

## META ANALISIS GRATITUDE INTERVENTION PADA WELL-BEING

**Levina Wicaksono**

*E-mail: angelinelevinaw@gmail.com*

*Universitas Surabaya, Fakultas Psikologi, Magister Psikologi Profesi*

### Abstrak

*Well-being* merupakan salah satu aspek penting dalam hidup individu. *Well-being* yang tinggi diasosiasikan dengan umur panjang dan kurangnya risiko kematian pada individu dengan pola hidup yang sehat. Penelitian meta analisis ini dilakukan untuk mengetahui efektifitas *gratitude intervention* terhadap *well-being*. Penelitian ini menganalisa 12 literatur penelitian untuk menguji efektifitas *gratitude intervention* pada *well-being*. Hasil dari meta analisis menunjukkan *effect size* yang didapatkan nilai pooled  $d+$  sebesar 0.238184 ( $d > 0.2$ ) dengan tingkat kepercayaan sebesar 95%. Hal ini dapat diartikan *gratitude intervention* cukup efektif dalam mempengaruhi *well-being* individu

**Kata kunci:** *Gratitude Intervention, Well-Being, Gratitude*

### Abstract

*Well-being is an important aspect of an individual's life. High well-being is associated with long life and lower death risk on healthy individual. The purpose of this meta analysis study is to know the effectiveness of gratitude intervention on well-being. This study analyzes 12 literatures to test the effectiveness of gratitude intervention on well-being. The results of meta analysis shown pooled  $d+$  score of 0.238184 ( $d > 0.2$ ) with 95% CI. It means gratitude intervention is moderately effective on individual's well being.*

**Keywords:** *Gratitude Intervention, Well-Being, Gratitude*

## PENDAHULUAN

*Well-being* merupakan sebuah kondisi ketika individu sejahtera baik secara fisik, mental, dan sosial (Krawczynski dan Olszewski, 2000 disitat dalam Sadeghi dan Pow, 2015). Menurut Ryff (Sadeghi dan Pow, 2015), *well-being* didefinisikan sebagai usaha yang dilakukan oleh individu untuk mencapai pemenuhan kemampuan potensial individu. Pada *well-being* terdapat dua jenis yaitu *psychological well-being* dan *subjective well-being*. Ryff, et al. (Sadeghi dan Pow, 2015) mengkategorisasikan *psychological well-being* ke dalam enam faktor yaitu, penerimaan diri, tujuan hidup, pengembangan diri, *environmental*

*mastery*, relasi positif, dan autonomi.

Sedangkan *subjective well-being* terdiri dari dua komponen yaitu, afektif dan kognitif. Komponen afektif terdiri dari afek positif dan afek negatif, sedangkan komponen kognitif cenderung mengarah kepada kepuasan hidup individu. *Subjective well-being* dikenal juga dengan sebutan kebahagiaan (Diener disitat dalam Sadeghi dan Pow, 2015).

*Well-being* dapat dikatakan sebagai salah satu aspek penting dalam hidup individu. Terdapat dampak-dampak positif saat individu dapat mencapai kesejahteraan dalam hidupnya. Penelitian yang dilakukan oleh Chida dan Steptoe (2008 disitat dalam Diener dan Chan, 2011) menyatakan orang yang memiliki

*psychological well-being* positif, memiliki tingkat kematian yang lebih rendah. Emosi-emosi positif dan kepuasan hidup juga diasosiasikan dengan umur panjang, berkurangnya risiko kematian pada individu yang sehat, dan pengontrolan terhadap hal-hal negatif dalam hidup individu (Diener dan Chan, 2011).

*Gratitude* merupakan salah satu konstruk yang dapat memengaruhi *well-being*. *Gratitude* dapat memengaruhi *well-being* secara langsung maupun tidak langsung. *Gratitude* memengaruhi *well-being* secara tidak langsung dengan menjadi peredam terhadap emosi-emosi negatif (Nelson, 2009 disitat dalam Killen dan Macaskill, 2014). *Gratitude*, menurut Park et al. (Killen dan Macaskill, 2014), berhubungan erat dengan kepuasan hidup dan *well-being*. *Gratitude* adalah pengakuan bahwa kita telah menerima sesuatu yang berharga dari orang lain (Emmons dan Mishra disitat dalam Killen dan Macaskill, 2014). *Gratitude* biasanya meliputi beberapa hal yaitu, apresiasi, rasa terima kasih, dan rasa takjub (Emmons dan Shelton, 2002 disitat dalam Toepfer dan Walker, 2009). *Gratitude* terdiri dari dua fase, fase pertama adalah individu menyadari hal positif yang telah diterima, lalu fase kedua adalah individu menyadari bahwa orang lain memiliki peran dalam penerimaan

hal positif tersebut (Weiner, 1985 disitat dalam Sadeghi dan Pow, 2015).

Terdapat banyak penelitian mengenai pemberian *gratitude intervention* untuk meningkatkan *well-being*. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan, sebagian besar menemukan *gratitude intervention* mampu meningkatkan *well-being* subjek penelitian. *Gratitude intervention* dapat mencegah terjadinya konflik antar individu dan dapat meningkatkan dukungan sosial yang dimiliki oleh individu (Otsuka, Hori, dan Kawahito, 2012). Namun terdapat penelitian yang mendapatkan hasil yang berlawanan. Penelitian yang dilakukan oleh Winslow, Kaplan, Geist, Lindsey, Ahmad, dan Hargrove, 2016) menemukan *gratitude intervention* tidak memiliki efek yang signifikan terhadap skor *well-being* peserta intervensi. Melihat adanya inkonsistensi pada hasil penelitian terdahulu, peneliti merasa penting untuk meneliti lebih lanjut mengenai keefektifitasan *gratitude interventions* terhadap *well-being*.

## METODE PENELITIAN

### Studi Literatur

Pencarian penelitian yang dilakukan menggunakan kata kunci “*gratitude intervention*”, “*gratitude intervention on well-being*”, “*well-being*”,

dan “*gratitude therapy*”. Proses pencarian penelitian dilakukan melalui situs jurnal elektronik seperti *Science Direct* dan menggunakan media *Google*.

### **Inklusi**

Kriteria yang digunakan pada penelitian ini berupa (1) diterbitkan dalam 10 tahun terakhir (2010-2021), (2) memiliki kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, (3) menuliskan nilai *mean* (M) dan standar deviasi (SD) pada pretest dan posttest di kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, (4) ditulis dalam bahasa Inggris, dan (5) menuliskan jumlah partisipan penelitian (N).

### **Pengolahan Data**

Setelah mengumpulkan literatur yang sesuai dengan kriteria, peneliti mengumpulkan data terkait (1) nama peneliti dan tahun penelitian, (2) jumlah partisipan pada pretest dan posttest, (3) usia partisipan, (4) durasi intervensi, (5) standar deviasi dan mean kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada *pretest* dan *posttest*, Hasil data yang dikumpulkan dapat dilihat pada tabel 1 dan tabel 2.

Meta analisis dilakukan untuk melihat *effect size gratitude intervention* terhadap *well-being*. Selain itu, peneliti

juga menguji heterogenitas data penelitian dan *inconsistency* penelitian. *Effect size* dibagi menjadi tiga kategori yaitu kecil, sedang, dan besar dengan ketentuan *effect size* dikatakan kecil ketika  $d < 0.2$ , sedang ketika  $d < 0.5$ , dan tinggi ketika  $d > 0.8$ .

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### ***Included Studies***

Dari pencarian yang dilakukan, peneliti menemukan 14 penelitian yang meneliti tentang *gratitude intervention* pada *well-being*. 2 penelitian tidak digunakan dikarenakan tidak adanya SD pada tabel *pretest-posttest*. Daftar literatur yang digunakan dapat dilihat pada tabel 1. Tabel 2 berisi data skor *post-test* dan *pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol studi literatur yang digunakan.

Berikut pada tabel 1 di bawah ini disajikan daftar literatur yang digunakan.

**Tabel 1** Daftar Studi Literatur yang Digunakan

No.	Peneliti	Outcomes	Usia (atau M)	Experimental Group Intervention	Control Group Intervention	Durasi
1	Duthley, Nunn, dan Avella (2017)	<i>Life satisfaction</i>	13-15 th	<i>Gratitude- meditation intervention</i>	<i>No treatment</i>	15-20 menit, 10 sesi
2	Watkins, Uhder, dan Pichinevskiy (2014)	<i>Well-being</i>	>18 th	<i>Gratitude 3- blessings</i>	<i>Memory placebo</i>	1 minggu
3	Toepfer, Cichy, dan Peters (2011)	<i>Happiness</i>	18-65 th	<i>Gratitude letters</i>	<i>No treatment</i>	4 minggu
4	Rash, Matsuba, dan Prkachin (2011)	<i>Satisfaction with life</i>	22.5 th	<i>Gratitude contemplation intervention program</i>	<i>Memorable events intervention program</i>	2 kali selama 4 minggu
5	Killen dan Macaskill (2014)	<i>Eudamonic well- being</i>	60-91 th	<i>Paper based three good things in life intervention</i>	<i>Online based three good things in life intervention</i>	14 hari
6	Tyler, Renshaw, dan Rock (2018)	<i>Life Satisfaction</i>	17-31 th	<i>Grateful thinking only exercises</i>	<i>Activity-matched exercises</i>	2 minggu
7	Timmons dan Ekas (2018)	<i>Life Satisfaction</i>	39.70 th	<i>General gratitude letter intervention</i>	<i>Neutral life-events letter</i>	1 sesi per minggu selama 8
8	Khanna dan Singh (2016)	<i>Psychological well-being</i>	11-14 th	<i>Gratitude curriculum session</i>	<i>Attention focused training</i>	30 menit per minggu selama 5
9	Sadeghi dan Pow (2015)	<i>Happiness</i>	21-46 th	<i>Gratitude training</i>	<i>No treatment</i>	90 menit, 1 sesi perminggu
10	Otsuka, Hori, dan Kawahito (2012)	<i>Life Satisfaction</i>	48,5 th	<i>Gratitude journal</i>	<i>Neutral work event</i>	4 minggu
11	Soshani dan Steinmetz (2013)	<i>Life Satisfaction</i>	13-75 th	<i>Positive psychology school</i>	<i>No treatment</i>	1 tahun
12	Wong, Owen, Gabana, Brown, Mcinnis, Toth, dan	<i>Positive emotions</i>	>18 th	<i>Gratitude writing</i>	<i>Expressive writing</i>	20 menit, 1 sesi perminggu

**Tabel 2** Daftar Skor Post-test dan Pre-test Literatur yang Digunakan

No.	Peneliti	Experimental Group						Control Group					
		Pre-Test			Post-Test			Pre-Test			Post-Test		
		SD	Mean	N	SD	Mean	N	SD	Mean	N	SD	Mean	N
1	Duthley, Nunn, dan Avella (2017)	5.1	35.3	30	5.8	39.7	30	6.3	35.5	25	7.9	34.2	25
2	Watkins, Uhder, dan Pichinevskiy (2014)	2.37	-0.57	47	2.38	0.65	47	2.74	-1.23	40	2.55	-0.036	40
3	Toepfer, Cichy, dan Peters (2011)	3.9	19.72	105	3.8	20.62	105	4.28	19.68	78	4.16	19.58	78
4	Rash, Matsuba, dan Prkachin (2011)	6.48	25.36	28	4.47	27.27	28	4.28	27.84	28	4.79	26.92	28
5	Killen dan Macaskill (2014)	7.66	43.93	40	6.37	45.83	40	6.02	44.58	48	5.89	46.25	48
6	Tyler, Renshaw, dan Rock (2018)	6.99	23.89	54	5.69	25.74	54	6.25	24.47	43	5.44	24.79	43
7	Timmons dan Ekas (2018)	4.31	14.88	26	5.22	15.83	24	4.59	14.90	29	4.44	16.76	21
8	Khanna dan Singh (2016)	5.52	19.60	95	4.67	21.81	95	5.88	19.78	82	5.56	19.66	82
9	Sadeghi dan Pow (2015)	5.78	11.22	35	5.78	17.05	35	6.85	11.17	35	6.73	11.37	35
10	Otsuka, Hori, dan Kawahito (2012)	5.00	19.16	19	5.95	19.11	19	19.32	19.32	19	4.64	20.74	19
11	Soshani dan Steinmetz (2013)	5.78	22.51	537	5.62	23.85	537	5.79	23.06	501	6.09	23.58	501
12	Wong, Owen, Gabana, Brown, Mcinnis, Toth, dan Gilman (2016)	0.46	2.31	127	0.40	2.99	127	0.35	2.24	91	0.38	2.84	91

Hasil pengolahan data pada 12 literatur yang digunakan dapat dilihat pada tabel 3. Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa terdapat 7 literatur yang menyatakan efektivitas *gratitude intervention* pada *well-being* termasuk dalam kategori sedang hingga besar ( $d = 0,89 - -0,29$ ). Sedangkan terdapat 5 literatur yang menyatakan efektivitas *gratitude intervention* pada *well-being* tergolong kategori kecil ( $d < 0,2$ ).

**Tabel 3.** Hasil Pengolahan Data (*Cohen's d*)

Stratum	N (exptl.)	N (ctrl.)	d	Approximate 95% CI		
1	30	25	0.793651	0.242557	1.344744	Duthley, Nunn, dan Avella (2017)
2	47	40	0.276454	-0.14717	0.700077	Watkins, Uher, dan Pichinevskiy (2014)
3	105	78	0.261724	-0.032476	0.555925	Toepfer, Cichy, dan Peters (2011)
4	28	28	0.074494	-0.44951	0.598498	Rash, Matsuba, dan Prkachin (2011)
5	40	48	-0.068112	-0.487836	0.351612	Killen dan Macaskill (2014)
6	54	43	0.168877	-0.23242	0.570174	Tyler, Renshaw, dan Rock (2018)
7	24	21	-0.187505	-0.774436	0.399426	Timmons dan Ekas (2018)
8	95	82	0.419653	0.120999	0.718308	Khanna dan Singh (2016)
9	35	35	0.895437	0.403997	1.386876	Sadeghi dan Pow (2015)
10	19	19	-0.299092	-0.938534	0.34035	Otsuka, Hori, dan Kawahito (2012)
11	537	501	0.046108	-0.07565	0.167866	Soshani dan Steinmetz (2013)
12	127	91	0.381527	0.109968	0.653085	Wong, Owen, Gabana, Brown, Mcinnis, Toth, dan Gilman (2016)

### **Effect size dan Confidence Interval (CI)**

Berdasarkan hasil pengolahan data untuk menguji *effect size* didapatkan nilai pooled  $d+$  sebesar 0.238184 ( $d > 0.2$ ) dengan tingkat kepercayaan sebesar 95%. Efektivitas *gratitude intervention* pada *well-being* berada pada kisaran 0.073476 to 0.402892. Hal ini menunjukkan efektivitas *gratitude intervention* pada *well-being*

termasuk dalam kategori sedang. Kategori *effect size gratitude intervention* pada *well-being* dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4.** Hasil Pengolahan Data (*Cohen's d*)

Stratum	N (exptl.)	N (ctrl.)	D	Approximate 95% CI		Kategori
1	30	25	0.793651	0.242557	1.344744	Sedang
2	47	40	0.276454	-0.14717	0.700077	Sedang
3	105	78	0.261724	-0.032476	0.555925	Sedang
4	28	28	0.074494	-0.44951	0.598498	Kecil
5	40	48	-0.068112	-0.487836	0.351612	Kecil
6	54	43	0.168877	-0.23242	0.570174	Kecil
7	24	21	-0.187505	-0.774436	0.399426	Kecil
8	95	82	0.419653	0.120999	0.718308	Sedang
9	35	35	0.895437	0.403997	1.386876	Besar
10	19	19	-0.299092	-0.938534	0.34035	Sedang
11	537	501	0.046108	-0.07565	0.167866	Kecil
12	127	91	0.381527	0.109968	0.653085	Sedang

### **Konsistensi Data dan Heterogenitas**

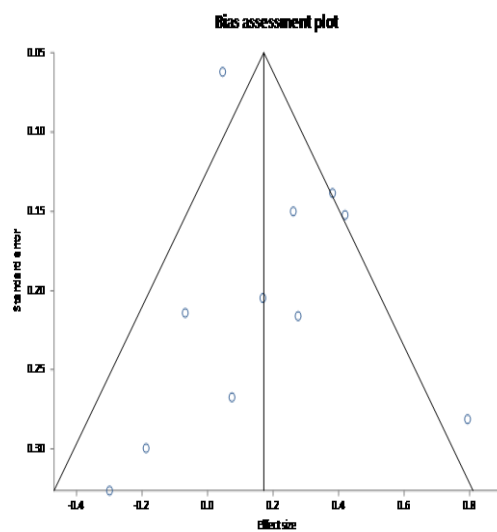
Hasil pengolahan data uji konsistensi menunjukkan nilai  $I^2$  sebesar 60.4% dengan nilai keakuratan antara 8.7% hingga 77.4% dan nilai *Cochran Q* sebesar 27.754555 ( $p = 0.0035$ ,  $p < 0.05$ ). Hal ini berarti data penelitian merupakan data heterogen.

### **Bias Publikasi**

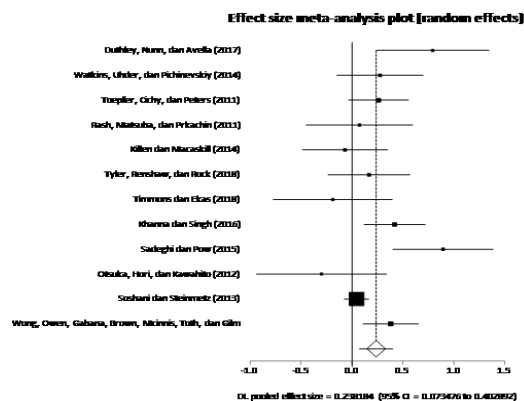
Hasil uji bias publikasi mendapatkan nilai *Egger bias* sebesar 1.020537 ( $p = 0.2738$ ,  $p > 0.05$ ) dengan tingkat keakuratan berada di antara -0.943299 hingga 2.984374. Hasil ini berarti tidak terdapat bias pada publikasi.

### **Forest Plot**

Berdasarkan dari gambar 1, dapat disimpulkan bahwa *gratitude intervention* cukup efektif untuk meningkatkan *well-being*.



Gambar 1. Grafik Bias



Gambar 2. Diagram Forest Plot

Meta analisis ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektifitas *gratitude intervention* terhadap *well-being* individu. Berdasarkan meta analisis yang telah dilakukan kepada 12 literatur, didapatkan *effect size gratitude intervention* pada *well-being* termasuk dalam kategori sedang yang dapat disimpulkan *gratitude intervention* cenderung dapat memberikan cukup pengaruh kepada tingkat *well-being* individu.

Pemberian *gratitude intervention* cukup dapat meningkatkan tingkat *well-being* individu. Hal ini sejalan dengan hasil dari penelitian-penelitian terdahulu (Toepfer dan Walker, 2009; Sadeghi dan Pow, 2015, Duthely, Nun, dan Avella, 2017) yang menyatakan *gratitude intervention* berpengaruh secara signifikan terhadap *well-being* partisipan studi di penelitian mereka. Seperti dalam penelitian oleh Nelson (2009, disitat dalam Killen dan Macaskill, 2014) makin bertambahnya rasa bersyukur seorang individu, ketika individu mengalami pengalaman negatif, rasa bersyukur tersebut dapat menjadi peredam emosi-emosi negatif yang muncul dalam diri individu.

Hal yang perlu diperhatikan dalam penelitian ini adalah heterogenitas data yang dimiliki oleh studi meta analisis. Heterogenitas data dalam studi ini adalah heterogen. Hal ini dapat disebabkan karena adanya perbedaan alat ukur yang digunakan dalam keduabelas literatur yang dianalisa.

## PENUTUP

Hasil penelitian menemukan pemberian *gratitude intervention* memiliki pengaruh pada tingkat *well-being* individu. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian-penelitian

terdahulu mengenai efektivitas *gratitude intervention* pada *well-being* individu.

Kelebihan dari penelitian ini adalah tidak adanya bias dalam literatur yang digunakan di penelitian. Sedangkan kelemahan dari penelitian ini adalah data yang heterogen dalam penelitian. Selain itu, dalam penelitian ini analisis data yang dilakukan tidak membedakan alat ukur yang dipakai di literatur. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk memperhatikan heterogenitas data dan lebih menspesifikkan jenis *well-being* dan *gratitude intervention* yang diteliti.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Diener, E., & Chan, M.Y. 2011. Happy People Live Longer: Subjective Well-Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1). 1-43
- Duthely, L. M., Nunn, S. G., & Avella, J. T. 2017. A Novel Heart-Centered, Gratitude-Meditation Intervention to Increase Well-Being among Adolescents. *Education Research International*, 1-12.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. 2003. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality & Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Khanna, P., & Singh, K. 2016. Effect of Gratitude Educational Intervention on Well-Being Indicators Among North Indian Adolescents. *Contemporary School Psychology*, 20(4), 305-314.
- Killen, A., & Macaskill, A. 2014. Using a Gratitude Intervention to Enhance Well-Being in Older Adults. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 947-964.
- Otsuka, Y., Hori, M., & Kawahito, J. 2012. Improving well-being with a gratitude exercise in Japanese workers: A randomized controlled trial. *International Journal of Psychology and Counselling*, 4(7).
- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. 2011. Gratitude and Well-Being: Who Benefits the Most from a Gratitude Intervention? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 350-369.
- Renshaw, T. L., & Rock, D. K. 2018. Effects of a brief grateful thinking intervention on college students' mental health. *Mental Health & Prevention*, 9, 19-24.
- Sadeghi, A., & Pow, S. B. 2015. The Effect of Gratitude on Psychological and Subjective Wellbeing among Hospital Staff. *Health Education and Health Promotion (HEHP)*, 3.
- Shoshani, A., & Steinmetz, S. 2013. Positive Psychology at School: A School-Based Intervention to Promote Adolescents' Mental Health and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1289-1311.
- Timmons, L., & Ekas, N. V. 2018. Giving thanks: Findings from a gratitude intervention with mothers of children with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 49, 13-24.
- Toepfer, S., & Walker, K. 2009. Letters of Gratitude: Improving Well-Being through Expressive Writing. *Journal*

*of Writing Research*,1(3), 181-198.

- Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. 2011. Letters of Gratitude: Further Evidence for Author Benefits. *Journal of Happiness Studies*,13(1), 187-201.
- Watkins, P. C., Uher, J., & Pichinevskiy, S. 2014. Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *The Journal of Positive Psychology*,10(2), 91-98.
- Wong, Y. J., Owen, J., Gabana, N. T., Brown, J. W., Mcinnis, S., Toth, P., & Gilman, L. 2016. Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*,28(2), 192-202.