

Peran Self-Compassion sebagai Mediator pada Hubungan Gratitude dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Bekerja

Angelina Dyah Arum Setyaningtyas^a

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta– Indonesia

Martaria Rizky Rinaldi^b

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta– Indonesia

Erydani Anggawijayanto^c

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta– Indonesia

Aditya Kurniawan^d

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta– Indonesia

E-mail: angelina@mercubuana-yogya.ac.id

Diserahkan : 16 Mei 2025

Diterima : 2 Juni 2025

Abstract

This study aimed to examine the mediating role of self-compassion in the relationship between gratitude and psychological well-being among working university students. A quantitative survey design was applied, involving 131 working students selected through convenience sampling. The instruments used included the Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (GRAT), Self-Compassion Scale (SCS), and Ryff's Psychological Well-Being Scale. Data analysis was conducted using mediation testing with Jamovi software. Results indicated that gratitude had a significant direct effect on psychological well-being ($p < 0.001$), while self-compassion did not significantly mediate the relationship ($p = 0.130$). Gratitude was negatively associated with self-compassion ($p = 0.012$), suggesting that comparative gratitude may increase self-criticism. The study concludes that gratitude is a strong predictor of psychological well-being in working students, while self-compassion did not serve as a significant mediator in this context. The findings offer practical implications for campus-based mental health programs that emphasize gratitude-oriented interventions for students managing dual roles.

Keywords: Gratitude; Mediation; Psychological Well-Being; Self-Compassion; Working Students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran mediasi self-compassion dalam hubungan antara gratitude dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Sampel terdiri dari 131 mahasiswa aktif yang bekerja, diperoleh melalui teknik convenience sampling. Instrumen yang digunakan meliputi Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (GRAT), Self-Compassion Scale (SCS), dan Psychological Well-Being Scale (Ryff). Analisis data dilakukan dengan uji mediasi menggunakan software Jamovi. Hasil menunjukkan bahwa gratitude berpengaruh langsung secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($p < 0.001$), namun self-compassion tidak berperan sebagai mediator yang signifikan ($p = 0.130$). Gratitude menunjukkan

hubungan negatif signifikan dengan self-compassion ($p = 0.012$), yang dapat mencerminkan rasa syukur yang bersifat komparatif dan meningkatkan kritik diri. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa gratitude berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja, sedangkan self-compassion belum menunjukkan peran mediasi yang signifikan dalam konteks ini. Temuan ini memberikan manfaat praktis bagi pengembangan program dukungan psikologis di perguruan tinggi yang menekankan pentingnya intervensi berbasis gratitude bagi mahasiswa dengan peran ganda

Kata kunci: Gratitude; Kesejahteraan Psikologis; Mahasiswa Bekerja; Mediasi; Self-Compassion

1. Pendahuluan

Mahasiswa yang memutuskan untuk bekerja selama kuliah mereka menghadapi tantangan unik yang berasal dari perpaduan tuntutan akademis dan tanggung jawab pekerjaan. Keseimbangan antara kedua peran ini sering kali kompleks (Fiorilli et al., 2022). Mahasiswa yang bekerja terbatas oleh waktu yang tersedia untuk memenuhi tugas akademis dan pekerjaan mereka. Batasan waktu ini dapat menciptakan tekanan yang signifikan, memunculkan kekhawatiran terkait dengan penyelesaian tugas, studi, dan pemenuhan tanggung jawab di tempat kerja (Chen et al., 2022). Tuntutan akademis dan pekerjaan dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental (Drăghici & Cazan, 2022). Mahasiswa mungkin menghadapi risiko kelelahan kronis, yang dapat menurunkan tingkat energi, konsentrasi, dan semangat, mengakibatkan pengaruh negatif pada kesejahteraan psikologis mereka (Blasche et al., 2023).

Peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja dapat memicu tingkat stres yang tinggi (Yan et al., 2023). Stres ini dapat bersifat akademis, terkait dengan tugas dan ujian, dan juga bersifat pekerjaan, terkait dengan tanggung jawab dan ekspektasi di lingkungan kerja. Konsekuensi dari tekanan ganda ini dapat menyebabkan dampak negatif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa (Olson et al., 2023). Kesejahteraan psikologis mencakup aspek-aspek seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan ketahanan mental. Kesejahteraan psikologis mencerminkan kondisi psikologis yang positif dan dapat memberikan gambaran holistik tentang kesehatan mental seseorang. Domain-domain kesejahteraan psikologis yang spesifik, seperti yang diuraikan oleh Carol Ryff, terdiri dari otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri (Friedman, 2014). Penurunan kesejahteraan psikologis dapat secara langsung berdampak pada kinerja akademis mahasiswa (Hysenbegasi, 2005). Konsentrasi yang berkurang, motivasi yang menurun, dan tingkat stres yang tinggi dapat menghambat kemampuan belajar dan berkontribusi secara optimal dalam lingkungan akademis (Chu et al., 2022; McCurdy et al., 2022).

Mahasiswa yang mengalami penurunan kesejahteraan psikologis mungkin merasakan ketidakpuasan terhadap berbagai aspek kehidupan mereka. Perasaan ini dapat merambat ke kehidupan sosial, hubungan interpersonal, dan persepsi terhadap pencapaian pribadi, semuanya berkontribusi pada penurunan kualitas hidup secara keseluruhan (Da Silva Valadão Fernandes et al., 2023; Karuniawati et al., 2022; Tang & He, 2023). Penurunan kesejahteraan psikologis dapat menjadi pemicu atau faktor risiko bagi masalah kesehatan mental yang lebih serius. Kondisi seperti depresi atau kecemasan dapat muncul atau memburuk sebagai respons terhadap stres dan tekanan yang berkelanjutan (Moxham et al., 2018). Mahasiswa yang mengalami penurunan kesejahteraan psikologis mungkin

memiliki daya tahan terhadap stres yang rendah. Hal ini dapat membuat mereka lebih rentan terhadap tantangan dan kesulitan, baik dalam konteks akademis maupun pekerjaan. Penurunan kesejahteraan psikologis juga dapat mempengaruhi kehidupan sosial mahasiswa. Rasa terisolasi atau kesulitan berinteraksi dengan teman sebaya dapat menjadi hasil dari dampak psikologis yang merugikan (Bonsaksen et al., 2022; Morales-Rodríguez et al., 2020).

Dalam mengeksplorasi kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhinya. Dukungan sosial memiliki peran sentral dalam memberikan jaringan emosional, instrumental, dan informasional, yang mendukung mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademis dan pekerjaan (McLean et al., 2022; Wei, 2022). Kemampuan mengelola stres menjadi elemen kunci dalam mempertahankan keseimbangan, memungkinkan mahasiswa untuk merespons secara efektif terhadap tekanan ganda yang mereka hadapi (Alkhawaldeh et al., 2023; Slimmen et al., 2022). Selain itu, aspek-aspek psikologis seperti *self-compassion*, yang melibatkan pemahaman dan penerimaan terhadap diri sendiri, dan *gratitude*, yang menumbuhkan rasa syukur terhadap aspek positif dalam hidup, memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (Tran et al., 2022; Karakasidou et al., 2023). Mampu mengatasi kegagalan tanpa menghakimi diri sendiri secara berlebihan dan bersyukur bahkan dalam situasi sulit dapat memberikan landasan kuat untuk kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan. Selain itu, *resilience* atau daya tahan terhadap tantangan, serta perasaan kontrol dan autonomi, juga memainkan peran krusial dalam membentuk keadaan psikologis yang positif (Gong et al., 2023; Zhao et al., 2023).

Gratitude sebagai ekspresi rasa bersyukur terhadap aspek positif dalam hidup, memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama pada konteks mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk menghargai dan bersyukur terhadap pencapaian, dukungan sosial, dan momen-momen kecil dalam kehidupan sehari-hari cenderung menunjukkan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi (Sansone & Sansone, 2010). Rasa bersyukur membawa dampak positif dengan mengubah fokus perhatian dari hal-hal negatif atau stresor ke aspek-aspek positif, menciptakan sikap mental yang lebih positif.

Gratitude tidak hanya memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis, tetapi juga memegang peran krusial dalam pengembangan *self-compassion*, kemampuan untuk memahami dan menerima diri sendiri dengan penuh kasih sayang. Mahasiswa yang dapat mengalami rasa bersyukur terhadap pencapaian mereka, bahkan dalam situasi sulit, cenderung mengembangkan sikap mental yang lebih positif terhadap diri sendiri. Bersyukur membuka jalan untuk memahami nilai-nilai diri, mengurangi kritisisme diri yang berlebihan, dan membentuk fondasi untuk *self-compassion* yang kuat (Zheng et al., 2023).

Dalam konteks ini, *gratitude* dapat dianggap sebagai katalisator yang merangsang pertumbuhan *self-compassion*. Sikap positif terhadap diri sendiri yang diperoleh melalui bersyukur dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan dengan penuh pemahaman, ketidaksempurnaan dengan penerimaan, dan kegagalan dengan kelembutan terhadap diri sendiri. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika bagaimana *gratitude* memperkaya dimensi *self-compassion* pada mahasiswa yang bekerja, dengan harapan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana keterampilan psikologis ini saling mempengaruhi dan berkontribusi pada kesejahteraan mental dan emosional mahasiswa yang menghadapi tekanan akademis dan pekerjaan.

Penelitian ini menghadirkan kebaruan dengan memfokuskan pada peran mediasi *self-compassion* dalam hubungan antara *gratitude* dan kesejahteraan psikologis secara khusus pada populasi mahasiswa yang bekerja, yang masih jarang diteliti secara eksplisit. Sebagian besar studi sebelumnya mengeksplorasi hubungan langsung antara *gratitude* dan kesejahteraan, atau *self-compassion* dan kesejahteraan secara terpisah, tanpa menguji model mediasi dalam konteks beban peran ganda mahasiswa pekerja (Karakasidou et al., 2023; Tran et al., 2022). Selain itu, studi ini juga menemukan hubungan negatif antara *gratitude* dan *self-compassion*, yang bertentangan dengan asumsi umum dalam psikologi positif. Hal ini menunjukkan kemungkinan adanya dark side of gratitude (Wood et al., 2016) dalam bentuk *comparative gratitude* yang meningkatkan kritik diri, khususnya dalam kultur kolektivistik seperti Indonesia. Maka, penelitian ini tidak hanya menambah bukti empiris terhadap mekanisme psikologis yang terlibat, tetapi juga menyoroti aspek budaya dan konteks kerja-belajar yang kompleks dalam pengalaman mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki peran mediasi *self-compassion* pada hubungan antara *gratitude* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja. Dengan memahami bagaimana *gratitude* dapat mempengaruhi *self-compassion* dan melalui itu mempengaruhi kesejahteraan psikologis, penelitian ini dapat memberikan wawasan mendalam tentang faktor-faktor yang mempromosikan kesejahteraan pada populasi mahasiswa yang memiliki beban ganda dari pekerjaan dan studi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan yang lebih kaya tentang bagaimana meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang bekerja melalui peningkatan *gratitude* dan *self-compassion*. Implikasi praktis penelitian ini dapat membantu pengembangan program-program pendukung kesejahteraan mental di lingkungan akademis yang memperhatikan aspek-aspek ini.

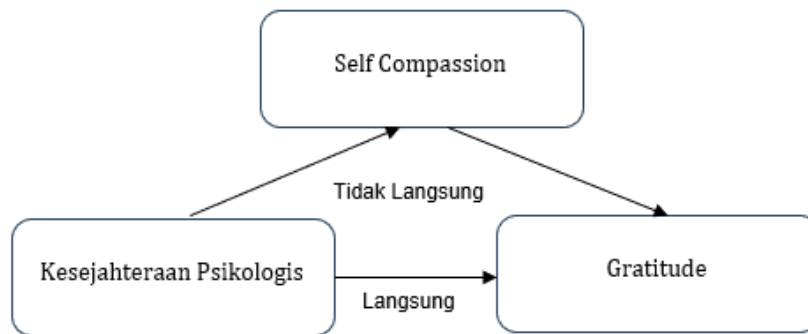
Rumusan masalah dalam penelitian ini didasarkan pada fenomena mahasiswa yang bekerja dan tantangan psikologis yang mereka hadapi, khususnya terkait dengan kesejahteraan psikologis yang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis positif seperti *gratitude* dan *self-compassion*. Permasalahan yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah bahwa meskipun gratitude diketahui memiliki hubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis, belum banyak kajian yang menguji apakah pengaruh tersebut dimediasi oleh *self-compassion*, terutama dalam konteks mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja. Selain itu, dinamika hubungan antara *gratitude* dan *self-compassion* juga masih belum sepenuhnya dipahami, khususnya dalam konteks budaya kolektivistik seperti Indonesia.

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini mengajukan tiga hipotesis utama. Pertama, *gratitude* berpengaruh positif secara langsung terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja (H1). Kedua, *self-compassion* memediasi secara signifikan hubungan antara gratitude dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja (H2). Ketiga, terdapat hubungan positif antara *gratitude* dan *self-compassion* pada mahasiswa yang bekerja (H3). Ketiga hipotesis ini diuji untuk menjelaskan peran masing-masing variabel dalam membentuk kesejahteraan psikologis individu yang menjalankan beban akademik dan pekerjaan secara bersamaan.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tipe penelitian yaitu penelitian survey. Bagan metode penelitian disajikan sebagai berikut:

Gambar 1.
Model Penelitian



Gambar 1. Model penelitian

Penelitian ini melibatkan tiga variabel utama, yaitu *gratitude*, *self-compassion*, dan kesejahteraan psikologis. *Gratitude* atau rasa syukur didefinisikan sebagai perasaan positif yang timbul sebagai bentuk pengakuan terhadap kebaikan, hadiah, atau pertolongan yang diterima, baik dari individu lain maupun dari peristiwa kehidupan yang dialami (Watkins et al., 2003). *Self-compassion* merujuk pada sikap memperlakukan diri sendiri dengan penuh pengertian, kesabaran, dan kasih sayang ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, atau pengalaman emosional yang menyakitkan (Neff, 2003). Sementara itu, kesejahteraan psikologis mencerminkan kondisi mental yang positif dan sehat, yang mencakup dimensi seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, makna hidup, pengembangan diri, serta kualitas hubungan interpersonal yang baik (Ryff, 1989).

Untuk mengukur *gratitude*, penelitian ini menggunakan *Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (GRAT)* yang dikembangkan oleh Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts (2003). Skala ini dirancang untuk menilai berbagai aspek rasa syukur, termasuk kemampuan individu dalam menghargai hal-hal positif dalam kehidupan dan memberikan apresiasi terhadap kebaikan yang diterima dari orang lain. Skala GRAT terdiri dari tiga dimensi: *sense of abundance*, *appreciation of others*, dan *simple pleasures*. Dalam studi aslinya, GRAT menunjukkan reliabilitas internal yang tinggi dengan nilai α Cronbach sebesar 0.92 (Watkins et al., 2003). Variabel *self-compassion* diukur menggunakan *Self-Compassion Scale (SCS)* yang dikembangkan oleh Neff (2003), yang telah digunakan secara luas dalam berbagai penelitian lintas budaya dan populasi. SCS terdiri dari enam subskala yang mengukur aspek positif dan negatif dari *self-compassion*, termasuk *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*. Reliabilitas internal skala ini tergolong sangat baik, dengan nilai α Cronbach sebesar 0.92 untuk total skor keseluruhan (Neff, 2003). Sementara itu, *psychological well-being* diukur menggunakan *Psychological Well-Being Scale* yang dikembangkan oleh Ryff (1989), yang mencakup enam dimensi utama: otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Dalam pengujian psikometrik Ryff dan Keyes (1995), skala ini menunjukkan reliabilitas internal berkisar antara 0.86 hingga 0.93 tergantung pada subskala dan konteks penggunaannya.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang bekerja, baik secara penuh waktu maupun paruh waktu, dari berbagai latar belakang perguruan tinggi di Indonesia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah convenience sampling, yakni metode non-probabilitas yang memilih partisipan berdasarkan kemudahan akses dan ketersediaan. Kriteria inklusi meliputi status sebagai mahasiswa aktif yang memiliki pengalaman kerja

minimal selama tiga bulan terakhir. Ukuran sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 131 responden, jumlah ini telah memenuhi syarat minimal untuk analisis mediasi berdasarkan rekomendasi Hair et al. (2010).

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui distribusi formulir online menggunakan *platform Google Form*. Tautan survei dibagikan melalui media sosial, seperti WhatsApp, Instagram, dan Telegram, untuk menjangkau target populasi mahasiswa yang bekerja. Sebelum mengisi kuesioner, responden diberikan informasi mengenai tujuan penelitian serta persetujuan partisipasi (*informed consent*).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan. Pertama, analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran umum karakteristik responden. Selanjutnya, uji asumsi statistik meliputi uji normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*) dan linearitas dilakukan untuk memastikan kelayakan data sebelum analisis lanjutan. Analisis utama dilakukan dengan uji mediasi menggunakan perangkat lunak statistik *Jamovi*, untuk mengetahui apakah *self-compassion* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *gratitude* dan kesejahteraan psikologis.

3. Hasil

Sebanyak 131 orang yang memenuhi kriteria subjek penelitian dan menyatakan kesediaan untuk menjadi responden. Subjek penelitian terdiri dari 30 laki-laki dan 101 perempuan, dengan data demografis sebagai berikut:

Tabel 1.
Data Demografis

Distribusi Jenis Kelamin		
	Jumlah	Prosentase (%)
Perempuan	101	77,1
Laki-laki	30	22,9
Distribusi Usia		
	Jumlah	Prosentase (%)
16 tahun	36	27,48
17 tahun	54	41,22
18 tahun	41	31,2

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan adalah perempuan, dengan total 101 orang, sedangkan laki-laki berjumlah 30 orang. Ini menunjukkan dominasi perempuan dalam populasi sampel, yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil penelitian. Selain jenis kelamin, data demografi selanjutnya adalah usia subjek yang menunjukkan bahwa usia partisipan berkisar antara 16 hingga 18 tahun, dengan puncak distribusi pada usia 17 tahun. Hal ini konsisten dengan data deskriptif yang menunjukkan bahwa usia rata-rata partisipan adalah 17,04 tahun, dan setengah dari sampel berada pada atau di bawah usia 17 tahun (median = 17).

Uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis untuk memastikan data telah memenuhi persyaratan dilakukan analisis. Uji normalitas residual dengan menggunakan analisis statistik *Kolmogorov-Smirnov* menghasilkan nilai probabilitas p atau Asymp. Sig. (2-tailed) lebih besar dari signifikansi 0,05. Nilai probabilitas p yang lebih besar dibandingkan tingkat signifikansi 0,05 menunjukkan bahwa data terdistribusi normal.

Tabel 2.
Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov ^a				Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
sc	.039	131	.200*	.995	131	.900
gr	.092	131	.008	.981	131	.066
psw	.058	131	.200*	.981	131	.070

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Selain uji normalitas, juga dilakukan uji linearitas. Pada uji linieritas, output ANOVA Tabel memperlihatkan perolehan nilai signifikansi *deviation from linearity* lebih besar dari signifikansi 0,05 pada ketiga pasang variabel sehingga data penelitian dapat dikatakan linier.

Tabel 3.
Analisis Linieritas Self-Compassion – PSW

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
psw * sc	Between Groups	(Combined) 6386.560	56	114.046	1.233	.198
	Linearity	118.831	1	118.831	1.285	.261
	Deviation from Linearity	6267.729	55	113.959	1.232	.200
	Within Groups	6842.967	74	92.473		
	Total	13229.527	130			

Tabel 4.
Analisis Linieritas Gratitude – PSW

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
psw * gr	Between Groups	(Combined) 6873.088	35	196.374	2.935	.000
	Linearity	983.067	1	983.067	14.692	.000
	Deviation from Linearity	5890.020	34	173.236	2.589	.000
	Within Groups	6356.439	95	66.910		
	Total	13229.527	130			

Tabel 5.
Hasil Analisis Mediasi

95% C.I. (a)								
Type	Effect	Estimate	SE	Lower	Upper	β	z	p
Indirect	gratitude \Rightarrow selfcompassion \Rightarrow pwb	-0.0385	0.02543	-0.0883	0.01138	-0.0344	-1.51	0.130
Component	gratitude \Rightarrow selfcompassion	-0.0106	0.00423	-0.0189	-0.00228	-0.2132	-2.50	0.012
	selfcompassion \Rightarrow pwb	3.6408	1.91553	-0.1136	7.39513	0.1613	1.90	0.057
Direct	gratitude \Rightarrow pwb	0.3433	0.09492	0.1573	0.52934	0.3070	3.62	<.001
Total	gratitude \Rightarrow pwb	0.3048	0.09437	0.1199	0.48979	0.2726	3.23	0.001

Note. Confidence intervals computed with method: Standard (Delta method)
Note. Betas are completely standardized effect sizes

Hasil analisis mediasi menunjukkan beberapa temuan penting terkait peran *self-compassion* sebagai mediator dalam hubungan antara gratitude (rasa syukur) dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being/PWB*) pada mahasiswa yang bekerja. Efek tidak langsung dari gratitude terhadap kesejahteraan psikologis melalui *self-compassion* memiliki nilai estimasi sebesar -0.0385 dengan SE = 0.02543 dan interval kepercayaan 95% antara -0.0883 hingga 0.01138. Efek ini tidak signifikan secara statistik, ditunjukkan oleh nilai $p = 0.130$. Dengan kata lain, *self-compassion* tidak secara signifikan memediasi hubungan antara gratitude dan kesejahteraan psikologis dalam model ini.

Hubungan antara *gratitude* dan *self-compassion* memiliki nilai estimasi -0.0106 dengan SE = 0.00423 dan interval kepercayaan 95% antara -0.0189 hingga -0.00228. Hubungan ini signifikan secara statistik ($p = 0.012$) dengan nilai $\beta = -0.2132$. Ini menunjukkan bahwa gratitude memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *self-compassion*.

Hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis memiliki nilai estimasi 3.6408 dengan SE = 1.91553 dan interval kepercayaan antara -0.1136 hingga 7.39513. Meskipun hubungan ini mendekati signifikansi ($p = 0.057$), hasilnya masih berada di batas yang kurang signifikan secara statistik dengan $\beta = 0.1613$. Ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh positif tetapi tidak cukup kuat terhadap kesejahteraan psikologis.

Efek langsung gratitude terhadap kesejahteraan psikologis menunjukkan hasil yang signifikan dengan estimasi 0.3433, SE = 0.09492, dan interval kepercayaan 95% antara 0.1573 hingga 0.52934. Nilai $p < 0.001$ dan $\beta = 0.3070$, menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis secara langsung. Efek total dari gratitude terhadap kesejahteraan psikologis menunjukkan estimasi 0.3048 dengan SE = 0.09437 dan interval kepercayaan antara 0.1199 hingga 0.48979. Efek ini signifikan secara statistik ($p = 0.001$) dengan $\beta = 0.2726$. Ini berarti bahwa secara keseluruhan, gratitude memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis.

4. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami peran mediasi *self-compassion* dalam hubungan antara *gratitude* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Temuan ini konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan perasaan positif, mengurangi stres, dan mendukung keseimbangan emosional individu (Wood et al., 2010; Emmons, 2008). Pada mahasiswa yang bekerja, *gratitude* mungkin berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu mereka mengelola tuntutan pekerjaan dan studi dengan lebih baik. Dengan bersyukur, individu cenderung lebih fokus pada hal-hal positif dalam kehidupan, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Hubungan positif antara kebersyukuran (*gratitude*) dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme psikologis yang telah didukung oleh penelitian dan teori dalam psikologi positif (Emmons & Shelton, 2002). Orang yang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi cenderung memusatkan perhatian mereka pada hal-hal positif dalam hidup, seperti pencapaian, relasi baik, dan pengalaman menyenangkan, meskipun menghadapi tantangan atau kesulitan (Watkins et al., 2018). Ketika individu terbiasa melihat sisi positif, mereka cenderung merasa lebih puas dan memiliki pandangan yang lebih seimbang terhadap hidup. Pandangan positif inilah yang berkontribusi langsung pada peningkatan *psychological well-being*.

Kebersyukuran juga mendorong individu untuk lebih menghargai dan mengapresiasi orang lain. Hal ini menciptakan relasi sosial yang lebih kuat, hangat, dan suportif (Algoe et al., 2013). Relasi sosial yang sehat berperan penting dalam kesejahteraan psikologis seseorang karena dukungan emosional dari orang lain membantu individu mengatasi stres dan tantangan hidup. Selain itu, hubungan yang berkualitas meningkatkan rasa keterhubungan (*connectedness*) dan kepuasan hidup, yang merupakan komponen utama dari kesejahteraan psikologis (Wang et al., 2023). Dengan demikian, kebersyukuran berfungsi sebagai perekat sosial yang memperkuat kesejahteraan individu. Individu yang bersyukur cenderung memiliki kemampuan koping yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan hidup (Lin & Yeh, 2014). Rasa syukur membantu mereka untuk memandang situasi sulit sebagai peluang untuk belajar dan bertumbuh. Selain itu juga dapat menerima keadaan dengan lebih lapang dan penuh pengharapan, sehingga mengurangi beban psikologis.

Penelitian ini mengeksplorasi apakah *self-compassion* dapat memediasi hubungan antara *gratitude* dan kesejahteraan psikologis. Hasil menunjukkan bahwa peran mediasi *self-compassion* tidak signifikan. Dengan kata lain, *self-compassion* tidak secara efektif menjembatani pengaruh *gratitude* terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini mungkin terjadi karena mekanisme *gratitude* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis sudah cukup kuat secara langsung, sehingga peran mediator seperti *self-compassion* menjadi kurang terlihat. Temuan ini berbeda dengan beberapa studi terdahulu yang menyatakan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan melalui penerimaan diri dan perasaan kasih sayang terhadap diri sendiri (Neff, 2003; Neff et al., 2007).

Gratitude seharusnya mendorong individu untuk lebih positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, namun dalam penelitian ini, hubungan negatif yang muncul mungkin disebabkan oleh sifat *gratitude* yang bersifat komparatif (Wood et al., 2016). Misalnya, ketika individu bersyukur dalam konteks membandingkan dirinya dengan orang yang dianggap "kurang beruntung," rasa syukur tersebut dapat memicu perasaan bersalah atau justru penilaian negatif terhadap diri sendiri. Dalam kondisi seperti ini, *gratitude* tidak mendorong

penerimaan diri, tetapi justru meningkatkan *self-criticism*, sehingga *self-compassion* sulit berkembang.

Meskipun *gratitude* dan *self-compassion* sama-sama terkait dengan aspek positif dalam kehidupan, keduanya memiliki fokus yang berbeda. *Gratitude* lebih menekankan pada apresiasi terhadap sesuatu di luar diri, seperti orang lain atau situasi yang mendatangkan hal baik (Gruszecka, 2015), sementara *self-compassion* menitikberatkan pada penerimaan terhadap diri sendiri ketika menghadapi keterbatasan atau kegagalan (Neff, 2023). Ketika individu bersyukur tanpa disertai sikap lembut dan penuh penerimaan terhadap dirinya sendiri, hubungan antara *gratitude* dan *self-compassion* menjadi tidak kuat. Misalnya, seseorang bisa saja merasa beruntung dengan apa yang dimilikinya tetapi masih terus menyalahkan dirinya saat menghadapi tantangan. Akibatnya, *gratitude* meningkatkan kesejahteraan psikologis secara langsung, namun tidak melalui jalur *self-compassion*.

Temuan ini juga dapat dijelaskan dengan melihat besarnya kontribusi langsung *gratitude* terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap kesejahteraan. Artinya, ketika seseorang mampu merasa bersyukur atas hal-hal baik dalam hidupnya, hal tersebut sudah cukup untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, tanpa memerlukan peran mediator seperti *self-compassion*. Efek langsung yang kuat ini membuat *self-compassion* tidak berperan signifikan dalam menjembatani hubungan antara *gratitude* dan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, karakteristik partisipan dalam penelitian ini, yakni mahasiswa yang bekerja, dapat turut memengaruhi hasil. Mahasiswa yang bekerja seringkali menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan secara bersamaan, yang membuat mereka rentan mengalami kritik terhadap diri sendiri daripada mempraktikkan penerimaan diri (Teixiera et al., 2016). Tuntutan untuk berhasil, baik dalam studi maupun pekerjaan, bisa membuat mereka merasa "harusnya bisa lebih baik," yang justru menjauhkan mereka dari sikap *self-compassion*. Akibatnya, meskipun individu memiliki rasa syukur, tekanan yang mereka alami menghambat berkembangnya *self-compassion*.

Faktor budaya juga dapat memainkan peran penting dalam hasil ini. Dalam konteks budaya kolektif seperti di Indonesia, rasa syukur cenderung diarahkan keluar, seperti kepada keluarga, lingkungan, atau orang lain yang membantu (Wardhani et al., 2020). Namun, budaya ini terkadang kurang mendorong individu untuk bersikap lembut pada dirinya sendiri. *Self-compassion* bisa saja dipandang sebagai sikap egois atau tanda kelemahan, yang bertentangan dengan norma sosial tentang pentingnya berusaha keras dan mendahulukan kepentingan bersama. Persepsi ini dapat menghambat individu untuk mengembangkan *self-compassion*, meskipun mereka memiliki rasa syukur yang tinggi.

Meskipun hasil menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis, pengaruh ini tidak signifikan secara statistik. Penelitian terdahulu seperti yang dilakukan oleh Neff (2003) menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan dalam meningkatkan kesejahteraan melalui pengurangan kritik diri dan peningkatan resiliensi emosional. Namun, dalam penelitian ini, lemahnya hubungan tersebut mungkin disebabkan oleh konteks populasi, yaitu mahasiswa yang bekerja. Mereka mungkin lebih bergantung pada strategi adaptasi lain, seperti rasa syukur (*gratitude*), dibandingkan sikap welas asih terhadap diri sendiri.

Selain itu, temuan penelitian ini juga perlu ditinjau dalam konteks komposisi demografis partisipan yang tidak seimbang, khususnya dari segi jenis kelamin. Dari total 131 partisipan, sebanyak 101 adalah perempuan dan hanya 30 laki-laki. Ketimpangan ini

menciptakan dominasi perspektif psikologis dari kelompok perempuan, yang berpotensi memengaruhi hasil secara sistematis. Beberapa studi menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki, terutama dalam budaya dengan tuntutan gender tradisional yang kuat (Yarnell et al., 2015). Di sisi lain, perempuan juga diketahui memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami *self-criticism*, terutama ketika berada dalam tekanan performatif seperti peran ganda (Neff & Vonk, 2009). Hal ini dapat menjadi salah satu faktor mengapa hubungan antara *gratitude* dan *self-compassion* dalam penelitian ini justru menunjukkan arah negatif.

Sementara itu, studi lain menemukan bahwa perempuan lebih terbuka dalam mengekspresikan *gratitude* dibanding laki-laki (Kashdan et al., 2009). Namun, ekspresi *gratitude* pada perempuan tidak selalu berkonsekuensi pada peningkatan *self-compassion*, terutama jika bersifat normatif dan diarahkan keluar (*outward-focused*) sebagaimana umum ditemukan dalam kultur kolektivistik. Ketidakseimbangan gender ini perlu dicermati, karena dapat memunculkan bias dalam generalisasi temuan, khususnya dalam konteks hubungan antar variabel psikologis yang mungkin bersifat sensitif terhadap faktor gender.

Hal lain yang juga perlu dipertimbangkan adalah data dikumpulkan sepenuhnya melalui *self-report*, yang rentan terhadap bias sosial dan desirabilitas. Partisipan dapat memberikan respons yang sesuai dengan norma sosial atau yang dianggap “baik,” terutama dalam pengukuran konstruk seperti *gratitude* dan *self-compassion*. Dalam penelitian ini, belum dilakukan analisis berdasarkan latar belakang pekerjaan (paruh waktu atau penuh waktu), jenis pekerjaan, atau beban kerja, yang dapat menjadi variabel moderasi penting dalam dinamika kesejahteraan mahasiswa pekerja (Moxham et al., 2018). Oleh karena itu, studi lanjutan disarankan untuk mempertimbangkan analisis berdasarkan subkelompok (seperti gender, jenis pekerjaan, dan beban studi) untuk memperoleh pemahaman yang lebih holistik. Meskipun demikian, studi ini tetap memberikan kontribusi penting dalam menyoroti peran *gratitude* dan keterbatasan *self-compassion* dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menghadapi tantangan peran ganda, khususnya dalam konteks budaya kolektivistik.

5. Kesimpulan

Penelitian ini mengkaji peran mediasi *self-compassion* dalam hubungan antara *gratitude* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang bekerja. Hasil menunjukkan *gratitude* memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Efek langsung ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja dan memiliki rasa syukur yang tinggi cenderung mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis. Efek totalnya juga signifikan, menguatkan bahwa *gratitude* adalah prediktor kuat bagi kesejahteraan psikologis. Analisis mediasi menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak secara signifikan memediasi hubungan antara *gratitude* dan kesejahteraan psikologis. Ini mengindikasikan bahwa pengaruh *gratitude* terhadap kesejahteraan psikologis lebih dominan melalui jalur langsung daripada melalui mediator seperti *self-compassion*. Selain itu *gratitude* menunjukkan hubungan negatif signifikan dengan *self-compassion*. Hal ini dapat dijelaskan oleh kemungkinan bahwa *gratitude* yang bersifat komparatif dapat memicu evaluasi diri yang negatif atau perasaan bersalah, sehingga menghambat pengembangan *self-compassion*. *Self-compassion* memiliki efek positif terhadap kesejahteraan psikologis, pengaruh ini tidak signifikan secara statistik. Hal ini mungkin disebabkan oleh karakteristik partisipan, yaitu mahasiswa yang bekerja, yang cenderung lebih mengandalkan strategi adaptasi lain seperti *gratitude* dibandingkan *self-compassion*.

Referensi

- Algoe, S. B., Fredrickson, B. L., & Gable, S. L. (2013). *The social functions of the emotion of gratitude via expression*. *Emotion*, 13(4), 605.
- Alkhawaldeh, A., Omari, O. A., Aldawi, S. A., Hashmi, I. A., Ballad, C. A., Ibrahim, A. S., Sabei, S. A., Alsaraireh, A., Qadire, M. A., & ALBashtawy, M. (2023). Stress Factors, Stress Levels, and Coping Mechanisms among University Students. *The Scientific World Journal*, 2023, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2023/2026971>
- Blasche, G., Khanaqa, T. a. K., & Wagner-Menghin, M. (2023). *Mentally demanding work and strain: Effects of study duration on fatigue, vigor, and distress in undergraduate medical students*. *Healthcare*, 11(12), 1674. <https://doi.org/10.3390/healthcare11121674>
- Bonsaksen, T., Chiu, V., Leung, J., Schoultz, M., Thygesen, H., Price, D., Ruffolo, M., & Geirdal, A. Ø. (2022). *Students' Mental Health, Well-Being, and Loneliness during the COVID-19 Pandemic: A Cross-National Study*. *Healthcare*, 10(6), 996. <https://doi.org/10.3390/healthcare10060996>
- Chen, Z., Lee, T., Yue, X., & Wang, J. (2022). How Time pressure Matter University Faculties' Job Stress and Well-Being? The Perspective of the Job Demand Theory. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.902951>
- Chu, T., Liu, X., Takayanagi, S., Matsushita, T., & Kishimoto, H. (2022). Association between mental health and academic performance among university undergraduates: The interacting role of lifestyle behaviors. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 32(1). <https://doi.org/10.1002/mpr.1938>
- Da Silva Valadão Fernandes, M., Mendonça, C. R., Da Silva, T. M. V., Noll, P. R. E. S., De Abreu, L. C., & Noll, M. (2023). Relationship between depression and quality of life among students: a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-33584-3>
- Drăghici, G., & Cazan, A. (2022). *Burnout and maladjustment among employed students*. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.825588>
- Emmons, R. A. (2008). *Gratitude, subjective well-being, and the brain*. *The science of subjective well-being*, 469-489.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). *Gratitude and the science of positive psychology*. *Handbook of positive psychology*, 18, 459-471.
- Fiorilli, C., Barni, D., Russo, C. C., Marchetti, V., Angelini, G., & Romano, L. (2022). Students' burnout at university: the role of gender and worker status. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11341. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811341>
- Friedman, E. (2014). *Psychological Well-Being inventory*. In *Springer eBooks* (pp. 5172–5176). https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2312
- Gong, Z., Wang, H., Zhong, M., & Shao, Y. (2023). *College students' learning stress, psychological resilience and learning burnout: status quo and coping strategies*. *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04783-z>
- Gruszecka, E. (2015). Appreciating gratitude: Is gratitude an amplifier of well-being?. *Polish Psychological Bulletin*, 46(2), 186-196.
- Hysenbegasi, A., Hass, S. L., & Rowland, C. R. (2005). The impact of depression on the academic productivity of university students. *The journal of mental health policy and economics*, 8(3), 145–151.
- Karakasidou, E., Raftopoulou, G., Papadimitriou, A., & Stalikas, A. (2023). Self-Compassion and Well-Being during the COVID-19 Pandemic: A Study of Greek College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4890. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064890>
- Karuniawati, H., Sari, N., Hossain, M. S., Ismail, W. I., Haq, A. H. B., Yulianti, T., Taufik, T., & Sudarsono, G. R. (2022). Assessment of Mental Health and Quality of Life Status of Undergraduate Students in Indonesia during COVID-19 Outbreak: A Cross-Sectional

- Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12011. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912011>
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77(3), 691–730. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00562.x>
- Lin, C. C., & Yeh, Y. C. (2014). *How gratitude influences well-being: A structural equation modeling approach*. *Social indicators research*, 118, 205-217.
- McCurdy, B. H., Scozzafava, M. D., Bradley, T. G., Matlow, R., Weems, C. F., & Carrión, V. G. (2022). *Impact of anxiety and depression on academic achievement among underserved school children: evidence of suppressor effects*. *Current Psychology*, 42(30), 26793–26801. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03801-9>
- McLean, L., Gaul, D., & Penco, R. (2022). Perceived Social Support and Stress: a Study of 1st Year Students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 2101–2121. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00710-z>
- Moxham, L., Fernandez, R., Kim, B., Lapkin, S., Ham-Baloyi, W. T., & Mutair, A. A. (2018). Employment as a predictor of mental health, psychological distress, anxiety and depression in Australian pre-registration nursing students. *Journal of Professional Nursing*, 34(6), 502–506. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2018.03.005>
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Pérez-Mármol, J. M. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4778. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134778>
- Neff, K. D. (2023). *Self-compassion: Theory, method, research, and intervention*. *Annual review of psychology*, 74(1), 193-218.
- Olson, N., Oberhoffer-Fritz, R., Reiner, B., & Schulz, T. (2023). *Study related factors associated with study engagement and student burnout among German university students*. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1168264>
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). *Gratitude and well being: the benefits of appreciation*. *Psychiatry (Edgmont (Pa. : Township))*, 7(11), 18–22.
- Slimmen, S. R., Timmermans, O., Mikołajczak-Degrauwe, K., & Oenema, A. (2022). *How stress-related factors affect mental wellbeing of university students A cross-sectional study to explore the associations between stressors, perceived stress, and mental wellbeing*. *PLOS ONE*, 17(11), e0275925. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275925>
- Tang, Y., & He, W. (2023). *Depression and academic engagement among college students: the role of sense of security and psychological impact of COVID-19*. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1230142>
- Teixeira, I., Simões, S., Marques, M., Espírito-Santo, H., & Lemos, L. (2016). *Self-criticism and self-compassion role in the occurrence of insomnia on college students*. *European Psychiatry*, 33(S1), s268-s268.
- Tran, M. a. Q., Khoury, B., Chau, N. N. T., Van Pham, M., Dang, A. T. N., Ngo, T. V., Ngo, T. T., Truong, T. M., & Dao, A. K. L. (2022). The role of Self-Compassion on Psychological Well-Being and Life Satisfaction of Vietnamese Undergraduate Students during the COVID-19 Pandemic: Hope as a mediator. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00487-7>
- Wang, L., Gonzalez, P. D., Lau, P. L., Vaughan, E. L., & Costa, M. F. (2023). “Dando gracias”: Gratitude, social connectedness, and subjective happiness among bilingual Latinx college students. *Journal of Latinx Psychology*, 11(3), 203.
- Wardhani, N., Agustiani, H., Hutasuhut, I. J., & Gimmy, A. P. (2020). An exploration of gratitude themes and dynamics in academic context: an initial study on students in Indonesia. *EurAsian Journal of BioSciences*, 14(2).
- Watkins, P. C., Emmons, R. A., Greaves, M. R., & Bell, J. (2018). Joy is a distinct positive emotion: Assessment of joy and relationship to gratitude and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(5), 522-539.

- Wei, P. (2022). The impact of social support on students' mental health: A new perspective based on fine art majors. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994157>
- Wood, A. M., Emmons, R. A., Algoe, S. B., Froh, J. J., Lambert, N. M., & Watkins, P. (2016). *A dark side of gratitude? Distinguishing between beneficial gratitude and its harmful impostors for the positive clinical psychology of gratitude and well-being*. *The Wiley handbook of positive clinical psychology*, 137-151.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). *Gratitude and well-being: A review and theoretical integration*. *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905.
- Yan, P., Lv, S., Low, S. R., & Bono, S. A. (2023). *The impact of employment stress on college students: psychological well-being during COVID-19 pandemic in China*. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04785-w>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). *Meta-analysis of gender differences in self-compassion*. *Self and Identity*, 14(5), 499–520. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Zhao, R., Peng, J., Li, J., Qin, L., & Luo, B. (2023). *Psychological Resilience of Chinese College Students: A Cross-Sectional Study after the Deblocking of China's COVID-19 Pandemic Strategy*. *Healthcare*, 11(17), 2409. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172409>
- Zeng, X., Chen, Y., & Li, Y. (2023). Generate Greater gratitude when being help? A study of the psychological mechanism of gratitude for Chinese poor college students. *Applied Research in Quality of Life*, 18(4), 1875–1893. <https://doi.org/10.1007/s11482-023-10166-z>