

# Dampak Penerapan *Gratitude Journal* terhadap Kebahagiaan dan Kecemasan pada Perempuan di Masa Pandemi COVID-19

Niken Nurmei Ditasari<sup>1\*</sup>, Fransisca Anindya Mariesta Prabawati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Ikatan Psikolog Klinis Indonesia Wilayah Papua

\* Penulis Koresponden: Niken Nurmei Ditasari. Email: ditasarinn@gmail.com

## Abstrak

Pandemi COVID-19 berdampak pada kondisi psikologis individu, kecemasan yang meningkat dan kebahagiaan yang menurun merupakan beberapa diantaranya. Individu, khususnya wanita yang berada pada fase *emerging adulthood* merupakan kelompok yang rentan mengalami peningkatan kecemasan dan penurunan kebahagiaan. Meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan kecemasan, bisa dilakukan secara mandiri (*self help*) melalui berbagai cara, *gratitude journal* salah satunya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak penerapan *gratitude journal* terhadap kebahagiaan dan kecemasan pada perempuan di masa pandemik COVID-19. Subjek dalam penelitian ini adalah 10 orang perempuan yang berusia 19-29 tahun. Eksperimen dengan kelompok kontrol menunjukkan perbedaan bermakna dari hasil uji beda kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada masing-masing pengukuran (kebahagiaan dan kecemasan). Terdapat perbedaan bermakna pada hasil uji beda sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing pengukuran. Skor kebahagiaan setelah perlakuan lebih besar dibandingkan dengan skor kebahagiaan sebelum perlakuan, terdapat peningkatan skor. Skor kecemasan setelah perlakuan lebih kecil dibandingkan skor kecemasan sebelum perlakuan, terdapat penurunan skor. Simpulannya adalah, dampak penerapan *gratitude journal* adalah peningkatan kebahagiaan dan penurunan kecemasan.

**Kata Kunci:** *gratitude journal*, kebahagiaan, kecemasan, perempuan, covid-19

## 1. Pendahuluan

Pandemi COVID-19 ini memberi dampak bagi kondisi psikologi individu. Berkurangnya kontak dengan orang lain, lebih banyak di rumah saja berpotensi memicu masalah psikologis bagi umat manusia yang memiliki fitrah sebagai makhluk sosial yang butuh bersosialisasi. Stres, cemas, gelisah, merasa tidak bahagia merasa tidak bisa menikmati hidup merupakan beberapa keluhan yang disampaikan oleh kelompok individu usia dewasa awal. Fase *emerging adulthood*, usia 19-29 tahun merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan berubahnya tanggung jawab dan peran dari anak-remaja menjadi dewasa. Fase ini pada sebagian orang dihadapi dengan penuh afek positif, pada sebagian bergumul dengan afek negatif. Perempuan pada fase ini rentan mengalami peningkatan kecemasan dan penurunan kebahagiaan. Kecenderungan fisiologis dan psikologis perempuan yang berada dalam fase *emerging adulthood* akan memunculkan dinamika tersendiri ketika perempuan dihadapkan pada situasi pandemic seperti sekarang ini. Wanita cenderung menjadi cemas, wanita mudah merasa tidak bahagia di sisi lain. Sejalan dengan ini, Hardiyati dkk (2020) menyimpulkan bahwa pada masa pandemi COVID-19 ini kecemasan lebih banyak terjadi pada perempuan. Jenis kelamin, dalam hal ini perempuan merupakan salah satu predisposing factor kecemasan pada masa pandemi COVID-19. Sejalan dengan potensi perempuan mengalami kecemasan pada masa pandemi ini, perempuan memiliki potensi penurunan kebahagiaan. Ketika seseorang merasa cemas, maka perasaan ini akan berpengaruh pada kebahagiaannya. Kebahagiaan ditandai dengan minimalnya bahkan tiadanya afek negatif, maka dengan munculnya afek negative berupa kecemasan sudah tentu akan berdampak pada

kebahagiaannya. Hal ini dapat ditegaskan sebagai berikut, berdasarkan hasil penelitian Crowley dkk (2020) terdapat hubungan negatif antara kebahagiaan dengan kecemasan. Peningkatan kebahagiaan diiringi dengan penurunan skor kecemasan.

Di masa pandemi ini, kita dibatasi untuk berkontak erat dengan orang lain. Teknik self-help merupakan salah satu pilihan ketika mengalami masalah psikologis, misal kecemasan. Membiasakan diri membuat gratitude journal bisa dijadikan pilihan. Gratitude jurnal berpotensi mengurangi kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan di masa pandemic COVID-19. Menulis hal-hal yang menimbulkan rasa syukur memberikan efek memicu kondisi rasa syukur. Kondisi rasa syukur ini akan mengeliminasi afek negatif dan meningkatkan afek positif. Sejalan dengan ini, Sucitra dkk (2019) menjelaskan bahwa mengumpulkan rasa syukur secara sadar melalui aktivitas menulis (gratitude journaling) akan memicu kondisi rasa syukur selanjutnya kondisi ini akan memicu membaiknya kondisi kesehatan dan mood seseorang.

Potensi gratitude journal untuk meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan kecemasan pada perempuan dalam fase emerging adulthood di masa pandemic COVID-19 perlu untuk dikaji. Sebagai salah satu teknik self-help gratitude journal mudah dan ekonomis, kegiatan menulis relatif bisa dilakukan oleh siapa saja dan relatif bebas biaya. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak penerapan gratitude journal terhadap kebahagiaan dan kecemasan pada perempuan dalam fase emerging adulthood di masa pandemi COVID-19.

## 2. Kajian Literatur

Pandemi COVID 19 (Coronavirus Disease-2019) yang disebabkan oleh virus SARSCoV- 2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2) menjadi peristiwa yang mengancam kesehatan masyarakat secara umum dan telah menarik perhatian dunia. WHO (World Health Organization) telah menetapkan pandemi COVID-19 sebagai keadaan darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian dunia internasional (Yanti dkk, 2020). Pandemi Covid-19 telah berlangsung selama satu tahun lebih dimana kasus pertama dilaporkan pada bulan Desember 2019. Pandemi ini hampir terjadi di seluruh negara dimana pandemi ini memberikan dampak negatif bagi fisik dan psikologis individu (Vibrianty, 2020). Selanjutnya, Yang & Ma (2020) menegaskan bahwa pandemic COVID-19 mempengaruhi emotional well-being. Di mana beberapa faktor disinyalir memperburuk emotional well-being antara lain tinggal di dekat pusat wabah, memiliki resiko tinggi (usia tua), menikah, tingkat pengetahuan yang rendah terkait wabah. Di sisi lain, tingkat pengetahuan yang tinggi terkait wabah akan mendorong sense of control dalam melindungi emosional well-being yang selanjutnya dapat mengurangi potensi kondisi pandemi ini mempengaruhi kebahagiaan.

Pandemi COVID-19 ini diiringi oleh mekanisme penguncian wilayah (lockdown), isolasi mandiri, physical distancing. Mekanisme ini menimbulkan perasaan kesepian (loneliness), berkurangnya aktivitas di luar rumah, meningkatnya durasi screen-time. Kondisi-kondisi ini akhirnya menimbulkan dampak negatif pada emotional well-being. Emotional well-being dalam konteks ini adalah kebahagiaan (Stieger dkk, 2021). Selanjutnya, kondisi pandemi COVID-19 secara signifikan berdampak negatif. Situasi pandemi ini diasosiasikan sebagai stresor besar yang memicu kecemasan (Rudenstine dkk, 2021).

Perempuan berusia 18-29 tahun (emerging adulthood) mengalami perubahan peran dari remaja menuju dewasa. Perempuan mulai mengeksplorasi dirinya lebih dalam selama fase ini. Hal-hal yang dieksplorasi biasanya mencakup bidang pendidikan, karier, maupun hubungan relasi dengan lawan jenis. Perempuan pada fase ini akan mulai memiliki perasaan khawatir atau cemas untuk melanjutkan hidup di masa depan (Rahmania dkk, 2020). Pada masa pandemic COVID-19 ini perempuan memiliki

resiko tinggi mengalami penurunan kesehatan mental karena memiliki faktor resiko berupa peran pengasuhan, isolasi sosial, dan perasaan tidak aman. Efek social distancing bagi kesehatan mental perempuan disinyalir lebih berat. Perempuan akan lebih mudah mengalami depresi dan kecemasan selama masa pandemi (Connor, 2020).

Penerapan gratitude journal merupakan salah satu teknik self help yang dapat membantu individu mengatasi masalah psikologis yang dialami secara mandiri. Membuat gratitude journal merupakan aktivitas menulis yang bertujuan untuk mengidentifikasi hal-hal dan perasaan positif yang telah dialami individu. Toepfer & Walker (2009) menjelaskan bahwa kegiatan menyusun surat rasa syukur dalam beberapa waktu penting untuk meningkatkan subjective well-being (kebahagiaan, kepuasan hidup, dan rasa syukur). Selanjutnya, Sheldon & Lyubomirsky (2006) menjelaskan bahwa mengekspresikan rasa syukur (gratitude) memiliki manfaat dalam meningkatkan dan memelihara mood positif. Lebih lanjut, Crowley dkk (2020) menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara kebahagiaan dengan kecemasan. Peningkatan kebahagiaan diiringi dengan penurunan skor kecemasan. Penelitian lain menunjukkan bahwa fokus pada anugerah yang menjadi tujuan dari gratitude listing memiliki manfaat emosional, yakni memicu timbulkan afek positif (Emmons & McCullough, 2003).

### 3. Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan kelompok kontrol. Penelitian ini melibatkan 10 subjek perempuan berusia 19-29 tahun, subjek dibagi menjadi 2 kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pretest dan posttest dilakukan pada kedua kelompok untuk mengukur tingkat kebahagiaan dan tingkat kecemasan. Pengumpulan data menggunakan The Self Rating of Happiness (Abdel-Khalek, 2006) dan Hamilton Anxiety Rating Scale- HAM-A (Chrisnawati & Aldino, 2019).

Pada hari pertama penelitian, setiap subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diukur tingkat kebahagiaan dan kecemasan (pre-test). Selanjutnya, pada hari kedua setiap subjek pada kelompok eksperimen diminta untuk menuliskan hal-hal yang membuatnya merasa bersyukur dengan instruksi yang diadaptasi dan disesuaikan dari penelitian gratitude journal oleh Emmons & McCullough (2003): "Banyak hal yang terjadi dalam kehidupan kita, ada yang besar ada yang kecil, kita patut bersyukur atas semuanya. Pikirkan tentang hal-hal itu dan tulislah. Pada hari ini, hal apa yang telah terjadi? Pikirkan, lalu tulislah lima hal yang patut untuk disyukuri". Setiap subjek pada kelompok eksperimen diminta untuk melakukan aktivitas ini selama 14 hari berturut-turut setiap malam sebelum tidur. Subjek pada kelompok kontrol diminta untuk melakukan aktivitas seperti biasanya. Selanjutnya, pada hari keenambelas pengukuran tingkat kebahagiaan dan kecemasan kembali dilakukan pada setiap individu di kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Dampak penerapan penerapan gratitude journal ini akan diperiksa dengan uji beda menggunakan prosedur non parametric Wilcoxon Signed Ranks Test dan Mann Whitney Test.

### 4. Hasil dan Pembahasan

#### 4.1. Hasil Penelitian

Data pada tabel 1 menunjukkan bahwa pada pre-test rata-rata skor kebahagiaan kelompok eksperimen sebesar 3, skor 3 masuk dalam kategori kurang bahagia. Jadi, rata-rata subjek kelompok eksperimen kurang bahagia. Rata-rata skor kebahagiaan kelompok kontrol sebesar 2,6 di mana skor ini masuk pada kategori kurang bahagia. Jadi, rata-rata subjek kelompok kontrol kurang bahagia. Pada tabel yang sama juga menunjukkan bahwa rata-rata subjek pada kelompok kontrol maupun

eksperimen mengalami kecemasan kategori sedang. Selanjutnya, data pada tabel di atas menunjukkan bahwa pada post-test rata-rata subjek kelompok eksperimen bahagia sedangkan rata-rata subjek kelompok kontrol kurang bahagia.

**Tabel 1. Distribusi Skor Kebahagiaan dan Kecemasan.**

<b>Kelompok Eksperimen</b>				
Kode Subjek	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	Kebahagiaan	Kecemasan	Kebahagiaan	Kecemasan
KE 1	3	22	5	20
KE 2	3	23	4	19
KE 3	3	24	6	20
KE 4	4	22	7	18
KE 5	2	23	4	19
<b>Rata-rata</b>	<b>3</b>	<b>22,8</b>	<b>5,2</b>	<b>19,2</b>
<b>Kategori</b>	<b>Kurang Bahagia</b>	<b>Kecemasan Sedang</b>	<b>Bahagia</b>	<b>Kecemasan Ringan</b>
<b>Kelompok Kontrol</b>				
Kode Subjek	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
	Kebahagiaan	Kecemasan	Kebahagiaan	Kecemasan
KK 1	2	22	3	21
KK 2	3	23	3	22
KK 3	2	22	3	23
KK 4	4	24	4	24
KK 5	2	22	2	22
<b>Rata-rata</b>	<b>2,6</b>	<b>22,6</b>	<b>3</b>	<b>22,4</b>
<b>Kategori</b>	<b>Kurang Bahagia</b>	<b>Kecemasan Sedang</b>	<b>Kurang Bahagia</b>	<b>Kecemasan Sedang</b>

Rata-rata subjek kelompok eksperimen mengalami kecemasan ringan sedangkan rata-rata subjek pada kelompok kontrol mengalami kecemasan sedang. Peningkatan tingkat kebahagiaan tampak pada kelompok eksperimen dimana dari rata-rata kurang bahagia pada pre-test menjadi bahagia pada post-test. Pada kelompok kontrol kecenderungan ini tidak tampak. Penurunan tingkat kecemasan tampak pada kelompok eksperimen dimana rata-rata kecemasan sedang pada pre-test menjadi kecemasan ringan pada post-test. Sekali lagi, kecenderungan ini tidak tampak pada kelompok kontrol. Selanjutnya dampak penerapan gratitude journal ini akan diperiksa menggunakan analisis inferensial uji beda.

**Tabel 2. Uji Beda Pre-Post Test Kelompok Eksperimen**

<b>Pengukuran</b>	<b>Mean Pretest</b>	<b>Mean Posttest</b>	<b>Z</b>	<b>Sig.</b>
Kebahagiaan	3,0	5,2	-2,041	0,041
Kecemasan	22,8	3,0	-2,121	0,034

Data pada tabel 2 di atas menunjukkan pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan mean pre-post test. Pada pengukuran kebahagiaan terdapat selisih 2,8 dan pada pengukuran kecemasan terdapat selisih 0,4. Selanjutnya, tabel diatas juga menunjukkan perbedaan yang bermakna antara skor pre-test dan skor pos-test pada masing-masing pengukuran. Penarikan kesimpulan statistik ini berdasarkan nilai signifikansi masing-masing kelompok berkisar yang pada 0,034- 0,041 (< 0,05). Dimana, skor post-test lebih besar jika dibandingkan dengan pre-test pada pengukuran kebahagiaan. Sedangkan pada pengukuran kecemasan skor post-test lebih kecil jika dibandingkan dengan pre-test.

**Tabel 3 Uji Beda Pre-Post Test Kelompok Kontrol**

Pengukuran	Mean Pretest	Mean Posttest	Z	Sig.
Kebahagiaan	2,6	5,2	-1,414	0,157
Kecemasan	22,6	3,0	-0,577	0,564

Tabel 3 diatas tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna antara skor pre-test dan skor pos-test pada masing- masing pengukuran dalam kelompok kontrol. Penarikan kesimpulan statistik ini berdasarkan nilai signifikansi masing- masing kelompok berkisar yang pada 0,157- 0,564 ( $>0,05$ ). Jika kita bandingkan simpulan dari data pada Tabel 4.2 dan Tabel 4.3, maka perbedaan skor pre-post test pada kelompok eksperimen dan tiadanya perbedaan skor pre-post test pada kelompok kontrol mengindikasikan bahwa akitvitas membuat gratitude journal yang dilakukan oleh subjek pada kelompok eksperimen berdampak pada kebahagiaan dan kecemasan subjek.

**Tabel 4 Uji Beda Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol**

Pengukuran	Mean Gain Score		Z	Sig.
	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol		
Kebahagiaan	2,2	0,4	-2,479	0,013
Kecemasan	3,6	0,6	-2.739	0,006

Perbedaan bermakna juga tampak pada hasil uji beda kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada masing- masing pengukuran. Penarikan kesimpulan statistik ini berdasarkan nilai signifikansi masing- masing kelompok berkisar yang pada 0,006- 0,013 ( $< 0,05$ ). Dimana, perubahan skor pada kelompok eksperimen lebih besar dari kelompok kontrol. Perbedaan perubahan skor (pre-post test) antar kelompok ini (eksperimen-kontrol) merupakan indikasi bahwa membuat gratitude journal berdampak pada kebahagiaan dan kecemasan, yakni peningkatan kebahagiaan dan penurunan kecemasan.

Secara ringkas, terdapat perbedaan bermakna dari hasil uji beda kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada masing- masing pengukuran (kebahagiaan dan kecemasan). Perbedaan bermakna juga tampak pada hasil uji beda sebelum dan setelah perlakuan untuk masing masing pengukuran. Skor kebahagiaan setelah perlakuan lebih besar dibandingkan dengan skor kebahagiaan sebelum perlakuan, terdapat peningkatan skor. Skor kecemasan setelah perlakuan lebih kecil dibandingkan skor kecemasan sebelum perlakuan, terdapat penurunan skor. Simpulannya adalah, dampak penerapan gratitude journal adalah peningkatan kebahagiaan dan penurunan kecemasan. Jika simpulan statistik ini diarahkan pada narasi tujuan penelitian, maka bisa dijelaskan bahwa penerapan gratitude journal pada kelompok eksperimen berdampak pada peningkatan skor kebahagiaan dan penurunan skor kecemasan. Selanjutnya bisa dijelaskan bahwa penerapan gratitude journal dapat meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan kecemasan pada perempuan dalam fase emerging adulthood di masa pandemi COVID-19.

## 4.2. Pembahasan

Subjek dalam penelitian ini kurang bahagia dan mengalami kecemasan kategori sedang, sesuai dengan asumsi yang disampaikan pada pendahuluan bahwa pandemic COVID-19 ini berdampak pada kondisi psikologis individu, dalam hal ini munculnya rasa cemas dan berkurangnya kebahagiaan. Subjek pada kedua kelompok penelitian mengalami kecemasan sedang dan merasa kurang bahagia. Karakteristik subjek, yakni perempuan dalam masa emerging adulthood juga berperan dalam munculnya kecemasan dan kurang rasa bahagia. Perempuan cenderung mengedepankan afeksinya ketika

menghadapi situasi. Selanjutnya, perempuan dalam masa emerging adulthood mengalami kondisi emosional yang rentan terkait kebimbangannya akan apa yang mungkin terjadi di masa depan. Ditambah lagi, masa pandemi COVID-19 ini memberi potensi stres yang berarti. Sejalan dengan paparan ini, Baloran (2020) dan Vibriyanti (2020) memberi penjelasan yang serupa bahwa pandemi COVID-19 ini berdampak pada kesehatan mental dalam hal ini kecemasan. Pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang atas COVID-19 berperan pada tingkat kecemasannya. Selanjutnya, Malesza & Kaczmarek (2021) menerangkan bahwa perempuan dan status menikah, serta usia di bawah 30 tahun merupakan prediktor kecemasan pada masa pandemi COVID-19. Individu dengan karakteristik ini mudah merasa cemas dalam masa pandemi. Lebih lanjut, Lades dkk (2020) menerangkan bahwa penerapan isolasi mandiri dan physical distancing berdampak pada emotional well-being. Dalam hal ini emotional well-being identik dengan kebahagiaan. Simpulannya adalah, informasi, peraturan dan adaptasi kebiasaan baru pada masa pandemi COVID-19 memicu kecemasan dan penurunan kebahagiaan pada perempuan yang berada di fase emerging adulthood.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan gratitude journal berdampak pada peningkatan kebahagiaan dan penurunan kecemasan pada perempuan dalam fase emerging adulthood di masa pandemi COVID-19. Kegiatan menulis hal-hal positif baik perasaan maupun peristiwa membangkitkan rasa syukur atas apa yang telah dialami. Fokus ketika menulis, membaca kembali hasil tulisan, menjadikan kita lebih rinci dalam menyusukuri apa yang telah terjadi. Inilah yang selanjutnya berdampak pada kebahagiaan. Perasaan bahagia muncul dan berkembang seiring upaya kita mensyukuri apa yang telah terjadi, tulisan di sini menjadi media kita agar lebih detail dan fokus dalam bersyukur. Kebahagiaan yang memenuhi suasana emosi, menjadikan afek-afek negatif seperti cemas sedikit demi sedikit tereliminasi. Terdapat hubungan negatif antara kebahagiaan dan kecemasan, dimana ketika kebahagiaan meningkat maka kecemasan menurun. Sejalan dengan paparan ini, Toepfer & Walker (2009) menjelaskan bahwa kegiatan menyusun surat rasa syukur dalam beberapa waktu penting untuk meningkatkan subjective well-being (kebahagiaan, kepuasan hidup, dan rasa syukur). Selanjutnya, Sheldon & Lyubomirsky (2006) menjelaskan bahwa mengekspresikan rasa syukur (gratitude) memiliki manfaat dalam meningkatkan dan memelihara mood positif. Lebih lanjut, Crowley dkk (2020) menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara kebahagiaan dengan kecemasan. Peningkatan kebahagiaan diiringi dengan penurunan skor kecemasan. Simpulannya adalah aktivitas menulis gratitude journal merupakan kegiatan yang mengekspresikan perasaan positif, kegiatan ini dapat meningkatkan kebahagiaan. Selanjutnya, ketika kebahagiaan meningkat maka akan diikuti dengan penurunan kecemasan.

## **5. Simpulan, Saran, dan Keterbatasan Penelitian**

Informasi, peraturan dan adaptasi kebiasaan baru pada masa pandemi COVID-19 memicu kecemasan dan penurunan kebahagiaan pada perempuan yang berada di fase emerging adulthood. Aktivitas menulis gratitude journal merupakan kegiatan yang mengekspresikan perasaan positif, kegiatan ini dapat meningkatkan kebahagiaan. Selanjutnya, ketika kebahagiaan meningkat maka akan diikuti dengan penurunan kecemasan. Gratitude journal sebagai salah satu metode self help bermanfaat dalam meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan kecemasan. Aktivitas menulis gratitude journal merupakan aktivitas yang mudah dan murah. Layaklah aktivitas ini kita lakukan untuk membantu diri membangun ketahanan psikologi selama masa pandemic COVID-19. Kelemahan dalam penelitian ini adalah hanya fokus pada subjek dengan karakteristik tertentu. Penelitian dengan subjek yang lebih beragam dan besar sebaiknya dilakukan, mengingat pandemi ini masih terus berjalan dan pandemi membawa dampak psikologis bagi setiap kalangan.

## Rujukan

- Abdel-Khalek, A. M. (2006). Measuring happiness with single item scale. *Social Behavior and Personality*, 34 (2), 139-150.
- Baloran, E. T. (2020). Knowledge, attitudes, anxiety, and coping strategies of students during COVID-19 pandemic. *Journal of Loss and Trauma*, DOI:10.1080/15325024.2020.1769300
- Crowley, C., Kapitula, L. R., & Munk. (2020): Mindfulness, happiness, and anxiety in a sample of college students before and after taking a meditation course. *Journal of American College Health*, DOI: 10.1080/07448481.2020.1754839
- Chrisnawati, G., & Aldino, T. (2019). Aplikasi pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan skala hars berbasis android. *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*, (2), 277-282.
- Hardiyati, W., E., & Hernawaty, T. (2020). Studi literatur: Kecemasan saat pandemic COVID-19. *Jurnal Kesehatan Manarang*, (6), 27-40.
- Lades, L. K., Laffan, K., Daly, M., & Delaney, L. (2020). Daily emotional well-being during COVID-19 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, DOI:10.1111/bjhp.12450
- Malesza, M., & Kaczmarek, M.C. (2021). Predictors of anxiety during the COVID-19 pandemic in Poland. *Personality and Individual Defferenec*, (107), 1-6.
- Rahmania, F. A., & Tasaufi, M. N .F. (2020). Terapi kelompok suportif untuk menurunkan quarter life crisis pada individu dewasa awal di masa pandemic COVID-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, (2), 1-16.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006) How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology*, (1:2), 73-82.
- Stieger, S., Lewetz, D., & Swami, V. (2020). Emotional well-being under conditions of lockdown: An Experience sampling in Austria during the COVID-19 pandemic. *Journal of Happiness Study*. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00337-2>
- Sucitra, E., Mar'at, S., & Tiatri, S. (2019). Penerapan gratitude journal untuk menurunkan gejala depresif pada penderita kanker: Studi dengan ecological momentary assessment. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3 (1), 123-137.
- Toepfer, S. M., & Walker, K. (2009). Letters of gratutide: Improving well-being through expressive writing. *Journal of Writing Reseacrh*, 1(3), 181-198.
- Vibriyanti, D. (2020). Kesehatan mental masyarakat: Mengelola kecemasan di tengah pandemic COVID-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, Edisi Khusus Demografi dan COVID-19, 69-74.
- Yanti, N. P. E. D., Nugraha, I. M. A. D. P., Wisnawa, G. A., Agustina, N. P. D., & Diantari, N. P. A. (2020). Gambaran pengetahuan masyarakat tentang COVID-19 dan perilaku masyarakat di masa pandemic COVID-19.
- Yang, H., & Ma, J. (2020). How an epidemic outbreaks impacts happiness: Factor worsen (vs. protect) emotional well-being during the coronavirus pandemic. *Psychiatry Research*, (289), 1-5.