



Analisis hubungan *gratitude* dan *academic buoyancy* sebagai kekuatan karakter mahasiswa perguruan tinggi negeri

Author Name(s): Nurul Wardhani, Hendriati Agustiani, Ida Juliana Hutasuhut, Ahmad Gimmy Prathama Siswadi

Publication details, including author guidelines

URL: <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/about/submissions#authorGuidelines>

Editor: Linda Fitria

Article History

Received: 25 Mar 2025

Revised: 28 Apr 2025

Accepted: 7 May 2025

How to cite this article (APA)

Wardhani, N., Agustiani, H., Hutasuhut, I. J., & Siswadi, A. G. P. (2025). Analisis hubungan *gratitude* dan *academic buoyancy* sebagai kekuatan karakter mahasiswa perguruan tinggi negeri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(1), 630-640.

<https://doi.org/10.29210/1146800>

The readers can link to article via <https://doi.org/10.29210/1146800>

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (as publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors and are not the views of or endorsed by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information. Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy shall not be liable for any losses, actions, claims, proceedings, demands, costs, expenses, damages, and other liabilities whatsoever or howsoever caused arising directly or indirectly in connection with, in relation to, or arising out of the use of the content.

Jurnal Konseling dan Pendidikan is published by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy comply with the [Principles of Transparency and Best Practice in Scholarly Publishing](#) at all stages of the publication process. Jurnal Konseling dan Pendidikan also may contain links to web sites operated by other parties. These links are provided purely for educational purpose.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

Copyright by Wardhani, N., Agustiani, H., Hutasuhut, I. J., & Siswadi, A. G. P. (2025).

The author(s) whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Jurnal Konseling dan Pendidikan

ISSN 2337-6740 (Print) | ISSN 2337-6880 (Electronic)



Analisis hubungan *gratitude* dan *academic buoyancy* sebagai kekuatan karakter mahasiswa perguruan tinggi negeri



Nurul Wardhani^{1*}, Hendriati Agustiani¹, Ida Juliana Hutasuhut², Ahmad Gimmy Prathama Siswadi¹

¹ Faculty of Psychology, University of Padjadjaran, Bandung, Indonesia

² Faculty of Cognitive Sciences and Human Development, University Malaysia Sarawak, Samarahan, Sarawak, Malaysia

ABSTRACT

Mahasiswa perguruan tinggi sering menghadapi tekanan akademik seperti beban tugas, tuntutan prestasi, serta kesulitan dalam mengelola waktu dan emosi. Dalam konteks ini, *academic gratitude* (rasa syukur akademik) dan *academic buoyancy* (daya lenting akademik) dipandang berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan tersebut. Gratitude membantu mahasiswa menghargai hal-hal positif dalam proses belajar, sementara buoyancy mencerminkan kemampuan bangkit dari tantangan akademik sehari-hari. Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara *academic gratitude* dan *academic buoyancy*. Desain yang digunakan adalah studi korelasional dengan teknik *probability sampling* berbasis strata kelas. Sampel terdiri atas 410 mahasiswa (104 laki-laki, 306 perempuan) dari universitas negeri di Jawa Barat, Indonesia. Data dikumpulkan melalui Google Form selama masa pandemi, menggunakan instrumen Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) dan Academic Buoyancy Scale (ABS) yang telah diadaptasi ke konteks Indonesia. Hasil menunjukkan bahwa kedua variabel berada pada kategori tinggi, serta terdapat hubungan positif, cukup kuat, dan signifikan antara *academic gratitude* dan *academic buoyancy*. Temuan ini menunjukkan bahwa rasa syukur berkontribusi dalam meningkatkan daya lenting akademik. Oleh karena itu, disarankan agar universitas mengembangkan program berbasis gratitude untuk memperkuat ketahanan akademik mahasiswa secara berkelanjutan.

Keywords:

Academic gratitude
Academic buoyancy
Positive psychology
State university
Undergraduate students

Corresponding Author:

Nurul Wardhani,
University of Padjadjaran
Email: nurul.wardhani@unpad.ac.id

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada pada fase transisi penting dalam kehidupan, dari ketergantungan masa sekolah menuju kemandirian dewasa (Golu & Zega, 2024; Khairun & Nurmala, 2020). Pada fase ini, mereka tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik yang kompleks, tetapi juga harus mengelola tekanan psikologis dan sosial yang menyertainya (Amaliyah, 2024; Polla et al., 2023). Berbeda dengan jenjang pendidikan sebelumnya, kehidupan akademik di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri dalam mengelola waktu, menetapkan prioritas, serta bertanggung jawab atas pilihan dan tindakannya (Nurhalifah, 2024; Rozali et al., 2021). Dalam perkuliahan, mahasiswa tidak hanya perlu memiliki kemampuan akademik, tetapi juga keterampilan psikologis untuk bertahan menghadapi tantangan sehari-hari seperti tugas yang menumpuk, persaingan nilai, hingga tekanan kelulusan tepat waktu (Gibran, 2024; Salsabila, 2025).

Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa tekanan tersebut dapat menimbulkan dampak negatif jika tidak dikelola dengan baik. Mahasiswa sering kali merasa kewalahan, mengalami kelelahan, stres, dan kecemasan yang mengganggu keseharian mereka (Putri et al., 2025; Radja et al., 2024). Bahkan, beberapa riset menunjukkan bahwa mahasiswa termasuk populasi yang paling rentan terhadap masalah kesehatan mental (Gustiadi & Lazuardi, 2025; Rahmawati et al., 2025). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka, tetapi juga berdampak pada performa akademik yang menurun (Norhidayah, 2024; Nuraini, 2024).

Salah satu keterampilan psikologis yang mulai mendapatkan perhatian dalam literatur akademik adalah *academic buoyancy*, yakni kemampuan untuk bangkit kembali dari tantangan-tantangan akademik yang bersifat ringan namun berulang, seperti nilai rendah, umpan balik negatif, atau kegagalan dalam ujian (Martin & Marsh, 2020). Individu dengan *academic buoyancy* yang tinggi cenderung lebih tangguh, mampu memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, dan tidak mudah menyerah (Alifah et al., 2025). Sebaliknya, mahasiswa dengan *academic buoyancy* yang rendah cenderung mengalami penurunan motivasi, semangat, bahkan efikasi diri, karena melihat situasi (Azizah & Satwika, 2021).

Salah satu pendekatan yang potensial untuk meningkatkan *academic buoyancy* adalah mengembangkan cara pandang yang positif terhadap kehidupan akademik. Dalam psikologi positif, konsep *gratitude* atau rasa syukur dipahami sebagai suatu sikap kognitif-afektif yang memandang kehidupan, termasuk kesulitan yang dihadapi sebagai bentuk pemberian (Yudhianto et al., 2023). *Gratitude* telah terbukti berkontribusi dalam meningkatkan optimisme, motivasi, dan kesejahteraan psikologis siswa maupun mahasiswa (Adnani & Koljaan, 2025; Utami, 2020), serta berkorelasi positif dengan prestasi akademik (Saputra et al., 2024; Sari & Maryam, 2022). Dalam penelitian ini, *academic gratitude* yakni rasa syukur terhadap pengalaman dan dinamika kehidupan akademik, diperkirakan berperan dalam meningkatkan *academic buoyancy*.

Penelitian Addini & Eva (2025) dan Nurmalita et al. (2021) cenderung membahas *gratitude* dengan mengaitkannya dengan indikator kesejahteraan psikologis seperti *subjective well-being*, *life satisfaction*, dan *emotional regulation*, tanpa menyoroti secara spesifik peranannya dalam konteks akademik. Di sisi lain, konsep *academic buoyancy* sebagai bentuk *resilience* yang berfokus pada kemampuan individu dalam menghadapi tantangan akademik sehari-hari seperti ujian, tugas, atau tekanan dari dosen, masih tergolong relatif baru dan belum banyak diangkat secara sistematis dalam studi-studi psikologi pendidikan, khususnya di Indonesia.

Keterbatasan ini menjadi signifikan mengingat *academic buoyancy* memiliki implikasi penting terhadap keberlangsungan proses belajar dan kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam konteks pendidikan tinggi yang menuntut kemandirian dan daya tahan psikologis. Studi-studi mutakhir dalam lima tahun terakhir, seperti yang dilakukan oleh Huang et al. (2020) dan Wahyuni et al. (2022), mulai membuka ruang diskusi mengenai keterkaitan antara *gratitude* dalam hal akademik dengan kemampuan menghadapi tekanan akademik, namun hasilnya masih bersifat eksploratif dan belum memberikan kesimpulan yang konklusif.

Padahal, pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara *academic gratitude* dan *academic buoyancy* memiliki kontribusi praktis yang signifikan, khususnya dalam pengembangan intervensi psikologis atau program pengembangan karakter di perguruan tinggi. Dengan meningkatkan rasa syukur dalam konteks akademik, institusi pendidikan dapat membantu mahasiswa lebih siap menghadapi tantangan, meningkatkan ketahanan psikologis, serta menjaga performa akademik dan kesejahteraan mereka. Hal ini menjadi semakin relevan subjek penelitian yaitu mahasiswa di Perguruan Tinggi Negeri di Jawa Barat, Indonesia, yang berada dalam lingkungan akademik yang kompetitif dan berstandar tinggi, tetapi juga diarahkan untuk mengembangkan karakter dan kesejahteraan mental sebagai bagian dari visi pendidikan holistik.

Dengan demikian, penelitian ini secara khusus akan meneliti hubungan antara *academic gratitude* dan *academic buoyancy* pada mahasiswa, dengan fokus pada bagaimana rasa syukur terhadap pengalaman akademik berkontribusi terhadap kemampuan mereka menghadapi tekanan, tantangan,

dan kemunduran akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara *academic gratitude* dan *academic buoyancy* mahasiswa, serta mengidentifikasi sejauh mana *gratitude* dapat menjadi prediktor yang signifikan terhadap kemampuan mahasiswa dalam menghadapi dinamika akademik sehari-hari. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan dasar empiris bagi penyusunan strategi penguatan daya lenting akademik berbasis *positive psychology* yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik institusi pendidikan tinggi tersebut.

Tinjauan Literatur

Gratitude

Topik *gratitude* sebagai *affective trait* diberi nama *the grateful disposition* atau *disposition toward gratitude*/disposisi syukur. Adapun definisinya adalah sebagai berikut: "The grateful disposition is defined here as a generalized tendency to recognize and respond with grateful emotion to the roles of other people's benevolence in the positive experiences and outcomes that one obtains" (Leong et al., 2020), dengan terjemahan bebas sebagai berikut: disposisi bersyukur didefinisikan sebagai kecenderungan umum untuk mengakui dan merespons dengan emosi bersyukur atas peran kebajikan orang lain dalam pengalaman dan hasil positif yang diperoleh seseorang.

Penjelasan secara panjang lebar mengenai makna dari definisi tersebut dapat diperhatikan berikut ini. Pertama, disposisi bersyukur bukan hanya menjelaskan kecenderungan untuk mengalami afek tertentu (yaitu, rasa syukur), juga menjelaskan bahwa syukur muncul dari atribusi tertentu berkenaan dengan penyebab munculnya *positive outcomes* pada seseorang (Pranajaya et al., 2023). Kedua, terdapat tiga kata sifat berkenaan dengan *gratitude* yaitu: *grateful*, *thankful*, dan *appreciative* atas peran kebajikan dari agen moral berkenaan dengan pengalaman dan hasil positif yang telah diperolehnya. Ketiganya merupakan emosi positif yang terkandung dalam syukur. Dengan demikian, yang dimaksud merespon dengan *grateful emotion* dalam definisi di atas bermakna merespons dengan *grateful*, *thankful*, dan *appreciative* (Pranajaya et al., 2023). Ketiga, orang yang bersyukur cenderung mengakui kebajikan orang lain berkenaan dengan *positive outcomes* mereka, hal ini tidak selalu berarti bahwa mereka mengabaikan upaya kausal mereka sendiri. Sebaliknya, apa yang membedakan orang-orang yang bersyukur adalah kemampuan untuk mengembangkan atribusi mereka untuk menyertakan berbagai orang yang berkontribusi pada kesejahteraan (*well-being*) mereka. Dengan demikian, kualitas atribusi khas dari orang yang bersyukur mungkin bukan karena mereka memiliki gaya atribusi yang lebih eksternal untuk *positive outcomes* mereka, melainkan, bahwa mereka *recognize* (menyadari dan mengakui) banyak orang yang berkontribusi pada hasil positif (*positive outcomes*) mereka (Pranajaya et al., 2023). Konsep *gratitude* yang dikemukakan McCullough, dkk. (2002) memiliki beberapa keunggulan dibanding konsep dari psikolog lain karena membahas akar *gratitude* dalam ranah afektif yang dapat bertahan lama; kemudian mengeksplorasi kontur *gratitude* secara lebih lengkap (yakni menggunakan empat kategori respon yang dijelaskan mereka melalui faset-faset syukur); serta telah dilengkapi dengan konstruksi alat ukur, seperti GQ6 dan GAC (Zahira, 2020).

Dalam penelitian ini, istilah "syukur akademik" atau *academic gratitude* digunakan untuk menggambarkan konsep syukur dalam ranah pendidikan dan aktifitas akademik. *Academic gratitude* mengacu pada kecenderungan mahasiswa untuk mengakui serta merespons dengan emosi/rasa syukur atas kebaikan yang mereka terima dari oranglain, yang berkontribusi pada pengalaman dan pencapaian positif selama menempuh pendidikan.

Konsep *gratitude* mencakup empat kategori respons, yaitu: intensitas (*intensity*), frekuensi (*frequency*), rentang (*span*), dan kepadatan *gratitude* (*density*), yang disebut sebagai *facets* (Zahira, 2020). Istilah faset digunakan alih-alih istilah dimensi untuk menekankan bahwa faset tersebut tidak terpisah atau berdiri sendiri, melainkan saling terkait dan terjadi secara bersamaan.

Faset pertama, intensitas *gratitude* menggambarkan bahwa individu dengan disposisi *gratitude* cenderung merasakan syukur yang lebih mendalam dibandingkan mereka yang kurang memiliki kecenderungan tersebut. Hal ini terjadi karena mereka lebih mampu melihat pengalaman yang diperoleh sebagai sesuatu yang bernilai positif.

Faset kedua, frekuensi *gratitude*, mengacu pada seberapa sering seseorang mengalami rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki disposisi *gratitude* cenderung lebih sering merasakan syukur, bahkan terhadap tindakan kecil atau bantuan sederhana. Sebaliknya, mereka yang kurang bersyukur mengalami perasaan ini lebih jarang.

Faset ketiga, rentang *gratitude*, berkaitan dengan luasnya cakupan aspek kehidupan yang membuat seseorang merasa bersyukur. Individu dengan tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung bersyukur atas berbagai aspek, seperti keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan kehidupan secara keseluruhan. Sebaliknya, individu yang kurang bersyukur hanya merasakan syukur terhadap aspek-aspek kehidupan yang lebih terbatas.

Faset keempat, *density gratitude*, menggambarkan jumlah orang yang dianggap berkontribusi terhadap hasil positif yang diperoleh seseorang. Individu dengan disposisi *gratitude* cenderung mengaitkan keberhasilan mereka dengan lebih banyak orang, seperti orang tua, teman, keluarga, dan mentor (Zahira, 2020). Sebaliknya individu yang kurang bersyukur hanya mengaitkan hasil positif mereka dengan sedikit orang. Kecenderungan ini menunjukkan adanya kesadaran untuk mengakui banyak pihak yang telah berkontribusi terhadap keberhasilannya

Academic Buoyancy

Academic buoyancy students' ability or capacity to successfully deal with academic setbacks and challenges that are typical of the ordinary course of school life, e.g., poor grades, competing deadlines, exam pressure, and difficult schoolwork (Putwain et al., 2023). Penelitian mengenai *academic buoyancy* pada awalnya berfokus di kalangan siswa sekolah menengah di Australia. Mereka menyatakan bahwa adanya tuntutan dan tantangan akademik seperti memperoleh tugas yang sulit, bersaing mendapat nilai yang baik dan lulus tepat waktu, mendapat nilai atau umpan balik yang buruk atas pengerjaan tugas mereka merupakan ciri khas dari kehidupan sekolah sehari-hari. Namun demikian hal ini dapat menimbulkan kerawanan dan masalah bagi mereka, misalnya: merasa kewalahan dalam menghadapi kompetisi, tantangan, dan tekanan akademik; takut membuat kesalahan karena menilai kompetisi dan tantangan akademik sebagai sesuatu yang mengkhawatirkan; merasa gugup, takut gagal, stress, khawatir dan gelisah karena mengalami kemunduran akademik (memperoleh nilai atau feedback buruk), *self-efficacy* menjadi rendah, atau bahkan kemudian tidak memainkan perannya dengan baik dan berkinerja kurang baik, serta memposisikan diri sebagai pihak yang kalah.

Kerawanan pada siswa mencerminkan adanya kemampuan yang rendah untuk bangkit kembali dari kemunduran akademik dan melewati tantangan akademik yang dihadapi mereka, serta menggambarkan bagaimana mereka menjadi sulit untuk bangkit kembali. Oleh karena itu mereka mengemukakan bahwa yang terpenting dalam menghadapi tuntutan dan tantangan akademik adalah bagaimana membuat siswa mampu bangkit kembali dari kemunduran akademik dan mampu mengatasi tantangan yang mereka hadapi daripada menghindari kegagalan. Kemampuan tersebut dikenal sebagai *academic buoyancy*. Jika siswa tidak memiliki kemampuan tersebut, maka akan membawa masalah bagi mereka.

Konsep *academic buoyancy* ini dianggap masih tergolong baru namun memiliki potensi dan relevansi yang begitu penting dengan pengembangan kompetensi, dalam hal ini adalah membangun kekuatan dalam menghadapi kemunduran dan tantangan (Ananda, 2025). Konsep *academic buoyancy* selaras dengan perkembangan terkini dalam psikologi positif karena konsep *buoyancy* ini berorientasi positif sesuai dengan hipotesis psikologi positif mengenai ruang lingkup dimensi positif kehidupan individu untuk mengatasi aspek kehidupan mereka yang tidak begitu adaptif. Argumen mereka didasarkan pada pandangan Fredrickson, B.L. bahwa teori dalam psikologi positif berorientasi untuk memperluas dan membangun emosi positif, dimana emosi dan proses positif tersebut memberikan potensi untuk memperluas repertoar pemikiran-tindakan sesaat pada individu dan juga meningkatkan kapasitas individu untuk meningkatkan sumber daya pribadi mereka. Dengan berpijak pada pandangan tersebut, Martin & Marsh memposisikan *academic buoyancy* sebagai konsep yang didalamnya mencakup upaya untuk meningkatkan kapasitas individu, dalam hal ini adalah

membangun kekuatan dalam menghadapi kemunduran dan tantangan yang bersifat proaktif; juga sebagai katalis utama untuk meningkatkan hasil pendidikan.

Metode

Pendekatan Penelitian dan Partisipan

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk menguji hubungan antara *academic gratitude* dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *probability sampling*, lebih tepatnya *stratified random sampling* berdasarkan strata angkatan kuliah. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 410 mahasiswa aktif (104 laki-laki dan 306 perempuan) dari total populasi sebanyak 22.572 mahasiswa di salah satu Perguruan Tinggi Negeri di Jawa Barat, Indonesia. Distribusi sampel berdasarkan angkatan adalah sebagai berikut: angkatan 2017 (89 mahasiswa), 2018 (118 mahasiswa), 2019 (98 mahasiswa), dan 2020 (105 mahasiswa).

Pengukuran dan Prosedur

Pengumpulan data dilakukan melalui survei daring menggunakan Google Form, dengan mempertimbangkan pembatasan interaksi langsung selama masa pandemi. Penelitian ini menggunakan dua skala psikologis utama, yaitu *Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6) dan *Academic Buoyancy Scale* (ABS), yang keduanya telah diterjemahkan dan disesuaikan ke dalam konteks budaya Indonesia.

Academic Gratitude

Skala GQ-6 yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari McCullough et al. (2002), terdiri dari enam item dengan skala Likert 1 hingga 7 (1 = Strongly disagree sampai 7 = Strongly agree). Adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dilakukan oleh Latvia (2021) dan telah dimodifikasi untuk konteks akademik oleh peneliti, sehingga dinamai "academic gratitude". Validitas isi telah dikonfirmasi oleh tiga expert judgment (psikolog dan dosen dari Universitas Padjadjaran dan Universitas Indonesia).

Analisis Confirmatory Factor Analysis (CFA) menunjukkan bahwa model pengukuran memiliki tingkat kecocokan yang baik, ditunjukkan dengan hasil sebagai berikut: Chi-square/p-value = 0,25 (good fit), RMSEA = 0,029 (good fit), SRMR = 0,022 (good fit), CFI = 1,00 (good fit), GFI = 0,99 (good fit). Selain itu, dilakukan pula validasi silang (cross-cultural validation) serta analisis measurement invariance untuk memastikan bahwa konstruk gratitude setara secara semantik dan konseptual dalam konteks budaya Indonesia.

Koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha untuk skala academic gratitude adalah 0,85, yang menunjukkan konsistensi internal yang tinggi. Analisis alpha if item deleted juga dilakukan untuk mengidentifikasi kontribusi masing-masing item terhadap reliabilitas keseluruhan, dengan hasil bahwa seluruh item berkontribusi positif dan tidak ada item yang menurunkan reliabilitas jika dihapus.

Academic Buoyancy

Skala Academic Buoyancy Scale (ABS) yang digunakan dikembangkan oleh Martin dan Marsh (2008), terdiri dari empat item dengan skala Likert 1-7. Skala ini mengukur kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik harian secara efektif. Adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dilakukan oleh peneliti dan telah divalidasi oleh tiga expert judgment, yakni dua dosen psikologi dari Universitas Padjadjaran dan satu dosen dari Faculty of Cognitive Sciences and Human Development, University Malaysia Sarawak.

Hasil CFA menunjukkan model yang baik: Chi-square/p-value = 0,23 (good fit), RMSEA = 0,08 (good fit), SRMR = 0,017 (good fit), GFI = 0,99 (good fit), dan CFI = 1,00 (good fit). Validasi silang serta analisis measurement invariance juga telah dilakukan untuk memastikan kesetaraan konseptual dan semantik konstruk academic buoyancy dalam konteks budaya Indonesia.

Koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha untuk ABS adalah 0,80, yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik. Hasil alpha if item deleted mengindikasikan bahwa tidak ada item yang secara signifikan menurunkan reliabilitas jika dihilangkan.

Pertimbangan Keterbatasan

Penelitian ini mengakui keterbatasan dalam mengontrol variabel kovariat yang relevan, seperti tingkat stres, dukungan sosial, dan beban akademik individu, yang secara potensial dapat memengaruhi hubungan antara gratitude dan buoyancy. Meskipun demikian, keterbatasan ini akan dibahas secara lebih lanjut dalam bagian diskusi, dan dijadikan bahan pertimbangan untuk penelitian lanjutan yang lebih komprehensif.

Hasil Penelitian dan Diskusi

Academic Gratitude dan Academic Buoyancy

Statistik deskriptif pada Tabel 1 menunjukkan skor *academic gratitude* mahasiswa responden ($M = 5,3709$; $SD = 0,86901$; $Me = 5,4150$). Hal ini menggambarkan bahwa secara umum skor *academic gratitude* mereka tergolong tinggi ($M > Me$; *negative skew*). Berdasarkan skor M dan SD tampak bahwa skor *academic gratitude* mereka terbanyak berkisar antara 4,50189 dan 6,23991 (artinya tergolong tinggi). Skor *academic gratitude* tinggi mengindikasikan secara umum mahasiswa responden mengakui dan mengapresiasi adanya kebaikan dalam berbagai pengalaman yang ia peroleh selama menjalani kegiatan akademiknya, baik itu dalam menghadiri pembelajaran di kelas, mempelajari materi, menyelesaikan tugas mandiri maupun kelompok, mengerjakan ujian, serta mengakui adanya kebaikan pada orang-orang dan pihak-pihak di luar dirinya yang selama ini telah berperan atau terlibat dalam kegiatan akademiknya. Pada orang yang bersyukur terjadi mekanisme afektif dan kognitif, dengan demikian bagi mahasiswa responden yang memiliki tingkat *academic gratitude* tinggi, apa yang telah mereka dapatkan selama menjalani kegiatan akademiknya merupakan sebuah anugerah (*gift*).

Berdasarkan Tabel 2, perbedaan skor rata-rata *gratitude* mahasiswa responden perempuan ($M = 5,3804$) dan laki-laki ($M = 5,3429$) tidak signifikan. Hal ini dapat difahami karena pada instansi perguruan tinggi ini tidak ada perlakuan kegiatan akademik yang berbeda pada mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Tabel 1. Statistik Deskriptif *Academic Buoyancy* dan *Academic Gratitude* Mahasiswa

	<i>Academic Buoyancy</i>	<i>Academic Gratitude</i>
N Valid	410	410
Missing	0	0
Mean	5.1305	5.3709
Median	5.2500	5.4150
Mode	5.50	5.50
Std. Deviation	1.13985	0.86901

Tabel 2. Statistik Deskriptif *Academic Buoyancy* dan *Academic Gratitude* Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

	<i>Academic Buoyancy (Female)</i>	<i>Academic Gratitude (Female)</i>	<i>Academic Buoyancy (Male)</i>	<i>Academic Gratitude (Male)</i>
N Valid	306	306	104	104
Missing	0	0	202	202
Mean	4.9714	5.3804	5.5986	5.3429
Median	5.0000	5.5000	5.7500	5.3300
Mode	5.50	5.17*	6.50	5.50
Std. Deviation	1.1161	0.8682	1.08354	0.87550

Adapun skor *academic buoyancy* (AB) mahasiswa responden (M = 5,1305; SD = 1,13985; Me = 5,2500). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum skor AB mereka tergolong tinggi (M hampir sama dengan Me; *symmetrical distribution*). Berdasarkan skor M dan SD tampak bahwa skor AB mereka terbanyak berkisar antara 3,99065 dan 6,27035 (artinya tergolong tinggi). Skor tinggi pada AB mencerminkan bahwa mahasiswa responden memiliki kemampuan yang efektif dalam menghadapi kemunduran, tantangan, dan tekanan yang terjadi dalam kehidupan perkuliahan mereka sehari-hari, misalnya, saat mendapat nilai yang buruk, menghadapi tenggat waktu, tekanan ujian, dan kesulitan menghadapi tugas-tugas. Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa skor rata-rata AB mahasiswa responden perempuan (M = 4,9714) lebih rendah dari laki-laki (M = 5,5986).

Korelasi *Academic Gratitude* dan *Academic Buoyancy*

Tabel 3 menunjukkan bahwa hubungan antara *gratitude* dan *academic buoyancy* (AB) tergolong cukup kuat (*Correlation Coefficient Spearman* = 0,435), bernilai signifikan (pada angka signifikansi 0,01) dan korelasi bernilai positif (searah) artinya jika variabel *gratitude* meningkat maka variabel AB pun meningkat. Meskipun demikian, karena penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional, penting untuk menekankan bahwa hubungan yang ditemukan bersifat asosiatif dan bukan kausal. Artinya, temuan ini tidak dapat secara langsung disimpulkan sebagai hubungan sebab-akibat, namun memberikan indikasi awal adanya keterkaitan yang signifikan antara kedua variabel.

Tabel 3. Korelasi *Academic Gratitude* dan *Academic Buoyancy*

Spearman's rho		Academic Gratitude	Academic Buoyancy
Academic Gratitude	Correlation Coefficient	1.000	0.435**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000
	N	410	410
Academic Buoyancy	Correlation Coefficient	0.435**	1.000
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000
	N	410	410

**Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed)

Hasil penelitian sebagaimana tercantum dalam Tabel 1 menunjukkan bahwa secara umum, mahasiswa memiliki tingkat *academic gratitude* tinggi. Artinya, sebagian besar mahasiswa sering mengalami emosi syukur dengan intensitas tinggi terhadap berbagai aspek akademik dan mengapresiasi pihak-pihak yang berperan dalam pencapaian mereka. Jika mengacu pada konsep '*grateful worldview*' dari Emmons dan McCullough, syukur akademik yang dialami mahasiswa merupakan respons emosi yang muncul karena secara kognitif mereka memandang kehidupan akademik mereka sebagai anugerah dan diri mereka sebagai individu yang memperoleh karunia atau dikenal dengan istilah "*gifted*".

Temuan tersebut didukung oleh temuan penelitian awal di kalangan mahasiswa S1 di Wilayah IV Jawa Barat, bahwa pada umumnya mahasiswa bersyukur atas berbagai aspek akademik dan mengapresiasi pihak-pihak yang dianggap sebagai pemberi karunia dalam konteks akademik atau yang berperan dalam pencapaian akademik mereka, yaitu Tuhan, orang tua, teman, dosen, dan diri sendiri (Wardhani et al., 2020). Mahasiswa bersyukur kepada Tuhan karena meyakini bahwa berkat karunia-Nya, mereka memiliki kesempatan untuk menempuh pendidikan, memiliki kekuatan diri dalam menghadapi berbagai tantangan akademik, dan berbuat kebaikan dalam bidang akademik (Wardhani et al., 2020). Mahasiswa juga merasa berterima kasih dan mengapresiasi orang tua, teman, dosen, dan diri mereka sendiri. Mereka bersyukur dan mengapresiasi orang tua atas dukungan finansial dan non-finansial, termasuk nilai-nilai kehidupan, kepercayaan, do'a, empati, serta motivasi yang membantu kelancaran studi mereka. Disamping itu, mereka mengungkapkan rasa syukur dan apresiasi kepada pihak lain yang berperan dalam perjalanan akademik mereka, seperti dosen yang memberikan bimbingan dan dukungan, serta teman yang membantu dalam tugas kuliah

dan memberikan dukungan emosional sehingga membuat suasana kampus lebih nyaman. Selain itu, mereka bersyukur kepada diri sendiri karena memiliki ketahanan dan semangat belajar, serta mengapresiasi instansi pendidikan atas fasilitas pembelajaran yang mendukung studi mereka (Wardhani et al., 2020).

Cara pandang atau '*worldview*' mahasiswa yang melihat perkuliahan sebagai sebuah kesempatan berharga untuk mengembangkan diri dan berkontribusi dalam bidang akademik, sejalan dengan konsep '*gratefulness*' atau rasa syukur sejati dari Steindl-Rast. Ia menegaskan bahwa individu yang '*gratefulness*' cenderung memandang setiap momen, termasuk pengalaman negatif, sebagai peluang untuk belajar, bukan sekadar kegagalan. Selain itu, ekspresi rasa terimakasih dan apresiasi terhadap berbagai pihak yang mendukung perjalanan akademik, sebagaimana ditemukan dalam penelitian awal (Wardhani et al., 2020), selaras dengan konsep syukur dari Emmons dan McCullough (Issom & Nadia, 2021). Mereka menyatakan bahwa pola pikir atau '*outlook*' syukur melahirkan rasa terima kasih serta penghargaan terhadap orang-orang di sekitar dalam kehidupan individu.

Tabel 1 juga menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki tingkat *academic buoyancy* tinggi. Artinya, mahasiswa responden memiliki kemampuan yang efektif dalam menghadapi kemunduran, tantangan, dan tekanan yang terjadi dalam kehidupan perkuliahan mereka sehari-hari, misalnya, saat mendapat nilai yang buruk, menghadapi tenggat waktu, tekanan ujian, dan kesulitan menghadapi tugas-tugas. Namun, hasil ini perlu dilihat dalam kerangka sosial dan kelembagaan tempat penelitian dilakukan, yaitu lingkungan akademik yang mungkin memiliki norma, dukungan, dan dinamika spesifik yang memengaruhi persepsi gratitude dan ketahanan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, generalisasi hasil ke konteks populasi yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati.

Sementara itu, Tabel 3 menunjukkan bahwa hubungan antara *academic gratitude* dan *academic buoyancy* tergolong cukup kuat, signifikan dan positif (searah), artinya jika variabel *academic gratitude* meningkat maka variabel *academic buoyancy* pun meningkat. Berlandaskan pada konsep *grateful worldview* dan *gratefulness*, *academic gratitude* tinggi pada mahasiswa merupakan respon emosi karena secara kognitif mereka memiliki cara pandang lebih konstruktif dan optimis mengenai kehidupan perkuliahan. Mereka cenderung melihat tantangan akademik sebagai peluang belajar, bukan ancaman. Hal ini membantu mereka tetap fokus pada aspek positif, seperti pelajaran berharga dari pengalaman tersebut. Sementara itu, melemahnya *academic buoyancy* sering kali berawal dari cara individu menilai situasi akademik sebagai ancaman atau sesuatu yang mengkhawatirkan (Hanifatuzzahrah, 2023). Ketika individu menghadapi tekanan akademik dengan rasa takut atau frustrasi, emosi negatif yang muncul dapat semakin melemahkan mereka. Dengan demikian, dalam kondisi ini, tanpa adanya mekanisme psikologis yang mendukung, mahasiswa cenderung terjebak dalam siklus stres dan ketidakberdayaan, yang pada akhirnya menghambat kemampuan mereka untuk bangkit dari kesulitan akademik.

Namun, dengan adanya *academic gratitude*, mahasiswa lebih mampu menginterpretasi ulang pengalaman akademik mereka dengan cara yang lebih positif. Mereka tidak hanya melihat kesulitan sebagai bagian wajar dari perjalanan akademik, tetapi juga sebagai peluang untuk berkembang dan belajar. Perspektif syukur akademik ini memberikan ketahanan psikologis yang lebih kuat, membantu mereka tetap tenang di bawah tekanan, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk pulih dari hambatan akademik dengan lebih cepat dan efektif. Pada akhirnya, dapat disimpulkan bahwa di kalangan mahasiswa, *academic gratitude* berfungsi sebagai faktor pelindung yang memperkuat *academic buoyancy*, memelihara mahasiswa tetap termotivasi meskipun menghadapi hambatan, dan memungkinkan mahasiswa untuk tetap tangguh menghadapi tantangan akademik sehari-hari.

Temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya bahwa *gratitude* menumbuhkan optimism, antusiasme, dan motivasi seseorang (Armenta et al., 2022); melindungi dan memberi kekuatan menghadapi berbagai keadaan yang mengecewakan, frustrasi atau marah (Macfarlane, 2020); memotivasi dan memberi energi; berkorelasi positif dengan optimism (Walsh et al., 2022);

menumbuhkan elemen kemauan/volitional element; mengangkat energi psikologis terutama energi emosional (buoyancy), spirit, dan vitalitas seseorang (Nawa & Yamagishi, 2024); karena *gratitude* itu rasanya menyenangkan, oleh karenanya memiliki valensi/tenaga positif.

Meskipun hasil penelitian ini mendukung teori yang ada, penting untuk menciptakan ruang dialog antara data dan teori. Misalnya, jika ditemukan mahasiswa dengan *gratitude* tinggi namun *buoyancy* rendah, atau sebaliknya, maka hal ini menjadi indikasi bahwa hubungan antara kedua variabel tidak selalu linier atau seragam. Perbedaan tersebut dapat diposisikan sebagai peluang kontribusi teoretis, yang menantang generalisasi teoritis dan mendorong pengembangan model konseptual baru.

Akhirnya, keterbatasan eksternalitas dari temuan ini juga perlu diakui, mengingat data diperoleh dari populasi terbatas dalam satu institusi pendidikan di wilayah tertentu. Konteks sosial, budaya, dan kelembagaan kemungkinan besar turut memengaruhi cara mahasiswa memaknai *gratitude* dan mengembangkan ketahanan akademik. Oleh karena itu, penelitian lanjutan di berbagai latar yang lebih beragam diperlukan untuk menguji konsistensi dan memperkuat generalisasi temuan ini.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjadi responden memiliki tingkat *academic gratitude* dan *academic buoyancy* yang tergolong tinggi. Terdapat hubungan positif yang cukup kuat dan signifikan antara *academic gratitude* dengan *academic buoyancy*. *Academic gratitude* membantu mahasiswa mengembangkan *worldview* yang bersyukur, yaitu kesadaran dan apresiasi terhadap kebaikan dalam berbagai pengalaman akademik yang dijalani, termasuk dalam kegiatan pembelajaran, penyelesaian tugas, pelaksanaan ujian, serta interaksi dengan berbagai pihak yang terlibat dalam proses akademik mereka.

Sikap bersyukur tersebut berperan penting dalam membantu mahasiswa memandang tantangan, tekanan, dan tuntutan akademik secara lebih positif. Dengan demikian, mereka menjadi lebih tahan terhadap emosi negatif dan mampu memperluas cara berpikir dalam menghadapi kesulitan akademik, yang pada akhirnya meningkatkan semangat dan ketangguhan akademik mereka.

Secara teoretis, temuan ini memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi positif, khususnya dalam memahami peran kekuatan karakter *gratitude* dalam mendukung ketahanan akademik mahasiswa. Secara praktis, hasil ini dapat menjadi dasar bagi para praktisi psikologi pendidikan dalam merancang intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan *academic buoyancy* melalui penguatan *academic gratitude*.

Namun demikian, perlu disadari bahwa penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasilnya. Pertama, desain penelitian yang bersifat korelasional tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal. Kedua, populasi penelitian yang terbatas pada mahasiswa dari satu institusi pendidikan tinggi membatasi generalisasi temuan ke konteks populasi yang lebih luas. Ketiga, adaptasi alat ukur yang digunakan juga dapat memengaruhi validitas hasil, mengingat adanya kemungkinan perbedaan makna konstruksi psikologis dalam konteks budaya yang berbeda.

Hasil penelitian ini dipandang sangat penting bagi mahasiswa dan memiliki nilai manfaat yang praktis bagi mahasiswa responden dan bagi pihak universitas. Meningkatkan *academic gratitude* mahasiswa sejalan dengan peningkatan *academic buoyancy* mereka. Oleh karena itu, pihak universitas perlu membantu sedini mungkin memperluas cakrawala berfikir mahasiswa dalam memandang berbagai tuntutan dan tantangan akademik yang akan mereka hadapi dalam kegiatan akademiknya sehari-hari sebagai suatu anugerah yang pasti membawa hal positif bagi mereka. Kampanye mengenai pentingnya *academic gratitude* ini dapat dilakukan secara khusus dalam suatu pelatihan ataupun secara integrative dalam kegiatan perkuliahan maupun dalam kegiatan kemahasiswaan.

Referensi

- Addini, N. A., & Eva, N. (2025). Pengaruh Gratitude dan Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well Being: Sebuah Analisis Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 2(2).
- Adnani, L. S., & Koljaan, M. N. (2025). Kajian Systematic Literature Review Tentang Dampak Intervensi Psikologi Positif dalam Meningkatkan Kepuasan Belajar. *JIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(2), 1176–1181.
- Alifah, N., Istianah, I., & Nasution, D. A. (2025). Pengaruh religiusitas terhadap resiliensi akademik mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sumatera Utara Medan. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(1), 1–8.
- Amaliyah, R. (2024). Intervensi Psikologis dalam Transformasi Karir Profesional Muda. *RESILIENCE: JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, 1(1), 1–13.
- Ananda, S. S. (2025). Hubungan antara psychological well-being dan dukungan sosial orang tua dengan academic buoyancy pada mahasiswa yang bekerja. UIN Raden Intan Lampung.
- Armenta, C. N., Fritz, M. M., Walsh, L. C., & Lyubomirsky, S. (2022). Satisfied yet striving: Gratitude fosters life satisfaction and improvement motivation in youth. *Emotion*, 22(5), 1004.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223.
- Gibran, A. K. (2024). Pengaruh self-control terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir: Studi kasus mahasiswa di Universitas Islam Jakarta. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Golu, N. L. G., & Zega, J. P. Z. (2024). Peran Pendidikan Agama Kristen Dalam Menangani Permasalahan Orang Dewasa Awal Yang Mengalami Stress dan Depresi Pada Fase Quarter Life Crisis. *REI MAI: Jurnal Ilmu Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 2(2), 193–206.
- Gustiadi, A., & Lazuardi, L. (2025). Gambaran kesehatan mental pada mahasiswa poltekkes tasikmalaya: the description of students' mental HEALTH IN POLTEKKES TASIKMALAYA. *Intan Husada: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(01), 76–85.
- Hanifatuzzahrah, H. (2023). Gambaran academic buoyancy siswa sma di kota padang pada masa pemulihan krisis pembelajaran. Universitas Andalas.
- Huang, N., Qiu, S., Alizadeh, A., & Wu, H. (2020). How incivility and academic stress influence psychological health among college students: The moderating role of gratitude. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3237.
- Issom, F. L., & Nadia, Z. (2021). The relationship of gratitude with teacher well-being in teachers who teach on inclusive elementary school. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 35(2), 97–104.
- Khairun, D. Y., & Nurmala, M. D. (2020). Program bimbingan dan konseling mahasiswa fkip untirta berbantuan software analisis tugas perkembangan. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 5(1).
- Leong, J. L. T., Chen, S. X., Fung, H. H. L., Bond, M. H., Siu, N. Y. F., & Zhu, J. Y. (2020). Is gratitude always beneficial to interpersonal relationships? The interplay of grateful disposition, grateful mood, and grateful expression among married couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(1), 64–78.
- Macfarlane, J. (2020). Positive psychology: gratitude and its role within mental health nursing. *British Journal of Mental Health Nursing*, 9(1), 19–30.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2020). Investigating the reciprocal relations between academic buoyancy and academic adversity: Evidence for the protective role of academic buoyancy in reducing academic adversity over time. *International Journal of Behavioral Development*, 44(4), 301–312.
- Nawa, N. E., & Yamagishi, N. (2024). Distinct associations between gratitude, self-esteem, and optimism with subjective and psychological well-being among Japanese individuals. *BMC Psychology*, 12(1), 130.

- Norhidayah, N. (2024). Kontribusi Resiliensi terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. *JJWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(04).
- Nuraini, I. (2024). Analisis Tingkat Stres dan Kesejahteraan Psikologis Pada Kualitas Tugas Akhir (Skripsi/TA) Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam. *JOIES (Journal of Islamic Education Studies)*, 9(2), 159–178.
- Nurhalifah, N. (2024). *Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Akhir Program Studi Bimbingan Konseling Islam*. IAIN Parepare.
- Nurmalita, T., Yoenanto, N. H., & Nurdibyanandaru, D. (2021). The effect of subjective well-being, peer support, and self-efficacy on student engagement of class x students of four high schools in sidoarjo regency. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 36(1), 36–68.
- Polla, R. R., Nur, R. M., & Nurfadhillah, A. (2023). Gambaran Self-Compassion pada Mahasiswa yang Sambil Bekerja. *In Search (Informatic, Science, Entrepreneur, Applied Art, Research, Humanism)*, 22(2), 550–561.
- Pranajaya, S. A., Astuti, S. W., Tendi, T., Nurhidayatullah, N., Pramudito, A. A., Multahada, E., Rachman, N., Afriany, F., Ramadhani, A. M., & Simarmata, N. (2023). *Psikologi Sosial: Konsep Dan Implementasi*. Get Press Indonesia.
- Putri, A. I., Nurhaliza, S., & Basitu, T. R. (2025). Rahasia dibalik Strategi Mahasiswa: Cara Kreatif Mengelola Stres di Dunia Perkuliahan. *Alahyan Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3(1), 97–109.
- Putwain, D. W., Jansen in de Wal, J., & van Alphen, T. (2023). Academic buoyancy: Overcoming test anxiety and setbacks. *Journal of Intelligence*, 11(3), 42.
- Radja, Y. L., Limbu, R., Bunga, E. Z. H., & Weraman, P. (2024). Analisis Hubungan Smartphone Addiction, Kecemasan, dan Stres Terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(4), 798–813.
- Rahmawati, A., Agustini, A., Ramadhan, M. R., Zulfaa, N. M., & Nisrina, H. (2025). Gangguan Kesehatan Mental Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Tingkat Awal. *Educate: Journal of Education and Learning*, 3(1), 1–15.
- Rozali, Y. A., Tiarti, S., & Widiastuti, N. (2021). Pengaruh Konseling Teman Sebaya terhadap Peningkatan Regulasi Diri pada Mahasiswa Skripsi. *Intervensi Kemampuan Regulasi Diri*, 75.
- Salsabila, S. D. P. (2025). *Hubungan antara hardiness dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa tingkat akhir*. UIN Raden Intan Lampung.
- Saputra, R., Arini, D. U., Sethyana, F., Marlina, L., Ningrum, D. P., Rismawati, R., & Sugiarti, R. (2024). Pengaruh self-compassion & positive affect terhadap gratitude pada mahasiswa bidikmisi di pt. x kota Bandar Lampung. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(1), 1181–1185.
- Sari, R. A., & Maryam, E. W. (2022). Hubungan antara gratitude dengan psychological well-being pada mahasiswa pekerja di universitas muhammadiyah sidoarjo. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(3), 865–872.
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan resiliensi akademik mahasiswa. *Nathiqiyah*, 3(1), 1–21.
- Wahyuni, S., Hitami, M., Afandi, M., & Agustina, H. (2022). Academic stress and gratitude to promote student well-being. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 133–142.
- Walsh, L. C., Armenta, C. N., Itzhakov, G., Fritz, M. M., & Lyubomirsky, S. (2022). More than merely positive: The immediate affective and motivational consequences of gratitude. *Sustainability*, 14(14), 8679.
- Wardhani, N., Agustiani, H., Hutasuhut, I. J., & Gimmy, A. P. S. %J E. J. of B. (2020). *An exploration of gratitude themes and dynamics in academic context: an initial study on students in Indonesia*. 14(2).
- Yudhianto, K. A., Rahmasari, I., & Marni, M. (2023). Gratitude ditinjau dari subjective well being (SWB) pada mahasiswa. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 19–25.
- Zahira, G. R. (2020). *Family Support dan Gratitude Terhadap Family Quality of Life Pada Orang Tua Dengan Anak Berkebutuhan Khusus*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim RIAU