

## Dampak Intervensi Kebersyukuran Kesejahteraan Mental Mahasiswa Selama Covid-19: Studi Kuasi-Eksperimental

Fadhila Rahman<sup>1</sup>, Syifa Jauhar Nafisah<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Institut Daarul Qur'an Jakarta, Indonesia

Email : [fadhillarahman93@gmail.com](mailto:fadhillarahman93@gmail.com)

### Article Info

Received:  
31 Agustus 2022  
Revised:  
22 September  
Published:  
30 September 2022

Kata kunci:  
Kebersyukuran  
Kesejahteraan; Mental  
Mahasiswa; Covid-19

*Keywords:*  
*Welfare; Student  
Mentality; Covid-19*

### Abstrak

Intervensi kebersyukuran, yang mengharuskan peserta untuk terlibat secara teratur dalam kegiatan singkat yang dirancang untuk menumbuhkan rasa syukur, dikenal sebagai salah satu intervensi psikologis positif yang paling efektif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi kebersyukuran (*gratitude intervention*) efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental, yang mungkin bermanfaat bagi mahasiswa selama pandemi COVID-19. Studi kuasi-eksperimental ini berusaha untuk menyelidiki apakah intervensi rasa syukur akan mengarah pada kesejahteraan mental mahasiswa yang lebih tinggi selama pandemi COVID-19. Peserta (N = 150) kesejahteraan mental dinilai sebelum dan setelah 10 jurnal refleksi syukur mingguan dan secara statistik dibandingkan dengan kelompok kontrol (N = 150). Analisis kovarians (ANCOVA) digunakan untuk menganalisis data. Kelompok perlakuan menunjukkan kesejahteraan yang lebih tinggi secara signifikan setelah intervensi syukur dibandingkan dengan kelompok kontrol (Cohen's  $d = 0,74$ ). Kelompok perlakuan meningkat secara signifikan (Cohen's  $d = 0,35$ ) dan kelompok kontrol menurun secara signifikan (Cohen's  $d = -0,41$ ). Intervensi syukur dapat efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa bahkan selama krisis seperti pandemi COVID-19. Intervensi syukur tampaknya cocok untuk meningkatkan kesejahteraan mental untuk tantangan mental sementara mahasiswa seperti pandemi atau bentuk krisis lainnya

### Abstract

*Gratitude interventions, in which participants engage in short activities designed to build gratitude on a regular basis, are acknowledged to be among the most successful psychological interventions. Previous study has demonstrated that thankfulness therapies (gratitude interventions) improve mental well-being, which may be useful for college students during the COVID-19 pandemic. The purpose of this quasi-experimental study was to see if gratitude interventions will improve student mental health during the COVID-19 pandemic. The mental well-being of participants (N = 150) was examined before and after 10 weekly gratitude reflection journals and statistically compared to the control group (N = 150). The data was analysed using analysis of covariance (ANCOVA). When compared to the control group, the treatment group had significantly higher well-being after the gratitude intervention (Cohen's  $d = 0.74$ ). The treatment group considerably rose (Cohen's  $d = 0.35$ ) while the control group dramatically dropped (Cohen's  $d = -0.41$ ). Even amid crises like the COVID-19 pandemic, gratitude interventions can be helpful in improving students' mental health. Gratitude interventions tend to be appropriate for promoting mental well-being in students who are experiencing transitory mental problems such as pandemics or other types of crises*

## **PENDAHULUAN**

Kesejahteraan/kesehatan mental adalah konstruksi kompleks yang mencakup afek (pengalaman subjektif kebahagiaan dan kepuasan hidup) dan fungsi psikologis dan realisasi diri (Sánchez-Hernández et al., 2022). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa isolasi diri/pembatasan sosial akibat pandemi COVID-19 dapat menyebabkan kesehatan mental yang buruk (Wang et al., 2020). Smith et al., (2020) melakukan penelitian di Inggris (N = 932) yang menyimpulkan bahwa 36,8% individu yang mengasingkan diri/melakukan pembatasan sosial melaporkan prevalensi kesejahteraan mental yang buruk.

Kesejahteraan mental yang dilaporkan dalam penelitian ini lebih rendah daripada data pra-pandemi di Inggris. Oleh karena itu, pandemi dapat menyebabkan tingkat kesejahteraan mental yang lebih rendah (yaitu peningkatan tingkat kecemasan dan depresi) (Smith et al., 2020). Salah satu penyebab potensial mungkin adalah intoleransi ketidakpastian yang dikombinasikan dengan ketakutan akan COVID-19 (Satici et al., 2020). Risiko kesejahteraan mental yang lebih rendah selama pandemi mungkin lebih tinggi di antara orang dewasa yang lebih muda. Misalnya, Smith et al., (2020) melaporkan bahwa kelompok usia muda dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan mental yang rendah. Selanjutnya, Savage et al., (2020) melakukan studi kohort longitudinal dan menemukan bahwa mahasiswa selama lock down COVID-19 di Inggris melaporkan tingkat kesejahteraan mental yang lebih rendah daripada sebelum lock down.

Killen & Macaskill (2015) menyebutkan bahwa salah satu alasan penurunan kesejahteraan mental mungkin karena intervensi kesehatan mental menjadi lebih terbatas selama pandemi COVID-19. Mereka menyatakan tiga tantangan pandemi: (1) pencegahan peningkatan gangguan mental dan pengurangan kesejahteraan mental; (2) melindungi orang dengan gangguan mental dari COVID-19 dan konsekuensi terkait; dan (3) memberikan intervensi kesehatan mental yang tepat. Studi ini akan sejalan dengan item (3) dan mengambil pendekatan mempromosikan kesejahteraan mental melalui intervensi daripada mengobati penyakit (yaitu psikologi positif) (Seligman, 2018).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, kesejahteraan mental dapat ditingkatkan dengan intervensi syukur (Carson et al., 2010). Terdapat dua komponen dasar dalam definisi syukur: (1) hasil pribadi yang positif yang belum tentu pantas atau diperoleh dan (2) hasil positif disebabkan oleh sumber eksternal (misalnya orang lain) (Emmons & Stern, 2013). Definisi ini diturunkan dari definisi (Smith et al., 2020) kesediaan untuk mengakui peningkatan nilai yang belum diterima dalam pengalaman seseorang dan keuntungan ditambah dengan penilaian bahwa orang lain bertanggung jawab atas perolehan tersebut.

Studi oleh Watkins et al., (2018) yang menjadi dasar studi ini, memberikan bukti bahwa intervensi dari 10 jurnal rasa syukur mingguan mengarah ke tingkat kesejahteraan mental yang lebih tinggi (yaitu pandangan yang lebih positif dari kehidupan seseorang secara keseluruhan dan lebih banyak lagi harapan positif mengenai minggu yang akan datang). Karena publikasi studi oleh Satici et al., (2020) terdapat banyak studi eksperimental lain yang menguraikan efek positif dari intervensi syukur pada kesejahteraan mental.

Misalnya, intervensi syukur terbukti memiliki efek positif untuk bersyukur atas lebih banyak hal dalam hidup mereka, kepuasan hidup, penguasaan lingkungan, dan perasaan social (Tejada-Gallardo et al., 2020), harga diri dan kepuasan hidup (Fishman, 2020), tingkat kesejahteraan eudemonic yang lebih tinggi dan penurunan tingkat stres yang dirasakan (Killen & Macaskill, 2015) peningkatan kesejahteraan subjektif yang menghasilkan peningkatan kualitas tidur dan penurunan tekanan darah (Smith et al., 2020) dan peningkatan kesejahteraan (terima kasih negara, kepuasan olahraga, dukungan sosial) dan penurunan signifikan pada penyakit (tekanan psikologis dan kelelahan atlet) (Gabana et al., 2019).

Meskipun tampaknya ada banyak dukungan bahwa intervensi syukur secara positif mempengaruhi kesejahteraan mental, terdapat juga tantangan terhadap kemanjuran intervensi syukur (Gabana et al., 2019). Smith et al., (2020) melakukan serangkaian meta-analisis yang menyelidiki kemanjuran intervensi syukur di tiga hasil (rasa syukur, kecemasan, kesejahteraan psikologis). Mereka menyimpulkan bahwa intervensi rasa syukur umumnya memiliki efek yang terbatas.

Meta-analisis terbaru lainnya menyimpulkan bahwa intervensi syukur memiliki efek kecil pada depresi dan kecemasan (Mendonça et al., 2018). Watkins et al., (2018) menyatakan secara eksplisit bahwa efek intervensi syukur mungkin terbatas bagi mahasiswa karena mereka berpotensi kurang berinvestasi dalam praktik ketika intervensi merupakan bagian dari kursus. Orang dewasa menunjukkan hasil terbaik jika mereka menjadi sukarelawan untuk intervensi perbaikan diri ini.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi intervensi psikologi positif yang berfokus pada dampak syukur terhadap kesejahteraan mental (yaitu intervensi syukur) selama pandemi COVID-19. Penggunaan jurnal rasa syukur selama pandemi COVID-19 telah diusulkan oleh Fishman (2020) untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Meskipun pendekatan psikologi positif multi-komponen sudah umum (Seligman, 2018). Tejada-Gallardo et al., (2020) ini dirancang untuk mengambil pendekatan satu komponen.

Lebih khusus lagi, penelitian ini didasarkan pada studi eksperimental oleh Watkins et al., (2018) yang mengeksplorasi pengaruh berpikir bersyukur pada kesejahteraan psikologis dalam pendekatan komponen tunggal. Peserta diminta untuk menulis 10 jurnal rasa syukur mingguan (positif) dan menunjukkan peningkatan kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan kondisi eksperimental lainnya (kerepotan (negatif) dan peristiwa (netral)). Studi kuasi-eksperimental ini akan mengeksplorasi dampak 10 jurnal rasa syukur mingguan terhadap kesejahteraan mental mahasiswa selama pandemi COVID-19. Selama pandemi, sebagian besar universitas terlibat dalam pendidikan online; Oleh karena itu, penyampaian intervensi syukur berbasis internet.

## **METODE**

### **Sampel**

Penelitian ini merupakan penelitian quasi-experimental dengan menggunakan *convenience sample*. Data dikumpulkan di universitas swasta yang berlokasi di Kota Semarang, Jawa Tengah selama semester Genap 2021 (pendidikan online karena pandemi COVID-19

dimulai pada September 2021). Sampel terdiri dari mahasiswa program studi bimbingan konseling dan ilmu psikologi.

### **Partisipan**

Delapan kelas yang berpartisipasi memiliki total 325 siswa. Tiga ratus siswa berpartisipasi dalam penelitian ini. Sebuah *informed consent* diperoleh dari semua peserta. Data tersebut termasuk catatan yang tidak lengkap. Catatan lengkap terdiri dari penilaian kesejahteraan mental pra-intervensi (T1), 10 jurnal rasa syukur, dan penilaian kesejahteraan mental pasca-intervensi (T2).

Sebanyak dua catatan dihapus karena dua peserta berhenti berpartisipasi selama intervensi syukur juga tidak menyelesaikan penilaian kesejahteraan mental pasca-intervensi, yang mengarah ke sampel akhir N = 300. Tingkat respons keseluruhan adalah 76,3%, yang ditentukan menggunakan N = 300 dan 325 calon peserta. Kedudukan mahasiswa adalah 77,0% mahasiswa sarjana (semua senior) dan 23,0% mahasiswa pascasarjana. Sampel terdiri dari 44,8% perempuan dan 56,2% laki-laki.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Empat kelas bimbingan konseling adalah kelompok perlakuan (N = 150). Empat kelas ilmu psikologi berfungsi sebagai kelompok kontrol (N = 150). Kelompok kontrol dan kelompok perlakuan menyelesaikan penilaian kesejahteraan mental sebelum dan sesudah intervensi syukur kelompok perlakuan. Untuk kelompok perlakuan, di awal kursus, peserta diberikan tugas untuk 10 jurnal refleksi syukur mingguan melalui *Learning Management System* berbasis internet. Penugasan ini didasarkan pada kondisi syukur Emmons dan McCullough (2020). Instruksi yang diberikan, identik dengan Emmons dan McCullough (2020), adalah:

*"There are many things in our lives, both large and small, that we might be grateful about. Think back over the past week and write down on the lines below up to five things in your life that you are grateful or thankful for".* (Terdapat banyak hal dalam hidup kita, baik besar maupun kecil, yang mungkin bisa kita syukuri. Pikirkan kembali minggu lalu dan tuliskan pada baris di bawah ini hingga lima hal dalam hidup Anda yang Anda syukuri)

Contoh pengalaman syukur yang dicatat oleh peserta adalah sebagai berikut: "bersyukur atas kesehatan saya dan kesehatan keluarga dan teman-teman saya di tengah COVID", "mendengar kicau burung saat matahari terbit", "untuk keluarga yang mendukung saya", "Saya memiliki anggota keluarga jauh yang terjangkau COVID-19. Saya bersyukur bahwa mereka semua berhasil pulih dari virus dan baik-baik saja," "kegembiraan yang saya dapatkan dari menghabiskan waktu bersama teman-teman saya," "bertetangga dengan tetangga lama," dan "hasil negatif pada tes COVID saya." Kelompok kontrol tidak mendapatkan tugas apa pun.

### **Pengukuran Peringkat Kesejahteraan Mental**

Kesejahteraan mental dinilai menggunakan Skala Kesejahteraan Mental Warwick-Edinburgh (WEMWBS) oleh (Sheldon & Yu, 2021). WEMWBS terdiri dari 14 item. Item sampel adalah "Saya merasa optimis tentang masa depan," "Saya telah menangani masalah dengan baik," dan "Saya merasa dekat dengan orang lain." Peserta diminta untuk menilai frekuensi

mengalami setiap pernyataan selama 2 minggu terakhir menggunakan skala Likert 5 poin dari 1 (tidak pernah) sampai 5 (sepanjang waktu). Alpha Cronbach keseluruhan untuk WEMWBS adalah 0,89.

Pengukuran tersebut digunakan dua kali untuk semua peserta (kelompok perlakuan dan kelompok kontrol) untuk menilai kesejahteraan mental peserta. Penilaian diberikan kepada semua peserta seminggu sebelum tugas syukur pertama (T1, September 2021) dan seminggu setelah jurnal syukur terakhir (T2, November 2021).

### **Variabel Demografis**

Variabel demografi adalah jenis kelamin, berdasarkan Smith et al. (2020), dan kedudukan kelas (yaitu sarjana dan pascasarjana), berdasarkan Savage et al. (2020) dan Smith dkk. (2020).

### **ANALISIS**

Statistik deskriptif dilakukan dalam R (R Core Team), termasuk skor total rata-rata, mean dan standar deviasi dan reliabilitas instrument. Pemeriksaan normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji Anderson-Darling (AD).

Pengujian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji AD dan hipotesis yang menekankan perbedaan efek perlakuan antar kelompok, statistik inferensial menggunakan analisis parametrik kovarians (ANCOVA), termasuk ukuran efek.

**Hipotesis 1** : Selama pandemi COVID-19 dan dalam pengaturan pendidikan online, mahasiswa yang terlibat dalam 10 jurnal refleksi rasa syukur mingguan (kelompok perlakuan) akan memiliki tingkat kesejahteraan mental yang secara signifikan lebih tinggi daripada mahasiswa yang tidak terlibat dalam jurnal refleksi rasa syukur mingguan (kelompok kontrol).

**Hipotesis 2** : Intervensi 10 jurnal refleksi syukur mingguan akan memiliki ukuran efek kecil hingga sedang ketika membandingkan kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol.

### **PEMBAHASAN**

#### **Hasil**

#### **Statistik deskriptif dan reliabilitas**

Tabel 1 menampilkan skor total rata-rata, rata-rata, standar deviasi, dan reliabilitas kesejahteraan mental untuk kelompok perlakuan dan kontrol. Data variabel demografis untuk kelompok perlakuan dan kontrol ditunjukkan pada Tabel 2. Uji-t dilakukan untuk menganalisis apakah terdapat perbedaan kesejahteraan mental di T1 berdasarkan variabel demografi (jenis kelamin dan kedudukan kelas) untuk kelompok perlakuan dan control sampel secara keseluruhan. Tak satu pun dari t-test yang signifikan, menunjukkan tidak terdapat perbedaan kesejahteraan mental di T1 berdasarkan variabel demografis.

Korelasi untuk variabel demografis dengan kesejahteraan mental di T2 untuk sampel secara keseluruhan dihitung. Tak satu pun dari variabel demografis menunjukkan korelasi yang signifikan dengan kesejahteraan mental di T2. Oleh karena itu, tidak terdapat variabel

demografis yang akan digunakan sebagai variabel kontrol untuk pengujian hipotesis. Selanjutnya, analisis varians satu arah (ANOVA) dilakukan untuk mengeksplorasi perbedaan kesejahteraan mental di delapan kelas yang berpartisipasi di T1 karena desain penelitian non-acak. Hasil ANOVA tidak signifikan, menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kesejahteraan mental di T1 di delapan kelas yang berpartisipasi.

**Tabel 1.** *Means, Standard Deviations, And Alpha Coefficients*

No.	Variabel	Mean total score	M	SD	Cronbach's alpha
1	KM C T1	51.0	3.64	0.36	.88
2	KM T T1	51.4	3.67	0.48	.88
3	KM C T2	49.0	3.50	0.45	.86
4	KM T T2	53.5	3.82	0.54	.92

**Catatan:**

*N* = 150. Variabel kontrol (kedudukan siswa dan jenis kelamin) tidak ditampilkan. Singkatan: KM, Kesejahteraan Mental; T, Kondisi Treatment; C, Kelompok Kontrol; T1, sebelum 10-jurnal rasa syukur mingguan; T2, setelah 10-jurnal rasa syukur mingguan pada kelompok treatment.

**Tabel 2.** Data Variabel Demografis Untuk Kelompok Perlakuan Dan Kontrol

No.	Variabel	L	P	S1	S2
1	Control group	67.5%	32.5%	100.0%	0.0%
2	Treatment group	44.7%	55.3%	57.4%	42.6%

**Catatan:**

- L : Laki-laki
- P : Perempuan
- S1 : Sarjana
- S2 : Pascasarjana

**Pengujian Hipotesis**

Sebuah ANCOVA antar-subjek satu arah dilakukan untuk menguji hipotesis (perubahan antara kelompok). ANCOVA antar-subjek satu arah mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dalam skor kesejahteraan mental T2 antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Setelah penyesuaian untuk skor kesejahteraan mental T1, terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dalam skor kesejahteraan mental T2 antara kelompok,  $F(1, 84) = 13,25, p < .001$ . Ukuran efek (Cohen's *d*) adalah sedang 0,74 95% CI [0,30, 1,18] untuk perbedaan rata-rata kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol di T2.

Analisis *post hoc* dilakukan dengan penyesuaian Bonferroni. Rerata skor kesejahteraan mental secara statistik lebih besar secara signifikan pada kelompok perlakuan ( $3,81 \pm 0,11$ ) dibandingkan dengan kelompok kontrol ( $3,52 \pm 0,12$ ),  $p < 0,001$ . Terdapat dukungan untuk Hipotesis 1 bahwa 10 jurnal refleksi syukur mingguan secara signifikan meningkatkan kesejahteraan mental bagi mahasiswa selama pandemi COVID-19 dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak terlibat dalam intervensi. Terdapat juga dukungan untuk Hipotesis 2 karena ukuran efeknya sedang.

### **Analisis tambahan**

Analisis tambahan akan dilakukan dengan fokus pada perubahan dalam kelompok. Temuan metaanalitik menunjukkan bahwa intervensi syukur memiliki efek kecil hingga menengah pada kesejahteraan mental (Mendonça et al., 2018). Analisis tambahan akan menyelidiki perubahan dalam kelompok kontrol dan perlakuan.

Uji-t berpasangan dilakukan untuk membandingkan kesejahteraan mental kelompok kontrol T1 versus T2. Hasil dari T1 ( $M = 3,64$ ,  $SD = 0,36$ ) dan T2 ( $M = 3,50$ ,  $SD = 0,45$ ) menunjukkan bahwa kelompok yang tidak menerima intervensi 10 jurnal syukur mingguan mengakibatkan penurunan kesejahteraan mental yang signifikan,  $t(39) = -2,57$ ,  $p = 0,014$ . Ukuran efek (Cohen's d) kecil  $-.41$  95% CI  $[-.73, -.08]$  untuk perbedaan rata-rata kelompok kontrol antara T1 dan T2. Selanjutnya, uji t berpasangan dilakukan untuk membandingkan tingkat kesejahteraan mental untuk kelompok perlakuan T1 versus T2. Hasil dari T1 ( $M = 3,67$ ,  $SD = 0,48$ ) dan T2 ( $M = 3,82$ ,  $SD = 0,54$ ) menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan mental secara signifikan lebih tinggi,  $t(46) = 2,42$ ,  $p = 0,01$ . Ukuran efek (Cohen's d) kecil  $.35$  95% CI  $[.06, .65]$  untuk perbedaan rata-rata kelompok perlakuan antara T1 dan T2.

### **Pembahasan**

Penelitian sebelumnya memberikan bukti efektivitas dan pengaruh positif intervensi syukur (Watkins et al., 2018). Studi ini mengkonfirmasi bahwa intervensi syukur secara efektif meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa selama pandemi COVID. Kelompok perlakuan menunjukkan kesejahteraan yang lebih tinggi secara signifikan setelah 10 jurnal refleksi rasa syukur mingguan. Studi ini mengeksplorasi pendekatan intervensi psikologi positif komponen tunggal. Dampak dari intervensi kebersyukuran (*gratitude interventions*) secara signifikan positif dan ukuran efek sedang (Cohen's  $d = 0,74$ ) membandingkan kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol setelah 10 jurnal refleksi syukur mingguan.

Analisis tambahan menegaskan hasil dalam penelitian oleh Savage et al., (2020) bahwa kesejahteraan mental siswa menurun selama pandemi COVID-19 tanpa intervensi (Cohen's  $d = -0,41$ ; ukuran efek kecil). Selanjutnya, analisis tambahan menunjukkan bahwa ukuran efek dalam kelompok dari intervensi syukur kecil (Cohen's  $d = 0,35$ ). Temuan ini menegaskan penelitian terbaru bahwa intervensi syukur, khususnya dalam pendekatan intervensi komponen tunggal, memiliki efek yang kecil (Mercon-Vargas et al., 2018).

Terdapat penurunan kesejahteraan mental tanpa intervensi selama pandemi COVID-19 (Savage et al., 2020), dikonfirmasi oleh kelompok kontrol penelitian ini. Penurunan kesejahteraan mental telah didokumentasikan dalam krisis sebelumnya, seperti krisis keuangan pada tahun 2007 di Amerika Serikat dan menyebar ke seluruh dunia pada tahun-tahun berikutnya. Misalnya, Savage et al., (2020) merekomendasikan agar pembuat kebijakan mendukung mekanisme koping psikologis selama krisis karena risiko peningkatan bunuh diri. Oleh karena itu, penelitian tentang intervensi yang mencegah penurunan kesejahteraan mental selama krisis sangat penting.

Sánchez-Hernández et al., (2022) menyatakan bahwa tantangan memberikan intervensi kesehatan mental yang tepat selama pandemi mungkin menjadi salah satu alasan penurunan kesejahteraan mental selama pandemi COVID-19. Intervensi psikologi positif berbasis internet swadaya sangat populer dan mungkin menjadi peluang untuk meningkatkan kesejahteraan mental dalam situasi dengan akses bantuan terbatas, seperti pandemi. Namun,

intervensi berbasis internet tidak selalu lebih sederhana daripada intervensi tatap muka. Mereka adalah mode komunikasi yang berbeda. Temuan penelitian sebelumnya memandu pendekatan intervensi berbasis internet swadaya. Intervensi berbasis internet seharusnya memandu dukungan profesional untuk menghasilkan efektivitas yang sama seperti intervensi tatap muka (Seligman, 2018).

Tejada-Gallardo et al., (2020) juga merekomendasikan dukungan interaktif dan menambahkan bahwa intervensi harus didasarkan pada kebutuhan individu daripada pendekatan "satu ukuran untuk semua". Efektivitas intervensi syukur mungkin bersifat jangka pendek. Dalam Seligman, (2018) studi, peningkatan kebahagiaan dan penurunan gejala depresi dipertahankan pada penilaian tindak lanjut hingga 1 bulan kemudian. Namun, pada 3 bulan, peserta dalam kondisi bersyukur tidak lebih bahagia atau kurang tertekan daripada saat awal. Oleh karena itu, intervensi syukur tampaknya cocok untuk tantangan sementara seperti pandemi atau bentuk krisis lainnya untuk meminimalkan potensi penurunan kesejahteraan mental.

Akhirnya, pendekatan psikologi positif multi-komponen harus dipertimbangkan (Seligman, 2018). Ruang lingkup pendekatan multi-komponen adalah untuk menargetkan kedua perspektif kesejahteraan: hedonia (memaksimalkan kesenangan dan menghindari rasa sakit) dan eudaimonia (realisasi potensi batin sejati seseorang dan kebajikan sebagai jalur untuk mengalami kehidupan yang bermakna dan memuaskan (Tejada-Gallardo et al., 2020). Meskipun pendekatan multi komponen menghasilkan efek yang kecil, ada bukti bahwa efek dari pendekatan multi komponen tetap signifikan dalam jangka pendek dan panjang.

## **SIMPULAN**

Kesejahteraan mental menurun selama krisis (Smith et al., 2020). Penurunan kesejahteraan mental dapat menyebabkan peningkatan tingkat kecemasan dan depresi (Wang et al., 2020) dan bahkan risiko peningkatan bunuh diri (Mercon-Vargas et al., 2018). Seperti yang ditegaskan dalam penelitian ini, intervensi syukur adalah salah satu jalur perlindungan untuk meminimalkan efek negatif dari krisis pada kesejahteraan mental. Intervensi syukur memiliki efek positif kecil hingga menengah pada kesejahteraan mental dan mungkin bersifat jangka pendek (Seligman et al., 2018). Namun, selama krisis, yang bersifat sementara, menjaga kesehatan mental bisa menjadi salah satu cara untuk mengatasi krisis secara lebih efektif.

Secara umum, penelitian ini menambahkan lebih banyak bukti pentingnya bidang psikologi positif. Psikologi positif mempelajari emosi positif, sifat karakter positif, dan institusi yang memungkinkan (Seligman, 2018) memanfaatkan intervensi positif yang dapat meringankan penderitaan, kelemahan, dan gangguan manusia. Studi ini menggunakan intervensi psikologi positif yang menghasilkan peningkatan kesejahteraan mental peserta. Intervensi psikologi positif menunjukkan efek sedang dan positif selama pandemi ketika membandingkan kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol dan efek kecil dan positif pada kesejahteraan yang disebutkan dalam kelompok perlakuan. Dalam arti yang lebih besar, penelitian ini menambahkan lebih banyak bukti tentang pentingnya bidang psikologi positif.

Psikologi positif mempelajari emosi positif, sifat karakter positif, dan institusi yang memungkinkan memanfaatkan intervensi positif yang dapat meringankan penderitaan manusia, kelemahan, dan gangguan. Penelitian ini menggunakan intervensi psikologi positif

yang menghasilkan peningkatan kesejahteraan mental peserta. Intervensi psikologi positif menunjukkan efek sedang dan positif selama pandemi ketika membandingkan kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol dan efek kecil dan positif pada kesejahteraan yang disebutkan dalam kelompok perlakuan.

Terdapat beberapa keterbatasan penelitian. Pertama, partisipasi dalam intervensi tidak dilakukan secara acak di semua peserta. Meskipun langkah-langkah diambil untuk memverifikasi bahwa tidak terdapat kelompok perbedaan yang signifikan dalam kesejahteraan mental di T1, percobaan kuasi memiliki risiko bias seleksi yang melekat di mana kelompok intervensi/perlakuan mungkin berbeda dari kelompok dasar/kontrol. Selanjutnya, penelitian tanpa pengacakan membatasi kemampuan penelitian untuk menyimpulkan hubungan sebab akibat antara intervensi dan hasil mengenai mekanisme efek pengobatan secara keseluruhan (bagaimana perubahan hasil terjadi).

Pendekatan acak akan lebih cocok. Kedua, pendekatan ANCOVA dapat menimbulkan bias apabila terdapat kesalahan pengukuran dan desain penelitian yang tidak acak. Ketiga, tidak terdapat ukuran rasa kebersyukuran dan, oleh karena itu, tidak terdapat penilaian dampak atau sebab dan akibat karena rasa kebersyukuran yang dapat dibuat. Keempat, tidak terdapat penilaian kesejahteraan mental tambahan setelah T2 (yaitu seminggu setelah jurnal terakhir), yang tidak mungkin karena keterbatasan semester. Tindak lanjut perlu untuk dilakukan setelah 30 hari, 3 bulan, dan 6 bulan untuk menentukan efektivitas intervensi secara lebih menyeluruh.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan untuk berbagai pihak yang telah berpartisipasi penuh dalam terlaksananya penelitian ini, terutama kepada para mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden dan mengikuti intervensi sampai akhir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Carson, J., Muir, M., Clark, S., Wakely, E., & Chander, A. (2010). Piloting a gratitude intervention in a community mental health team. *Groupwork, 20*(3), 73–87.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 846–855.
- Fishman, M. D. C. (2020). The silver linings journal: Gratitude during a pandemic. *Journal of Radiology Nursing, 39*(3), 149.
- Gabana, N. T., Steinfeldt, J., Wong, Y. J., Chung, Y. B., & Svetina, D. (2019). Attitude of gratitude: Exploring the implementation of a gratitude intervention with college athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 31*(3), 273–284.
- Killen, A., & Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies, 16*(4), 947–964.
- Mendonça, S. E., Merçon-Vargas, E. A., Payir, A., & Tudge, J. R. H. (2018). The development of gratitude in seven societies: Cross-cultural highlights. *Cross-Cultural Research, 52*(1), 135–150.
- Merçon-Vargas, E. A., Poelker, K. E., & Tudge, J. R. H. (2018). The development of the virtue of gratitude: Theoretical foundations and cross-cultural issues. *Cross-Cultural Research, 52*(1), 3–18.
- Sánchez-Hernández, O., Canales, A., & Everaert, N. (2022). Resiliencia, bienestar y estrés postraumático ante el confinamiento y pandemia del COVID-19: Resiliencia en el

confinamiento y pandemia del COVID-19. *Revista de Psicoterapia*, 33(121), 253–265.

- Satici, B., Saricali, M., Satici, S. A., & Griffiths, M. D. (2020). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: Serial mediation by rumination and fear of COVID-19. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–12.
- Savage, M. J., James, R., Magistro, D., Donaldson, J., Healy, L. C., Nevill, M., & Hennis, P. J. (2020). Mental health and movement behaviour during the COVID-19 pandemic in UK university students: Prospective cohort study. *Mental Health and Physical Activity*, 19, 100357.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335.
- Sheldon, K. M., & Yu, S. (2021). Methods of gratitude expression and their effects upon well-being: Texting may be just as rewarding as and less risky than face-to-face. *The Journal of Positive Psychology*, 1–11.
- Smith, L., Jacob, L., Yakkundi, A., McDermott, D., Armstrong, N. C., Barnett, Y., López-Sánchez, G. F., Martin, S., Butler, L., & Tully, M. A. (2020). Correlates of symptoms of anxiety and depression and mental wellbeing associated with COVID-19: a cross-sectional study of UK-based respondents. *Psychiatry Research*, 291, 113138.
- Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2020). Effects of school-based multicomponent positive psychology interventions on well-being and distress in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(10), 1943–1960.
- Wang, C., Horby, P. W., Hayden, F. G., & Gao, G. F. (2020). A novel coronavirus outbreak of global health concern. *The Lancet*, 395(10223), 470–473.
- 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.