

Hubungan Kebersyukuran dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Menempuh Skripsi

Firda Agustina

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45 Surabaya
agustinafirda68@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between gratitude and academic stress in students who are taking theses. The population in this study were psychology students at the University of 17 August 1945 Surabaya, class of 2015-2018 who took the Even semester thesis in 2021-2022 with a total of 243. The sample of this study was 151 students. The sampling technique in this study was carried out using a simple random sampling technique. The data collection technique uses an academic stress scale and a gratitude scale that will be compiled by researchers using the Likert model. The data analysis technique that will be used in this study uses the Pearson product-moment correlation technique. Based on the results of the Pearson product-moment test through the assistance of the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 25.0 for windows, a correlation value of -0.457 was obtained with a significance value of $p=0.000<0.01$ which means that there is a very significant negative relationship between gratitude and academic stress of students who are taking theses, the higher the gratitude of students, the lower the academic stress experienced by students.

Keywords: Academic Stress, Gratitude

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebersyukuran dengan stres akademik pada mahasiswa yang menempuh skripsi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2015-2018 yang menempuh skripsi semester Genap tahun 2021-2022 dengan jumlah 243. Sampel penelitian ini adalah 151 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik simple random sampling. Teknik pengambilan data menggunakan skala stres akademik dan skala kebersyukuran yang akan disusun oleh peneliti dengan model Likert. Teknik analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan yaitu teknik korelasi product-moment pearson. Berdasarkan hasil uji product-moment pearson melalui bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 25.0 *for windows* diperoleh nilai korelasi sebesar -0,457 dengan nilai signifikansi $p=0,000<0,01$ yang artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan stres akademik mahasiswa yang menempuh skripsi, maka semakin tinggi kebersyukuran pada mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa.

Kata Kunci: Stres Akademik, Kebersyukuran

Pendahuluan

Mahasiswa adalah nama yang disematkan pada seseorang yang sedang dalam proses menempuh pendidikan pada suatu bidang ilmu tertentu di perguruan tinggi (Putra, 2021). Sebagaimana diatur dalam Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Nomor 50 Tahun 2018 mahasiswa diharuskan menyelesaikan skripsi sebagai syarat lulus dari perguruan tinggi dan mendapatkan gelar sarjana dan lulus dalam menempuh studi minimal selama 4 tahun.

Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual dengan harapan mahasiswa mampu mengeluarkan kemampuannya atas ilmu yang didapatkan selama masa perkuliahan (Zakaria, 2017). Penulisan skripsi ini mahasiswa diharapkan dapat menerapkan pengetahuan dan kemampuannya ke dalam kenyataan yang dihadapinya, sesuai dengan kompetensi yang dimilikinya. Skripsi juga merupakan ukuran seberapa baik mahasiswa memahami apa yang dipelajari (Gamayanti dkk, 2018).

Proses penyelesaian skripsi tidaklah mudah banyak mahasiswa tingkat akhir yang kesulitan dan terkendala saat menulis skripsi dalam bentuk karya ilmiah. Kendala-kendala tersebut secara langsung menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya (Anggraini & Pratisti, 2017). Berdasarkan hasil penelitian Fadillah (2013) dimana ada beberapa kendala yang muncul seperti sulitnya bertemu dosen pembimbing, sulitnya mencari literatur referensi buku, lingkungan yang kurang kondusif dan adanya rasa lelah saat menyusun skripsi dikarenakan terlalu lama menyusun skripsi. Tuntutan untuk segera menyelesaikan skripsi dan kesulitan yang dialami selama proses penyusunan skripsi akan menjadi tekanan bagi mahasiswa sehingga bisa mengalami stres (Gamayanti dkk, 2018). Stres yang dialami mahasiswa ini sering disebut dengan stres akademik atau stres yang muncul karena tuntutan akademik.

Rahmawati (dalam Barseli, 2017) mengemukakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau suatu situasi di mana terjadi ketidaksesuaian antara kebutuhan dan sumber daya yang sebenarnya yang tersedia bagi siswa, yang semakin dibebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Sejalan dengan pendapat Rao (2008) stres akademik merupakan tekanan dari lingkungan sekolah seperti ujian, persaingan antar siswa dan standar sekolah. Pengalaman stres akademik dapat menyebabkan stres yang bermanifestasi terhadap berbagai masalah psikologis dan perilaku.

Stres akademik yang dialami mahasiswa penulis skripsi umumnya bersifat negatif, sebab stres tersebut menimbulkan kerugian pada diri mahasiswa yang dapat menimbulkan gejala fisiologis maupun psikologis (Putra, 2021). Secara fisiologis stres akademik dapat dilihat pada meningkatnya denyut jantung, tekanan darah, dan hormon-hormon stres akademik yang mengakibatkan sakit lambung atau perut, sakit kepala, kelelahan, ketegangan otot, susah tidur (Sarafino & Smith, 2012). Stres akademik juga dapat bermanifestasi secara psikologis dalam bentuk perasaan cemas, tegang, bingung, marah, frustrasi dan kurang percaya diri (Sarafino & Smith, 2012).

Menurut Bedewy dan Gabriel (2015) terdapat tiga aspek stres akademik, yaitu: a) Aspek yang berhubungan dengan ekspektasi akademik. Aspek ini mengacu pada tekanan yang berlebihan seperti tekanan teman sebaya yang kompetitif, dan harapan orang tua lingkungan sekitar mahasiswa; b) Aspek persepsi terhadap beban tugas dan ujian. Mengacu pada persepsi mahasiswa terhadap tekanan yang berkaitan dengan beban tugas yang berlebihan, waktu yang terbatas dalam menyelesaikan tugas dan kekhawatiran tentang ujian; c) Aspek yang berhubungan dengan persepsi diri akademik mahasiswa. Aspek ini mengacu pada persepsi kemampuan diri mahasiswa, seperti kepercayaan diri dalam akademis dan kepercayaan diri untuk sukses sebagai mahasiswa, dalam karir masa depan dan kepercayaan diri dalam membuat keputusan akademik yang tepat.

Munandar (2001) menyatakan bahwa sebenarnya stres dipengaruhi pula oleh individu sendiri, seberapa jauh ia memandang situasinya sebagai kondisi yang penuh stres. Faktor dalam diri individu berperan sebagai faktor pengaruh antara rangsang dari lingkungan yang merupakan pembangkit stres potensial, sehingga salah satu faktor internal seperti kebersyukuran dapat ikut menentukan bagaimana individu merespon penyebab stres (Widodo, 2008).

Menurut Emmons dan McCullough (2004), kebersyukuran merupakan sebuah emosi atau perasaan yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan pada akhirnya akan mempengaruhi seseorang bertindak terhadap sesuatu atau situasi. Sejalan dengan pendapat Wood, Froh, dan Geraghty (2010) kebersyukuran merupakan bagian sikap yang berorientasi pada perhatian dan penghargaan pada setiap peristiwa yang dialami individu secara positif.

Menurut McCullough (2002) kebersyukuran terdiri dari empat aspek. Pertama, *Intensity* yaitu seseorang yang bersyukur mampu memaknai kejadian positif dari peristiwa yang dialami dan diharapkan intens melakukannya. Kedua, *Frequency* merupakan seseorang yang memiliki

kecenderungan bersyukur akan merasakan banyak kebaikan, bahkan pada hal yang sederhana setiap saat. Ketiga, *Span* yaitu seseorang yang bersyukur mampu merasa bersyukur atas semua aspek kehidupan mereka seperti keluarga, pekerjaan, kesehatan. Keempat, *Density* adalah orang yang bersyukur diharapkan mampu memberikan penghargaan pada banyak pihak yang berkontribusi pada suatu hal positif yang dialaminya.

Metode

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel Kebersyukuran sebagai variabel bebas (X) dan Stres Akademik sebagai variabel terikat (Y). Populasi penelitian ini adalah mahasiswa psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2015-2018 yang sedang menempuh skripsi tahun 2021-2022 berdasarkan data dari Biro Akademik jumlah Mahasiswa Psikologi yang menempuh skripsi tahun 2021-2022 sebanyak 243 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *simple random sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik Slovin dengan jumlah sampel sebanyak 151 orang.

Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional menurut Sugiyono (2013), penelitian korelasional adalah penelitian yang sifatnya menanyakan hubungan antara dua variabel atau lebih.

Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner yang terdiri dari skala stres akademik dan skala kebersyukuran yang akan disusun oleh peneliti dengan model Likert lima alternatif jawaban. Skala stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini dibuat berdasarkan aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Bedewy dan Gabriel (2015), yaitu ekspektasi akademik, persepsi terhadap beban tugas dan ujian serta persepsi diri akademik mahasiswa. Skala kebersyukuran yang digunakan dalam penelitian ini dibuat berdasarkan aspek-aspek kebersyukuran yang dikemukakan oleh McCullough (2002), yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*.

Beberapa uji prasyarat yang harus dilakukan sebelum analisa data, yaitu uji Normalitas dan Linearitas, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200

Hasil dari uji normalitas sebaran dengan menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov Smirnov* dibantu dengan program *Statistic Package for Social Science for Windows* (SPSS) versi 25.0 kedua variabel didapat nilai signifikansi $0,200 > 0,05$, artinya data berdistribusi secara normal.

Tabel 2. Hasil Uji Lineraritas

	F	Sig.
Deviation from linearity	1,269	0,165

Hasil dari uji linearitas hubungan antar variabel yang telah dilakukan menggunakan *Compare Means* dengan bantuan program *Statistic Package for Social Science for Windows* (SPSS) versi 25.0 diperoleh nilai *sig.deviation from linearity* $0,165 > 0,05$, yang artinya kebersyukuran dengan stres akademik memiliki hubungan yang linear.

Setelah uji Normalitas dan Linearitas yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa data terdistribusi normal serta data bersifat linear, maka analisis hipotesis yang digunakan adalah Uji Korelasi Product-Moment Pearson dengan bantuan program statistika (*Statistic Package for Social Science*) (SPSS) versi 25.0 *for windows*.

Hasil

Pada penelitian ini peneliti menyebarkan kuesioner menggunakan Google Form dan mendapatkan hasil sejumlah sampel yang telah dihitung yaitu 151 respon. Berdasarkan data yang didapat, terdapat sebanyak 2 (1%) mahasiswa laki-laki Fakultas Psikologi angkatan 2015 yang telah berpartisipasi dalam pengisian skala penelitian. Selanjutnya, terdapat sebanyak 4 (3%) mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2016 dimana jumlah partisipan laki-laki sebanyak 3 (2%) orang dan perempuan sebanyak 1 (1%) orang. Kemudian, terdapat 11 (7%) mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2017 dimana terdapat 1 (1%) orang dengan jenis kelamin laki-laki dan 10 (7%) orang untuk jenis kelamin perempuan. Lanjut dengan Mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2018 dengan 134 (89%) orang yang terdiri atas 36 (24%) orang dengan jenis kelamin laki-laki dan 98 (65%) orang dengan jenis kelamin perempuan.

Tabel 3. Data Demografis Partisipan Penelitian

Angkatan	Laki-laki		Perempuan		Jumlah Total	
	F	%	F	%	F	%
2015	2	1%	0	0%	2	1%
2016	3	2%	1	1%	4	3%
2017	1	1%	10	7%	11	7%
2018	36	24%	98	65%	134	89%
Total	42	28%	109	72%	151	100%

Berdasarkan hasil penghitungan yang telah dilakukan pada skala stres akademik, diperoleh 29 mahasiswa dengan persentase 19,2% masuk dalam kategori stres akademik rendah. Kemudian dengan 207 mahasiswa dengan persentase 70,9% masuk pada kategori stres akademik sedang. Selanjutnya sebanyak 15 mahasiswa dengan persentase 9,9% masuk dalam kategori stres akademik tinggi.

Tabel 4. Hasil Kategorisasi Variabel Stres Akademik

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah	Persentase
Tinggi	103 - 140	15	9,9%
Sedang	65 - 102	107	70,9%
Rendah	≤ 64	29	19,2%
Total		151	100%

Pada skala kebersyukuran diperoleh 9 mahasiswa dengan persentase 6% masuk dalam kategori kebersyukuran rendah. Kemudian dengan 73 mahasiswa dengan persentase 48,3% masuk pada kategori kebersyukuran sedang. Selanjutnya sebanyak 69 mahasiswa dengan persentase 45,7% masuk dalam kategori kebersyukuran tinggi.

Tabel 5. Hasil Kategorisasi Variabel Kebersyukuran

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah	Persentase
Tinggi	103 - 140	69	45,7%
Sedang	65 - 102	73	48,3%
Rendah	≤ 64	9	6%
Total		151	100%

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi *Product Moment*

Stres Akademik – Kebersyukuran	Correlation Coefisient	Significants
	-0,457	0,000

Berdasarkan dari hasil uji *product-moment pearson* melalui bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versi 25.0 *for windows* diperoleh nilai korelasi sebesar -0,457 dengan nilai signifikansi $p=0,000 < 0,01$ yang artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan stres akademik mahasiswa yang menempuh skripsi, maka semakin tinggi kebersyukuran pada mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa.

Pembahasan

Berdasarkan dari hasil penelitian ini, ditunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara Kebersyukuran dengan Stres Akademik mahasiswa yang menempuh skripsi. Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima, dibuktikan dengan uji korelasi *Product Moment* yang menghasilkan *Pearson Correlation* sebesar -0,457 dan nilai nilai sig. (2-tailed) p adalah 0,000. dengan hasil tersebut berarti bahwa semakin tinggi kebersyukuran pada mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah kebersyukuran pada mahasiswa maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian kategorisasi bahwa mayoritas mahasiswa yang mengalami stres akademik berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 70,9%. Sedangkan mayoritas mahasiswa yang memiliki kebersyukuran berada pada kategori sedang dengan persentase 48,3% yang disusul dengan mahasiswa dengan kategori kebersyukuran tinggi sebesar 45,7%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Andriani dan Sumargi (2020) tentang hubungan antara kebersyukuran (*gratitude*) dengan stres pada ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme, yang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *gratitude* dengan stres ibu yang memiliki anak dengan gangguan spektrum autisme. Bersyukur membantu ibu untuk melihat hidup lebih positif daripada berfokus pada pikiran negatif, menciptakan pikiran positif dan stres yang fokus pada pemecahan masalah.

Stres akademik adalah ketegangan emosi yang disebabkan perbedaan tuntutan atau psikologis dari situasi akademik yang dinilai potensial membahayakan atau tidak terkendali dengan sumber dayanya sehingga mengakibatkan reaksi secara fisik, psikologis dan tingkah laku yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa. Menurut definisi yang dikemukakan Barseli (2017), stres akademik didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana seseorang individu tidak dapat mengatasi tuntutan akademik dan menganggap tuntutan akademik yang diterima sebagai hal yang sulit. Menurut temuan dari penelitian Nurmaliyah (2014) stres akademik yang dihadapi siswa disebabkan oleh proses evaluasi subjektif negatif yang mengendalikan pikiran siswa. Jadi dapat dikatakan, stres adalah reaksi negatif individu terhadap stimulus yang menyebabkan dirinya merasa takut dan tidak nyaman.

Kebersyukuran efektif dalam mengurangi stres dikarenakan kebersyukuran memainkan peran penting dalam bagaimana seorang individu memandang suatu situasi (Fitch-Martin, 2015). Hal ini sejalan dengan pernyataan Emmons dan McCullough (2004) bahwa kebersyukuran berupa emosi atau perasaan, yang pada akhirnya berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian dan kemudian mempengaruhi keterampilan seorang individu menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi.

Seseorang dengan kebersyukuran yang tinggi memiliki kecenderungan untuk merespon dan membentuk persepsi dari peristiwa negatif menjadi lebih positif. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan bersyukur yang tinggi akan memaknai beban tugas, situasi kompetitif teman sebaya, dan tuntutan lingkungan sekitar sebagai peluang dan motivasi berkembang dan maju. Begitupun sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kecenderungan bersyukur yang rendah akan lebih berfokus

pada pikiran-pikiran negatif yang kemudian menghambat proses pengerjaan skripsinya. Sejalan dengan penelitian Gomargana dan Aditya (2022) bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap koherensi diri mahasiswa organisator.

Kebersyukuran adalah kepribadian yang positif, dan pandangan hidup yang lebih positif. Ketika seorang individu melihat dan merasakan penderitaan sebagai hal yang positif, maka ia secara sadar dan tidak sadar akan meningkatkan kemampuan *coping* barunya, sehingga dapat memicu timbulnya pemaknaan terhadap dirinya sendiri, yang mengarah kepada kehidupan yang lebih positif dan mampu menurunkan tingkat stres yang dialami (Krause, 2006)

Emmons dan Stern (2013) berpendapat bahwa orang yang bersyukur dapat mengatasi stres harian lebih baik, memiliki resilien yang tinggi dalam mengelola stres, pulih lebih cepat dari penyakit, dan dapat menikmati kesehatan fisik lebih baik. Sesuai dengan pendapat Emmons dan Crumpler (dalam Fitch-Martin, 2015) bahwa seorang individu dengan tingkat rasa syukur yang tinggi lebih mampu dalam mengelola stres dan secara fisik dan psikologis berkinerja lebih baik.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebersyukuran dengan stres akademik mahasiswa yang menempuh skripsi. Berdasarkan hasil penyebaran skala penelitian yang dilakukan kepada 151 mahasiswa fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kebersyukuran terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang menempuh skripsi, dimana hasil uji analisis product moment diperoleh nilai korelasi sebesar $-0,457$ dengan nilai signifikansi $p=0,000<0,01$ yang artinya terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan stres akademik mahasiswa yang menempuh skripsi, maka semakin tinggi kebersyukuran pada mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah kebersyukuran pada mahasiswa maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti mengemukakan saran sebagai berikut

1) Bagi subjek penelitian

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi hendaknya dapat meningkatkan rasa syukur dalam dirinya, dapat dengan menuliskan hal-hal yang disyukuri setiap harinya. Kebersyukuran membuat individu lebih berfokus pada hal-hal baik dalam hidupnya sehingga membuatnya cenderung tidak terpengaruh oleh hal-hal negatif yang menghambat pengerjaan skripsi. Emosi positif yang timbul dari kebersyukuran mendorong mahasiswa untuk lebih berfokus pada tugas dan menyelesaikan skripsi daripada terus berkutat dengan permasalahannya sehingga mengurangi beban yang dialaminya.

2) Bagi peneliti selanjutnya

Tentunya masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Masih banyak variabel lain yang diduga dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa, seperti *locus of control*, efikasi diri, optimisme, dukungan teman sebaya dan *hardines*. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat juga meneliti dengan jumlah subjek yang lebih banyak dan beragam lagi dan tidak hanya pada mahasiswa Fakultas Psikologi saja agar hasil yang diperoleh dapat digeneralisasikan. Kemudian peneliti selanjutnya dapat membuat penelitian yang lebih baik lagi dari penelitian ini dan dapat memperbanyak *literature* mengenai kebersyukuran.

Referensi

Andriani, R., & Sumargi, A. M. (2020). Hubungan Antara Kebersyukuran (Gratitude) Dengan Stres Pada Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Gangguan Spektrum Autisme. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(2), 26–32.

- Anggraini, W. N., & Pratisti, W. D. (2017). *Hubungan Antara Daya Juang Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 2055102915596714.
- Edaran : Publikasi Karya Ilmiah Program Sarjana, Program Magister, dan Program Doktor – Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi Wilayah VIII*. (n.d.). Retrieved May 19, 2022, from <https://lldikti8.ristekdikti.go.id/2019/06/13/edaran-publikasi-karya-ilmiah-program-sarjana-program-magister-dan-program-doktor/>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855.
- Fadillah, A. E. R. (2013). Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3).
- Fitch-Martin, A. (2015). *Gratitude And Health: A Brief Intervention To Reduce Undergraduate Stress*. Colorado State University.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self disclosure dan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130.
- Gomargana, C., & Aditya, Y. (2022). The role of gratitude and positive reframing on student activists' level of sense of coherence. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(1), 142–157.
- Krause, N. (2006). Gratitude toward God, stress, and health in late life. *Research on Aging*, 28(2), 163–183.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112.
- Munandar, A. S. (2001). *Psikologi industri dan organisasi*.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik. *Self-Intruction. Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3).
- Putra, K. K. (2021). Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi. *Moralitas: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 3(2), 44–53.
- Rao, A. S. (2008). *Academic stress and adolescent distress: The experiences of 12 th standard students in Chennai, India*. The University of Arizona.

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions 7th Edition*. John Wiley & Sons.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Widodo, T. (2008). *Hubungan Kebersyukuran dengan Stres Kerja pada Guru Honorer*.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905.
- Zakaria, D. (2017). *Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi*.