

Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Kebersyukuran dan Resiliensi Peserta Didik

Muhammad Hamdan Andrysof Taifur*, Zarina Akbar, Iriani Indri Hapsari

Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Email: muhammad.hamdan@mhs.unj.ac.id*, zarina_akbar@unj.ac.id, iriani@unj.ac.id

Keywords

*psychological well-being;
gratitude; resilience; adolescents*

Abstract

Adolescents are a group that is more susceptible to mental health disorders compared to individuals in the young adult stage and late adulthood. This condition is related to the low level of psychological well-being, so this aspect is very important in the adolescent development process. Two factors that are believed to play a role in improving psychological well-being are gratitude and resilience. Gratitude reflects an individual's ability to appreciate the positive things in life, while resilience describes the ability to adapt and rise from various difficulties. This study used a causal quantitative design with 116 participants of high school students in Jakarta obtained through convenience sampling techniques. Data collection was carried out using three instruments, namely the Psychological Well-Being Short Scale (18 items), the Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (GRAT), and the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25). Data analysis was carried out using multiple linear regression with the help of SPSS version 23. The results showed that gratitude and resilience had a significant effect on psychological well-being, both simultaneously and partially. Adolescents who are able to appreciate the positive aspects of their lives, are adaptive, and have the ability to rise from problems have good psychological well-being. Therefore, psychological interventions that focus on developing gratitude and resilience can be an effective strategy in improving students' psychological well-being.

Kata Kunci

kesejahteraan psikologis;
kebersyukuran; resiliensi; remaja

Abstrak

Remaja merupakan kelompok yang lebih rentan mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan dengan individu pada tahap dewasa muda maupun dewasa akhir. Kondisi ini berkaitan dengan rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis, sehingga aspek tersebut menjadi sangat penting dalam proses perkembangan remaja. Dua faktor yang diyakini berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah kebersyukuran dan resiliensi. Kebersyukuran mencerminkan kemampuan individu dalam menghargai hal-hal positif dalam kehidupan, sedangkan resiliensi menggambarkan kemampuan untuk beradaptasi serta bangkit dari berbagai kesulitan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif kausal dengan partisipan sebanyak 116 siswa SMA di Jakarta yang diperoleh melalui teknik convenience sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen, yaitu Psychological Well-Being Short Scale (18 item), Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (GRAT), serta Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25). Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan SPSS versi 23. Hasilnya memperlihatkan bahwa kebersyukuran dan resiliensi berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, baik secara simultan maupun parsial. Remaja yang mampu menghargai aspek positif dalam kehidupannya, bersikap adaptif, serta memiliki kemampuan untuk bangkit dari permasalahan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Oleh karena itu, intervensi psikologis yang berfokus pada pengembangan kebersyukuran dan resiliensi dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa..

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan menuju dewasa. Pada fase ini, terjadi perkembangan kognitif yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan berpikir abstrak dan lebih kompleks (Lally & Valentine-French, 2022). Dari sisi psikososial, remaja mulai memiliki kemandirian, lebih banyak bergantung pada teman sebaya sebagai dukungan, serta aktif mencari dan membentuk identitas diri. Namun, karena perkembangan otak pada masa remaja belum sepenuhnya matang, mereka cenderung lebih rentan mengalami stres (Farid & Pratitis, 2022; Vidyasari & Wilani, 2025; Yudiati & RAHAYU, 2022).

Penjelasan tersebut didukung oleh berbagai temuan bahwa gangguan kesehatan mental lebih banyak dialami oleh remaja dibandingkan kelompok usia lainnya. Survei tahunan National Institute of Mental Health (NIMH) tahun 2021 menunjukkan bahwa sekitar 49,5% remaja 13–18 tahun mengalami gangguan mental, emosional, atau perilaku. Di Indonesia juga diketahui bahwa 16 juta lebih (34,9%) remaja berada pada risiko mengalami masalah mental (Wahdi et al., 2022).

Studi dari Astuti & Indrawati (2017) mengungkapkan bahwa tingginya tingkat depresi, rasa tidak bahagia, dan risiko bunuh diri memiliki hubungan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis (KP). Oleh sebab itu, KP menjadi elemen penting dalam perkembangan remaja (Fitriani & Abdullah, 2021). Ryff (2013) menjelaskan bahwa KP mencerminkan kemampuan individu untuk menerima diri serta mampu mengelola lingkungan untuk mencapai tujuan hidup dan juga mengembangkan potensi dirinya.

Shourie (dalam Pratiwi & Mulawarman, 2022) juga menemukan bahwa KP dapat tercapai apabila individu mampu mengevaluasi dirinya secara objektif dan menerima orang lain sebagaimana adanya, sehingga dapat mengaktualisasikan potensi diri dan memperoleh kebahagiaan. Dengan demikian, KP dapat dipahami sebagai kondisi ketika individu mampu menerima dirinya, menjalin hubungan sosial yang positif, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan untuk menemukan tujuan dan makna hidup.

Salah satu faktor yang diyakini dapat meningkatkan KP adalah kebersyukuran (Keb). Prabowo (2017) menjelaskan bahwa Keb adalah emosi positif yang diwujudkan melalui rasa bahagia atas segala sesuatu yang diterima. Sejalan dengan itu, Listiyandini et al. (2015) memandang Keb sebagai perasaan syukur dan kebahagiaan terhadap berbagai nikmat yang diperoleh sepanjang kehidupan. Rasa syukur itu kemudian mendorong seseorang untuk menunjukkan kebaikan melalui perilaku positif. Studi dari Reza et al. (2024) yang menunjukkan bahwa orang dengan Keb tinggi tentu mempunyai KP yang bagus juga. Faktor lainnya dalam menunjang KP remaja adalah resiliensi (Res). Grotberg (1995) mendefinisikan Res sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi kesulitan hidup yang dialaminya. Res juga berkaitan dengan salah satu dimensi KP Ryff, yaitu penguasaan lingkungan (Ryff, 2013).

Berbagai studi yang ada menyatakan Keb memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan seseorang (Hertinjung et al., 2022; Panhwar & Malik, 2023). Demikian pula, Res sebagai kemampuan adaptasi dan bangkit dari berbagai kesulitan juga diketahui berkaitan erat dengan KP (Panhwar & Malik, 2023). Walaupun banyak penelitian telah membahas pentingnya Keb dan Res dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, sebagian besar kajian tersebut dilakukan pada populasi umum atau di luar lingkungan pendidikan formal. Penelitian yang

secara khusus menelaah pengaruh kedua variabel tersebut secara simultan terhadap KP siswa SMA di Indonesia masih relatif sedikit dilakukan.

Berdasarkan kajian terhadap penelitian terdahulu, terdapat beberapa kesenjangan yang perlu diisi. Pertama, sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada populasi umum atau di luar lingkungan pendidikan formal, sementara penelitian yang secara spesifik menelaah pengaruh kebersyukuran dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Indonesia masih relatif sedikit dilakukan. Kedua, penelitian terdahulu umumnya hanya menguji pengaruh secara parsial, belum banyak yang menguji pengaruh simultan kedua variabel tersebut dalam satu model penelitian. Ketiga, lokasi penelitian yang spesifik pada siswa SMA Yappenda Jakarta belum pernah diteliti sebelumnya, sehingga hasil dari konteks lokasi lain belum tentu dapat digeneralisasikan. Keempat, penelitian terdahulu masih jarang yang menggunakan instrumen baku yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia secara lengkap untuk ketiga variabel sekaligus.

Kebaruan penelitian ini terletak pada beberapa hal. Pertama, penelitian ini secara simultan menguji pengaruh kebersyukuran dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis dalam satu model penelitian, sehingga dapat diketahui kontribusi relatif masing-masing variabel. Kedua, lokasi penelitian yang spesifik pada siswa SMA Yappenda Jakarta memberikan kontribusi pada konteks lokal yang belum pernah diteliti sebelumnya. Ketiga, penelitian ini menggunakan tiga instrumen baku yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia, yaitu Psychological Well-Being Short Scale (18 item), GRAT (Gratitude, Resentment, and Appreciation Test), dan CD-RISC 25 (Connor-Davidson Resilience Scale), sehingga memiliki validitas dan reliabilitas yang teruji. Keempat, penelitian ini memberikan kontribusi empiris terbaru mengenai dinamika kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan pendidikan formal pasca-pandemi, yang dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis di sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kebersyukuran dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA, baik secara simultan maupun parsial, serta mengidentifikasi variabel mana yang memberikan kontribusi lebih dominan terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya khazanah keilmuan psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan, khususnya terkait faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi pengembangan teori mengenai peran kebersyukuran dan resiliensi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi guru, konselor, dan pihak sekolah dalam merancang program intervensi psikologis yang berfokus pada pengembangan kebersyukuran dan resiliensi siswa. Bagi orang tua, penelitian ini memberikan pemahaman tentang pentingnya menanamkan rasa syukur dan kemampuan bangkit dari kesulitan pada anak remaja. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini menjadi dasar untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut, misalnya dengan menambahkan variabel lain atau menggunakan desain eksperimen untuk menguji efektivitas pelatihan kebersyukuran dan resiliensi.

METODE PENELITIAN

Partisipan pada penelitian ini sebanyak 116 siswa SMA di Jakarta. Responden diperoleh dengan menggunakan metode convenience sampling dengan rentang usia 15 tahun sampai dengan 18 tahun. Sebagian besar responden didominasi usia 17 tahun, yaitu sebanyak 62 siswa (53.4%), kemudian usia 16 tahun 50 siswa (43.1%), dan sisanya usia 15 dan 18 tahun masing-masing sebanyak 2 siswa (1.7%). Responden juga didominasi oleh siswa perempuan, yaitu sebanyak 66 siswa (56.9%). Sisanya, 50 siswa (43.1%) laki-laki.

Penelitian ini menerapkan desain kuantitatif dengan pendekatan kausalitas. Desain tersebut digunakan untuk menganalisis pengaruh Keb dan Res terhadap KP pada siswa SMA. Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan menemui responden dan mengisi kuesioner daring dengan Google Form. Instrumennya meliputi *Gratitude, Resentment, and Appreciation Test* (GRAT) (Mailangkay, 2016), *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC 25) (Zhafirah, 2025), dan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (Humaidah & Mulyono, 2025).

Pembuktian hipotesis dengan memanfaatkan teknik analisis regresi berganda untuk melihat pengaruh Keb dan Res terhadap KP pada siswa SMA. Sebelum ke uji hiotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik. Dari hasil yang diperoleh memperlihatkan data normal dengan nilai p dari unstandardized residual 0.200 (> 0.05). Kemudian, dalam uji linearitas asumsi linearitas pada semua hubungan variabel telah terpenuhi dengan nilai sig linearity 0.00 (< 0.05) pada kedua hubungan X1 dengan Y dan X2 dengan Y. Serta, hubungan KP (Y) dengan Res (X2) diketahui sig linearity 0.00 (< 0.05). Uji asumsi yang terpenuhi berikutnya adalah data tidak memenuhi kriteria multikolinearitas dengan nilai tolerance dan VIF (0.702 dan 1.424). Dengan demikian, uji regresi ganda dapat dilakukan. Pengujian dilakukan dengan SPSS versi 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum analisis regresi dilakukan, peneliti terlebih dahulu menggunakan analisis korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antarvariabel dalam penelitian. Hasil pengujian korelasi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Korelasi Pearson

Variabel	Korelasi Pearson	Nilai sig.	α
Kebersyukuran (X1) dengan Resiliensi (X2)	0.546	0.000	< 0.05
Kebersyukuran (X1) dengan Kesejahteraan Psikologis (Y)	0.508	0.000	< 0.05
Resiliensi (X2) dengan Kesejahteraan Psikologis (Y)	0.443	0.000	< 0.05

Sumber: Hasil Olahan Peneliti, 2026 (berdasarkan data kuesioner)

Tabel 1 memperlihatkan hubungan antarvariabel bersifat positif signifikan karena nilai sig. 0.00 (< 0.05). Mengacu pada pendapat Cohen (1988), nilai korelasi berada pada kategori sedang (0,443) hingga kuat (0,508 dan 0,546).

Tabel 2. Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0.545	0.297	.285	4.020

Sumber: Hasil Olahan Peneliti, 2026 (olah data SPSS versi 23)

Dari hasil tabel 2, diperoleh nilai R Square sebesar 0,297. Hal ini menunjukkan bahwa variabel Keb (X1) dan Res (X2) menjelaskan KP (Y) sebesar 29,7% dari total varians. Sementara itu, sisanya 70,3% merupakan faktor lain diluar model ini.

Tabel 3. Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	F tabel	Sig.
Regression	772.805	2	386.402	23.907	3.08	0.000
Residual	1826.394	113	16.163			

Sumber: Hasil Olahan Peneliti, 2026 (olah data SPSS versi 23)

Tabel 3 memperlihatkan nilai F hitung sebesar 23,907 yang lebih besar dibandingkan F tabel 3,08 dan nilai signifikansi 0,000 (< 0,05). Nilai tersebut menjelaskan bahwa Keb dan Res secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Tabel 4. Uji T

	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
	B	Std. Error	Beta	t	
(Constant)	30.733	2.884		10.655	0.000
Kebersyukuran (X1)	0.104	0.026	0.380	4.036	0.000
Resiliensi (X2)	0.077	0.031	0.236	2.504	0.014

Sumber: Hasil Olahan Peneliti, 2026 (olah data SPSS versi 23)

Tabel 4 memperlihatkan variabel X1 berpengaruh signifikan terhadap KP dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05). Selain itu, variabel Res juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap KP dengan nilai signifikansi sebesar 0,014 (< 0,05). Maka, persamaan regresinya sebagai berikut:

$$Y = 30.733 + 0.104X1 + 0.077X2$$

Nilai konstanta sebesar 30,733 artinya variabel jika variabel independen, yaitu Keb (X1) dan Res (X2), bernilai tetap atau 0, maka nilai KP (Y) berada pada angka 30,733. Variabel Keb (X1) dengan koefisien 0,104, artinya jika KP meningkat 1 unit, maka Keb akan naik 0,104. Variabel Res (X2) dengan koefisien 0,077 sehingga dapat diartikan bahwa peningkatan KP 1 unit, maka akan diikuti juga oleh peningkatan Res 0,077.

Tabel 5. Hasil Uji T

Variabel	T hitung	T tabel	Sig.
Kebersyukuran (X1)	4.036	1.658	0.000
Resiliensi (X2)	2.504	1.658	0.014

Sumber: Hasil Olahan Peneliti, 2026 (olah data SPSS versi 23)

Berdasarkan Tabel 5, t hitung variabel Keb melebihi t tabel ($4,036 > 1,658$) dan signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut diartikan bahwa Keb berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga H_0 ditolak.

Sementara itu, t hitung variabel Res juga melebihi t tabel ($2,504 > 1,658$) dan juga signifikansi $0,014 < 0,05$, yang berarti Res memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, H_0 juga ditolak.

Hasil analisis simultan menghasilkan F hitung sebesar $23,907 > F$ tabel $3,08$, serta nilai signifikansi sebesar $0,000 (< 0,05)$. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa Keb dan Res secara simultan memiliki pengaruh signifikan pada kesejahteraan psikologis. Keb memuat seseorang lebih fokus untuk melihat kehidupan sebagai sudut pandang positif sehingga mampu mengurangi stres (Sansone & Sansone, 2010). Sementara itu, Res memungkinkan individu menghadapi dan menyelesaikan masalah secara lebih efektif, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap KP (Gibbs & Miller, 2014). Kombinasi antara Keb dan Res menunjukkan bahwa kedua aspek tersebut secara bersama-sama berperan dalam meningkatkan KP individu. Temuan ini didukung oleh studi dari Hertinjung et al. (2022) serta Panhwar dan Malik (2023), yang menjelaskan bahwa Keb sebagai penghargaan terhadap hal-hal baik dalam kehidupan serta Res sebagai kemampuan menghadapi tekanan dan berbagai kesulitan memiliki kaitan positif dengan KP.

Keb dan Res juga berkontribusi 29,7% terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil lainnya menunjukkan bahwa Keb menjadi prediktor yang lebih dominan dibandingkan Res dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis. Variabel Keb memberikan kontribusi sebesar 65%, sedangkan Res sebesar 35%. Temuan ini sejalan dengan temuan Kardas et al. (2019) yang menjelaskan bahwa Keb merupakan prediktor paling kuat dibandingkan *hope*, optimisme, dan kepuasan hidup.

Secara parsial, Keb berpengaruh signifikan terhadap KP dengan nilai t hitung sebesar $4,036 > t$ tabel $1,658$ dan nilai signifikansi $0,000 (< 0,05)$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Keb memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan ini didukung oleh Manalo et al. (2024) dan Reza et al. (2024) yang menyatakan adanya pengaruh Keb pada kesejahteraan psikologis. Res juga terbukti memberikan pengaruh terhadap KP dengan nilai t hitung sebesar $2,504 > t$ tabel $1,658$ dan nilai signifikansi $0,014 (< 0,05)$. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa Res memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Res berfungsi membantu beradaptasi dan bangkit dari kesulitan agar cepat pulih dari kegagalan dan menjaga kondisi psikologisnya tetap baik. Temuan ini mendukung studi dari Saputri & Mulawarman (2022) dan Mahendika & Sijabat (2023) yang menunjukkan bahwa Res berpengaruh terhadap KP remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa Keb dan Res memiliki pengaruh signifikan terhadap KP siswa SMA Yappenda Jakarta. Siswa yang mampu menghargai berbagai hal positif dalam kehidupannya, memiliki kemampuan beradaptasi, serta mampu bangkit dari berbagai permasalahan cenderung memiliki tingkat KP yang lebih baik. Oleh sebab itu, pelatihan psikologis yang berfokus pada pengembangan Keb dan Res dapat menjadi upaya efektif untuk meningkatkan KP siswa. Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut. Bagi pihak sekolah, khususnya guru dan konselor,

disarankan untuk merancang dan mengimplementasikan program intervensi psikologis yang berfokus pada pengembangan kebersyukuran, seperti jurnal syukur harian, kegiatan refleksi positif, atau diskusi kelompok tentang hal-hal yang patut disyukuri. Selain itu, sekolah juga perlu mengadakan pelatihan resiliensi yang bertujuan meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan, mengatasi kesulitan, dan bangkit dari kegagalan, misalnya melalui kegiatan problem-solving, role-playing, atau mentoring sebaya. Bagi orang tua, disarankan untuk membiasakan pola asuh yang menanamkan rasa syukur pada anak sejak dini, misalnya dengan mengajak anak berdiskusi tentang hal-hal positif yang dialami setiap hari, serta memberikan dukungan emosional yang memadai saat anak menghadapi masalah. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel lain yang diduga memengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti dukungan sosial, kecerdasan emosi, atau self-esteem, serta menggunakan desain penelitian eksperimental untuk menguji efektivitas program intervensi berbasis kebersyukuran dan resiliensi. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat memperluas cakupan sampel tidak hanya pada satu sekolah, tetapi pada beberapa sekolah dengan karakter

REFERENSI

- Farid, M., & Pratitis, N. T. (2022). Kesejahteraan psikologis guru non-Pegawai Negeri Sipil (PNS): Menguji peranan reliensi dan kebersyukuran. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(2), 160–169.
- Gibbs, S., & Miller, A. (2014). Teachers' resilience and well-being: A role for educational psychology. *Teachers and Teaching*, 20(5), 609-621.
- Hertinjung, W. S., Ardiani, D., Ilhami, N. N., & Octiawati, T. (2022). Hubungan Rasa Syukur dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi. *JURNAL PSIKOLOGI: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(2), 159–177.
- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2023). Adaptasi Psychological Well-Being Short Scale pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*. 7(1), 141–149. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>
- Kardas, F., Cam, Z., Eskisu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81-100.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–496.
- Mailangkay, S. (2016). Hubungan antara kebersyukuran dan self-compassion dengan hardiness pada remaja korban perang antar suku Papua. *Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta*.
- Mahendika, D. & Sijabat, S. G. (2023). Pengaruh dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Kota Sukabumi. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*
- Molina, C. P., Vergara, J. Q., & Manalo, M. A. B. (2024). Gratitude as predictor of psychological well-being among secondary students. *Journal of Interdisciplinary Perspectives*, 2(12), 1-1.
- Panhwar, M., & Malik, M. (2023). Effects of Resilience and Gratitude on Psychological Well-being among Young Adults. *Mader E Milat International Journal Of Nursing And Allied Sciences*, 1(3). Doi: 10.5281/zenodo.8403709
- Reza, I. F., Kamilah, S. N., Latifa, R., & Napitupulu, L. (2024). Pengaruh kebersyukuran terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 10(1), 167–174.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well being: the benefits of appreciation. *Psychiatry (edgmont)*, 7(11), 18.
- Saputri, N. R. (2022). Resiliensi Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2), 186-197.
- Vidyasari, N. N. A., & Wilani, N. M. A. (2025). Kebersyukuran Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *Al-Zayn: Jurnal Ilmu Sosial & Hukum*, 3(5), 6017–6028.

Yudiati, E. A., & Rahayu, E. (2022). Kesejahteraan psikologis pada orangtua anak berkebutuhan khusus ditinjau dari kebersyukuran dan tingkat resiliensi. *Psikodimensia*.

Zhafirah, Q. S. (2025) Pengaruh resiliensi terhadap kesiapan kerja pada fresh graduate generasi z di Dki Jakarta. Sarjana thesis, Universitas Negeri Jakarta.