

PERAN RASA SYUKUR TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA MAHASISWA DENGAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI MEDIATOR

Indah Luthfiyah Kasim¹, Muhan Sofiati Utami²

Fakultas Kedokteran, Universitas Khairun¹

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada²

indahluthfiyah@khairun.ac.id

ABSTRACT

Living a prosperous life is the dream of all people, including students. Students often experience challenges such as anxiety, stress, boredom, or depression with high workloads which can lead to low students' subjective well-being. This study aims to identify the role of gratitude on subjective well-being with social support as a mediator. The study involved 373 university students in Kendari. This study used a quantitative method. Data collection used the Subjective Well-being Scale, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MPSS), and the Indonesian Gratitude Scale (SBI). Mediation analysis showed that gratitude had a positive role in social support ($\beta=0.1901$) and subjective well-being ($\beta=0.6032$). Then, social support had a positive role in subjective well-being ($\beta=0.7750$). Social support mediated the role of gratitude on subjective well-being ($\beta=0.1473$). It can be concluded that social support mediates the role of gratitude on subjective well-being. Gratitude can increase social support and social support can increase subjective well-being.

Keywords: social support, subjective well-being, university students, gratitude

ABSTRAK

Memiliki hidup yang sejahtera merupakan impian semua manusia termasuk mahasiswa. Mahasiswa kerap mengalami tantangan seperti cemas, stres, mudah merasa bosan maupun tertekan dengan beban tugas yang tidak teratasi dapat berujung pada rendahnya kesejahteraan subjektif mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif dengan dukungan sosial sebagai mediator. Penelitian melibatkan partisipan sebanyak 373 mahasiswa di kota Kendari. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan Skala Kesejahteraan Subjektif, The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MPSS) dan Skala Bersyukur Indonesia (SBI). Analisis mediasi menunjukkan bahwa rasa syukur berperan secara positif terhadap dukungan sosial ($\beta=0,1901$) dan kesejahteraan subjektif ($\beta=0,6032$), kemudian dukungan sosial berperan secara positif terhadap kesejahteraan subjektif ($\beta=0,7750$). Terakhir, dukungan sosial memediasi peran rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif ($\beta=0,1473$). Kesimpulannya yaitu dukungan sosial memediasi peran rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif. Tingginya rasa syukur akan meningkatkan dukungan sosial, kemudian dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Kata Kunci: dukungan sosial, kesejahteraan subjektif, mahasiswa, rasa syukur

PENDAHULUAN

Setiap manusia menginginkan kehidupan yang sejahtera seperti merasakan kepuasan dalam hidup, merasakan banyak hal positif, dan mengalami sedikit kesedihan maupun hal negatif lainnya. Diener (2009) menyebutkan bahwa kesejahteraan subjektif adalah sebuah hasil dari penilaian apa yang dirasakan dalam kehidupan individu mengenai dirinya dan bukan mengenai apa yang dipikirkan oleh individu lain. Kesejahteraan subjektif yang baik menurut Diener (2009) ditandai dengan individu secara subjektif percaya bahwa hidupnya diinginkan, menyenangkan, dan baik. Moore & Diener (2019) juga menyebutkan bahwa kesejahteraan subjektif adalah kemampuan individu untuk berada dalam kehidupan yang penuh dengan tekad, merasakan pengalaman positif, menarik, menyenangkan dan jauh dari efek negatif serta pengalaman tidak menyenangkan seperti kesusahan, ketakutan, maupun kecemasan. Individu dengan kesejahteraan subjektif yang baik akan mengembangkan sikap positif seperti optimis dan tidak mudah berputus asa (Diener & Seligman, 2002). Sebaliknya (Rith & Piantanakulchai, 2020) menyebutkan bahwa terganggunya kesejahteraan subjektif dapat membuat individu lebih sering merasakan emosi yang tidak menyenangkan.

Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan bahwa indeks kebahagiaan penduduk Indonesia per tahun 2021 hanya mengalami peningkatan kebahagiaan khususnya pada aspek kepuasan hidup personal (70,26%), kepuasan hidup sosial (80,07%) dan makna hidup (73,12%), sedangkan pada dimensi perasaan (*affect*) justru menunjukkan penurunan (65,61%). Bukan hal mengejutkan jika *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHМ) per tahun 2017 mencatat bahwa penyakit gangguan mental menjadi salah satu beban penyakit terbesar di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Data *Mini International Neuropsychiatric Interview* menuliskan populasi Indonesia mengalami depresi dan gangguan mental sebanyak 282,654. Khusus untuk kasus depresi berdasarkan tingkat pendidikan sebanyak 61,579 jiwa di berbagai tingkat pendidikan D1/D2/D3/PT dan kelompok usia yang paling rentan mengalami depresi yaitu pada rentang usia 15-25 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) . Berdasarkan data di atas

menunjukkan bahwa usia 15 hingga 25 tahun menjadi masa yang rentan untuk mulai mengalami gangguan mental, termasuk mahasiswa.

Penelitian melaporkan bahwa terdapat beberapa permasalahan yang dialami mahasiswa seperti, banyaknya tugas (Rulanggi et al., 2021) , mudah merasa bosan selama pembelajaran (Pawicara & Conilie, 2020), merasakan tekanan dalam proses penggerjaan tugas (Kasim et al., 2021), masalah penyesuaian (Susilowati & Hasanat, 2011), kelelahan psikologis (Syafira & Paramastri, 2018), hingga menunjukkan gejala kecemasan, khawatir, depresi, dan kesejahteraan subjektif rendah (Cao et al., 2020; Copeland et al., 2021; Kurniawan et al., 2022). Peneliti melakukan wawancara pada dua mahasiswa secara daring pada 24 September 2022, dengan pertanyaan: "*Apa yang dirasakan selama menjadi mahasiswa?*" Jawaban yang muncul adalah merasa lelah, baik fisik maupun psikis, lelah fisik karena begadang, lelah psikis karena merasa tertekan, pusing, kesepian, *shock*, takut tidak dapat menyelesaikan kuliah, dan stres. Gaol & Darmayanti (2022) menyebutkan bahwa permasalahan yang dihadapi mahasiswa memicu rasa ketidakpuasan dan kemudian berpengaruh pada penurunan kesejahteraan subjektif, merasakan lebih sedikit emosi positif, serta mengalami stres yang lebih tinggi (Rith & Piantanakulchai, 2020).

Terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Faktor internal seperti pemaafan (Lucas, 2018), kepribadian (Lucas, 2018), harga diri (Zhang et al., 2020), spiritualitas (Kim-Prieto & Miller, 2015), dan rasa syukur (Portocarrero et al., 2020). Faktor eksternal yaitu dukungan sosial (Mauna & Kurnia, 2018) dan kondisi ekonom (Zelinsky et al., 2018). Penelitian ini fokus mengkaji faktor internal dari kesejahteraan subjektif yaitu rasa syukur dan faktor eksternal yaitu dukungan sosial. Kedua faktor tersebut menjadi fokus peneliti karena pada fase menjadi mahasiswa, terdapat banyak tuntutan yang dapat memunculkan emosi negatif, putus asa, maupun kesepian (Fathoni & Listiyandini, 2021). Hal ini dihubungkan dengan kesejahteraan subjektif yang rendah (Utami, 2010). Salah satu bentuk pertahanan yang dibutuhkan mahasiswa adalah rasa syukur (Fathoni & Listiyandini, 2021) dan dukungan sosial (Tian et al., 2015).

Rasa syukur sebagai keadaan individu berpikir maupun merasakan bahwa dirinya telah menerima keuntungan dari Tuhan, manusia, maupun alam semesta pada

suatu peristiwa dalam kehidupannya (Listiyandini, Nathania, Sonia, et al., 2015). Rasa syukur merupakan emosi, suasana hati, maupun kebiasaan bertindak yang positif (Emmons, 2007). Listiyandini, et al., (2015) menyebutkan bahwa rasa syukur terdiri dari tiga aspek yaitu aspek sikap, aspek psikis dan aspek perbuatan. Aspek sikap yaitu memiliki rasa apresiasi terhadap Tuhan, manusia, dan kehidupan, aspek psikis berupa perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, dan aspek perbuatan berupa kecenderungan bertindak sebagai ekspresi perasaan positif dan apresiasi yang dimilikinya.

Rasa syukur diketahui berhubungan positif dengan kesejahteraan subjektif (Chen, 2013). Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur individu maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif yang dimiliki (Chopik et al., 2019; Yang et al., 2021; Zhang et al., 2020). Hal ini dapat terjadi dikarenakan rasa syukur yang tinggi dapat membantu individu menurunkan emosi negatif (Büssing et al., 2021), meningkatkan emosi positif (Cunha et al., 2019), membantu individu tahan terhadap masalah (Listiyandini, Nathania, Sonia, et al., 2015), meningkatkan kepuasan hidup sebab mampu menghargai segala hal dan tidak menyia-nyikan sesuatu sebagaimana yang Allah perintahkan (Putri et al., 2021), serta tidak mengingkari segala manfaat yang diterima dengan menyadari bahwa segala kabaikan yang diperoleh adalah dari Tuhan (Emmons & Stern, 2013)

Selain rasa syukur, dukungan sosial juga ditemukan memiliki keterkaitan dengan kesejahteraan subjektif. (Zimet et al., 1988) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah individu memiliki persepsi bahwa dukungan akan tersedia bagi dirinya ketika diperlukan, baik dari keluarga, teman, maupun *significant other*. Zimet et al., (1988) menyatakan bahwa dukungan sosial terdiri atas tiga aspek yaitu dukungan keluarga, teman, dan *significant others*. Dukungan sosial ditemukan berhubungan positif dengan kesejahteraan subjektif

(Brajša-Žganec et al., 2018; Huang & Zhang, 2022; Matsuda et al., 2014). Individu yang memiliki dukungan sosial tinggi memiliki kepuasan hidup dan afek positif yang tinggi serta afek negatif yang rendah (Huang & Zhang, 2022).

Dukungan sosial juga dapat berperan dalam mekanisme hubungan antara rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif (Kong et al., 2021). Penelitian (Yildirim &

Alanazi, 2018) menemukan bahwa dukungan sosial dapat menjadi mediator yang memperantara peran rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif. Hal ini dapat dijelaskan dari fenoma permasalahan kesejahteraan subjektif mahasiswa yang ditandai dengan berbagai emosi negatif seperti stress, cemas, dan mudah merasa bosan, dan putus asa. Untuk tetap *survive* mahasiswa perlu memiliki pandangan maupun perasaan yang positif agar tidak mengalami masalah emosi maupun kognitif yang dapat membuat mahasiswa tidak produktif. Rasa syukur merupakan bentuk perasaan positif yang dapat membantu individu merasakan lebih banyak dukungan sosial (Cui, 2020; Gabana et al., 2017; Hu et al., 2021) .Dukungan sosial yang baik kemudian memberikan pengaruh positif, baik kognitif maupun afektif yang kemudian akan berpengaruh pada kesejahteraan yang lebih tinggi (Brajša-Žganec et al., 2018).

Kesejahteraan subjektif yang tinggi dapat membantu individu menjadi lebih sehat, optimis, tidak mudah merasa khawatir, dan memiliki semangat kerja yang tinggi meskipun dalam situasi yang sulit (Diener & Seligman, 2002). Sebaliknya, apabila stresor yang dialami mahasiswa tidak direspon secara positif, akan berpengaruh pada rendahnya kesejahteraan subjektif, misalnya (Tiyas & Utami, 2021) menemukan bahwa stres akademik berpengaruh pada penurunan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Indonesia. Individu yang tidak bersyukur lebih sulit mengembangkan persepsi yang positif akan dukungan sosial. Dukungan sosial yang rendah akan mengarah pada kesejahteraan subjektif yang rendah, yang dapat ditandai dengan ketidakbahagiaan bahkan depresi, sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Gargiulo & Stokes, 2009).

Penelitian sebelumnya telah dilakukan pada mahasiswa China (Cui, 2020; Kong et al., 2021) akan tetapi penelitian ini masih menggunakan pengukuran versi Barat yaitu *Gratitude Questionnaire* (GQ-6) untuk mengukur rasa syukur (Listiyandini, Nathania, Sonia, et al., 2015) menyebutkan bahwa dalam pengukuran rasa syukur versi Barat hanya merujuk pada hubungan dengan orang lain, alam semesta maupun kekuatan lain (transpersonal) dan belum menyebut istilah Tuhan secara eksplisit sebab konsep tersebut bersumber dari pemikiran sekularisme yaitu memisahkan komponen agama/ketuhanan dan ilmu (Contoh butir GQ-6 yaitu "*I am grateful to a wide of people*". Di Indonesia, pemisahan peran Tuhan dengan agama dalam wilayah

personal psikologis dipandang kurang relevan mengingat Indonesia menjadikan keberadaan institusi agama dan ketuhanan sebagai dasar Negara pertama (Listiyandini, Nathania, Sonia, et al., 2015). Dalam pengukuran rasa syukur secara langsung menyebut istilah Tuhan (Contoh butir SBI yaitu "*Kesehatan yang saya miliki berasal dari Tuhan*"). Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, maka perlu untuk melakukan riset serupa dengan pengukuran yang lebih spesifik lagi sehingga lebih mewakili untuk mengukur rasa syukur pada mahasiswa di Indonesia.

Berdasarkan hal tersebut, maka penting untuk melakukan penelitian dengan menggunakan ketiga variabel tersebut sebab masih jarang dan perlu untuk diteliti lebih lanjut. Penelitian dilakukan untuk menguji peran rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dengan dukungan sosial sebagai mediator. Hipotesis penelitian ini yaitu terdapat peran rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa dengan dukungan sosial sebagai mediator.

METODE

Partisipan penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Penelitian ini melibatkan partisipan sebanyak 373 mahasiswa di kota Kendari, yang sebagian besar partisipannya berjenis kelamin perempuan ($N=303$; 81%), dibanding laki-laki ($N=70$; 19%). Rentang usianya 17 sampai 28 tahun, rata-rata usianya 20,32 ($SD=1,918$). Mahasiswa yang berasal dari Perguruan Tinggi Negeri berjumlah 333 (89%) dan dari Perguruan Tinggi Swasta sebanyak 40 (11%).

Instrumen penelitian

Skala Kesejahteraan Subjektif

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan subjektif yaitu Skala Kesejahteraan Subjektif yang disusun oleh Utami (2010). Skala ini memiliki tiga subskala yaitu Subskala Afek Positif, Subskala Afek Negatif, dan Subskala Kepuasan Hidup. Skala ini memiliki nilai indeks daya beda aitem yang berkisar antara 0,389-0,621. Subskala Afek Positif memiliki 26 aitem, Subskala Afek Negatif memiliki 29 aitem, dan Subskala Kepuasan Hidup memiliki 26 aitem. Subskala Afek Positif dan

Subskala Afek Negatif memiliki lima alternatif jawaban yaitu Sangat Sedikit (1), Sedikit (2), Normal (3), Cukup Banyak (4), dan Sangat Banyak (5). Subskala Kepuasan Hidup memiliki alternatif jawaban yaitu Sangat Tidak Puas (1), Tidak Puas (2), Biasa saja (3), Cukup Puas (4), Sangat Puas (5). Reliabilitas Skala *Cronbach's Alpha* berdasarkan penelitian Utami (2010) yaitu, Afek Positif ($\alpha=0,911$), Subskala Afek Negatif ($\alpha=0,941$), dan Subskala Kepuasan Hidup ($\alpha=0,908$). Reliabilitas *Cronbach's Alpha* Skala Kesejahteraan Subjektif berdasarkan data penelitian ini yaitu, Subskala Afek Positif ($\alpha=0,940$), Subskala Afek Negatif ($\alpha=0,947$), dan Subskala Kepuasan Hidup ($\alpha=0,918$).

Skala Bersyukur Indonesia

Instrumen yang digunakan untuk mengukur rasa syukur yaitu Skala Bersyukur Indonesia yang disusun oleh (Listiyandini, et al., 2015). Skala ini terdiri dari tiga aspek yaitu: (1) aspek rasa apresiasi memiliki 12 aitem, (2) aspek perasaan positif memiliki 8 aitem, dan (3) aspek kecenderungan untuk bertindak memiliki 10 aitem. Skala ini memiliki enam alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (1), Tidak Sesuai (2), Agak Tidak Sesuai (3), Agak Sesuai (4), Sesuai (5), Sangat Sesuai (6). Skala ini memiliki NNFI, CFI, IFI > 0.90 dan RMSEA <0.08 yang menandakan bahwa skala ini memiliki kecocokan baik. NFI, RFI, GFI dan AGFI memiliki marginal fit, namun χ^2 dan P belum menunjukkan kecocokan yang baik. Pada penelitian Listiyandini et al., (2015), skala ini memiliki nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* yang baik, yaitu ($\alpha=0,949$). Reliabilitas *Cronbach's Alpha* Skala Bersyukur Indonesia pada penelitian ini terkategori baik ($\alpha=0,906$).

Skala Dukungan Sosial

Instrumen yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial menggunakan *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* dari Zimet et al., (1988) yang telah diadaptasi oleh Juniastira (2018). Skala ini memiliki nilai indeks daya beda aitem yang berkisar antara 0,660 – 0,800. Skala ini terdiri dari tiga aspek yaitu (1) keluarga, (2) teman, (3) *signifikan others* yang terbagi menjadi 12 aitem pernyataan. Skala ini memiliki lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (1), Tidak Setuju (2), Netral (3), Setuju (4), Sangat Setuju (5). Pada penelitian Juniastira (2018) skala ini memiliki nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* yang baik ($\alpha=0,941$). Reliabilitas *Cronbach's*

Alpha Skala The Multidimensional Scale of Perceived Social Support berdasarkan data penelitian terkategorii baik ($\alpha=0,902$).

Prosedur penelitian

Penelitian ini telah memperoleh *ethical approval* dari komite etika penelitian Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (nomor: 8059/UN1/FPSi.1.3/SD/PT.01.04/2020). Penelitian dilakukan secara *online* dengan menggunakan *google form* yang memuat skala penelitian. Penyebaran informasi dilakukan melalui media sosial *Instagram* dan *WhatsApp* (dalam bentuk postingan maupun *chat* personal). Mahasiswa yang bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini mengisi *informed consent*. Salah satu partisipan dengan nilai skor kesejahteraan subjektif paling tinggi diinformasikan melalui nomor *WhatsApp* tentang kesediaan untuk komunikasi pribadi. Data yang terkumpul kemudian diolah dan dianalisis.

Analisis data

Penelitian menggunakan teknik analisis variabel mediasi digunakan untuk melihat peran rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif dengan dukungan sosial sebagai mediator. Analisis data diolah dengan program makro PROCESS dari Hayes (2017) menggunakan program komputer SPSS (*Statistical Package for Social Science*) versi 22.0. Namun, analisis regresi dengan mediasi dilakukan setelah melewati uji asumsi parametrik yaitu, uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test* dan uji linearitas menggunakan uji ANOVA, uji multikoleniaritas, dan uji heterokedastisitas.

HASIL

Kategorisasi data

Tabel 1. Kategorisasi data

Variabel	Tinggi		Sedang		Rendah	
	Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
1. Kesejahteraan subjektif	54	14,5	261	70	58	15,5
2. Rasa syukur	57	15,2	247	66	69	18,4
3. Dukungan sosial	56	15	255	68	62	16,6

Kategori pada setiap variabel menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki skor yang terkategorikan sedang pada setiap variabel. Partisipan dengan kesejahteraan subjektif dalam kategori sedang sebesar 70%, rasa syukur sebesar 66%, dan dukungan sosial sebesar 68%. Partisipan yang berkategorikan tinggi dalam kesejahteraan subjektif yaitu sebesar 14,5%, rasa syukur sebesar 15,2%, dan dukungan sosial sebesar 15%. Partisipan yang berkategorikan rendah dalam kesejahteraan subjektif yaitu sebesar 15,5%, rasa syukur sebesar 18,4% dan dukungan sosial sebesar 16,6%.

Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas, uji multikoleniaritas, dan uji heterokedastisias. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data rasa syukur, kesejahteraan subjektif, dan dukungan sosial, ketiganya terdistribusi normal ($p>0,05$).

Tabel 2. Hasil uji linearitas

Variabel	F	Signifikansi	Keterangan
1. kesejahteraan subjektif - rasa syukur	312,799	$p > 0,05$	Linear
2. kesejahteraan subjektif - dukungan sosial	149,197	$p > 0,05$	Linear

Pada Tabel 2 menunjukkan adanya hubungan yang linear antara variabel kesejahteraan subjektif dan rasa syukur ($p=0,000$; $p>0,05$), serta antara kesejahteraan subjektif dan dukungan sosial ($p=0,000$; $p>0,05$).

Tabel 3. Hasil uji multikoleniaritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
1. Rasa syukur	0,837	1,195	Tidak ada gejala multikoleniaritas
2. Dukungan sosial	0,837	1,195	Tidak ada gejala multikoleniaritas

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai *tolerance* setiap variabel $>0,1$ dan VIF setiap variabel $<10,00$ maka, data pada penelitian memenuhi tidak adanya gejala multikolinearitas.

Tabel 4. Hasil uji heterokedastisitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
1. Rasa syukur	$p > 0,05$	Tidak terjadi heterokedastisitas
2. Dukungan sosial	$p > 0,05$	Tidak terjadi heterokedastisitas

Tabel 4 menunjukkan hasil bahwa nilai asymp sig untuk variabel rasa syukur 0,123 dan variabel dukungan sosial 0,694. Karena nilai $p>0,05$, maka ini menunjukkan tidak terjadi gejala heteroskesdastisitas.

Uji Hipotesis

Tabel 5. Hasil uji korelasi antar variabel

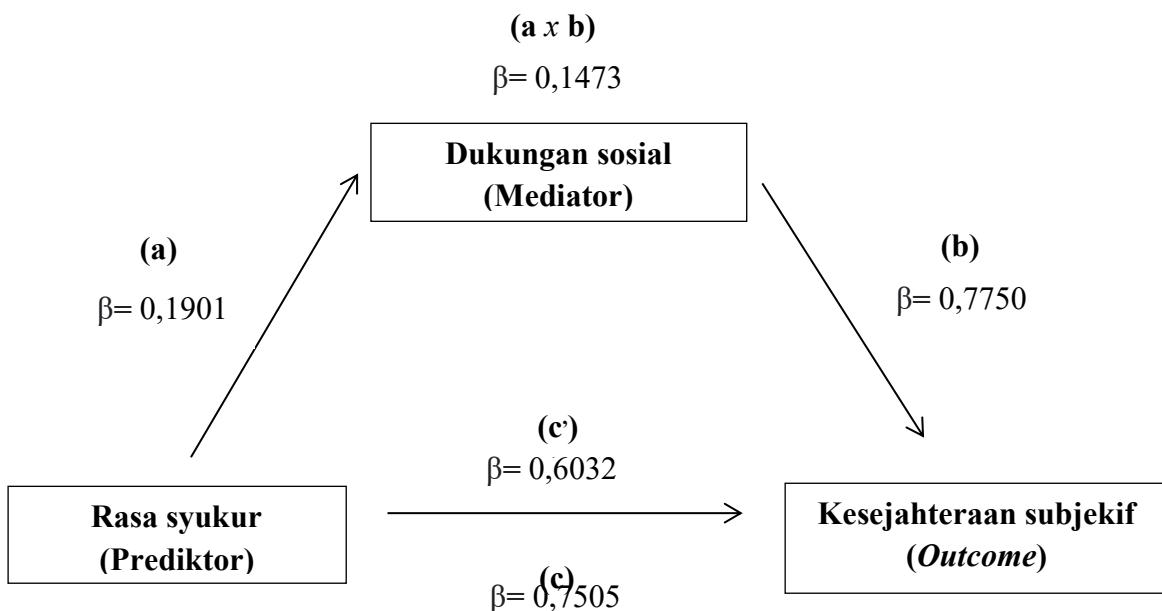
Sebelum melakukan analisis mediasi, terlebih dahulu dilakukan analisis korelasi untuk melihat hubungan antar variabel dengan variabel lainnya.

		Rasa Syukur	Dukungan Sosial	Kesejahteraan Subjektif
Rasa Syukur	Korelasi Pearson	1	0,404	0,661
	Signifikansi		0,000	0,000
Dukungan Sosial	Korelasi Pearson	0,404	1	0,536
	Signifikansi	0,000		0,000
Kesejahteraan Subjektif	Korelasi Pearson	0,661	0,536	1
	Signifikansi	0,000	0,000	

Pada Tabel 3, menunjukkan rasa syukur berhubungan secara signifikan dengan kesejahteraan subjektif ($r=0,661$; $p<0,05$). Demikian pula rasa syukur juga berhubungan secara signifikan dengan dukungan sosial ($r=0,404$; $p<0,05$). Selanjutnya, dukungan sosial berhubungan secara signifikan dengan kesejahteraan ($r=0,536$; $p<0,05$).

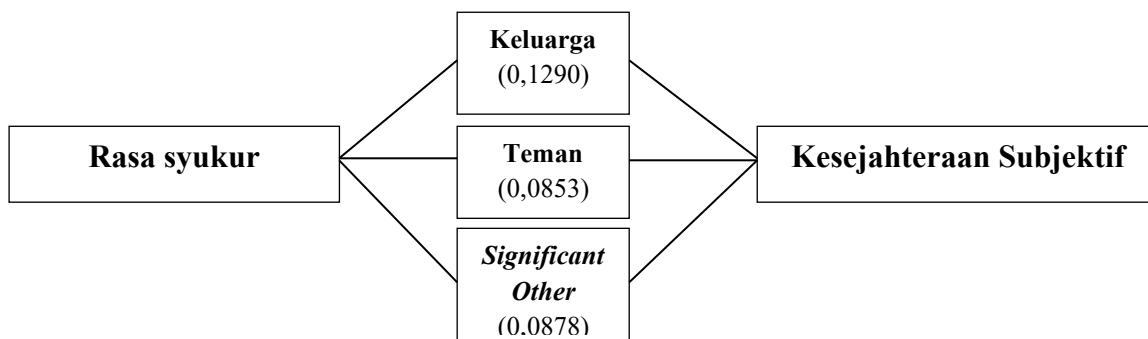
Setelah melakukan analisis korelasi, berikutnya data dianalisis menggunakan PROCESS Hayes (2013) untuk melihat peran rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif dengan dukungan sosial sebagai mediator. Berikut gambaran mengenai peran pada setiap variabel dapat dilihat pada Bagan 1.

Bagan 1. Hasil analisis mediasi secara keseluruhan



Data pada Bagan 1 ditemukan bahwa, pertama, rasa syukur berhubungan positif dengan dukungan sosial (jalur a, $\beta=0,1901, p<0,05$) yang berarti semakin tinggi rasa syukur akan berpengaruh terhadap tingginya dukungan sosial. Kedua, dukungan sosial berhubungan positif dengan kesejahteraan subjektif (jalur b, $\beta=0,7750, p<0,05$) yang berarti semakin tinggi rasa dukungan sosial akan berpengaruh terhadap tingginya kesejahteraan subjektif. Ketiga, peran langsung atau *direct effect* (jalur c', $\beta=0,6032, p<0,05$) dari rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif ketika variabel dukungan sosial dikontrol, yang berarti semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif. Keempat, peran tidak langsung atau *indirect effect* (jalur a x b, $\beta=0,1473$) menunjukkan bahwa dukungan sosial memediasi peran rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif sebesar 14%. *Confidence Interval* pada *bootstrap indirect effect* menunjukkan batas bawah sebesar 0,0971 dan batas atas sebesar 0,2027 yang berarti dukungan sosial secara signifikan memediasi peran rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif. Terakhir, *total effect* (jalur c = c' + a x b, $\beta=0,7505, p<0,05$) yang berarti bahwa rasa syukur berhubungan secara signifikan terhadap kesejahteraan subjektif. Data di atas menunjukkan bahwa pengaruh langsung lebih besar daripada pengaruh tidak langsung.

Bagan 2. Peran mediasi setiap aspek dukungan sosial



Data pada Bagan 2 menunjukkan tiga jalur peran setiap aspek dari dukungan sosial dalam memediasi peran rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif. Berdasarkan data, menunjukkan bahwa dukungan keluarga memberikan pengaruh paling besar dalam memediasi dengan nilai $\beta=0,1290$ yang jika dikalikan 100% akan menghasilkan besaran peran yaitu sebesar 12%.

Selain melakukan analisis data, peneliti juga melakukan komunikasi pribadi (S. Muhammad, komunikasi pribadi, 20 November 2022) pada partisipan yang memiliki skor kesejahteraan subjektif tertinggi dengan tiga pertanyaan utama yaitu *"Apa yang dirasakan dalam kehidupan secara umum selama belakangan ini? Bagaimana cara menyelesaikan permasalahan? Bagaimana bentuk dukungan yang diperoleh?"*. Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa partisipan memiliki afek positif dan kepuasan hidup yang tinggi dan afek negatif yang rendah. Selain itu partisipan juga memiliki rasa syukur dan dukungan sosial yang tinggi.

Berdasarkan komunikasi pribadi ditemukan bahwa partisipan memiliki afek positif tinggi ditandai dengan (1) perasaan bangga karena dapat memperoleh beasiswa (2) merasa puas karena dapat menjalankan amanah dengan baik sebagai ketua pada suatu Lembaga, (3) merasa senang karena dapat membina adik binaan sehingga dapat menjadi lebih berani tampil, (4) aktif ditandai dengan kemampuan partisipan menjalankan berbagai amanah seperti bergabung dengan komunitas peduli lingkungan, Himpunan Mahasiswa Islam (HMI), lembaga seni, dan sebagai asisten

dosen, (5) percaya diri ditandai dengan kemampuan partisipan untuk tampil sebagai vokalis pada berbagai acara kampus, (6) merasa tertantang ditandai dengan keterlibatan partisipan dalam perlombaan, (7) antusias ditandai semangat partisipan dalam menjalankan setiap kegiatan dalam skala kecil maupun besar.

Dari komunikasi pribadi juga menunjukkan kepuasan hidup tinggi ditandai dengan (1) finansial yang baik karena partisipan tidak merasa berat dalam hal keuangan misalnya mendapatkan beasiswa untuk kuliah, (2) Pendidikan yang baik dengan melanjutkan S1 dan dapat berproses dengan baik serta adanya keinginan untuk melanjutkan studi, (3) Tempat tinggal yang tersedia yaitu tinggal bersama orangtua dengan status rumah sendiri, (4) Pekerjaan yang baik yaitu sebagai asisten di kampus dan menjalankan beberapa proyek bersama dengan dosen di luar kampus, (5) Alat transportasi yaitu memiliki kendaraan motor dengan status milik pribadi, dan (6) Komunitas yang baik ditunjukkan dengan keterlibatan aktif partisipan pada berbagai komunitas yang selalu mendukung, (7) Hubungan dengan teman, dosen, dan keluarga adalah baik ditandai dengan persepsi bahwa partisipan selalu didukung.

Kemudian, hasil komunikasi pribadi menunjukkan afek negatif rendah yang ditandai dengan adanya sedikit perasaan sedih karena telah mengikuti tes POLRI sebanyak empat kali namun tidak lulus serta pengajaran skripsi yang masih dalam tahap proses penyelesaian. Afek negatif dikatakan rendah sebab hanya dua hal tersebut yang dianggap sebagai masalah pada partisipan, namun demikian partisipan melanjutkan bahwa untuk proses pengajaran skripsi bagi partisipan itu bukanlah masalah yang besar karena bagi partisipan hidup bukan hanya persoalan akademik, melainkan aktivitas sosial seperti berbagi manfaat pada adik binaan maupun pada masyarakat umum seperti kegiatan peduli lingkungan. Selain itu partisipan menyatakan bahwa ketidaklulusan pada seleksi POLRI adalah jalan terbaik yang diberikan oleh Tuhan. Partisipan menyakini bahwa Tuhan mengganti kesedihannya dengan memberikan jalan yang lebih baik seperti kuliah dipermudah dan bertemu dengan lingkungan perkuliahan yang sangat mendukung. Hal ini mengindikasikan bahwa partisipan memiliki rasa syukur yang tinggi.

Terakhir, berdasarkan komunikasi pribadi juga ditemukan bahwa dukungan sosial yang tersedia yaitu dari keluarga, teman, dan dosen. Dukungan dari keluarga yaitu, dukungan emosional yang ditandai dengan partisipan merasa diperhatikan dan dipedulikan masa depannya, dukungan penghargaan yang ditandai dengan keluarga menerima apapun yang menjadi pilihan hidup partisipan, dukungan instrumental yang ditandai dengan disediakannya fasilitas kendaraan, maupun biaya untuk pendidikan. Dukungan sosial dari teman yaitu dukungan emosional yang ditandai dengan penerimaan teman lembaga, dukungan penghargaan ditandai dengan dipercayakannya partisipan untuk memegang Amanah ketua, dukungan instrumental ditandai bantuan jasa berupa pengajaran menggunakan alat musik, dukungan informasi berupa nasihat yang banyak diperoleh dari komunitas HMI. Dukungan dari dosen yaitu dukungan informasi berupa saran dan arahan untuk melanjutkan studi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan tiga temuan yaitu, (1) rasa syukur berhubungan signifikan secara langsung terhadap kesejahteraan subjektif dan dukungan sosial, (2) dukungan sosial berhubungan signifikan dengan kesejahteraan subjektif, dan (3) dukungan sosial dapat memediasi peran rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif.

1. Rasa Syukur dan kesejahteraan subjektif

Pertama, rasa syukur berhubungan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif ($\beta=0,6032$). Temuan ini mendukung penelitian Yoo (2020) yang menemukan bahwa semakin tinggi rasa syukur maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif. Selain itu, rasa syukur berhubungan signifikan terhadap dukungan sosial. Temuan ini juga mendukung penelitian Huang et al. (2021) yang menemukan bahwa semakin tinggi rasa syukur, maka semakin tinggi pula dukungan sosial.

2. Dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif

Dukungan sosial berhubungan secara signifikan dengan kesejahteraan subjektif ($\beta=0,7750$). Temuan ini mendukung penelitian Brajša-Žganec et al. (2018) yang menemukan bahwa dukungan sosial yang baik membantu individu lebih mudah mencapai kesejahteraan subjektif. Temuan ini juga mendukung

(Hasibuan et al., 2018) yang menemukan bahwa dukungan sosial yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif.

3. Dukungan sosial sebagai mediator peran rasa Syukur terhadap kesejahteraan subjektif

Temuan ini menemukan bahwa dukungan sosial dapat menjadi mediator dalam peran rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif ($\beta=0,1473$). Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa dukungan sosial dapat menjadi mediator pada peran rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif (Kong et al., 2021). Selain itu penelitian ini juga mendukung penelitian (You et al., 2018) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat menjadi mediator dalam peran rasa syukur terhadap kepuasan hidup pada siswa dan penelitian (Gabana et al., 2017) pada mahasiswa. Mekanismenya dijelaskan oleh (Gabana et al., 2017) bahwa rasa syukur membantu individu merasakan lebih banyak dukungan sosial. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang baik akan menumbuhkan rasa keterhubungan sosial, misalnya perasaan bahwa dirinya dicintai dan dihargai yang mengindikasikan baiknya kualitas hubungan sosial mereka (Matsuda et al., 2014). Persepsi yang positif tentang dukungan sosial akan meningkatkan kesejahteraan subjektif yang lebih baik (Kong et al., 2021).

Temuan lain dalam penelitian ada pada dukungan sosial yang memiliki tiga sumber dukungan yaitu dari keluarga, teman, dan *significant other*. Berdasarkan ketiga sumber dukungan sosial diketahui bahwa dukungan sosial dari keluarga memiliki efek mediasi yang paling tinggi. Hal ini menunjukkan dukungan keluarga memberikan mediasi yang lebih banyak dalam peran rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif. Semakin tinggi dukungan sosial dari keluarga, maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif mahasiswa. Temuan ini mendukung penelitian Shaleh et al. (2020) yang menemukan bahwa individu yang memiliki persepsi dukungan sosial dari keluarga yang baik juga memiliki kesejahteraan subjektif yang baik.

Partisipan pada penelitian ini sebagian besar memiliki kesejahteraan subjektif yang berada pada kategori sedang (70%). Diikuti dengan tingkat rasa syukur (66%) dan dukungan soaial (68%) berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa besaran persen kesejahteraan subjektif dipengaruhi oleh rasa syukur dan dukungan

sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa rasa syukur (Alkozei et al., 2018) dan dukungan sosial (Maryanti & Herani, 2020) yang baik dapat berpengaruh pada kesejahteraan subjektif yang baik.

Berdasarkan komunikasi pribadi (S. Muhammad, komunikasi pribadi, 20 November 2022) menunjukkan kesejahteraan yang tinggi ditandai dengan banyaknya afek positif seperti perasaan bangga, diperhatikan dan tingginya kepuasan hidup, sebagai (Utami, 2010) menerangkan bahwa kesejahteraan subjektif dapat ditandai dengan skor yang tinggi pada perasaan puas, bangga, percaya diri, senang, dan lain sebagainya. Selain itu, partisipan juga memiliki keyakinan bahwa Tuhan telah mengganti kesedihannya dengan yang lebih baik dan menunjukkan perilaku positif seperti berbagi manfaat dengan lingkungan melalui Lembaga yang diikuti. Hal ini sejalan dengan (Listiyandini, et al., 2015) yang menyebutkan bahwa individu yang bersyukur ditandai dengan adanya perasaan berterima kasih kepada pihak di luar diri manusia karena adanya kesadaran peran Tuhan, individu lain, dan alam semesta. Terakhir, partisipan juga meyakini bahwa teman lembaga dan keluarga selalu mendukung baik secara emosional maupun finansial serta merasa diperhatikan oleh lingkungan sekitarnya. Hal ini sejalan dengan Sarafino & Smith (2014) yang menerangkan bahwa dukungan sosial mengacu pada perasaan maupun persepsi yang dimiliki individu bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan tersedia bagi mereka jika diperlukan berupa dukungan emosional, instrumental, penghargaan, maupun informasi.

Kelebihan penelitian ini yaitu pada alat yang digunakan untuk mengukur rasa syukur. Penelitian ini menggunakan Skala Bersyukur Indonesia oleh Listiyandini, et al., (2015) yang sudah secara spesifik memasukkan istilah Tuhan didalamnya sehingga lebih sesuai dengan kebudayaan Indonesia dan dapat lebih merepresentasikan rasa syukur pada mahasiswa Indonesia. Kemudian penelitian ini juga melakukan analisis tambahan pada aspek dukungan sosial dan menemukan bahwa dukungan keluarga memberikan efek mediasi paling besar. Ini menjadi menarik mengingat bahwa pada tahapan perkembangan menurut erikson, usia 18 hingga 30 tahun merupakan fase *intimacy versus isolation* yang khas dengan hubungan intim dengan dunia luar dan

menjadi orangtua. Fase ini menunjukkan bahwa kelekatan dengan orangtua maupun keluarga mulai berkurang dan mulai membangun kelekatan dengan dunia luar atau membangun keluarga (Boyd et al., 2015). Hal ini dapat disebabkan oleh kekhasan partisipan penelitian yaitu mahasiswa di salah satu daerah di Indonesia yaitu kota Kendari. Piercy et al. (2005) menyebutkan bahwa orang Indonesia sangat menghargai kedekatan dengan keluarga, kewajiban, dan rasa hormat. Selain itu, orang Indonesia juga sebagian besar tinggal bersama dengan orangtua atau keluarga besar dan ini berbanding terbalik dengan kebiasaan orang barat yang cenderung lebih cepat hidup mandiri. Di Indonesia sendiri terdapat berbagai kebudayaan dan perbedaan budaya dapat mempengaruhi orientasi nilai yang mengacu pada prioritas atau preferensi individu, misalnya keluarga (Piercy et al., 2005).

Partisipan penelitian ini yaitu mahasiswa di kota Kendari yang berasal dari kota Kendari maupun daerah kepulauan seperti muna, buton, konawe, dan wakatobi yang memiliki budaya atau tradisi kekeluargaan yang masih melekat sehingga fungsinya cenderung lebih dapat dirasakan. Berdasarkan perbandingan rata-rata dari ketiga sumber dukungan, ditemukan bahwa dukungan keluarga memiliki nilai rerata tertinggi ($\bar{x}=15,19$), teman ($\bar{x}=13,12$), dan *significant other* ($\bar{x}=14,12$). Hasil ini mendukung penelitian (Herawati et al., 2020) yang menemukan bahwa keluarga yang berada di pedalaman memiliki fungsi keluarga yang lebih baik.

Keterbatasan penelitian ini terdapat pada metode penelitian, seperti populasi penelitian yang terbatas pada mahasiswa di kota Kendari, sehingga generalisasi lebih sempit. Kemudian pada skala (Zimet et al., 1988) yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial belum secara spesifik menetapkan batasan istilah untuk *significant other* sehingga berpeluang terjadi keberagaman persepsi diantara partisipan.

PENUTUP

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu berperan sebagai mediator hubungan antara rasa syukur dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. Tingginya rasa syukur akan meningkatkan kesejahteraan subjektif dengan diperantara dukungan sosial. Temuan lain pada penelitian ini yaitu diantara ketiga

sumber dukungan sosial, dukungan dari keluarga diketahui memiliki efek mediasi yang paling besar.

Hasil penelitian menjadi referensi bagi mahasiswa agar memperhatikan mengenai pentingnya meningkatkan rasa syukur dan dukungan sosial untuk menciptakan kesejahteraan subjektif yang lebih baik. Bagi psikolog psikolog untuk mempertimbangkan program yang dapat menciptakan kesejahteraan subjektif yang lebih baik seperti pelatihan rasa syukur maupun memberikan dorongan pada klien mengenai pentingnya dukungan sosial. Bagi peneliti berikutnya untuk melakukan studi dengan populasi yang lebih besar sehingga hasilnya dtt digeneralisasikan lebih luas. Kemudian untuk mengukur dukungan sosial khususnya pada aspek *significant other* perlu menetapkan batas istilah sehingga terjadi keseragaman persepsi diantara partisipan. Terakhir, bagi ilmuan psikog untuk melakukan *systematic literature review* yang berkaitan dengan rasa syukur, dukungan sosial, dan kesejahteraan subjektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkozei, A., Smith, R., & Killgore, W. D. S. (2018). Gratitude and subjective wellbeing: A proposal of two causal frameworks. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1519–1542. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9870-1>
- Boyd, D. R., Bee, H. K., & Johnson, P. A. (2015). *Lifespan development*. NJ: Pearson..
- Brajša-Žganec, A., Kaliterna Lipovčan, L., & Hanzec, I. (2018). The Relationship between Social Support and Subjective Well-Being across the Lifespan. *Drustvena Istrazivanja*, 27(1), 47–65. <https://doi.org/10.5559/di.27.1.03>
- Büssing, A., Rodrigues Recchia, D., Dienberg, T., Surzykiewicz, J., & Baumann, K. (2021). Awe/Gratitude as an Experiential Aspect of Spirituality and Its Association to Perceived Positive Changes During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.642716>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Chen, L. H. (2013). Gratitude and Adolescent Athletes' Well-Being: The Multiple Mediating Roles of Perceived Social Support from Coaches and Teammates. *Social Indicators Research*, 114(2), 273–285. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0145-2>

Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B., & Jarden, A. J. (2019). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 292–302. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414296>

Copeland, W. E., McGinnis, E., Bai, Y., Adams, Z., Nardone, H., Devadanam, V., Rettew, J., & Hudziak, J. J. (2021). Impact of COVID-19 Pandemic on College Student Mental Health and Wellness. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 60(1), 134-141.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.08.466>

Cui, Y. (2020). Gratitude and Subjective Well-being. *Proceedings of the 2020 6th International Conference on Education and Training Technologies*, 48–52. <https://doi.org/10.1145/3399971.3399983>

Cunha, L. F., Pellanda, L. C., & Reppold, C. T. (2019). Positive Psychology and Gratitude Interventions: A randomized clinical trial. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00584>

Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer.

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>

Emmons, R. A. (2007). *Thanks! : how the new science of gratitude can make you happier*. Houghton Mifflin Company.

Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855. <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>

Fathoni, A. B., & Listiyandini, R. A. (2021). Kebersyukuran, kesepian, dan distres psikologis pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(1), 11–19. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i1.29212>

Gabana, N. T., Steinfeldt, J. A., Wong, Y. J., & Chung, Y. B. (2017). Gratitude, burnout, and sport satisfaction among college student-athletes: The mediating role of perceived social support. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11(1), 14–33. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2016-0011>

Gaol, T. P. L., & Darmayanti, I. (2022). Hubungan antara gratitude dengan subjective well-being pada mahasiswa psikologi unesa di masa pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 180–194.

Gargiulo, R. A., & Stokes, M. A. (2009). Subjective Well-Being as an Indicator for clinical depression. *Social Indicators Research*, 92(3), 517–527. <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9301-0>

Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, H. F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101–116. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>

Herawati, T., Krisnatuti, D., Pujihasvuty, R., & Latifah, E. W. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi pelaksanaan fungsi keluarga di indonesia. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 13(3), 213–227. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.3.213>

Hu, Q., Wang, X., & Xu, M. (2021). Are there heterogeneous impacts of social support on subjective well-being? *National Accounting Review*, 3(4), 360–376. <https://doi.org/10.3934/NAR.2021019>

Huang, L., & Zhang, T. (2022). Perceived social support, psychological capital, and subjective well-being among college students in the context of online learning during the covid-19 pandemic. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31(5), 563–574. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00608-3>

Huang, Z., Zhang, L., Wang, J., Xu, L., Liu, Z., Wang, T., Guo, M., Xu, X., & Lu, H. (2021). Social support and subjective well-being among postgraduate medical students: the mediating role of anxiety and the moderating role of alcohol and tobacco use. *Heliyon*, 7(12), e08621. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08621>

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis. A Regression-based Approach* edn. Guilford Publication.

Juniastira, S. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kualitas Hidup pada Pasien Stroke*. Universitas Islam Indonesia.

Kasim, I. L., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Peranan mewarnai mandala dalam menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi universitas negeri makassar. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(2), 140–150. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i2.27765>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pusat Data dan Informasi 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Juniastira, S. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Stroke (Skripsi)*. Universitas Islam Indonesia.

Kim-Prieto, C., & Miller, L. (2018). *Intersection of religion and subjective well-being*. DEF Publishers.

Utami, M. S. (2010). *Skala Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. Laporan Hibah Penelitian Fakultas Psikologi UGM*. 1-18

Kong, F., Yang, K., Yan, W., & Li, X. (2021). How does trait gratitude relate to subjective well-being in chinese adolescents? the mediating role of resilience and social support. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1611-1622. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00286-w>

Kurniawan, K., Khoirunnisa, K., Senjaya, S., Rahmawati, S., Aisyah, S., Andriani, N., Andriani, N., Apni, S. N., Jati, B. I. M., Sintia, Y., & Nurhafifah. (2022). Gambaran tingkat depresi pada mahasiswa di masa pandemi: narrative review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(1), 115–126.

Listiyandini, R. A., Nathania, A., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–496.

Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., Nadya, R., & Psikologi, F. (2015). Mengukur rasa syukur: pengembangan model awal skala bersyukur versi indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat* 2(2).

Lucas, R. E. (2018). *Exploring the associations between personality and subjective well-being*. DEF Publishers.

Maryanti, W., & Herani, I. (2020). Perceived social support dan psychological distress pada penderita penyakit kanker. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 91–100.

Matsuda, T., Tsuda, A., Kim, E., & Deng, K. (2014). Association between perceived social support and subjective well-being among japanese, chinese, and korean college students. *Psychology*, 05(06), 491–499. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.56059>

Mauna, M., & Kurnia, P. I. (2018). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap subjective well-being pada guru honorer sekolah dasar negeri di jakarta utara. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 7(2), 76–80.

Moore, S., & Diener, E. (2019). Types of subjective well-being and their associations with relationship outcomes. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(2), 112–118.

Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis pembelajaran daring terhadap kejemuhan belajar mahasiswa tadris biologi IAIN jember di tengah pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 30–38.

Piercy, F. P., Soekandar, A., Limansubroto, C. D., & Davis, S. D. (2005). *Indonesian families. Ethnicity & family therapy* (3rd ed.). The Guilford.

Portocarrero, F. F., Gonzalez, K., & Ekema-Agbaw, M. (2020). A meta-analytic review of the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 164, 110101. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110101>

Putri, P. R., Nurrahima, A., & Andriany, M. (2021). Efek Syukur terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 58–66.

Rith, M., & Piantanakulchai, M. (2020). At-home activities and subjective well-being of foreign college students in thailand during the covid-19 pandemic outbreak. *Walailak Journal of Science and Technology (WJST)*, 17(9), 1024–1033. <https://doi.org/10.48048/wjst.2020.9931>

Rulanggi, R., Fahera, J., & Novira, D. N. (2021). *Faktor-faktor yang memengaruhi subjective well-being pada mahasiswa*. Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.

Shaleh, A. R., Rahayu, A., Zubeir, A., & Istiqlal, A. (2020). Gratitude and social support as predictors for fishermen's subjective well-being. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 75. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.4859>

Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2011). Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi*, 38(1), 92–107.

Syafira, V., & Paramastri, Ira. (2018). Efektivitas pelatihan mindfulness untuk menurunkan ego depletion pada mahasiswa baru. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.45344>

Tian, L., Zhao, J., & Huebner, E. S. (2015). School-related social support and subjective well-being in school among adolescents: The role of self-system factors. *Journal of Adolescence*, 45(1), 138–148. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.09.003>

Tiyas, R. R., & Utami, M. S. (2021). Online learning saat pandemi covid-19: stres akademik terhadap subjective well-being dengan adaptive coping sebagai mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 225. <https://doi.org/10.22146/gamajop.64599>

Utami, M. S. (2010.). *Skala Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. Laporan Hibah Penelitian Fakultas Psikologi UGM*. 1–18.

Yang, K., Yan, W., Jia, N., Wang, Q., & Kong, F. (2021). Longitudinal relationship between trait gratitude and subjective well-being in adolescents: Evidence from the bi-factor model. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 802–810. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818812>

Yildirim, M., & Alanazi, Z. (2018). Gratitude and life satisfaction: mediating role of perceived stress. *International Journal of Psychological Studies*, 10(3), 21. <https://doi.org/10.5539/ijps.v10n3p21>

You, S., Lee, J., Lee, Y., & Kim, E. (2018). Gratitude and life satisfaction in early adolescence: The mediating role of social support and emotional difficulties. *Personality and Individual Differences*, 130, 122–128. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.04.005>

Zelinsky, T., Sorokova, T., & Petríkova, D. (2018). Economic characteristics and subjective well-being. *Munich Personal RePEc Archiv*, 1–36.

Zhang, L., Yu, Q., Zhang, Q., Guo, Y., & Chen, J. (2020). The relationship between explicit self-esteem and subjective well-being: The moderating effect of implicit self-esteem. *The Journal of General Psychology*, 147(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/00221309.2019.1609896>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2