

Pelatihan Syukur untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa/Mahasiswa

Raudhatul Jannah

Email: raudhatuljannah1901@gmail.com

Najwaa Aulia Nur Rahmah

Email: najwaarahmat31@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

Abstract; *Student well-being affects most aspects of student functioning on campus and is an important factor influencing learning outcomes and their development (Smith and Lindell, 2010). Therefore, student welfare plays a role in optimizing their cognitive, affective, and psychomotor potential which will affect student achievement on campus. Students who feel prosperous will be able to expand their perceptions in the future and be able to form psychological well-being, which is a condition when students without experiencing psychological distress. Low psychological well-being of students will have a negative effect on psychology and hinder self-development and can lead to helplessness, so as to accept the situation as it is without any effort from oneself (Mawarpury, 2013). School institutions that shelter secondary education or first-level advanced schools, need to pay attention to the welfare of their female students. The transition to middle school or junior high school from primary school is a normative experience for children. When students experience this transition, students will face the top-dog phenomenon (a phenomenon from top to bottom), which is a state of state where students move from the top position (in elementary school being the oldest, largest, and most powerful) towards the lowest position (in middle school or senior high school being the youngest, smallest, and least powerful in school) (Santrock, 2003).*

Keywords: *Islamic psychology. Welfare*

Abstrak; Kesejahteraan mahasiswa mempengaruhi sebagian besar aspek fungsi mahasiswa di kampus dan merupakan faktor penting yang mempengaruhi hasil belajar dan perkembangannya (Smith dan Lindell, 2010). Oleh karena itu, kesejahteraan mahasiswa sangat berperan dalam mengoptimalkan potensi kognitif, afektif, dan psikomotoriknya yang akan berpengaruh pada prestasi mahasiswa di kampus. Mahasiswa yang merasa sejahtera akan mampu memperluas persepsinya dimasa mendatang dan mampu membentuk kesejahteraan psikologis yaitu kondisi ketika mahasiswa tanpa mengalami distress psikologis. Kesejahteraan psikologis mahasiswa yang rendah akan mengakibatkan efek negatif bagi psikologis dan menghambat perkembangan diri serta dapat mengakibatkan timbulnya ketidakberdayaan, sehingga

menerima keadaan apa adanya tanpa ada usaha dari diri sendiri (Mawarpury, 2013). Lembaga sekolah yang menaungi pendidikan menengah atau sekolah lanjut tingkat pertama, perlu memperhatikan kesejahteraan siswa siswinya. Transisi menuju sekolah menengah atau sekolah lanjut tingkat pertama dari sekolah dasar merupakan suatu pengalaman yang normatif bagi anak-anak. Ketika siswa mengalami transisi ini, maka siswa akan menghadapi top-dog phenomenon (fenomena yang dari atas ke bawah), yaitu keadaankeadaan dimana mahasiswa bergerak dari posisi yang paling atas (di sekolah dasar menjadi yang tertua, terbesar, dan paling berkuasa) menuju posisi yang paling rendah (di sekolah menengah atau sekolah lanjut tingkat pertama menjadi yang paling muda, paling kecil, dan paling tidak berkuasa di sekolah) (Santrock, 2003).

Kata kunci: Kesejahteraan, Psikologis

LATAR BELAKANG

Indonesia dalam menghadapi persaingan global diperlukan suatu upaya untuk mengembangkan dan meningkatkan mutu sumber daya manusia. Peningkatan mutu sumber daya manusia ini tidak pernah terlepas dari kualitas pendidikan. Pendidikan yang berkualitas dapat terbentuk jika terdapat proses pendidikan yang tidak hanya membekali kemampuan kognitif saja, akan tetapi juga pada kemampuan afektif dan psikomotorik peserta didik. Pendidikan yang berkualitas dinilai dari tingkat kesejahteraan para siswa/mahasiswa. Petegem, dkk., (2008) menyatakan bahwa Kesejahteraan dalam kebijakan bidang pendidikan di banyak negara dijadikan sebagai indikator penting untuk menilai kualitas pendidikan. Kesejahteraan siswa dan mahasiswa merupakan urusan yang tidak kalah penting bagi sekolah terkait dengan derajat keefektifan fungsi siswa/mahasiswa dilingkungan sekolah (Fraillon, 2004).

Pentingnya kesejahteraan psikologis dimiliki oleh remaja dapat membantu berbagai tantangan kehidupan seperti bullying dan pada dimensi yang ada didalamnya yaitu dimensi afek positif dan dimensi afek negatif yang saling berkaitan. Sejalan dengan Adina Pramithasari (2019) bahwa emosi remaja berperan penting, karena emosi saling berkaitan pada afek positif dan negatif. Siswa akan lebih mudah memaknai hidup dan beraktivitas karena pandangan hidup yang positif. Apabila remaja dapat memiliki hubungan baik dengan keluarga dan teman, disertai dengan peningkatan prestasi akademik, kesejahteraan psikologis pada remaja juga akan meningkat. Padapengelolaan emosi negatif juga mendukung kearahkondisi yang sedang dihadapi. Sejalan dengan Purnamasyary, Meiyanto, & Khasan, (2020) tentang regulasi emosi

yaitu seseorang yang ada dalam situasi pengelolaan emosi negatif atau positif harus tetap tenang dan fokus untuk mengatasi dan mengekspresikan emosi. Serta dimensi kemampuan menyelesaikan masalah seperti pentingnya menciptakan kemandirian dan keterampilan belajar siswa dibutuhkan untuk belajar menyesuaikan keadaan (Zhang, Wang, Yang, & Wang, 2020)

KAJIAN TEORITIS

Menurut El-Fati (2015) Perwujudan syukur dalam Islam melibatkan tiga perkara yaitu syukur dengan hati, syukur dengan lisan dan syukur dengan perbuatan. Syukur dengan hati dapat dilakukan dengan menyadari secara penuh bahwa nikmat yang diperoleh adalah semata-mata karena anugerah dan nikmat dari Allah SWT. Syukur dengan lisan adalah mengakui dengan ucapan bahwa sumber segala nikmat itu dari Allah SWT seraya memuji-Nya. Syukur dengan perbuatan adalah menggunakan nikmat yang diperoleh itu sesuai dengan tujuan penciptaan atau penganugerahan-Nya. Dengan demikian hakikat syukur dalam konteks Islam merupakan ucapan terima kasih kepada Allah atas apa yang diberikan kepadanya dengan cara mengagungkan nama-Nya melalui hati dan lisan yang disertai dengan perbuatan amal jariah yang dikehendaki oleh Allah SWT.

METODE PENELITIAN

Kesejahteraan psikologis dapat dioperasionalkan sebagai tingkat keberfungsian individu secara utuh dalam dimensi penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup, dan pertumbuhan pribadi. Adapun pelatihan syukur merupakan serangkaian kegiatan atau aktivitas yang bertujuan untuk menanamkan dan mengembangkan perasaan dan keinginan untuk membalas kebaikan atau kedamaian yang diterimanya baik itu kepada Allah SWT. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pustaka (Library Research) yang mana menggunakan model penelitian pemikiran. Penelitian ini memiliki beberapa tahapan kegiatan, yaitu Pengumpulan data, Pengolahan data, dan penyajian data. Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi dengan analisa data menggunakan metode analisis deskriptif (descriptive analysis) Objek material penelitian ini adalah pemikiran

tentang implementasi syukur, sedangkan objek formal yang digunakan sebagai analisis adalah kesejahteraan psikologis remaja. Kepustakaan yang menjadi sumber primer data penelitian ini adalah buku dan jurnal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian, yaitu ada hubungan positif antara syukur dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat dapat diterima ($r = 0,59$; $p < 0,001$). Semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa, sebaliknya semakin rendah rasa syukur mahasiswa maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa.

Memiliki kemampuan yang mencakup dimensi dari kesejahteraan psikologis adalah hal yang penting dalam mencapai kesuksesan membina hubungan yang positif dengan lingkungan, menyesuaikan diri dan menemukan serta mengembangkan potensi diri yang ada. Diharapkan dengan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dapat membantu dalam proses adaptasi dan diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademis. Dengan demikian, pelatihan syukur efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anas, Aijas & Nazam (2015) yang mengungkapkan bahwa rasa syukur memiliki korelasi positif dengan kesejahteraan psikologis remaja.

Pelatihan syukur merupakan serangkaian kegiatan atau aktivitas yang bertujuan untuk menanamkan dan mengembangkan perasaan dan keinginan untuk membalas kebaikan atau kedamaian yang diterimanya baik itu kepada Allah SWT sebagai pemberi nikmat maupun manusia sebagai makhluk sesama yang suka membantunya melalau hati, lisan dan perbuatan. Aspek-Aspek yang dikemukakan oleh Al-Jauziyah (2010) digunakan oleh peneliti sebagai panduan untuk pelatihan syukur, yakni; (1) Mengakui nikmat Allah SWT; (2) Memberi pujian kepada orang yang berbuat baik; (3) Menjaga karunia Allah SWT; (4) Menjaga diri untuk tidak mengerjakan perbuatan terlarang; (5) Mengabdikan diri dengan penuh khidmat kepada Allah SWT; (6) Menyadari diri lemah untuk mengucapkan syukur; (7) Mencerahkan semua tenaga untuk taat kepada Allah SWT; (8)

Menggunakan nikmat Allah untuk mencapai ridhoNya; dan (9) Merasa nikmat dengan memuji Allah atas semua pemberian-Nya.

Siswa yang mengikuti pelatihan syukur memiliki perubahan positif terutama terkait dengan rasa penerimaan diri dan hubungan positif dengan orang lain. Ryff & Singer (2008) menyatakan salah satu dimensi kesejahteraan psikologis meliputi penerimaan diri (self-acceptance). Berdasarkan pendapat ini dapat dinyatakan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki hubungan atau keterkaitan yang erat dengan rasa syukur, karena individu yang bersyukur adalah individu yang menerima segala kondisi yang dimilikinya. Dengan kata lain, kesejahteraan psikologis akan tercapai apabila seseorang bisa menerima segala kekurangan dan kelebihan yang terdapat dalam dirinya, baik dimasa yang lampau maupun dimasa yang akan datang.

Ryff & Singer (2008) menyatakan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi adalah individu yang mempunyai hubungan hangat, saling percaya (trusting), memiliki rasa empati, afeksi, dan intimasi yang kuat, serta saling membantu dalam hubungan sesama. Selain itu, rasa syukur pada dasarnya diekspresikan dengan cara berterima kasih pada orang lain atau sesama. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wood, Joseph, dan Maltby (2009) juga menemukan hasil bahwa gratitude berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, terutama dengan dimensi positive relations with others. Dengan demikian, berterima kasih merupakan salah satu cara untuk mewujudkan hubungan yang harmonis antar individu yang satu dengan yang lainnya.

Kesejahteraan psikologis yang baik mampu membimbing remaja menjadi kreatif dan memahami apa yang sedang dilakukannya, sedangkan kesejahteraan psikologis yang buruk akan membuat remaja mudah menyerah dan tidak dapat mengembangkan potensi dirinya (Bartram & Boniwell, 2007). Masa remaja memiliki karakteristik yang unik, hal-hal yang terjadi selama masa remaja berkaitan dengan perkembangan dan pengalaman di masa kanak-kanak maupun masa dewasa (Santrock, 2007).

Penelitian kesejahteraan psikologis di kalangan remaja diyakini sangat berguna sebagai prevensi dan pertimbangan munculnya perilaku remaja yang cukup berbahaya seperti penyalahgunaan obat-obatan terlarang, seperti narkoba dan zat adiktif minuman keras, kecanduan internet, dan kenakalan remaja (Maretha & Legih, 2007). Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya dukungan

sosial, hasil penelitian menemukan bahwa dukungan social dari lingkungan sosial individu akan sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh individu tersebut. Menurut Waller (dalam Taylor, Peplau dan Sear, 2006), dukungan sosial adalah suatu hal yang dibutuhkan oleh seseorang, ada tidaknya dukungan social telah terbukti memiliki dampak yang kuat pada kesejahteraan psikologis seseorang. Menurut Jasfar (2005), sebenarnya remaja memiliki kebutuhan akan kebebasan yang besar terkait pemenuhan kebutuhan secara materi, tetapi remaja di Indonesia umumnya masih bergantung secara ekonomi pada orang tua dalam pemenuhan kebutuhan materialnya.

Kesejahteraan psikologis penting pada individu agar dapat meningkatkan efektivitas dalam berbagai bidang kehidupan. Salah satu keberhasilan individu dalam mencapai kesejahteraan psikologis ditentukan oleh kepuasan kerja. Keberhasilan dalam memperoleh kesejahteraan psikologis bagi seorang remaja yang memiliki dua peran yaitu sebagai seorang pelajar dan sebagai anak remaja yang bekerja dapat dilihat dari kebermaknaan terhadap kehidupannya terutama dengan berbagai peran didalam keluarga maupun di lingkungan sekolah\kampus.

Rasa syukur yang sering diungkapkan akan memberikan manfaat pada individu. Rasa Syukur berpengaruh dengan kesejahteraan pada remaja, yaitu dengan cara menurunnya tingkat depresi pada remaja tersebut (Miller, et al., 2014). Kebersyukuran juga dapat menurunkan tingkat depresi (Wood, Maltby, Gillett, Linley, dan Joseph, 2008). Terdapat dampak positif saat individu tersebut memiliki rasa syukur, seperti dapat menurunkan pengaruh negatif, sehingga intervensi syukur dapat menaikkan kesejahteraan melalui menuliskan surat tentang berterima kasih (syukur) (Froh, Kashdan, dan Ozimkowski, 2009). Menguatkan penelitian sebelumnya bahwa seseorang yang memiliki rasa syukur yang tinggi ternyata memiliki rasa iri hati dan tingkat depresi yang rendah (Froh, et al., 2011). Penelitian Wood, Joseph, dan Linley (2007) juga menjelaskan bahwa rasa syukur dapat berkolaborasi secara positif dengan reinterpretasi positif, koping aktif, serta perencanaan hidup.

Apabila syukur itu berkurang maka kehidupan seseorang akan menjadi kurang sejahtera. Seperti halnya pada orang yang kurang bersyukur akan sulit menyukai kebaikan dari orang lain dan selalu berfikiran sempit dalam menyikapi sebuah kebaikan yang

diterima, maka berubah menjadi caci maki dan kemarahan (Emmons, 2007). Schwarz (dalam Emmons & Shelton, 2002) menyebutkan bahwa kurang bersyukur itu menimbulkan kedengkian dan banyak mengeluh. Orang yang kurang bersyukur berfokus pada apa yang tidak dimilikinya, dan selalu membandingkan apa yang menjadi miliknya dengan yang dimiliki orang lain.

Peran rasa syukur terhadap kesejahteraan (dinilai sebagai pengaruh positif, pengaruh negatif, optimisme, dan kepuasan terhadap kehidupan). Remaja yang mudah berterima kasih memiliki kesejahteraan yang lebih baik di masa dewasa dan efek ini tidak dimoderasi berdasarkan usia, jenis kelamin, atau status perkawinan (Hill & Allemand, 2011).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan syukur memberikan sumbangan efektif sebesar 40% pada kesejahteraan psikologis. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsistensi variabel kesejahteraan psikologis sebesar 40% dapat diprediksi oleh pelatihan syukur, sisanya 60% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, budaya, pengalaman dan intrepetasinya, pendidikan dan kepribadian (Ryff, 1995).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan positif antara pelatihan syukur dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa semester 1 Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Semakin tinggi nilai kualitas dan kuantitas pelatihan syukur maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa, dan sebaliknya, semakin rendah nilai kualitas dan kuantitas pelatihan syukur maka semakin rendah kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan syukur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu pertimbangan bagi pihak pengelola universitas Lambung Mangkurat untuk memperhatikan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, program pelatihan pengembangan diri seperti motivation training atau leadership training dapat dilaksanakan sebagai

upaya meningkatkan internal locus of control. Pihak pengelola kampus diharapkan mengadakan pelatihan mengenai spiritualitas seperti kesadaran diri, kesadaran relasional, meditasi atau mindfulness. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengkaji lebih dalam tentang kesejahteraan psikologis pada remaja di sekolah atau kampus sampai ke tiap-tiap dimensinya. Selain itu, mampu membahas lebih lanjut mengenai analisis tambahan yang dibuktikan oleh penelitian ini, seperti bagaimana hubungan antara pendidikan dengan kesejahteraan psikologis, serta antara lama belajar di sekolah atau kampus dengan kesejahteraan psikologis remaja di kampus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala berkah, rahmat, dan karunia-Nya yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, kekuatan, kesabaran, dan kesempatan kepada peneliti sehingga mampu menyelesaikan artikel ini. Akan tetapi sesungguhnya peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka pengolahan artikel ini tidak dapat berjalan dengan baik. Hingga selesainya penulisan artikel ini telah banyak menerima bantuan waktu, tenaga dan pikiran dari banyak pihak. Sehubungan dengan itu, maka pada kesempatan ini perkenankanlah peneliti menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terlibat. Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan ketidak sempurnaan didalam penelitian artikel ini. Untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran untuk menyempurnakan dimasa yang akan datang.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Jauziyyah, I.Q. (2010). Sabar dan syukur: Mengungkap rahasia dibalik keutamaan sabar dan syukur. Semarang : Pustaka Nuun.
- Anas, M., Aijas, A., & Nazam, F. (2015). Relationship between gratitude and psychological well-being among youths. *Indian Journal Of Health And Well-Being*. 6(5),517-519.
- Bartram, D., & Boniwell, L. (2007). The science of happiness: Achieving sustained psychological well-being. *Positive Psychology in Practice*, 29, 478-482.
- El-Fati, S. (2015). Sabar tanpa batas, syukur tiada akhir. jakarta: Wahyu Qolbu.
- Emmons, R.A. & Crumpler, C.A. (2000). Gratitude as a human strength: appraising the evidence. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 19(1), 56-69.

- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R.A., & McCullough, M.E. (2003). Counting blessing versus burdends : An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Fathurachman, Susetyo, Y.F., Kumara, A., Saptandari, E.W., Istiqomah, N.A., Kisriyani, A., Ramdhani, N. (2012). *Psikologi dan kesejahteraan masyarakat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fraillon, J. (2004). Measuring student well-being in the context of australian schooling: Discussion Paper. MCEETYA. Retrieved from http://www.curriculum.edu.au/verve/_resources/.
- Froh Jeffrey J., Kashdan Todd B., Ozimkowskia Kathleen M. and Miller Norman. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. Kumar, V. G. 2008. Psychological stress and coping strategies of the parents of mentally challenged children. *The Journal of Positive Psychology* Vol. 4, No. 5, September 2009, 408–422.
- Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., dan Wilson, J. A. (2011). Gratitude and the Reducted Costs of Materialism In Adolescents. *Journal of Happiness Study*, 12, 289-302. [Http//dx.doi.org/10.1007/s10902-010-9295-9](http://dx.doi.org/10.1007/s10902-010-9295-9).
- Hurlock, E.B. (2013). *Psikologi perkembangan*. Dalam *istiwidaryanti & soedarjo* (penterjemah). Jakarta: Erlangga.
- Hill, P. L., & Allemand, M. (2011). Gratitude, forgivingness, and well-being in adulthood: Tests of moderation and incremental prediction. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 397–407.
- Isjoni.(2012). *Memajukan bangsa dengan pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Maretha, V., & Leigh, A.R. (2007). Substance abuse and psychological well-being of South African adolescents. *South African Journal of Psychology*, 37(12), 595-615.
- Putri, F.O. (2012). *Hubungan antara gratitude dan psychological wellbeing pada mahasiswa*. Depok: Universitas indonesia.
- Ryff,C.D. & Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are : a edudaemonic approach to psychological well-being. *Jounal Of Happiness Studies*, 9,13-39. Doi: 10.1007/s10902-006-9019-0.
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi perkembangan* (edisi 11). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja* (edisi keenam). Dalam Adelar, S.B. & Saragih, S. (Penterjemah). Jakarta: Erlangga.
- Smith, R. & Lindell, J. (2010). The e□fectiveness of student wellbeing programs and services. Victorian Auditor General’s O□□ice (VAGO). Retrieved from <http://www.audit.vic.gov.au/publications/2009-10/290110>.
- Taylor, S. E., Peplau, L.A., & Sears, D.O. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Ubaid, U.A. (2012). *Sabar dan syukur. gerbang kebahagiaan dunia akhirat*. Jakarta : Amzah
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., dan Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness : develovment of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Journal Social Behavior And Personality*. 31(5), 431-452.

- Wood, A.M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five factors. *Journal Of Personality and Individual Differences*, 46, 443-447.
- Zhang, W., Wang, Y., Yang, L., & Wang, C. (2020). Suspending Classes Without Stopping Learning : China ' s Education Emergency Management Policy in the COVID-19 Outbreak. *Risk and Financial Management*, 13(55), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/doi:10.3390/jrfm13030055>.