

Kebersyukuran pada Remaja di Panti Asuhan ‘Aisyiya Kota Padang

Irdam¹, Sari Rahmadani^{2*}, Geizy Azhari Putri³

¹²³Fakultas Psikologi Universitas Putra Indonesia “YPTK” Padang

¹irdam@upiypk.ac.id. ^{2*}sarirahmadani@upiypk.ac.id. ³geizyazhariputri@upiypk.ac.id.

Abstract

Adolescents in carrying out their developmental tasks cannot be separated from the influence of the social environment, such as family. Family or parents have an important role for adolescents in carrying out their developmental tasks. Ideally, parents play a role in providing attention and direction so that children can develop optimally. However, the fact is that not all teenagers are fortunate to be protected and cared for by their own parents. There is a condition where child care is entrusted to an orphanage for certain reasons such as losing both parents or one of the parents, both parents are still there but due to a weak economy, or other reasons. The Central Bureau of Statistics notes that the number of teenagers with an age gradation of 15-20 years in Indonesia is 22,233,393 people with 2.5% of teenagers living in orphanages[1]. In Padang City alone, there are 1,035 foster children living in orphanages. Orphanages function as a means of fostering and alleviating neglected children, where these orphanages carry out family and community functions in the development and personality of adolescent children, providing services, information, consultation and skills development for children's social welfare. However, it is known that orphanage services are still not optimal, the many psychological problems that must be faced by orphanage adolescents make these adolescents vulnerable to mental health disorders so they tend to be less happy. Meanwhile, teenagers who are grateful will generously accept the reality in their life so that they can feel satisfaction and happiness. This PKM activity provides education and outreach to teenagers at the Aisyiyah Orphanage in Padang City about the importance of gratitude. This is the background for the PKM team to be able to contribute, provide a deeper understanding regarding the importance of being grateful to the young people who live in orphanages, so they can live and enjoy their lives in a more positive way so as to achieve happiness. The availability of adequate experts in this PKM activity, the enthusiasm of the participants, as well as the support of the Orphanage management for the implementation of the activities really supported and made this activity run well.

Keywords: gratitude, youth, happiness

Abstrak

Remaja dalam menjalani tugas perkembangannya tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sosial, seperti keluarga. Keluarga atau orang tua mempunyai peranan penting bagi remaja dalam menjalani tugas perkembangannya. Idealnya orang tua berperan memberikan perhatian dan pengarahan agar anak dapat berkembang secara optimal. Namun faktanya tidak semua remaja beruntung dilindungi dan diasuh oleh orangtua sendiri. Ada suatu kondisi pengasuhan anak dipercayakan pada panti asuhan karena alasan tertentu seperti kehilangan kedua orang tua atau salah satu dari orang tua, kedua orang tua masih ada namun karena ekonomi lemah, maupun alasan lainnya. Badan Pusat Statistik mencatat bahwa jumlah remaja dengan gradasi umur 15-20 tahun di Indonesia berjumlah 22.233.393 jiwa dengan 2,5% remaja tinggal di panti asuhan [1]. Di Kota Padang sendiri, tercatat sebanyak 1.035 anak asuh yang tinggal di panti asuhan. Panti asuhan berfungsi sebagai sarana pembinaan dan pengentasan anak terlantar, dimana panti asuhan ini melaksanakan fungsi keluarga dan masyarakat dalam perkembangan dan kepribadian anak-anak remaja, memberikan pelayanan, informasi, konsultasi dan pengembangan keterampilan bagi kesejahteraan sosial anak. Walau demikian, pelayanan panti asuhan diketahui masih saja belum optimal, banyaknya permasalahan psikologis yang harus dihadapi oleh

remaja panti asuhan membuat remaja tersebut rentan untuk mengalami gangguan kesehatan mental sehingga cenderung kurang bahagia. Sementara itu, remaja yang bersyukur dengan murah hati akan menerima kenyataan dalam hidupnya sehingga mereka dapat merasakan kepuasan dan kebahagiaan. Kegiatan PKM ini memberikan Edukasi dan sosialisasi terhadap Remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Kota Padang akan pentingnya Kebersyukuran. Hal inilah yang melatarbelakangi tim PKM untuk bisa ikut memberikan kontribusi, memberikan pemahaman yang lebih terkait pentingnya bersyukur pada remaja penghuni panti asuhan, agar dapat menjalani dan menikmati kehidupannya dengan lebih positif sehingga mencapai kebahagiaan. Ketersediaan tenaga ahli yang memadai dalam kegiatan PKM ini, antusiasme peserta, serta dukungan para pengurus Panti Asuhan terhadap pelaksanaan kegiatan sangat menunjang dan membuat kegiatan ini berlangsung dengan baik.

Kata kunci: kebersyukuran, remaja, kebahagiaan

© 2022 Jurnal Pustaka Mitra

1. Pendahuluan

Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) merupakan salah satu kegiatan sivitas akademika dalam mengamalkan dan membudayakan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dapat dilakukan dalam berbagai bentuk kegiatan sesuai dengan budaya akademik, keahlian, dan/atau otonomi keilmuan sivitas akademika serta kondisi social budaya masyarakat[2].

Hasil Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) digunakan sebagai proses pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, pengayaan sumber belajar, dan/atau untuk pembelajaran dan pematangan sivitas akademika. Selanjutnya, adapun tujuan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) adalah terwujudnya pengabdian kepada masyarakat berbasis penelitian yang bermanfaat dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, meningkatkan peran dan partisipasi civitas akademika dalam peningkatan derajat sumber daya masyarakat serta mendiseminasikan hasil-hasil pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang dapat dimanfaatkan untuk memperkuat daya saing nasional, dan menyelesaikan permasalahan di masyarakat umum Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) menjadi tugas pokok dosen yang tercantum dalam tri dharma perguruan tinggi. Sebagai dosen kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini rutin dilakukan, akan tetapi kegiatan ini tidak bisa dilakukan secara sembarangan. Terdapat sejumlah standar yang mengatur mengenai ruang lingkup maupun aspek lain dalam pelaksanaannya.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat disusun berdasarkan fenomena dan kebutuhan yang ada di dalam ruang lingkup keilmuan. Pada ilmu psikologi, setiap manusia memiliki fase perkembangan yang akan dilaluinya sepanjang hidupnya. Salah satu fase perkembangan manusia adalah perkembangan pada masa remaja. Masa remaja ditandai dengan adanya perkembangan yang pesat pada individu baik dari segi fisik, psikis, dan sosialnya. Perubahan-perubahan tersebut terjadi seiring dengan tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja[3].

Remaja dalam menjalani tugas perkembangannya tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sosial, seperti keluarga. Keluarga atau orang tua mempunyai peranan penting bagi remaja dalam menjalani tugas perkembangannya. Idealnya orang tua berperan memberikan perhatian dan pengarahan agar anak dapat berkembang secara optimal. Melalui interaksi yang baik antara orang tua dan remaja, pemberian kasih sayang membuat remaja lebih mampu untuk membuka diri, menyampaikan sesuatu yang sedang dirasakan dan dialami dalam pergaulan sehari-hari sehingga remaja tidak mengalami rasa duka lara yang bisa membebani langkah dan proses menuju dewasa. Pada dasarnya orang tua merupakan sahabat terbaik bagi remaja, mendiskusikan permasalahan bersama dengan orang tua akan lebih mudah untuk memecahkannya[4].

Namun faktanya tidak semua remaja beruntung dilindungi dan diasuh oleh orangtua sendiri. Ada suatu kondisi pengasuhan anak dipercayakan pada panti asuhan karena alasan tertentu seperti kehilangan kedua orang tua atau salah satu dari orang tua, kedua orang tua masih ada namun karena ekonomi lemah, maupun alasan lainnya. Menurut World Health Organization remaja di dunia berjumlah 8% dari populasi dunia (1,2 juta jiwa berusia 10 sampai 19 tahun). Badan Pusat Statistik mencatat bahwa jumlah remaja dengan gradasi umur 15-20 tahun di Indonesia berjumlah 22.233.393 jiwa dengan 2,5% remaja tinggal di panti asuhan. Di Kota Padang sendiri, tercatat sebanyak 1.035 anak asuh yang tinggal di panti asuhan dan tersebar di beberapa kecamatan di Kota Padang[1].

Panti asuhan merupakan salah satu Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak. Indonesia memiliki standar pengasuhan untuk Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak yang tertulis dalam Peraturan Menteri Sosial No 30 tahun 2011. Dalam peraturan tersebut menyatakan bahwa peran dari sebuah Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak adalah memberikan pelayanan bagi anak yang membutuhkan pengasuhan alternatif. Jika anak tidak mendapatkan pengasuhan dari keluarga, kerabat, atau keluarga pengganti, maka alternatif terakhir adalah pengasuhan berbasis Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak.

Selanjutnya, Departemen Sosial Republik Indonesia menjelaskan bahwa panti asuhan adalah suatu lembaga usaha kesejahteraan sosial yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial kepada anak telantar dengan melaksanakan penyantunan dan pengentasan anak telantar, memberikan pelayanan pengganti fisik, mental, dan sosial pada anak asuh, sehingga memperoleh kesempatan yang luas, tepat dan memadai bagi perkembangan kepribadiannya sesuai dengan yang diharapkan sebagai bagian dari generasi penerus cita-cita bangsa dan sebagai insan yang akan turut serta aktif di dalam bidang pembangunan nasional. Panti asuhan ini berfungsi sebagai sarana pembinaan dan pengentasan anak terlantar, dimana panti asuhan ini melaksanakan fungsi keluarga dan masyarakat dalam perkembangan dan kepribadian anak-anak remaja, memberikan pelayanan, informasi, konsultasi dan pengembangan keterampilan bagi kesejahteraan sosial anak.

Pada hakekatnya terdapat sisi positifnya anak tinggal di panti asuhan antara lain, panti asuhan memberikan pelayanan kesejahteraan kepada anak asuh dengan kebutuhan yang diperlukan oleh anak asuh. Hasil penelitian menunjukkan sisi positif dari anak-anak yang tinggal di panti asuhan, antara lain anak-anak maupun remaja terlantar memiliki tempat bernaung sehingga remaja mendapatkan bimbingan dalam bidang pendidikan, pekerjaan, dan penyesuaian diri di masyarakat yang merupakan suatu lingkungan therapeutic bagi anak-anak serta remaja yang membutuhkan [5]. Walau demikian, Peran pengasuhan di panti asuhan belumlah optimal sebagai pengganti orang tua karena kurangnya pemahaman pengasuh terhadap karakteristik anak maupun hak-hak anak yang perlu dipenuhi agar perkembangan anak optimal, serta rasio jumlah pengasuh dan anak yang diasuh belum seimbang[6]. Jumlah pengasuh yang hanya beberapa orang dituntut untuk melakukan pengasuhan terhadap jumlah anak yang terlampau banyak. Akibatnya, anak kurang mendapatkan perhatian dan stimulasi yang memadai terkait dengan pemenuhan kebutuhan pribadinya yang unik dan cenderung diperlakukan sama oleh pengasuh. Sementara pada usia remaja, dimana masa ini merupakan masa pencarian jati diri, membuat remaja panti perlu diberikan perhatian lebih dari lingkungan.

Salah satu hal yang perlu untuk diperhatikan dalam peningkatan remaja adalah permasalahan psikologis pada remaja panti. Permasalahan psikologis remaja yang diasuh di panti asuhan dikarenakan remaja tidak menemukan lingkungan yang sama dengan di rumahnya dan sosok orang tua. Remaja cenderung mengubah kepribadian menjadi inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan, sehingga remaja akan sulit menjalin hubungan sosial dengan orang lain.

Penelitian pada remaja yang berusia 12 sampai 18 tahun didapatkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami rata-rata tingkat depresi 10,3 lebih tinggi dan 2,02 lebih rendah pada aspek harga diri dibandingkan remaja yang memiliki orang tua[7]. Selain itu, penelitian lain yang menjelaskan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki perasaan minder, rasa tidak percaya, menganggap bahwa dirinya berbeda dari remaja lainnya yang masih memiliki dan tinggal bersama orangtuanya[8]. Hal-hal tersebut membuat remaja di panti asuhan sangat rentan untuk mengalami gangguan kesehatan mental sehingga cenderung kurang bahagia.

Kebahagiaan merupakan salah satu tujuan utama dari keberadaan manusia saat ini. Setiap individu memiliki harapan-harapan yang tentunya ingin dicapai dalam memenuhi kepuasan dalam kehidupannya. Kepuasan dan kebahagiaan dalam kehidupan adalah suatu bagian dalam konsep kesejahteraan subjektif baik dalam aspek kognitif maupun aspek afektif pada manusia[9]. Kesejahteraan subjektif disebut sebagai suatu kategori yang luas mengenai fenomena menyangkut respon-respon emosional seseorang, domain kepuasan serta penilaian-penilaian global atas kepuasan hidup[10]. Kesejahteraan subjektif merupakan komponen yang penting di dalam kualitas hidup positif yang pastinya akan dicari oleh masing-masing orang di dalam kehidupannya.

Ekpresi kebahagiaan yang erat kaitannya dengan kesejahteraan salah satunya adalah bersyukur [11]. Kebersyukuran dapat membantu seseorang dalam menikmati pengalaman hidup positif, sehingga individu tersebut mampu meraih sebuah kemungkinan terbesar dari suatu kepuasan dan kegembiraan dalam situasi yang ada [12]. Selanjutnya[13], mengartikan syukur sebagai suatu kelembutan, kebaikan hati dan rasa terima kasih. Ketika individu dapat menerima segala kelebihan dan kekurangan dalam dirinya, secara tidak langsung akan merasakan adanya rasa berterima kasih (thankful) atas kondisi tersebut. Rasa berterimakasih ini dapat juga disebut sebagai salah satu bentuk rasa syukur [14].

Dalam psikologi, gratitude merupakan perasaan hebat, penuh rasa terimakasih dan apresiasi diri akan kehidupan. Hal ini dapat diekspresikan kepada oranglain, seperti juga diekspresikan pada impersonal (alam) atau sumber selain manusia seperti makhluk lain dan juga Tuhan. Kebersyukuran merupakan suatu perasaan terima kasih, senang, takjub, dan penghargaan terhadap hidup sebagai respon atas sesuatu yang diperoleh baik berupa benda ataupun momen bahagia yang diekspresikan kepada Tuhan, manusia, makhluk lain, dan alam semesta [15]. Kebersyukuran merupakan sebuah apresiasi dari adanya proses individu dalam menemukan kesejahteraan psikologisnya.

Remaja yang bersyukur dengan murah hati akan menerima kenyataan dalam hidupnya bahwa mereka harus tinggal tanpa keluarga dan kasih sayang orang tua pada umumnya, sehingga mereka dapat merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya [16]. Banyaknya masalah yang dihadapi oleh remaja di panti asuhan membuat remaja tersebut sulit untuk mencapai kebahagiaan maupun kesejahteraan subjektifnya. Hal inilah yang melatarbelakangi tim PKM untuk bisa ikut memberikan kontribusi, memberikan pemahaman yang lebih dalam terkait pentingnya bersyukur pada remaja penghuni panti asuhan, agar dapat menjalani dan menikmati kehidupannya dengan lebih positif sehingga mencapai kebahagiaan.

2. Metode Pengabdian Masyarakat

2.1. Lokasi Kegiatan

Lokasi Kegiatan Pengabdian masyarakat ini berada di Panti Asuhan 'Asyiyah Kota Padang.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam melaksanakan kegiatan antara lain sebagai berikut: (a). Melaksanakan koordinasi bersama TIM PKM Mandiri UPI "YPTK" Padang dalam waktu yang terukur dan tersistem. (b). Memilih tema dan kebijakan penting terkait bentuk kegiatan yang akan diselenggarakan. (c). Melakukan survei lokasi dengan cara mendatangi langsung lokasi kegiatan. Kegiatan ini diakhiri dengan membuat kerjasama berupa pembuatan agenda kegiatan PKM. (d). Mendata dengan baik seluruh peserta dan fasilitas yang digunakan selama kegiatan. (e). Merealisasikan seluruh agenda kegiatan secara tertulis dalam naskah proposal kegiatan PKM untuk kemudian diserahkan kepada LPPM UPI "YPTK" Padang sesuai dengan arahan dan prosedur yang telah ditentukan.

2.2. Metode Kegiatan

Metode pelaksanaan pada program pengabdian masyarakat ini yaitu dengan metode pendekatan sosialisasi dari Dosen kepada Remaja Panti Asuhan 'Asyiyah Kota Padang. Implementasi kegiatan sebagai berikut:

2.3. Peninjauan

Peninjauan dari kegiatan ini mencakup beberapa prosedur : (1). Survei lokasi yang diadakan Panti Asuhan 'Asyiyah Kota Padang. (2). Mengurus surat perizinan melakukan pengabdian kepada masyarakat di lokasi yang telah ditentukan. (3). Membuat proposal dan proses persetujuan lokasi pengabdian kepada masyarakat.

2.4. Persiapan

Ada beberapa kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan antara lain : (1). Menyiapkan materi kebersyukuran (2). Menyiapkan pembicara dan panitia sebelum acara. (3). Memastikan semua alat-

alat siap dibawa ke lokasi. (4). Memastikan semua kebutuhan acara seperti dokumentasi dan transportasi

2.5. Implementasi Kegiatan

Pelaksanaan dari rencana yang telah disusun dalam sosialisasi yang diberikan kepada Remaja Panti Asuhan 'Asyiyah Kota Padang antara lain : (1). Memberikan materi mengenai kebersyukuran kepada Remaja Panti Asuhan 'Asyiyah Kota Padang. (2). Memberikan pemahaman terkait arti kebersyukuran kepada Remaja Panti Asuhan 'Asyiyah Kota Padang. (3). Memberikan motivasi dan pengetahuan bagi Remaja Panti Asuhan 'Asyiyah Kota Padang.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian yang dilakukan berupa pendekatan sosialisasi Pentingnya Kebersyukuran kepada Remaja Panti Asuhan 'Asyiyah Kota Padang, dimana kegiatan ini dilakukan pada bulan November 2022.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Gambar 1. Merupakan penyampaian materi Kebersyukuran, arti kebersyukuran, cara menumbuhkan rasa kebersyukuran dan dampak dari kebersyukuran. Sehingga para remaja mengetahui arti penting dari Kebersyukuran yaitu sebagai berikut :

3.1. Edukasi

Remaja diberikan materi Kebersyukuran, antara lain: (a). Apa itu Kebersyukuran? (b). Definisi Kebersyukuran menurut Para Ahli. (c). Kenapa perlu bersyukur. (d). Bagaimana menumbuhkan rasa kebersyukuran. (e). Games dan simulasi untuk menumbuhkan rasa Kebersyukuran.

3.2. Connecting

Menyampaikan materi melalui sosialisasi dan contoh melalui Games dan Simulasi.

3.3. Sharing

Berbagi wawasan dan pengalaman yang dimiliki dari dan kehidupan dunia nyata yang bersifat positif sehingga bermanfaat pada diri sendiri dan orang lain.

3.4. Caring

Peduli dengan keadaan sekitar lingkungan dalam menanamkan Arti Penting Kebersyukuran antara lain: (a). Sadar akan pentingnya kebersyukuran. (b). Menumbuhkan dalam diri arti kebersyukuran. (c). Penerapan dalam kehidupan sehari-hari, baik ucapan maupun perbuatan.



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab

Gambar 2. Merupakan sesi tanya jawab ketika para Remaja Panti Asuhan Āsiyah Kota Padang memberikan pertanyaan seputar Kebersyukuran dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Agar materi yang disampaikan para Remaja dapat memahaminya dengan baik.



Gambar 3. Foto Bersama

Gambar 3. Setelah acara berakhir kami lakukan sesi foto bersama untuk dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat pada Remaja Panti Asuhan Āsiyah Kota Padang ini memberi manfaat dan bertambahnya pengetahuan Remaja Arti Kebersyukuran sehingga para remaja bisa mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara menerima setiap momen yang terjadi, berbagi cerita dengan orang terdekat, berterimakasih pada kehidupan, belajar dari sekeliling kita, fokus pada diri sendiri, memberikan bantuan kepada orang lain dan menjaga diri dari hal-hal dan pikiran negatif. Melalui pengabdian kepada masyarakat ini juga menghasilkan para remaja yang meminimalisir dampak negatif dari kebersyukuran, karena bukan bahagia yang menjadikan kita bersyukur, tetapi dengan bersyukurlah yang akan menjadikan kita bahagia

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diselenggarakan selama dua hari, mendapat sambutan baik dari pengurus dan penghuni panti. Program PKM ini dapat dinyatakan lancar dan sesuai dengan target yang telah diusulkan. Sehingga Bertambah pengetahuan para remaja dalam mengaplikasikan rasa kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari. Saran dalam Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diantaranya sebagai berikut : (1) Perlu dilakukan kerjasama yang lebih intensif antar pihak perguruan tinggi, pihak panti asuhan, serta dosen-dosen untuk dapat menyebarkan ilmu pengetahuan sehingga jauh lebih bermanfaat. (2). Perlu ditingkatkan hubungan yang lebih erat antar pihak perguruan tinggi dan pihak panti asuhan sehingga tercapai hubungan kerjasama yang berlanjut untuk kedepannya.

Daftar Rujukan

- [1] Badan Pusat Statistik, "Jumlah Anak Asuh Panti Asuhan per Kecamatan di Kota Padang, 2016 - 2018," 2018. [Online]. Available: <https://padangkota.bps.go.id/dynamictable/2017/06/06/26/jumlah-anak-asuh-panti-asuhan-per-kecamatan-di-kota-padang-2016.html>.
- [2] Kementerian Pendidikan Tinggi, Kebudayaan, "Panduan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Ed. XII Revisi, 1-15," 2021.
- [3] Hurlock E. B., "Psikologi Perilaku Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan," in *Psikologi*, Erlangga, 1980.
- [4] Santrock, J. W. *Adolescence: Perkembangan Remaja*, 6th ed. Jakarta, 2003.
- [5] Sahuleka, J. M., "Panti Asuhan sebagai Suatu Lingkungan bagi Perkembangan Anak," 2003.
- [6] Aesiyah, "Efektifitas pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kebahagiaan remaja panti asuhan," *J. Psikol.*, vol. VII, no. 3, pp. 45–53, 2013.
- [7] Priyanka, A. P., & Dewangan, R. L. "A Comparative Study of Self Esteem and Level of Depression in Adolescents Living in Orphanage Home and Those Living With

- Parents,” *Int. J. Humanit. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, no. 2, pp. 79–86, 2018.
- [8] W. Hartati, L. & Respati, “Kompetensi Interpersonal Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Asrama Dan Yang Tinggal Di Panti Asuhan Cottage,” *J. Psikol. Esa Unggul*, vol. 10, no. 2, p. 126613, 2012.
- [9] Ningsih, D, A. “Subjective Well-Being Ditinjau Dari Faktor Demografi (Status Pernikahan, Jenis Kelamin, Pendapatan),” *J. Online Psikol.*, vol. 1, no. 2, pp. 581–603, 2013.
- [10] R. E. Diener, E., Napa Scollon, C., & Lucas, “The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness,” *Adv. Cell Aging Gerontol.*, 2003, doi: doi.org/10.1016/S1566-3124(03)15007-9.
- [11] I. Hefferon, K., & Boniwell, “Positive psychology: theory, research and applications,” 2011.
- [12] S. Layous, K., & Lyubomirsky, “The How, Why, What, When, and Who of Happiness. In Positive Emotion,” *Mech. Underlying Success Posit. Act. Interv.*, pp. 472–495, 2014, doi: doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199926725.003.0025.
- [13] Emmons R. A. & Shelton C. M, “Gratitude and The Science of Positive Psychology. Dalam Handbook of Positive Psychology,” S. J. Snyder C. R. & Lopez, Ed. Oxford University Press, 2002.
- [14] Putra, J. “Syukur: Sebuah konsep psikologi indigenous islami,” *J. Soul*, vol. 7, no. 2, pp. 35–44, 2014.
- [15] M. E. Emmons, R.A., McCullough, “Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life,” *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 84, no. 2, p. 37389, 2003, doi: 10.1037/0022-3514.84.2.377.
- [16] Irsyad, J. M., Akbar, S. N., & Safitri, “Hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada remaja di panti asuhan di kota martapura the relationship between gratitude and subjective well-being on adolescent orphanages in martapura city,” *J. Kognisia*, vol. 2, no. 10, 2019, [Online]. Available: <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1601>
-