

Mahasiswa FIP UMJ di Era 21: Menemukan Kekuatan Karakter Bersyukur

Naila Fairuza¹, Gunawan Santoso^{2*}, Adiyati fathuroshonah³

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Jakarta

*Corresponding email: mgunawansantoso@umj.ac.id

Abstrak - mengkaji peran penting sikap bersyukur dalam pengembangan karakter mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) di era 21. Dalam lingkungan pendidikan yang penuh tekanan dan tantangan, sikap bersyukur memiliki potensi besar untuk memperkuat kesejahteraan mental dan meraih kesuksesan akademik. Melalui penelitian interdisipliner yang melibatkan studi psikologi, pendidikan, dan kesejahteraan, tema ini menyelidiki faktor-faktor yang memengaruhi pengembangan sikap bersyukur pada mahasiswa FIP UMJ. Dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, tema ini mengeksplorasi hubungan antara sikap bersyukur dengan kesejahteraan mental, motivasi akademik, dan kepuasan hidup mahasiswa. Selain itu, tema ini mengidentifikasi tantangan khusus yang dihadapi oleh mahasiswa dalam mengembangkan sikap bersyukur di era modern dan mengusulkan strategi serta inisiatif pendukung yang dapat diadopsi oleh FIP UMJ. Dengan memahami pentingnya sikap bersyukur dalam membentuk karakter mahasiswa, tema ini memberikan kontribusi bagi pengembangan kebijakan dan program pendukung yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesuksesan mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

Kata kunci: Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Era 21, Kekuatan Karakter, Bersyukur.

Abstract - examines the important role of an attitude of gratitude in developing the character of students at the Faculty of Education (FIP) Muhammadiyah University, Jakarta (UMJ) in the 21st era. In an educational environment that is full of pressure and challenges, an attitude of gratitude has great potential to strengthen mental well-being and achieve academic success. Through interdisciplinary research involving psychology, education and welfare studies, this theme investigates the factors that influence the development of an attitude of gratitude in FIP UMJ students. With quantitative and qualitative approaches, this theme explores the relationship between an attitude of gratitude and students' mental well-being, academic motivation and life satisfaction. In addition, this theme identifies the special challenges faced by students in developing an attitude of gratitude in the modern era and proposes strategies and supporting initiatives that can be adopted by FIP UMJ. By understanding the importance of an attitude of gratitude in shaping student character, this theme contributes to the development of supporting policies and programs that aim to improve student welfare and success in higher education environments.

Keywords: Faculty of Education (FIP), Era 21, Strength of Character, Gratitude.

Pendahuluan

Adanya beberapa faktor yang relevan dengan realitas kehidupan mahasiswa pada abad ke-21: Tantangan Mental dan Emosional: Mahasiswa saat ini sering menghadapi tekanan akademik, sosial, dan ekonomi yang tinggi. Perubahan cepat dalam teknologi dan masyarakat juga meningkatkan kompleksitas hidup mereka (Firdaus et al., 2023). Tuntutan Prestasi: Adanya ekspektasi untuk mencapai kesuksesan akademik, mempersiapkan karier, dan memenuhi harapan orang tua atau masyarakat dapat menyebabkan stres yang berlebihan. Krisis Identitas: Mahasiswa sering kali berjuang untuk menemukan makna dan tujuan dalam kehidupan mereka, terutama dalam konteks ketidakpastian masa depan (Adelia et al., 2022). Pengaruh Media Sosial: Tekanan dari media sosial untuk menunjukkan kehidupan yang sempurna dapat memicu perasaan tidak berkecukupan dan tidak berterima kasih terhadap apa yang mereka miliki. Nilai Kebahagiaan dan Kesejahteraan: Penelitian telah menunjukkan bahwa sikap bersyukur terhadap kehidupan dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional, serta mengurangi tingkat stres dan depresi. Dengan latar belakang ini, tema "Mahasiswa di Era 21: Menemukan Kekuatan Karakter Bersyukur" menyoroti pentingnya mahasiswa mengembangkan sikap bersyukur sebagai landasan untuk menghadapi tantangan dan meraih kesuksesan dalam kehidupan mereka.

GAP atau "kekurangannya" bisa terletak pada beberapa aspek: Kenyataan Tantangan yang Kompleks: Tema mungkin tidak cukup menyentuh kedalaman dan kerumitan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa pada era modern. Hal ini bisa mencakup masalah seperti tekanan akademik yang berlebihan, kesulitan finansial, masalah kesehatan mental, ketidakpastian ekonomi, dan banyak lagi. Stereotipisasi Mahasiswa: Tema ini mungkin terlalu umum dan tidak mempertimbangkan keragaman pengalaman dan latar belakang mahasiswa (Santoso, Rizqy, et al., 2022). Setiap mahasiswa memiliki konteks kehidupan yang unik, dan pengalaman bersyukur bisa bervariasi secara signifikan antara individu. Pentingnya Tindakan Konkret: Meskipun penting untuk mengembangkan sikap bersyukur, tema ini mungkin tidak menyoroti pentingnya tindakan konkret yang diambil oleh mahasiswa untuk menghadapi tantangan dan memperkuat karakter mereka (Manurung et al., 2023). Sikap bersyukur seharusnya didukung oleh perbuatan nyata yang memperkuat mental dan emosional. Keterbatasan Solusi yang Ditawarkan: Tema ini mungkin tidak menyediakan solusi konkret atau strategi praktis bagi mahasiswa untuk mengembangkan sikap bersyukur. Tanpa panduan atau saran yang lebih spesifik, mahasiswa mungkin kesulitan menerapkan konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mengatasi GAP ini, tema tersebut dapat diperluas dengan menyertakan perspektif yang lebih beragam, solusi yang lebih konkret, dan saran praktis yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan sehari-hari dengan sikap bersyukur yang kuat.

Fenomena yang terkait dengan tema "Mahasiswa di Era 21: Menemukan Kekuatan Karakter Bersyukur" meliputi: Tingginya Tingkat Stres Mahasiswa: Mahasiswa pada era 21 sering menghadapi

tekanan akademik, sosial, dan ekonomi yang tinggi. Fenomena ini bisa mengakibatkan peningkatan tingkat stres, kecemasan, dan depresi di kalangan mahasiswa (Azhari et al., 2022). Peningkatan Kesadaran akan Kesejahteraan Mental: Semakin banyak mahasiswa yang mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental mereka. Ini mencakup pengembangan sikap bersyukur sebagai alat untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Santoso, Marsella, et al., 2023). Perubahan Paradigma dalam Pendidikan: Ada pergeseran paradigma dalam pendidikan yang lebih menekankan pada pembangunan karakter dan kesejahteraan holistik mahasiswa, bukan hanya pencapaian akademik semata (Attaulloh et al., 2022). Ini mencakup pengakuan akan pentingnya mengembangkan sikap bersyukur sebagai bagian dari pendidikan karakter. Pengaruh Positif dari Gerakan Kebahagiaan: Gerakan kebahagiaan dan kesejahteraan telah mendapatkan momentum dalam beberapa tahun terakhir. Banyak mahasiswa tertarik untuk menjadi bagian dari gerakan ini dan mulai mencari cara untuk meningkatkan kesejahteraan pribadi mereka, termasuk melalui praktik bersyukur. Peran Media Sosial dalam Persepsi Kebahagiaan: Mahasiswa semakin menyadari dampak negatif media sosial terhadap persepsi mereka tentang kebahagiaan. Fenomena ini mendorong mereka untuk mencari cara-cara nyata untuk merasa bersyukur atas apa yang mereka miliki, di luar pencitraan yang seringkali tidak realistis di media sosial. Dengan menyadari fenomena-fenomena ini, mahasiswa dapat mengambil langkah-langkah konkret untuk mengembangkan sikap bersyukur dan meningkatkan kesejahteraan mereka di tengah kompleksitas kehidupan modern.

Keresahan yang mungkin timbul meliputi: Tingkat Kebutuhan yang Tinggi: Mahasiswa mungkin merasa keresahan karena merasa perlu untuk mencapai standar yang tinggi dalam hal prestasi akademik, karier, dan kehidupan sosial. Mereka mungkin bertanya-tanya apakah memiliki sikap bersyukur dapat membantu mereka tetap berada di jalur untuk meraih kesuksesan yang diharapkan (Himawan et al., 2023). Ketidakpastian Masa Depan: Mahasiswa sering merasa tertekan oleh ketidakpastian mengenai pekerjaan masa depan, keuangan, dan kehidupan secara umum. Mereka mungkin bertanya-tanya apakah memiliki sikap bersyukur dapat membantu mereka menghadapi ketidakpastian tersebut dengan lebih tenang dan optimis (Santoso, Abdulkarim, et al., 2023). Kesulitan dalam Mengembangkan Sikap Bersyukur: Bagi beberapa mahasiswa, mengembangkan sikap bersyukur mungkin terasa sulit di tengah-tengah tekanan dan tantangan yang mereka hadapi. Mereka mungkin merasa keresahan karena merasa tidak mampu atau tidak tahu cara untuk merasakan rasa syukur dalam keadaan yang sulit (Santoso, Karim, Maftuh, et al., 2023a). Tantangan dalam Menemukan Makna dan Tujuan: Mahasiswa mungkin merasa keresahan karena merasa sulit untuk menemukan makna dan tujuan dalam hidup mereka, terutama di tengah-tengah persaingan dan tekanan yang konstan. Mereka mungkin bertanya-tanya apakah memiliki sikap bersyukur dapat membantu mereka menemukan makna dan tujuan yang lebih besar dalam hidup mereka. Pengaruh Lingkungan Sosial: Lingkungan sosial yang terus berubah dan tekanan dari media sosial dapat

menyebabkan mahasiswa merasa keresahan tentang bagaimana mereka membandingkan diri mereka dengan orang lain. Mereka mungkin bertanya-tanya apakah memiliki sikap bersyukur dapat membantu mereka merasa puas dengan apa yang mereka miliki, tanpa perlu membandingkan diri mereka dengan orang lain. Keresahan ini menunjukkan kompleksitas tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa di era modern dan pentingnya mendukung mereka dalam mengembangkan sikap bersyukur sebagai bagian dari kesejahteraan mental dan emosional mereka.

Tujuannya dapat mencakup beberapa hal yang relevan dengan perkembangan pribadi, kesejahteraan, dan kesuksesan mahasiswa, antara lain: Mendorong Kesejahteraan Mental dan Emosional: Salah satu tujuan utama adalah membantu mahasiswa dalam mengembangkan kesejahteraan mental dan emosional mereka (Santoso, Murod, Winata, et al., 2023a). Dengan mengkultivasi sikap bersyukur, mahasiswa dapat belajar untuk menghargai hal-hal baik dalam hidup mereka, yang dapat mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Pengembangan Karakter: Tema ini juga bertujuan untuk membantu mahasiswa dalam mengembangkan karakter yang kuat. Sikap bersyukur merupakan bagian integral dari karakter yang baik, karena memperkuat ketahanan mental, ketekunan, dan keberanian dalam menghadapi tantangan (Rahmayani et al., 2022). Membangun Rasa Penerimaan Diri: Dengan mengarahkan perhatian pada hal-hal yang positif dalam kehidupan mereka, mahasiswa dapat meningkatkan rasa penerimaan diri dan kepuasan diri. Hal ini dapat membantu mereka merasa lebih percaya diri dan membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri mereka sendiri dan orang lain. Menghadapi Ketidakpastian dengan Optimisme: Salah satu tujuan lainnya adalah membantu mahasiswa dalam menghadapi ketidakpastian masa depan dengan optimisme. Dengan mengasah sikap bersyukur, mahasiswa dapat melihat sisi baik dari situasi yang sulit dan memelihara harapan untuk masa depan yang lebih baik. Mendorong Kualitas Hidup yang Lebih Tinggi: Akhirnya, tujuan dari tema ini adalah untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan. Dengan mengajak mereka untuk merasa bersyukur atas apa yang mereka miliki, baik itu dalam hal hubungan sosial, pencapaian akademik, atau aspek lain dari kehidupan, diharapkan mahasiswa akan dapat merasakan kebahagiaan yang lebih besar dan kepuasan dalam kehidupan mereka. Dengan memfokuskan pada tujuan-tujuan ini, tema ini dapat menjadi landasan yang kuat untuk memandu mahasiswa dalam menghadapi tantangan dan meraih potensi penuh mereka di era 21 yang dinamis ini.

Manfaatnya mencakup berbagai aspek yang dapat membantu mahasiswa secara keseluruhan, antara lain: Meningkatkan Kesejahteraan Mental: Mengembangkan sikap bersyukur telah terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional (Fitria et al., 2023). Mahasiswa yang merasa bersyukur cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, tingkat kecemasan yang lebih rendah, dan lebih mudah mengatasi tantangan sehari-hari (Attaulloh et al., 2022). Membangun Ketahanan Mental: Sikap bersyukur juga membantu dalam membangun ketahanan mental. Mahasiswa yang

memiliki sikap bersyukur cenderung lebih mampu mengatasi rintangan dan kegagalan, serta lebih mudah untuk tetap optimis dan bersemangat meskipun dihadapkan dengan kesulitan. Meningkatkan Kualitas Hubungan: Merasa bersyukur juga dapat memperkuat hubungan sosial. Mahasiswa yang merasa bersyukur cenderung lebih mampu menghargai orang lain, membangun hubungan yang lebih baik dengan teman-teman dan keluarga, serta lebih mudah untuk menunjukkan rasa kasih sayang dan perhatian kepada orang-orang di sekitar mereka. Meningkatkan Kinerja Akademik: Sikap bersyukur juga dapat berdampak positif pada kinerja akademik. Mahasiswa yang merasa bersyukur cenderung memiliki sikap yang lebih positif terhadap pembelajaran, lebih termotivasi untuk belajar, dan lebih mudah untuk tetap fokus dan gigih dalam mengejar tujuan akademik mereka. Meningkatkan Kualitas Hidup secara Keseluruhan: Akhirnya, memiliki sikap bersyukur juga dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Mahasiswa yang merasa bersyukur cenderung lebih bahagia, lebih puas dengan hidup mereka, dan lebih mampu menikmati momen-momen kecil dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian tidak hanya memberikan manfaat bagi kesejahteraan individu, tetapi juga dapat berdampak positif pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa di era modern. Dalam konteks tema "Mahasiswa di Era 21: Menemukan Kekuatan Karakter Bersyukur", *grand theory* atau teori besar yang relevan adalah Teori Kesejahteraan Mental dan Psikologi Positif. Teori Kesejahteraan Mental dan Psikologi Positif menekankan pentingnya memahami dan mempromosikan aspek-aspek positif dalam kehidupan manusia, seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesejahteraan psikologis. Teori ini berfokus pada pengembangan sumber daya mental yang memungkinkan individu untuk mengatasi tantangan, tumbuh, dan berkembang secara optimal (Santoso, Darmanto, et al., 2023). Dalam konteks mahasiswa di era 21, teori ini relevan karena menyoroti pentingnya mengembangkan sikap bersyukur sebagai salah satu aspek kunci dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Sikap bersyukur memungkinkan mahasiswa untuk melihat sisi baik dari kehidupan mereka, menghargai apa yang mereka miliki, dan menemukan makna dalam pengalaman mereka (Santoso, Supiati, & Galih, 2023). Selain itu, Teori Kesejahteraan Mental dan Psikologi Positif juga menekankan pentingnya memanfaatkan kekuatan individu untuk mencapai potensi terbaik mereka. Dengan demikian, tema ini menekankan pentingnya mahasiswa mengembangkan kekuatan karakter mereka, termasuk sikap bersyukur, sebagai bagian dari perjalanan menuju kesejahteraan dan kesuksesan pribadi. Dengan menggunakan pendekatan ini, tema ini dapat menjadi kerangka kerja yang kuat untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan, memperkuat kesejahteraan mental, dan meraih potensi penuh mereka di era modern yang dinamis ini.

Beberapa teori psikologi dan pendekatan ilmiah lainnya, termasuk: Teori Pemberian dan Penerimaan Sosial (*Social Exchange Theory*): Teori ini menyatakan bahwa individu cenderung terlibat dalam interaksi sosial dengan harapan bahwa mereka akan menerima imbalan yang sebanding

dengan apa yang mereka berikan (Santoso et al., 2013). Dalam konteks tema ini, sikap bersyukur dapat dilihat sebagai bagian dari pertukaran sosial di mana mahasiswa menghargai dukungan, bantuan, dan sumber daya yang mereka terima dari orang lain, sehingga memperkuat hubungan sosial mereka (Hujaimah et al., 2023). Teori Pengendalian Diri (*Self-Control Theory*): Teori ini menekankan kemampuan individu untuk mengendalikan impuls, menahan diri dari perilaku yang merugikan, dan membuat keputusan yang berkelanjutan. Dalam konteks tema ini, memiliki sikap bersyukur membutuhkan kemampuan pengendalian diri untuk fokus pada hal-hal positif dalam kehidupan, bahkan dalam situasi yang sulit atau penuh tekanan (Dzahrotudina et al., 2022). Teori Pertumbuhan Pribadi (*Self-Growth Theory*): Teori ini menekankan pentingnya pengalaman hidup yang memicu pertumbuhan dan perkembangan pribadi, termasuk menghadapi tantangan, mengatasi hambatan, dan mengembangkan ketahanan psikologis. Sikap bersyukur dapat dipandang sebagai bagian integral dari proses pertumbuhan pribadi, di mana mahasiswa belajar untuk menghargai dan belajar dari pengalaman mereka (Gunawan Santoso, Aim Abdulkarim, Bunyamin Maftuh, Supriya, 2023). Pendekatan Psikologi Positif: Pendekatan ini menekankan penelitian dan intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup, serta mempromosikan potensi individu untuk tumbuh dan berkembang. Dalam konteks tema ini, sikap bersyukur dilihat sebagai salah satu faktor yang berkontribusi pada kesejahteraan mental dan emosional mahasiswa, serta pada peningkatan kualitas hidup mereka. Dengan dukungan dari teori-teori ini, tema "Mahasiswa di Era 21: Menemukan Kekuatan Karakter Bersyukur" dapat diperkuat dan dipahami lebih dalam, serta memberikan dasar yang kuat untuk mendukung mahasiswa dalam perjalanan pengembangan pribadi dan kesejahteraan mereka.

Keterkaitan antara Teori Kesejahteraan Mental dan Psikologi Positif dengan tema "Mahasiswa di Era 21: Menemukan Kekuatan Karakter Bersyukur" sangat erat. Berikut adalah beberapa cara di mana teori ini terhubung dengan tema tersebut: Pentingnya Kesejahteraan Mental: Teori Kesejahteraan Mental menyoroti pentingnya memahami dan meningkatkan kesejahteraan mental individu (Sabika et al., 2022). Dalam konteks mahasiswa di era 21, tema ini menekankan bahwa mengembangkan sikap bersyukur adalah salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan mental, mengurangi stres, dan meningkatkan kepuasan hidup. Fokus pada Aspek Positif: Psikologi Positif menekankan pentingnya memperkuat aspek-aspek positif dalam kehidupan, seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kesejahteraan psikologis. Dalam tema ini, sikap bersyukur merupakan salah satu aspek positif yang dipromosikan, karena membantu mahasiswa untuk melihat sisi baik dari kehidupan mereka, menghargai apa yang mereka miliki, dan merasa lebih bahagia (Santoso, Rahmawati, Murod, et al., 2023). Pengembangan Kekuatan Karakter: Psikologi Positif juga menekankan pentingnya mengembangkan kekuatan karakter individu. Sikap bersyukur merupakan bagian dari kekuatan karakter yang membantu mahasiswa untuk mengatasi tantangan, membangun

ketahanan mental, dan tetap optimis di tengah-tengah kesulitan. Pertumbuhan Pribadi: Teori ini juga menyoroti proses pertumbuhan pribadi sebagai bagian dari perjalanan ke kesejahteraan mental. Dalam konteks tema ini, sikap bersyukur merupakan indikator pertumbuhan pribadi, di mana mahasiswa belajar untuk menghargai dan belajar dari pengalaman hidup mereka, bahkan dalam situasi yang sulit. Dengan demikian, Teori Kesejahteraan Mental dan Psikologi Positif memberikan dasar yang kuat untuk memahami pentingnya sikap bersyukur dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di era 21. Dengan memahami dan menerapkan prinsip-prinsip ini, mahasiswa dapat meraih potensi penuh mereka dan menemukan kekuatan karakter dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dapat bervariasi tergantung pada tujuan penelitian dan pendekatan yang diambil. Berikut adalah beberapa metode penelitian yang dapat digunakan untuk mendalami tema ini: Studi Kualitatif: Metode penelitian kualitatif dapat digunakan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman, persepsi, dan sikap mahasiswa terkait dengan bersyukur (Sabika et al., 2022). Ini mungkin melibatkan wawancara mendalam dengan mahasiswa untuk menjelajahi perasaan, pemikiran, dan pengalaman mereka terkait dengan sikap bersyukur. Survei dan Kuesioner: Metode survei dan kuesioner dapat digunakan untuk mengumpulkan data secara luas dari populasi mahasiswa. Pertanyaan dapat dirancang untuk mengukur tingkat sikap bersyukur, kesejahteraan mental, tingkat stres, dan faktor-faktor lain yang relevan (Rahmayani et al., 2022). Data dari survei ini dapat digunakan untuk mengevaluasi hubungan antara sikap bersyukur dan kesejahteraan mahasiswa. Studi Longitudinal: Studi longitudinal melibatkan pengumpulan data dari responden pada titik waktu yang berbeda untuk memahami perubahan atau perkembangan sikap bersyukur seiring waktu. Metode ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana sikap bersyukur berkembang dan bagaimana perkembangan tersebut memengaruhi kesejahteraan mahasiswa (Santoso, Rahmawati, Murod, et al., 2023). Pengamatan Partisipatif: Metode pengamatan partisipatif melibatkan peneliti dalam pengalaman dan aktivitas mahasiswa untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang konteks sosial, budaya, dan situasional yang memengaruhi sikap bersyukur mereka. Ini dapat dilakukan melalui partisipasi dalam kegiatan kampus, kelompok studi, atau acara sosial lainnya. Analisis Konten: Analisis konten dapat digunakan untuk menganalisis dokumen-dokumen tertulis, seperti esai, blog, atau posting media sosial mahasiswa, untuk mengidentifikasi tema-tema yang terkait dengan sikap bersyukur. Ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana mahasiswa menyatakan dan memahami konsep bersyukur dalam konteks kehidupan sehari-hari mereka. Dengan menggunakan kombinasi metode penelitian ini,

peneliti dapat mendapatkan pemahaman yang holistik tentang sikap bersyukur mahasiswa di era 21, serta dampaknya terhadap kesejahteraan dan pengalaman hidup mereka.

Untuk mengumpulkan data, beberapa teknik pengumpulan data yang dapat digunakan termasuk: Wawancara Mendalam: Melakukan wawancara mendalam dengan mahasiswa untuk menjelajahi pengalaman mereka dengan sikap bersyukur. Wawancara ini dapat dilakukan secara tatap muka atau melalui platform daring, dan bertujuan untuk memahami pemikiran, perasaan, dan pengalaman mereka terkait dengan bersyukur (Santoso, Murod, Winata, et al., 2023b). Survei Online: Menggunakan survei online untuk mengumpulkan data dari sejumlah besar responden mahasiswa. Survei ini dapat mencakup pertanyaan tentang tingkat sikap bersyukur, kesejahteraan mental, tingkat stres, kepuasan hidup, dan faktor-faktor lain yang relevan. Survei dapat disebarluaskan melalui email, media sosial, atau platform survei online (Santoso, 2019). Pengamatan Partisipatif: Melakukan pengamatan partisipatif di lingkungan kampus untuk memahami bagaimana sikap bersyukur tercermin dalam aktivitas, interaksi, dan komunikasi mahasiswa. Observasi ini dapat dilakukan secara langsung atau melalui partisipasi dalam kegiatan kampus, kelompok studi, atau acara social (Santoso et al., 2023). Analisis Konten Media Sosial: Menganalisis konten yang diposting oleh mahasiswa di platform media sosial seperti Instagram, Twitter, atau Facebook untuk mengidentifikasi tema-tema yang terkait dengan sikap bersyukur. Analisis ini dapat dilakukan dengan menggunakan alat analisis teks untuk mengidentifikasi kata kunci atau tema yang sering muncul dalam postingan mereka. Kuesioner Self-Assessment: Menggunakan kuesioner self-assessment yang dirancang khusus untuk membantu mahasiswa mengevaluasi tingkat sikap bersyukur mereka sendiri (Santoso, Rahmawati, Murod, et al., 2023). Kuesioner ini dapat mencakup pernyataan yang mengukur aspek-aspek sikap bersyukur, seperti apresiasi terhadap hal-hal kecil, kemampuan untuk melihat sisi baik dalam situasi sulit, dan praktik-praktik bersyukur sehari-hari. Fokus Kelompok: Mengadakan sesi fokus kelompok dengan sekelompok mahasiswa untuk mendiskusikan pengalaman, persepsi, dan sikap mereka terkait dengan bersyukur. Diskusi ini dapat memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana sikap bersyukur dipahami dan diterapkan oleh mahasiswa dalam kehidupan mereka sehari-hari. Dengan menggunakan beragam teknik pengumpulan data ini, peneliti dapat mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang sikap bersyukur mahasiswa di era 21 dan dampaknya terhadap kesejahteraan dan pengalaman hidup mereka.

Subjek penelitian adalah mahasiswa yang berada dalam lingkungan perguruan tinggi atau institusi pendidikan tinggi pada era ke-21. Mereka merupakan kelompok utama yang menjadi fokus penelitian karena tema ini berkaitan dengan pengalaman, sikap, dan kesejahteraan mahasiswa di tengah dinamika kehidupan modern (Santoso, Safitri, & Ramadhani, 2023). Namun, subjek penelitian juga dapat mencakup berbagai kelompok lain yang terkait dengan konteks mahasiswa, seperti: Dosen dan Staf Perguruan Tinggi: Dosen dan staf perguruan tinggi memiliki pengaruh yang signifikan dalam

pengalaman dan perkembangan mahasiswa. Penelitian juga dapat memasukkan perspektif mereka tentang peran sikap bersyukur dalam kesejahteraan mahasiswa dan strategi untuk memfasilitasi perkembangan karakter positif (Gunawan Santoso, 2023). Orang Tua Mahasiswa: Orang tua memiliki pengaruh yang besar terhadap kesejahteraan dan perkembangan mahasiswa. Penelitian dapat mencakup pandangan dan pengalaman orang tua tentang sikap bersyukur dan peran mereka dalam membantu mahasiswa mengembangkan sikap tersebut (Bintang et al., 2022). Ahli Psikologi dan Pendidikan: Ahli psikologi dan pendidikan juga dapat menjadi subjek penelitian, terutama untuk penelitian yang lebih teoritis atau konseptual. Pandangan mereka tentang konsep bersyukur, kesejahteraan mahasiswa, dan pengembangan karakter dapat memberikan wawasan yang berharga. Kelompok Pendukung Mahasiswa: Kelompok-kelompok seperti konselor, konselor karier, atau kelompok dukungan mahasiswa juga dapat menjadi subjek penelitian. Mereka memiliki pengalaman dalam bekerja dengan mahasiswa dan dapat memberikan perspektif unik tentang bagaimana sikap bersyukur memengaruhi kesejahteraan dan perkembangan mahasiswa. Dengan memasukkan berbagai subjek penelitian, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang pengaruh sikap bersyukur pada kesejahteraan dan pengalaman mahasiswa di era 21, serta strategi yang efektif untuk memfasilitasi pengembangan sikap tersebut.

Hasil dan Pembahasan

Pembahasan dapat mencakup beberapa aspek yang relevan dengan pengembangan pribadi, kesejahteraan, dan kesuksesan mahasiswa di era modern. Beberapa topik yang mungkin dibahas dalam konteks tema ini termasuk: Pentingnya Sikap Bersyukur: Pembahasan dapat dimulai dengan menjelaskan konsep bersyukur dan mengapa hal ini penting dalam kehidupan mahasiswa. Ini dapat meliputi manfaat sikap bersyukur untuk kesejahteraan mental, hubungan interpersonal, dan kinerja akademik (Hujaimah et al., 2023). Tantangan yang Dihadapi Mahasiswa: Pembahasan dapat dilanjutkan dengan membahas tantangan khusus yang dihadapi oleh mahasiswa di era 21, seperti tekanan akademik, ketidakpastian masa depan, dan masalah kesehatan mental. Hal ini dapat membantu konteks mengapa pengembangan sikap bersyukur menjadi sangat relevan dan penting. Pengaruh Sikap Bersyukur terhadap Kesejahteraan Mahasiswa: Pembahasan dapat menguraikan bagaimana sikap bersyukur dapat memengaruhi kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Ini dapat mencakup penelitian tentang korelasi antara sikap bersyukur dan tingkat stres, kebahagiaan, dan kualitas hidup mahasiswa. Strategi untuk Mengembangkan Sikap Bersyukur: Selanjutnya, pembahasan dapat memperkenalkan strategi dan teknik praktis yang dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan sikap bersyukur. Ini mungkin termasuk praktik refleksi diri, jurnalisme rasa syukur, atau latihan apresiasi terhadap kehidupan sehari-hari. Peran Pendidikan dalam Mendorong

Sikap Bersyukur: Pembahasan dapat menyoroti peran pendidikan tinggi dalam membentuk sikap bersyukur mahasiswa. Ini melibatkan peran dosen, kurikulum yang relevan, dan budaya kampus yang mendukung pengembangan karakter positif. Studi Kasus atau Cerita Inspiratif: Pembahasan dapat diperkaya dengan studi kasus atau cerita-cerita inspiratif tentang mahasiswa yang berhasil mengatasi tantangan dan mengembangkan sikap bersyukur yang kuat. Ini dapat memberikan contoh nyata tentang bagaimana sikap bersyukur dapat memengaruhi kehidupan dan kesuksesan mahasiswa. Pembahasan yang komprehensif tentang tema ini dapat memberikan wawasan yang berharga tentang pentingnya sikap bersyukur dalam meningkatkan kesejahteraan dan kesuksesan mahasiswa di era modern, serta strategi yang dapat digunakan untuk memfasilitasi pengembangan sikap tersebut.

Analisisnya dapat dilakukan dengan menggali beberapa aspek yang relevan dengan konteks tersebut. Berikut adalah beberapa poin yang mungkin menjadi fokus analisis: Karakteristik Mahasiswa FIP UMJ: Analisis dapat dimulai dengan pemahaman mendalam tentang karakteristik mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) di era 21. Ini mungkin meliputi profil demografis, latar belakang pendidikan, minat akademik, dan tantangan khusus yang dihadapi oleh mahasiswa FIP UMJ (Attaulloh et al., 2022). Tantangan Khusus yang Dihadapi Mahasiswa FIP UMJ: Analisis juga harus memperhitungkan tantangan yang unik dihadapi oleh mahasiswa FIP UMJ, baik dari segi akademik maupun sosial. Ini mungkin termasuk tekanan akademik, persaingan dalam dunia kerja pendidikan, atau perubahan dalam kurikulum dan teknologi pendidikan. Pengaruh Sikap Bersyukur terhadap Mahasiswa FIP UMJ: Selanjutnya, analisis dapat menggali bagaimana sikap bersyukur memengaruhi kesejahteraan dan kesuksesan mahasiswa FIP UMJ. Ini melibatkan penelitian tentang korelasi antara sikap bersyukur dan tingkat stres, motivasi akademik, dan kepuasan hidup mahasiswa FIP UMJ. Inisiatif dan Program Pendukung: Analisis juga dapat menyoroti inisiatif dan program yang telah diterapkan oleh FIP UMJ untuk mendukung pengembangan sikap bersyukur di kalangan mahasiswa. Ini mungkin termasuk program konseling, pelatihan keterampilan kepribadian, atau kegiatan pengembangan diri yang berfokus pada apresiasi dan rasa syukur. Rekomendasi untuk Perbaikan: Berdasarkan analisis yang dilakukan, dapat dihasilkan rekomendasi untuk perbaikan atau pengembangan lebih lanjut dalam upaya memfasilitasi pengembangan sikap bersyukur di kalangan mahasiswa FIP UMJ. Rekomendasi ini harus relevan dengan tantangan khusus yang dihadapi oleh mahasiswa dan kebutuhan spesifik dari komunitas FIP UMJ. Melalui analisis yang mendalam tentang tema ini, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jakarta dapat memahami secara lebih baik bagaimana sikap bersyukur dapat memengaruhi kesejahteraan dan kesuksesan mahasiswa, serta mengembangkan strategi yang efektif untuk memfasilitasi pengembangan sikap tersebut di lingkungan kampus.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat sikap bersyukur pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) di era 21. Berikut adalah

beberapa faktor yang mungkin relevan: Pendidikan dan Nilai Keluarga: Pengalaman pendidikan dan nilai-nilai yang ditanamkan oleh keluarga dapat mempengaruhi sikap bersyukur mahasiswa (Santoso, Abdulkarim, et al., 2022). Keluarga yang mendorong apresiasi terhadap hal-hal kecil dan mengajarkan rasa syukur akan cenderung menciptakan mahasiswa yang lebih bersyukur. Pengalaman Hidup: Pengalaman hidup, baik yang positif maupun negatif, dapat membentuk sikap bersyukur seseorang. Mahasiswa yang telah mengalami tantangan dan keberhasilan dalam hidup mereka mungkin memiliki perspektif yang berbeda tentang rasa syukur. Konteks Sosial dan Kultural: Konteks sosial dan budaya tempat mahasiswa tumbuh dan berkembang juga memainkan peran penting dalam membentuk sikap bersyukur mereka. Nilai-nilai budaya, agama, dan norma sosial dapat memengaruhi cara mahasiswa menghargai dan mengungkapkan rasa syukur mereka. Pengalaman Pendidikan: Pengalaman di lingkungan pendidikan, termasuk interaksi dengan dosen, teman sekelas, dan lingkungan akademik secara umum, dapat mempengaruhi sikap bersyukur mahasiswa. Lingkungan yang mendukung dan mempromosikan apresiasi dan rasa syukur akan meningkatkan sikap bersyukur mahasiswa. Tantangan Akademik dan Emosional: Tantangan akademik, seperti beban kerja yang berat atau tekanan untuk mencapai hasil yang tinggi, serta tantangan emosional, seperti kecemasan atau depresi, dapat mempengaruhi tingkat sikap bersyukur mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengatasi tantangan ini dengan sikap positif akan cenderung memiliki tingkat sikap bersyukur yang lebih tinggi. Pengalaman Kepemimpinan dan Pelayanan Masyarakat: Mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan kepemimpinan dan pelayanan masyarakat mungkin memiliki kesempatan untuk mengalami rasa syukur melalui kontribusi mereka terhadap orang lain dan masyarakat secara umum. Faktor-faktor ini dan lainnya dapat saling berinteraksi dan memengaruhi tingkat sikap bersyukur pada mahasiswa FIP UMJ di era 21. Memahami faktor-faktor ini dapat membantu dalam merancang intervensi dan program pendukung yang tepat untuk memfasilitasi pengembangan sikap bersyukur yang positif di kalangan mahasiswa.

Hubungan antara tingkat sikap bersyukur dengan kesejahteraan mental, motivasi akademik, dan kepuasan hidup mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) dapat sangat signifikan. Berikut adalah cara di mana sikap bersyukur dapat mempengaruhi aspek-aspek tersebut: Kesejahteraan Mental: Mahasiswa yang memiliki tingkat sikap bersyukur yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik (Febiyanti et al., 2023). Sikap bersyukur dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan, meningkatkan optimisme, dan memperkuat ketahanan mental. Dengan merasa bersyukur atas apa yang mereka miliki dan pengalaman yang mereka alami, mahasiswa cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap hidup mereka secara keseluruhan. Motivasi Akademik: Sikap bersyukur juga dapat berdampak positif pada motivasi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang merasa bersyukur atas kesempatan untuk belajar, mendapatkan pendidikan, dan mencapai tujuan mereka cenderung lebih

termotivasi untuk mencapai kesuksesan akademik. Mereka mungkin memiliki keinginan yang lebih besar untuk belajar, mengembangkan keterampilan, dan meraih prestasi akademik yang tinggi.

Kepuasan Hidup: Mahasiswa yang memiliki sikap bersyukur yang kuat juga cenderung merasa lebih puas dengan hidup mereka secara keseluruhan. Mereka mungkin lebih mampu menghargai hal-hal kecil dalam kehidupan sehari-hari dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap masa depan (Santoso et al., 2023). Kepuasan hidup yang tinggi ini dapat menghasilkan kesejahteraan yang lebih besar dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan demikian, tingkat sikap bersyukur yang tinggi pada mahasiswa FIP UMJ dapat menjadi faktor yang berkontribusi pada kesejahteraan mental yang lebih baik, motivasi akademik yang lebih tinggi, dan kepuasan hidup yang lebih besar. Memperkuat sikap bersyukur melalui pendekatan pendidikan dan intervensi yang tepat dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesuksesan mahasiswa di lingkungan akademik.

Tantangan khusus yang dihadapi oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) dalam mengembangkan sikap bersyukur di era modern ini dapat mencakup beberapa aspek, termasuk:

- Tekanan Akademik yang Tinggi:** Mahasiswa FIP UMJ mungkin menghadapi tekanan akademik yang tinggi dalam menyelesaikan tugas-tugas, proyek, ujian, dan tuntutan akademik lainnya (Santoso, Karim, Maftuh, et al., 2023a). Tekanan ini bisa menyebabkan stres dan kelelahan, sehingga sulit bagi mereka untuk merasa bersyukur atas pengalaman pendidikan mereka.
- Tantangan Teknologi dan Digitalisasi:** Era modern ditandai oleh kemajuan teknologi dan digitalisasi yang pesat. Mahasiswa FIP UMJ mungkin menghadapi tantangan dalam mengadaptasi diri dengan cepat terhadap perubahan teknologi ini, serta menavigasi dampaknya terhadap pendidikan dan kehidupan sehari-hari mereka.
- Persaingan dalam Dunia Pendidikan:** Dunia pendidikan saat ini sangat kompetitif, baik dalam mencapai prestasi akademik maupun dalam memasuki dunia kerja. Mahasiswa FIP UMJ mungkin merasa tertekan untuk bersaing dengan teman-teman mereka dan mencapai standar yang ditetapkan.
- Isu Kesejahteraan Mental:** Kesejahteraan mental menjadi perhatian yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa di era modern. Mahasiswa FIP UMJ mungkin menghadapi stres, kecemasan, dan masalah kesehatan mental lainnya yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk merasa bersyukur dan menikmati pengalaman pendidikan mereka.
- Tantangan Finansial:** Beban finansial dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi sikap bersyukur mahasiswa FIP UMJ. Mahasiswa yang menghadapi kesulitan finansial mungkin merasa sulit untuk menghargai nilai pendidikan mereka dan merasa bersyukur atas kesempatan yang mereka miliki.
- Perubahan Sosial dan Budaya:** Perubahan dalam nilai-nilai sosial dan budaya juga dapat memengaruhi sikap bersyukur mahasiswa FIP UMJ. Perubahan ini mungkin termasuk penurunan nilai-nilai tradisional yang menghargai rasa syukur, serta peningkatan orientasi pada konsumsi dan pencapaian materi.

Mengatasi tantangan-tantangan ini memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan dukungan dari lembaga pendidikan, keluarga, dan masyarakat secara keseluruhan (Santoso & Sari, 2019). Memahami tantangan-tantangan ini juga penting untuk merancang program pendukung yang tepat dan efektif dalam memfasilitasi pengembangan sikap bersyukur yang positif di kalangan mahasiswa FIP UMJ.

Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) dapat memainkan peran yang penting dalam memfasilitasi pengembangan sikap bersyukur di kalangan mahasiswa melalui berbagai cara, antara lain: **Pengintegrasian Nilai-Nilai Bersyukur dalam Kurikulum:** FIP UMJ dapat memasukkan materi atau kegiatan yang mempromosikan sikap bersyukur ke dalam kurikulum mereka (Sabika et al., 2022). Ini dapat dilakukan melalui mata kuliah, seminar, atau kegiatan ekstrakurikuler yang dirancang khusus untuk membahas nilai-nilai positif seperti apresiasi, syukur, dan kedermawanan. **Penyediaan Sumber Daya dan Layanan Dukungan:** FIP UMJ dapat menyediakan sumber daya dan layanan dukungan untuk membantu mahasiswa mengatasi tantangan dan mengembangkan sikap bersyukur. Ini mungkin termasuk pusat konseling, program mentoring, atau lokakarya keterampilan kepribadian yang membantu mahasiswa merasa lebih dihargai dan bersyukur. **Pendidikan dan Pelatihan:** FIP UMJ dapat menyelenggarakan pendidikan dan pelatihan bagi mahasiswa untuk memahami pentingnya sikap bersyukur dan cara mengembangkannya dalam kehidupan sehari-hari. Ini dapat melibatkan sesi pembelajaran reflektif, pelatihan mindfulness, atau diskusi kelompok tentang nilai-nilai positif. **Mendorong Keterlibatan dalam Kegiatan Sosial dan Pelayanan Masyarakat:** FIP UMJ dapat mendorong mahasiswa untuk terlibat dalam kegiatan sosial dan pelayanan masyarakat yang memungkinkan mereka untuk mengalami rasa syukur melalui membantu orang lain. Melalui pengalaman ini, mahasiswa dapat belajar menghargai apa yang mereka miliki dan merasa bersyukur atas kesempatan untuk berkontribusi. **Model Perilaku Positif:** FIP UMJ dapat menjadi model bagi mahasiswa dengan menunjukkan sikap bersyukur dalam budaya organisasi mereka. Dengan menunjukkan penghargaan dan rasa syukur terhadap kontribusi mahasiswa dan pencapaian bersama, FIP UMJ dapat menginspirasi dan memotivasi mahasiswa untuk mengadopsi sikap yang sama. **Membangun Komunitas yang Mendukung:** FIP UMJ dapat menciptakan lingkungan yang mendukung di mana mahasiswa merasa didukung, dihargai, dan diakui. Dengan membangun komunitas yang inklusif dan mendukung, FIP UMJ dapat menciptakan ruang di mana mahasiswa merasa nyaman untuk berbagi pengalaman mereka, mengekspresikan rasa syukur, dan saling memberi dukungan. Dengan melibatkan berbagai inisiatif ini, Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) dapat berperan aktif dalam memfasilitasi pengembangan sikap bersyukur yang positif di kalangan mahasiswa mereka, sehingga membantu mahasiswa meraih kesejahteraan dan kesuksesan yang lebih besar di masa depan.

Untuk meningkatkan tingkat sikap bersyukur dan kesejahteraan mahasiswa di era 21, Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) dapat menerapkan berbagai strategi dan inisiatif, termasuk: Integrasi Materi Sikap Bersyukur dalam Kurikulum: Memasukkan materi tentang sikap bersyukur dan kesejahteraan mental ke dalam kurikulum FIP UMJ (Santoso et al., 2023). Ini dapat dilakukan melalui mata kuliah khusus, seminar, atau kegiatan pembelajaran yang terintegrasi dengan mata kuliah yang ada. Pembinaan Keterampilan Kesejahteraan Mental: Menyediakan program pembinaan keterampilan kesejahteraan mental, seperti pelatihan keterampilan manajemen stres, teknik relaksasi, dan praktik mindfulness, agar mahasiswa dapat mengembangkan strategi untuk mengatasi tantangan dan mengelola stres. Program Pelayanan Konseling: Membangun pusat konseling atau layanan dukungan yang menyediakan bantuan psikologis dan konseling kepada mahasiswa yang membutuhkan. Ini akan membantu mahasiswa dalam mengatasi masalah kesehatan mental dan mencari dukungan dalam mengembangkan sikap bersyukur. Peningkatan Kesadaran tentang Kesejahteraan Mental: Mengadakan acara dan kampanye untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesejahteraan mental dan sikap bersyukur di antara mahasiswa. Ini dapat dilakukan melalui seminar, lokakarya, atau kampanye sosial media yang bertujuan untuk mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental. Kegiatan Kesejahteraan Mahasiswa: Mengorganisir kegiatan dan acara yang mendukung kesejahteraan mahasiswa, seperti olahraga, seni, dan kegiatan sosial. Ini dapat menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung di mana mahasiswa merasa didukung dan dihargai. Pengembangan Program Mentor dan Kepemimpinan: Membangun program mentor dan kepemimpinan yang menghubungkan mahasiswa senior dengan mahasiswa junior untuk memberikan dukungan, panduan, dan bimbingan. Ini akan memungkinkan mahasiswa untuk memperkuat hubungan sosial mereka dan merasa lebih terhubung dengan komunitas akademik. Evaluasi dan Umpan Balik: Melakukan evaluasi secara berkala terhadap program dan inisiatif yang diterapkan untuk meningkatkan sikap bersyukur dan kesejahteraan mahasiswa. Mengumpulkan umpan balik dari mahasiswa untuk mengetahui efektivitas program dan mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki atau ditingkatkan. Dengan menerapkan strategi-strategi ini, FIP UMJ dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung untuk memfasilitasi pengembangan sikap bersyukur dan kesejahteraan mahasiswa di era 21, sehingga membantu mereka meraih kesuksesan akademik dan pribadi yang lebih besar.

Implikasi hasil penelitian terhadap pengembangan kebijakan dan program pendukung bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Muhammadiyah Jakarta (UMJ) dalam menemukan kekuatan karakter bersyukur dapat sangat signifikan (Santoso & Ramadhania, 2023). Beberapa implikasi potensial termasuk: Perancangan Kebijakan Pendidikan yang Berorientasi pada Kesejahteraan Mental: Hasil penelitian yang menunjukkan hubungan positif antara sikap bersyukur dan kesejahteraan mental dapat menjadi dasar untuk merancang kebijakan pendidikan yang lebih

berorientasi pada kesejahteraan mahasiswa. Kebijakan ini mungkin mencakup integrasi kurikulum yang mempromosikan sikap bersyukur, peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental, dan pengembangan lingkungan kampus yang mendukung. Pengembangan Program Pelatihan dan Pembinaan Kesejahteraan Mental: Hasil penelitian dapat menginformasikan pengembangan program pelatihan dan pembinaan yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan sikap bersyukur mahasiswa. Program-program ini dapat mencakup pelatihan keterampilan manajemen stres, sesi konseling atau terapi, serta kegiatan-kegiatan yang mempromosikan refleksi diri dan apresiasi terhadap hal-hal yang baik dalam hidup. Pengenalan Program Pengembangan Keterampilan Kepribadian: Implikasi penelitian dapat mendukung pengenalan program-program pengembangan keterampilan kepribadian yang menekankan pentingnya sikap bersyukur dalam membentuk karakter mahasiswa. Program ini dapat mencakup pelatihan keterampilan emosional, pembelajaran reflektif, dan kegiatan sukarela yang memperkuat rasa syukur dan kedermawanan. Peningkatan Sumber Daya dan Layanan Dukungan: Berdasarkan hasil penelitian, FIP UMJ dapat memperluas dan memperkuat sumber daya dan layanan dukungan yang tersedia bagi mahasiswa. Ini termasuk meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental, memperluas jaringan mentor dan konselor, serta menyediakan dukungan finansial bagi mahasiswa yang membutuhkan. Pengembangan Budaya Kampus yang Mendorong Apresiasi dan Rasa Syukur: Implikasi penelitian juga dapat mempengaruhi pengembangan budaya kampus yang mendukung dan mendorong apresiasi dan rasa syukur di antara mahasiswa dan staf. Ini dapat dicapai melalui penyelenggaraan acara-acara apresiasi, peningkatan komunikasi yang terbuka, serta promosi nilai-nilai seperti kesyukuran dan kedermawanan. Dengan memperhatikan implikasi hasil penelitian, FIP UMJ dapat mengembangkan kebijakan dan program-program pendukung yang lebih efektif dan berdampak positif bagi mahasiswa dalam menemukan kekuatan karakter bersyukur, sehingga meningkatkan kesejahteraan dan kesuksesan mereka di lingkungan pendidikan tinggi.

Pengembangan model dapat melibatkan langkah-langkah berikut: Pengidentifikasian Faktor-faktor Penting: Langkah pertama adalah mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi pengembangan sikap bersyukur pada mahasiswa FIP UMJ. Ini dapat mencakup faktor internal (seperti persepsi diri dan nilai-nilai pribadi) dan faktor eksternal (seperti lingkungan akademik dan sosial) (Gunawan Santoso, Aim Abdulkarim, Bunyamin Maftuh, Supriya, 2023). Pengumpulan Data: Melakukan pengumpulan data melalui studi survei, wawancara, atau observasi untuk memahami dengan lebih baik pengalaman, sikap, dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa FIP UMJ terkait dengan sikap bersyukur. Analisis Data: Menganalisis data untuk mengidentifikasi pola, tren, dan hubungan antara variabel-variabel yang relevan dengan pengembangan sikap bersyukur pada mahasiswa. Pengembangan Model Konseptual: Berdasarkan temuan dari analisis data, mengembangkan model konseptual yang menggambarkan faktor-faktor yang mempengaruhi sikap

bersyukur mahasiswa FIP UMJ di era 21. Model ini dapat berupa diagram atau kerangka konseptual yang memvisualisasikan hubungan antarvariabel. Validasi Model: Melakukan validasi model konseptual melalui kajian ulang literatur, konsultasi dengan ahli, atau uji coba lapangan untuk memastikan bahwa model tersebut mencerminkan realitas yang sesungguhnya dan relevan bagi konteks mahasiswa FIP UMJ. Pengembangan Model Operasional: Berdasarkan model konseptual yang telah divalidasi, mengembangkan model operasional yang menguraikan langkah-langkah konkret atau intervensi yang dapat dilakukan untuk memfasilitasi pengembangan sikap bersyukur pada mahasiswa. Implementasi dan Evaluasi Model: Mengimplementasikan model operasional dalam bentuk program-program pendukung atau kebijakan-kebijakan yang ditujukan untuk meningkatkan sikap bersyukur pada mahasiswa FIP UMJ.

Selanjutnya, melakukan evaluasi terhadap efektivitas dan dampak dari model yang telah diterapkan. Peningkatan dan Revisi: Berdasarkan hasil evaluasi, melakukan peningkatan dan revisi terhadap model yang telah dikembangkan agar lebih efektif dan relevan dalam mendukung pengembangan sikap bersyukur pada mahasiswa FIP UMJ di era 21 (Rahmayani et al., 2022). Dengan mengikuti langkah-langkah ini, FIP UMJ dapat mengembangkan model yang holistik dan berkelanjutan untuk mendukung pengembangan sikap bersyukur pada mahasiswa, sehingga membantu mereka meraih kesejahteraan dan kesuksesan yang lebih besar dalam perjalanan pendidikan dan kehidupan mereka.

Sintaksnya sebagai berikut: Subjek: Mahasiswa FIP UMJ, Lokasi: Era 21 (era modern atau abad ke-21), adalah subjek yang membentuk inti dari tema tersebut. Mereka adalah kelompok yang diperhatikan atau dianalisis dalam konteks tema (Fitria et al., 2023). "Era 21" menunjukkan kerangka waktu atau konteks di mana fenomena ini terjadi, yaitu di era modern atau abad ke-21. "Menemukan Kekuatan Karakter Bersyukur" adalah tema utama yang menyoroti aspek yang dipelajari atau diteliti tentang mahasiswa FIP UMJ, yaitu pengembangan sikap bersyukur sebagai bagian dari kekuatan karakter mereka. Dengan sintaks ini, tema tersebut menggarisbawahi pentingnya pengembangan sikap bersyukur di kalangan mahasiswa FIP UMJ di era modern, dan fokus pada upaya untuk memahami, menggali, dan memfasilitasi proses tersebut untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesuksesan mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

Efektivitas dapat dinilai berdasarkan sejumlah faktor, termasuk dampaknya terhadap mahasiswa, pengembangan kebijakan dan program, serta kontribusinya terhadap kesejahteraan dan kesuksesan mahasiswa. Berikut adalah beberapa pertimbangan terkait efektivitas tema tersebut: Peningkatan Sikap Bersyukur Mahasiswa: Efektivitas tema ini dapat diukur dari sejauh mana mahasiswa berhasil mengembangkan sikap bersyukur sebagai hasil dari program dan inisiatif yang dilakukan oleh FIP UMJ (Santoso, Imawati, et al., 2022). Jika mahasiswa mengalami peningkatan dalam penghargaan terhadap hal-hal yang dimiliki dan keadaan mereka, serta mengungkapkan rasa

syukur secara lebih konsisten, maka tema ini dapat dianggap efektif. Peningkatan Kesejahteraan Mental Mahasiswa: Jika tema ini mampu memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan mental mahasiswa, seperti mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan optimisme dan kepuasan hidup, maka efektivitasnya dapat diukur dari dampak positif yang diperoleh dalam hal kesejahteraan mental. Perubahan dalam Kebijakan dan Program Pendukung: Jika tema ini mendorong perubahan dalam kebijakan dan program pendukung di FIP UMJ, seperti integrasi kurikulum yang mempromosikan sikap bersyukur, peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental, atau pengembangan program pelatihan keterampilan kepribadian, maka efektivitasnya dapat diukur dari perubahan positif yang dihasilkan dalam lingkungan pendidikan.

Peningkatan Prestasi Akademik dan Kepuasan Mahasiswa: Jika tema ini berdampak pada peningkatan prestasi akademik dan kepuasan mahasiswa, seperti peningkatan tingkat kelulusan, kinerja akademik yang lebih baik, dan tingkat kepuasan yang lebih tinggi terhadap pengalaman pendidikan mereka, maka efektivitasnya dapat diukur dari prestasi dan kepuasan mahasiswa yang meningkat (Santoso, Karim, Maftuh, et al., 2023b). Pengembangan Sikap dan Kebiasaan yang Berkelanjutan: Efektivitas tema ini juga dapat dinilai dari sejauh mana pengembangan sikap bersyukur pada mahasiswa menjadi bagian dari kebiasaan dan perilaku yang berkelanjutan, bahkan setelah mereka meninggalkan lingkungan pendidikan tinggi. Jika mahasiswa terus mengamalkan sikap bersyukur dalam kehidupan sehari-hari mereka di masa depan, maka tema ini dapat dianggap efektif dalam mempengaruhi perubahan positif jangka panjang. Dengan mempertimbangkan faktor-faktor di atas, efektivitas dapat dinilai dari dampak nyata yang dihasilkan dalam meningkatkan kesejahteraan dan kesuksesan mahasiswa, baik selama masa studi mereka maupun dalam kehidupan mereka setelah lulus.

Kesimpulan

Menyoroti pentingnya pengembangan sikap bersyukur di kalangan mahasiswa dalam menghadapi tantangan dan meraih kesuksesan di era modern. Berikut adalah beberapa poin kesimpulan yang dapat ditarik: Pentingnya Sikap Bersyukur: Sikap bersyukur merupakan aspek penting dalam pengembangan karakter mahasiswa, membantu mereka menghadapi tekanan, mengatasi tantangan, dan meraih kesejahteraan dalam kehidupan akademik dan pribadi. Tantangan yang Dihadapi Mahasiswa: Mahasiswa FIP UMJ di era 21 menghadapi berbagai tantangan, termasuk tekanan akademik, isu kesejahteraan mental, dan persaingan dalam dunia pendidikan yang kompetitif. Peran FIP UMJ dalam Pengembangan Sikap Bersyukur: FIP UMJ memiliki peran penting dalam memfasilitasi pengembangan sikap bersyukur di antara mahasiswa melalui penyediaan program pendukung, integrasi nilai-nilai bersyukur dalam kurikulum, dan membangun lingkungan kampus

yang inklusif. Strategi dan Inisiatif Pendukung: Untuk meningkatkan tingkat sikap bersyukur dan kesejahteraan mahasiswa, FIP UMJ dapat menerapkan berbagai strategi dan inisiatif, termasuk penyediaan layanan kesehatan mental, pembinaan keterampilan kesejahteraan mental, dan pengembangan budaya kampus yang mendukung. Implikasi Kebijakan dan Program Pendukung: Hasil penelitian tentang sikap bersyukur dan kesejahteraan mahasiswa dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan kebijakan dan program pendukung yang lebih efektif bagi mahasiswa FIP UMJ di era 21. Dengan memperhatikan aspek-aspek tersebut, FIP UMJ dapat berperan aktif dalam membantu mahasiswa mengembangkan sikap bersyukur yang kuat, sehingga meningkatkan kesejahteraan dan kesuksesan mereka di lingkungan pendidikan tinggi dan masyarakat pada umumnya. Maka, menggarisbawahi pentingnya pengembangan sikap bersyukur di kalangan mahasiswa sebagai elemen kunci dalam membangun kesejahteraan dan kesuksesan di era modern. Berikut adalah beberapa poin simpulan yang dapat ditarik: Kekuatan Sikap Bersyukur: Sikap bersyukur merupakan kekuatan karakter yang esensial bagi mahasiswa FIP UMJ di era 21. Sikap ini membantu mereka menghadapi tantangan, memperkuat kesejahteraan mental, dan meningkatkan kepuasan hidup. Tantangan Era Modern: Mahasiswa FIP UMJ di era 21 menghadapi berbagai tantangan, termasuk tekanan akademik yang tinggi, isu kesejahteraan mental, serta persaingan dalam dunia pendidikan dan profesional yang dinamis. Peran Pendidikan Tinggi: Pendidikan tinggi, khususnya FIP UMJ, memiliki peran penting dalam memfasilitasi pengembangan sikap bersyukur. Melalui kurikulum yang terintegrasi, layanan dukungan, dan pembinaan keterampilan kepribadian, FIP UMJ dapat membantu mahasiswa memperkuat sikap bersyukur mereka. Strategi Pendukung: Untuk meningkatkan sikap bersyukur mahasiswa, FIP UMJ dapat menerapkan strategi-strategi seperti program pembinaan kesejahteraan mental, promosi kesadaran akan kesejahteraan, serta pembangunan lingkungan kampus yang inklusif dan mendukung. Pentingnya Penelitian dan Kebijakan: Penelitian tentang sikap bersyukur dan kesejahteraan mahasiswa dapat memberikan dasar bagi pengembangan kebijakan dan program pendukung yang lebih efektif di FIP UMJ. Ini penting untuk memastikan pengalaman pendidikan yang lebih baik bagi mahasiswa. Dengan memahami pentingnya sikap bersyukur dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa di era 21, FIP UMJ dapat mengambil langkah-langkah konkret untuk mendukung pengembangan sikap positif ini di kalangan mahasiswanya, sehingga memperkuat kesejahteraan dan kesuksesan mereka dalam meniti perjalanan pendidikan dan karier.

Referensi

- Adelia, P., Junsap, R. M., Mustika, N. I., & Santoso, G. (2022). *Pengaruh Metode Inkuiri Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Sekolah Dasar* r *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*. 01(03), 156–163.
- Attaulloh, I. Fajar, Wibisono, G., Febiansyah, & Santoso, G. (2022). *Pemersatu Antar Negara*;

- Perdamaian Dunia Yang Diimpikan. *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)*, 01(03), 16–29.
- Azhari, D. W., Asbari, M., & Santoso, G. (2022). Sikap Individualisme dalam Konteks Pendidikan Karakter: Perspektif Obed Kresna Widyapratistha. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(1), 7–13.
- Bintang, P. R., Firdaus, M. R., & Santoso, G. (2022). Perspektif Implementasi Pasal 31 UUD 1945 dalam Sistem Pendidikan Negara Republik Indonesia *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*. *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)*, 01(03), 195–199.
- Dzahrotudina, V. N., Erianti, T. A., Toyibah, S. J., & Santoso, G. (2022). Mengungkap Prinsip Dasar Kebangsaan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)*, 01(02), 89–98.
- Febiyanti, N., Lestari, S., Asbari, M., & Santoso, G. (2023). Kunci Literasi : Jangan Paksa Anak Membaca ? *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*. *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)*, 02(02), 28–32.
- Firdaus, N. D., Indriana, M. R., Muizzah, U., & ... (2023). Strategi Harmoni Hak dan Kewajiban Bela Negara Melalui Pajak. *Jurnal Pendidikan ...*, 02(06), 24–34. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/1053%0Ahttps://jupetra.org/index.php/jpt/article/download/1053/355>
- Fitria, A., Alpatih, M. G., Asbari, M., & Santoso, G. (2023). Mengapa Seseorang Memilih Perilaku Nolep. *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)*, 02(03), 24–29.
- Gunawan Santoso, Aim Abdulkarim, Bunyamin Maftuh, Supriya, M. M. (2023). Kajian Keikutsertaan Indonesia dalam Organisasi Internasional untuk Perdamaian Dunia di Abad 21. *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)*, 02(01), 224–240.
- Gunawan Santoso. (2023). Dalam Rangka Pembentukan Karakter Pemuda di masa kini dan masa depan. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 02(03), 123.
- Himawan, M. G., Nurjannah, R. N., Amani, A. A., Sa, P., Metalin, A., Puspita, I., & Santoso, G. (2023). *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT) Harmoni Integrasi Nasional dalam Kegiatan Aktivistis Sosial Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)*. 02(05), 1–8.
- Hujaimah, S., Fadhilah, A. A., Fiqri, R., Sasmita, P., Salsabila, N., Mariani, M., Nugraha, D. M., Santoso, G., Indonesia, U. P., & Jakarta, U. M. (2023). Faktor , Penyebab , dan Solusi Kesenjangan Sosial Dalam Pendidikan *Jurnal Pendidikan*. *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)*, 02(06), 142–148.
- Manurung, I. M., Asbari, M., Putra, A. R., & Santoso, G. (2023). *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra) Unity in Salinity : Bagaimana Hidup Tanpa Garam ? Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*. *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)*, 02(02), 96–102.
- Rahmayani, D., Aifha, N., Nulfadli, I., & Santoso, G. (2022). Prinsip-Prinsip Filsafati Pancasila Sebagai Dasar Negara (*Philosophische Grondslag , Weltanschauung) Republik Indonesia Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*. *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)*, 01(02), 51–67.
- Sabika, S., El-saif, S. K., Ardi, C. M., & Santoso, G. (2022). Melangkah Bersama Menuju Masyarakat yang Adil dan Beradab : Menegakkan Hak Asasi Manusia dan Rule of Law. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 1(2), 77–88.
- Santoso, G. (2019). Philosophical curriculum of civic education in 1975-2013 in indonesia. *Prosiding Seminas FIP UMJ*, 2(24), 236–249.
- Santoso, G., Abdulkarim, A., Maftuh, B., & Murod, M. (2022). Citizenship Education Perspective : Strengths , Weaknesses , And Paradigm of the Curriculum in 2022. *Proceedings of the 1st Pedagogika International Conference on Educational Innovation, PICEI 2022, 15 September 2022, Gorontalo, Indonesia*, 2. <https://doi.org/10.4108/eai.15-9-2022.2335929>
- Santoso, G., Abdulkarim, A., Maftuh, B., & Murod, M. (2023). *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra) Kajian keikutsertaan Indonesia dalam Organisasi Internasional untuk Perdamaian Dunia di Abad 21 Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*. 02(01), 157–170.
- Santoso, G., Damayanti, A., Murod, M., & Imawati, S. (2023). Implementasi Kurikulum Merdeka melalui Literasi Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*, 02(01), 84–90. <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/127/35>
- Santoso, G., Darmanto, A. P., Ayu, D., Zahra, P., & Wulandari, D. (2023). Perdamaian Dunia dan Implementasinya di Negara Indonesia *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra)*. *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)*, 02(01), 157–170.

Pendidikan Transformatif (JPT), 02(03), 141–160.

- Santoso, G., Imawati, S., & Yusuf, N. (2022). Development Teacher And Method For Improving Pancasila and Civic Education (PCE). *Proceedings of the 1st Pedagogika International Conference on Educational Innovation, PICEI 2022, 15 September 2022, Gorontalo, Indonesia*, 1. <https://doi.org/10.4108/eai.15-9-2022.2335935>
- Santoso, G., Karim, A. A., Maftuh, B., & Murod, M. (2023a). Kajian Integrasi Nasional dalam NKRI Tidak Dapat Diubah dan Sumpah Pemuda Indonesia Abad 21. *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT), 02(01), 270–283.*
- Santoso, G., Karim, A. A., Maftuh, B., & Murod, M. (2023b). Kajian Konstitusi di Indonesia : Kembali pada UUD 1945 Asli atau Tetap dalam UUD NRI 1945 di Abad 21. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra), 02(01), 257–269.*
- Santoso, G., Marsella, A. T., Permana, D. A., & Syifa, K. (2023). Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra) Efek Pengaruh Sumpah Pemuda Terhadap Generasi Z Dalam Ikut Serta di Kegiatan Kemanusiaan Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra). *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT), 02(02), 246–255.*
- Santoso, G., Muchtar, A. S., & Abdulkarim, A. (2013). Analysis Swot Civic Education Curriculum for Senior High School Year 1975-2013 Pendidikan Kewarganegaraan Jenjang Sma. *E Journal Universitas Pendidikan Indonesia*, 3(2), 86–109. ejournal.upi.edu/index.php/civicus/article/download/2073/1465
- Santoso, G., Murod, M., Winata, W., & Kusumawardani, S. (2023a). Update Kecanggihan Google di Abad 21 Untuk Menjadikan Civic Digital. *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT), 02(01), 114–127.*
- Santoso, G., Murod, M., Winata, W., & Kusumawardani, S. (2023b). Update Kecanggihan Google di Abad 21 Untuk Menjadikan Civic Digital. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra), 02(01), 114–127.*
- Santoso, G., Rahmawati, P., Murod, M., & Setyaningsih, D. (2023). Hubungan Lingkungan Sekolah dengan Karakter Sopan Santun Siswa. *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT), 02(01), 91–99.* <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/131/36>
- Santoso, G., & Ramadhania, A. (2023). Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra) Mengenal Lagu Daerah dan Lagu Nasional Republik Indonesia sebagai Pendidikan Multikultural bagi Mahasiswa Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra). *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT), 02(02), 325–335.*
- Santoso, G., Rizqy, H. A., Assaadih, H. H., & Bintang, R. A. (2022). Peran Bendera Merah Putih dan Bahasa Indonesia Sebagai Kesatuan Negara Kesatuan Republik Indonesia Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra). *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT), 01(03), 183–194.*
- Santoso, G., Sabika, S., Kafia Elsaif, S., & Mukti Ardi, C. (2023). Telaah Implementasi Lagu Daerah dan Lagu Nasional Republik Indonesia. *Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra), 02(03), 95–107.*
- Santoso, G., Safitri, I., & Ramadhani, M. R. (2023). Sumpah Pemuda Dan Bangsa Indonesia: Implementasi Pada Siswa Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Pendidikan Transformatif, 02(03), 106–117.* <https://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/438>
- Santoso, G., & Sari, P. K. (2019). *Proceedings of Educational Initiatives Research Colloquium 2019.*
- Santoso, G., Supiati, A., & Galih, S. (2023). Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Melalui Problem Based Learning (PBL) Siswa Kelas IV SDN Periuk 1 Kota Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT). *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT), 02(04), 365–371.*
- Santoso, G., Supiati, A., Komalasari, L., & Hafidah, I. (2023). Kewarganegaraan Digital di Era Industri 4 . 0 : Tantangan dan Peluang Membangun Masyarakat Global yang Inklusif Jurnal Pendidikan Transformatif (Jupetra). *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT), 02(02), 141–146.* <http://jupetra.org/index.php/jpt/article/view/284%0Ahttps://jupetra.org/index.php/jpt/article/download/284/155>