

**HUBUNGAN SYUKUR DAN EFIKASI DIRI TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Ira Anis Safitri

J71217072

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2021

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Syukur dan Efikasi Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir di Masa Pandemi Covid-19” merupakan karya asli dari hasil penelitian yang diajukan untuk memenuhi tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain yang sama persis dengan karya ini kecuali yang secara tertulis diacu dalam makalah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 20 Agustus 2021



Ira Anis Safitri

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan Syukur dan Efikasi Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat Akhir
di Masa Pandemi Covid-19

Oleh:

Ira Anis Safitri

NIM. J71217072

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya 23 Juli 2021,

Dosen Pembimbing



Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog

NIP. 197711162008012018

HALAMAN PENGESAHAN

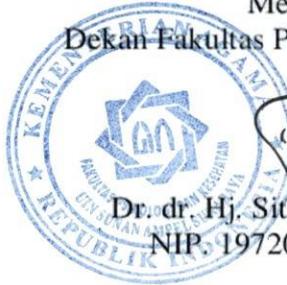
SKRIPSI

**HUBUNGAN SYUKUR DAN EFIKASI DIRI TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI MASA PANDEMI COVID-19**

Yang disusun oleh:
Ira Anis Safitri
J71217072

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada Tanggal 6 Agustus 2021

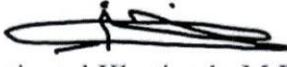
Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



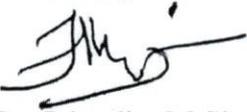

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

Susunan Tim Penguji

Penguji 1,


Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog
NIP. 197711162008012018

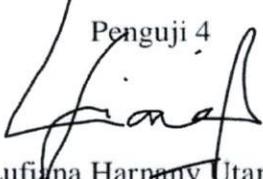
Penguji 2,


Dr. Jainudin, M.Si
NIP. 196205081991031002

Penguji 3,


Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

Penguji 4


Dr. Lufina Harnany Utami, M.Si
NIP. 197602272009122001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ira Anis Safitri
NIM : J71217072
Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi dan Kesehatan
E-mail address : Irassafitrianis@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Hubungan Syukur dan Efikasi Diri terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Tingkat

Akhir di Masa Pandemi Covid-19

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 Agustus 2021

Penulis

(Ira Anis Safitri)

5. Prayogi, dkk (2017) dengan penelitiannya mengenai efikasi diri, optimism, dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis dengan subjek siswa SMK se-kota Malang. Metode *non experimental research* dan teknik sampling *cluster random sampling* digunakan pada penelitian ini. Terlihat adanya kaitan antara efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis berdasarkan uji regresi berganda.
6. Nikmah, S, N. (2017) dengan penelitiannya terkait religiusitas dan kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis dengan subjek orang lansia di Kepanejen, Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan menunjukkan hasil bahwa religiusitas member sumbangan sebesar 69,56% terhadap kesejahteraan psikologis serta kebersyukuran dengan sumbangan sebesar 75,51%.
7. Singh, B, dkk (2017) dengan penelitiannya mengenai syukur, kepribadian, kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan dengan subjek sebanyak 109 remaja usia 18-23 tahun di kota Pune. Peneletian ini merupakan penelitian empiris yang menemukan hasil bahwa korelasi yang dilakukan menunjukkan nilai yang positif dari variabel yang diteliti yakni kepribadian, kesejahteraan psikologis, rasa syukur, dan kebahagiaan.
8. Mafazi, A (2017) dengan penelitiannya tentang efikasi guru terhadap kesejahteraan psikologis kepada 88 subjek di SMP, dimana teknik *cluster random sampling* yang dipakai yang telah dilakukan ditemukan hasil bahwasannya terdapat hubungan yang signifikan dari variabel yang diteliti yakni efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada subjek.
9. Aisyah & Rohmatun (2018) dengan penelitiannya terkait rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis dengan subjek guru SD kota Jepara. Teknik pengambilan data menggunakan *incidental sampling* serta korelasi *product moment* digunakan untuk pengolahan data. Diketahui bahwasannya terdapat kaitan yang signifikan dan dengan nilai yang positif dari variabel yang diteliti kepada guru SD.
10. Syahidah, dkk (2018) dalam penelitiannya yang membahas syukur dan kesejahteraan psikologis yang mana subjeknya adalah ibu dengan anak gangguan spektrum autisme. Teknik pengambilan sampel dilakukan melalui *incidental sampling*. Analisis regresi sederhana yang telah dilakukan menemukan hasil bahwasannya ada pengaruh antara syukur terhadap kesejahteraan psikologis.
11. Rahayu & Setiawati (2019) dalam penelitiannya yang membahas terkait adanya perasaan syukur dan mau memaafkan pada kesejahteraan psikologis ke seluruh anak SMA di Bantul. Peneliti memakai metode *ex postfacto* dan teknik *cluster*

			<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>
1.	Penerimaan Diri	a. Menghargai diri sendiri secara positif	5,8	36
		b. Menerima diri dengan apa adanya	35,1	52
		c. Memiliki sikap yang positif terhadap kehidupan dimasa lampau	7,53	3
2.	Hubungan positif dengan orang lain	a. Memiliki sikap peduli dan empati dengan orang lain	23,24	43
		b. Memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain	2,22	34
		c. Terbuka pada orang lain	6,17	38
3	Kemandirian	a. Mampu mengelola perilaku diri sendiri	37,44	15
		b. Mampu mengevaluasi berdasarkan standar pribadi	11,39	41
		c. Mampu mengatasi tekanan sosial	40,4	33
4	Penguasaan lingkungan	a. Mampu menciptakan lingkungan yang mendukung kebutuhannya	51,25	45
		b. Mampu mengatur aktivitasnya secara efektif	21,30	9
		c. Mampu memanfaatkan peluang yang ada	16,10	46
5	Tujuan hidup	a. Memahami makna kehidupan yang sedang dijalani	13,26	27
		b. Memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah	32,18	50
		c. Berusaha meraih target dan harapan yang ingin diraih	14,42	54
6	Pertumbuhan Pribadi	a. Mampu mengenali potensi dalam diri	20,47	19
		b. Mampu terbuka pada setiap pengalaman baru	28,29	48

A14	0,556	0,288	Valid
A15	0,528	0,288	Valid
A16	0,114	0,288	Tidak Valid
A17	0,455	0,288	Valid
A18	0,350	0,288	Valid
A19	0,711	0,288	Valid
A20	0,630	0,288	Valid
A21	0,515	0,288	Valid
A22	0,411	0,288	Valid
A23	0,434	0,288	Valid
A24	0,456	0,288	Valid
A25	0,600	0,288	Valid
A26	0,471	0,288	Valid
A27	0,593	0,288	Valid
A28	0,457	0,288	Valid
A29	0,451	0,288	Valid
A30	0,575	0,288	Valid
A31	0,458	0,288	Valid
A32	0,565	0,288	Valid
A33	0,539	0,288	Valid
A34	0,437	0,288	Valid
A35	0,465	0,288	Valid
A36	0,705	0,288	Valid
A37	0,447	0,288	Valid
A38	0,095	0,288	Tidak Valid
A39	0,343	0,288	Valid

		kehidupan dimasa lampau		
2.	Hubungan positif dengan orang lain	a. Memiliki sikap peduli dan empati dengan orang lain	23,24	43
		b. Memiliki hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain	2,22	34
		c. Terbuka pada orang lain	6,17	-
3	Kemandirian	a. Mampu mengelola perilaku diri sendiri	37,44	15
		b. Mampu mengevaluasi berdasarkan standar pribadi	11,39	-
		c. Mampu mengatasi tekanan sosial	40,4	33
4	Penguasaan lingkungan	a. Mampu menciptakan lingkungan yang mendukung kebutuhannya	8,25	45
		b. Mampu mengatur aktivitasnya secara efektif	21,30	9
		c. Mampu memanfaatkan peluang yang ada	10	46
5	Tujuan hidup	a. Memahami makna kehidupan yang sedang dijalani	13, 26	27
		b. Memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah	32,18	7
		c. Berusaha meraih target dan harapan yang ingin di raih	14,42	41
6	Pertumbuhan Pribadi	a. Mampu mengenali potensi dalam diri	20,47	19
		b. Mampu terbuka pada setiap pengalaman baru	29,28	48

Table 17. Deskripsi Data

Variabel	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Syukur	190	42	28	70	58,49	6,656
Efikasi Diri	190	34	34	68	53,57	7,100
Kesejahteraan Psikologis	190	96	94	190	152,48	17,397

Berdasarkan tabel 17, diperoleh total subjek yang didapat adalah 190 mahasiswa tingkat akhir. Kemudian skala syukur mempunyai *range* 42, nilai minimal sebanyak 28, nilai maksimal sebanyak 70, mean 58,49 serta standar deviasi 6,656. Skala efikasi diri mempunyai *range* 34, nilai minimal sebanyak 34, nilai maksimal sebanyak 68, mean 53,57 serta standar deviasi dengan nilai 7,100. Kemudian untuk skala kesejahteraan psikologis mempunyai *range* 96, nilai minimal sebanyak 94, nilai maksimal sebanyak 190, mean 152,48 serta standar deviasi dengan nilai 17,397.

Selanjutnya sesudah mengetahui hasil deskriptif di atas, dilakukan kategorisasi berdasarkan rumus Azwar (2013) yakni:

Table 18. Rumus Kategorisasi

Kategori	Interval
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan : X = Skor Subjek, M = Mean, SD = Standar Deviasi

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas, peneliti memperoleh hasil yang didapatkan pada setiap variabel. Berikut dibawah ini merupakan tabel kategori variabel syukur:

Table 19. Kategorisasi Variabel Syukur

Variabel	Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Syukur	Rendah	$X < 51,839$	25	13%
	Sedang	$51,839 \leq X < 65,151$	139	73%
	Tinggi	$65,151 \leq X$	26	14%
Total			190	100%

Diketahui dari tabel diatas bahwasanya syukur yang memiliki kategori rendah adalah 13%, syukur dalam kategori sedang sebesar 73%, serta syukur dalam kategori tinggi sebesar 14%. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 25 mahasiswa dalam kategori rendah, 139 mahasiswa dalam kategori sedang serta 26 mahasiswa dalam kategori tinggi. Berikut dibawah ini adalah tabel kategori efikasi diri:

Table 20. Kategorisasi Variabel Efikasi Diri

Variabel	Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Efikasi Diri	Rendah	$X < 46,468$	33	17%
	Sedang	$46,468 \leq X < 60,669$	123	65%
	Tinggi	$60,669 \leq X$	34	18%
Total			190	100%

Diketahui dari tabel diatas bahwasanya efikasi diri yang memiliki kategori rendah adalah 17%, efikasi diri dalam kategori sedang sebesar 65%, serta efikasi diri dalam kategori tinggi sebesar 18%. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 33 mahasiswa dalam kategori rendah, 123 mahasiswa dalam kategori sedang serta 34 mahasiswa dalam kategori tinggi. Berikut dibawah ini adalah tabel kategorisasi variabel kesejahteraan psikologi:

Table 21. Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis

Variabel	Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
	Rendah	$X < 135,082$	28	15%

kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Hal tersebut didapatkan dari uji regresi ganda yakni dari uji T diperoleh bahwasannya nilai signifikansinya sebesar $0,000 > 0,05$ dan nilai T hitung $7,548 > T$ tabel $1,972$ yang berarti bahwa terjadi hubungan antara syukur terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aisyah & Rohmatun (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara syukur terhadap kesejahteraan psikologis. Begitu juga dengan penelitian Anggraini, & Palupi (2020) yang menemukan bahwa terdapat hubungan antara syukur dan kesejahteraan psikologis, dimana individu yang memiliki syukur yang tinggi akan mendapatkan kesejahteraan psikologis yang tinggi dan sebaliknya individu yang memiliki syukur yang rendah maka kesejahteraan psikologis yang dimiliki juga rendah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi syukur pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki, begitu juga sebaliknya.

Kesejahteraan psikologis adalah sebuah keadaan ketika individu bersikap secara positif terhadap dirinya sendiri dan juga orang lain, dapat mengatur keputusan mengenai perilaku dan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya, individu yang mampu memahami kebermaknaan dan tujuan hidupnya, serta individu yang berusaha untuk mengembangkan dirinya dengan optimal (Ryff 1989). Dari banyaknya faktor yang ada, salah satu faktor yang berpengaruh kepada kesejahteraan psikologis adalah syukur. Individu yang bersyukur akan merasa bahwa terdapat banyak kebaikan di dalam kehidupannya, sehingga individu tersebut akan menerima apa yang ada di dalam kehidupannya termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki (Watkins 2003).

Gratitude atau syukur menurut Watkins, dkk (2003) adalah kecenderungan untuk mengalami perasaan berterimakasih sebagai apresiasi dari kebaikan yang telah diterimanya. Dengan memiliki rasa syukur maka individu tersebut akan mampu menjadi lebih baik dan bijaksana dalam menghadapi masalah serta mampu menciptakan ketentraman antara dirinya dengan lingkungannya (Emmons 2007). Bila dianalisis maka hal ini berkaitan dengan aspek kesejahteraan psikologis yaitu pada aspek penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, serta hubungan positif dengan orang lain atau lingkungan sekitar. Syukur dapat membimbing mahasiswa untuk lebih bijaksana dengan melihat dari sudut pandang positif sehingga mampu menerima kekurangan dan mengembangkan kelebihan, memiliki tujuan hidup yang jelas dan terarah, serta menjalin hubungan yang baik dengan Tuhan, individu lain dan lingkungan sekitarnya.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini juga terbukti dan diterima yang berarti terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Hal tersebut didapatkan dari hasil uji regresi ganda yakni uji T bahwasannya nilai signifikansinya adalah $0,000 < 0,05$ dan nilai T hitung $10,133 > T$ tabel $1,972$ yang berarti bahwa terjadi hubungan antara efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya dan sebaliknya, semakin rendah efikasi diri yang dimiliki maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang pernah dilakukan oleh Mustikasari & Hertinjung (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa dengan memiliki efikasi diri yang tinggi pada mahasiswa tingkat akhir maka kesejahteraan psikologis yang dimiliki juga tinggi, begitu pula sebaliknya.

Kesejahteraan psikologis juga dapat dipengaruhi oleh efikasi diri, dimana Basson (dalam Mentarsih 2015) menyatakan bahwa efikasi diri mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada aspek pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, serta penguasaan lingkungan. Efikasi diri sendiri menurut Bandura (1997) adalah kepercayaan yang dimiliki seseorang mengenai kemampuannya dalam melakukan kegiatan yang ingin dicapai. Menurut Bandura dan Wood (dalam Ghufroon & Risnawita S, 2012) efikasi diri mematok pada bagaimana individu tersebut mampu untuk menumbuhkan motivasi pada dirinya, memiliki kemampuan kognitif serta tindakan yang dibutuhkan untuk memenuhi tuntutan tugas yang ada. Jika dianalisis maka dapat dikatakan hal ini berkaitan dengan aspek kesejahteraan psikologis antara lain adalah kemandirian, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain serta penguasaan lingkungan. Mahasiswa tingkat akhir dengan efikasi diri yang tinggi akan tetap berusaha untuk menghadapi semua permasalahannya meskipun hal tersebut tidak mudah, tetap fokus pada keinginan untuk maju dengan mempelajari banyak hal, memiliki tujuan yang jelas dalam kehidupannya, mampu menjalin hubungan yang positif dengan teman seperjuangan atau dosen pembimbing dan mampu mengelola keadaan lingkungannya.

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini juga terbukti dan diterima yang berarti terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara syukur dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini diketahui berdasarkan uji regresi ganda yang dilakukan melalui uji F diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000$

$< 0,05$ dengan nilai F sebesar $210,698 > F$ tabel sebesar $3,04$ yang berarti hipotesis diterima. Maka penelitian ini membuktikan adanya hubungan antara syukur dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi syukur dan efikasi diri semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Syukur dan efikasi diri memiliki hubungan terhadap kesejahteraan psikologis sebesar $69,3\%$, sedangkan $30,7\%$ lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh penelitian ini seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, budaya, kepribadian, religiusitas, harapan, serta harga diri.

Beberapa penelitian lain yang sejalan dengan hasil hipotesis ini yakni penelitian Syahidah, dkk (2018) yang menunjukkan bahwa syukur berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu dengan anak GSA. Ketika individu peka terhadap kebaikan yang ada didalam hidupnya maka individu tersebut akan cenderung lebih mudah menerima kekurangan yang ada. Adanya perasaan-perasaan yang positif yang ditimbulkan dari bersyukur dapat membuat mahasiswa dapat lebih bersemangat dalam proses penyusunan skripsi terlebih dimasa pandemi serta dapat mempererat hubungan dengan individu lain seperti mahasiswa atau dosen karena seringnya berdiskusi walaupun hanya melalui media online. Penelitian lain yang mendukung hasil hipotesis ini adalah penelitian lain yang dilakukan oleh Mafazi, A (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi guru terhadap kesejahteraan psikologis pada guru SMP. Efikasi berperan penting di kehidupan sehari-hari, mahasiswa tingkat akhir yang memiliki keyakinan tinggi akan kemampuannya akan mendorong munculnya karakteristik pertumbuhan pribadi yang baik pula, sehingga ia akan mampu menyadari dan juga memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya, mampu fokus pada tujuan hidupnya serta mampu mengelola lingkungannya dengan baik.

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara syukur dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir dimasa pandemi covid-19. Dimana semakin tinggi syukur dan efikasi diri yang dimiliki maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki demikian sebaliknya, semakin rendah syukur dan efikasi diri yang dimiliki maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir.

- Putri, L. S. (2013). Hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada lansia muslim. *Dissertation*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahayu, I. I., & Setiawati, F. A. (2019). Pengaruh Rasa Syukur dan Memafkan terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*.
- Rahmawati, N. R., Handarini, D. M., & Triyono, T. (2017). Relation of Emotional Intelligence, Self-esteem, Self-efficacy, and Psychological Well-Being Students of State Senior High School. *Jurnal Pendidikan Humaniora*.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychology and Psychosomatics*.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Ryff, Carol & Keyes, (1995). The Structure of Psychological Well-being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Sari, E. P., Roudhotina, W., Rahmani, N. A., & Iqbal, M. M. (2020). Kebersyukuran, Self-Compassion, dan Kesejahteraan Psikologi pada Caregiver Skizofrenia. *Jurnal Psikologi*.
- Schmitt, Michael T, Tom Postmes, Nyla R Branscombe, Amber Garcia. (2014). The Consequences of Perceived Discrimination for Psychological Well-Being: A Meta-Analytic Review.
- Seligman, M. E. P., & Park, N., Peterson, C. (2004). Strengths of character and wellbeing. *Journal of Social and Clinical Psychology*.
- Siddiqui, S. (2015). Impact of self-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology*.
- Singh, B., Salve, S., & Shejwal, B. R. (2017). Role of gratitude, personality, and psychological well-being in happiness among young adults. *Indian Journal of Health & Wellbeing*.
- Slameto. (2003). *Belajar dan faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Syahidah, W., Eva, N., & Viatrie, D. I. (2018). Pengaruh syukur terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu dengan anak bergangguan spektrum autisme. *Skripsi Jurusan Psikologi-Fakultas Pendidikan Psikologi UM*.
- Tempo.co. (2021). Akhir Januari kasus covid-19 bertambah. Diakses pada 19 februari 2021, dari <https://nasional.tempo.co/read/1428337/akhir-januari-2021-kasus-covid-19-bertambah-12-001/full&view=ok>
- The Indonesian Institute.com (2020). *Kesehatan jiwa dan resiliensi social di tengah pandemi*. Diakses pada 19 februari 2021, dari <https://www.theindonesianinstitute.com/kesehatan-jiwa-dan-resiliensi-sosial-di-tengah-pandemi/>
- Triwahyuningsih, Yeni. (2017). Kajian Meta-Analisis Hubungan antara Self Esteem dan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Psikologi*.
- Utami, W. (2016). Pengaruh Kecenderungan Neurotik dan Self-Efficacy terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. *Journal An-Nafs*.

