

Pengembangan Skala Kebersyukuran pada Mahasiswa Generasi "Z"

Yonathan Setyawan¹, Arlen Leonarda Purnama Putra¹, Alvinda Sukma Nastiti¹, Shenda Mahayu Ekananda¹

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
correspondence: yonathan.setyawan@ukwms.ac.id

Abstrak. Kebersyukuran bagi mahasiswa generasi Z sangat penting untuk diketahui agar prodi dapat membuat kebijakan yang tepat bagi mahasiswa untuk selalu semangat dalam melaksanakan perkuliahan. Terkait dengan hal tersebut, penelitian ini mencoba membuat skala kebersyukuran bagi siswa generasi Z. Skala ini berbentuk skala Likert dan skala ini digunakan untuk mengukur tingkat kesesuaian responden terhadap item-item yang mendukung rasa syukur siswa generasi Z. Semakin besar skor skala maka semakin besar rasa syukur responden, sedangkan semakin kecil skor maka dapat diindikasikan siswa kurang bersyukur. Berdasarkan analisis terhadap 18 item skala yang dibuat, item skala tersebut valid dan reliabel dilihat dari skor homogenitas dan diskriminasi item yang baik.

Kata kunci: kebersyukuran, skala kebersyukuran, mahasiswa generasi Z

Abstract. Gratitude for generation Z students is very important to know so that study programs can make the right policies for students to always be enthusiastic about carrying out lectures. Related to this, this study tries to create a gratitude scale for generation Z students. This scale is in the form of a Likert scale and this scale is used to measure the level of conformity of respondents to items that support gratitude for generation Z students. The larger the scale score, the greater the gratitude respondents, while the smaller the score, it can be indicated that students are less grateful. Based on the analysis of the 18 scale items created, the scale items are valid and reliable, judging from the good homogeneity and item discrimination scores.

Keywords: gratitude, gratitude scale, Z generation students

Generasi Z menjadi topik yang menarik untuk dibahas, pasalnya generasi Z merupakan generasi yang terlahir saat masuknya internet sekitar tahun 1990 an (Adam, 2019). Generasi yang lahir sekitar tahun 1995 sampai 2010-an dapat dikatakan sebagai generasi Z yang berada pada fase remaja dan dewasa awal (santrock, 2018). Jumlah presentase Genarasi Z ialah generasi yang dominan di Indonesia dengan jumlah peresentase sebesar 27,94% populasi bila dibandingkan dengan generasi-generasi sebelumnya (BPS, 2020) dan di berbagai belahan dunia (Spitznagel, 2020).

Menurut Prihatina (2022), generasi Z dikenal dengan generasi yang memiliki permasalahan fisik dan mental yang rapuh. Hal senada juga disampaikan oleh Dewi dan Eki (2019) yang menyatakan generasi z adalah generasi yang kreatif namun rapuh dan

tidak mempunyai jiwa *survive* dikarenakan adanya akses kemudahan sehingga membuat generasi ini mudah untuk menyerah, berputus asa, memiliki daya saing, daya juang, dan kondisi fisik yang lemah. Hal ini didukung oleh Annamária Tari (2011) yang menjelaskan generasi Z memiliki ciri : 1) Anak-anak zaman sekarang tidak memiliki hubungan keluarga yang kuat seperti generasi sebelumnya, 2) Mereka pintar, tetapi kecerdasan emosional kurang, tidak dapat memproses informasi secara emosional, 3) Generasi yang sulit untuk mengingat dalam jangka yang panjang karena adanya kemudahan teknologi yang memudahkan mereka., 4) Kepribadian yang menjadi lebih narsis dengan tujuan untuk meninggalkan jejak digital untuk orang lain, 5) Kurangnya empati dan menghargai efek dari kekasaran virtual *games*, 6) Pendapat teman sebaya menjadi hal yang terpenting dan terbesar dalam kehidupannya, 7) Memiliki pemikiran visual yang dominan, sehingga imajinasi dan kreativitas berada di urutan yang kedua, 8) Beberapa generasi Z menderita tidur kronis karena tidak mau ketinggalan tentang sesuatu informasi, 9) Mengalami kehidupan yang lebih bahagia namun memiliki penilaian yang lebih rendah., 10) Media, panutan, selebritas, dan bintang memiliki dampak yang kuat pada generasi Z dan 11). Munculnya cara-cara baru dalam menjalin relationship dan terkait dengan seksualitas. Melihat ciri atau sifat dari generasi Z dapat dikatakan generasi yang melek teknologi dan hal ini selaras dengan Penelitian yang dilakukan pada akhir 2009 dan awal 2010 oleh Judit Hornyák dan PéterFehér (2011) lebih merekomendasikan untuk menggunakan istilah “generasi *online*”.

Mengingat saat ini, masa perkuliahan di dominasi oleh generasi “Z”, dimana dunia pendidikan saat ini menghadapi revolusi dalam pelaksanaan pendidikan. Generasi Z dituntut untuk mampu menghadapi dunia kerja dan kompetensi yang dimiliki (Kamalia & Andriansyah, 2021). Salah satu program yang ditawarkan pemerintah dalam rangka menyiapkan generasi Z adalah program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) kini telah diterapkan dengan memberikan model pembelajaran pendidikan yang mandiri dan serbaguna untuk mewujudkan komunitas pembelajar yang kreatif tanpa dibatasi apapun (Rochana, Darajatun & Ramdhany, 2021). Program MBKM ditujukan agar mahasiswa memperoleh pengalaman pembelajaran dengan berbagai kompetensi yang ada di program studi ataupun diluar kampus. Mahasiswa dituntut untuk lebih aktif dalam kegiatan dalam kampus maupun di luar kampus.

Namun, keadaan ini tentu memberikan dampak tersendiri bagi mahasiswa terkait dengan kesehatan mental dan rasa syukurnya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara pada 28 November 2022 mahasiswa menyatakan sering mengeluh terkait dengan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen dan adanya tuntutan berkegiatan juga menambah beban tersendiri bagi mahasiswa dan kurang adanya rasa syukur akan keseharian yang dilakukan dalam menjalankan kegiatan dalam kampus. Mengingat sebenarnya kebersyukuran memiliki manfaat besar untuk kesehatan mental seseorang.

Chopik dkk (2019) menemukan bahwa ada hubungan antara sifat syukur dengan kesejahteraan yang konsisten pada semua kelompok umur, salah satunya adalah mahasiswa. Menurut Watkins (2003) kebersyukuran adalah sikap menghargai setiap aspek kehidupan yang merupakan karunia dari Tuhan dan menyadari akan pentingnya mengungkapkan rasa tersebut. Seligman (2002) mengemukakan bahwa kebersyukuran adalah perasaan bersyukur dan terima kasih atas apa yang terjadi dalam kehidupan orang tersebut. Kebersyukuran dapat diartikan juga sebagai reaksi kognitif dan emosional yang timbul dari kesadaran yang dialami seseorang dan menciptakan rasa berharga (Wood, 2008). Perasaan bersyukur merupakan faktor yang berpengaruh dalam kesejahteraan psikologis. Hal ini dikarenakan kebersyukuran adalah tanda bahwa individu memiliki pikiran yang positif, selanjutnya individu mengimplementasikan dalam sikap yang positif pula (Wood, Joseph, & Maltby, 2009). Rasa syukur merupakan bentuk perasaan positif untuk mengungkapkan rasa senang dan ungkapan terima kasih atas anugerah yang telah didapatkan (Seligman, 2004). McCullough, Emmons, dan Tsang (2004) menjelaskan bahwa kebersyukuran yaitu timbulnya afeksi yang terjadi karena adanya sikap moral. Kebersyukuran dapat pula dilihat sebagai afeksi moral dan dapat disamakan dengan simpati/empati, rasa bersalah, serta rasa malu. Simpati/empati muncul disaat individu mempunyai peluang dalam menyikapi kemalangan yang sedang dihadapi oleh orang lain, sedangkan rasa malu serta bersalah muncul disaat individu tidak dapat mengerjakan tanggung jawab yang semestinya, dan juga rasa syukur tersebut muncul disaat individu mendapatkan suatu nikmat atau anugerah dan atau sesuatu yang baik.

Kebersyukuran telah ditemukan terkait dengan aspek kesejahteraan (Wood et al., 2010). Beberapa studi menyatakan bahwa sifat kebersyukuran itu dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan (Emmons & McCullough, 2003), perilaku yang lebih prososial

(Bartlett & DeSteno, 2006), peningkatan makna (Kleiman et al., 2013), tingkat bunuh diri yang lebih rendah (Li et al., 2012), lebih sedikit mengalami sakit fisik (Hill et al., 2013), dan kualitas tidur yang lebih baik (Wood et al., 2009). Hal ini juga diperkuat dengan studi yang telah meneliti peran syukur dalam kesejahteraan sehari-hari ketika orang menghadapi stres di situasi nyata. Kashdan dkk (2006) menemukan bahwa rasa syukur setiap hari dapat dikaitkan dengan kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari yang lebih baik tanpa adanya gangguan stres pasca-trauma. Pada sampel wanita penderita kanker payudara, wanita yang diminta untuk membuat daftar alasan untuk merasa bersyukur dilaporkan kesejahteraan dalam kehidupan sehari-hari jauh lebih baik daripada mereka yang tidak diminta.

Manfaat lainnya Intervensi yang melibatkan rasa syukur terbukti mengakibatkan perbaikan di bidang makna hidup dan kepuasan dengan hidup (Flinchbaugh dkk., 2012; Wong dkk., 2017), harga diri (Rash dkk., 2011) dan optimisme (Jackowska dkk., 2016; Kerr dkk., 2015). Dari perspektif sosial, rasa syukur meningkatkan persepsi kualitas hubungan (Algoe dkk., 2010), kenyamanan yang dengannya seseorang dapat mengekspresikan masalah hubungan (Lambert & Fincham, 2011), dan memprediksi kuantitas perilaku prososial (Grant & Gino, 2010; McCullough et al., 2001; Tsang & Martin, 2019). Bersyukur juga dapat dianggap sebagai emosi yang berguna dalam promosi kesehatan mental (Jans-Beken dkk., 2019). Individu yang mempunyai rasa kebersyukuran akan memperlihatkan rasa penghargaan akan suatu nikmat atau anugerah sekecil apapun itu karena adanya rasa penghargaan sosial yang melimpah (Watkins, 2014). Berdasarkan latar belakang tersebut penulis melihat bahwa perlu adanya sebuah instrument atau skala kebersyukuran pada mahasiswa Generasi Z. Skala ini diharapkan dapat menjadi alat deteksi bagi dunia pendidikan terkhususnya adalah program studi untuk melihat kebersyukuran pada mahasiswa generasi Z.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk menyusun alat ukur atau skala kebersyukuran pada mahasiswa generasi Z. Penelitian dilakukan dengan mengikuti langkah-langkah dasar penyusunan skala psikologi yang dikemukakan oleh Azwar (2003). Menurut Azwar (2003) penyusunan skala psikologi akan dimulai dengan mengidentifikasi tujuan alat ukur melalui pemberian definisi terhadap konstruk psikologi yang akan dibuat alat ukurnya. Konstruk

psikologi dalam penelitian ini adalah kebersyukuran. Definisi kebersyukuran adalah sikap menghargai setiap aspek kehidupan yang merupakan karunia dari Tuhan dan menyadari akan pentingnya mengungkapkan rasa tersebut (Watkins, 2003). Dari definisi ini dipilih oleh peneliti karena dirasa secara definisi dapat menjelaskan arti kebersyukuran secara mendalam.

Setelah konstruk dan definisi ditetapkan selanjutnya Azwar (2003) menjelaskan tahap penyusunan skala psikologi berikutnya adalah pembatasan kawasan ukur dengan menentukan domain atau aspek dari konstruk tersebut. Penjelasan tentang aspek atau domain dari optimisme yang digunakan untuk penyusunan skala ini adalah kajian kebersyukuran dari Watkins (2014). Menurut Watkins, terdapat tiga pilar yang mendasari kebersyukuran atau biasa disebut "*three pillars of gratitude*", dimana diantaranya yaitu: a) *Sense of abundance*, artinya mempunyai rasa keberlimpahan. Individu tidak memiliki pikiran yang negatif bahwa dirinya akan dirugikan atas kekurangannya. Individu merasa berkecukupan atas apa yang dirinya miliki dan merasa dirinya telah diberikan nikmat dan anugerah yang melimpah; b) *Appreciation of simple pleasure*, yang berarti penghargaan atas kesenangan yang sederhana. Individu dapat menggambarkan perasaan bersyukur terhadap pengalaman atau hal-hal yang bersifat sederhana; c) *Appreciation of others*, atau dapat diartikan sebagai penghargaan terhadap orang lain. Individu mengungkapkan bentuk syukur akan hadirnya dan terlibatnya orang lain yang turut berkontribusi dalam kehidupan yang dijalani (Watkins, 2014).

Instrumen ini menggunakan penskalaan respon dengan format empat pilihan yang merupakan tanggapan atas butir skala yang berbentuk pernyataan. Format ini mengikuti model penskalaan yang dijelaskan oleh Azwar (2003). Melalui instrumen ini responden diminta untuk menunjukkan tingkat kesesuaian atas pernyataan yang ada. Pilihan pernyataan yang tersedia dalam jenis likert dengan skala 1 – 4, yaitu: 1 = Sangat Tidak Sesuai, 2= Tidak Sesuai, 3= Sesuai, dan 4= Sangat Sesuai.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Snowball sampling* metode pemilihan responden dimana pada awalnya hanya beberapa individu yang terpilih menjadi responden, lalu berdasarkan rekomendasi dari responden yang sudah terlibat dipilih responden-responden berikutnya (Sugiyono, 2011). Metode ini membuat jumlah responden yang diawal pengambilan data berjumlah sedikit, lambat laun akan bertambah besar,

analoginya mirip dengan bola salju yang menggelinding dari atas ke bawah. Responden yang terlibat dalam ujicoba skala kebersyukuran ini adalah 112 individu mahasiswa..Mahasiswa yang terlibat sebagai uji coba ini berasal dari beberapa fakultas di sebuah perguruan tinggi di Kota Madiun. Pengambilan data uji coba dilakukan dengan mendatangi mahasiswa yang bersedia untuk menjadi reponden satu persatu

HASIL

Sebelum menganalisis skala kebersyukuran, peneliti perlu untuk membuat tabel *Blue print* dan sebaran butir item skala kebersyukuran pada mahasiswa generasi Z yang dapat dilihat dari tabel sebagai berikut:

Tabel 1. *Blue Print*

No	Domain	Favorable	Unfavorable	%
1.	<i>Sense of Abundance</i>	3	3	33,33%
2.	<i>Appreciation of simple pleasure</i>	3	3	33,33%
3.	<i>Appreciation of others</i>	3	3	33,33%
Total		9	9	100%

Berdasarkan tabel *blue print* diatas dapat dikatakan bahwa item-item yang dituliskan oleh penulis yang didasarkan tiga domain kebersyukuran yaitu: a). *Sense of Abundance* dengan jumlah 3 item favorable dan 3 item unfavorable dengan jumlah persentase sebesar 33,3 %; b). Domain *Appreciation of simple pleasure* dengan jumlah 3 item *favorable* dan 3 item *unfavorable* dengan persentase sebesar 33,33; dan c). *Appreciation of others* dengan jumlah 3 item favorable dan 3 item unfavorable dengan persentase sebesar 33,33%. Dapat disimpulkan bahwa jumlah item keseleruhan adalah 18 item yang terbagi dalam 3 domain kebersyukuran. Analisis psikometri terhadap instrumen kebersyukuran pertama kali dilakukan dengan melakukan analisis butir skala, kemudian dilanjutkan dengan melakukan analisis estimasi validitas dan reliabilitas. Analisis butir skala dilakukan dengan mencari *item homogeneity* dan *item discrimination* yang dapat dilihat dari tabel berikut ini:

Tabel 2. Analisis Butir

No Item	Domain	Item Homegeniety (r_{ix})	Item Discrimination	Kesimpulan	
1	<i>Appreciation of others</i>	0.637	0.588	Signifikan	Diterima
2	<i>Sense of Abundance</i>	0.692	0.652	Signifikan	Diterima

No Item	Domain	Item Homegeniety (r_{ix})	Item Discrimination		Kesimpulan
3	<i>Sense of Abundance</i>	0.692	0.641	Signifikan	Diterima
4	<i>Appreciation of simple pleasure</i>	0.691	0.576	Signifikan	Diterima
5	<i>Appreciation of others</i>	0.709	0.663	Signifikan	Diterima
6	<i>Appreciation of simple pleasure</i>	0.681	0.629	Signifikan	Diterima
7	<i>Sense of Abundance</i>	0.610	0.561	Signifikan	Diterima
8	<i>Appreciation of simple pleasure</i>	0.650	0.590	Signifikan	Diterima
9	<i>Sense of Abundance</i>	0.675	0.624	Signifikan	Diterima
10	<i>Sense of Abundance</i>	0.683	0.631	Signifikan	Diterima
11	<i>Appreciation of others</i>	0.616	0.567	Signifikan	Diterima
12	<i>Appreciation of simple pleasure</i>	0.720	0.667	Signifikan	Diterima
13	<i>Sense of Abundance</i>	0.636	0.577	Signifikan	Diterima
14	<i>Appreciation of others</i>	0.659	0.602	Signifikan	Diterima
15	<i>Appreciation of others</i>	0.672	0.618	Signifikan	Diterima
16	<i>Appreciation of others</i>	0.600	0.532	Signifikan	Diterima
17	<i>Appreciation of simple pleasure</i>	0.549	0.500	Signifikan	Diterima
18	<i>Appreciation of simple pleasure</i>	0.676	0.624	Signifikan	Diterima

Setelah melakukan analisis butir skala dapat terlihat dari tabel diatas bahwa dari 18 item yang telah dibuat oleh peneliti semuanya telah memenuhi dimana pada domain *Sense of Abundance* sebanyak 6 item, domain *Appreciation of simple pleasure* sebanyak 6 item, dan *Appreciation of others* sebanyak 6 item. Hasil analisis butir menunjukkan bahwa di ketiga domain, butir pernyataan yang lolos atau dinyatakan layak semuanya sebesar 100%. Uji estimasi validitas pernyataan menunjukkan bahwa skor butir skala dikorelasikan dengan skor total skala. Berdasarkan uji ini diketahui validitas pernyataan berkisar antara 0.549-0.720 yang dapat diartikan bahwa semua butir item signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa semua butir skala memiliki koefisien korelasi yang cukup tinggi dengan skor total skala atau dengan kata lain semua butir skala valid. Hasil analisis reliabilitas menunjukkan nilai koefisien reliabilitas yang tinggi dikarenakan skor *Cronbach-alpha* sebesar 0.921, skor

Spearman-brown correlation sebesar 0.900, dan skor *Guttman split-half* sebesar 0.900. berdasarkan hasil reliabilitas tersebut dapat dikatakan skala memiliki reliabilitas yang tinggi.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis psikometrika terhadap skala kebersyukuran pada mahasiswa generasi Z. Skala ini berbentuk skala likert dan disusun dengan mengukur tingkat kesesuaian responden atas butir-butir pernyataan yang mendukung konstruk kebersyukuran. Berdasarkan analisis butir skala, 18 butir item yang telah dibuat oleh peneliti semuanya signifikan dan diterima dengan skor item homogeneity dan item discrimination yang baik. Jika melihat validitas, diketahui skor validitas butir item berkisar antara 0.549-0.720, dan koefisien reliabilitas skala kebersyukuran ini memiliki skor yang tinggi yang dapat dilihat dari skor *Cronbach-alpha* sebesar 0.921, skor *Spearman-brown correlation* sebesar 0.900, dan skor *Guttman split-half* sebesar 0.900. Saran dari hasil penelitian ini adalah kiranya skala kebersyukuran optimisme ini dapat digunakan untuk mengukur kebersyukuran mahasiswa pada generasi Z, mengingat generasi Z yang memiliki karakter serba instan namun harus diperhadapkan dengan sistem pendidikan yang mengharuskan mahasiswa untuk memenuhi tuntutan di bangku perkuliahan. Melalui alat ukur kebersyukuran mahasiswa generasi Z yang telah dikembangkan, maka lembaga pendidikan ataupun program studi dapat memberikan intervensi positif agar mahasiswa generasi Z dapat beradaptasi dengan tuntutan dan kewajibannya di dunia perkuliahan.

Referensi

- Adam, A. (2019, April 08). Selamat Tinggal Generasi Milenial, Selamat Datang Generasi Z. dipungut dari tirto.id: <https://tirto.id/selamat-tinggal-generasimilenial-selamat-datang-generasi-z-cnzX>.
- Azwar, S. (2003). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and Prosocial Behavior: Helping when it Costs You. *Psychological Science*, 17(4), 319–325. doi:10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x
- BPS.(2020). Hasil Sensus Penduduk 2020. *Berita Resmi Statistik*, 7(1), 1-12.

- Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B., & Jarden, A. J. (2019). Gratitude across the Life Span: Age Differences and Links to Subjective Well-Being. *The Journal of Positive Psychology, 14*(3), 292–302. doi:10.1080/17439760.2017.1414296.
- Dewi, Amalia, and Gumilar Eki, Tito. (2019). Potret Remaja Kreatif Generasi?(Phi) Pengubah Indonesia. *Konvensi Nasional Bimbingan Dan Konseling XXI, 189*.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377–389.
- Fehér, P., & Hornyák, J. (2011). “8 Hours Rest, 8 Hours Entertainment”-or Results of the Netgeneration Research in 2010. Dipungut dari: http://issuu.com/elteppkoktinf/docs/okt_inf_konferencia_2011/21
- Flinchbaugh, C. L., Moore, E. W. G., Chang, Y. K., & May, D. R. (2012). Student Well-Being Interventions: The Effects of Stress Management Techniques and Gratitude Journaling in the Management Education Classroom. *Journal of Management Education, 36*(2), 191–219. <https://doi.org/10.1177/1052562911430062>.
- Hill, P. L., Allemand, M., & Roberts, B. W. (2013). Examining the Pathways between Gratitude and Self-Rated Physical Health across Adulthood. *Personality and Individual Differences, 54*(1), 92–96. doi:10.1016/j.paid.2012.08.011.
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. (2016). The Impact of a Brief Gratitude Intervention on Subjective Well-Being, Biology and Sleep. *Journal of Health Psychology, 21*(10), 2207–2217. <https://doi.org/10.1177/1359105315572455>.
- Junaidi, Aris, Dkk. (2020). *Panduan Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi Di Era Industri 4.0 Untuk Mendukung Merdeka Belajar-Kampus Merdeka*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Kamalia, P., & Andriansyah, E. (2021). Independent Learning-Independent Campus (MBKM) In Students' Perception. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian Dan Kajian Kepustakaan Di Bidang Pendidikan, Pengajaran Dan Pembelajaran, 7*(4), 857–867. doi: <https://doi.org/10.33394/Jk.V7i4.4031>.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and Hedonic and Eudaimonic Well-Being in Vietnam War Veterans. *Behaviour Research and Therapy, 44*(2), 177–199. doi:10.1016/j.brat.2005.01.005.
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. (2013). Gratitude and Grit Indirectly Reduce Risk of Suicidal Ideations by Enhancing Meaning in Life: Evidence for a Mediated Moderation Model. *Journal of Research in Personality, 47*(5), 539–546. doi:10.1016/j.jrp.2013.04.007.
- Li, D., Zhang, W., Li, X., Li, N., & Ye, B. (2012). Gratitude and suicidal ideation and Suicide Attempts among Chinese Adolescents: Direct, Mediated, and Moderated Effects. *Journal of Adolescence, 35*(1), 55–66. doi:10.1016/j.adolescence.2011.06.005.
- Prihatina, Ratih. 2022. “Generasi Strawberry, Generasi Kreatif Nan Rapuh dan Peran Mereka Di Dunia Kerja Saat Ini.” Dipungut: April 10, 2022 (<https://www.djkn.kemenkeu.go.id/kpknl-pekalongan/baca-artikel/14811/Generasi->

[Strawberry-Generasi-Kreatif-Nan-Rapuh-dan-Peran-Mereka-Di-Dunia-Kerja-SaatIni.html](#)).

- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and Well-Being: Who Benefits the Most from a Gratitude Intervention? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 350-369. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01058.x>.
- Rochana, R. Darajatun, R. M. & Ramdhany, M.A. (2021). Pengaruh Implementasi Kebijakan Kampus Merdeka terhadap Minat dan Keterlibatan Mahasiswa. *Journal Of Business Management Education*6(3) 11-21. <https://doi.org/10.17509/Jbme.V6i3.40165>.
- Santrock, J.W. (2018). *Life-span development (17th ed.)*. New York, NY: McGraw Hill Education.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Spitznagel, E. (2020). *Generation Z is Bigger than Millennials – and They're out to Change the World*. *New York Post*. <https://nypost.com/2020/01/25/generation-z-is-bigger-than-millennials-and-theyre-out-to-change-the-world/>
- Sztachañska, J., Krejtz, I., & Nezlek, J. B. (2019). Using a Gratitude Intervention to Improve the Lives of Women with Breast Cancer: A Daily Diary Study. *Frontiers in Psychology*, 10, 1365. doi:10.3389/fpsyg.2019.01365.
- Tari, A. (2011). *Z generation*. Budapest: Tericum Könyvkiadó. Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431-452.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. New York: Springer.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, 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(4), 854–871.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude Predicts Psychological Well-Being above the Big Five Facets. *Personality and Individual Differences*, 46(10), 443-447.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude Influences Sleep through the Mechanism of Pre-Sleep Cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66(1), 43–48. doi:10.1016/j.jpsychores.2008.09.002.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005.