



Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Pekerja Universitas Pamulang

Cindy Kusumawati ^{1*}, Sifa Fauziah ²
^{1,2} Universitas Pamulang, Indonesia

Alamat : Jl. Suryakencana 1, Pamulang , Kec. Pamulang, Kota Tangerang Selatan, Banten 15417:
Universitas Pamulang

Korespondensi penulis: cindykusumawat24@gmail.com *

Abstract. *Gratitude plays a crucial role in enhancing psychological well-being, particularly for students who balance work and studies. This research seeks to explore the connection between gratitude and psychological well-being among working students at Pamulang University. A quantitative approach was used, involving 107 respondents who were selected through purposive sampling and completed a Google Form survey. The data were analyzed using simple linear regression with SPSS 26 software. The analysis revealed a correlation coefficient of 0.824, showing a significant relationship between gratitude and psychological well-being. This suggests that higher levels of gratitude are associated with better psychological well-being. The study also highlights the significance of gratitude-based interventions to help working students manage stress and enhance their overall quality of life. Additionally, this research contributes to the field of positive psychology, particularly within Indonesia's higher education context, and offers practical recommendations for universities to develop programs that more effectively support the well-being of working students.*

Keywords: *Psychological well-being, working students, positive psychology, gratitude.*

Abstrak. Rasa syukur berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama bagi yang bekerja sambil kuliah. Tujuan penelitian ini untuk mengkaji hubungan antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pekerja di Universitas Pamulang. Dengan pendekatan kuantitatif, penelitian melibatkan 107 responden yang dikumpulkan lewat Google Form dengan teknik purposive sampling. Data dianalisis menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan perangkat lunak SPSS 26. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,824, yang mengindikasikan adanya signifikansi antara rasa syukur dan kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengindikasikan bahwa naiknya tingkat rasa syukur seseorang, semakin baik kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Penelitian ini juga menekankan pentingnya penerapan intervensi berbasis rasa syukur untuk membantu mahasiswa pekerja dalam menghadapi tekanan dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Studi ini memberikan sumbangan pada pengembangan psikologi positif, terutama dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia. Selain itu, hasilnya memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan untuk menciptakan program yang mendukung kesejahteraan mahasiswa pekerja secara lebih efektif.

Kata kunci: Kesejahteraan psikologis, mahasiswa pekerja, psikologi positif, rasa syukur.

1. LATAR BELAKANG

Setiap individu berusaha untuk mencapai hidup yang lebih baik, baik dari segi fisik, sosial, maupun psikologis, demi peningkatan kualitas hidup, termasuk di kalangan mahasiswa. (Santrock, 2012). Di era modern ini, banyak mahasiswa yang harus membagi waktu antara studi dan pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan finansial dan mencapai tujuan akademis. Ini tentu menjadi tantangan bagi mereka, seperti beban akademik yang tinggi, tuntutan pekerjaan, dan kebutuhan untuk menjaga keseimbangan kehidupan. Kombinasi tekanan ini sering kali berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Dalam konteks ini, rasa syukur menjadi

faktor yang berpotensi mendukung kesejahteraan psikologis melalui pengurangan stres dan peningkatan emosi positif.

Universitas Pamulang memiliki total populasi mahasiswa sebanyak 102.000 pada tahun 2024, dengan 6.000 di antaranya merupakan mahasiswa pekerja yang berkuliah di kampus pusat Universitas Pamulang. Populasi didefinisikan sebagai keseluruhan objek penelitian. Jika peneliti memutuskan untuk meneliti seluruh komponen dalam area penelitian, maka hal tersebut disebut sebagai penelitian populasi (Arikunto, 2019). Sementara itu, menurut Sugiyono (2019), populasi merujuk pada sekelompok objek atau subjek yang memiliki jumlah dan ciri-ciri tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk diteliti, sehingga memungkinkan penarikan hasil dari penelitian tersebut.

Penelitian ini bertujuan mengisi kesenjangan dalam literatur yang ada dengan memberikan fokus khusus pada mahasiswa pekerja dengan kelompok mahasiswa lainnya. Pendekatan ini memberikan kebaruan karena mengintegrasikan pemahaman tentang rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja, sebuah aspek yang belum banyak diteliti sebelumnya.

Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memahami faktor-faktor psikologis yang dapat membantu mahasiswa pekerja menghadapi tantangan yang kompleks. Penelitian ini untuk menganalisis antara rasa terima kasih dan kesehatan mental pada mahasiswa pekerja di Universitas Pamulang, serta memberikan wawasan baru yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka melalui strategi pengelolaan yang lebih efektif.

2. KAJIAN TEORITIS

Rasa Syukur

Rasa terima kasih atau syukur adalah suatu perasaan positif yang mencerminkan apresiasi individu terhadap berbagai hal baik yang telah diterimanya, baik dari orang lain maupun dari situasi yang dialaminya. Emmons dan McCullough (2003: 378) menyatakan bahwa rasa terima kasih adalah sebuah emosi atau perasaan yang dapat tumbuh menjadi sikap atau nilai positif, seperti kebiasaan atau karakter, yang pada akhirnya memengaruhi cara seseorang merespons berbagai tanggapan dan situasi.

Menurut Park, Peterson, dan Seligman (dalam Ratnayanti & Wahyuningrum, 2016), rasa terima kasih merupakan salah satu jenis perasaan positif yang berfungsi untuk mengungkapkan kebahagiaan dan rasa terima kasih atas berbagai kebaikan yang diterima.

Dalam konteks tempat kerja, rasa syukur dapat memberikan lebih banyak manfaat, termasuk berbagai tunjangan seperti kenaikan gaji, peluang karier yang lebih baik, kepercayaan

dari pihak lain, serta kemungkinan keuntungan lain yang mungkin belum terpikirkan sebelumnya (Ariyanto, 2023). Pada mahasiswa pekerja, rasa syukur dapat menjadi faktor pelindung terhadap tekanan yang muncul dari tuntutan akademik dan pekerjaan yang sering kali berjalan secara bersamaan.

Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merujuk pada keadaan atau kondisi seseorang berada dalam keadaan mental yang baik, yang ditunjukkan melalui berfungsinya elemen psikologis yang positif untuk mendukung proses aktualisasi diri. Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis adalah kondisi di mana seseorang memiliki pandangan positif mengenai dirinya dan orang lain, dapat membuat keputusan secara mandiri serta mengendalikan perilakunya, serta mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhannya dan terus berupaya mengembangkan potensi diri.

Kesejahteraan psikologis berkaitan dengan banyak bagian dalam kehidupan individu, termasuk pekerjaan. Berdasarkan penelitian Schmidt dan Keyes (2002), kebanyakan orang dewasa menghabiskan sekitar sepertiga dari hidup mereka untuk bekerja. Bagi mereka, memiliki kesejahteraan di tempat kerja merupakan hal yang sangat berarti karena hal ini dapat mempengaruhi berbagai aspek lainnya dalam hidup. Karyawan yang merasakan kesejahteraan di tempat kerja cenderung memiliki tingkat loyalitas, kepuasan, ketahanan, dan produktivitas yang tinggi. (Harter, Schmidt & Keyes 2002). Pada konteks mahasiswa pekerja, kesejahteraan psikologis seringkali menjadi tantangan tersendiri. Mahasiswa yang bekerja sering menghadapi tekanan ekstra, baik dari tuntutan akademik maupun pekerjaan, yang dapat berdampak pada kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengenali berbagai macam yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis mereka, salah satunya adalah dengan mengembangkan rasa syukur.

Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kesejahteraan Psikologis

Rasa syukur memiliki hubungan yang kuat dengan kesejahteraan psikologis (Wood, dkk, 2009). Rasa terima kasih memiliki dampak yang besar dalam meningkatkan kesejahteraan, termasuk memperkuat sumber daya dalam aspek psikologi, sosial, dan spiritualitas. Semakin besar tingkat syukur individu, semakin baik kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan, dan mereka cenderung memiliki penilaian kognitif serta perasaan positif mengenai kehidupan mereka, begitu juga sebaliknya.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rasa syukur secara langsung berkaitan dengan kesejahteraan peningkatan suasana hati dan kesejahteraan psikologis. Seseorang yang memiliki

praktik syukur yang teratur lebih cenderung merasa lebih puas dengan hidup mereka dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap diri mereka sendiri.

Pada mahasiswa pekerja, rasa syukur dapat berperan sebagai mekanisme adaptasi yang membantu individu menghadapi tekanan ganda dari tuntutan akademik dan pekerjaan. Misalnya, mahasiswa yang bersyukur atas kesempatan bekerja mungkin lebih mampu melihat pekerjaan sebagai bagian dari pembelajaran hidup dari pada beban tambahan. Hal ini dapat meningkatkan dimensi penerimaan diri dan tujuan hidup dalam kesejahteraan psikologis mereka.

Rasa syukur membantu individu mengelola stres kerja dan meningkatkan kualitas hidup (Nguyen dan Gordon, 2020). Rasa terima kasih juga memiliki dampak yang besar dalam meningkatkan kesejahteraan, termasuk memperkuat sumber daya dalam aspek psikologis, sosial, dan spiritual. Semakin tinggi tingkat syukur seseorang, semakin baik kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan, dan mereka cenderung memiliki penilaian kognitif serta perasaan positif mengenai kehidupan mereka, begitu juga sebaliknya. (Wicaksono dan Susilawati, 2016).

Temuan ini relevan dengan penelitian saat ini yang berfokus pada mahasiswa di Universitas Pamulang, yang menghadapi tantangan unik dalam menyelaraskan tanggung jawab akademik dan pekerjaan. Dengan mempertimbangkan teori dan temuan sebelumnya, penelitian bertujuan untuk menjelaskan rasa terima kasih dan kesejahteraan psikologis mahasiswa pekerja di Universitas Pamulang. Hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa rasa syukur berpengaruh baik terhadap kesehatan mental mahasiswa pekerja

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan deskriptif korelasional untuk menganalisis hubungan antara rasa syukur dan kesehatan mental di kalangan mahasiswa pekerja di Universitas Pamulang. Populasi yang diteliti adalah mahasiswa aktif Universitas Pamulang yang bekerja sambil kuliah. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan kriteria inklusi, yaitu mahasiswa pekerja serta terdaftar sebagai mahasiswa aktif, dan bersedia mengikuti penelitian. Data dikumpulkan melalui angket yang disebarluaskan secara daring melalui Google Form, dan diperoleh 107 responden dari hasil distribusi tersebut.

Dalam studi ini, informasi yang diperoleh melalui pengamatan dan survei. Untuk mengevaluasi keandalan dan keabsahan alat ukur, dilakukan analisis Pearson Product Moment dan Cronbach's Alpha. Selanjutnya, untuk meneliti keterkaitan antara rasa terimakasih dan

kesehatan mental, dilakukan pengujian korelasi Pearson, serta perhitungan koefisien determinasi dan uji asumsi klasik. Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis kuantitatif, dengan menggunakan aplikasi SPSS (Statistical Product and Service Solutions) edisi 26 untuk mengolah informasi yang diperoleh.

1. Uji Validitas Instrumen

Validitas mengukur sejauh mana sebuah instrumen mampu mengukur konsep yang dimaksud dengan tepat (Sekaran, 2012:39). Sebuah kuesioner dianggap valid jika nilai r yang dihitung (r_{xy}) lebih besar dari nilai r_{tabel} pada tingkat signifikansi 5%.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas menunjukkan konsistensi suatu instrumen dalam menghasilkan hasil yang stabil meskipun dilakukan pengukuran lebih dari sekali. Kuesioner dikatakan reliabel jika nilai r hitung lebih besar dari nilai r_{tabel} pada tingkat signifikansi 5%.

3. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas data adalah untuk mengetahui apakah dalam model regresi variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal.

4. Analisis Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi linier sederhana adalah alat analisis yang digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Persamaan umum regresi linier sederhana adalah: ($\hat{Y} = a + b X$).

5. Teknik Pengujian Hipotesis

Bentuk hipotesis yang diterapkan dalam studi ini adalah hipotesis asosiatif, karena penelitian ini diteliti menyelidiki pengaruh dari dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

6. Koefisien Determinasi (KD)

Koefisien determinasi berfungsi untuk mengukur dampak antara dua variabel (X dan Y), serta seberapa signifikan pengaruh yang ada di antara variabel yang dianalisis.

Bagian ini juga mencakup desain penelitian, populasi atau sampel yang digunakan, serta cara dan jenis pengambilan informasi. Penggunaan perangkat melalui kajian data yang sesuai dijelaskan dengan merujuk pada referensi yang ada (seperti rumus uji-F, uji-t, dan lainnya). Hasil dari pengujian terhadap validitas dan reliabilitas cukup disampaikan dengan

menyebutkan hasil dan interpretasinya, sedangkan penulisan simbol dalam model dijelaskan melalui kalimat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Keabsahan

Tabel 1 Uji Keabsahan Rasa Syukur (X)

Pernyataan	Rhitung	Rtabel	Keterangan
1	0,648	0,188	Akurat
2	0,646	0,188	Akurat
3	0,747	0,188	Akurat
4	0,684	0,188	Akurat
5	0,791	0,188	Akurat
6	0,771	0,188	Akurat
7	0,670	0,188	Akurat
8	0,698	0,188	Akurat
9	0,755	0,188	Akurat
10	0,793	0,188	Akurat
Validitas Variabel Kesejahteraan Psikologis			
Pernyataan	Rhitung	Rtabel	Keterangan
1	0,731	0,188	Akurat
2	0,817	0,188	Akurat
3	0,751	0,188	Akurat
4	0,747	0,188	Akurat
5	0,772	0,188	Akurat
6	0,824	0,188	Akurat
7	0,775	0,188	Akurat
8	0,807	0,188	Akurat
9	0,850	0,188	Akurat
10	0,791	0,188	Akurat

Berdasarkan tabel tersebut untuk setiap pernyataan yang berkaitan dengan variabel Rasa Syukur (X) dan Kesejahteraan Psikologis (Y) dapat dikatakan akurat, karena nilai r_{hitung} dihasilkan jauh lebih besar dari pada nilai r_{tabel} yang ada untuk $n = 107$ yaitu 0.188.

Uji Reabilitas

Tabel 2 Uji Reabilitas

Reliability Statistics (X)		Reliability Statistics (Y)	
Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
.891	10	.928	10

Pada tabel di atas, uji reliabilitas variabel Rasa Syukur (X) dan variabel Kesejahteraan Psikologis (Y), disimpulkan bahwa r_{alpha} positif dan lebih besar atau $0,891, 0,928 > 0.188$ maka dengan instrumen penelitian mengenai variabel Rasa Syukur (X) adalah **Reliabel**.

Tabel 3 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		rasa syukur (x)	kesejahteraan psikologis (y)
N		107	107
Normal Parameter ^{a,b}	Mean	44.5140	43.1495
	Std. Deviation	6.31166	7.56083
Perbedaan Ektrem Terbesar	Absolute	.192	.182
	Positif	.192	.182
	Negatif	-.176	-.161
Test Statistic		.192	.182
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.000 ^c

a. Uji Distribusi Normal

b. Dihitung berdasarkan Data.

c. Lilliefors dengan Koreksi Signifikansi

Sumber: Data Primer SPSS 26, 2022

Berdasarkan tabel, nilai *Kolmogorov-Smirnov Z (Test Statistik)* Rasa Syukur (X) sebesar 0.192, dan Kesejahteraan Psikologis (Y) sebesar 0.182, berarti data residual terdistribusi normal.

Tabel 4 Coefficients^a

Coefficients^a

Model		Unstandardized		Standardized		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Konstanta)	-.806	2.975		-.271	.787
	rasa syukur (x)	.987	.066	.824	14.920	.000

a. Variabel Dependen: kesejahteraan psikologis (y)

Sumber: Data Primer SPSS 26, 2022

Uji Regresi Linier Sederhana

$$Y = -0,806 + 0,987 X$$

Nilai konstanta a menunjukkan bahwa ketika Rasa Syukur (X) nol atau Kesejahteraan Psikologis (Y) tidak berpengaruh oleh Rasa Syukur, maka rata-rata Kesejahteraan Psikologis sebesar – 0,806. Sedangkan koefisien regresi b menunjukkan bahwa jika variabel Rasa Syukur (X) meningkat sebesar satu satuan, maka Kesejahteraan Psikologis (Y) akan tetap berada pada nilai 0.987.

Analisis Korelasi

Tabel 5 Model Summary^b

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.824 ^a	.679	.676	4.30074	2.180

a. Prediktor: (Konstanta), rasa syukur (x)

b. Variabel Dependen: kesejahteraan psikologis (y)

Sumber: Data Primer SPSS 26, 2022

Berdasarkan analisis korelasi yang dilakukan menggunakan SPSS versi 21.0, dengan mengacu pada hipotesis yang telah dirumuskan dan tujuan penelitian yang jelas, uji yang diterapkan adalah uji satu sisi (one-tailed). Hasil dari perhitungan korelasi menunjukkan angka koefisien korelasi 0,824, yang mengindikasikan adanya keterkaitan antara rasa syukur dan

kesejahteraan psikologis. Temuan ini menggarisbawahi adanya keterkaitan yang kuat antara keduanya, serta memperkuat peran positif rasa syukur dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Faktor yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis adalah rasa syukur.

Koefisien Determinasi

Tabel Model Summary menunjukkan bahwa nilai R Square sebesar 0.679. Ini berarti bahwa 67.9% Rasa Syukur (X) berkontribusi pada Kesejahteraan Psikologis (Y), sementara 32.1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain sehingga tidak menjadi fokus dalam penelitian ini.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan kuat antara tingkat syukur dengan kesejahteraan mental pada mahasiswa yang pekerja di Universitas Pamulang. Mahasiswa yang memiliki rasa syukur yang lebih besar biasanya menunjukkan tingkat kesejahteraan mental yang lebih baik, ditunjukkan oleh hasil analisis korelasi. Hal ini mengindikasikan bahwa rasa syukur berperan penting dalam mendukung keseimbangan emosional, kepuasan hidup, serta kemampuan mahasiswa untuk mengelola tekanan dari kombinasi peran sebagai pekerja dan mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar mahasiswa pekerja terus mengembangkan rasa syukur melalui berbagai praktik, seperti refleksi harian, meditasi, atau jurnal syukur. Institusi pendidikan, khususnya Universitas Pamulang, diharapkan dapat memberikan dukungan tambahan dalam bentuk program pengembangan karakter, konseling psikologis, atau pelatihan manajemen stres. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar studi serupa melibatkan variabel lain yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti dukungan sosial atau regulasi emosi, serta memperluas jumlah sampel untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada metode pengumpulan data secara daring, yang mungkin memengaruhi tingkat representasi sampel.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengungkapkan rasa syukur yang mendalam kepada Bapak Chandra Fitra Arifianto, S.Psi., M.M., atas bimbingan, dukungan, dan masukan berharga selama proses penulisan artikel ini. Dukungan Bapak sangat membantu dalam memberikan arah dan wawasan yang mendalam terhadap topik yang dibahas. Terima kasih untuk semua sahabat yang telah

mengulurkan batuan, ide-ide yang inspiratif, dan yang diberikan selama proses penyelesaian artikel ini.

Artikel ini merupakan salah satu studi yang dilakukan untuk keperluan akademik, diharapkan dapat memberikan sumbangan penting untuk kemajuan pengetahuan di area ini.

DAFTAR REFERENSI

Ariyanto. (2023). Menjadi hebat karena bersyukur. Retrieved from <https://fpsc.iii.ac.id/blog/2023/01/15/menjadi-hebat-karena-bersyukur/>.

Emmons, A Robert & Michael E. McCullough. (2003). *Counting ...* (2003). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : PT Rineka. Cipta.

Graciani Hidajat, Helga. (2024). Motivasi dan Kreativitas Digital dalam Kesehatan Mental Akademik. Pekalongan. PT Nasya Expanding Management. [Online : https://books.google.co.id/books?id=Tjk5EQAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=PA107&dq=hubungan+rasa+syukur+dan+kesejahteraan+psikologis&hl=id&source=newbks_fb&redir_esc=y#v=onepage&q=hubungan%20rasa%20syukur%20dan%20kesejahteraan%20psikologis&f=false]

Ratnayanti, T. L. & Wahyuningrum, E. (2016). Hubungan Antara Gratitude Dengan Psychological Well-Being Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Di SLB Negeri Salatiga. Skripsi. Universitas Kristen Satya Wacana.

Ryff (dalam jurnal Anjani, W. (2020). Hubungan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja part-time. *Jurnal Anfusina*, 3(2). Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.)

Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa. Hidup Jilid I*. (B. Widiasinta, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga.

Shubhie, Muhiyi. (2023). Pengertian Kesejahteraan Psikologis : Pendidikan Agama Islam Akhlak. Ponorogo : Uwais Inspirasi Indonesia. [Online : [Sugiyono. \(2019\). *Metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.](https://www.google.co.id/books/edition/PENDIDIKAN_AGAMA_ISLAM_AKIDAH_AKHLAK/_SiuEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=rasa+syukur+Menurut+Emmons+dan+McCullough+(2003)&pg=PA148&printsec=frontcover. 20 Desember 2024].</p></div><div data-bbox=)

Taufiqi, Alfian, dkk. (2024). Makna Kesejahteraan bagi pendakwah. Jawa Barat: Cv Adanu Abimata. [online : [Trijayanti, Ulfa, dkk. \(2022\). *Diseminasi Penelitian Spiritual dan Kesejahteraan Psikologis*. Yogyakarta .Zahir Publishing. \[Online : \]](https://books.google.co.id/books?id=KG_5EAAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=PA30&dq=kesejahteraan+psikologis+adalah&hl=id&source=newbks_fb&redir_esc=y#v=onepage&q=kesejahteraan%20psikologis%20adalah&f=false. 20 Desember 2023].</p></div><div data-bbox=)

https://www.google.co.id/books/edition/DISEMINASI_PENELITIAN_SPIRITUALITAS_DAN/9tOXEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1 23 Desember 2024].

Wood,D.(2009).group therapy for adolescents:clinical paper,march 15,2016. Wood,G.L&Haber,J.(2006).Nursing Research Methodsand Critical

Yuliani,Wiwin.(2023).Pengertian Populasi : Metode Penelitian Bagi Pemula.Bandung : Widina Bhakti Persada Bandung.[Online : https://books.google.co.id/books?id=P-HIEAAAQBAJ&newbks=0&printsec=frontcover&pg=PA55&dq=pengertian+populasi+menurut+sugiyono&hl=id&source=newbks_fb&redir_esc=y#v=onepage&q=pengertian%20populasi%20menurut%20sugiyono&f=false. 20 Desember 2024].