

**HUBUNGAN ANTARA KESABARAN DENGAN *FLOURISHING***

**MAHASISWA**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

**Disusun oleh :**

**Maharani Kusuma Artanti**

**20107010007**

**Dosen Pembimbing:**

**Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si**

**19680220 200801 1 008**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2024**

# HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1290/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan antara Kesabaran dengan *Flourishing* Mahasiswa

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MAHARANI KUSUMA ARTANTI  
Nomor Induk Mahasiswa : 20107010007  
Telah diujikan pada : Senin, 19 Agustus 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang  
Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si  
SIGNED

Valid ID: 66cd605295620



Penguji I  
Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi  
SIGNED

Valid ID: 66cd3cbe38e10



Penguji II  
Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 66cc8a1ec1f94



Yogyakarta, 19 Agustus 2024  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 66cd771239db1

# PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Maharani Kusuma Artanti

NIM : 20107010007

Prodi : Psikologi


Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 6 Agustus 2024

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

  
Maharani Kusuma Artanti

NIM 20107010007



## NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal :

Lamp :

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Maharani Kusuma Artanti

NIM : 20107010007

Judul Skripsi : Hubungan antara Kesabaran dengan *Flourishing* Mahasiswa

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 1 Agustus 2014  
Dosen Pembimbing Skripsi,

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si  
NIP. 19680220 200801 1 008

## The Relationship Between Patience and Flourishing In College Student

Maharani Kusuma Artanti

20107010007

### ABSTRACT

**Abstract.** During the lecture process, students are prone to experiencing academic stress that can affect their level of flourishing. This happens because students cannot be separated from stressors such as academic load and parental pressure. Indeed, a diminished level of flourishing can heighten the likelihood of encountering mental health challenges. Meanwhile, Islam encourage Muslims to engage in a number of practices when confronted with adversity. One such practice is the cultivation of patience. Indeed, Allah proclaims His presence alongside those who demonstrate patience, thereby exemplifying the virtue of patience. The objective of this study is to ascertain the relationship between patience and student flourishing. This study employs a quantitative correlation method. The data for this study were obtained from 384 undergraduate students in Yogyakarta who identify as Muslim. The construct of patience was assessed using the patience measurement tool developed by Nihayah and Layyinah (2022), while flourishing was evaluated with the PERMA Profiler, which has been adapted into Indonesian by Elfida, et.al (2021). The results of the Pearson Product Moment analysis indicated a positive and significant relationship between patience and student flourishing. The strength of the relationship was medium, as indicated by the  $r$  value of 0.502. Furthermore, the findings demonstrated that patience contributed 25.1% to the level of student flourishing. This research shows that the application of religious teachings in daily life can affect the level of individual well-being. Therefore, the provision of training or comprehensive studies to increase patience as well as flourishing students needs to be pursued.

**Keywords:** college student, flourishing, islamic psychology, patience



# HUBUNGAN ANTARA KESABARAN DENGAN *FLOURISHING* PADA MAHASISWA

Maharani Kusuma Artanti

20107010007

## INTISARI

**Intisari.** Selama proses perkuliahan, mahasiswa rentan mengalami stres akademik yang dapat mempengaruhi tingkat *flourishing*-nya. Hal ini terjadi karena mahasiswa tidak lepas dari stressor, seperti beban akademik dan tekanan orangtua. Padahal, tingkat *flourishing* yang rendah dapat meningkatkan risiko mengalami masalah kesehatan jiwa. Sementara itu, Islam menganjurkan muslim untuk melakukan beberapa hal saat menghadapi kesulitan, salah satunya bersabar. Bahkan, Allah menyatakan diri-Nya bersama orang-orang yang sabar untuk menunjukkan keutamaan sabar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesabaran dengan *flourishing* mahasiswa. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Adapun data penelitian diperoleh dari 384 mahasiswa S1 di Yogyakarta yang beragama Islam. Kesabaran diukur menggunakan alat ukur psikologi sabar dari Nihayah dan Layyinah (2022) dan *flourishing* diukur menggunakan PERMA Profiler yang sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Elfida, dkk. (2021). Berdasarkan hasil analisis Pearson Product Moment, ditemukan ada hubungan yang positif dan signifikan antara kesabaran dengan *flourishing* mahasiswa. Hubungan di antara keduanya berkekuatan sedang, yang ditunjukkan oleh nilai  $r$  sebesar 0.502. Kesabaran juga ditemukan efektif menyumbang sebesar 25.1% terhadap tingkat *flourishing* mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan ajaran agama dalam keseharian dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan individu. Oleh karena itu, pengadaan pelatihan ataupun kajian komprehensif untuk meningkatkan kesabaran sekaligus *flourishing* mahasiswa perlu diupayakan.

**Kata kunci:** *flourishing*, kesabaran, mahasiswa, psikologi islam

## MOTTO

Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia

(HR. Ahmad, ath-Thabrani, ad-Daruqutni)

Tidak ada ujian yang didesain untuk menjatuhkan kita. Ujian ada justru untuk  
meninggikan kita

(Kang Romi)

Maka, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama  
kesulitan ada kemudahan

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

Dia mengatakan: “Alangkah baiknya kiranya aku dahulu mengerjakan (amal  
saleh) untuk hidupku ini”

(QS. Al-Fajr: 24)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Bini'matihi Tathimussholihat

Teruntuk Rabb Semesta Alam, yang selalu yakin diri ini mampu menuntaskan kurikulum kehidupan yang Ia susun. Sungguh, terima kasih atas kasih sayang-Mu yang tidak terbatas.

Teruntuk lelaki ilham dari Surga, sang inspirator kehidupan, Rasulullah SAW. Terima kasih telah menunjukkan bahwa hidup merupakan kepayahan tiada tepi, akan tetapi engkau tidak memilih berhenti. Berkat kegigihanmu di masa lalu, pesan-pesan kesabaran itu tetap sampai pada kami.

Teruntuk Mamah, Bapak, Mbak, Mas, dan adik-adikku Sebuah anugerah besar dari Allah untuk lahir dan tumbuh bersama kalian. Terima kasih atas doa, dukungan, dan kepercayaan yang selalu menyertaiku. Mari terus menyinari dan menguatkan satu sama lain.

Perjalanan untuk menuntaskan karya ini tidaklah mudah. Akan tetapi, berkat kehadiran kalian, karya yang dulu tiada, menjadi ada.

Jazakumullah khairan katsir.



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil 'alamin, puji syukur kepada Allah SWT yang selalu mencurahkan kasih sayang, menuntun, menguatkan, dan memampukan penulis untuk menyusun skripsi. Penulis menyadari bahwa skripsi ini bukanlah karya yang sempurna dan tidak luput dari kesalahan maupun kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan saran dari berbagai pihak.

Selama penyusunan skripsi, penulis mendapat banyak dukungan, bantuan, motivasi, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis akan mengutarakan rasa terima kasih yang teramat kepada:

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, beserta jajarannya.
2. Ibu Lisnawati, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Bapak Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah mencurahkan waktu dan pikirannya selama membimbing penulis. Terima kasih atas arahan dan masukan yang diberikan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Ratna Mustika Handayani, M.Psi., Psi selaku Dosen Penasehat Akademik, yang telah membersamai penulis sejak duduk di semester satu. Terima kasih atas dedikasi, pengertian, dan dukungan yang diberikan selama penulis belajar di Program Studi Psikologi.
5. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Sosial Humaniora, khususnya Program Studi Psikologi yang telah memfasilitasi proses belajar penulis

6. Bapak Ahmad Hidayat, S.Psi., M.Psi dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau dan Ibu Dr. Layyinah, M.Si dosen Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah yang telah berkorespondensi dengan penulis mengenai penggunaan alat ukur. Terima kasih atas izin dan referensi jurnal yang telah diberikan
7. Seluruh responden penelitian, juga orang-orang baik yang membantu penulis memenuhi jumlah responden. Bantuan kalian seperti menyebarkan poster di media sosial, mengontak teman satu persatu, sampai menelusuri masjid kampus dan perpustakaan menjadikan proses skripsi penulis lebih bermakna
8. Mamah dan Bapak, dua insan yang Allah pilih sebagai orangtua penulis. Terima kasih atas kasih sayang dan doa tiada tepi, nasihat, serta dukungan penuh selama menjalani perkuliahan. Penulis amat bersyukur, di kehidupan yang hanya sekali ini, Allah menghadahi kehadiran Mamah dan Bapak sebagai orangtua
9. Mba Melan, Mas Samsul, Mas Aris, Naura, dan Zyyan yang menjadi saudara terbaik dalam menjalani kehidupan. Ungkapan itu benar, harta yang paling berharga adalah keluarga. Sebab, hendak sejauh apapun pergi, hanya kalian yang paling mengerti
10. Diri saya sendiri, terima kasih sudah berupaya mengarungi lautan rasa yang ditawarkan kehidupan. Yuk, kita lanjutkan perjalanan!
11. Nurul, Elok, dan Fira yang menjadi saksi bagaimana dinamika perkuliahan penulis, bahkan sebelum perkuliahan itu dimulai. Terima kasih atas

telinga, hati, tangan dan pikiran yang telah kalian pinjamkan saat mendengar keluh kesah penulis

12. *My rafeeqs*, Erika, Indah, Ella, Mumus, Avi, teman-teman kos, dan seluruh teman-teman psikologi angkatan 2020. Terima kasih sudah menjadi kawan baik dalam perjalanan ini. Tanpa kalian, kisah penulis tidak akan seru
13. Sembilan anggota KKN 111 Pule. Terima kasih atas kehadiran kalian di semester akhir yang melengkapi kisah kuliah penulis. Kalian ibarat bagian favorit makanan yang sengaja disimpan untuk dinikmati terakhir
14. Teman-teman di Baitulmaal Nurul Ashri, Rumah Relawan Muda 2023/2024, dan Kaderisasi Salman. Bertemu kalian di masa penyusunan skripsi rasanya seperti kembali ke rumah. Penulis berterima kasih atas segala cerita, bantuan, dukungan, dan AHA yang telah dibagi
15. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terima kasih sudah menyemarakkan kisah hidup penulis

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI.....	iv
ABSTRACT.....	v
INTISARI.....	vi
MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	9
C. Manfaat Penelitian .....	9
D. Keaslian Penelitian .....	10
BAB II.....	26
DASAR TEORI .....	26
A. <i>Flourishing</i> .....	26
B. Kesabaran .....	39
C. Dinamika Hubungan antara Kesabaran dengan <i>Flourishing</i> pada Mahasiswa.....	44
D. Hipotesis .....	48
BAB III .....	49
METODE PENELITIAN.....	49
A. Desain Penelitian .....	49
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	50
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	50
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	51

E. Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	53
F. Validitas dan Reliabilitas .....	55
G. Teknik Analisis Data .....	58
BAB IV .....	60
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Orientasi Kanchah .....	60
B. Persiapan Penelitian.....	63
1. Persiapan Administrasi .....	63
2. Persiapan Alat Ukur.....	64
3. Hasil Uji Coba Aitem Alat Ukur Psikologi Kesabaran .....	64
C. Pelaksanaan Penelitian.....	67
D. Hasil Penelitian.....	68
1. Deskripsi Partisipan Penelitian .....	68
2. Deskripsi Statistik.....	72
3. Uji Asumsi .....	76
4. Uji Hipotesis .....	78
5. Analisis Tambahan .....	81
E. Pembahasan.....	85
BAB V.....	93
KESIMPULAN DAN SARAN.....	93
A. Kesimpulan.....	93
B. Saran .....	94
Daftar Pustaka .....	96
LAMPIRAN.....	104

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sebaran aitem PERMA Profiler.....	54
Tabel 2. Sebaran Alat Ukur Psikologi Sabar .....	55
Tabel 3. Informasi Data Responden.....	61
Tabel 4. Sebaran Item Alat Ukur Psikologi Sabar .....	64
Tabel 5. Sebaran Aitem Alat Ukur Psikologi Sabar .....	65
Tabel 6. Analisis Cronbach Alpha .....	67
Tabel 7. Data demografi partisipan berdasarkan jenis kelamin .....	68
Tabel 8. Data demografi partisipan berdasarkan usia .....	69
Tabel 9. Data demografi partisipan berdasarkan.....	69
Tabel 10. Data demografi partisipan berdasarkan perguruan tinggi .....	70
Tabel 11. Data demografi partisipan berdasarkan angkatan .....	72
Tabel 12. Deskripsi statistik.....	73
Tabel 13. Rumus Kategorisasi .....	74
Tabel 14. Kategorisasi skor kesabaran.....	74
Tabel 15. Kategorisasi <i>Flourishing</i> .....	75
Tabel 16. Tabel Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov .....	76
Tabel 17. Tabel Uji Hipotesis Pearson's r .....	79
Tabel 18. Interpretasi Koefisien Korelasi .....	80
Tabel 19. Koefisien Determinasi.....	81
Tabel 20. Hasil Analisis Deskriptif berdasarkan .....	81
Tabel 21. Kategorisasi <i>Overall Wellbeing</i> .....	82
Tabel 22. Analisis One Way ANOVA Berdasarkan Jenis Kelamin .....	83
Tabel 23. Analisis Tukey Post-Hoc Tingkat <i>Flourishing</i> .....	84
Tabel 24. Analisis One Way ANOVA Berdasarkan.....	84
Tabel 25. Analisis One Way ANOVA Berdasarkan Angkatan .....	85

SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Dinamika Hubungan Korelasional Dua Variabel.....	48
Gambar 2. Q-Q Plot untuk Normalitas Data Sebaran Partisipan.....	77
Gambar 3. Tabel Uji Linieritas .....	78
Gambar 4. Plot Korelasi Pearson Product Moment .....	80



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Alat Ukur Penelitian .....	104
Lampiran 2. Uji Seleksi Item dan Reliabilitas Alat Ukur .....	108
Lampiran 3. Tabulasi Data Penelitian.....	110
Lampiran 4. Uji Asumsi .....	131
Lampiran 5. Uji Hipotesis .....	132
Lampiran 6. Analisis Tambahan .....	132
Lampiran 7. Informed Consent .....	135



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

*Flourishing* adalah suatu konstruk yang terdiri dari berbagai kontribusi elemen yang dapat diukur (Seligman, 2011). Kemudian, berdasarkan pendapat berbagai tokoh, *flourishing* dapat disimpulkan sebagai tercapainya level tertinggi kesejahteraan oleh seorang individu berkat adanya tujuan hidup, penguasaan diri, penerimaan segala potensi diri yang dibarengi realisasi, dan kemampuan berkontribusi kepada masyarakat sehingga kepuasan dan kebahagiaan hidup dapat dirasakan (Sekarini dkk., 2020). Konstruk ini merupakan model kesejahteraan terbaru yang memadukan antara perspektif hedonik dan eudaimonik (Datu dkk., 2020; Seligman, 2011). Perspektif hedonik yang dimaksud adalah kesejahteraan subjektif dan perspektif eudaimonik yang dimaksud adalah kesejahteraan psikologis (Ryan & Deci, 2001). Dengan perpaduan yang ada, dapat diasumsikan bahwa model *flourishing* lebih menyeluruh daripada model kesejahteraan sebelumnya.

Berada pada level kesejahteraan yang tinggi merupakan keinginan setiap manusia, tidak terkecuali mahasiswa. Mahasiswa merupakan orang yang secara administratif terdaftar dan belajar di perguruan tinggi. Fase perkuliahan yang dihadapi mahasiswa merupakan fase perkembangan yang penting sekaligus penuh tekanan (Keyes dkk., 2012). Pada fase ini, sebagai pelajar tentu mahasiswa memiliki kewajiban untuk menuntut ilmu dan

menguasainya. Sementara itu, sistem pendidikan di Indonesia yang selama ini diatur oleh Kemdikbud sangat mungkin mengalami perubahan. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk adaptif terhadap perubahan, salah satunya transisi dari Kurikulum 2013 ke Kurikulum Kampus Merdeka (Tari & Adnyani, 2024).

Tidak hanya itu, mahasiswa sebagai kaum intelektual dianggap menanggung peran sebagai agen perubahan, teladan, kontrol sosial, dan penerus bangsa (Cahyono, 2019). Padahal, selama proses pendidikannya, mahasiswa tidak lepas dari tekanan seperti tuntutan orang tua, hubungan dengan dosen, kebiasaan negatif, keinginan cepat lulus, dan masalah ekonomi (Ramdani dkk., 2018). Bahkan, tidak jarang masalah ekonomi yang dirasakan mahasiswa mendorongnya untuk mengemban peran lain, yaitu bekerja agar memperoleh biaya pendidikan maupun meringankan beban keluarga (Mardelina & Muhson, 2017). BPS pada tahun 2020 menemukan bahwa 6,98% individu berusia 10-24 tahun di Indonesia memiliki peran ganda sebagai pelajar sekaligus pekerja.

Oleh karena itu, dengan berbagai kewajiban dan peran yang dimiliki, *flourishing* penting bagi mahasiswa karena adanya dampak positif terhadap kinerja akademik, keterlibatan dalam aktivitas pendidikan, tingkat pencapaian akademik yang lebih tinggi, kesejahteraan, dan kesehatan fisik (Coffey dkk., 2016; Datu, 2018). Bahkan, secara spesifik *flourishing* berhubungan dengan *mastery approach goals*, yaitu pencapaian tujuan karena keinginan menjadi ahli suatu bidang yang merupakan jenis adaptif dari *achievement goal*

*orientation*. *Flourishing* juga meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan perilaku prososial (Hefferon & Boniwell, 2011) yang mana sangat dibutuhkan mahasiswa dalam menjalani kegiatan seperti organisasi kampus, magang, ataupun kegiatan relawan. Selain itu, keberadaan *flourishing* menunjukkan bahwa seseorang memiliki kesehatan mental yang baik (Effendy, 2016).

Sayangnya, fenomena di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami banyak tantangan untuk memiliki tingkat *flourishing* yang tinggi. Penelitian terbaru menemukan bahwa mayoritas mahasiswa Universitas Malahayati sebanyak 41% memiliki tingkat *flourishing* yang rendah (Lutfianawati, 2024). Bahkan, Tari & Adnyani (2024) menemukan bahwa seluruh responden mahasiswa dalam penelitiannya tidak *flourish* karena tidak mampu meraih skor tertinggi pada setiap aspek PERMA. Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa kondisi tidak terduga yang dihadapi mahasiswa seperti COVID-19 juga mengakibatkan tingkat *flourishing* yang rendah (Nyunt dkk., 2024).

Bagi mahasiswa, kemungkinan memiliki tingkat *flourishing* yang rendah dipicu oleh berbagai situasi yang memicu stres akademik, diantaranya beban akademik (Hamzah & Hamzah, 2020). Beban akademik biasanya muncul karena nilai yang diraih, beragamnya materi perkuliahan, dan manajemen waktu (Beiter dkk., 2015). Selain itu, stres akademik juga muncul karena hubungan dengan pengajar, tekanan dari orangtua, hukuman, dan pemberian imbalan (Tom & George, 2022). Rendahnya tingkat *flourishing* juga

dipengaruhi oleh rasa kewalahan dalam hal akademis, mengalami isolasi sosial, dan menjadi korban kejahatan (Knoesen & Naudé, 2018).

Penelitian terdahulu menemukan bahwa stres akademik berhubungan secara positif terhadap peningkatan gejala depresi serta rendahnya prestasi akademik dan hasil pembelajaran mahasiswa (Deng dkk., 2022). Tidak hanya itu, Deng dkk. (2022) juga menemukan stres yang disebabkan oleh tekanan keluarga ditemukan berhubungan positif dengan tingkat depresi mahasiswa. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa tingginya stres akademik pada mahasiswa berhubungan dengan rendahnya pengalaman keterlibatan yang mendalam dalam proses akademik (Gatari, 2020). Tidak hanya itu, stres akademik yang tinggi juga berpengaruh pada rendahnya kesejahteraan subjektif (Byun & Kim, 2022). Dari sini, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan masalah serius yang mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa (Barbayannis dkk., 2022).

Fenomena tingkat *flourishing* mahasiswa yang rendah perlu mendapat perhatian, sebab kesejahteraan individu yang rendah akan meningkatkan risiko mengalami masalah kesehatan jiwa (Keyes, 2002). Bila melihat fenomena saat ini, masalah kesehatan jiwa pada mahasiswa telah meningkat kronis (American College Health Association, 2023). Bahkan, peningkatan jumlah mahasiswa di Indonesia selaras dengan peningkatan laporan masalah kesehatan jiwa mahasiswa (Kotera dkk., 2022). Penelitian menemukan bahwa mayoritas mahasiswa merasa stres dan terbebani saat di universitas (Brett dkk., 2023). Hal ini sesuai dengan temuan American College Health Association (2023)



bahwa masalah akademik termasuk tiga masalah teratas yang dirasakan oleh mahasiswa selama 12 bulan terakhir.

Masalah kesehatan jiwa yang dirasakan oleh mahasiswa diantaranya adalah depresi dengan persentase 25.0%, kecemasan dengan persentase 51.1%, dan stres dengan persentase 38.9% (Astutik dkk., 2020). Akhir-akhir ini Indonesia juga digemparkan dengan fenomena mahasiswa yang melakukan bunuh diri. Dalam dua hari berturut-turut, pada tanggal 10 Oktober dan 11 Oktober 2023 ditemukan dua mahasiswa di Semarang yang melakukan bunuh diri (republika.co.id). Kemudian, pada tanggal 22 November 2023, seorang mahasiswa semester 7 di Bengkulu ditemukan bunuh diri di kontrakannya (detik.com dan news.okezone.com).

Selain itu, seseorang dengan tingkat *flourishing* yang rendah akan mengalami ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya, mudah frustrasi dalam membina hubungan interpersonal, dan mudah terpengaruh oleh tekanan sosial (Ryff & Singer, 2000). Padahal, mahasiswa tidak lepas dari ekspektasi dan tekanan sosial yang menjadi stressor. Saat tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa tidak dibersamai dengan tingkat *flourishing* yang baik, maka tantangan itu akan semakin sulit diatasi. Tidak hanya itu, lingkungan yang dipenuhi dengan perpecahan rasial, adanya masalah sosial dan ekonomi, serta ekosistem politik di universitas mengakibatkan mahasiswa menjadi kelompok yang berisiko tinggi mengalami gangguan kejiwaan (Noordsy & Roberts, 2018).

Maka, langkah yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *flourishing* adalah dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi *flourishing* diantaranya adalah kepribadian, situasi kehidupan, *voluntary activities*, usia, pendidikan, jenis kelamin, serta pengalaman positif atau negatif (Arif, 2016; Schotanus-Dijkstra dkk., 2016). Salah satu faktor yang menarik, yaitu *voluntary activities* merujuk pada pilihan-pilihan yang ditentukan individu berdasarkan *virtue* (kebajikan) dan *strength* (kekuatan) yang dimiliki. Kebajikan sendiri terdiri enam bagian, yaitu keberanian, kemanusiaan, transendensi, pengendalian diri, keadilan, serta kebijaksanaan dan pengetahuan yang nantinya dapat diraih melalui 24 kekuatan (Peterson & Seligman, 2004).

Salah satu jenis kebajikan, yaitu transendensi merupakan kebajikan yang merujuk pada koneksi dengan kekuatan yang lebih besar dan mendapatkan makna (Peterson & Seligman, 2004). Kebajikan ini bisa diraih lewat beberapa kekuatan seperti apresiasi terhadap keindahan dan kecemerlangan, kebersyukuran, harapan, humor, dan spiritualitas (Arif, 2016). Hal ini sejalan dengan temuan bahwa *flourishing* dapat dicapai melalui spiritualitas (Tuck & Anderson, 2014). Hubungan tersebut terjalin karena pengalaman spiritual yang hadir dari hubungan manusia terhadap kekuatan yang lebih besar seperti Tuhan dapat meningkatkan emosi positif yang merupakan aspek dari *flourishing* (Ma'rifatin, 2023). Menurut ahli psikologi Islam, salah satu topik spiritualitas yang dapat dibahas dalam psikologi adalah kesabaran (Subandi, 2011).

Selain berhubungan dengan transendensi yang diraih melalui spiritualitas, beberapa literatur berpendapat bahwa kesabaran termasuk dari kebajikan itu sendiri (Curry dkk., 2008; Vigani, 2017). Bahkan, penelitian untuk mengetahui apakah kesabaran termasuk nilai dalam Values in Action-Inventory of Strengths telah dilakukan, dan hasilnya menunjukkan bahwa kesabaran berhasil memenuhi seluruh persyaratan suatu konstruk dinilai sebagai kebajikan, kecuali syarat keberadaan tokoh yang benar-benar ahli dalam melakukan kesabaran (Schnitker & Diener, 2007).

Namun, bila dikaitkan dengan agama Islam, QS Al-Ahzab ayat 21 menyebutkan bahwa dalam diri Nabi Muhammad terdapat suri teladan yang baik. Artinya, teladan yang paling ideal dalam hal kesabaran adalah Rasulullah. Selain itu, salah satu hadis riwayat Baihaqi menyatakan bahwa Nabi Muhammad diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mana kesabaran merupakan salah satunya. Kesabaran bahkan diketahui mampu mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa (Schnitker, 2012). Kesabaran sendiri secara umum dimaknai sebagai tendensi seseorang untuk menunggu dengan tenang saat menghadapi penderitaan (Schnitker, 2012). Sementara itu, berdasarkan perspektif Islam, kesabaran merupakan tuntunan yang diberikan Islam bagi manusia untuk menghadapi kesulitan maupun tekanan psikologis (Nihayah & Layyinah, 2022).

Menariknya, penelitian terdahulu telah menemukan hubungan antara kesabaran dengan *flourishing*. Diantaranya kesabaran ditemukan berhubungan dengan *flourishing* ibu-ibu yang mengikuti pengajian (Putri & Hidayat, 2024).

Kemudian, penelitian Aghababaei & Tabik (2015) terhadap mahasiswa Iran menemukan adanya hubungan antara kesabaran dengan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan tingkat depresi, kecemasan, dan disfungsi psikologis yang lebih rendah. Penelitian Mehmood dkk. (2021) menemukan adanya pengaruh sifat sabar terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa di Pakistan. Tidak hanya kesabaran, pelatihan kesabaran juga dapat meningkatkan level kesabaran dan kesejahteraan mahasiswa (Schnitker, 2012).

Temuan mengenai hubungan antara kesabaran dengan *flourishing* menarik untuk diteliti. Sebab dalam agama Islam, Al-Quran seringkali memberi petunjuk untuk bersabar saat dihadapkan dengan kondisi yang tidak diinginkan. Berikut firman Allah QS. Al-Baqarah ayat 155-156 yang memberi arahan untuk bersabar saat ditimpa musibah:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ

وَيَسِّرِ الصَّابِرِينَ ○

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ○

Artinya: “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata "Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn" (sesungguhnya kami milik Allah dan kepadaNya kami kembali)”

Selain disebutkan Al-Qur'an, Rasulullah pernah menyebut kesabaran bersandingan dengan kebersyukuran dalam salah satu hadis. Dalam hadis

tersebut, Rasulullah menuturkan bahwa keduanya adalah hal yang unik dari seorang mukmin. Berikut sabda Rasulullah, “Sungguh menakjubkan keadaan seorang mukmin. Seluruhnya urusannya itu baik. Ini tidaklah ditemukan kecuali pada seorang mukmin. Jika mendapatkan kesenangan, maka ia bersyukur. Itu baik baginya. Jika mendapatkan kesusahan, maka ia bersabar. Itu pun baik baginya.” (HR. Muslim, no. 2999).

Temuan dan pernyataan di atas tentu menimbulkan pertanyaan, apakah kesabaran memiliki hubungan dengan *flourishing* mahasiswa?

## **B. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, maka tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kesabaran dengan *flourishing* mahasiswa.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara umum, penelitian ini akan menambah wawasan dan khazanah keilmuan di bidang psikologi. Secara khusus, hasil penelitian akan memperkaya bidang psikologi positif dan psikologi Islam, terutama keterkaitan antara kesabaran dan *flourishing* pada mahasiswa.

### **2. Manfaat Praktis**

Temuan bahwa kesabaran berhubungan positif dengan *flourishing* mahasiswa dapat memberikan manfaat berupa:

#### **a. Bagi Mahasiswa**

Mahasiswa memiliki gambaran mengenai pentingnya kesabaran sehingga dapat terdorong untuk mempelajari kesabaran dari berbagai sumber baik agama maupun ilmiah, melatihnya, dan menerapkan kesabaran dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Perguruan tinggi yang menjadi tempat menimba ilmu dapat memanfaatkan hasil penelitian untuk merancang perlakuan tentang kesabaran seperti asesmen kesabaran dan pelatihan kesabaran agar mahasiswa mampu meraih *flourishing* selama proses perkuliahan meski digempur beban akademik sekalipun.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan replikasi dengan metode penelitian yang berbeda, populasi yang lebih besar seperti mahasiswa muslim di seluruh Indonesia, serta menggunakan hasil penelitian ini sebagai sumber referensi untuk penelitian serupa.

#### **D. Keaslian Penelitian**

Sebagai dasar melakukan penelitian, peneliti telah melakukan studi literatur terhadap penelitian terdahulu untuk melihat koherensi variabel, subjek, tempat, metode, alat ukur, maupun pokok bahasan. Dari studi literatur tersebut, dilakukan analisis untuk menemukan *gap* dari penelitian yang telah ada. Di bawah ini terkumpul beberapa penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian berjudul *Hubungan antara Kesabaran dengan Flourishing Mahasiswa*



No.	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Putri dan Hidayat (2024)	Sabar dan Flourishing pada Ibu-ibu Pengajian	-Teori kesabaran menurut Schnitker (2012) -Teori flourishing menurut Seligman (2011)	Kuantitatif deskriptif	-Skala kesabaran yang disusun oleh Schnitker (2012) -Skala flourishing Effendy dan Subandriyo (2017)	125 ibu-ibu pengajian di Kota Pekanbaru	Kesabaran memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap flourishing ibu-ibu pengajian. Besar kontribusi yang diberikan kesabaran kepada <i>flourishing</i> adalah sebesar 9,9 %
2	Halimah, Fitriyani, Irbah, Kalangwan, dan Hanafi (2019)	Sabar dan Authentic Happiness pada Anggota Komunitas Khuruj Fisabilillah di Bandung	-Teori kesabaran menurut Yusuf (2010) -Teori authentic happiness menurut Seligman (2005) -Teori kesabaran menurut Subandi (2011)	Kuantitatif	Penulis tidak menjelaskan secara rinci skala milik siapa yang digunakan dalam penelitian ini	26 anggota komunitas khuruj fisabilillah di Bandung	Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara sabar dengan <i>authentic happiness</i> anggota komunitas khuruj fisabilillah di Bandung

3	Yuspendi, Handojo, dan Handayani (2017)	Peran Voluntary Activities dan Coping terhadap Perkembangan Flourishing	-Teori Seligman (2012) -Teori perkembangan <i>flourishing</i> Baltes	Kuantitatif	-Flourishing Scale to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings (Diener, dkk., 2009) -Adult attachment (Chui dan Leung, 2016) -Spiritual Wellbeing (Ellison, 1983) -Autonomy (Su, Tay, dan Diener, 2014) -Grit (Duckworth, dkk., 2007) -Brief Cope	371 individu dewasa berusia 18 tahun ke atas yang tinggal di Bandung dan Semarang	Terdapat hubungan positif dan signifikan antara <i>voluntary activities</i> dengan <i>flourishing</i>
---	---	---	---	-------------	---	---	---

						(Carper, 1997) -BrifR Cope (Pargament, Feuille, dan Burdzy, 2011)			
4	Fitri, Karjuniwati (2023)	dan Patience Psychological Welfare on Students Working Part-time During COVID-19 in Banda Aceh	and Welfare on Students Working Part-time During COVID-19 in Banda Aceh	-Teori kesabaran menurut Subandi (2011) -Teori <i>psychological well-being</i> menurut Ryff dan Singer (2008)	Kuantitatif korelasional	-Skala kesabaran yang disusun oleh Subandi (2011) -Skala kesejahteraan psikologis yang disusun oleh Ryff dan Singer (2008)	211 mahasiswa UIN Ar-Raniry Aceh yang bekerja paruh waktu saat COVID-19	Studi ini menemukan hubungan positif yang signifikan antara kesabaran dan kesejahteraan psikologis pada siswa UIN Ar-Raniry yang bekerja paruh waktu selama COVID-19	
5	Safrihsyah, Salami, Karjuniwati, Mohd. Zailani Mohd. Yosuff	Patience, Support Psychological Well-Being on Students Part-Time in Aceh,	Social and and Psychological Well-Being on Students Part-Time in Aceh,	-Teori dukungan sosial menurut House (1988) -Teori kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Singer (1989)	Kuantitatif korelasional dengan analisis regresi	-Skala kesabaran yang disusun peneliti berdasarkan aspek kesabaran	502 mahasiswa dengan persentase 283 perempuan dan 219 laki-laki yang bekerja		

	Indonesia		berganda dan uji-t	Subandi (2011) - paruh waktu. Skala dukungan Penelitian sosial yang bertempat di disusun oleh Provinsi Aceh peneliti berdasarkan aspek House (1988) -Skala kesejahteraan psikologis yang disusun berdasarkan aspek Ryff dan Singer (1989)
6	Afandi dan Pranajaya (2023)	The Influence of Sabar, Ikhlas, Syukur, and Tawadhu' on Psychological Well-Being of Multicultural	-Makna kesabaran menurut al-Munawi -Teori ikhlas menurut Yunahar (2007) -Makna syukur menurut	Metode kuantitatif korelasional sosial dan kehidupan religius -Observasi untuk melihat atmosfer sosial dan kehidupan religius di Kalimantan Timur yang terdiri dari wilayah Kutai Timur, -Terdapat hubungan antara sabar, ikhlas, syukur, dan tawadhu terhadap <i>psychological well-</i>

	Students in East Kalimantan	hadits yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad, Ibnu Abi ad-Dunya, al-Kharaithi, dan Baihaqi -Teori tawadhu menurut Asmuin (2020) -Teori <i>psychological well-being</i> menurut Ryff dan Keyes (1995)	-Kuesioner sabar, syukur, dan tawadhu yang disusun peneliti -Skala <i>psychological well-being</i>	Balikpapan, Bontang, dan Kutai Barat	<i>being</i> siswa di Kalimantan Timur -Skor koefisien antara sabar, ikhlas, syukur, dan tawadhu dengan <i>psychological well-being</i> adalah 0.668, yang artinya keempat variabel terikat memberi pengaruh secara langsung sebesar 66.8%		
7	Mehmood, Hanif, & Noureen, (2020)	Influence of Trait-Patience in Goal Pursuit and Subjective Well-Being Among University Students	-Teori kesabaran menurut Schnitker (2012) -Teori <i>goal pursuit</i> Little (1983) -Teori <i>subjective well</i> hirarkis	Kuantitatif korelasional dengan analisis regresi hirarkis	-Three-Factor Patience Scale yang disusun oleh Schnitker (2012) -Self-Reported Projects yang	300 mahasiswa dengan persentase 108 laki-laki dan 192 perempuan di Rawalpindi dan Islamabad,	Individu dengan kesabaran tinggi lebih terlibat dalam mengejar proyek pribadi dibandingkan individu dengan

		<p><i>being</i> menurut Diener (1984)</p> <p>-Teori <i>positive and negative affect</i> menurut Watson, Clark, dan Tellegen (1998)</p>	<p>disusun oleh Pakistan Little (1983)</p> <p>-Satisfaction with Life Scale yang disusun Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985)</p> <p>-Positive and Negative Affect Scale yang disusun oleh Watson, Clark, dan Tellegen (1998)</p>	<p>kesabaran rendah. Selain itu, kesabaran berkorelasi secara signifikan dengan pengejaran tujuan, pencapaian, dan <i>well being</i>.</p>
8	<p>Bülbül, A. E., &amp; Izgar, G. (2018)</p> <p>Effects of the Patience Training Program on Patience and Well-Being Levels of University Students.</p>	<p>-Teori kesabaran Metode Schnitker eksperimen (2012)</p> <p>-Teori <i>flourishing</i> menurut Seligman (2011)</p>	<p>-Three-Factor Patience Scale yang disusun oleh Schnitker (2012)</p> <p>-PERMA Well-</p>	<p>34 mahasiswa di Fakultas Pendidikan Universitas Necmettin</p> <p>Setelah diberi perlakuan berupa pelatihan, ada perbedaan yang signifikan dalam hal</p>



						Being Scale yang disusun oleh Butler dan Kern (2016)	Erbakan, Turki	kesabaran individu, akan tetapi tidak ada perubahan yang bermakna dalam level <i>wellbeing</i> mereka
9	Indria, I., Siregar, J., dan Herawaty, Y. (2019)	Hubungan Kesabaran dan Akademik Mahasiswa Pekanbaru	antara Stress pada di	-Teori <i>coping strategy</i> menurut Moos (1987) -Teori stres akademik menurut Govaerst & Gregoire (2004)	Kuantitatif korelasional	-Skala sabar yang disusun oleh Rozi dan El Hafiz (2013) -Skala stres akademik yang disusun oleh Wicaksana (2017)	Subjek penelitian adalah mahasiswa Universitas X di Pekanbaru	dalam ini 120 signifikansi sabar dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas X di Pekanbaru.
10	Schnitker (2012)	An examination of patience and well-being	Jurnal ini memuat data longitudinal dan eksperimental mengenai uji validitas alat ukur	Kuantitatif	<b>Studi 1</b> -Aitem kesabaran yang disusun Schnitker			

---

kesabaran, arah dan kausalitas dari hubungan kesabaran-kesejahteraan, serta melihat mediasi hubungan antara kesabaran dan *wellbeing* dengan *goal pursuit* dan *achievement*

-(PS)-10 yang disusun Schnitker dan Emmons (2007)

-CES-D Scale (Radloff, 1977)

-Rosenberg Self-Esteem Inventory (Rosenberg, 1965)

-SWLS (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)

-Hope Scale (Snyder, dkk., 1991)

-Versi pendek dari Loneliness Scale (Hughes,



---

Waite, Hawkley,  
&  
Cacioppo, 2004)  
-BFI (John, dkk.,  
1991)  
-Rathus  
Assertiveness  
Schedule  
(1973)  
-Mindful  
Attention  
Awareness Scale  
(Brown dan Ryan,  
2003)  
-Experiences in  
Close  
Relationships  
Scale (ECR;  
Brennan, Clark, &

---



---

Shaver, 1998)

**Studi 2**

-3-Factor Patience

Scale dari

Schnitker (2012)

-Self-reported  
projects dari Little

(1983)

-Rating proyek

-CES-D (Radloff,  
1977)

-SWLS (Diener,  
Emmons, Larsen,

& Griffin, 1985)

-The PANAS  
Scale (Watson,

Clark, &  
Tellegen, 1988)

-Big Five



---

Inventory (John,  
dkk., 1991) dan  
self regulation

**Studi 3**

-3-Factor Patience  
Scale dari  
Schnitker (2012)

-CES-D (Radloff,  
1977)

-The PANAS  
Scale (Watson,  
Clark, &  
Tellegen, 1988)

-Subjective  
Happiness Scale  
(Lyubomirsky  
and Lepper, 1999)

-The GQ-6  
(McCullough,

---



						konvergen, dan uji reliabilitas konstruk				diterapkan pada masyarakat Indonesia
12	Nihayah, Layyinah, Nur'amalina, Mulyati, Granita, Puri, dan Rahmani (2023)	Patience in Reducing Working Mother's Stress During Pandemic of COVID-19	-Teori coping stres menurut Lazarus dan Folkman (1984) -Teori kesabaran dari literatur Islam, seperti Imam Al-Ghazali dan Ibnu Qayyim	Kuantitatif	-Using Perceiving Stress Questionnaire (Levenstein dkk, 1993) -Alat ukur psikologi Sabar (Nihayah dan Layyinah, 2020)	244 ibu yang bekerja				Kesabaran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres sebesar 9%



Berdasarkan proses kajian literatur, ditemukan beberapa kesenjangan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini. Oleh karena itu, peneliti berupaya menjabarkannya sebagai berikut:

### 1. Keaslian Topik

Kajian literatur di atas menemukan adanya beberapa penelitian dengan kesamaan topik berupa kesabaran dan *flourishing*. Salah satu judul dengan kemiripan pada variabel bebas dan variabel tergantung adalah penelitian Putri & Hidayat (2024) yang berjudul “Pengaruh Kesabaran terhadap *Flourishing* Ibu-ibu Pengajian.” Oleh karena itu, tidak terdapat kebaruan judul dan topik pada penelitian ini.

### 2. Keaslian Teori

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori kesabaran menurut Nihayah & Layyinah (2022) dan teori *flourishing* menurut Seligman (2011). Hasil *literature review* menunjukkan bahwa belum ada penelitian yang menggunakan teori kesabaran menurut Nihayah & Layyinah (2022). Sementara itu, teori *flourishing* Seligman telah digunakan dalam beberapa penelitian seperti penelitian Bülbül & Izgar (2017) dan Putri & Hidayat (2024). Oleh karena itu, terdapat kebaruan teori dalam penelitian ini, yaitu teori kesabaran dari kacamata Islam.

### 3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari Alat Ukur Psikologi Sabar yang disusun oleh Nihayah & Layyinah (2022) serta skala PERMA Profiler yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh

Elfida dkk. (2021). Skala kesabaran yang digunakan tidak mengalami kebaruan, karena penelitian Nihayah dkk. (2023) menggunakan alat ukur yang sama. Selain itu, skala *flourishing* yang digunakan juga tidak mengalami kebaruan karena penelitian Bülbül & Izgar (2017) menggunakan alat ukur yang serupa.

#### 4. Keaslian Subjek Penelitian

Kajian literatur menunjukkan bahwa penelitian dengan tema kesabaran dan kesejahteraan menggunakan subjek berupa siswa SMA, mahasiswa, anggota komunitas khuruj, ibu yang bekerja, dan individu dewasa. Akan tetapi, penelitian dengan topik yang benar-benar sama dengan penelitian ini, yaitu hubungan antara kesabaran dengan *flourishing* menggunakan subjek ibu-ibu pengajian. Kemudian, subjek mahasiswa yang digunakan mencantumkan beberapa karakteristik, seperti lokasi keberadaan subjek, terdaftar sebagai mahasiswa perguruan tinggi tertentu, atau mahasiswa dengan peran ganda. Sementara itu, subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa di Yogyakarta tanpa kriteria terikat pada instansi tertentu. Oleh karena itu, terdapat kebaruan subjek dalam penelitian ini.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis Product Moment Pearson yang telah dilakukan, kesabaran memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan *flourishing* mahasiswa. Hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesabaran mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula tingkat *flourishing*nya. Besar nilai  $r$  antara kesabaran dengan *flourishing* mahasiswa menandakan kekuatan hubungan diantara keduanya bersifat sedang. Selain itu, nilai  $R^2$  menunjukkan bahwa kesabaran mempengaruhi *flourishing* mahasiswa sebanyak 25.1%.

Dari hasil analisis tambahan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Skor rata-rata tertinggi mahasiswa pada aspek PERMA berada di aspek keterlibatan.
2. Skor rata-rata tertinggi mahasiswa pada seluruh aspek PERMA Profiler berada di aspek kebahagiaan dan skor rata-rata terendah terletak pada aspek emosi negatif.
3. Tingkat *overall wellbeing* mayoritas mahasiswa adalah *normal functioning*.
4. Hasil uji beda menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *flourishing* mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan.

5. Tidak ada perbedaan yang signifikan pada *flourishing* mahasiswa jika dilihat dari jenis perguruan tinggi dan angkatan.

## B. Saran

### 1. Bagi Subjek Penelitian

Saran untuk mahasiswa yang menjadi subjek penelitian adalah mulai mempelajari kesabaran melalui sumber-sumber agama seperti Al-Qur'an, buku, dan pengajian disertai pengkajian terhadap literatur ilmiah. Sembari belajar, mulai terapkan dalam kehidupan, agar penerapan tersebut berpengaruh terhadap tingkat *flourishing*. Selain itu, carilah guru dan teman yang dapat menemani sekaligus mengarahkan selama belajar menerapkan kesabaran.

### 2. Bagi Lembaga/Instansi

Perguruan tinggi yang menjadi tempat menimba ilmu dapat merancang asesmen kesabaran dan pelatihan kesabaran secara berkala, salah satunya sebelum ujian agar mahasiswa tetap *flourish* baik selama masa ujian. Perguruan tinggi juga dapat menyelenggarakan berbagai kegiatan untuk mendorong peningkatan *flourishing* mahasiswa, seperti *sharing session* cara untuk berprestasi dan mentoring bagi mahasiswa berprestasi. Selain itu, lembaga pendidikan non-formal yang mengadakan pengajian Islam dapat menyelenggarakan kajian komprehensif mengenai kesabaran sebagai wadah untuk belajar.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik dengan tema penelitian *flourishing* dapat mempertimbangkan faktor lain, khususnya faktor terkait agama sebagai variabel. Selain itu, pengombinasian beberapa faktor sebagai variabel bebas penelitian dan karakteristik subjek yang lebih detail juga disarankan.



## Daftar Pustaka

- Abdullah, M. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Aswaja Pressindo.
- Ackerman, C. E. (2018, Mei 9). What Is Flourishing in Positive Psychology? *Positive Psychology*. <https://positivepsychology.com/flourishing/#factors-flourishing>
- Aghababaei, N., & Tabik, M. T. (2015). Patience and Mental Health in Iranian Students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 9(3). <https://doi.org/10.17795/ijpbs-1252>
- Al-Utsaimin, M. bin S. (2016). *Syarh Tsalatsatul Ushul: Mengenal Allah Rasul dan Dinul Islam*. Al-Qolam.
- American College Health Association. (2023). *American College Health Association -National College Health Assessment III: Undergraduate Student Reference Group Executive Summary Spring 2023*. American College Health Association.
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Astutik, E., Sebayang, S. K., Puspikawati, S. I., Tama, T. D., Sintha, D. M., & Dewi, K. (2020). *Depression, Anxiety, and Stress among Students in Newly Established Remote University Campus in Indonesia*.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Bastaman, H. D. (2011). *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. Pustaka Pelajar.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Brett, C. E., Mathieson, M. L., & Rowley, A. M. (2023). Determinants of wellbeing in university students: The role of residential status, stress,



- loneliness, resilience, and sense of coherence. *Current Psychology*, 42(23), 19699–19708. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03125-8>
- Bülbül, A. E., & Izgar, G. (2017). Effects of the Patience Training Program on Patience and Well-Being Levels of University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 6(1), 159. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i1.2900>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Byun, E. K., & Kim, M. Y. (2022). Effects of Academic Stress, Self-Efficacy and Problem Solving Ability on Subjective Happiness in Nursing College Student. *The journal of the convergence on culture technology*, 8(1), 167–174. <https://doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.1.167>
- Cahyono, H. (2019). PERAN MAHASISWA DI MASYARAKAT. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(1), 32–43.
- Chodijah, M., & Mahalle, S. (2023). The Muslim's meaning of life: How religious commitment and attachment to God influenced it? *Khazanah Theologia*, 5(1), 55–70. <https://doi.org/10.15575/kt.v5i1.20747>
- Coffey, J. K., Wray-Lake, L., Mashek, D., & Branand, B. (2016). A Multi-Study Examination of Well-Being Theory in College and Community Samples. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 187–211. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9590-8>
- Curry, O. S., Price, M. E., & Price, J. G. (2008). Patience is a virtue: Cooperative people have lower discount rates. *Personality and Individual Differences*, 44(3), 780–785. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.09.023>
- Datu, J. A. D. (2018). Flourishing is Associated with Higher Academic Achievement and Engagement in Filipino Undergraduate and High School Students. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 27–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9805-2>
- Datu, J. A. D., Labarda, C. E., & Salanga, M. G. C. (2020). Flourishing is Associated with Achievement Goal Orientations and Academic Delay of Gratification in a Collectivist Context. *Journal of Happiness Studies*, 21(4), 1171–1182. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00122-w>
- David, S. A., Boniwell, I., & Ayers, A. C. (Ed.). (2014). *THE OXFORD HANDBOOK OF HAPPINESS*. OXFORD UNIVERSITY PRESS.



- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Frontiers in Psychiatry*, *13*, 869337. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.869337>
- Diener, E. (Ed.). (2009a). *Assessing Well-Being* (Vol. 39). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Diener, E. (Ed.). (2009b). *The Science of Well-Being* (Vol. 37). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, *97*(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Effendy, N. (2016). *Konsep Flourishing dalam Psikologi Positif: Subjective Well-being atau berbeda ?*
- Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). Adaptasi dan uji properti psikometrik The PERMA-Profilier pada orang Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *10*(1), 81–103. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4986>
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. L., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the Right Thing: Measuring Well-Being for Public Policy. *International Journal of Wellbeing*, *1*(1), 79–106. <https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.15>
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. *American Psychologist*, *56*(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.218>
- Furr, R. M. (2011). *Scale Construction and Psychometrics for Social and Personality Psychology*. SAGE Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446287866>
- Hafiz, E., Fahrul Rozi, Mundzir, I., & Pratiwi, L. (2013). *KONSTRUK PSIKOLOGI KESABARAN DAN PERANNYA DALAM KEBAHAGIAAN SESEORANG*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11259.36649>
- Halimah, L., Fitriyani, C., Irbah, W. N. F., & Hanafi, A. (2019). *SABAR DAN AUTHENTIC HAPPINESS PADA ANGGOTA KOMUNITAS KHURUJ FISABILILLAH DI BANDUNG*. *6*(2).

- Hamzah, & Hamzah, R. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA STIKES GRAHA MEDIKA. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications* (1. publ). McGraw-Hill, Open Univ. Press.
- Hosseini, S. A. (2021). Predicting Mental Health and Illness Based on Religious Health Promoting Behaviors and Patience in Female Students During COVID-19 Pandemic. *The Journal of Woman and Family Studies*, 8(4). <https://doi.org/10.22051/jwfs.2021.34547.2609>
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. *Social Indicators Research*, 110(3), 837–861. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9966-7>
- <https://www.detik.com/sumbagsel/berita/d-7051491/mahasiswa-iain-curup-ditemukan-tewas-gantung-diri-di-kontrakan> diakses pada 26 November 2023 puku 13.55 WIB
- <https://news.okezone.com/read/2023/11/23/340/2925893/mahasiswa-semester-7-meninggal-di-dalam-kamar-diduga-gantung-diri> diakses pada 26 November 2023 pukul 13.55 WIB
- <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/05/03/sebanyak-698-pelajar-di-indonesia-sekolah-sambil-kerja> diakses pada 23 Agustus 2024
- Irawan, A., Hasanah, U., & Hakim, L. N. (2021). MANAJEMEN SABAR DALAM SURAH YUSUF (STUDI TAFSIR TEMATIK BERDASARKAN ANALISIS TEKS DAN KONTEKS SERTA KONTEKSTUALISASINYA DALAM KEHIDUPAN KONTEMPORER). *Semiotika-Q: Jurnal Semiotika Al-Qur'an*, 1(1). <https://doi.org/10.19109/jsq.v1i1.10235>
- Istichomaharani, I. S., & Habibah, S. S. (2016). *MEWUJUDKAN PERAN MAHASISWA SEBAGAI “AGENT OF CHANGE, SOCIAL CONTROL, DAN IRON.*
- Kamaliyah, S., Purwaningsih, I. E., & Ballerina, T. (2020). Koping religius kaitannya dengan subjective well-being santri pondok pesantren. *JURNAL SPIRITS*, 10(2), 59. <https://doi.org/10.30738/spirits.v10i2.8212>
- Kencono, R. A. (2016). Kesabaran dan Regulasi Emosi pada Pasien Pasca Stroke. *Psycho Idea*, 14(2), 1. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v14i2.2115>

- Kern, M. L. (2020). Questionnaires Overview [Weebly]. *Peggy Kern's Website*. <https://www.peggykern.org/questionnaires.html>
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology, 10*(3), 262–271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing. *American Psychologist, 62*(2), 95–108.
- Keyes, C. L. M., Eisenberg, D., Perry, G. S., Dube, S. R., Kroenke, K., & Dhingra, S. S. (2012). The Relationship of Level of Positive Mental Health With Current Mental Disorders in Predicting Suicidal Behavior and Academic Impairment in College Students. *Journal of American College Health, 60*(2), 126–133. <https://doi.org/10.1080/07448481.2011.608393>
- Khasinah, S. (2013). HAKIKAT MANUSIA MENURUT PANDANGAN ISLAM DAN BARAT. *Jurnal Ilmiah Didaktika, 13*(2). <https://doi.org/10.22373/jid.v13i2.480>
- Kiral, B. (2019). Akademik Hayatta Sabır Üzerine Nitel Bir Çalışma. *Journal of Computer and Education Research, 7*(14), 250–283. <https://doi.org/10.18009/jcer.570871>
- Knoesen, R., & Naudé, L. (2018). Experiences of flourishing and languishing during the first year at university. *Journal of Mental Health, 27*(3), 269–278. <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1370635>
- Koci, J., & Donaldson, S. I. (2023). *Well-Being and Success For University Students: Applying PERMA+4* (1 ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003378365>
- Kotera, Y., Lieu, J., Kirkman, A., Barnes, K., Liu, G. H. T., Jackson, J., Wilkes, J., & Riswani, R. (2022). Mental Wellbeing of Indonesian Students: Mean Comparison with UK Students and Relationships with Self-Compassion and Academic Engagement. *Healthcare, 10*(8), 1439. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081439>
- Lutfianawati, D. (2024). Flourishing Mahasiswa Ditinjau dari Self Compassion. *Jurnal Psikologi Malahayati, 6*(1), 166–177.

- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). MAHASISWA BEKERJA DAN DAMPAKNYA PADA AKTIVITAS BELAJAR DAN PRESTASI AKADEMIK. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Ma'rifatin, N. M. (2023). *Pengaruh Spiritualitas terhadap Flourishing pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Mehmood, A., Hanif, R., & Noureen, I. (2021). Influence of Trait-Patience in Goal Pursuit and Subjective Well-Being Among University Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(4), 707–723. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2020.35.4.38>
- Mulasi, S., Syabuddin, & Syahminan. (2023). Sabar dalam Perspektif Al-Qur'an; Eksplorasi Nilai Sabar dalam Menuntut Ilmu. *Islamika: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 23(2), 180–195.
- Nihayah, Z., & Layyinah. (2022). *Alat Ukur Psikologi Sabar (Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Patent 000366358)*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/70200>
- Nihayah, Z., Layyinah, L., Lubis, N. N., Mulyati, S., Shandika Puri, V. G., & Rahmani, I. S. (2023). PATIENCE IN REDUCING WORKING MOTHER'S STRESS DURING PANDEMIC OF COVID-19. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 9(1). <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.13915>
- Noordsy, D. L., & Roberts, L. W. (2018). *Student Mental Health A Guide for Psychiatrists, Psychologists, and Leaders Serving in Higher Education* (L. W. Roberts, Ed.). American Psychiatric Association Publishing.
- Nyunt, G., McMillen, J., Oplt, K., & Beckham, V. (2024). Flourishing (or lack thereof) during COVID-19: College students' social-psychological well-being during the Fall 2020 semester. *Journal of American College Health*, 72(1), 177–187. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.2024548>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Putri, A. E., & Hidayat, A. (2024). Sabar dan Flourishing pada Ibu-ibu Pengajian. *Jurnal Psikologi*, 7(2).
- Ramdani, Z., Supriyatin, T., & Susanti, S. (2018). Perumusan dan Pengujian Instrumen Alat Ukur Kesabaran Sebagai Bentuk Coping Strategy. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(2), 97–106. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i2.2955>



- Rouf, M. F., Attamimi, A. N. R., Putri, D. A. V., Nirmala, I., Fadhilah, A. N., & Amillah, N. (2022). *Buku Statistik Pendidikan Tinggi 2022* (F. Herdiyanto, D. A. Akbar, S. Herlina, & A. Hakim, Ed.; Vol. 7). Sekretaris Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Ryff, C. D. (2021). Spirituality and Well-Being: Theory, Science, and the Nature Connection. *Religions*, *12*(11), 914. <https://doi.org/10.3390/rel12110914>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2000). Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium. *Personality and Social Psychology Review*, *4*(1), 30–44.
- Sahputra, J., & As Siddiq, U. (2022). Hakikat Kebahagiaan: Perspektif Jalaluddin Rumi. *Al Mabhats : Jurnal Penelitian Sosial Agama*, *7*(1), 18–32. <https://doi.org/10.47766/almabhats.v7i1.1045>
- Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, *7*(4), 263–280. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.697185>
- Schnitker, S. A., & Diener, E. (2007). *Research in the social scientific study of religion* (R. L. Piedmont, Ed.; Vol. 18). Brill.
- Schotanus-Dijkstra, M., Pieterse, M. E., Drossaert, C. H. C., Westerhof, G. J., De Graaf, R., Ten Have, M., Walburg, J. A., & Bohlmeijer, E. T. (2016). What Factors are Associated with Flourishing? Results from a Large Representative National Sample. *Journal of Happiness Studies*, *17*(4), 1351–1370. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9647-3>
- Sekarini, A., Hidayah, N., & Hayati, E. N. (2020). KONSEP DASAR FLOURISHING DALAM PSIKOLOGI POSITIF. *Psycho Idea*, *18*(2), 124. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.6502>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Random House Australia.
- Sirgy, M. J. (2021). *The Psychology of Quality of Life: Wellbeing and Positive Mental Health* (Vol. 83). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-71888-6>
- Soleimani, S., Rezaei, A. M., & Kianersi, F. (2015). *Studying the flourishing of Iranian students based on Seligman model and its comparison based on demographic variables*. *2*(2).

- Subandi. (2011). Sabar: Sebuah Konsep Psikologi. *Jurnal Psikologi*, 38(2), 215–227.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tari, I. D. A. E. P. D., & Adnyani, N. L. G. W. (2024). Analisis flourishing pada mahasiswa Prodi X Universitas Y di era kampus merdeka. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.26555/jptp.v6i1.27659>
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Tom, S., & George, A. (2022). Effect of Perceived Academic Stress on College Students. *YMER Digital*, 21(06), 343–352. <https://doi.org/10.37896/YMER21.06/33>
- Tuck, I., & Anderson, L. (2014). Forgiveness, Flourishing, and Resilience: The Influences of Expressions of Spirituality on Mental Health Recovery. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(4), 277–282. <https://doi.org/10.3109/01612840.2014.885623>
- VandenBos, G. R. (Ed.). (2013). *APA dictionary of clinical psychology*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13945-000>
- Vigani, D. (2017). Is Patience a Virtue? *The Journal of Value Inquiry*, 51(2), 327–340. <https://doi.org/10.1007/s10790-016-9572-7>
- Yanyun Yang, & Green, S. B. (2011). Coefficient Alpha: A Reliability Coefficient for the 21st Century? *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(4), 377–392. <https://doi.org/10.1177/0734282911406668>
- Yuspendi, Handojo, V., & Handayani, V. (2017). Peran Voluntary Activities dan Coping terhadap Perkembangan Flourishing. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*.