

Kebersyukuran dan stres akademik pada mahasiswa bekerja

Muhammad Rafly Nafrullah Rafsanjani¹

Fakultas Psikologi, Universitas Tujuh Belas Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Andik Matulesy²

Fakultas Psikologi, Universitas Tujuh Belas Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Nindia Pratitis³

Fakultas Psikologi, Universitas Tujuh Belas Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: Rafsanjanin@gmail.com

Abstract

Academic stress has a relationship with demands and pressures that affect academic performance. The purpose of this study is to examine the relationship between gratitude and academic stress in working college students. Participants in this study were working college students in Surabaya. There were 80 working college students at the ages of 18-27 who actively work either part time or full time jobs while pursuing college education. In the data collection, the researcher utilized an online questionnaire based on gratitude scale and academic stress scale. Sampling technique used in this study was purposive sampling. An analysis technique of rank spearman correlation coefficient was conducted to examine the relationship between gratitude and academic stress in working college students. implying a significant negative relation between gratitude and academic stress in working college students Therefore, promoting gratitude among working college students may be a strategy to deal with academic stress.

Keywords: Gratitude; Akademik ; Working Collage Students

Abstrak

Stres akademik memiliki hubungan dengan tuntutan dan tekanan sehingga mempengaruhi prestasi akademik. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengkaji hubungan antara kebersyukuran dengan stres akademik pada mahasiswa bekerja. Partisipan dalam penelitian adalah 80 mahasiswa bekerja berusia 18-27 tahun yang aktif bekerja baik part time maupun full time sembari kuliah. Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan kuesioner online, yang mengacu pada skala kebersyukuran dan skala stres akademik. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu purposive sampling. Teknik analisis korelasi rank spearman dilakukan untuk menguji hubungan antara kebersyukuran dengan stres akademik pada mahasiswa bekerja. hasil tersebut menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa bekerja. Oleh karenanya, kebersyukuran pada mahasiswa bekerja dapat menjadi solusi dalam menangani stres akademik.

Kata kunci: Kebersyukuran; Stres Akademik; Mahasiswa Bekerja

Pendahuluan

Perkembangan waktu yang pesat, bervariasi macam keperluan juga semakin berkembang, salah satu keperluan yang paling penting yakni pendidikan. Pendidikan merupakan kebutuhan yang perlu dipenuhi dalam diri manusia, Hal itu bertujuan untuk meningkatkan pengembangan dan penguatan sumber daya manusia yang terdidik. Hal ini dimaksudkan agar dapat menciptakan kondisi yang baik dan menghasilkan hasil yang diinginkan dan bermanfaat bagi pembangunan bangsa dan negara. (Drucker dalam Harumi, 2011). Pendidikan tinggi sendiri merupakan tahapan yang krusial dalam perkembangan individu, dan mahasiswa terkadang dihadapkan pada berbagai macam tekanan akademik yang dapat mempengaruhi prestasi mereka. Salah satu tekanan yang sering dialami oleh mahasiswa terutama bagi mereka yang bekerja, baik bekerja paruh waktu atau penuh waktu selama kuliah, dimana mereka harus menyeimbangkan antara kuliah sembari bekerja. Pemasalahan ini sering dihadapi oleh mahasiswa yang bekerja sambil kuliah sering kali merasa lelah, kurang tidur, dan kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dengan waktu senggang untuk mengerjakan tugas kuliah. Mereka berusaha menghemat waktu agar tetap bisa memperoleh pengetahuan meskipun harus bekerja di pagi harinya.

Mahasiswa bekerja bebrangen dengan belajar bukanlah hal yang baru. Pada dasarnya dalam menunjang proses selama perkuliahan banyak sekali kebutuhan yang diperlukan. Secara rinci kebutuhan mahasiswa seperti, membayar spp, membeli buku, mengikuti seminar, uang makan, bensin, bayar kos, uang kkn/riset hingga praktikum menjadi satu hal yang perlu diperhatikan. Kebutuhan akan pendidikan dan kebutuhan untuk membiayai hidup yang kian meningkat ini yang menyebabkan Sejumlah mahasiswa berusaha mencari solusi untuk masalah yang mereka hadapi dengan mencari pekerjaan.baik bekerja secara full time dan part time (Robert, 2012). Seperti yang dikemukakan oleh Perdani (2015), dengan bantuan wawancara dengan empat mahasiswa yang bekerja di kampus, beberapa alasan yang mendasari mahasiswa untuk kuliah sekaligus bekerja. Menurut Perdani (2015), motivasi mahasiswa menjalani keduanya secara bersamaan antara lain untuk mendapatkan pengalaman tambahan di luar perkuliahan, belajar mandiri di luar kelas perkuliahan, dan juga untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri maupun keluarganya. Pemasalahan ini sering dihadapi, Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah sering kali merasa lelah, kurang tidur, dan kesulitan membagi waktu antara pekerjaan dengan waktu senggang untuk mengerjakan tugas kuliah. Mereka berusaha menghemat waktu agar tetap bisa memperoleh pengetahuan meskipun harus bekerja di pagi harinya. Kondisi tersebut dialami sebagian besar mahasiswa yang bekerja karena mereka harus tetap masuk kerja di keesokan harinya meski begadang untuk kuliah (Abdullah, 2015).

Stres akademik yang dirasakan para mahasiswa yang juga bekerja disebabkan oleh kehidupan zaman sekarang yang sangat dekat dengan berbagai tekanan, yang berasal dari pekerjaan mereka dan juga dari tugas-tugas kuliah. Sehingga hal ini membuat mahasiswa bekerja tidak mampu dalam mengatasi tuntutan yang diberikan. Sebuah studi penelitian yang dilakukan oleh Dewi dkk (2022), bahwa 12% dari 2% mahasiswa mengalami stres akademik di Universitas Negeri Surabaya. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres pada intinya adalah hubungan timbal balik individu dengan lingkungan di sekitarnya. Individu menganggap ada tekanan situasi atau merasa tidak mampu menghadapi situasi yang dirasakan mengancam atau membahayakannya. Stres akademik atau terkait tugas perkuliahan dan akademik adalah salah satu penyebab stres yang dihadapi mahasiswa yang juga bekerja (Fairbrother & Warn dalam Reddy dkk, 2018). Sarafino dan Smith mengatakan bahwa stres akademik merupakan suatu kondisi yang menimpa seseorang akibat ketidakseimbangan kemampuan fisik dan mental serta adanya stres terhadap kebutuhan yang timbul dari lingkungan, sehingga menimbulkan perasaan sedih dan putus asa.

Stres akademik adalah keadaan psikologis yang disertai rasa frustrasi terkait kegagalan akademik (Gupta dan Khan, Sarita, 2015). Menurut Misra (2004), stres akademik merupakan suatu gejala yang dimanifestasikan oleh tingginya tingkat harapan yang ditetapkan seseorang terhadap dirinya sendiri untuk mencapai hasil akademik yang baik. Menurut Desmita (2014), stres akademik sendiri merupakan stres emosional yang timbul dari pengalaman hidup yang berkaitan dengan pendidikan sehingga menimbulkan respon biologis dan psikologis yang mempengaruhi kinerja akademik.

Peneliti telah melakukan survey pertama kepada lima Responden, dengan rentang usia 18-27 tahun. Survey menggunakan teknik kuisioner dan wawancara. Maka peneliti memilih subjek mahasiswa yang bekerja. sesuai hasil survei yang berlangsung dengan cara peneliti menyebarkan kuisioner ke responden. Lebih spesifiknya, berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti dengan menyebarkan kuisioner sebagai alat pengumpulan data, didapatkan hasil bahwa 66,7% dari lima responden mengalami ketakutan akan capaian akademik yang rendah, karena pekerjaan dan jumlah tugas kuliah yang menumpuk dan harus di selesaikan dalam waktu yang singkat. Selain itu, hasil wawancara kepada subjek yang bekerja, rata-rata memiliki permasalahan stres akademik akibat tuntutan pekerjaan dan tuntutan akademik yang harus dijalani bersamaan.

Sebagaimana dijelaskan oleh McCullough (2001), kebersyukuran dianggap sebagai salah satu bentuk psikologis yang berfungsi untuk merespon dan berkontribusi pada reaksi terhadap stres. Menurut definisi ini, kebersyukuran dianggap sebagai emosi moral yang sama dengan empati, simpati, perasaan malu, dan perasaan bersalah. Empati dan simpati muncul ketika seseorang memiliki kesempatan untuk bertindak balas terhadap musibah yang menimpa orang lain, sedangkan rasa bersalah dan malu muncul ketika seseorang tidak melakukan kewajibannya dengan benar. Hal ini didukung oleh fakta

bahwa pernyataan kebersyukuran diketahui memiliki hubungan positif dengan dukungan sosial, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan siswa di sekolah (Sun, Dkk 2011). Wood dkk (2008) menjelaskan bahwa stres akademik dapat diredakan dengan menggunakan salah bentuk pertahanan diri yaitu kebersyukuran.

Selain itu, menurut Nathania dkk (2015), kebersyukuran merupakan kebahagiaan dan penghargaan terhadap segala sesuatu yang ada pada diri kita, baik itu tuhan, manusia, dunia, dan makhluk hidup lainnya. Pemikiran ini memotivasi orang untuk melakukan yang terbaik yang telah diberikan kepada mereka. Meningkatkan kebersyukuran pada diri sendiri dapat menghasilkan sifat positif yang dapat menurunkan efek negatif seperti, kecemasan, depresi, stres, dan kepuasan hidup (Bahrapour dan Yazdkhasti, 2014). Kebersyukuran dapat membantu dalam menyeimbangkan pikiran individu ketika terjebak dalam siklus pikiran negatif atau ketegangan emosional yang disebabkan oleh stres akademik. Sebaliknya, orang yang berpikir positif akan lebih mudah mengatasi situasi stres. Berpikir positif dapat memengaruhi orang untuk menyesuaikan diri dan berusaha dalam memenuhi kebutuhan yang dirasakan dengan optimisme (Rastogi, dkk, 2017).

Oleh karenanya terkait dengan permasalahan diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan stress akademik pada mahasiswa bekerja.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Serta penelitian ini menggunakan penelitian korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Variabel yang ada dalam penelitian ada dua yakni: Kebersyukuran (Sebagai Variabel X) dan Stres Akademik (Sebagai Variabel Y).

Populasi dalam penelitian ini ialah Mahasiswa Bekerja yang berkuliah di Surabaya sejumlah 80 responden. Adapun kriteria dalam penelitian sebagai penentu partisipan dengan kriteria sebagai berikut :

- a. Mahasiswa aktif
- b. Mahasiswa yang bekerja baik; paruh waktu dan penuh waktu
- c. Berusia antara 18 hingga 27 tahun.

Berdasarkan populasi yang telah dijelaskan diatas, peneliti menggunakan teknik pengambilan sample dengan teknik purposive sampling, serta sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 mahasiswa bekerja di sela-sela perkuliahannya. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik Rank Spearman.

Intrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala stress akademik yang menggunakan aspek dari sarafino dan smith: aspek biologis dan aspek psikososial dengan 10 aitem valid , serta dengan nilai reliabilitasnya sebesar 0,763, selain itu skala kebersyukuran yang menggunakan aspek dari McCullogh: Intensity (Intensitas), frekuensi (frekuensi),span (rentang),density (Kepadatan) dengan 11 aitem valid, serta

dengan nilai reliabilitasnya sebesar 0,836. Kuisisioner ini terdiri dari pernyataan yang mendukung (favorable) dan pernyataan tidak mendukung (unfavorable). Oleh karenanya, responden diminta untuk mengisi memilih salah satu jawaban yang telah disediakan. Alat ukur yang digunakan memiliki 4 alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Teknik korelasi Rank Spearman. . untuk mengetahui hubungan antara variabel X (rasa syukur) dan variabel Y (stres akademik).

Hasil

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa bekerja sebanyak 80 responden dan sebarakan menggunakan kuesioner secara offline dan online dan di dapatkan partisipan sebanyak 80 orang. Data berdasarkan demografi umur partisipan penelitian dengan rentang usia 19-27 tahun, pada usia 19 tahun sebanyak 2 (2,25%), 20 tahun sebanyak 11 (13,8 %), 21 tahun sebanyak 34 (42,5%), 22 tahunsebanyak 19 (23,8%), 23 tahun sebanyak 4 (5,0%), 24 tahun sebanyak 4 (3,8%), 25tahun sebanyak 3 (3,8%), 26 tahun sebanyak 2 (2,5%). jenis pekerjaan terdapat: part time sebanyak 42 orang (52,5%) dan untuk yang full time sebanyak 38 orang (47,5%).

Tabel 1
Data demografis umur partisipan penelitian

Usia	Frekuensi	Percent
19	2	2,5 %
20	11	13,8 %
21	34	42,5 %
22	19	23,8 %
23	4	5,0 %
24	3	3,8 %
25	3	3,8 %
26	2	2,5 %
27	2	2,5 %
Total	80	100%

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, didapatkan hasil tingkat partisipan menunjukkan bahwa 80 mahasiswa bekerja berada dalam kategori sedang dengan 66% dan terlihat proporsi perempuan yang mengalami stres akademik lebih tinggi yakni 9% disbanding laki-laki 8%. Hal ini ditunjukkan pada tabel ke 2.

Kebersyukuran dan stres akademik pada mahasiswa bekerja

Tabel 2
Kategorisasi skala stres akademik

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah		Total	Persentase
		Laki-laki	Perempuan		
Tinggi	$X < M - 1SD$	6	7	13	16%
Sedang	$M - 1SD < M < M + 1SD$	26	27	53	66%
Rendah	$M + 1SD < X$	10	4	14	18%
Total		42	38	80	100%

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, didapatkan hasil tingkat partisipan menunjukkan bahwa 80 mahasiswa bekerja berada dalam kategori sedang dengan 26% presentase 74% berada dalam kategori kebersyukuran tinggi. Oleh karenanya, kategori kebersyukuran yang lebih tinggi dialami oleh laki-laki dengan total 39% dibanding dengan perempuan yakni 35%.

Tabel 3
Kategorisasi Skala kebersyukuran

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah		Total	Presentase
		Laki-laki	Perempuan		
Tinggi	$X < M - 1SD$	31	28	59	74%
Sedang	$M - 1SD < M < M + 1SD$	11	10	21	26%
Rendah	$M + 1SD < X$	-	-	-	-
Total		42	38	80	100%

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil uji normalitas sebaran skor variabel kebersyukuran dengan stress akademik dengan menggunakan two tailed Shapiro wilk test, menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal dengan didapatkannya nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Hasil dapat disimpulkan bahwa artinya sebaran data antara kebersyukuran dengan stress akademik tidak terdistribusi normal.

Tabel 4
Hasil uji Normalitas

Statistic	p	Keterangan
Saphiro Wilk		
0,936	0,001	Tidak terdistribusi Normal

Berdasarkan tabel 5 diperoleh hasil uji linieritas antara variabel kebersyukuran dengan stres akademik diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,328 ($P > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa variabel kebersyukuran yang diuji memiliki hubungan linier dengan variabel stres akademik.

Table 5
Hasil Uji Linieritas Hubungan Kebersyukuran dengan Stres Akademik

F deviation from linierity	p	Keterangan
1,153	0,328	Hubungan Linier

Hasil uji korelasi rank spearman pada 80 partisipan di Surabaya, data yang diolah menggunakan SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 26.0. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang rendah dan signifikan antara kebersyukuran dengan stress akademik pada mahasiswa bekerja. Berdasarkan temuan ini, hipotesis bahwa ada hubungan negatif antara kebersyukuran dengan stress akademik pada mahasiswa bekerja, diterima. Kontribusi sumbangan sebesar 7% adalah 0,074. Hasil uji hipotesis terlampir pada tabel 6.

Tabel 6 Hasil Analisis Rank Spearman

Variabel	rx _{xy}	R Squared	p	keterangan
Kebersyukuran; Stres Akademik	-0,273	0,074	0,0014	$P < 0,05$; Signifikan

Pembahasan

Berdasarkan hipotesis yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kebersyukuran dan stres akademik pada mahasiswa bekerja. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara kebersyukuran dengan stres akademik pada mahasiswa bekerja yang signifikan. Artinya bahwa semakin rendah kebersyukuran pada mahasiswa yang bekerja maka semakin tinggi stres akademik yang dialami, dan sebaliknya semakin tinggi kebersyukuran maka semakin rendah pula stres akademik yang dialami. Oleh karena itu, penelitian ini mendukung literatur sebelumnya yang membahas tentang hubungan rasa syukur dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (Agustina, F.2022) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara kebersyukuran dengan stres akademik. Adapun menurut Kiky anasya mukaddar (2022), bahwa kebersyukuran yang tinggi memiliki tingkat stres akademik yang rendah.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran dalam mencegah dan mengurangi stres akademik dalam kehidupan nyata (Wijaya,2022) hal ini didukung oleh

turner (2020) yang menyatakan bahwa Karena kebersyukuran mereka, mahasiswa yang bekerja cenderung memandang tantangan dengan lebih positif dan lebih mampu mengatasi stres akademik. Hal ini juga membuat mereka lebih optimis dan bertekad dalam mencapai tujuan mereka, bahkan dalam situasi sulit, sehingga membantu mengurangi stres belajar

Teori sarafino dan smith yang menyatakan bahwa rasa syukur atau kebersyukuran dapat membantu mahasiswa mengatasi stres akademik. Stres akademik adalah stres yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik seperti ujian, tugas, dan tekanan untuk berprestasi. Hal ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Atmaja (2020), yang menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki persyaratan dan tuntutan yang lebih kompleks dibandingkan dengan mahasiswa reguler, serta mereka perlu menyeimbangkan tuntutan akademik dan pekerjaan. Hal ini terkadang dapat menyebabkan tingkat stres akademik yang tinggi. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka kebersyukuran dapat membantu mahasiswa bekerja dalam mengatasi stres akademik dan memahami strategi coping yang tepat disaat stres akademik tersebut muncul.

Hasil penelitian ini tentunya dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya; Psikologi klinis, terkait kebersyukuran dengan stres akademik pada mahasiswa bekerja. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan pemahaman terkait pentingnya meningkatkan kebersyukuran dan menjadi strategi coping mahasiswa bekerja dalam mencegah timbulnya stres akademik.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan, salah satu keterbatasannya adalah kurang optimalnya intervensi psikologis yang berfokus pada aspek Syukur, selain itu Perlu juga dianalisis faktor-faktor berikut yang mempengaruhi perasaan syukur dan stres akademik seperti: Dukungan sosial dan efikasi diri mungkin bisa dikaitkan agar hasil yang didapatkan lebih menyeluruh. Yang menjadi tambahan terkait perlu di eksplorasi lebih lanjut untuk mengukur kebersyukuran terhadap penurunan stres akademik mahasiswa bekerja agar dapat data yang diperoleh lebih luas dan detail. Misalnya, ketika menggunakan metode kualitatif, dengan menggali lebih dalam menggunakan teknik wawancara dan FGD bahkan mungkin bisa didukung dokumentasi terkait aktivitas informan untuk memperkuat validitas, serta memberikan panduan praktis berupa program intervensi kebersyukuran yang lebih efektif dalam penerapan sehari-hari dan dapat menanyakan makna kebersyukuran seperti apa hingga makna stres akademik seperti apa.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai prediktor stres akademik, disarankan agar penelitian selanjutnya mengkaji peran faktor-faktor tersebut. Hal ini mungkin membuat intervensi lebih efektif dalam mengurangi stres akademik mahasiswa.

Kesimpulan

Berdasarkan data 80 mahasiswa bekerja di Surabaya, ditemukan hubungan negatif signifikan antara kebersyukuran dan stres akademik ($r=-0,273$; $p=0,014$). Semakin tinggi kebersyukuran, semakin rendah stres akademik. Kebersyukuran membantu

mahasiswa melihat masalah akademik lebih positif dan menggunakan strategi coping efektif. Kebersyukuran juga membantu mengendalikan emosi negatif. Meningkatkan kebersyukuran dapat mengurangi stres akademik mahasiswa bekerja. Intervensi psikologis berfokus pada aspek syukur diperlukan untuk membantu pencapaian kinerja akademik optimal. Meski demikian, kebersyukuran hanya menyumbang 7% terhadap stres akademik. Faktor lain turut berpengaruh yang perlu diteliti lebih lanjut.

Disarankan bagi mahasiswa bekerja yang menjadi subjek penelitian di Surabaya untuk senantiasa meningkatkan dan menjaga kebersyukuran dalam diri agar dapat mengendalikan stres akademik. Kebersyukuran penting untuk meringankan tekanan akademik berlebihan. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya, disarankan mengoptimalkan intervensi psikologis berfokus pada aspek syukur dan analisis mendalam terkait faktor-faktor yang memengaruhi syukur dan stres akademik. Metode kualitatif dapat digunakan untuk memahami makna kebersyukuran dan stres akademik guna memberikan program intervensi kebersyukuran yang lebih efektif.

Referensi

- Agustina, F. (2022). *Hubungan Kebersyukuran dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Menempuh Skripsi (The Relationship between Gratitude and Academic Stress in Students pursuing Thesis)* (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Atmaja, T.Z. (2020). Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Bekerja: Studi Perbandingan dengan Mahasiswa Reguler. Prosiding Seminar Nasional Psikologi.
- Abdullah, M. R. (2015). Metode penelitian kuantitatif. Jakarta: Rajawali Pers.
- Bahrampour, M., & Yazdkhasti, F. (2014). The Relationship Between Gratitude, Depression, Anxiety, Stress and Life Satisfaction; A Path Analysis Model. Reef Resources Assessment and Management Technical Paper. RRAMT-2014, 40(1), Diunduh dari: <http://behavioral-sciences.com/wrramt/wpcontent/uploads/2014/03/23-Bahrampour.pdf>
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profile Perceived Academic Stress pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(3), 395-403.
- Dewanti, D. E. (2016). Tingkat stres akademik pada mahasiswa bidikmisi dan non bidikmisi fip UNY. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(12).
- Emmons, R., & Cullough, M. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, (84), 377-389
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 646-655.

- Gupta, D. (2012). Role of Teacher and Parents in Managing Stress among Adolescents, *International Reaserch Journal of Management Science & 41 Technology*.
- Harumi, D. T. (2019). Pengaruh kontrak psikologis dan pemberdayaan psikologis terhadap organizational citizenship behavior karyawan produksi (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Karishma Rajan Menon, et al., (2018), "Academic Stress and it's Sources among University Students", *Biomedical and Pharmacology Journal*, Vol.11(1), March, pp. 531-537.
- 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
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of stress management*, 11(2), 132.
- MUKADDAR, K. A. (2022). Hubungan Rasa Syukur Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19.
- Perdani, R., T. (2015). Hubungan antara motivasi berprestasi akademik dan prokstinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Skripsi (tidak diterbitkan). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Rastogi, R., Chaturvedi, D. K., Arora, N., Trivedi, P., & Singh, P. (2017). Role and efficacy of positive thinking on stress management and creative problem solving for adolescents. *Int. J. Comput. Intell., Biotechnol. Biochem. Eng*, 2(2), 1-27.
- Robert, P. & Saar, E. (2012). Learning and Working: The Impact of the 'Double Status Position' on the Labour Market Entry Process of Graduates in CEE Countries. *European Sociological Review* 28(6), 742-754.
- Turner, A. (2020). Gratitude and Academic Stress in Working Students. *Journal of Positive Psychology*. 45(3).
- Wood, A.M., Maltby, J., Gillet, R., Linley, P.A., & Joseph, S. (2008). The Role of Gratitude in the Development of Social Support, Stress, and Depression : Two Longitudinal Studies. *Journal of Research in Personality*, 42(2), 854-871
- Wijaya, A. (2022). Pengaruh Kebersyukuran terhadap Stres Akademik Mahasiswa Bekerja. *Jurnal Psikologi Terapan*.