

Effect Size Gratitude Intervention Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being : Studi Meta-Analisis

Effect Size of Gratitude Interventions on Increasing Subjective Well-Being: A Meta-Analysis Study

Venya Alya Arghita⁽¹⁾ & Ananta Yudiarso^(2*)

Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia

Disubmit: 23 Agustus 2024; Direview: 07 Oktober 2024; Diaccept: 28 November 2024; Dipublish: 09 Desember 2024

*Corresponding author: ananta@staff.ubaya.ac.id

Abstrak

Tingkat wellbeing setiap tahun mengalami penurunan. Penurunan yang terjadi mempengaruhi tingkat depresi, kesepian, dan kualitas hidup yang dimiliki individu. Terdapat beberapa penelitian yang menjelaskan bahwa intervensi *gratitude* secara signifikan *meningkatkan subjective well-being* individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi berbasis *gratitude* untuk meningkatkan *subjective well-being* individu. Penelitian ini merupakan studi meta-analisis yang dianalisis mengikuti standar PRISMA 2020 yang melibatkan 10 jurnal penelitian terdahulu dari berbagai negara. Kriteria jurnal digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang melakukan *randomized* dalam menentukan kelompok kontrol dan eksperimen. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai *effect size* 0,287 (95% CI = -0,102 sampai dengan 0,676 nilai $p < 0,01$) dengan nilai Z sebesar 1,45. Artinya intervensi berbasis *gratitude* mampu meningkatkan *subjective well-being* individu secara signifikan meskipun memberikan dampak yang kecil/ *small effect size*.

Kata Kunci: Gratitude; Meta-Analisis; Subjective Well-being.

Abstract

The level of well-being has decreased annually. This decrease has affected levels of depression, loneliness, and the overall quality of life among individuals. Several studies have demonstrated that gratitude interventions significantly increase subjective well-being. This study examines gratitude-based interventions' effectiveness in improving subjective well-being. The research is a meta-analysis conducted following PRISMA 2020 standards, incorporating 10 previous research journals from various countries. The studies included in this meta-analysis were experimental and utilized randomization to determine control and experimental groups. The analysis results indicated an effect size of 0.287 (95% CI = -0.102 to 0.676, $p < 0.01$) with a Z value of 1.45. This suggests that gratitude-based interventions can significantly improve subjective well-being, although the effect size is small.

Keywords: Gratitude; Meta-Analisis; Subjective Well-being.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.477>

Rekomendasi mensitasi :

Arghita, V. A. & Yudiarso, A. (2024), Effect Size Gratitude Intervention Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being: Studi Meta-Analisis. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 791-798.

PENDAHULUAN

Tingkat depresi, kesepian, kecemasan dan kualitas hidup yang buruk meningkat secara signifikan selama Juni dan Juli 2020 dibandingkan dengan tingkat sebelum pandemi dan terus memburuk pada November dan Desember 2020. Ketidaksetaraan dalam pengalaman kesehatan mental selama pandemi COVID-19 terlihat jelas, dengan wanita, individu yang hidup sendiri, dan mereka yang memiliki kekayaan lebih sedikit menjadi sangat rentan. Kesehatan mental dan kesejahteraan terus memburuk seiring pandemi COVID-19 (Zaninotto et al., 2022). Hal ini dapat mempengaruhi kebahagiaan atau *subjective well-being* yang dimiliki individu.

Menurut Diener, *subjective well-being* atau disingkat SWB merupakan penilaian dan evaluasi orang terhadap hidup mereka sendiri (Diener et al., 2018). Penilaian kognitif reflektif, seperti: kepuasan hidup, dan respons emosional terhadap kehidupan yang sedang berlangsung dalam hal emosi positif dan menyenangkan versus tidak menyenangkan dan negatif emosi (Diener et al., 2018). Menurut Diener (dalam Filsafati & Ratnaningsih, 2016) SWB terdiri dari tiga aspek pembangun yaitu afek positif, afek negatif dan kepuasan hidup. Ketiga aspek pembangun tersebut terbagi menjadi dua aspek yaitu kognitif dan afektif. Kepuasan hidup merepresentasikan aspek kognitif yaitu evaluasi individu untuk merasakan kondisi hidupnya. Afek positif dan negatif merepresentasikan aspek afektif yaitu evaluasi afektif terhadap kehidupan individu (Filsafati & Ratnaningsih, 2016)

Individu memiliki *subjective well-being* tinggi jika ia lebih banyak merasakan emosi yang menyenangkan dibandingkan emosi tidak menyenangkan, banyak

mengikuti kegiatan yang menyenangkan, lebih merasa senang dan juga merasa puas atas hidupnya (Diener dalam Filsafati & Ratnaningsih, 2016). *Subjective well-being* (SWB) dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan orientasi pribadi, tujuan, kebutuhan, aktivitas, evaluasi, atau emosi individu (Das et al., 2020). Kenaikan tingkat depresi, kesepian, kecemasan dan penurunan kualitas hidup yang terjadi membuat kesejahteraan individu terus memburuk (Zaninotto et al., 2022). Hal ini perlu untuk segera diatasi sehingga tidak semakin memperburuk situasi.

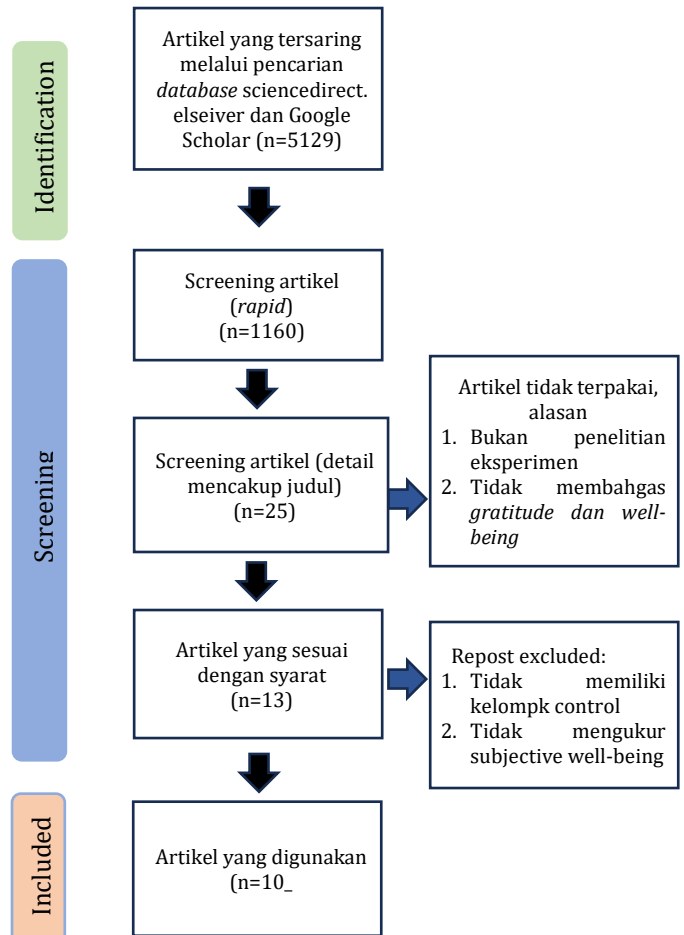
Intervensi *gratitude* dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan *subjective well-being* individu. Terdapat penelitian yang menjelaskan bahwa intervensi *gratitude* efektif meningkatkan *subjective well-being* individu (Sabani et al., 2021). Individu yang dapat menerapkan *gratitude* didalam kehidupannya dapat berdampak pada peningkatan *subjective well-being* individu.

Intervensi *gratitude* menaikkan kepuasan hidup individu dan afek positif yang dimiliki individu secara signifikan (Sabani et al., 2021). Hal ini bertentangan dengan penelitian (Rahman et al., 2022) *gratitude* intervensi memiliki dampak signifikan kepada aspek kepuasan hidup secara signifikan namun tidak menaikkan atau menurunkan afek positif dan negatif. Inkonsistensi yang terjadi menjadi salah satu tujuan peneliti untuk membahas lebih mendalam terkait efektifitas intervensi *gratitude* dalam meningkatkan *subjective well-being* individu. Selain itu penelitian ini bertujuan untuk melihat *effect size gratitude intervention* dalam meningkatkan *subjective well-being*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang dilakukan adalah meta-analisis. Penelitian meta-analisis adalah penelitian yang mengkombinasikan data dari beberapa studi primer independen untuk menjawab pertanyaan yang sama dan menghasilkan perkiraan tunggal seperti efek pengobatan atau faktor resiko (Gopalakrishnan & Ganeshkumar, 2013). Penelitian ini melihat effect size cohen's d untuk melihat seberapa berpengaruh *gratitude* intervensi terhadap peningkatan *subjective well-being*. Pencarian data yang dilakukan mengikuti standar PRISMA 2020 (Page et al., 2021).

Sumber data penelitian diperoleh melalui jurnal database Scienccedirect, Elsevier dan Google Scholar. Kata kunci yang digunakan untuk mencari jurnal adalah (1) "*gratitude journal*"; (2) "*Gratitude Intervention*"; (3) "*gratitude experiment*"; (4) "syukur"; (5) "*Subjective well-being*"; (6) "kesejahteraan psikologis". Berdasarkan hasil pencarian data, didapatkan 10 jurnal yang berasal dari berbagai negara yang dapat dianalisis dalam penelitian ini, proses penelitian dapat dilihat di gambar 1. Terdapat beberapa kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu penelitian a) eksperimen yang memiliki kelompok kontrol dan eksperimen, b) memiliki informasi nilai mean, SD dan jumlah partisipan masing-masing kelompok, c) Intervensi yang digunakan berbasis *gratitude*. Adapun kriteria eksklusi penelitian ini yaitu bukan penelitian eksperimen, tidak memiliki kelompok kontrol dan penelitian yang melebihi 10 tahun



Gambar 1. Alur PRISMA 2010

Penelitian ini menggunakan aplikasi JAMOVI untuk menganalisis cohen's d effect size. Data yang dianalisis adalah nilai Mean (M), Standard deviation (sd), dan jumlah sampel (n) pada kelompok kontrol dan eksperimen. Aberson (2019 disitat dalam Pratidina et al., 2021) Terdapat tiga kategori cohen's d effect size yaitu small effect size jika nilai $d \geq 0,2$, medium effect size $d \geq 0,5$ dan large effect size $d \geq 0,8$. Selain itu peneliti juga melakukan uji inkonsistensi dengan melihat (I²) dan melihat bias publikasi yang terjadi dengan melihat nilai dan signifikansi Egger's Regression.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dilakukan terhadap 10 jurnal yang berasal dari berbagai negara dan telah sesuai dengan

kriteria yang telah ditetapkan. Berdasarkan uji heterogenitas didapatkan hasil I² sebesar 83,58% (I² < 75%). Hal ini menunjukkan bahwa pada penelitian sebelumnya terdapat perbedaan atau keberagaman partisipan, alat ukur atau intervensi yang diberikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa model yang digunakan ada penelitian ini adalah *random effect*. Besaran nilai *effect size* pada penelitian ini yang didapatkan dari *random effect* adalah 0,287 (95% CI = -0,102 sampai dengan 0,676 nilai p <0,01) dengan nilai Z sebesar 1,45 artinya *small effect size*.

Pada penelitian ini tidak ditemukan adanya bias publikasi, hasil ini terlihat dari nilai Egger's Regression sebesar 1,285 dengan besaran nilai p <0,05. Peneliti juga melakukan uji tambahan yaitu moderator dengan variabel teknik intervensi. Penelitian juga melakukan uji moderator tambahan, didapatkan nilai -0,133 (95% CI = -0,102 sampai dengan 0,307 nilai p <0,307). Hasil ini menunjukkan bahwa teknik intervensi *gratitude* yang digunakan tidak memberikan pengaruh terhadap peningkatan *subjective well-being*.

Tabel 1. Jurnal Intervensi *Gratitude*

Penulis	Negara	Alat Ukur	Intervensi	d	CI	
Sabani et al., (2021)	Indonesia	Satisfaction with Life Scale (SWLS)	<i>Gratitude Letter</i>	2,37	1,23 3,52	-
Behzadipour et al., (2019)	Iran	Ryff's Subjective Happiness Scale (SHS) Scale of Psychological Well Being	Pelatihan Gratitude	0,92	0,43 1,42	-
Bohlmeijer et al., (2021)	Dutch	Mental Health Continuum-Short Form	Pelatihan Gratitude	0,26	-0,06 0,48	-
Kerr et al., (2015)	Australia	The Purpose in Life test (PIL)	<i>Gratitude diary</i>	-0,31	-1,00 0,39	-
(Wong et al., 2016)	USA	Behavioral Health Measure-20	<i>Gratitude Letter</i>	0,21	-0,06 0,48	-
Duthely et al., (2017)	Miami	Students'Life Satisfaction Scale (SLSS)	<i>Gratitude Meditation</i>	1,03	0,47 1,60	-
Watkins et al., (2014)	Washington	Life Scale dan the positive and negative affect scales of the PANAS	<i>Gratitude List</i>	0,28	-0,15 0,70	-
Timmons & Ekas (2018)	USA	Subjective Happiness Scale (SHS)	<i>Gratitude Letter</i>	-0,19	-0,77 0,40	-
O'leary et al., 2015	-	Subjective Happiness Scale (SHS)	<i>Gratitude List</i>	0,24	-0,66 1,44	-
Otsuka, 2012	Japan	Subjective Happiness Scale (SHS)	<i>Gratitude List</i>	-0,30	-0,86 0,27	-

Hasil uji effect size terhadap 10 jurnal yang terpilih didapatkan hasil bahwa intervensi gratitude memiliki small effect size. Artinya meskipun intervensi gratitude bermanfaat, mungkin tidak memberikan dampak besar dalam meningkatkan subjective well-being dan mungkin memerlukan pendekatan tambahan atau modifikasi untuk meningkatkan

efektivitasnya. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan nilai mean hasil posttest yang tidak terlalu tinggi.

Hasil yang didapatkan selaras dengan penelitian Wong et al., (2016) mendapatkan hasil bahwa gratitude intervensi mampu meningkatkan subjective well-being secara signifikan meskipun perbedaan nilai mean tidak terlalu besar

antara pre-test dan post-test, sehingga menunjukkan bahwa intervensi gratitude mampu meningkatkan namun tidak memberikan efek yang besar terhadap peningkatan *subjective well-being*.

Penelitian Sabani et al., (2021) memiliki nilai effect size terbesar sedangkan penelitian oleh Timmons & Ekas (2018) memiliki effect size paling kecil. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh perbedaan kondisi partisipan. Penelitian Sabani et al., (2021) merupakan siswa SD sedangkan penelitian oleh Timmons & Ekas (2018) merupakan ibu yang memiliki anak autism spectrum disorder (ASD). Individu memiliki tingkat SWB tinggi adalah saat ia merasakan emosi yang menyenangkan daripada emosi yang tidak menyenangkan, terlibat kegiatan yang menyenangkan, lebih merasa senang dibandingkan sakit dan merasa puas atas hidupnya (Diener, 2009 dalam Filsafati & Ratnaningsih, 2016). Kondisi siswa SD tidak bisa disamakan dengan ibu. Seorang ibu memiliki beban tanggung jawab dan kondisi yang lebih kompleks dibandingkan anak SD. Penelitian yang memiliki nilai effect size terbesar dibandingkan jurnal lainnya adalah penelitian Duthely et al., (2017) dengan partisipan remaja.

Intervensi gratitude merupakan intervensi yang bertujuan membuat individu dapat memberikan rasa syukur atau apresiasi terhadap yang ia alami, ia miliki, kepada tuhan ataupun orang lain (Purba et al., 2020). Terdapat beberapa jenis teknik intervensi gratitude yang efektif digunakan untuk meningkatkan Subjective well-being. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: Pelatihan gratitude, gratitude list, gratitude letter dan

meditasi gratitude. Intervensi pelatihan gratitude dapat disesuaikan dengan kebutuhan dari individu yang akan menjalankannya. Penelitian yang dilakukan Khoiriyah et al., (2018) terhadap Ibu yang memiliki anak down syndrome yang mendapatkan hasil bahwa pelatihan yang dilakukan efektif menaikkan aspek kepuasan hidup dan balance affect. Pelatihan yang diberikan berfokus pada memberikan pemahaman dan keterampilan untuk menemukan kenikmatan atau nilai yang dapat disyukuri dalam kehidupan sehari-hari. Hasil dari pelatihan yang diberikan peserta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari dan membuat menjadi lebih bersyukur atas hidup yang dimilikinya. Selain itu peneliti memberikan modul yang berisi materi, dan keterampilan untuk menghadapi hambatan untuk bersyukur yang diungkapkan oleh Emmos (Khoiriyah et al., 2018) dan Hanaco (dalam Khoiriyah et al., 2018).

Pendekatan gratitude list ini paling banyak dipelajari dan digunakan dalam studi intervensi. Intervensi rasa syukur "klasik" melibatkan pembuatan daftar tertulis dari beberapa hal yang seseorang syukuri (Wood et al., 2010). Seligman (dalam Wood et al., 2010) Peserta sering melaporkan bahwa teknik gratitude list menyenangkan dan memperkuat diri sehingga peserta memilih untuk melanjutkan gratitude list setelah intervensi berakhir. Terdapat beberapa penelitian yang menjelaskan bahwa gratitude list mampu meningkatkan subjective well-being individu (Kerr et al., 2015; Timmons & Ekas, 2018; Watkins et al., 2014). Penelitian Kerr et al (2015) menggunakan gratitude list selama 2 minggu mendapatkan hasil bahwa mampu

meningkatkan subjective well-being. List yang digunakan sama dengan penelitian (Watkins et al., 2014) namun memiliki perbedaan yaitu hanya menuliskan 3 hal yang ia syukuri dalam satu hari atau disebut dengan recounting gratitude yang dilakukan selama 1 minggu. Penelitian Watkins et al., (2014) menunjukkan bahwa membuat gratitude list 3 hal yang disyukuri dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dengan pengobatan yang relatif murah. Terdapat pendekatan lain untuk membuat gratitude list yaitu meluangkan waktu 15 menit dalam sehari untuk membuat daftar hal yang disyukuri untuk meningkatkan subjective well-being (Timmons & Ekas, 2018).

Menulis surat dapat menjadi salah satu alternatif intervensi gratitude untuk meningkatkan *subjective well-being*. Penelitian Sabani et al., (2021) mendapatkan hasil bahwa menulis surat bersyukur pada siswa SD dapat meningkatkan subjective well-being yang dimiliki. Menulis apa yang disyukuri akan membuat kita semakin mengarah pada kepuasan hidup yang lebih tinggi dan mengarah kepada aspek positif dalam hidup. Terdapat inkonsistensi penelitian terkait efektivitas gratitude letter. Penelitian Sciara et al., (2021) mendapatkan hasil bahwa tidak ada peningkatan atau penurunan yang signifikan setelah pemberian gratitude letter pada afek positif atau negatif. Hasil yang sama ditemukan pada penelitian Christanto et al., (2017) tidak terdapat peningkatan atau penurunan signifikan terhadap subjective well-being individu pada kelompok yang hanya menulis gratitude letter. Hal ini dapat karena partisipan tidak menunjukkan perubahan emosi saat menulis surat, seperti

menangis sekaligus tersenyum selain itu tidak terjadi perubahan emosi (yaitu menangis dan tertawa) saat membaca surat yang dibuat dalam satu kelompok. Jika seseorang hanya menulis surat tanpa memberikannya kepada orang yang dituju, itu membatasi ungkapan terima kasih. Mungkin juga membatasi evaluasi kognitif sehingga tidak ada perubahan signifikan yang ditemukan pada kepuasan hidup (Christanto et al., 2017).

Teknik terakhir yang digunakan adalah meditasi gratitude. Meditasi gratitude yang dilakukan adalah latihan pernapasan dan relaksasi, teknik konsentrasi, dan teknik visualisasi. Selama intervensi berlangsung partisipan memanfaatkan ketersediaan objek untuk fokus, termasuk titik di dalam lingkaran, bunga, atau nyala lilin buatan. Sebagian besar teknik visualisasi dirancang untuk meningkatkan rasa terima kasih. Selama setiap sesi, kelompok perlakuan juga mengulangi secara serempak satu atau lebih puisi tentang tema perdamaian atau ketenangan, ketenangan pikiran, dan rasa syukur (Duthely et al., 2017).

Beragam intervensi gratitude yang dilakukan pada penelitian terdahulu dapat menjadi salah faktor yang mempengaruhi hasil uji heterogenitas. Peneliti melakukan uji lanjutan untuk melihat teknik yang digunakan dapat menjadi moderator untuk meningkatkan subjective well-being. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa teknik intervensi yang digunakan tidak memberikan pengaruh terhadap peningkatan subjective well-being. Terdapat beberapa faktor lain yang dapat meningkatkan subjective well-being. Berdasarkan penelitian Dewi & Nasywa

(2019) faktor yang mempengaruhi subjective well-being adalah dukungan sosial, forgiveness, personality, self esteem dan spiritualitas. Intervensi gratitude dapat digabungkan dengan intervensi lain untuk dapat meningkatkan efek terapeutik subjective well-being.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari 10 penelitian yang dianalisis, ditemukan bahwa intervensi berbasis gratitude dapat meningkatkan subjective well-being individu, meskipun effect size yang dihasilkan tergolong kecil. Praktisi atau psikolog yang mempertimbangkan penggunaan intervensi ini harus berhati-hati dan mempertimbangkan bahwa efek yang dihasilkan memiliki efek yang kecil. Meskipun begitu perlu adanya penelitian lanjutan yang menguji efek dari intervensi berbasis gratitude.

Meta-analisis ini memiliki beberapa kekurangan, seperti ketidakteragaman dalam kondisi partisipan dan alat ukur yang digunakan. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mencari studi yang lebih banyak mengenai efektivitas intervensi berbasis gratitude dengan mempertimbangkan kesamaan alat ukur dan kondisi partisipan. Hal ini akan membantu dalam memperoleh hasil yang lebih konsisten dan dapat diandalkan mengenai efektivitas intervensi gratitude.

DAFTAR PUSTAKA

Behzadipour, S., Sadeghi, A., & Sepahmansour, M. (2019). A Study on the Effect of Gratitude on Happiness and Well Being. *Biquarterly Iranian Journal of Health Psychology*, 1(2), 65-72.

Bohlmeijer, E. T., Kraiss, J. T., Watkins, P., & Schotanus, M. (2021). Promoting Gratitude as a Resource for Sustainable Mental Health: Results of a 3 - Armed Randomized Controlled Trial up to 6 Months Follow - up. *Journal of*

Happiness Studies, 22(3), 1011-1032. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00261-5>

Christanto, S. A., Brenda, D., Assisiansi, C., Pangestu, M. J., Sarita, I., Sulistiani, V., & Maranatha, U. K. (2017). Gratitude Letter : An Effort to Increase Subjective Well-Being in College. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 32(3), 158-168.

Das, K.V., Jones-Harrell, C., Fan, Y. *et al.* Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. *Public Health Rev* 41, 25 (2020). <https://doi.org/10.1186/s40985-020-00142-5>

Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54-62. <https://doi.org/10.26555/JPTP.V11i1.15129>

Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>

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*.

Filsafati, A. I., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Hubungan antara subjective well-being dengan organizational citizenship behavior pada karyawan PT . Jateng sinar agung. *Jurnal empati*, 5(4), 757-764.

Gopalakrishnan, S., & Ganeshkumar, P. (2013). Systematic Reviews and Meta - analysis: Understanding the Best Evidence in Primary Healthcare. *J Family Med Prim Care*, 2(1). <https://doi.org/10.4103/2249-4863.109934>

Kerr, S. L., Donovan, A. O., & Pepping, C. A. (2015). *Can Gratitude and Kindness Interventions Enhance Well-Being in a Clinical Sample? . Journal of Happiness Studies*, 16. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9492-1>

Khoiriyah, N. M., Agustin, R. W., & Setyanto, A. T., Studi, P., Fakultas, P., & Maret, U. S. (2018). Pengaruh Pelatihan Syukur terhadap Peningkatan Subjective Well Being pada Ibu yang Memiliki Anak Down Syndrome. *Jurnal Wacana*, 8(1). 1-13.

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The

- PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *International Journal of Surgery*, 88. <https://doi.org/10.1016/J.IJSU.2021.105906>
- Pratidina, P. A., Pratidina, P. A. O., & Yudianto, A. (2021). Art Therapy Kurang Efektif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan: Studi Meta-Analisis. *Psychocentrum Review*, 3(2), 268–278. <https://doi.org/10.26539/pcr.32716>
- Purba, N. S. P., Sahrani, R., & Mularsih, H. (2020). Intervensi rasa bersyukur untuk meningkatkan harga diri remaja di SMP X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 4(1), 186–195. <https://doi.org/10.24912/JMISHUMSEN.V4I1.7638.2020>
- Rahman, N. N., Nashori, F., Program, R., Profesi, S. P., Psikologi, F., Ilmu, D., & Budaya, S. (2022). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 17(1), 100–111. <https://doi.org/10.30659/JP.17.1.100-111>
- Sabani, N., Psikologi, F., Surakarta, U. M., Sukoharjo, K., & Tengah, J. (2021). Peningkatan subjective well-being melalui penguatan kebersyukuran siswa. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 152–165.
- Sciara, S., Villani, D., Flavia, A., Natale, D., & Regalia, C. (2021). Gratitude and Social Media : A Pilot Experiment on the Benefits of Exposure to Others ' Grateful Interactions on Facebook. *Front. Psychol* 12, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667052>
- Timmons, L., & Ekas, N. V. (2018). Research in Autism Spectrum Disorders Giving thanks : Findings from a gratitude intervention with mothers of children with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 49, 13–24. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2018.01.008>
- Watkins, P. C., Uher, J., & Pichinevskiy, S. (2014). The Journal of Positive Psychology : Dedicated to furthering research and promoting good practice Grateful recounting enhances subjective well-being : The importance of grateful processing. *The Journal of Positive Psychology*, 10(2). <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.927909>
- Wong, Y. J., Owen, J., Gabana, N. T., Brown, J. W., McInnis, S., Toth, P., & Gilman, L. (2018). Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychotherapy research : journal of the Society for Psychotherapy Research*, 28(2), 192–202. <https://doi.org/10.1080/10503307.2016.1169332>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Clinical Psychology Review Gratitude and well-being : A review and theoretical integration. *Clin Psychol Rev*, 30(7):890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Zaninotto, Paola., Iob, Eleonora ., Demakakos, Panayotes ., Steptoe, A. (2022). Immediate and Longer-Term Changes in the Mental Health and Well-being of Older Adults in England During the COVID-19 Pandemic. 7 *JAMA Psychiatry*, 79(2), 151–159. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2021.3749>