

PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK MENINGKATKAN EMOSI POSITIF

Oleh:

Johan Satria Putra¹, Ratih Arruum Listiyandini¹, Rina Rahmatika¹, Melok Roro Kinanthi¹

¹ Fakultas Psikologi Universitas YARSI

¹johan.satria@yarsi.ac.id

Abstrak

Pelatihan kebersyukuran diharapkan dapat menumbuhkan faktor-faktor tersebut. Bersyukur dapat menimbulkan emosi positif yang dapat menciptakan penerimaan terhadap kondisi diri dan hubungan sosial yang baik. Program pelatihan ini dilaksanakan selama sehari penuh, meliputi induksi dan pelepasan emosi negatif, pemberian materi tentang kebersyukuran, identifikasi nikmat, perenungan, serta menuangkan rasa bersyukur dalam tulisan. Disertai juga dengan pencatatan harian di luar hari pelatihan. Pelatihan diberikan kepada 37 orang siswa kelas X di SMKN 31 Jakarta. Diberikan pre dan post-test sebelum dan sesudah pelatihan dengan menggunakan skala VAS (Visual Analog Scale) dan PANAS (Positive affect-negative affect schedule). Analisis hasil pelatihan dilakukan dengan mengukur perubahan rata-rata skor peserta dari pre ke post-test untuk masing-masing skala. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor emosi positif pada siswa setelah diberikan pelatihan kebersyukuran, yaitu dari 6,92 menjadi 7,41 untuk skor VAS, dan dari 3,53 menjadi 3,81 untuk skor PANAS. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa program pelatihan kebersyukuran yang diberikan mampu meningkatkan emosi positif pada siswa.

Kata Kunci: *pelatihan kebersyukuran, emosi positif*

Abstract

Training of gratitude is expected to grow these factors. Being grateful can lead to positive emotions that may create acceptance the conditions of self and positive social relationships. This training program was conducted for a full day, including induction and release of negative emotions, lesson about gratitude, mutual influence, contemplation, and pouring a sense of gratitude in writing. Training is given to 37 students of class X at SMKN 31 Jakarta. Pre and post test was conducted before and after training, using VAS (Visual Analog Scale) and PANAS (Positive affect-negative affect schedule). The effect of the training was analyzed by counting the change of mean from pre to post test score for each scale. The result showed that there are an increased of positive emotion score means after the training, from 6.92 to 7.41 for VAS and from 3.53 to 3.81 for PANAS score. Then it may concluded that the gratitude training program improve the positive emotion of the students.

Keywords: *gratitude training, positive emotion*

PENDAHULUAN

Perubahan era memberikan banyak dampak positif dalam kehidupan masyarakat, di antaranya semakin mudahnya melalui aktivitas dengan teknologi yang ada, di samping juga percepatan arus informasi. Namun di sisi lain, tuntutan dari perubahan zaman ini juga memiliki dampak negatif khususnya terhadap perilaku masyarakat. Terlebih lagi masyarakat urban dan perkotaan seperti di Jakarta dan sekitarnya, yang notabene paling cepat menerima perubahan. Dampak negatif tersebut di antaranya dapat dilihat dari perubahan pola pikir dan gaya hidup masyarakat, yang belakangan semakin berorientasi kepada hal-hal yang bersifat material.

Banyak orang yang terkesan memaksakan gaya hidup yang tidak sesuai

dengan kemampuan ekonominya. Dampak yang sering muncul dari orientasi materi semacam ini antara lain adalah timbulnya rasa dengki dan kecemburuan sosial yang terus meningkat. Akibat dari kecemburuan sosial ini antara lain terwujud dalam perilaku sosial yang penuh emosi negatif seperti konflik, kekerasan fisik, kerusuhan, dan berbagai patologi sosial lain. Hal-hal ini juga tak lepas dari kondisi internal di dalam diri setiap pribadi dalam masyarakat itu sendiri. Contohnya antara lain meningkatnya kasus orang yang stress, depresi, hingga bunuh diri.

Permasalahan sosio-psikologis yang muncul dalam masyarakat dewasa ini terutama dipicu oleh orientasi hidup kepada sisi materi semata dan juga pemaksaan gaya hidup yang tak sesuai dengan kemampuan ekonomi. Pola pikir ini mengakibatkan ketidakpuasan terhadap kehidupan sendiri, disertai dengan emosi-emosi negatif yang

seringkali juga berujung pada konflik sosial. Orientasi yang berlebihan terhadap materi ini dapat dikurangi apabila orang yang bersangkutan dapat menerima dan merasa cukup dengan kondisi yang ada pada dirinya.

Ketidakpuasan terhadap hidup yang kemudian diikuti dengan munculnya emosi-emosi negatif juga dialami oleh sebagian besar remaja yang ada di DKI Jakarta, termasuk pelajar. Sebagaimana pada wawancara awal yang dilakukan oleh pelaksana kegiatan dengan seorang guru BK di SMKN 31 Jakarta yang menyatakan bahwa terdapat beberapa siswa yang merasa menyesal dan kecewa karena diterima di sekolah yang bukan merupakan minat utamanya. Hal ini mendorong para siswa yang bersangkutan menunjukkan sejumlah perilaku negatif, seperti enggan untuk berangkat ke sekolah, motivasi belajar yang sangat rendah, dan tidak adanya tujuan hidup yang jelas.

Orientasi terhadap materi dan perbandingan sosial seringkali menimbulkan adanya rasa tidak puas dalam diri individu. Rasa tidak puas terhadap hidup merupakan indikasi adanya rasa kurang bersyukur atas apa yang telah dimiliki atau diterima oleh seseorang. Secara etimologis, 'Syukur' dalam agama islam berarti adalah pujian atau sanjungan kepada orang yang berbuat kepada kita. Syukur berasal dari kata 'syakarolah' yang berarti kelihatan dan 'tasykaru' yang berarti penuh. Berdasarkan kedua makna tersebut, maka hakikat syukur adalah terlihatnya pengaruh nikmat Allah pada lisan hamba-Nya dalam bentuk sanjungan, padahati dalam bentuk pengakuan, dan pada anggota badan dalam bentuk ketaatan. Dengan kata lain, menurut Ibnu Manzhur, syukur artinya adalah membalas nikmat dengan ucapan, perbuatan, dan disertai dengan niat (Al Fauzan, 2013).

Syukur atau kebersyukuran dalam ilmu psikologi seringkali disebut dengan istilah 'gratitude'. The Oxford English Dictionary (1989) mendefinisikan gratitude sebagai suatu kualitas atau kondisi merasa berterima kasih, atau apresiasi yang berarah pada pengembalian kebaikan (dalam Emmons, 2004). Kata 'gratitude' sendiri diambil dari bahasa Latin 'gratia' yang berarti menyukai, serta 'gratus' yang berarti memuji. Turunan dari berbagai istilah Latin ini mengarah kepada pengertian tentang sesuatu yang harus dilakukan dengan penuh kebaikan, kemurahan hati, keindahan dari memberi dan

menerima, atau mendapatkan sesuatu dari yang tidak ada apa-apa (Emmons, 2004).

Gratitude dapat mendorong timbulnya psychological well-being. Kebersyukuran dapat meningkatkan afeksi positif di satu sisi dan sekaligus menurunkan afeksi negatif di sisi lain. Individu yang menunjukkan adanya rasa dan kondisi bersyukur cenderung memiliki kesejahteraan sosial yang lebih tinggi daripada individu yang tidak bersyukur. Di samping itu, gratitude juga berhubungan dengan emosi positif seperti kebahagiaan (happiness), kebanggaan (pride), serta harapan (hope) (Emmons & Shelton, 2002). Adanya rasa bersyukur tidak hanya menyebabkan orang menjadi bahagia pada saat itu saja, namun juga dapat berlangsung dalam jangka panjang (Emmons & McCullough, 2003). Dengan kata lain, bersyukur dapat mendorong seseorang untuk lebih memaknai hidupnya dan puas terhadap hidup (Wood, Froh, & Geraghty, 2010).

Selain terkait dengan perubahan positif secara intrapersonal atau di dalam diri sendiri, bersyukur juga mendatangkan manfaat dalam hubungan interpersonal dengan orang lain. Di antaranya, suatu sikap kebersyukuran dapat menimbulkan motivasi untuk berperilaku prososial atau menolong orang lain, ataupun sebaliknya juga merasakan adanya dukungan sosial dari orang lain. Dengan kata lain, orang yang bersyukur akan memiliki hubungan yang positif dengan orang lain (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Hal ini juga didukung oleh adanya hubungan antara kebersyukuran dengan perilaku moral. Sikap kebersyukuran dihasilkan dari dan juga dapat menstimulasi perilaku moral, karena rasa syukur dapat menumbuhkan adanya empati, rasa bersalah dan rasa malu untuk melakukan hal negatif.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa bersyukur adalah sebuah pengalaman subjektif yang menjadi sumber kekuatan manusia dan menjadi unsur integral yang diperlukan dalam mempromosikan emosi positif (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Dalam hal ini, emosi positif merupakan faktor yang dapat mendorong kepuasan hidup, hubungan sosial yang positif, dan bahkan dapat meningkatkan kesehatan mental maupun fisik seseorang (Emmons & Shelton, 2002).

Pelatihan adalah salah satu jenis intervensi psikososial, sebagai bagian dari psikoedukasi, assessment, untuk meningkatkan kemampuan dan pengetahuan komunitas terkait kebutuhan psikososialnya

(capacity building), serta sebagai bentuk investasi atau penanaman well-being komunitas. Pelatihan dapat diterapkan kepada sasaran intervensi, maupun kepada trainer maupun relawan itu sendiri (Hansen, 2009). Pelatihan kebersyukuran merupakan salah satu metode yang dapat diterapkan dalam mengubah pola pikir masyarakat terkait kondisi dirinya, dan sekaligus dapat menimbulkan emosi-emosi positif yang diharapkan mampu mengurangi potensi patologi dan konflik sosial.

Pelatihan kebersyukuran merupakan suatu bentuk intervensi yang memfokuskan pada kebersyukuran terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah SWT terhadap individu. Miller (dalam Emmons & Shelton, 2002) menyebutkan empat langkah pokok dalam pelatihan kebersyukuran : 1) Mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang menunjukkan rasa kecewa, penyesalan, atau mengeluh; 2) Merumuskan pola pikir yang mendukung kebersyukuran; 3) Mengganti pikiran negatif dengan pemikiran yang mendukung kebersyukuran; 4) Mengaplikasikan rasa syukur yang telah dimiliki ke dalam wujud perilaku/aksi nyata.

Sejauh ini setidaknya terdapat 12 penelitian yang di dalamnya meliputi penggunaan intervensi berbasis kebersyukuran (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Sedangkan di Indonesia juga sudah pernah beberapa kali dilakukan penelitian dengan menggunakan intervensi berupa pelatihan kebersyukuran, seperti yang dilakukan oleh Mukhlis dan Koentjoro (2015), Anggarani dkk. (2013), serta Sulistyarini (2010). Model dari pelatihan kebersyukuran yang digunakan dapat digolongkan ke dalam tiga kategori, yaitu pencatatan harian mengenai hal-hal yang patut untuk disyukuri (gratitude list), perenungan untuk bersyukur (grateful contemplation), serta perilaku yang mengekspresikan adanya rasa syukur (behavioral expressions of gratitude). Hasil dari berbagai penelitian berbasis intervensi atau pelatihan tersebut membuktikan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan afeksi positif dan menurunkan afeksi negatif pada diri peserta, meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan depresi serta kecemasan, dan juga mendorong peserta untuk dapat memberikan dukungan emosional kepada orang lain.

Rasa syukur atau gratitude secara teoritis dan juga menurut agama, dapat meningkatkan well-being atau kesejahteraan psikologis, meningkatkan emosi positif dan

mendorong adanya hubungan sosial yang baik, serta di sisi lain juga menurunkan berbagai emosi negatif. Hal ini dibuktikan oleh hasil dari sejumlah penelitian terdahulu dan juga berbagai pelatihan kebersyukuran yang pernah dilakukan sebelumnya. Maka dari itu, pelatihan yang akan diberikan dalam pengabdian masyarakat ini mengacu pada tiga model penelitian terdahulu yaitu pencatatan hal-hal yang disyukuri, perenungan, serta kemudian pengekspresian rasa syukur itu dalam perilaku nyata. Diharapkan pelatihan ini dapat meningkatkan emosi positif dan menurunkan emosi negatif pada masyarakat, sehingga terwujud masyarakat yang memiliki kesehatan mental dan hubungan sosial yang baik.

METODE

Program ini akan dilakukan dalam bentuk pelatihan, yang akan dilaksanakan selama satu hari. Pelatihan yang diberikan mencakup tiga langkah, yaitu: peserta mengidentifikasi hal-hal apa saja yang patut disyukuri (gratitude list) dan membuang pikiran negatifnya; peserta melakukan tafakur atau merenung tentang hal-hal yang dapat atau seharusnya dia syukuri (*grateful contemplation*); peserta mengekspresikan rasa syukurnya dalam bentuk tertentu (*behavioral expressions of gratitude*). Kemudian dilakukan juga monitoring terhadap peserta. Terakhir, hasil pelatihan ini akan di-follow up sebulan setelah pelaksanaan pelatihan.

Rancangan Evaluasi dan Analisis Data

Sebelum pelatihan, peserta akan diberikan pre-test menggunakan tiga kuesioner yaitu Skala VAS (*Visual Analog Scale*), SWLS (*Satisfaction With Life Scale*), dan PANAS (*Positive Affect-Negative Affect Schedule*). Pada akhir pelatihan, peserta diberikan post-test dengan ketiga skala yang sama.

Analisis terhadap efek dari pelatihan pada emosi peserta dilakukan dengan membandingkan rata-rata skor yang diperoleh peserta antara pre-test dengan post-test, pada skala VAS dan PANAS.

Berdasarkan perbedaan rata-rata skor tersebut, maka dapat dilihat perubahan tingkat emosi positif peserta sebelum dan setelah pelatihan. Di samping itu, peserta juga akan diberikan angket counting blessing dalam monitoring dan follow up.

Waktu Pelaksanaan Program

Program ini dilaksanakan di SMKN 31 Jakarta pada tanggal 21 Januari 2018, pukul 13.00 hingga 16.00 WIB.

Peserta

Peserta merupakan siswa kelas X SMKN 31 Jakarta, dengan beberapa di antaranya merupakan siswa yang sengaja dipilih oleh pihak sekolah untuk mengikuti pelatihan ini, karena dinilai memiliki masalah personal dan diharapkan dapat memiliki sikap yang lebih baik setelah mengikuti pelatihan ini.

Jumlah total peserta adalah 37 orang, yang terdiri dari 13 putra dan 24 putri. Di akhir sesi pelatihan, terdapat 3 orang peserta yang memohon izin untuk pulang terlebih dahulu karena akan mengikuti lomba.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pelatihan dibuka dengan pembukaan dan ice breaking yang diberikan oleh mahasiswa. Setelah itu diberikan pre-test, yaitu peserta diminta mengisi skala SWLS, PANAS, dan VAS. Setelah pre-test selesai, peserta diminta mengisi lembar kerja emosi negatif.

Tujuan dari pengisian lembar emosi negatif ini adalah untuk menginduksi emosi negatif dari peserta, seperti keluhan, perasaan kekurangan, dan ketidakpuasan terhadap hidup. Selain itu, peserta juga kembali diminta untuk mengisi skala VAS. Setelah itu dilanjutkan dengan sesi perenungan, yaitu peserta diajak untuk merenungkan mengenai

segala apa yang telah dia miliki atau dia peroleh, dan masihkah segala hal tersebut layak untuk tidak disyukuri. Setelah melakukan perenungan, peserta diminta membuang segala emosi negatif yang telah mereka tulis sebelumnya ke sebuah kotak, sebagai simbol dari pelepasan segala emosi negatif dan ketidakbersyukuran yang mereka rasakan sebelumnya.

Kemudian kegiatan pelatihan memasuki sesi inti, yaitu materi mengenai syukur. Setelah mendapat materi, peserta kemudian diminta mengisi lembar kerja emosi positif, dengan tujuan untuk menginduksi emosi-emosi positif dari diri peserta. Peserta juga diminta untuk menuliskan hal yang paling disyukuri dari hidupnya, di sebuah lembar sticknote, lalu menempelkannya di pohon harapan yang telah disediakan. Sebelum penutupan acara, peserta diberikan post-test dengan diminta mengisi kembali skala VAS, SWLS, dan PANAS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi Kegiatan

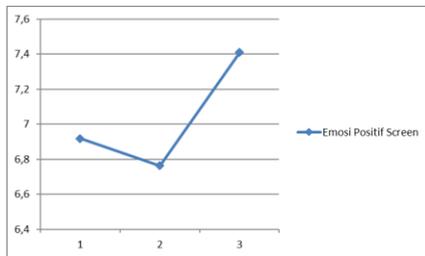
Sementara hasil evaluasi kegiatan yang diberikan oleh peserta menunjukkan, sebanyak 52,94% peserta sangat puas dan 44,12% menyatakan puas dengan manfaat pelatihan yang diberikan. Terkait kejelasan materi dan metode kegiatan, mayoritas peserta juga menyatakan puas dengan materi yang ada. Hasil evaluasi kegiatan selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi evaluasi kegiatan

Aspek yang dinilai	Tidak Memuaskan	Kurang Memuaskan	Memuaskan	Sangat Memuaskan
Sikap fasilitator	0	0	27	7
Kejelasan materi yang disampaikan	0	0	23	11
Metode kegiatan	0	1	21	12
Manfaat pelatihan	0	1	15	18

Analisis Hasil Pelatihan

Berdasarkan pre dan post-test yang diberikan, ditemukan bahwa mean atau rata-rata skor VAS (Visual Analog Scale) yang diperoleh peserta meningkat dari 6,92 menjadi 7,41. Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan emosi positif peserta setelah diberi pelatihan kebersyukuran. Perubahan skor VAS ini dapat dilihat pada Gambar 1.

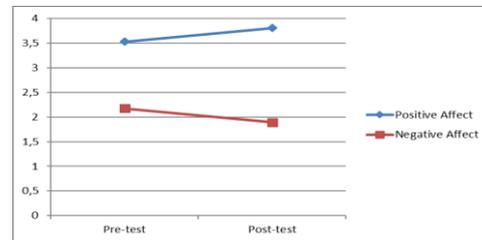


Gambar 1. Perubahan rerata skor VAS peserta pelatihan

Gambar 1 menunjukkan bahwa rerata skor VAS peserta sempat menurun menjadi 6,76 setelah diberi induksi emosi negatif. Hal ini mengimplikasikan tercapainya tujuan dari induksi emosi negatif, yaitu untuk menstimulasi munculnya emosi negatif peserta. Setelah emosi negatif tersebut dilepas, ditambah dengan peserta terinternalisasi oleh materi syukur dan induksi emosi positif di akhir pelatihan, maka terlihat pada Gambar 1 bahwa rerata skor VAS

peserta meningkat menjadi 7,41 pada post-test.

Sementara itu, menggunakan skala PANAS, ditemukan bahwa skor emosi positif peserta mengalami peningkatan dari 3,53 menjadi 3,81, sedangkan skor emosi negatif mengalami penurunan dari 2,17 menjadi 1,89. Perubahan rerata skor PANAS ini dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Perubahan rerata skor PANAS peserta pelatihan

Selain emosi, penulis juga mencoba melihat tingkat kepuasan hidup peserta pelatihan dengan mengukur perubahan skor SWLS antara pre dan post-test. Hasilnya menunjukkan bahwa rerata skor SWLS peserta meningkat dari 4,33 menjadi 4,67. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa mengalami peningkatan kepuasan hidup setelah mengikuti pelatihan kebersyukuran. Adapun rangkuman hasil analisis rerata skor peserta antara pre-test dan post-test dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Perubahan rerata skor peserta pelatihan pre dan post test

Instrumen Pengukuran	Pre-test	Post-test
VAS	6,92	7,41
PANAS	3,53	3,81
SWLS	4,33	4,67

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif dengan melihat perbedaan mean atau rata-rata antara pre dengan post-test, ditemukan bahwa terdapat peningkatan emosi positif dari 3,53 menjadi 3,81 dan dari 6,92 menjadi 7,41. Selain itu, pelatihan ini juga ditemukan dapat meningkatkan kepuasan terhadap hidup. Temuan ini mendukung hasil pelatihan kebersyukuran yang pernah dilakukan oleh Rahmanita, Uyun, dan Sulistyarini (2016) yang menemukan bahwa terdapat peningkatan yang sangat signifikan pada afeksi positif dan

kepuasan hidup pasien hipertensi setelah diberi pelatihan kebersyukuran. Sementara berdasarkan hasil temuan program pelatihan ini juga menunjukkan adanya penurunan emosi negatif pada diri peserta, dari 2,17 menjadi 1,89. Hasil ini mendukung temuan penelitian Cahyono (2014), bahwa pelatihan gratitude dapat menurunkan stress pada karyawan.

Secara teoritis, rasa syukur dapat meningkatkan berbagai jenis emosi positif seperti kebahagiaan, dan bahkan dapat berlangsung jangka panjang (Emmons &

McCullough, 2003). Dalam hal ini bersyukur merupakan pengalaman subjektif yang dapat menjadi sumber kekuatan manusia dalam memaknai hidupnya, sehingga dapat meningkatkan emosi positif dan sekaligus juga menjadi puas terhadap hidup (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Dalam pelatihan ini, proses pemaknaan terhadap hidup tersebut coba ditunjukkan melalui adanya sesi perenungan, yang terbukti setelah sesi tersebut emosi negatif peserta dapat menurun.

Program pelatihan ini juga mendapat tanggapan yang cukup positif dari peserta, khususnya dalam hal manfaat pelatihan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan serupa diharapkan dapat diaplikasikan dalam konteks dan sasaran yang berbeda, seperti misalnya orang dewasa yang telah bekerja, seperti pada karyawan misalnya. Sehingga dampak kebermanfaatannya dapat mencakup lingkup yang lebih luas. Hanya saja, pelatihan ini dirasa belum cukup matang dalam hal persiapan, khususnya pemilihan waktu dan tempat. Sehingga diharapkan pelatihan selanjutnya sebaiknya dapat dipersiapkan dengan lebih matang, khususnya terkait dengan pengkondisian ruangan dan waktu pelatihan sehingga peserta dapat lebih fokus dan tenang dalam mengikuti setiap alur pelatihan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Mengacu pada indikator kinerja serta evaluasi program, dapat disimpulkan bahwa program pelatihan kebersyukuran yang diberikan mampu secara efektif untuk meningkatkan emosi positif dan juga kepuasan hidup pada siswa. Diharapkan dengan keberadaan pelatihan ini, siswa yang merasakan manfaatnya akan mampu memiliki emosi positif yang baik, yang dapat dioptimalkan dalam kehidupan kesehariannya baik secara sosial maupun pribadi.

Saran

Berdasarkan evaluasi pelaksanaan kegiatan, terdapat hal-hal yang perlu diperhatikan apabila program pelatihan ini akan dilakukan kembali, yaitu:

1. koordinasi dengan mitra diharapkan tidak terlalu mepet dengan target waktu pelaksanaan, sehingga dapat meminimalisir sejumlah kendala teknis seperti yang kami alami,

2. pelatihan kebersyukuran ini akan jauh lebih baik apabila dilakukan secara jangka panjang dan bertahap, sehingga dapat lebih intensif dalam memantau perubahan pada diri peserta dan akan memiliki implikasi yang lebih efektif,
3. program ini juga dapat dicoba untuk diaplikasikan tidak hanya kepada sasaran remaja, namun juga dewasa.

DAFTAR PUSTAKA

Al Fauzan, A.bin S. (2013). *Menjadi hamba yang pandai bersyukur*. Solo: Aqwam.

Cahyono, E.W. (2014). Pelatihan gratitude (bersyukur) untuk penurunan stress kerja karyawan di PT.X. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3 (1), 1-15.

Emmons, R.A. (2004). The psychology of gratitude : An introduction. Dalam Emmons, R.A. & McCullough, M.E. *The psychology of gratitude*. NY: Oxford University Press.

Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (2003). Counting blessing versus burdens : an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (2), 377-389.

Emmons, R.A. & Shelton, C.M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In Snyder, C.R., Lopez, Shane, J. *Handbook of positive psychology*. NY: Oxford University Press.

Hansen, P. (2009). *Psychosocial intervention, a handbook*. Copenhagen:Paramedia.

Rahmanita, A., Uyun, Q., & Sulistyarini, R.I. (2016). Efektivitas pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada penderita hipertensi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8 (2).

Wood, A.M., et.al. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression : two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871.

Wood, A.M., Froh, J.J., & Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being : a review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 17th March, 1-16.