



Volume 8 No 2 Maret 2023  
p-ISSN: 2460-8750 e-ISSN: 2615-1731  
<https://doi.org/10.26858/talenta.v8i2.22716>



## Studi Meta Analisis: *Gratitude Therapy* untuk Meningkatkan *Subjective Well-being*

Marsantia Julista Papilaya<sup>1\*</sup>, Ananta Yudiarso<sup>2</sup>  
<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya. Indonesia

Email: s154120506@student.ubaya.ac.id



©2018 –JPT Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Ini adalah artikel dengan akses terbuka di bawah licensi CC BY-NC-4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

### ABSTRACT

*This study aims to see the effectiveness of Gratitude Therapy on improving Subjective Well-being. The method used is a meta-analysis with Jamovi 1.6.11. This study involved 11 experimental journals on Gratitude Therapy and Subjective Well-being (total n experimental group = 410; total n control group = 390). Based on the processing of M, SD, and N data, it was found that the effect size value obtained from the random effect model was 0.42 (95% CI = -0.71 to -0.14) with I<sup>2</sup> = 72.54%. There was no publication bias in this study (Egger's Regression p = 0.657). Moderator gender has less effect on effect size. It can be concluded that Gratitude Therapy has low effectiveness in improving Subjective Well-being.*

**Keywords:** *Gratitude therapy, subjective well-being, meta-analysis study*

### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas dari Gratitude Therapy terhadap peningkatan Subjective Well-being. Metode yang digunakan adalah meta analisis dengan Jamovi 1.6.11. Penelitian ini melibatkan 11 jurnal eksperimen mengenai Gratitude Therapy dan Subjective Well-being (total n eksperimen group = 410; total n control group = 390). Berdasarkan pengolahan data M, SD, dan N ditemukan nilai effect size yang diperoleh dari random effect model, yaitu sebesar 0.42 (95% CI = -0.71 sampai -0.14) dengan I<sup>2</sup> = 72.54%. Tidak terdapat bias publikasi dalam penelitian ini (Egger's Regression p = 0.657). Moderator jenis kelamin kurang berpengaruh terhadap effect size. Dapat disimpulkan bahwa Gratitude Therapy memiliki efektifitas yang rendah terhadap peningkatan Subjective Well-being.*

**Keyword:** *Kebersyukuran, kesejahteraan subjektif, studi meta-analisis*

## PENDAHULUAN

*Subjective well-being* sering kali digunakan para ilmuwan untuk menyebut kebahagiaan. Hal tersebut menunjukkan cara seseorang memandang kualitas hidupnya dalam reaksi emosional maupun penilaian kognitif (Boniwell, 2012; Diener et al, 1999). *Subjective Well-being* ini menggambarkan situasi saat seorang individu merasa cukup dan senang dengan kehidupan yang dijalannya. Walaupun individu tersebut pernah berada pada keadaan yang menyedihkan, namun ia akan merasa kebahagiaan di dalam hidupnya lebih dominan (Sadava, Busseri, & Stan, 2011).

Dianer (2009) mengatakan *subjective well-being* meliputi penilaian individu terhadap diri mereka sendiri. Hal ini terbagi atas dua elemen, yakni kognitif dan afektif. Elemen kognitif mencakup bagaimana seseorang merasa puas terhadap kehidupannya. Sedangkan elemen afektif terbagi lagi atas dua, yaitu positif dan negatif. Afek positif menunjukkan perasaan yang menyenangkan, misalnya seperti kasih sayang dan sukacita. Sebaliknya, afek yang negatif menunjukkan perasaan yang tidak menyenangkan. Biasanya berupa kesedihan, kemarahan, kecemasan, kekhawatiran, perasaan bersalah, malu, dengki, stres bahkan frustrasi.

*Subjective well-being* juga bisa memprediksi kinerja atau sesuatu yang mampu dicapai oleh individu. Semakin individu memiliki *subjective well-being* yang tinggi, semakin ia mampu untuk maksimal dalam apa yang sedang dikerjakannya. (Bryson et al, 2014). Hal tersebut dikarenakan individu yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi, cenderung lebih bisa mengendalikan emosinya dan merespon permasalahan yang sedang dihadapi dengan baik. Sebaliknya, rendahnya *subjective well-being* yang dimiliki individu, akan membuatnya merasa bahwa hidupnya tidak bahagia, dikuasai pikiran serta perasaan negatif yang dapat memunculkan kecemasan, amarah, dan bahkan adanya resiko mengalami depresi (Diener et al, 2015). Oleh karena itu, *subjective well-being* perlu untuk ditangani.

Dengan kebersyukuran individu dapat mengambil pegalaman hidup yang positif, seperti masa lalu dapat dijadikan sebagai motivasi untuk menjadikan hidup lebih baik (Wijaya & Widiastuti, 2019). Syukur merupakan perilaku yang menunjukkan adanya pikiran dan perasaan yang positif. Serta merupakan cara efektif untuk mengatasi depresi dan meningkatkan kebahagiaan. Syukur sangat efektif dalam mencegah stres dan membantu seseorang dalam mengatasi trauma pribadi (Emmon et al, dalam Gruszecka, 2015). Oleh karena itu, kebersyukuran atau *gratitude* ini dapat menjadi terapi tersendiri. *Gratitude* memungkinkan individu mengapresiasi setiap peristiwa dalam hidupnya, sehingga dapat muncul perasaan positif (Bryan et al, 2016). *Gratitude* itu sendiri adalah rasa terima kasih atau perasaan bersyukur atas segala sesuatu yang telah kita terima dalam kehidupan (Seligman, 2004).

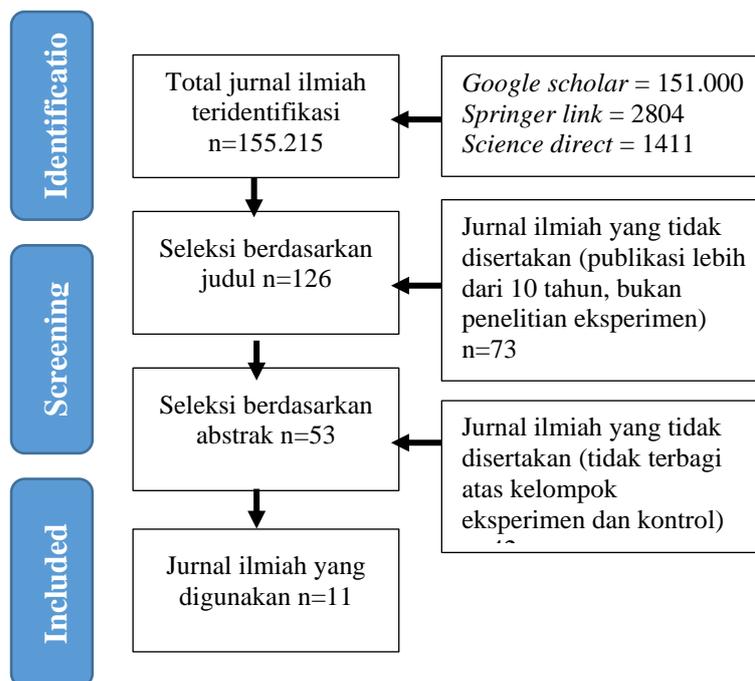
Telah banyak penelitian eksperimen yang dilakukan untuk melihat efektifitas *gratitude therapy* terhadap peningkatan *subjective well-being* dengan berbagai macam klien. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan agar dapat melihat besaran *effect size* yang ditimbulkan dari *gratitude therapy* dalam upaya meningkatkan *subjective well-being*.

## METODE PENELITIAN

### Penelusuran Penelitian Terdahulu

Penelitian ini merupakan penelitian meta analisis dengan menggunakan sebanyak 11 jurnal ilmiah berbahasa inggris yang telah di publikasi. Jurnal ilmiah yang digunakan dalam penelitian ini berfokus membahas efektifitas dari penggunaan *Gratitude Therapy* untuk meningkatkan *Subjective Well-being*. Berbagai jurnal ilmiah tersebut didapatkan dari melakukan penelusuran pada *Google Scholar*, *Springer Link*, dan *Science Direct* dengan menggunakan kata kunci "*Effectiveness of Gratitude Therapy for Subjective Well-being*". Jurnal dikumpulkan sebanyak-banyaknya dan dilakukan penyaringan berdasarkan kriteria

inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi yang telah ditentukan, yakni (1) merupakan penelitian eksperimen dengan terdapat kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di dalamnya; dan (2) menampilkan skor *mean*, *standard deviation* dan jumlah masing-masing kelompok kontrol serta eksperimen. Terdapat juga kriteria eksklusi yang telah ditentukan, yaitu (1) publikasi jurnal ilmiah dimulai dari 2011 atau 10 tahun terakhir; dan (2) menghindari studi literatur. Penyusunan penelitian mengacu pada *checklist* PRISMA 2020.



**Bagan 1.** Proses Pemilihan Jurnal

### Analisis Statistik

Penelitian meta analisis ini menggunakan aplikasi Jamovi versi 1.6.11. Tujuannya untuk melihat efektivitas pemberian *Gratitude Therapy* dalam meningkatkan *Subjective Well-being* melalui hasil *post-treatment* pada Kelompok Eksperimen (KE) dan Kelompok Kontrol (KK). *Effect size* dilihat dari nilai *mean* (M), *standard deviation* (SD) dan jumlah sampel (N) pada hasil *post-treatment* dari masing-masing KE dan KK. Berdasarkan kategori *Hedge's g* menurut Ellis (2010), nilai *effect size* dikategorikan menjadi *small effect size* ( $0.2 \leq g < 0.5$ ), *medium effect size* ( $0.5 \leq g < 0.8$ ), dan *large effect size* ( $\geq 0.8$ ).

Heterogenesis penelitian dapat dilihat dari nilai  $I^2$ , semakin besar nilai yang ditampilkan maka semakin menunjukkan keragaman hasil, demikian juga sebaliknya. Nilai heterogenesis dapat di kategorikan menjadi rendah ( $\leq 25\%$ ), sedang ( $26\% < I^2 \leq 50\%$ ), tinggi ( $51\% < I^2 \leq 100\%$ ), dan homogen = 0% (Card, 2012). Bias publikasi juga dapat terlihat dalam penelitian ini, yaitu dengan melihat nilai 0 sampai 1 pada *Egger bias*. Jika nilai *Egger bias* yang tertera adalah  $\geq 0.5$ , maka dapat disimpulkan penelitian ini tidak memiliki bias publikasi, dengan kata lain jurnal-jurnal yang terlibat dalam penelitian ini cenderung memberikan hasil eksperimen yang berbeda. Sebaliknya, jika nilai *Egger bias*  $\leq 0.5$ , maka tiap jurnal yang terlibat dalam penelitian cenderung memberikan hasil eksperimen yang sama atau adanya bias publikasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

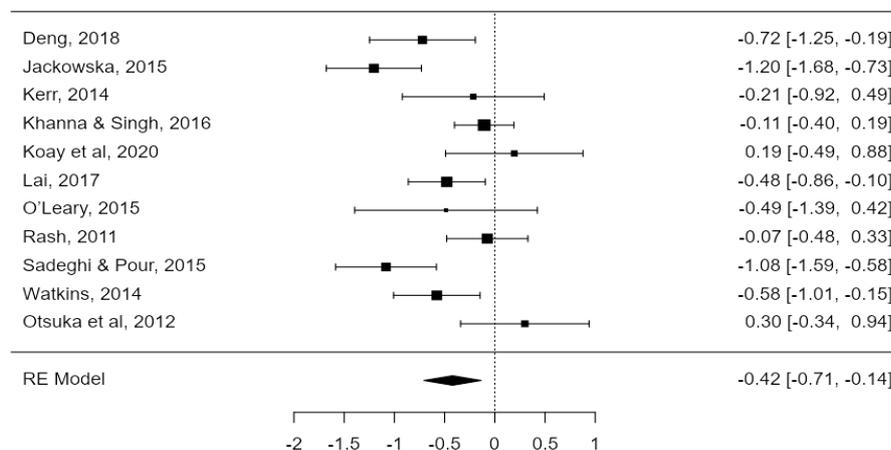
### Hasil

Pada tabel di bawah ini, terlihat karakteristik dan skor meta analisis dari perhitungan 11 jurnal penelitian. Total ada 800 partisipan dalam penelitian-penelitian ini, adengan 410 partisipan pada kelompok eksperimen dan 390 partisipan pada kelompok kontrol. Berikut telah dipaparkan jurnal-jurnal yang digunakan dalam proses meta analisis ini beserta hasilnya.

**Tabel 1.** Karakteristik Data dan Skor Meta Analisis

Peneliti	Negara	Rangkuman Jurnal	Alat Ukur SWB	Treatment yang digunakan	Rata-rata usia partisipan	Effect Size		
						g	95% CI lower	5% CI upper
Deng et al, 2018	Tiongkok	Melihat efektivitas intervensi berbasis rasa syukur dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif dan menurunkan perilaku agresi pada tahanan di Tiongkok	SWLS	Menuliskan 3 hal atau peristiwa yang disyukuri setiap hari beserta alasannya dan dilakukan selama 5 minggu	35.49	-0.72	-1.25	-0.19
Jackowska et al, 2015	UK	Mengeksplorasi apakah peningkatan SWB akan berdampak menguntungkan pada aktivitas kardiovaskular dan neuroendokrin serta kualitas tidur sehari-hari dengan menggunakan intervensi rasa syukur	SWLS	Menuliskan ungkapan rasa terima kasih tentang 3 hal atau 3 orang setiap hari selama 2 minggu	n.a	-1.20	-1.68	-0.73
Kerr et al, 2014	Australia	Mengevaluasi kemanjuran intervensi rasa syukur terhadap pemantauan suasana hati dalam populasi klinis	PIL	Menuliskan 5 hal yang disyukuri setiap harinya selama 14 hari	43	-0.21	-0.92	0.49
Khanna & Singh, 2016	India	Mempelajari dampak intervensi rasa syukur pada indikator rasa syukur dan kesejahteraan remaja	BMSLS S	Menjalani sesi diskusi mingguan berdasarkan kurikulum rasa syukur selama 5 minggu berturut-turut dengan 30 menit per sesinya	12.29	-0.11	-0.40	0.19
Koay et al, 2020	India	Menjelaskan efektivitas penggunaan platform media sosial sebagai intervensi rasa syukur untuk meningkatkan rasa syukur dan kepuasan hidup, serta mengurangi stres	SWLS	Memposting 1 gambar dengan <i>caption</i> terkait syukur di Instagram selama 7 hari	21.79	0.19	-0.49	0.88
Lai & O'Carrol, 2017	UK	Menyelidiki efektivitas intervensi berbasis rasa syukur 'tiga hal baik' dalam mempromosikan kesejahteraan fisik dan psikologis dalam sampel Inggris	WEM WBS	Memupuk rasa syukur dengan menuliskan 3 hal baik dalam hidup yang disyukuri selama 21 hari	22	-0.48	-0.86	-0.10
O'Leary & Dockray, 2015	Irlandia	Menguji kemanjuran intervensi rasa syukur untuk mengurangi depresi dan stres serta meningkatkan tingkat kesejahteraan	SHS	Mengisi buku harian dengan rasa syukur dan refleksi bersyukur sebanyak 4 kali seminggu selama 3 minggu	28.35	-0.49	-1.39	0.42
Rash et al, 2011	Canada	Menguji kemanjuran program intervensi kontemplasi syukur dalam meningkatkan kesejahteraan	SWLS	Menjalani proses refleksi rasa syukur 2 kali dalam seminggu selama 4 minggu dengan total 8 hari	22.5	-0.07	-0.48	0.33

Peneliti	Negara	Rangkuman Jurnal	Alat Ukur SWB	Treatment yang digunakan	Rata-rata usia partisipan	Effect Size		
						g	95% CI lower	5% CI upper
Sadeghi & Pour, 2015	Iran	Menilai pengaruh syukur terhadap kesejahteraan psikologis dan subjektif antara staf rumah sakit	SWLS	Menjalani 10 sesi kelompok pelatihan syukur dengan durasi 90 menit per sesi yang diadakan seminggu sekali dan berlangsung selama 7 bulan	33.5	-1.08	-1.59	-0.58
Watkins et al, 2014	USA	Menguji efektivitas intervensi syukur 3 berkat untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif	SWLS	Mencatat 3 hal baik yang telah terjadi dalam 48 jam sebelumnya dan menuliskan bagaimana pengalaman atau peristiwa tersebut mendatangkan rasa syukur	n.a	-0.58	-1.01	-0.15
Otsuka et al, 2012	Jepang	Menguji efektivitas intervensi latihan rasa syukur pada kesejahteraan karyawan di tempat kerja, seperti pengaruh positif, kepuasan hidup dan kebahagiaan subjektif di antara pekerja Jepang.	SWLS	Menuliskan 5 orang atau hal yang disyukuri oleh partisipan dalam seminggu terakhir	n.a	0.30	-0.34	0.94



**Gambar 1.** Efek *Forest Plot Gratitude Therapy* terhadap *Subjective Well-being*

Berdasarkan perhitungan pada 11 jurnal penelitian dengan *random effects model*, didapatkan nilai *effect size hedge's g* sebesar 0.42 (95% CI = -0.71 sampai -0.14). Hasil tersebut menunjukkan adanya *small effect size* dari *Gratitude Therapy* terhadap peningkatan *Subjective Well-being*. Sedangkan, nilai inkonsistensi ( $I^2$ ) yang diperoleh adalah sebesar 72.54%. Nilai tersebut menunjukkan tingginya keberagaman data yang digunakan. Sementara itu, nilai *egger bias* 0.657 ( $\geq 0.5$ ), sehingga dapat dikatakan bahwa penelitian ini tidak memiliki bias publikasi, dengan kata lain jurnal-jurnal yang terlibat dalam penelitian ini cenderung memberikan hasil eksperimen yang berbeda.

## Pembahasan

*Gratitude therapy* merupakan sebuah intervensi yang dilakukan untuk melatih atau memampukan individu agar dapat mengapresiasi setiap peristiwa dalam hidupnya, sehingga dapat memunculkan perasaan yang lebih positif (Bryan et al, 2016). Dengan adanya perasaan yang lebih positif, individu tentu akan mengembangkan *subjective well-being* yang dimilikinya. Sebab, *subjective well-being* yang tinggi, cenderung datang dari emosi menyenangkan yang dirasakan (Diener, 2009). Namun demikian, tentu saja makna dari *subjective well-being* sangat luas, dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek dan sudah pasti berbeda untuk setiap orangnya. Hal ini pun yang menunjukkan bahwa *gratitude therapy* tidak selalu memberikan perubahan yang besar untuk dapat meningkatkan *subjective well-being* seseorang.

Berdasarkan pemaparan uji statistika meta analisis terhadap 11 jurnal terdahulu, diperoleh hasil berupa *small effect size*. *Small effect size* menunjukkan bahwa skor *subjective well-being* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen hanya memiliki selisih yang kecil. Kecilnya perbedaan skor tersebut tidak berarti kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tidak memiliki perbedaan sama sekali. Selisih skor antara kedua kelompok tersebut menunjukkan rendahnya efek dari *gratitude therapy* terhadap *subjective well-being*. Atau dengan kata lain, *gratitude therapy* kurang efektif untuk dapat meningkatkan *subjective well-being*. Hal tersebut dapat disebabkan karena *gratitude* tidak memiliki pengaruh langsung terhadap *subjective well-being*, sehingga *gratitude* kurang dapat memberikan dampak yang besar terhadap *subjective well-being*.

*Subjective well-being* dipengaruhi berbagai faktor internal maupun eksternal. Rulangi, Fahera, dan Novira (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa untuk memiliki *subjective well-being* yang tinggi, tidak cukup hanya dengan memiliki kemampuan untuk bersyukur. Tetapi, individu juga harus memiliki beberapa hal lainnya dalam diri mereka, seperti kemampuan memaafkan, memiliki kepribadian yang positif, mampu menghargai diri sendiri, adanya spiritualitas yang baik, serta juga memiliki kesehatan mental yang berkualitas. Pada penelitian tersebut juga menunjukkan adanya faktor internal lain, yaitu perbedaan jenis kelamin, tidak memiliki pekerjaan, terancam secara finansial, serta terdapat gejala terkait gangguan mental. Sementara itu, adapun faktor eksternal, seperti hubungan yang positif dan saling mendukung dengan orang lain maupun keluarga, serta juga kemampuan akademik yang memadai. Faktor-faktor sejalan dengan hasil penelitian Dewi dan Nasywa (2009) yang menyatakan *subjective well-being* dipengaruhi oleh *forgiveness*, *personality*, *self-esteem*, spiritualitas, serta dukungan sosial yang baik. Wisdom menjadi salah satu yang memiliki pengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*. Intani dan Indati (2017) dalam penelitiannya memperlihatkan bahwa wisdom cukup berperan penting dalam meningkatkan *subjective well-being*. Sebab, kebijaksanaan yang dimiliki individu dapat membuatnya mampu memandang tantangan sebagai sebuah peluang untuk menjadi semakin maju, menemukan arti dan tujuan dari kehidupannya, serta akan hidup dengan perasaan yang cenderung positif (Ardelt & Edwards, 2015).

Data yang digunakan dalam penelitian ini juga cukup beragam, hal tersebut terlihat dari adanya inkonsistensi ( $I^2$ ) yang tergolong tinggi. Seperti yang dapat terlihat pada tabel 1, bahwa metode intervensi maupun alat pengukuran yang digunakan pada setiap jurnal penelitiannya berbeda. Pada umumnya, *gratitude therapy* menggunakan metode pencatatan rasa syukur, termasuk dalam penelitian ini pun banyak jurnal penelitian yang menggunakan metode pencatatan rasa syukur dan beberapa jurnal penelitian sisanya menggunakan teknik yang lain, seperti membuat sesi kelompok untuk melatih rasa syukur dan juga refleksi. Teknik yang berbeda tentu memberikan hasil yang berbeda pula. Selain itu, keberagaman alat ukur yang digunakan dalam setiap jurnal penelitian juga berperan dalam tingginya nilai inkonsistensi.

Seperti dapat terlihat alat ukur *subjective well-being* yang digunakan pada sebagian besar jurnal penelitian yang diikutsertakan adalah *Satisfaction With Life Scale* (SWLS), namun ada beberapa diantaranya yang berbeda. Alat ukur yang berbeda diantaranya yakni *Brief Multidimensional Student Life Satisfaction Scale* (BMSLSS), *Warwick-Edinburg Mental Well-Being Scale* (WEMWBS), *Subjective Happiness Scale* (SHS), dan *Purpose in Life* (PIL).

Variabel moderator yang terlibat dalam penelitian ini, yaitu jenis kelamin, tidak begitu memberikan pengaruh terhadap *subjective well-being*. Meskipun sebelumnya disampaikan bahwa jenis kelamin memiliki pengaruh, namun dalam penelitian ini jenis kelamin sebagai moderator tidak memiliki pengaruh yang signifikan. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu sedikitnya ketersediaan jurnal eksperimen yang mengulas tentang *gratitude therapy* dan *subjective well-being* dengan menyertakan kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Selain itu juga, jurnal-jurnal penelitian yang terkumpulkan tidak semuanya menggunakan alat ukur *subjective well-being* yang sama yakni *Satisfaction With Life Scale* (SWLS).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan meta analisis pada 11 jurnal terkait *gratitude therapy* dan *subjective well-being*, disimpulkan bahwa *gratitude therapy* memiliki efek yang rendah terhadap peningkatan *subjective well-being*. Selain itu juga, rata-rata jenis kelamin tidak begitu memberi pengaruh terhadap efektifitas *gratitude therapy* dalam meningkatkan *subjective well-being*.

Saran untuk peneliti berikutnya dapat mengumpulkan lebih banyak lagi jurnal terkait *gratitude therapy* dan *subjective well-being* dengan menggunakan alat ukur yang sama. Agar hasil penelitian dapat lebih beragam, variabel moderator lain juga dapat ditambahkan seperti misalnya presentase jenis kelamin, alat ukur yang digunakan, sampai kepada *treatment* yang diterapkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardelt, M. & Edwards, C. A. (2015). Wisdom at the end of life: An analysis of mediating and moderating relations between wisdom and subjective well-being. *Journals of Gerontology: Social Sciences*, 1-12. doi: [10.1093/geronb/gbv051](https://doi.org/10.1093/geronb/gbv051)
- Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology In A Nutshell: The Science Of Happiness: The Science of Happiness*. McGraw-Hill Education (UK).
- Bryan, J. L., Young, C. M., Lucas, S., & Quist, M. C. (2016). Should I say thank you? Gratitude encourages cognitive reappraisal and buffers the negative impact of ambivalence over emotional expression on depression. *Personality and Individual Differences*.
- Bryson, A., Forth, J., & Stokes, L. (2014). *Does worker wellbeing affect workplace performance*. Department of Business Innovation and Skills, London.
- Card, N. A. (2012). *Applied Meta-Analysis fo Social Science Reseach*. New York: The Guilford Press.
- Deng, Y., Xiang, R., Zhu, Y., Li, Y., Yu, S., & Liu, X. (2019). Counting blessings and sharing gratitude in a Chinese prisoner sample: Effects of gratitude-based interventions on subjective well-being and aggression. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 303-311.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 1(1), 54-62.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R.E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70, 234-242.
- Diener, Ed. (2009). *The Science of Well- Being* (Vol. 37). New York: Springer

- Ellis, P. D. (2010). *The Essential Guide to Effect size: Statical power, meta-analysis, and interpretation of research result*. New York: Cambridge Press
- Gruszecka, E. (2015). Appreciating gratitude: Is gratitude an amplifier of well-being? *Polish Psychological Bulletin*, 46(2), 186–196. <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0025>
- Intani, Z. F., & Indati, A. (2017). Peranan wisdom terhadap subjective well-being pada dewasa awal. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(3), 141-150.
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of health psychology*, 21(10), 2207-2217.
- Kerr, S. L., O'Donovan, A., & Pepping, C. A. (2015). Can gratitude and kindness interventions enhance well-being in a clinical sample?. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 17-36.
- 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.
- Koay, S. H., Ng, A. T., Tham, S. K., & Tan, C. S. (2020). Gratitude Intervention on Instagram: An Experimental Study. *Psychological Studies*, 65(2), 168-173.
- Lai, S. T., & O'Carroll, R. E. (2017). 'The Three Good Things'-the effects of gratitude practice on wellbeing: a randomised controlled trial. *Health Psychology Update*, 26(1), 11.
- O'Leary, K., & Dockray, S. (2015). The effects of two novel gratitude and mindfulness interventions on well-being. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(4), 243-245.
- 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), 86-91.
- 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.
- Rulangi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Subjective Well-Being pada Mahasiswa. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 406-412).
- Sadava, M., Busseri, & Stan. (2011). A review of the tripartite structure of subjective well-being: implications for conceptualization, operationalization analysis, and synthesis. *Personality and Social Psychology Review*, 290–314.
- Sadeghi, A., & Behzadi Pour, S. (2015). The Effect of Gratitude on Psychological and Subjective Well-being among Hospital Staff. *Health Education and Health Promotion*, 3(4), 51-62.
- Seligman, M. E. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Watkins, P. C., Uher, J., & Pichinevskiy, S. (2015). Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2), 91-98.
- Wijaya, Y. D., & Widiastuti, M. (2019). Kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan pada wanita korban pelecehan seksual. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 17(1), 35-39.