

## TERAPI KEBERSYUKURAN UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF: KAJIAN LITERATUR SISTEMATIK

Redualita Christy Kumowal<sup>1\*</sup>, Marselius Sampe Tondok<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

### Article Info

#### Article History

Submitted:

6<sup>th</sup> Maret 2025

Final Revised:

10<sup>th</sup> March 2025

Accepted:

11<sup>th</sup> March 2025

### Abstract

**Background:** Subjective well-being is an essential indicator of an individual's happiness, satisfaction, and overall quality of life. Gratitude therapy has emerged as an intervention aimed at improving subjective well-being. Although widely used, evaluating its effectiveness in diverse contexts remains crucial.

**Objective:** This study aims to evaluate the effectiveness of gratitude therapy in enhancing subjective well-being by reviewing existing literature. **Method:** A systematic literature review was conducted following the PRISMA guidelines. The literature search utilized the keywords "gratitude therapy" AND "subjective well-being" for articles published between 2013 and 2024. Seven studies that met the inclusion criteria were examined. **Result:** The review found strong evidence from studies conducted both in Indonesia and abroad, indicating that gratitude therapy significantly improves subjective well-being across various participant characteristics. **Conclusion:** Gratitude therapy is an effective intervention for enhancing subjective well-being. The findings suggest that gratitude therapy can be a viable option for improving well-being, with implications for further research into the psychological factors involved in optimizing subjective well-being.

**Keywords:** Gratitude Therapy, Literature Review, Subjective Well Being, Therapy Effectiveness



This is an open access article  
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2024 by Author,  
Published by Universitas  
Muhammadiyah Gresik

### Abstrak

**Latar Belakang:** Kesejahteraan subjektif merupakan parameter penting dalam mengukur kebahagiaan, kepuasan, dan kualitas hidup seseorang. Terapi kebersyukuran merupakan salah satu intervensi yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan subjektif. Meskipun sudah banyak digunakan, evaluasi efektivitas terapi ini masih diperlukan untuk memahami penerapannya dalam berbagai konteks. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi kebersyukuran dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif melalui kajian literatur. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur sistematis dengan panduan PRISMA. Pencarian literatur dilakukan dengan kata kunci "gratitude therapy" AND "subjective well-being" pada artikel yang terbit antara tahun 2013 hingga 2024. Tujuh studi yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis. **Hasil:** Berdasarkan hasil tinjauan, ditemukan bukti yang kuat dari penelitian yang dilakukan di Indonesia dan luar negeri yang menunjukkan bahwa terapi kebersyukuran efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada berbagai karakteristik partisipan. **Kesimpulan:** Terapi kebersyukuran merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Temuan ini menyarankan bahwa terapi kebersyukuran dapat dijadikan pilihan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif, dengan implikasi untuk penelitian lebih lanjut terkait faktor psikologis yang mempengaruhi optimasi kesejahteraan subjektif.

\*email : redualitachristy@gmail.com

Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi  
Universitas Surabaya

## PENDAHULUAN

Dalam suatu fase hidup seseorang, ada periode di mana individu menghadapi situasi atau peristiwa yang mengguncang dasar kehidupan mereka dan mempengaruhi secara signifikan terhadap kesejahteraan fisik, emosional, atau sosial mereka. Hal ini disebut sebagai “*life crisis*” atau “*crisis events*” (Robinson & Stell, 2015). Krisis kehidupan ini dapat terjadi dalam berbagai bentuk dan dapat dipicu oleh berbagai situasi atau peristiwa baik secara kesehatan fisik, kesehatan mental, keuangan dan bahkan relasi interpersonal ataupun intrapersonal. Krisis kehidupan ini dapat menimbulkan gejala stres yang kuat, seperti kecemasan, depresi, perasaan putus asa, kebingungan, atau perubahan perilaku. Namun, krisis kehidupan juga dapat menjadi kesempatan untuk pertumbuhan, introspeksi, dan perubahan yang positif.

Ketika seseorang sedang mengalami peristiwa kritis (*critical events*) dalam kehidupannya, sangat rentan bagi mereka untuk merasa tertekan. Perasaan tertekan yang dialami ini memungkinkan menimbulkan emosi negatif dalam dirinya dan membuat cara berpikir mereka menjadi kurang akurat. Di sisi lain, merasakan kebahagiaan merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk dimiliki tiap orang dalam mencapai kehidupan yang optimal. Seperti yang diungkapkan oleh Lyubomirsky (2013) bahwa keberhasilan mencapai perkembangan optimal dalam rentang kehidupannya lebih mudah didapatkan oleh individu yang bahagia dibandingkan individu yang kurang bahagia.

Dalam hal ini penting bagi tiap individu untuk bisa memiliki pandangan secara positif terhadap hidupnya. Menurut Diener & Ryan (2009) *subjective well-being* (kesejahteraan subjektif) merupakan sebuah konstruk psikologis pada individu yang mencakup 2 hal penting yaitu penilaian kognitif atau kepuasan terhadap hidupnya baik dari dalam diri maupun dari luar diri, dan penilaian afektif yang ditunjukkan dengan perasaan negatif yang rendah dan perasaan positif yang tinggi. Seseorang yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi seringkali ditandai dengan kemampuan mengatur emosi yang baik dan penyelesaian masalah yang baik sehingga mereka dapat memiliki kualitas hidup yang baik pula (Mutmainah et al., 2018).

Kesejahteraan subjektif sendiri berdasarkan teori Diener & Ryan (2009) terbagi ke dalam dua aspek yakni penilaian kognitif, yang merupakan suatu penilaian seseorang terhadap kepuasan hidup yang dimiliki serta penilaian afektif, yang lebih ditunjukkan dengan bagaimana seseorang memberikan suatu penilaian terhadap emosi dan mood yang dirasakan terhadap kehidupannya. Diener juga mengungkapkan bahwa kesejahteraan subjektif seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain gender, agama, pernikahan dan keluarga, hubungan sosial, kepribadian, serta life events. Kebahagiaan ini lah yang pada akhirnya akan memengaruhi cara pandang seseorang terhadap kehidupannya atau disebut dengan kesejahteraan subjektif.

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif yaitu rasa syukur. Watkins (2013) mengungkapkan bahwa *gratitude* merupakan salah satu kekuatan terpenting untuk mencapai kehidupan yang lebih baik dan berkualitas. Rasa syukur atau *gratitude* adalah perasaan menyenangkan dan penuh terima kasih pada individu sebagai respon terhadap berbagai hal di kehidupannya sendiri. Rasa bersyukur ini dapat mengoptimalkan kualitas hidup seseorang secara emosional. Rasa syukur juga dapat menimbulkan pikiran dan perasaan positif. Selain itu *gratitude*

juga dapat menghindarkan seseorang dari emosi negatif yang terkait dengan stress, sehingga mereka mampu memandang kehidupan secara lebih positif (Emmons & McCullough, 2013).

Penting bagi tiap individu untuk meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan hidupnya, salah satunya dengan kebersyuran. Rasa kebersyukuran dapat ditandai dengan salah satu komponen penting yaitu perasaan positif mengenai kehidupan. Perasaan positif ini berupa rasa terima kasih yang mendalam, ketakjuban dan apresiasi terhadap kehidupannya sendiri. Bentuk dari rasa syukur juga dapat dibedakan menjadi personal dan transpersonal. Bersyukur secara personal lebih ditunjukkan dengan adanya ungkapan terima kasih kepada orang di sekitar kita yang telah memberi suatu kebaikan. Kebaikan ini bisa dalam bentuk materi ataupun hanya dengan keberadaannya saja di sekitar diri kita. Sedangkan bersyukur secara transpersonal lebih ditunjukkan dengan adanya rasa terima kasih kepada alam semesta, Tuhan, serta keberadaan dirinya sendiri (Peterson & Seligman, 2004).

Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan emosi positif dan kesejahteraan seseorang adalah *gratitude therapy* (terapi kebersyukuran). Terapi kebersyukuran adalah sebuah pendekatan terapi yang mengacu pada praktik bersyukur untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fisik seseorang. Terapi rasa syukur berfokus pada mengubah cara pandang seseorang terhadap hidup dan meningkatkan rasa syukur mereka terhadap apa yang telah dimiliki dalam hidupnya, baik hal-hal kecil maupun besar (Emmons & Stern, 2013). Dalam terapi ini, klien didorong untuk memikirkan hal-hal positif dalam hidupnya dan mengucapkan rasa syukur atas hal-hal tersebut. Terapi rasa syukur dapat dilakukan melalui berbagai cara, seperti menulis jurnal ucapan syukur, membuat daftar hal-hal yang membuat kita bersyukur, atau berbagi pengalaman positif dengan orang lain. Terapi ini juga dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang karena adanya penanaman cara pandang positif baik bagi diri sendiri ataupun lingkungan sekitarnya (Wood et al., 2010).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intervensi *gratitude therapy* (terapi kebersyukuran) menunjukkan hasil yang signifikan untuk mampu memberikan perubahan positif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif seseorang. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Megawati et al. (2019) menyebutkan bahwa *gratitude training* efektif meningkatkan kesejahteraan subjektif individu yang merupakan 16 anak laki-laki di panti asuhan. Kedua, penelitian oleh Saraswati et al. (2021) pada pelajar SMA yang mengikuti pembelajaran daring menunjukkan bahwa terapi rasa syukur mampu membuat peserta menerapkan kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari sehingga mengalami peningkatan pada kesejahteraan subjektif dan penurunan tingkat stress. Selain itu, Killen & Macaskill (2015) juga meneliti efektifitas intervensi *gratitude* pada kesejahteraan 88 lansia yang berusia di atas 60 tahun. Hasil menunjukkan bahwa ada peningkatan kesejahteraan yang signifikan pada kesejahteraan hidup mereka. Begitu pula pada penelitian yang dilakukan oleh Nurillah et al. (2019) pada mahasiswa terkait intervensi rasa syukur. Hasil menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah pemberian intervensi terhadap kesejahteraan mahasiswa sebagai partisipan penelitian.

Berdasarkan penelitian terdahulu di atas, rasa bersyukur ini terbukti dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang dalam dimensi kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, dan relasi teman sebaya (Wijayanti et al., 2018). Individu yang memiliki tingkat kebersyukuran rendah terbukti secara signifikan dapat memprediksikan ide untuk bunuh diri, oleh sebab itu *coping efficacy* sangat diperlukan untuk mencegah adanya upaya tersebut. *Coping efficacy* sendiri merupakan keyakinan bahwa seseorang telah menangani stres dengan baik di masa lalu dan dapat menangani stres secara

efektif di masa depan (Li et al., 2012). Hal ini membuktikan bahwa gratitude merupakan aspek yang sangat penting untuk dimiliki agar dapat membantu meningkatkan pertumbuhan pribadi seseorang.

Di Indonesia sendiri, penerapan intervensi kebersyukuran masih sangat minim. Meskipun telah ada penelitian-penelitian tentang *gratitude therapy* dan *subjective well-being* di negara lain, terdapat kebutuhan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam di Indonesia, mengingat perbedaan budaya dan konteks sosial dapat memengaruhi efek dari terapi ini. Dari hal tersebut, maka *systematic literature review* memiliki peran penting dalam mengkaji efektivitas terapi rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif seseorang di Indonesia. Dalam hal ini *systematic literature review* berguna untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang efek terapi rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif di Indonesia. Hasil-hasil dari penelitian-penelitian sebelumnya juga dapat memberikan panduan bagi praktisi kesehatan mental untuk mengembangkan intervensi yang lebih efektif dan relevan dalam membantu individu meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka melalui terapi rasa syukur.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti memutuskan tujuan dari penelitian ini antara lain yaitu 1) untuk menggabungkan sekaligus membandingkan berbagai penelitian terdahulu mengenai terapi kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif, 2) untuk mengetahui efektifitas terapi kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif.

## METODE PENELITIAN

Metode yang akan digunakan pada penelitian ini adalah *systematic literature review*. *Systematic literature review* (SLR) adalah pendekatan yang digunakan untuk menyusun, mengevaluasi, dan mensintesis secara komprehensif penelitian yang relevan dalam bidang tertentu. Tujuan utama SLR adalah untuk menyediakan tinjauan menyeluruh dan obyektif tentang penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai topik tertentu, serta mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, dan kesimpulan dari penelitian yang ada (Xiao & Watson, 2019).

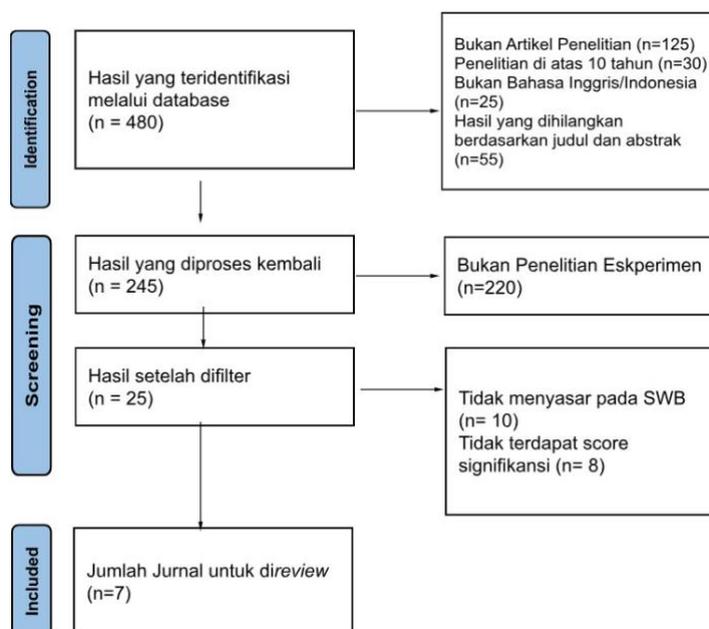
Adapun sebelum melakukan *literature review*, peneliti akan memilih kriteria inklusi dan eksklusi untuk membatasi penggunaan literature yang akan digunakan.

**Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1. Literatur yang digunakan merupakan penelitian sejak tahun 2013 –2024	1. Penelitian tesis, studi literatur, metaanalisis
2. Literatur merupakan penelitian eksperimen	2. Penelitian dibawah tahun 2013
3. Eksperimen yang digunakan merupakan <i>gratitude therapy/ gratitude training/ gratitude intervention</i> untuk meningkatkan <i>subjective well being/</i> kesejahteraan subjektif	3. Penelitian tidak memaparkan signifikansi dari intervensi terhadap <i>dependent variable</i>
4. Tidak ada batasan usia partisipan	4. Bahasa selain bahasa Inggris dan Indonesia
5. Bahasa yang digunakan dalam penelitian adalah Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia	

Setelah menentukan batasan inklusi dan eksklusi, peneliti akan melakukan filterisasi terhadap publikasi yang akan digunakan menggunakan panduan PRISMA (*Preferred Reporting Items for*

*Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Panduan PRISMA memberikan kerangka kerja yang jelas dan terstruktur untuk pelaporan tinjauan literatur sistematis. Hal ini memungkinkan peneliti dan pembaca untuk memahami dan mengevaluasi dengan akurat tinjauan literatur yang dilakukan. Dengan mengikuti panduan PRISMA, tinjauan literatur dapat menjadi lebih transparan, reliabel, dan terpercaya. Keywords pencarian literature: “*Gratitude Therapy*” AND “*Subjective Well-Being*”. Pencarian dilakukan pada database yaitu *Google Scholar, Science Direct, Sage Journals dan Researchgate*. Proses pencarian dari tahap identifikasi hingga penentuan literature yang dipilih untuk dianalisis dan disintesis, dinyatakan pada skema PRISMA di bawah ini.



**Gambar 1. Skema PRISMA**

## HASIL

Dari keseluruhan jurnal sebanyak 7 penelitian tersebut dapat dijumlahkan bahwa partisipan yang terlibat adalah sebanyak 439. Dalam hal ini peneliti mengkategorikan hasil penelitian berdasarkan usia, karakteristik partisipan, tujuan penelitian, jumlah sesi dan durasi serta bentuk intervensi yang digunakan.

### Usia

Berdasarkan kelompok usia dalam 7 penelitian terdahulu terdapat kelompok usia remaja ( $n = 2$  penelitian), usia dewasa ( $n = 2$  penelitian), gabungan antara remaja dan dewasa ( $n = 2$  penelitian). Sedangkan, 1 penelitian lainnya tidak dijelaskan usia partisipan yang ikut serta dalam eksperimen tersebut.

### Kriteria Partisipan

Penelitian-penelitian yang digunakan dalam *literature review* kali ini memiliki karakteristik partisipan dari berbagai kalangan. Dalam hal ini terdapat partisipan dalam konteks pelajar ( $n=2$  penelitian), tawanan penjara ( $n=1$  penelitian), remaja panti asuhan ( $n=1$  penelitian), penduduk miskin ( $n=1$  penelitian), pasien dengan penyakit jantung ( $n=1$  penelitian), dan 1 penelitian lainnya menggunakan partisipan pekerja dan pelajar.

### Tujuan Penelitian

Dalam 7 penelitian yang digunakan untuk *literature review* memiliki tujuan penelitian yang sama. Adapun tujuan penelitian yakni untuk mengetahui dampak dari terapi kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif.

### **Bentuk Intervensi**

Bentuk intervensi yang digunakan dalam beberapa eksperimen terkait dapat dibedakan menjadi 3 bentuk. Adapun bentuk intervensi yang digunakan antara lain *gratitude meditation* (n=1 penelitian), menuliskan 3 hal yang disyukuri (n=3 penelitian), dan psikoedukasi (n=3 penelitian). Bentuk intervensi psikoedukasi sendiri juga dapat dibedakan ke dalam 2 bentuk yakni 2 penelitian merupakan psikoedukasi secara tatap muka, dan 1 penelitian lainnya merupakan psikoedukasi secara online.

### **Jumlah Sesi dan Durasi**

Sesi dan durasi yang digunakan dalam penelitian-penelitian tersebut sangat beragam. Dalam hal ini sesi eksperimen dilakukan sebanyak 4 kali (n=2), 7 kali (n=1), 10 kali (n=1), dan setiap hari (n=2). Kemudian, penelitian-penelitian ini pun dilaksanakan dalam durasi yang berbeda-beda juga, antara lain 1 minggu (n=1), 2 minggu (n=2), 3 minggu (n=1), 5 minggu (n=1), dan 1 bulan (n=1). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini & Andayani (2018) tidak diketahui durasi pastinya.

## **PEMBAHASAN**

Keseluruhan penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara terapi kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif pada berbagai karakteristik sampel. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh (Megawati et al., 2019) merupakan sebuah eksperimen rasa syukur yang dilakukan kepada 16 remaja laki-laki dari 2 panti asuhan. Para remaja yang tinggal di panti asuhan dilatih untuk mengidentifikasi sumber-sumber yang memberikan berkat bagi mereka dan mewujudkan ungkapan rasa syukur mereka. Program pelatihan rasa syukur ini terdiri dari 4 sesi (3 pertemuan selama 3 minggu). Durasi pertemuan pertama adalah 180 menit, pertemuan kedua berlangsung selama 235 menit, dan pertemuan ketiga selama 130 menit. Waktu istirahat selama satu minggu diberikan antara satu pertemuan dan pertemuan berikutnya, untuk memberi kesempatan kepada peserta untuk berlatih mengaplikasikan pengetahuan yang mereka peroleh dari pertemuan sebelumnya. Dalam penelitian ini, kelompok eksperimental menerima pelatihan rasa syukur, sementara kelompok kontrol menerima kompensasi berupa konseling kelompok untuk memotivasi mereka dalam menjalani kehidupan di panti asuhan. Untuk mengidentifikasi efek dari pelatihan rasa syukur, kelompok eksperimental diberikan skala kesejahteraan subjektif saat pretes, posttes (3 hari setelah pelatihan), dan follow up (2 minggu setelah pelatihan). Hasil menunjukkan bahwa training dengan 4x pertemuan dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan secara signifikan.

Kedua, penelitian oleh Deng et al. (2019) merupakan sebuah eksperimen yang dilakukan kepada 96 tawanan laki-laki di penjara China. Dalam penelitian ini, partisipan dibagi ke dalam 3 kelompok yakni *blessing-counting*, *gratitude sharing*, dan kelompok kontrol. Dalam kelompok *blessing-counting*, prosedur telah dimodifikasi dari prosedur yang dikembangkan oleh Emmons dan McCullough (2003). Secara khusus, mereka diinstruksikan untuk mencatat tiga hal atau peristiwa, secara harian, yang mereka syukuri dan alasannya. Mereka menggunakan sebuah buku harian yang kami sediakan untuk mencatat semua hal tersebut. Selain itu, mereka diberitahu bahwa latihan mandiri ini akan berlangsung selama 5 minggu, dan didorong untuk menyelesaikan latihan tersebut sebelum tidur (sekitar pukul 8:30 malam di penjara tempat penelitian dilakukan). Partisipan dalam kelompok *gratitude sharing* diminta untuk berpartisipasi dalam latihan berbasis kelompok yang

dilakukan setiap minggu. Terdapat total 5 sesi kelompok dengan tema utama yang sama, yaitu berbagi rasa syukur, yang dilakukan setiap hari Minggu selama periode intervensi. Untuk mengendalikan pengaruh variabel waktu dalam penelitian ini, peneliti memastikan untuk menjadwalkan setiap sesi kelompok dari pukul 7 hingga 8 malam agar sesuai dengan waktu latihan peserta dalam kondisi lainnya. Adapun untuk kelompok kontrol, peserta diminta untuk membaca sebuah esai singkat tentang teknologi dan merangkumnya setiap malam, yang merupakan kegiatan rutin di penjara ini. Untuk ketiga kelompok, kegiatan yang ditugaskan diawasi oleh penjaga penjara dan para pemimpin asrama tahanan. Hasil menunjukkan bahwa menuliskan 3 hal yang disyukuri tiap hari dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif ( $p=0.003$ ). Selain itu, kelompok eksperimen *Blessing Counting* memiliki selisih pretest posttest terbesar jika dibandingkan dengan kelompok *Gratitude Sharing* dan kelompok kontrol.

Ketiga, penelitian oleh Jackowska et al. (2016) dilakukan kepada 119 perempuan yang sedang studi dan bekerja di UCL. Partisipan dibagi ke dalam beberapa kelompok yakni 40 partisipan kelompok *gratitude*, 41 partisipan di kelompok *everyday events*, dan 38 ke kondisi tanpa perlakuan. Partisipan dalam kelompok *gratitude* dan *everyday events* diberikan buku harian untuk menulis tugas-tugas mereka, dan diinstruksikan untuk berlatih menulis selama 2 minggu. Responden dari kedua kelompok tersebut akan menerima dua email selama periode ini yang mendorong mereka untuk tetap melanjutkan tugas-tugas menulis mereka. Partisipan dalam kondisi tanpa perlakuan diinformasikan bahwa mereka akan menerima tugas menulis mereka dalam waktu 3 minggu dan diminta untuk menjalani kehidupan mereka seperti biasa. Hasil menunjukkan bahwa menerapkan rasa syukur memberikan dampak yang signifikan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif ( $p=0.03$ ). Tidak ada perbedaan hasil antara kelompok eksperimen 1 dan 2.

Keempat, penelitian oleh Watkins et al. (2015) dilakukan pada 129 mahasiswa psikologi yang terbagi ke dalam 3 kelompok yakni 40 orang pada kelompok *memory placebo*, 42 orang di kelompok *pride-3 blessings*, dan 47 pada kelompok *gratitude-3 blessings*. Dalam semua kelompok, peserta diinformasikan bahwa teknik yang digunakan "dirancang untuk meningkatkan kebahagiaan Anda." Pada kelompok *memory placebo*, subjek diberitahu bahwa "Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kondisi suasana hati seseorang dapat ditingkatkan oleh hal-hal sederhana seperti latihan berfokus pada ingatan." Setiap malam selama tahap perlakuan, subjek diminta untuk menggambarkan sebuah kenangan semantik pribadi yang berbeda. Sebagai contoh, pada Hari 1 mereka memberikan deskripsi tentang rute tipikal mereka ke kampus. Pada *pride 3-blessings*, subjek pertama kali mencantumkan "tiga hal yang berjalan baik" selama 48 jam sebelumnya. Setelah mengingat peristiwa ini, peneliti meminta subjek untuk "menulis tentang bagaimana pengalaman atau peristiwa khusus ini membuat Anda merasa lebih baik daripada kebanyakan orang atau lebih baik dari rata-rata (bagaimana perasaan ini membuat Anda merasa istimewa atau memiliki kualitas yang tidak dimiliki oleh orang lain?)." Tujuan utama dari perlakuan ini adalah untuk memberikan kondisi kontrol pengingatan positif di mana subjek tidak dimungkinkan akan memproses ingatan mereka dengan cara bersyukur. Sedangkan kelompok *gratitude-3 blessings* mirip dengan perlakuan kelompok *pride* dalam hal subjek pertama kali mencantumkan tiga hal baik yang telah terjadi pada mereka dalam 48 jam sebelumnya. Untuk setiap peristiwa, peneliti kemudian menginstruksikan mereka untuk "menulis tentang bagaimana pengalaman atau peristiwa khusus ini membuat Anda merasa bersyukur". Hasil menunjukkan bahwa intervensi rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif secara signifikan ( $p=0.031$ ).

Dalam penelitian ini, penerapan *Gratitude 3-blessings* memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan 2 kelompok lainnya.

**Tabel 2. Hasil Ringkasan Literatur yang Digunakan**

Peneliti (Tahun)	Judul	Partisipan	Intervensi	Skala <i>Subjective Well Being</i>
Megawati, Lestari & Lestari (2019)	Gratitude training to improve subjective well-being among adolescents living in orphanages	16 remaja laki-laki panti asuhan	Terdapat 4 pertemuan training Pertemuan 1 : Introduction dan belajar membuat jurnal gratitude Pertemuan 2 : mengidentifikasi sumber berkah dan mengeskpresikan rasa syukurnya Pertemuan 3 : Maintaining grateful behavior	Life Satisfaction & SPANE
Deng et al. (2018)	Counting blessings and sharing gratitude in a Chinese prisoner sample: Effects of gratitudebased interventions on subjective well-being and aggression	96 tawanan laki-laki berusia 21-53 tahun (terbagi dalam 3 kelompok)	Gratitude Sharing : terbagi dalam 5 kelompok dan berpartisipasi dalam sesi kelompok (dilaksanakan tiap hari minggu) Blessing Counting : Menuliskan 3 hal yang disyukuri dalam sehari di buku diary (dilaksanakan setiap hari) KK : No Treatment	SWLS & SPANE
Jackowska et al. (2016)	The impact of a brief gratitude intervention on subjective wellbeing, biology and sleep	119 perempuan yang bekerja/studi di UCL ; berusia <45 tahun (terbagi ke dalam 3 kelompok)	Everyday Events : menuliskan 3 hal yang disyukuri pada hari itu saja (dilakukan setiap hari selama 2 minggu) Gratitude Condition : menuliskan 3 hal yang disyukuri mengenai hal apapun (dilakukan setiap hari selama 2 minggu) KK : No treatment	SWLS
Watkins, Uher & Pichinevskiy (2014)	Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing	129 mahasiswa psikologi (terbagi dalam 3 kelompok)	Memory placebo : mahasiswa diminta untuk menuliskan memori semantiknya setiap hari Pride 3-blessings : menuliskan 3 hal baik yang dirasakan dalam 48 jam terakhir dan diikuti dengan menuliskan hal apa yang membuat ia merasa paling baik Gratitude 3-blessings : menuliskan 3 hal baik yang dirasakan dalam 48 jam terakhir dan diikuti dengan menuliskan hal apa yang membuat ia merasa bersyukur	SWLS & PANAS
Duthely, Nunn & Avella (2017)	A Novel Heart-Centered, Gratitude-Meditation Intervention to Increase Well-Being among Adolescents	55 siswa sekolah menengah (terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol)	kelompok eksperimen diinstruksikan untuk berlatih nafas dan relaksasi, teknik konsentrasi dan visualisasi serta fokus pada perasaan bersyukur (dilakukan sebanyak 10x sesi), sedangkan	SLSS

Peneliti (Tahun)	Judul	Partisipan	Intervensi	Skala <i>Subjective Well Being</i>
			kelompok kontrol no treatment	
Anggraini & Andayani (2018)	The effect of gratitude training on the balance affect: the effort of increasing subjective well-being of the poor resident in surakarta	19 penduduk miskin di Surakarta	Psikoedukasi di KK : No treatment	SPANE
Bahar & Moordinarsih (2021)	Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Penderita Penyakit Jantung Melalui Pelatihan Kebersyukuran	5 orang pasien dengan penyakit jantung dan memiliki skor kesejahteraan subjektif yang rendah ; berusia 20-45 tahun	Psikoedukasi secara online sebanyak 2 kali dalam waktu 2 minggu	SWLS & PANAS

Kelima, penelitian oleh Duthely et al., (2017) dilakukan pada 55 siswa sekolah menengah. Kelompok eksperimen menerima 10 sesi terapi, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan treatment. Selama 10 sesi, berlangsung antara 15 hingga 20 menit, peserta yang diacak untuk kelompok perlakuan diinstruksikan untuk melakukan latihan pernapasan dan relaksasi, teknik konsentrasi, dan teknik visualisasi. Dengan menggunakan berbagai objek sebagai fokus, termasuk titik di dalam lingkaran, bunga, atau nyala lilin buatan, peserta berlatih berbagai teknik konsentrasi. Sebagian besar visualisasi dirancang untuk memunculkan rasa syukur. Selama setiap sesi, kelompok perlakuan juga mengulang bersama-sama satu atau lebih puisi aforistik dengan tema perdamaian atau ketenangan, meredam pikiran, dan rasa syukur. Kelompok perlakuan didorong untuk berlatih di rumah di antara sesi penelitian. Hasil menunjukkan bahwa intervensi meditasi rasa syukur memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa sekolah menengah ( $p=0.005$ ).

Keenam, penelitian oleh Anggraini & Andayani (2018) dilakukan kepada 19 penduduk miskin di Surakarta dengan metode psikoedukasi. Tujuan dari eksperimen ini sendiri diharapkan rasa syukur dapat berpengaruh pada kondisi ekonomi sehingga dengan adanya kondisi ekonomi yang stabil dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif masyarakat. 19 Partisipan tersebut dibagi ke dalam 2 kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen sendiri diberikan 4 sesi psikoedukasi sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan treatment. Hasil menunjukkan bahwa psikoedukasi terkait rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif penduduk miskin di Surakarta secara signifikan ( $p=0.001$ ). 2 Minggu setelah treatment pun, kondisi ekonomi masyarakat pada kelompok eksperimen menjadi lebih stabil dibandingkan sebelum eksperimen dilakukan.

Terakhir, penelitian oleh Bahar & Moordinarsih (2021) dilakukan pada 5 orang pasien yang memiliki penyakit jantung. Intervensi diberikan dengan metode psikoedukasi secara online. Adapun pemberian intervensi dilaksanakan sebanyak 2 kali, yakni 1 kali seminggu dengan jeda waktu 5

hingga 7 hari. Intervensi yang diberikan juga dilengkapi dengan penggunaan modul. Modul yang digunakan dalam penelitian kali ini merupakan hasil adaptasi dan modifikasi dari modul oleh Mukhlis pada tahun 2017. Hasil menunjukkan bahwa psikoedukasi terkait rasa syukur secara online dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pasien dengan penyakit jantung ( $p=0.043$ ).

## KESIMPULAN

Dari 7 penelitian yang digunakan dalam studi *literature review* ini, semua memberikan hasil yang signifikan bahwa *gratitude therapy* dapat meningkatkan *subjective well being* individu. Kriteria partisipan pun beragam, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi rasa syukur ini dapat diterapkan baik kepada remaja hingga individu dewasa. Intervensi ini pun juga dapat dilaksanakan kepada remaja panti asuhan, mahasiswa, tawanan penjara, pasien dengan penyakit khusus, pekerja hingga masyarakat dengan kelas ekonomi menengah ke bawah. Selain itu, berdasarkan hasil review, juga ditemukan bahwa intervensi ini tak semata-mata dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif saja. Namun, penelitian oleh Anggraini & Andayani (2018) juga membuktikan bahwa rasa bersyukur dapat meningkatkan kondisi ekonomi masyarakat menjadi lebih baik dan stabil.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa terapi rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif melalui berbagai mekanisme psikologis yang terlibat. Dengan memfokuskan perhatian pada hal-hal yang menyenangkan dan positif dalam kehidupan, individu yang menjalani terapi rasa syukur cenderung mengalami peningkatan pada perasaan kepuasan dan kebahagiaan secara keseluruhan. Praktik merenungkan hal-hal yang memicu rasa syukur juga dapat mengurangi stres dan kecemasan, karena individu lebih terarah pada aspek-aspek positif dalam pengalaman hidup mereka. Dengan demikian, terapi rasa syukur berpotensi meningkatkan kesejahteraan subjektif melalui peningkatan positivitas, pengelolaan stres yang lebih baik, dan perbaikan hubungan intrapersonal maupun interpersonal.

Kelemahan dari studi literatur ini sendiri terletak pada jumlah penelitian yang dilibatkan dalam proses review. Oleh sebab itu, saran bagi penelitian selanjutnya agar dapat memaksimalkan kembali jumlah penelitian yang digunakan dalam proses *literature review* dengan tujuan agar mendapatkan gambaran secara lebih komprehensif sehingga meningkatkan validitas penelitian pula.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bahar, R. N. A., & Moordiningsih, M. (2021). Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Penderita Penyakit Jantung Melalui Pelatihan Kebersyukuran. *Jurnal Studia Insan*, 8(2), 119. <https://doi.org/10.18592/jsi.v8i2.3881>
- Deng, Y., Xiang, R., Zhu, Y., Li, Y., Yu, S., & Liu, X. (2019). Counting blessings and sharing gratitude in a Chinese prisoner sample: Effects of gratitude-based interventions on subjective well-being and aggression. *Journal of Positive Psychology*, 14(3), 303–311. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1460687>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). *Subjective well-being: a general overview*.
- Duthely, L. M., Nunn, S. G., & Avella, J. T. (2017). A Novel Heart-Centered, Gratitude-Meditation Intervention to Increase Well-Being among Adolescents. *Education Research International*, 1–12. <https://doi.org/10.1155/2017/4891892>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2013). *The Psychology of Gratitude*.

- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855. <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of Health Psychology*, 21(10), 2207–2217. <https://doi.org/10.1177/1359105315572455>
- Killen, A., & Macaskill, A. (2015). Using a Gratitude Intervention to Enhance Well-Being in Older Adults. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 947–964. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9542-3>
- Anggraini, K. F., & Andayani, R. T. (2018). *The effect of gratitude training on the balance affect: the effort of increasing subjective well-being of the poor resident in surakarta.*
- Li, D., Zhang, W., Li, X., Li, N., & Ye, B. (2012). Gratitude and suicidal ideation and suicide attempts among Chinese Adolescents: Direct, mediated, and moderated effects. *Journal of Adolescence*, 35(1), 55–66. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.06.005>
- Lyubomirsky, Sonja. (2013). *The myths of happiness : what should make you happy but doesn't, what shouldn't make you happy but does.*
- Megawati, P., Lestari, S., & Lestari, R. (2019). Gratitude training to improve subjective well-being among adolescents living in orphanages. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 16(1), 13. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v16i1.9196>
- Mutmainah, Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2018). *Gambaran Subjective Well-Being Pada Perempuan Difabel Description Of Subjective Well-Being In Disabled Women.*
- Nisa Nurillah, F., Wisnu Murti, H., Khairany Syabilah, N., Aulia Rohmah, N., Psikologi Fakultas Ilmu Sosial, P., & UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, H. (2019). *Menghitung Berkah Gratitude & Pengaruhnya Terhadap Subjective Well-Being Pada Mahasiswa.*
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification.*
- Ratri Saraswati, D., Dina Taufiq, T., Risqi Hana, D., Lestari, S., Psikologi, F., & Muhammadiyah Surakarta Surakarta Jawa Tengah, U. (2021). Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja di Masa Pandemi Covid-19 Corespondensi Author History Article. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.* <https://doi.org/10.31960/caradde.v4i2.1026>
- Robinson, O. C., & Stell, A. J. (2015). Later-Life Crisis: Towards a Holistic Model. *Journal of Adult Development*, 22(1), 38–49. <https://doi.org/10.1007/s10804-014-9199-5>
- Watkins, P. C. (2013). *Gratitude and the Good Life Toward a Psychology of Appreciation.*
- Watkins, P. C., Uher, J., & Pichinevskiy, S. (2015). Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *Journal of Positive Psychology*, 10(2), 91–98. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.927909>
- Wijayanti, S., & Listiyandini, R. A. (2018). *Peran Kebersyukuran terhadap Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Remaja di Panti Asuhan Evaluation of Community Programs and*

*Psychological Intervention in Indonesia View project Developing and evaluating a culturally-attuned internet-delivered mindfulness intervention for Indonesian university students View project.* <https://www.researchgate.net/publication/333103127>

- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. In *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Xiao, Y., & Watson, M. (2019). Guidance on Conducting a Systematic Literature Review. In *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93–112. SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/0739456X17723971>