

KONSEP SYUKUR PADA ORANG INDONESIA DAN PENGARUHNYA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

THE CONCEPT OF GRATITUDE IN INDONESIAN PEOPLE AND ITS EFFECT ON PSYCHOLOGICAL WELL BEING

IKHWAN FADLU FANTAZILU¹, I GUSTI AYU AGUNG ISTRI RISNA
PRAJNA DEVI²

Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: ¹ikhwan.18142@mhs.unesa.ac.id

Abstrak. Kesejahteraan psikologis masyarakat Indonesia di masa pandemi mengalami penurunan. Adapun salah satu langkah untuk meningkatkannya ialah dengan melatih diri untuk bersyukur. Namun sayangnya, banyak literatur yang masih mengartikan konsep syukur melalui perspektif barat atau suatu agama tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk: (1) merumuskan konsep syukur versi Indonesia, (2) menilik pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah studi literatur yaitu menyintesis berbagai hasil penelitian terkini dan terdahulu guna menjawab pertanyaan penelitian. Pada penulisan artikel ini peneliti menyintesis 16 artikel jurnal dengan kriteria mengkaji konstruk syukur dari berbagai jenis penelitian yang terpublikasikan kurang dari 10 tahun terakhir. Artikel yang terkumpul kemudian dianalisa melalui *simplified approach*. Hasil menunjukkan bahwa konsep syukur masyarakat Indonesia terdiri atas 4 aspek: (1) bersyukur dengan ilmu, (2) bersyukur dengan hati, (3) bersyukur dengan ucapan, serta (4) bersyukur dengan perbuatan. Sedangkan lingkup syukur itu sendiri mencakup personal, interpersonal (hubungan dengan individu lain), dan transendental (hubungan dengan Tuhan, roh leluhur, ataupun objek supranatural lain). Lebih lanjut, kesejahteraan psikologis diprediksi dapat ditingkatkan dengan cara menginternalisasi tiap aspek kebersyukuran ke dalam aspek kesejahteraan yaitu *basic needs*, *social needs*, dan *positive world views*.

Kata Kunci: Indonesia, Kesejahteraan Psikologis, Syukur

Abstract. *The psychological well being of Indonesian people during pandemic has decreased. One of the steps to improve it is to train yourself to be grateful. Unfortunately, many literatures still interpret the concept of gratitude through a western perspective or a certain religion. Therefore, this study aims to: (1) formulate the Indonesian concept of gratitude, (2) describe its effect on psychological well being. The method was used in this research is a literature study. The researcher synthesized 16 articles with the criteria is reviewing gratitude construct from various types of research published in the last 10 years. The collected articles then analyzed through a simplified approach. The results shows that the concept of gratitude for Indonesian people consists of 4 aspects: (1) being grateful with knowledge, (2) being grateful with affect, (3) being grateful with words, and (4) being grateful with actions. While the scope of gratitude*

itself includes personal, interpersonal (relationships with other individuals), and transcendental (relationships with God, ancestral spirits, or other supernatural objects). Furthermore, psychological well being predicted to improved by internalizing every aspect of gratitude into aspects of psychological well being.

Keyword: *Gratitude, Indonesia, Psychological Well Being*

PENDAHULUAN

Pandemi Covid 19 hingga kini masih berlangsung. Berbagai *research* mutakhir turut menjelaskan bahwa dengan adanya pandemi yang kental syarat pembatasan sosial, anjuran menggunakan masker, perilaku rutin mencucitangan, serta hidup bersama teknologi digital yang berlebihan memiliki akibat negatif bagi kesejahteraan psikologis manusia. Hal ini bisa ditandai dengan menurunnya kebahagiaan dan kepuasan hidup individu di tengah pandemi, sedangkan perasaan cemas dan kecenderungan stres justru mengalami peningkatan (Li et al., 2020). Dikutip dari Ryff (1989) kesejahteraan psikologis merupakan kondisi puncak yang menggambarkan kemampuan seseorang telah diri, berkembang optimal, yakin bahwa hidup yang dijalannya telah bermakna, memiliki kualitas hubungan interpersonal yang positif, dapat menentukan tindakanya sendiri, serta memiliki penguasaan terhadap lingkungan. Rendahnya kesejahteraan psikologis pada individu dapat berakibat fatal, seperti kehilangan kontrol lingkungan, adanya kesulitan mengatur urusan sehari-hari, dan rasa tidak mampu untuk mengubah kualitas hidup serta lingkungan sekitar (Fauziyah & Abidin, 2020). Di masa

pandemi sendiri, orang-orang yang belum sejahtera secara psikologis juga akan menunjukkan perilaku mudah marah dan tidak mampu meregulasi emosi (Rahmawati & Putri, 2020). Padahal emosi yang tidak dapat diregulasi akan berdampak dengan hubungan interpersonal yang memburuk. Oleh sebab itu, upaya merumuskan cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis di saat wabah sangat penting untuk dikaji.

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh konstruksi atas budaya (Schimmack et al., 2002). Budaya mempengaruhi kesejahteraan psikologis dengan cara mengintervensi proses konstruksi makna dari peristiwa yang terjadi dalam hidup (Akhtar, 2018). Oleh karena itu, mengetahui konsep kesejahteraan psikologis orang-orang Indonesia akan membawa pada tercapainya tujuan. Adapun menurut Maulana et al., (2018) konstruksi konsep kesejahteraan psikologis pada orang-orang Indonesia terdiri atas tiga aspek. Pertama, *basic needs* yang menjelaskan bahwa syarat utama sejahtera ialah tercukupinya kebutuhan dasar seperti makan, tempat tinggal, pakaian, dan lain sebagainya. Kedua, yaitu *social needs* atau

merujuk pada harmonisnya hubungan sosial antara individu dengan keluarganya ataupun dengan orang lain seperti tetangga serta masyarakat luas. Ketiga, *positive worldviews* yaitu sebuah sikap yang mengekspresikan penerimaan tempat tinggal, bersyukur dengan apa yang telah dimiliki, dan memenuhi kebutuhan spiritual kepada Tuhan. Dari penjelasan tersebut maka sejatinya unsur kesejahteraan psikologis masyarakat Indonesia adalah unik yaitu dengan menambahkan peran agama bagi keberlangsungan hidup warganya (Maulana et al., 2018).

Di sisi lain, adanya andil agama pada kesejahteraan psikologis juga mengindikasikan bahwa upaya mengoptimalkan kesejahteraan psikologis turut memuat unsur yang sama yaitu agama atau suatu kepercayaan. Dengan begitu maka akan diperoleh intervensi yang bersifat kontekstual sesuai dengan kondisi yang terjadi sesungguhnya di lapangan. Adapun salah satu unsur yang dapat berperan adalah rasa syukur (*gratitude*). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Cahyono (2014) kebersyukuran terbukti efektif dapat menurunkan stress yang menjadi antesisen kesejahteraan psikologis. Begitupun dengan penelitian Lubis & Agustiani (2018) yang memperlihatkan meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan dimensi rasa syukur mengutip Emmons yaitu *intensity, frequency, span, density*. Kemudian penelitian Prastuti (2020) efektif melatih para ibu muda bersyukur untuk meningkatkan *well being* dengan domain

syukur yang digunakan masih merujuk pada tokoh yang sama. Di sisi lain, penelitian Rahmawati & Putri (2020) menunjukkan hal sebaliknya, di mana syukur dinilai belum bisa meningkatkan kesejahteraan subjek. Hal ini lalu dievaluasi akibat adanya perbedaan budaya terkait memahami konstruk bersyukur. Berdasarkan dari penelitian tersebut maka dapat dilihat bahwa banyak penelitian di Indonesia terkait kebersyukuran masih sering menggunakan definisi serta aspek rasa syukur di dalam konteks barat atau cenderung belum mengerucut pada pola bagaimana masyarakat Indonesia memahami konsep syukur itu secara khas. Padahal ketidakmampuan dalam memilih dimensi ukur yang representatif dengan latar belakang budaya yang cocok dapat berpeluang gagal mencapai tujuan intervensi (Rachmawati, 2020). Oleh sebab itu maka upaya *indigenous* konsep syukur sesuai dengan konteks Indonesia penting dilakukan. Konstruk syukur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui penerimaan diri (Prabowo, 2017). Seperti yang disinggung di atas, definisi dan aspek syukur itu sendiri beranekaragam. Setyawan & Riyadi (2020) telah melakukan sintesa atas beberapa artikel dan membandingkan antara definisi dan aspek syukur melalui tiga perspektif yaitu Psikologi Barat, Islam, dan Budaya Jawa. Syukur dalam perspektif barat berdefinisi perasaan berterima kasih yang diekspresikan via perbuatan. Aspek syukur pada perspektif psikologi barat terdiri atas dua: *reflection* dan *reappraisal* (Watkins,

2014). Sedangkan definisi syukur dalam Islam adalah perasaan yang mengakui atas anugerah dengan cara memuji, menggunakan apa yang diterima di jalan Tuhan. Adapun aspek syukur pada perspektif ini adalah mengakui pemberi karunia, memuji, menggunakan nikmat yang diterima dengan ketaatan (Al-Munajjid, 2006). Kemudian syukur pada kerangka Budaya Jawa merujuk pada ungkapan terima kasih atas suatu nikmat yang diperoleh dari-Nya. Pada perspektif ini aspek kebersyukuran terdiri atas emosional yang berarti bersyukur dari hati, dan perbuatan yaitu bersyukur melalui ritual seperti sedekah bumi (Akhtar, 2018). Meskipun perkembangan definisi serta aspek kebersyukuran di berbagai perspektif berbeda, namun setiap pandangan sepakat jika bersyukur adalah hal positif yaitu berterima kasih atas apa yang diperoleh untuk kemudian berbuat baik sebagai tolak ukur atas rasa syukur yang telah diterima.

Bersyukur merupakan kegiatan yang memiliki banyak keutamaan. Disebutkan oleh McCullough et al., (2002) orang yang dapat bersyukur akan mendapati hati yang tentram, optimis, puas dengan hidup, terhindar dari stres, hingga depresi. Selain itu, berbagai pelaporan menguatkan bahwa rasa kebersyukuran dapat menurunkan kecemasan karena menenangkan hati di saat meditasi dan mempermudah proses kontemplasi (Fithria & Ifdill, 2020). Melalui pelatihan kebersyukuran juga dapat menjadi peluang jawaban agar individu terkondisikan dan sering merasa bersyukur. Tentunya, dengan desain konstruk syukur sesuai budaya

setempat atau secara lebih kontekstual.

Dengan demikian, terdapat dua tujuan penulisan artikel ini. Pertama, yaitu kebutuhan untuk konseptualisasi kebersyukuran di dalam konteks masyarakat Indonesia. Kedua, mencari tahu bagaimana konsep syukur versi Indonesia mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

METODE

Penelitian ini ialah penelitian dengan studi literatur yang menggabungkan berbagai sumber data, seperti: artikel jurnal, buku, dan dokumen guna bisa memperoleh data (Jannah, 2016). Studi literatur juga didefinisikan sebagai proses menyediakan *framework* yang berkaitan dengan tema tertentu baik itu temuan penelitian terbaru, atau dari temuan-temuan sebelumnya dengan tujuan: (1) mengidentifikasi ada atau tidak kemajuan hasil penelitian tema tertentu,

(2) menjawab pertanyaan peneliti dengan cara mencari serta menganalisis sumber data yang relevan secara tersistematis (Randholp, 2009). Adapun jumlah jurnal yang digunakan dalam artikel ini berjumlah 16 artikel jurnal dengan proses penentuan bahan yang selektif. Lebih lanjut, sistematika studi literatur adalah: (1) mengumpulkan sumber informasi yang relevan, (2) melakukan sintesa & analisa, dan (3) merumuskan ulang. Sumartiningsih & Prasetyo (2019) menjelaskan tiga proses itu secara detail. Pertama, di dalam pengumpulan data peneliti harus bisa menjelaskan batasan atau kriteria jurnal yang akan digunakan. Pada penelitian ini, diambil beberapa kriteria

inklusi dan eksklusi, di mana kriteria inklusi terdiri atas: (1) artikel merupakan sumber utama (*primary source*), (2) penelitian terbit 10 tahun terakhir (2010-2020), (3) artikel telah mengkaji konsep kebersyukuran atau *gratitude*, (3) artikel dapat berbahasa Indonesia maupun bahasa Inggris, (4) berbagai metode penelitian baik kuantitatif, kualitatif, atau studi literatur dapat disajikan, (5) konstruk syukur dipandang dalam berbagai perspektif barat, Islam, bahkan ritual budaya tertentu di Indonesia. Lalu, kriteria eksklusi atau yang tidak menjadi bagian analisa adalah penelitian yang di luar kajian syukur, ataupun artikel yang hanya berisikan sebagian dari teks, dan di luar syarat inklusi di atas. Kedua, yaitu melakukan analisa *simplified approach* dengan rincian tahapan: (1) meringkas artikel, lalu (2) mengidentifikasi setiap tema yang ditemukan, (3) menggolongkan tema yang sesuai nama, dan (4) meninjau ulang untuk meminimalisir kesalahan proses klasifikasi. Ketiga, setelah tema-tema ditemukan maka dilanjutkan dengan penulisan ulang dan menjabarkan sesuai tujuan penulisan artikel. Sebagai tambahan, di dalam pengumpulan artikel, peneliti memakai bantuan mesin pencarian *Google Scholar* dengan cara yaitu mengetikkan beberapa kata kunci seperti “Syukur Di Indonesia”, “Perbedaan Syukur Di Indonesia Dengan Barat”, “Syukur Di Kajian Indigenous”, “Konsep Syukur Dan Budaya”, “Konsep-Konsep Kebersyukuran”, “Pelatihan Bersyukur”, “Syukur Di Agama Islam”, dan “*Gratitude Among Indonesian People*”, serta melakukan *screening* artikel

dengan membaca artikel terkait. Selanjutnya setelah menimbang beberapa kriteria inklusi, maka penulis di sini menetapkan 16 artikel yang digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian.

HASIL

Hasil dari penelitian ini dapat dilihat melalui tabel di bawah, di mana terdapat 16 artikel yang telah disintesa oleh penulis dengan tujuan mengetahui konsep kebersyukuran versi Indonesia. Adapun artikel-artikel di bawah ini tersusun atas konsep syukur dalam perspektif barat, Islam, dan berbagai ritual kebudayaan di berbagai wilayah di Indonesia yang mengkaji konsep bersyukur. Desain tabel kami sajikan melalui bentuk matriks supaya mempermudah menganalisis secara kritis dari setiap temuan.

Tabel 1.0 Matrikulasi Hasil Studi Literatur

NO.	NAMA	JUDUL	TUJUAN	METODE	PARTISIPAN	HASIL
1.	Handrix Chris Haryanto, Fatchiah E Kertamuda	Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan	Penelitian ini bertujuan untuk melakukan studi mengenai konsep syukur yang dilakukan pada kalangan mahasiswa di universitas paramadina	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif analisis isi dengan menggunakan pertanyaan terbuka dan dianalisis dengan analisis isi secara induktif	Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Paramadina yang berjumlah 192 orang	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep rasa syukur dibangun atas 5 kategori yang terkait dengan kondisi menerima (41,15%), berterimakasih (23,44%), menikmati (9,38%), menghargai (6,25%), dan memanfaatkan (6,25%). Kelima kategori tersebut mengarahkan pada kondisi yang ada dan dimiliki dalam diri serta segala proses kehidupan yang dijalani. Adapun objek rasa syukur ini diarahkan pada keberadaan Tuhan.
2.	M. Adin Setyawan, Ridho Riyadi	Persamaan Dan Perbedaan Syukur Menurut Psikologi Barat, Islam, Dan Budaya Jawa	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persamaan dan perbedaan syukur menurut psikologi barat, islam, dan budaya jawa	Penelitian ini menggunakan <i>library research</i> atau suatu penelitian dengan teknik pengumpulan data dan informasi melalui bantuan	-	Persamaan antara definisi syukur menurut psikologi barat, islam, dan jawa yaitu berterimakasih dan memuji apa yang telah memberi kebaikan. Lalu persamaan objek syukur menurut psikologi barat terbagi dua yaitu duniawi dan transendental, islam terbagi dua kepada Allah dan manusia, dan jawa terhadap leluhur atau makhluk ghaib dan manusia. Lebih lanjut, aspek syukur (barat) dapat

				bermacam-macam materi yang dapat berasal dari buku, jurnal, catatan, makalah dan sumber tulisan lainnya.		digolongkan menjadi dua dimensi berupa <i>reflection</i> dan <i>reappraisal</i> , aspek syukur menurut islam yaitu mengakui pemberi nikmat dan menggunakan nikmat dalam ketaatan, sedangkan budaya jawa meliputi aspek emosional dan perbuatan.
3.	Alddino Gusta Rachmadi, Nadhila Safitri, Talitha Quratu Aini	Kebersyukuran: Studi Komparasi Perspektif Psikologi Barat Dan Psikologi Islam	Tujuan dari studi literatur ini adalah mengidentifikasi perbedaan konsep syukur dari perspektif	Penelitian ini merupakan penelitian kajian literatur yang menggunakan berbagai sumber seperti buku, psikologi barat dan perspektif islam	-	Konsep syukur dalam perspektif modern dan perspektif islam keduanya memiliki makna yang serupa, yakni menyadari segala sesuatu yang didapatkan kemudian mengungkapkan rasa berterima kasih. Sedangkan perbedaannya ialah pada aspek
				jurnal, kitab Al-Quran, <i>hadist</i> , dan lainnya		penerimaan, dan berterima kasih atas hal hal yang menyenangkan dan menyakitkan sekalipun. Selain itu, kebersyukuran versi barat tidak memiliki target yang spesifik dan konsisten sedangkan islam jelas ditujukan kepada Allah SWT sang pemberi nikmat.

4.	Ratih Arruum Listiyandini , Andhita Nathania, Dessy Syahniar, Lidwina Sonia, Rima Nadya	Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia	Pembuatan alat ukur bersyukur ini bertujuan untuk membantu penelitian, pemeriksaan, ataupun intervensi terkait rasa syukur pada populasi di Indonesia	Pendekatan utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain non eksperimental dan bersifat deskriptif.	Subjek penelitian berjumlah 264 orang terdiri dari 90 orang pria (34%) dan 174 orang wanita (66%). Rentang umur responden berkisar dari 20 sampai 75 tahun.	Konstruk bersyukur terdiri atas tiga faktor, pertama yaitu <i>sense of appreciation</i> yaitu adanya rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan. Kedua, perasaan positif atau tidak merasa kekurangan dalam hidupnya. Ketiga, ekspresi rasa syukur yaitu kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki. Koefisien reliabilitas pada alat ukur bersyukur ini adalah $\alpha=0.9039$ yang berarti 90.3% dari varians alat tes ini merupakan <i>true varians</i> . Sedangkan uji validitas dilakukan dengan cara uji korelasi dengan skor korelasi adalah $r = 0.568$ ($p < 0.01$).
5.	Adang Hambali, Asti Meiza, Irfan Fahmi	Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam Kebersyukuran (<i>Gratitude</i>) Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam	Penelitian ini bertujuan menggali faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (ABK) sebagai langkah awal untuk	Metode penelitian dilakukan dengan studi literatur dan pendekatan kualitatif menggunakan wawancara mendalam	Subjek dalam penelitian ini adalah 6 pasangan orang tua yang memiliki anak ABK secara beragam	Temuan baru dalam dimensi kebersyukuran pada orang tua ABK adalah sejauhmana tindakan nyata yang positif yang dikhususkan pada 1) segala upaya untuk kebaikan anak ABK, 2) melakukan kebaikan untuk orang lain, 3) melakukan ritual keagamaan atau beribadah. Kebersyukuran itu sendiri meliputi apresiasi, niat atau kehendak, sikap dan tindakan positif secara

			mengembangkan sebuah alat ukur tentang kebersyukuran yang spesifik			personal, interpersonal dan transendental. Oleh sebab itu kebersyukuran dipengaruhi oleh penerimaan diri, rasa apresiasi, niat baik, kemunculan
--	--	--	---	--	--	--

						pengalaman spiritual, hingga merasakan emosi dan kekuatan positif dalam memandang hidup yang dijalani.
--	--	--	--	--	--	---

6.	Maryatul Kiftiyah, Lifiana, Pinihanti, Sabty	Penanaman Rasa Syukur Melalui Tradisi Sedekah Bumi Di Desa Tegalarum, Demak: Kajian Indigenous Psikologi	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejarah, proses pelaksanaan, makna tradisi sedekah bumi serta cara penanaman nilai syukur pada masyarakat di Desa Tegalarum melalui tradisi sedekah bumi dan dalam kajian indigenous psikologi	Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis dan bersifat deskriptif	Penelitian ini melibatkan 4 narasumber yang terdiri atas pemuka daerah, pak lurah, dan dua masyarakat umum setempat	Mendukung dari komponen yang dikemukakan oleh Fitzgerald (1998), warga Desa Tegalarum telah memenuhi 3 aspek bersyukur melalui tradisi sedekah bumi. Pertama, <i>sense of appreciation</i> terhadap orang lain ataupun tuhan, Warga Tegalarum memiliki kesadaran penuh dengan antusias menyambut sedekah bumi. Kedua, perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, dicerminkan dengan kesederhanaan Warga Tegalarum dalam menjalani kehidupan bermasyarakat, selalu mensyukuri nikmat apa saja yang diberikan Tuhan melalui bumi. Ketiga, bertindak positif di mana Warga Demak dapat saling berbagi antar warga yang di wujudkan dengan membawa <i>ambengan</i> untuk makan bersama-sama.
----	--	--	--	--	---	--

7.	Aira Afifa Ahmad Sukery, Mohamad Azrul Iraqi, Zainol Iraqi, Nur Aliya Nashrah Mohd Sabir, Munirah Mohamad, Siti Nur Aisyah Ibrahim	<i>Shukur Scale: Test Development And Content Validation</i>	Tujuan dari diadakan penelitian ini adalah untuk mengembangkan alat ukur baru dan validasi isi atas skala kebersyukuran	Metode penelitian ini tergolong sebagai penelitian kuantitatif deskriptif dengan mengembangkan alat ukur berdasarkan uji validitas isi	Adapun para ahli yang dikerahkan untuk memvalidasi konstruk kebersyukuran terdiri atas 10 orang di mana 7 berlatar belakang pendidikan psikologi sedangkan 3 lainnya dari pusat kajian islam	Hasil dari penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat 3 domain aspek dari konsep kebersyukuran, yaitu (1) Berterima kasih, dengan mengucapkan pujian kepada Allah. Indikator seorang yang berterima kasih terdiri atas apresiasi, berterima kasih, dan menganggap baik. (2) Percaya, yaitu upaya bersyukur yang dapat diindikasikan dengan adanya keimanan, atau yang dapat diindikasikan dengan percaya, dan ilmu. (3) Patuh, atau bersyukur berarti adalah mematuhi setiap anjuran Allah, yang memiliki indikator submisi, dan sadar akan wewenang.
----	---	--	---	--	--	--

8.	Choirul Mahfud	<i>The Power Of Syukur: Tafsir Kontekstual Konsep Syukur Dalam Al Qur'an</i>	Tulisan ini berfokus pada upaya menafsirkan secara kontekstual konsep syukur dalam Islam	Penelitian ini tergolong ke dalam penelitian kualitatif dengan studi literatur melalui berbagai buku dan dokumen terkait	-	Ayat syukur sebagaimana dalam Al Qur'an menunjukkan bahwa tafsir kontekstual dalam memahami konsep syukur secara lebih praktis dan bermakna memiliki sumbangsih yang besar terhadap sukses dan bahagiannya seseorang. Lebih lanjut, konsep syukur dalam islam dapat dibagi menjadi tiga yaitu syukur dengan hati yakni kepuasan batin atas anugerah. Kedua, syukur dengan lidah, yakni dengan mengakui anugerah dan memuji pemberinya. Ketiga, syukur dengan perbuatan, yakni dengan memanfaatkan anugerah yang diperoleh sesuai dengan tujuan penganugerahannya.
9.	Ahmad Rusdi	Syukur Dalam Psikologi Islam Dan Konstruksi Alat Ukurnya	Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana konsep syukur dalam psikologi islam dan konstruksi alat ukurnya.	Tergolong sebagai penelitian kuantitatif deskriptif guna mengembangkan alat ukur	Penelitian ini melibatkan 200 responden	Syukur adalah <i>rida</i> dengan nikmat allah kemudian mengekspresikannya dengan kebaikan. Dimensi orang-orang yang bersyukur dibagi menjadi 4 yaitu bersyukur dengan ilmu, bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lisan, bersyukur dengan perbuatan. Dengan demikian, orang yang mampu bersyukur diawali dari internal berupa penerimaan atau <i>rida</i> , kemudian direspon dengan perilaku baik.

10.	Emmi Nur Afifah	Korelasi Konsep Syukur Dalam Budaya Jawa Dan Ajaran Islam (Studi Kasus Sedekah Bumi Di Desa Tegalharjo Kecamatan Trangkil Kabupaten Pati)	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengertian syukur dalam Budaya Jawa yang diwujudkan dalam formasi sedekah bumi	Pendekatan penelitian ini merupakan pendekatan kualitatif yang berusaha mengungkapkan suatu fenomena yang terjadi tanpa memberikan suatu pembenahan pada objek yang bersangkutan	Peneliti melakukan wawancara kepada kepala Pak Lurah, tokoh setempat, dan beberapa warga asli Desa Tegalharjo	Makna syukur yang diterapkan dalam upacara sedekah bumi masyarakat Desa Tegalharjo Kabupaten Pati merupakan bentuk terimakasih masyarakat Desa Tegalharjo atas nikmat yang diperoleh dari-Nya melalui hasil panen yang melimpah. Selain itu, korelasi syukur Budaya Jawa dengan ajaran Islam yaitu dengan <i>shodaqoh</i> , karena syukur tidak hanya diucapkan saja namun turut diwujudkan dalam bentuk sedekah.
-----	-----------------	---	---	--	---	---

11.	Asti Aisyah, Rohmatun Chisol	Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar	Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara rasa syukur berhubungan dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah	Metode pengumpulan data dengan menggunakan skala kesejahteraan psikologis dan skala rasa syukur. Adapun analisis data dengan menggunakan	Subjek berjumlah 63 guru honorer sekolah dasar di UPT Disdikpora Kecamatan Pecangaan Kabupaten Jepara	Hasil analisa data diperoleh $r_{xy} = 0,744$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ (pada $p < 0,01$), menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar. Adapun aspek syukur yang digunakan adalah (1) keberlimpahan (<i>sense of abundance</i>), (2) apresiasi sederhana (<i>simple appreciation</i>), dan (3)
-----	------------------------------	---	--	--	---	---

			dasar.	Teknik Korelasi Product Moment		apresiasi terhadap orang lain (<i>appreciation of others</i>).
12.	Triantoro Safaria	Perilaku Keimanan, Kesabaran Dan Syukur Dalam Memprediksi <i>Subjective Wellbeing</i> Remaja	Penelitian ini bertujuan untuk meneliti prediktor-prediktor dari <i>subjective wellbeing</i>	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui penyebaran skala	Subjek penelitian berjumlah 98 yang direkrut dari sebuah perguruan tinggi swasta (PTS) di Yogyakarta	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara syukur dan sabar dengan <i>subjective wellbeing</i> pada mahasiswa. Sedangkan keimanan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan <i>subjective wellbeing</i> . Bersyukur itu sendiri memiliki tiga aspek yaitu bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lisan, serta bersyukur dengan perbuatan.

13.	Akmal, Masyhuri	Konsep Syukur (<i>Gratefulnes</i>) (Kajian Empiris Makna Syukur Bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau)	Penelitian tentang kebersyukuran ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana makna dan sumbersumber kebersyukuran bagi guru Pondok Pesantren Daarun Nahdhah Thawalib Bangkinang	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode <i>grounded theory</i> .	Subjek dalam penelitian ini adalah Guru Pon- Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang yang berjumlah 40 orang.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna bersyukur bagi guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang adalah menerima segala pemberian nikmat dari Allah SWT dengan perasaan bahagia dan apa adanya dan diikuti dengan rasa terima kasih atas pemberian tersebut dengan mengucapkan <i>alhamdulillah</i> serta menjalankan segala perintahnya dan saling berbagi atas nikmat yang telah diberikan. Adapun cara bersyukur bagi guru Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang adalah dengan cara memuji Allah dengan mengucapkan <i>Alhamdulillah</i> , beribadah mendeka pada Allah, bersedekah, berinfaq, dan bersujud syukur.
-----	--------------------	---	---	--	--	---

14.	Aprilia Zelika, Ferry V.I.A Koagouw, J.P.M Tangkudung	Persepsi Tentang Perayaan Pengucapan Syukur Minahasa (Studi Komunikasi Antar Budaya Pada Mahasiswa Luar Sulawesi Utara Di Fispol Unsrat)	Penelitian ini berfokus pada bagaimana pengalaman mahasiswa luar Sulawesi Utara di Fispol Unsrat ketika mengikuti perayaan pengucapan syukur Minahasa dan persepsi yang muncul setelah mengikuti perayaan itu	Pendekatan peneltian metode kualitatif, serta menggunakan landasan teori fenomenologi	Jumlah informan sebanyak 8 orang, yaitu 4 orang dari luar Sulawesi Utara dan 4 orang lainnya berasal dari Sulawesi Utara (Minahasa) yang merupakan mahasiswa Fispol	Haisl dari penelitian adalah (1) pengalaman mahasiswa etnik luar Sulawesi Utara di Fispol Unsrat dalam mengikuti perayaan pengucapan syukur, ialah sangat baik. (2) Persepsi yang muncul pada mahasiswa etnik luar Sulawesi Utara di Fispol Unsrat setelah mengikuti perayaan pengucapan syukur umumnya beragam dan didominasi oleh persepsi positif
15.	Pratiwi Wulan Gustianingrum, Idrus Affandi	Memaknai Nilai Kesenian Kuda Renggong dalam Upaya Melestarikan Budaya Daerah di Kabupaten Sumedang	Penelitian ini bertujuan untuk memaknai nilai kesenian Kuda Renggong dalam upaya melestarikan budaya daerah di Kabupaten Sumedang.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan studi dokumentasi.	Subjek penelitian ini meliputi kepala Pemerintah Daerah Kabupaten Sumedang, seniman Kuda Renggong, dan masyarakat umum	Nilai-nilai yang terkandung dalam kesenian Kuda Renggong antara lain: spiritual, interaksi antarmakhluk Tuhan, teatrical, estetika, kerja sama, kompak, dan tertib, kerja keras, tekun, dan sosial. Kesenian ini secara tidak langsung membentuk karakter manusia menjadi lebih baik lewat berbagai tindakan kerja bersama, saling menghargai satu dan yang lain, kebersamaan, ketekunan, ketertiban, dan semangat religius yang tinggi sebagai ungkapan rasa syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.

16.	Husni Hanafi, Nur Hidayah, Andi Mappiare	Adopsi Nilai Budaya Osing dalam Kerangka Objektivitas <i>Meaning of Life</i>	Tujuan penelitian ini adalah menemukan nilai-nilai yang terkandung dalam budaya Osing terkait makna hidup di dalamnya	Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif melalui teknik pengumpulan data wawancara	Pengkajian atas adopsi <i>meaning of life</i> budaya Osing dilakukan melalui analisis isi terhadap hasil wawancara kepada ketua Adat Osing di Desa Kemiren, Banyuwangi	<i>Meaning of life</i> budaya Osing memiliki duabelas nilai di mana salah satu di antaranya menyebutkan ritual <i>slametan</i> sebagai ekspresi perbuatan dari rasa syukur terhadap karunia Tuhan. Beberapa tradisi yang menunjukkan syukur tersebut adalah Tumpeng Sewu, dan Kebo-keboan (di desa Osing yang lain). Adapun masyarakat Osing memiliki kebiasaan <i>slametan</i> tidak hanya pada saat tradisi adat, namun juga ketika memiliki barang baru seperti motor, mobil, renovasi rumah dan lain-lain. Masyarakat Osing bahkan tidak menggunakan barang barunya sebelum diadakan <i>slametan</i> .
-----	---	---	---	--	---	--

Berdasarkan pada analisa tabel di atas maka dapat ditentukan 4 golongan tema utama. Pertama, syukur meliputi kesadaran dalam segi pikiran atau disebut bersyukur atas ilmu yang terdiri dari tema kecil seperti menghargai, lalu memuji, dan mengapresiasi. Kedua, bersyukur dengan hati yang disusun oleh tema-tema kecil yaitu menerima, menikmati, merasa berlimpah, dan tidak kekurangan. Ketiga, syukur melalui lisan atau ucapan yang didukung dengan tema tema seperti mengatakan rasa berterima kasih. Keempat, syukur dengan perbuatan yang juga terdiri dari tema kecil yaitu berperilaku positif, bersedekah, berbagi, beribadah, dan mematuhi larangan.

PEMBAHASAN

Pada bagian ini dapat kita ketahui dua jawaban atas pertanyaan penelitian ini, yaitu bagaimana konstruk syukur versi Indonesia itu sendiri, lalu pengaruhnya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis orang Indonesia. **Konsep Syukur Pada Orang Indonesia** Dari hasil analisis pada matriks di atas ditemukan banyak tema yang menggambarkan konsep bersyukur pada masyarakat Indonesia. Namun dalam penjelasan lebih lanjut, konsep syukur dibahas sesuai aspek atau dimensi yang terdiri atas empat hal, yakni bersyukur dengan ilmu, bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lisan, dan bersyukur dengan perbuatan. Konsep ini sebenarnya memiliki kedekatan dengan di dunia barat yang menjelaskan bersyukur ialah bagian

dari *reflection* (hati dan pikiran) serta *reappraisal* (melalui lisan disertai perbuatan/perilaku ekspresi rasa syukur yang nampak). Hanya saja objek dan bagaimana proses yang dimaksud tersebutlah yang kemudian membuat konsep syukur di Indonesia menjadi khas atau unik (Setyawan & Riyadi, 2020).

Pertama, bersyukur dengan ilmu atau dapat diartikan sebagai proses evaluasi kognitif dalam memaknai apa yang diterima sebagai sebuah hal yang patut untuk disyukuri. Pada aspek ini orang-orang yang bersyukur dengan ilmu pertama-tama mengetahui nikmat apa itu yang telah diperoleh, diikuti dengan menerima secara ikhlas, dan menghargai apapun karunia tersebut. Selain itu, orang yang bersyukur via ilmu juga mampu memanfaatkan karunia apa yang diperoleh dengan sebaik-baiknya seolah olah tidak tersisa waktu lagi baginya untuk menyianyikan waktu dan merasa mengikari hal positif. Lebih lanjut, proses menerima di dalam konteks bersyukur dengan ilmu tidak hanya merujuk pada penerimaan hal positif belaka melainkan juga hal bermuatan negatif yang berpeluang memberikan kita rasa kecewa juga patut disyukuri. Atau dengan kata lain individu yang bersyukur dianjurkan agar dapat berfikir atau melihat makna segi positif dari peristiwa yang terjadi dalam hidupnya meski pahit (Rusdi, 2016).

Kedua, bersyukur dengan hati di mana fungsi afektif individu memiliki peran penting dalam mengevaluasi rasa nyaman dan tenang dalam setiap kejadian pada hidup. Orang yang bersyukur melalui komponen ini merujuk pada perasaan

menikmati, rasa cukup, dan timbul kepercayaan pada sumber pemberi anugerah. Dalam konteks di budaya barat subjek pemberi anugerah cenderung mereka konstruksi kepada orang lain, misal seseorang merasa bersyukur karena diberikan barang dari orang lain baik itu teman ataupun lainnya. Namun berbeda halnya dengan subjek pemberi anugerah yang dirujuk oleh sebagian besar orang-orang di Indonesia, bahwa sang pemberi anugerah ialah Tuhan atau objek supranatural lain yang dipercaya (Akhtar, 2018). Ketiga, bersyukur dengan ucapan yaitu perilaku bersyukur melalui ekspresi ungkapan kata. Orang yang sedang bersyukur cenderung bisa ditandai melalui ungkapan kata-kata yang mengindikasikan rasa syukur itu sendiri seperti terima kasih, *alhamdulillah*, dan pujian-pujian lain yang dihaturkan kepada sumber pemberi anugerah. Adapun bersyukur melalui lisan ini sangat penting karena orang yang bersyukur melalui lisan adalah orang-orang yang secara normatif akan dihargai bahkan juga dianggap rendah hati sekaligus menjadi tolak ukur awal ekspresi rasa syukur individu di saat menerima suatu nikmat (Watkins, 2014).

Keempat, bersyukur dengan perbuatan bahwa bersyukur tidak bisa berhenti pada sisi internal diri melainkan harus diaktualisasikan melalui perilaku yang mencerninkan syukur itu sendiri. Misal, seseorang yang telah bersyukur memilih untuk bersedekah serta berbagi rizki dengan orang lain. Selain itu, mereka juga akan cenderung lebih taat beragama, dan

kemudian diikuti dengan perilaku tidak menghindar jika ia terkena masalah. Dalam konteks budaya di Indonesia, konsep terakhir ini diaktualisasikan pada berbagai ritual keagamaan seperti halnya tradisi sedekah bumi bagi orang Jawa, upacara pengucapan rasa syukur di Minahasa, kesenian kuda renggong di Sumedang, dan *slametan* di budaya Osing. Sebagai tambahan, semakin kuat kepercayaan terhadap Tuhan, leluhur, hingga hal-hal gaib, sering kali akan diiringi dengan pemikiran bahwa rasanya seperti tidak nyaman, atau *ora ilok* (merujuk larangan pada orang di Jawa) apabila ia tidak melakukan tradisi yang kental makna kebersyukuran tersebut. Misal,

orang yang baru saja membeli kendaraan akan cenderung mengadakan *slametan* sebelum ia menggunakan motor tersebut, jika tidak maka akan dipercaya membawa celaka bagi pemilik (Hanafi et al., 2018).

Di sisi lain, objek kajian syukur dalam konteks Indonesia sangat kental akan peranan Tuhan Yang Maha Esa, roh leluhur, bahkan makhluk gaib. Dalam beberapa budaya seperti yang telah disinggung di atas, berbagai ritual keagamaan merupakan hasil sinkretisme antar perwujudan rasa syukur yang unik dan khas agama dengan kepercayaan sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa budaya beserta *local knowledge* setempat memiliki peranan besar di dalam mengidentifikasi konsep syukur. Hasil analisa turut menjelaskan secara konkret jika selain Tuhan, objek kebersyukuran juga dapat dikarenakan kepercayaan terhadap hal mistis, seperti misal Nyi Roro Kidul sehingga harus melakukan ritual larung saji di pesisir selatan

laut Jawa (Akhtar, 2018).

Dari hasil di atas maka bisa dipetakan lingkup bersyukur versi Indonesia meliputi: (1) kemampuan personal (individu sendiri) seperti kemampuan syukur dengan ilmu dan hati, (2) interpersonal (hubungannya dengan orang lain) misal menjaga hubungan baik dengan saudara, teman, dan kerabat, serta (3) transendental atau bersyukur kepada sang pemberi nikmat (Tuhan, roh leluhur, atau hal-hal mistis lainnya) melalui perilaku taat ibadah sekaligus ritual lain yang dipercaya (Hambali et al., 2015).

Pengaruh Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis

Sedikit mengulas, kebersyukuran versi orang Indonesia terdiri atas empat aspek yaitu ilmu, hati, lisan, dan perbuatan (baik di lingkup personal, interpersonal, serta transendental). Di sisi lain konsep kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam artikel ini merujuk penelitian Maulana et al., (2018) yang menyusun aspek kesejahteraan masyarakat Indonesia terdiri atas tiga aspek, yaitu *basic needs*, *social needs*, dan *positive worldviews*. Dengan demikian, maka secara sederhana meningkatkan kesejahteraan psikologis diprediksi dapat dilakukan melalui memunculkan tiap aspek bersyukur ke dalam tiap aspek kesejahteraan psikologis. Pertama, orang yang bersyukur dengan kemampuan mencukupi kebutuhan dasar maka akan mengevaluasi jika segala makanan yang bisa ia makan hari ini, atau pakaian yang bisa ia

kenakan, atau tempat tinggalnya guna berteduh merupakan suatu hal yang patut untuk disyukuri dengan akal dan diterima dengan hati. Bahkan pujian dan doa disetiap aktivitas dalam rangka memenuhi kebutuhan dasar hidup juga sangat penting, terlebih jika diikuti perilaku konsumsi tidak boros, tidak membuang-buang nikmat apa yang ia dapat, bahkan bisa berbagi pada orang lain yang membutuhkan agar dapat mencukupi kebutuhan dasarnya juga indikasi atas syukur. Kedua, manusia juga harus bisa mengevaluasi segala interaksinya dengan orang lain ialah hal positif, seperti mengartikan kata atau perilaku orang lain yang “menyakitkan” sebagai bentuk pembelajaran, lalu diikuti dengan usaha untuk terus berhubungan baik menjaga lisan, atau ikut memuji atas peraihan orang lain. Selain itu, rasa bersyukur terhadap hubungan sosial juga harus bisa dimanifestasikan dengan berusaha tenang serta mengajak orang lain untuk terus menjadi orang yang positif. Ketiga, syukur dalam aspek *positive worldviews* yang berarti tidak menolak kejadian negatif, terus mengucap kata syukur, berusaha mengejar ketentraman hati, senantiasa melakukan ritual ibadah, dan menjauhkan diri dari prasangka negatif terhadap segala kejadian di kehidupan dan lain sebagainya.

Dengan demikian, kesejahteraan secara psikologis pada orang Indonesia diprediksikan dapat dicapai melalui upaya bersyukur di tiap komponen kesejahteraan. Atau dengan kata lain kesejahteraan akan diperoleh apabila ia mampu mensyukuri

kemampuan memenuhi kebutuhan hidup dasarnya, mensyukuri segala bentuk atas relasi sosial, & bersyukur memiliki pandangan positif tentang dunia secara bersamaan.

KESIMPULAN

Penulis mendapati bahwa masyarakat Indonesia mengkonstruksi kebersyukuran ke dalam 4 aspek, yaitu syukur dengan ilmu, hati, lisan, dan perilaku. Sedangkan lingkup syukur itu sendiri meliputi personal, interpersonal dan transendental. Kemudian bersyukur diprediksi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan cara bersyukur atas *basic needs*, *social needs*, dan *positive worldviews* yang ia miliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H. (2018). *Perspektif kultural untuk pengembangan pengukuran kebahagiaan orang Jawa*. *Buletin Psikologi*, 26(1), 54–63.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.30895>
- Al-Munajjid, M. (2006). *Silsilah amalan hati*. Irsyad Baitus Salam.
- Cahyono, E. . (2014). *Pelatihan gratitude untuk penurunan stres kerja karyawan di PT X*. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–15.
- Fauziyah, D. ., & Abidin, Z. (2020). *Hubungan antara gratitude dengan psychological well being pada mahasiswa bidikmisi angkatan 2016*. *Jurnal Empati*, 8(3), 138–143.
- Fithria, L., & Ifdill. (2020). *Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid 19*. *Educatio*, 6(1), 1–4.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29210/120202592>
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, L. (2015). *Faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran (gratitude) pada orangtua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi Islam*. *Psymphathic*, 2(1), 94–101.
<https://doi.org/https://doi.org/10.15575/psymphathic.v2i1.450>
- Hanafi, H., Hidayah, N., & Mappiare, A. (2018). *Adopsi nilai budaya asing dalam kerangka objektivitas meaning of life*. *Jurnal Pendidikan*, 3(9), 1237–1243.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v3i9.11597>
- Jannah, M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Unesa University Press.
- Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu. (2020). *The impact of covid 19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active weibo users*. *International Journal of Environment Research and Public Health*, 17(6), 2032.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph17062032>
- Lubis, I. ., & Agustiani, L. . (2018). *Efektivitas gratitude training untuk meningkatkan subjective well being pada remaja di panti asuhan*. *Jurnal*

- Psikogenesis*, 6(2), 205–214.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24854/jp.s.v6i2.703>
- Maulana, H., Obst, P., & Khawaja, N. (2018). *Indonesian perspective of wellbeing: a qualitative study. The Qualitative Report*, 23(12), 3136–3152.
<https://doi.org/https://doi.org/10.46743/2160-3715/2018.3508>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). *The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Prabowo, A. (2017). *Gratitude dan psychological well being. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260–270.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- Prastuti, E. (2020). *Urgensi pelatihan syukur (gratitude training) untuk meningkatkan subjective well being “ibu muda” dalam konteks keluarga. Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 16(2), 220–237.
<https://doi.org/https://doi.org/10.32528/ins.v16i2.3042>
- Rachmawati, M. A. (2020). *Improving quality of life and psychological well-being and reducing work stress in inclusive education teachers using kebersyukuran training (gratitude training). In The Social Sciences Empowered*.
<https://doi.org/10.1201/9780429444562-15>
- Rahmawati, R., & Putri, E. M. I. (2020). *Learning from home dalam perspektif persepsi mahasiswa era pandemi covid 19. Prosiding Seminar Nasional Hardiknas*, 1.
- Randholp. (2009). *A guide to writing the dissertation literature review. Peer Reviewed Electronic Journal*, 17.
- Rusdi, A. (2016). *Syukur dalam psikologi Islam dan konstruksi alat ukurnya. Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 2(2), 37–54.
- Ryff, C. . (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., & Dzokoto, V. A. (2002). *Culture, personality, and subjective well-being: integrating process models of life satisfaction. Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 582–593.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.582>

- Setyawan, M. ., & Riyadi, R. (2020). *Persamaan dan perbedaan syukur menurut psikologi barat, Islam, dan budaya Jawa*. *Al-Muaddib: Jurnal Ilmu Ilmu Sosial Dan Keislaman*, 272–281.
<https://doi.org/10.31604/MUADDIB.V5I.2.272-281>
- Sumartiningsih, M. S., & Prasetyo, Y. E. (2019). *Literature review: pengaruh cognitive behavior therapy terhadap PTSD akibat kekerasan pada anak*. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(2), 167–176.
<https://doi.org/https://doi.org/10.17509/jp.ki.v5i2.17429>
- Watkins, P. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Springer Netherlands.