki motivasi yang tinggi dalam meraih pendidikan dan memperbaiki kondisi ekonomi secara mandiri.

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan dimensi regulasi emosi dan kontrol impuls, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa yang bekerja dan memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif serta mengendalikan dorongan impulsif ketika menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan

(Lasota et al., 2022). Rasa syukur memungkinkan individu untuk memusatkan perhatian pada aspek positif dari pengalaman hidup, sehingga dapat mereduksi intensitas emosi negatif dan meningkatkan stabilitas emosional (Zhao & Ji, 2024). Selain itu, hubungan signifikan antara *gratitude* dan optimisme menguatkan pandangan bahwa rasa syukur berkontribusi pada pembentukan ekspektasi positif terhadap masa depan, meskipun individu berada dalam kondisi penuh tuntutan. Optimisme yang didukung oleh *gratitude* membantu mahasiswa mempertahankan motivasi akademik dan ketekunan dalam menyelesaikan studi, sekaligus memandang tantangan sebagai pengalaman yang dapat dikelola dan bermakna (Kumar et al., 2022). Selanjutnya, *gratitude* juga menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan dimensi empati, *self-efficacy*, *reaching out*, dan analisis kausal. Individu yang bersyukur cenderung lebih peka terhadap perasaan dan dukungan orang lain, sehingga mampu membangun relasi interpersonal yang adaptif dan memanfaatkan sumber dukungan sosial secara efektif (Elfers et al., 2024). Hubungan yang kuat antara *gratitude* dan *self-efficacy* mengindikasikan bahwa rasa syukur berperan dalam memperkuat keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam mengatasi permasalahan. Selain itu, kaitan *gratitude* dengan *reaching out* dan analisis kausal menunjukkan bahwa individu yang bersyukur lebih terbuka untuk mencari bantuan serta mampu mengevaluasi penyebab masalah secara rasional dan konstruktif (Abyadh, 2025). Dalam konteks mahasiswa yang bekerja, kombinasi kemampuan tersebut menjadi faktor penting dalam mempertahankan resiliensi dan keberlanjutan studi di tengah tuntutan peran ganda (Alfinuha, 2025).

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara positif antara *gratitude* terhadap resiliensi pada mahasiswa yang bekerja, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki mahasiswa yang bekerja, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang mereka tunjukkan dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. *Gratitude* memungkinkan mahasiswa untuk memandang tantangan sebagai bagian dari proses yang membawa pelajaran dan pertumbuhan pribadi. Mahasiswa yang mampu bersyukur atas hal-hal kecil dalam keseharian mereka, seperti dukungan dari keluarga, kesempatan menuntut ilmu sambil bekerja, dan pencapaian-pencapaian sederhana, cenderung memiliki daya tahan yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan (Zainoodin et al., 2021). Sejalan dengan penelitian Wood et al., (2010) yang menunjukkan bahwa *gratitude* berperan sebagai kekuatan karakter yang mendukung ketangguhan individu dalam menghadapi kesulitan hidup. Penelitian Toepfer et al., (2012) juga menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi lebih mampu membangun makna positif dari situasi sulit, yang pada akhirnya meningkatkan resiliensi. Penelitian Hahn et al., (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja dan memiliki *gratitude* yang tinggi cenderung lebih kuat dalam menghadapi tekanan, lebih mudah bangkit dari kegagalan, serta mampu menjaga kesehatan mental mereka dengan lebih baik.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Zainoodin et al., (2021) yang menunjukkan bahwa *gratitude* berkorelasi positif dengan resiliensi pada mahasiswa pekerja. Rasa syukur yang hadir dalam diri mahasiswa membuat mereka lebih menerima keadaan, lebih mudah beradaptasi dengan tantangan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja, serta memiliki semangat untuk terus maju.

Penelitian Garg and Sarkar (2020) juga menunjukkan bahwa mahasiswa pekerja yang bersyukur cenderung mampu mengembangkan pandangan hidup yang lebih positif dan tidak mudah menyerah. *Gratitude* menjadi sumber kekuatan psikologis yang membantu mahasiswa pekerja untuk bertahan dalam tekanan dan bahkan tumbuh dari pengalaman-pengalaman sulit yang mereka hadapi (Bono & Sender, 2018). *Gratitude* dalam konteks mahasiswa yang bekerja juga berperan sebagai landasan untuk membangun ketahanan mental dalam jangka panjang (Basit et al., 2024). Rasa syukur terhadap peluang belajar, lingkungan sosial yang mendukung, dan pencapaian diri memberikan mahasiswa kekuatan untuk menjalani hari-hari penuh tantangan dengan sikap yang lebih sabar, reflektif, dan tangguh (López-Aymes et al., 2020). *Gratitude* mendorong mahasiswa pekerja untuk memaknai perjuangan mereka secara lebih positif, yang pada akhirnya meningkatkan kapasitas resiliensi dalam menghadapi stres dan beban peran yang kompleks (Mangone, 2019).

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa rasa syukur (*Gratitude*) memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi pada mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa yang bersyukur cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dari peran ganda sebagai pekerja dan pelajar, serta memiliki daya lenting yang lebih kuat. Oleh karena itu, pengembangan program penguatan rasa syukur di lingkungan kampus dapat menjadi strategi efektif dalam mendukung ketahanan mental mahasiswa. Namun, karena penelitian ini hanya melibatkan sampel terbatas dan belum mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti jenis pekerjaan dan dukungan sosial, maka diperlukan penelitian lanjutan untuk memperluas pemahaman dan generalisasi temuan ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *gratitude* terhadap resiliensi pada mahasiswa yang bekerja, di mana mahasiswa dengan tingkat rasa syukur yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik dan tuntutan pekerjaan serta menunjukkan kapasitas adaptif yang lebih kuat dalam mengelola berbagai tantangan kehidupan. *Gratitude* membantu individu memaknai pengalaman sulit secara lebih positif, memperkuat ketahanan mental, dan menjaga motivasi dalam menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja, sehingga pengembangan sikap bersyukur dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan psikologis yang relevan untuk meningkatkan resiliensi. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain penggunaan desain *cross-sectional correlational* yang tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal, teknik *purposive sampling* yang membatasi generalisasi temuan, serta penggunaan instrumen berbasis *self-report* yang berpotensi menimbulkan bias subjektivitas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam, menggunakan desain longitudinal atau eksperimental, serta mengembangkan dan menguji intervensi berbasis *gratitude* seperti *gratitude journaling* atau pelatihan psikologi positif dan menerapkan pendekatan *mixed-methods* guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran gratitude dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa yang bekerja.

REFERENSI

Abyadh, M. H. A. Al. (2025). The influence of technostress and gratitude on university students' vitality: the roles of prosocial behaviours and psychological resilience. *International Journal of Innovation and Learning*, *37*(2), 149–178. https://doi.org/10.1504/IJIL.2025.144197

Alfinuha, S. (2025). Profil resiliensi akademik berdasarkan jenis kelamin pada siswa sekolah menengah kejuruan. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, *20*(2), 212–222. https://doi.org/10.30587/psikosains.v20i2.9970

Arnout, B. A., & Almoied, A. A. (2021). A structural model relating gratitude, resilience, psychological well-being and creativity among psychological counsellors. *Counselling and Psychotherapy Research*, *21*(2), 470–488. https://doi.org/10.1002/capr.12316

Badan Pusat Statistik. (2022). *Tingkat pengangguran terbuka (TPT) sebesar 3,67 persen, tingkat partisipasi angkatan kerja (TPAK) sebesar 70,86 persen*. Badan Pusat Statistik.

Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and covid-19. *Frontiers in Psychology*, *13*, 1–10. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344

Basit, A., Ali, R., Rahman, S., & Shah, A. A. (2024). Exploring how the practice of gratitude can strengthen interpersonal relationships, enhance mental well-being, foster emotional resilience, and promote greater Social connectedness and Cooperation. *Review of Education, Administration & Law*, *7*(4), 427–441. https://doi.org/10.47067/real.v7i4.395

Boatman, A., & Long, B. T. (2018). Does remediation work for all students? How the effects of postsecondary remedial and developmental courses vary by level of academic preparation. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, *40*(1), 29–58. https://doi.org/10.3102/0162373717715708

Bono, G., & Sender, J. T. (2018). How gratitude connects humans to the best in themselves and in others. *Research in Human Development*, *15*(3–4), 224–237. https://doi.org/10.1080/15427609.2018.1499350

Calleja, P., Knight-Davidson, P., McVicar, A., Laker, C., Yu, S., & Roszak-Burton, L. (2024). Gratitude interventions to improve wellbeing and resilience of graduate nurses transitioning to practice: A scoping review. *International Journal of Nursing Studies Advances*, *6*, 100188. https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2024.100188

Calma, K. R. B., Halcomb, E., & Stephens, M. (2019). The impact of curriculum on nursing students' attitudes, perceptions and preparedness to work in primary health care: An integrative review. *Nurse Education in Practice*, *39*, 1–10. https://doi.org/10.1016/j.nepr.2019.07.006

Cardon, P. W., & Wong, J. (2024). Quality gratitude expressions and happiness at work. *International Journal of Business Communication*, *61*(4), 783–804. https://doi.org/10.1177/23294884241263559

Elfers, J., Hlava, P., Sharpe, F., Arreguin, S., & McGregor, D. C. (2024). Resilience and Loss: The Correlation of Grief and Gratitude. *International Journal of Applied Positive Psychology*, *9*(1), 327–345. https://doi.org/10.1007/s41042-023-00126-1

Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J.-A. (2003). The assessment of gratitude. In *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures.* (pp. 327–341). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10612-021

Fagley, N. S. (2018). Appreciation (including gratitude) and affective well-being: Appreciation predicts positive and negative affect above the big five personality factors and demographics. *Sage Open*, *8*(4), 1–11. https://doi.org/10.1177/2158244018818621

Finley, R. S. (2018). Reflection, resilience, relationships, and gratitude. *American Journal of Health-System Pharmacy*, *75*(16), 1185–1190. https://doi.org/10.2146/ajhp180249

Fullerton, D. J., Zhang, L. M., & Kleitman, S. (2021). An integrative process model of resilience in an academic context: Resilience resources, coping strategies, and positive adaptation. *PLOS ONE*, *16*(2), e0246000. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246000

García-Crespo, F. J., Fernández-Alonso, R., & Muñiz, J. (2021). Academic resilience in European countries: The role of teachers, families, and student profiles. *PLOS ONE*, *16*(7), e0253409. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253409

Garg, N., & Sarkar, A. (2020). Vitality among university students: exploring the role of gratitude and resilience. *Journal of Organizational Effectiveness: People and Performance*, *7*(3), 321–337. https://doi.org/10.1108/JOEPP-03-2020-0041

Hahn, N., Brzoska, P., & Kiessling, C. (2024). On the correlation between gratitude and resilience in medical students. *GMS Journal for Medical Education*, *41*(1), 8–18. https://doi.org/10.3205/zma001663

Imai, T. (2024). Impacts of expressed gratitude and apologies on japanese university students' and workers' perceived closeness: mediating roles of responsiveness and predicted outcome values. *Communication Studies*, *75*(6), 985–1004. https://doi.org/10.1080/10510974.2024.2357359

Irwin, V., Wang, K., Jung, J., Kessler, E., Tezil, T., Alhassani, S., Filbey, A., Dilig, R., and Bullock Mann, F. (2024). Report on the Condition of Education 2024 (NCES 2024-144). U.S. Department of Education. Washington, DC: National Center for Education Statistics. Retrieved [date] from https://nces.ed.gov/pubsearch/pubsinfo.asp?pubid=2024144.

Kantabutra, S., & Ketprapakorn, N. (2021). Toward an organizational theory of resilience: An interim struggle. *Sustainability*, *13*(23), 13137. https://doi.org/10.3390/su132313137

Komase, Y., Watanabe, K., Hori, D., Nozawa, K., Hidaka, Y., Iida, M., Imamura, K., & Kawakami, N. (2021). Effects of gratitude intervention on mental health and well-being among workers: A systematic review. *Journal of Occupational Health*, *63*(1), 1–17. https://doi.org/10.1002/1348-9585.12290

Kumar, S. A., Edwards, M. E., Grandgenett, H. M., Scherer, L. L., DiLillo, D., & Jaffe, A. E. (2022). Does Gratitude Promote Resilience During a Pandemic? An Examination of Mental Health and Positivity at the Onset of COVID-19. *Journal of Happiness Studies*, *23*(7), 3463–3483. https://doi.org/10.1007/s10902-022-00554-x

Lasota, A., Tomaszek, K., & Bosacki, S. (2022). How to become more grateful? The mediating role of resilience between empathy and gratitude. *Current Psychology*, *41*(10), 6848–6857. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01178-1

Llenares, I. I., Sario, J. A., Bialba, D., & Dela Cruz, J. M. (2020). Volunteerism influences on student resilience and gratitude. *Journal of Psychology in Africa*, *30*(3), 211–216. https://doi.org/10.1080/14330237.2020.1777031

López-Aymes, G., Acuña, S. R., & Ordaz Villegas, G. (2020). Resilience and creativity in teenagers with high intellectual abilities. A iddle school enrichment experience in vulnerable contexts. *Sustainability*, *12*(18), 7670–7690. https://doi.org/10.3390/su12187670

Mandl, S., & Menz, C. (2024). Students' employment and internships. In *Social and Economic Conditions of Student Life in Europe: Eurostudent 8 Synopsis of Indicators 2021-2024*. wbv Media. https://doi.org/10.3278/6001920ew006

Mangone, E. (2019). Gratitude and the relational theory of society. *Human Arenas*, *2*(1), 34–44. https://doi.org/10.1007/s42087-018-0040-8

Monteiro, S., Almeida, L., & García-Aracil, A. (2020). "It's a very different world": Work transition and employability of higher education graduates. *Higher Education, Skills and Work-Based Learning*, *11*(1), 164–181. https://doi.org/10.1108/HESWBL-10-2019-0141

Najwa, N., Aprilia, E. D., Riamanda, I., & Puri, M. M. (2023). The relationship between resilience and work-study conflict in working students. *IJIP : Indonesian Journal of Islamic Psychology*, *5*(2), 193–213. https://doi.org/10.18326/ijip.v5i2.176

Nicklin, J. M., Meachon, E. J., & McNall, L. A. (2019). Balancing work, school, and personal life among graduate students: a positive psychology approach. *Applied Research in Quality of Life*, *14*(5), 1265–1286. https://doi.org/10.1007/s11482-018-9650-z

Nunes, K., Du, S., Philip, R., Mourad, M. M., Mansoor, Z., Laliberté, N., & Rawle, F. (2022). Science students' perspectives on how to decrease the stigma of failure. *FEBS Open Bio*, *12*(1), 24–37. https://doi.org/10.1002/2211-5463.13345

Owen, M. S., Kavanagh, P. S., & Dollard, M. F. (2018). An integrated model of work–study conflict and work–study facilitation. *Journal of Career Development*, *45*(5), 504–517. https://doi.org/10.1177/0894845317720071

Pahwa, S., & Khan, N. (2022). Factors affecting emotional resilience in adults. *Management and Labour Studies*, *47*(2), 216–232. https://doi.org/10.1177/0258042X211072935

Razak, A. Z. A. A., Yeop Yunus, N. K. Y. Y., Samsudin, N., Ab Wahid, H., & Wahid, Z. W. (2019). Social support moderating effect between work-family conflict and health and stress of

working students in UPSI. *International Business Education Journal*, *12*, 25–38. https://doi.org/10.37134/ibej.vol12.3.2019

Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway Books.

Remenick, L., & Bergman, M. (2021). Support for working students: Considerations for higher education institutions. *The Journal of Continuing Higher Education*, *69*(1), 34–45. https://doi.org/10.1080/07377363.2020.1777381

Ryan, J., Jones, S., Hayes, P., & Turner, M. (2019). Building student resilience for graduate work readiness. In *Employability via Higher Education: Sustainability as Scholarship* (pp. 135–154). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-26342-3_10

Scott, V., Verhees, M., De Raedt, R., Bijttebier, P., Vasey, M. W., Van de Walle, M., Waters, T. E. A., & Bosmans, G. (2021). Gratitude: A resilience factor for more securely attached children. *Journal of Child and Family Studies*, *30*(2), 416–430. https://doi.org/10.1007/s10826-020-01853-8

Shava, H., & Chinyamurindi, W. T. (2019). The influence of economic motivation, desire for independence and self-efficacy on willingness to become an entrepreneur. *The Southern African Journal of Entrepreneurship and Small Business Management*, *11*(1), 1–12. https://doi.org/10.4102/sajesbm.v11i1.234

Sofya, A., Novita, N. C., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2024). Metode Survey: Explanatory Survey dan Cross Sectional dalam Penelitian Kuantitatif. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(3), 1696–1708. https://doi.org/10.56832/edu.v4i3.556

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, *5*(1), 1–14. https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338

Summer, R., McCoy, M., Trujillo, I., & Rodriguez, E. (2025). Support for working students: Understanding the impacts of employment on students' lives. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, *26*(4), 1123–1146. https://doi.org/10.1177/15210251221149209

Tantomo, E. Y., & Suparman, M. Y. (2021). *The role of gratitude on well-being among college students who are working undergraduate thesis*. https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.164

Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. (2012). Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies*, *13*(1), 187–201. https://doi.org/10.1007/s10902-011-9257-7

Tokbaeva, D., & Achtenhagen, L. (2023). Career resilience of female professionals in the male-dominated IT industry in Sweden: Toward a process perspective. *Gender, Work & Organization*, *30*(1), 223–262. https://doi.org/10.1111/gwao.12671

Tumin, T., Faizuddin, A., Mansir, F., Purnomo, H., & Aisyah, N. (2020). Working students in higher education: Challenges and solutions. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, *4*(1), 79.

https://doi.org/10.35723/ajie.v4i1.108

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: An International Journal*, *31*(5), 431–451. https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, *30*(7), 890–905. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005

Yudiati, E. A., Sugiharto, D. Y. P., Purwanto, E., & Sunawan. (2025). Analysis of self-efficacy and resilience as determinants of psychological well-being in situations of psychological stress in students. *Multidisciplinary Reviews*, *8*(9), 2025274. https://doi.org/10.31893/multirev.2025274

Zainoodin, N. N., Hutasuhut, I. J., Abu Bakar, M. A., & Nurul Wardhani. (2021). Gratitude and Its relationship to resilience and academic performance among University Students. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, *7*(2), 145–158. https://doi.org/10.33736/jcshd.3808.2021

Zhao, K., & Ji, W. (2024). The influence of gratitude and personality traits on career resilience and career success among college students. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1–13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1340200