

## Pengaruh Gratitude terhadap Well-being pada Relawan Disabilitas dan Relawan Non-disabilitas

The Effect of Gratitude on Well-being in Disability Volunteers and Non-disability Volunteers

<sup>1</sup>Dilia Geugeut Pinanty, <sup>2</sup>Siti Qodariah

<sup>1,2</sup>Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,  
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: [1dgeugeutp@gmail.com](mailto:dgeugeutp@gmail.com), [2siti.qodariah@yahoo.co.id](mailto:siti.qodariah@yahoo.co.id)

**Abstract.** Persons with physical disabilities are those who having an abnormal body parts, so it will disrupt the ability to do social function activities and difficulties in doing daily activities. Generally, persons with disabilities will often feel excessive anxiety, hopelessness, fear of meeting other people, excessive shame and always feeling to be alone. Different with other people with disabilities that researchers ever met before, they showed attitude of gratitude, accept others empathy, show happiness, and very helpfull, they are able to act actively by volunteering in their institutions. They work with non-disability volunteers to help people with disabilities. They regular activities are sharing, seminars, socialization, home-visit, peer counseling, performing shows, sculpting, and painting. This phenomenon led researchers to the purpose of the study to find out how much the influence of gratitude to well-being on disability volunteers and non-disabled volunteers. This research is a purposive study, supported by 20 volunteers (consist of 10 people with disabilities and 10 people non-disabilities). The measuring instrument used is The Gratitude Questionnaire (GQ-6) from McCullough (2004) to measure gratitude and The PERMA Profiler from Butler and Kern (2015) to measure well-being. The results of the study showed that the effect of gratitude on the dimensions of well-being was respectively positive emotion (24.7%), engagement (14.4%), relationship (23%), meaning (39.7%), accomplishment (2, 5%), meaning that there is a positive influence on the well-being of volunteers on disability and non-disability volunteers, and there is no difference in the influence of gratitude to well-being on disability volunteers and non-disabled volunteers.

**Keywords:** Gratitude, Well-being, Disability.

**Abstrak.** Penyandang disabilitas fisik adalah mereka yang tubuhnya tidak normal sehingga menghambat kemampuannya untuk melaksanakan fungsi sosial dan akan mengalami kesulitan dalam aktivitas. Umumnya, penyandang disabilitas sering merasakan kecemasan berlebihan, putus harapan, takut bertemu orang lain, rasa malu yang berlebihan dan suka menyendiri. Namun berbeda dengan penyandang disabilitas yang peneliti temui, mereka menunjukkan sikap bersyukur, menerima kebaikan orang lain, merasa bahagia, ingin membantu orang lain, mereka mampu berkegiatan aktif dengan menjadi relawan di lembaganya. Mereka bekerja sama dengan relawan yang non-disabilitas untuk membantu penyandang disabilitas. Kegiatan yang biasa dilakukan adalah *sharing*, seminar, sosialisasi, *home-visit*, *peer counseling*, tampil pertunjukan, memahat, dan melukis. Fenomena ini mengantar peneliti pada tujuan penelitian untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* pada relawan disabilitas dan relawan non-disabilitas. Penelitian ini merupakan penelitian *purposive* dengan sampel sebanyak 20 orang relawan yang terdiri dari 10 orang disabilitas dan 10 orang non-disabilitas. Alat ukur yang digunakan adalah *The Gratitude Questionnaire* (GQ-6) dari McCullough (2004) untuk mengukur *gratitude* dan *The PERMA Profiler* dari Butler dan Kern (2015) untuk mengukur *well-being*. Hasil penelitiain didapat bahwa pengaruh *gratitude* terhadap dimensi *well-being* masing-masing sebesar *positive emotion* (24,7%), *engagement* (14,4%), *relationship* (23%), *meaning* (39,7%), *accomplishment* (2,5%), artinya terdapat pengaruh positif *gratitude* terhadap *well-being* pada relawan disabilitas dan non-disabilitas, serta tidak terdapat perbedaan pengaruh *gratitude* dan *well-being* pada relawan disabilitas dan relawan non-disabilitas.

**Kata Kunci:** Gratitude, Well-being, Disabilitas.

### A. Pendahuluan

Penyandang disabilitas fisik adalah mereka yang tubuhnya tidak normal sehingga menghambat

kemampuannya untuk melaksanakan fungsi sosialnya dimasyarakat. Penyandang disabilitas fisik dalam mobilitasnya secara tidak langsung akan mengalami kesulitan dalam

melakukan aktivitas (Hikmawati & Rusmiyati, 2011). Kegiatan yang dilakukan oleh penyandang disabilitas fisik menjadi terganggu dan terhambat karena terdapat kekurangan suatu fungsi anggota tubuh.

Beberapa Penelitian menunjukkan bahwa penyandang disabilitas memiliki tingkat kesejahteraan yang rendah (Dewanto, 2014; Kinasih, 2010; Perwitasari, 2012). Rendahnya kesejahteraan tersebut antara lain karena mereka kurang berfungsi secara optimal, merasa tidak berharga, dan sering memiliki pengalaman emosi negatif (Dewanto, 2014). Selain hal tersebut penyandang disabilitas fisik secara psikis biasanya mengalami rasa rendah diri yang mengakibatkan mereka kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan masyarakat. Penyandang disabilitas sering merasakan kecemasan berlebihan, putus harapan, takut bertemu orang lain, rasa malu yang berlebihan dan suka menyendiri (Hikmawati & Rusmiyati, 2011).

Kenyataan di lapangan menunjukkan tidak semua penyandang disabilitas memiliki kehidupan yang terbatas. Hal tersebut dikarenakan peneliti menemukan individu dengan penyandang disabilitas yang mampu berkembang dan berkegiatan dengan aktif. Individu tersebut melakukan aktivitas yang mencerminkan dedikasinya kepada sesama penyandang disabilitas dengan menjadi relawan komunitas disabilitas. Mereka membentuk sebuah komunitas untuk berbagi pengalaman dan bertukar informasi khususnya mengenai hal disabilitas.

Individu yang mampu berkegiatan dengan aktif dan mendedikasikan dirinya kepada sesama penyandang disabilitas merupakan seorang relawan yang menjadi staff di lembaga peduli kesejahteraan

disabilitas di Kota Bandung. Lembaga tersebut merupakan lembaga non-pemerintah dengan konsep utama mewujudkan kemandirian penyandang disabilitas.

Adapun program atau kegiatan yang dilakukan lembaga diantaranya adalah *sharing*, seminar, menjadi narasumber atau motivator, sosialisasi, *home-visit*, *Peer Counselling* yang dilakukan dalam rangka mensosialisasi juga *sharing* antara orang tua dan para penyandang disabilitas yang belum tersentuh atau masih di sembunyikan oleh pihak keluarga.

Terdapat juga pengembangan potensi seperti tampil untuk bernyanyi, menari dan bermain peran. Salah satu lembaga bahkan mengembangkan hobi seperti memahat, menulis karya sastra, membuat kerajinan tangan, dan lain-lain. Semua kegiatan tersebut tidak lepas dari usaha dan kerja keras staff lembaga yang merupakan seorang relawan. Lembaga-lembaga tersebut memiliki staff relawan dengan kondisi disabilitas dan non-disabilitas.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada beberapa staff relawan penyandang disabilitas mereka mengaku sangat senang dan bangga bisa menjadi bagian dari keluarga perkumpulan orang yang peduli pada penyandang disabilitas ini. Lembaga tersebut bagi mereka adalah keluarga kedua yang selalu mendukung dan memfasilitasi mereka. Tempat ini juga membantu mereka mengembangkan potensi dan menuntun mereka untuk mencapai harapan. Menjadi seorang yang cacat bukan berarti harus berdiam diri, mereka meyakini masa depan akan baik jika mereka mau bertindak, karena menjadi seorang disabilitas bukanlah akhir dari segala-galanya. Justru mereka ingin membuktikan semangat mereka pada masyarakat luas bahwa penyandang disabilitas masih bisa berprestasi dengan caranya.

Mereka mengaku kegiatan tersebut dilakukan dengan tulus agar mereka dapat membantu penyandang disabilitas lain dan menjalankan program tersebut merupakan bentuk kepedulian kepada sesama manusia. Mereka berharap para penyandang disabilitas tidak pernah putus asa dalam menjalani kehidupan. Menurut uraian tersebut hal ini mengindikasikan keadaan dimana para relawan berupaya untuk menjadi individu yang bahagia dan sejahtera, hal tersebut berkaitan dengan teori *well-being* yang dijelaskan oleh Seligman (2011)

Hasil wawancara yang dilakukan pada 6 orang relawan yang merupakan penyandang disabilitas, bahwa saat ini mereka menerima keadaan tubuhnya yang tidak sempurna dengan lapang dada. Mereka meyakini bahwa Yang Maha Esa mentakdirkan mereka disabilitas adalah untuk sebuah alasan yang terbaik. Bahkan mereka merasa dengan kondisi disabilitas ini mereka dapat menandang kehidupan lebih berarti. Kekurangan ini merupakan suatu kelebihan dari Tuhan. dengan keadaan fisik tersebut mereka merasakan adanya hikmah tersendiri yaitu salah satunya adalah menjadi peduli kepada sesama manusia dan banyak menolong orang lain, sehingga mereka merasa bersyukur atas kondisi disabilitas karena dibalikny terdapat banyak kebaikan yang mereka rasakan. Mereka mensyukuri segala hal-hal kecil yang masih dimiliki setiap harinya, mereka bersyukur karena dengan kondisi ini pula mereka merasakan banyak kasih sayang dari orang-orang sekitar. Para relawan juga bersyukur dengan adanya lembaga yang peduli pada penyandang disabilitas mereka dapat melakukan aktivitas yang bermakna dan bermanfaat. Mereka merasa bahwa semua hikmah ini tidak lepas dari kasih sayang Tuhan, keluarga, dan teman. Uraian diatas

menunjukkan indikasi *gratitude* McCullough (2004)

Selain relawan disabilitas, terdapat juga relawan non-disabilitas. Hal tersebut menarik perhatian peneliti, dengan kesempurnaan fisik hal apa yang membuat relawan non-disabilitas mendedikasikan dirinya untuk menjadi relawan di lembaganya. Wawancara dilakukan pada relawan non-disabilitas mereka mengakui bahwa adanya rasa terimakasih yang besar kepada Tuhan karena memberikan mereka kesempurnaan secara fisik sehingga mereka dapat melakukan aktivitas tanpa hambatan. Awalnya menjadi relawan adalah panggilan rasa kemanusiaan, namun setelah menjadi relawan rasa syukur mereka meningkat. Mereka berfikir bahwa dalam hidup ini mereka masih diberikan nikmat oleh Tuhan berupa fisik yang sempurna, mereka merasa beruntung dan harus menjaga fisik yang mereka miliki saat ini. Kegiatan menjadi relawan dilakukan dengan sepenuh hati, mereka merasakan makna kemanusiaan dan kebaikan dalam aktivitas tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan kolerasi antara *gratitude* dengan *well-being*, maka peneliti ingin melihat sejauh mana *gratitude* mempengaruhi *well-being* seseorang yang berperan sebagai relawan dengan kondisi disabilitas yang dibandingkan dengan relawan disabilitas dengan kondisi nondisabilitas. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian komparasi. Peneliti ingin mengetahui persamaan dan perbedaan pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* pada relawan yang mengalami disabilitas di bandingkan dengan relawan yang non-disabilitas. Selain itu penelitian komparasi dipilih karena akan menunjukkan tingkat perbandingan *gratitude* dan *well-being*.

**B. Landasan Teori**

Gratitude menurut Emmons dan McCullough (2004) adalah bentuk emosi atau perasaan, yang berkembang menjadi suatu sikap, sifat motal yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang dalam menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Terdapat 4 faset gratitude yaitu (1) intensity, kekuatan emosi gratitude yang dirasakan individu; (2) frequency, jumlah pengalaman emosi gratitude yang dirasakan dalam jangka waktu tertentu; (3) span, jumlah sumber datangnya emosi gratitude dalam jangka waktu tertentu, (4) density, merujuk pada jumlah yang disyukuri atas suatu manfaat positif yang individu dapatkan (McCullough, 2004)

Well-being menurut (Seligman, 2011) adalah kondisi positif individu yang ditandai dengan dirasakannya emosi positif, adanya keterlibatan dalam aktivitas yang disukai, memiliki hubungan sosial yang positif, merasakan kebermaknaan hidup dan mencapai prestasi. Definisi tersebut sering diringkas dengan istilah PERMA. Seseorang dikatakan well-being jika semua dimensi PERMA terpenuhi. Adapun lima pilar PERMA sebagai high level of Well-being adalah (1) positive emotional; (2) engagement; (3) potitive relationship; (4) meaning; (5) accomplishment (Seligman, 2005). (1) positive emotion (P) termasuk didalamnya ada kesenangan, keceriaan, kebahagiaan, dan lain-lain yang merupakan bagian dari emosi positif; (2) engagement (E) adalah fokus pada sesuatu yang dikerjakan dan benar-benar merasa kesenangan dalam keterlibatan penuh dengan yang sedang dikerjakan. Flow akan dirasakan pada kondisi ini baik pada kehidupan professional maupun kehidupan pribadi; (3) relationships (R) setiap orang memerlukan orang lain dan

meningkatkan kesejahteraannya dengan membangun hubungan yang kuat dengan keluarga, teman, ataupun tetangga; (4) meaning (M) kehidupan menjadi terbaik jika dapat mendedikasikan lebih besar pada hal lebih luas yang berdampak pada`orang lain, bukan hanya pada diri sendiri, sehingga kehidupan menjadi lebih bermakna; dan (5) accomplishment (A) adalah tujuan-tujuan yang dapat diperoleh, baik tujuan kecil, sedang atau besar.

**C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil pengaruh Gratitude terhadap Well-being

Variabel	R Square	Keterangan	Ket
<i>Gratitude terhadap Positif Emotion</i>	24,7%	Ada pengaruh positif <i>Gratitude</i> terhadap <i>Positif Emotion</i> sebesar 24,7%	Rendah
<i>Gratitude terhadap Engagement</i>	14,4%	Ada pengaruh positif <i>Gratitude</i> terhadap <i>Engagement</i> sebesar 14,4%	Rendah
<i>Gratitude terhadap Relationship / Positif Relationship</i>	23%	Ada pengaruh positif <i>Gratitude</i> terhadap <i>Relationship / Positif Relationship</i> sebesar 23%	Rendah
<i>Gratitude terhadap Meaning</i>	29,7%	Ada pengaruh positif <i>Gratitude</i> terhadap <i>Meaning</i> sebesar 29,7%	Rendah
<i>Gratitude terhadap Accomplishment / Achievement</i>	2,5%	Ada pengaruh positif tidak signifikan <i>Gratitude</i> terhadap <i>Accomplishment</i>	Sangat Rendah

		/ Achievement sebesar 2,5%	
--	--	----------------------------	--

Gratitude berpengaruh positif pada seluruh dimensi well-being. Pengaruh paling tinggi adalah terhadap dimensi meaning yaitu sebesar 29,7% kemudian terhadap dimensi positive emotion sebesar 24,7%. Berikutnya pada dimensi relationship 23% dan engagement 14,4%. Pengaruh terakhir yang sangat rendah adalah pada dimensi accomplishment yaitu sebesar 2,5%. Kategori ditentukan berdasarkan interval 25% dengan keterangan sangat tinggi ( $\geq 75\%$ ), tinggi (50%-69%), rendah (25%-49%), dan sangat rendah ( $< 25\%$ ).

Dimensi yang paling besar dipengaruhi dimensi meaning. Kehidupan yang berarti dan bermakna bagi seorang relawan adalah dapat memberikan waktu dan tenaganya untuk membantu orang lain. Relawan disabilitas dan relawan non-disabilitas menjadi staff di lembaganya untuk memberikan bantuan kepada penyandang disabilitas melalui beberapa kegiatan dan program, semua dilakukan tanpa adanya bayaran yang tinggi. Relawan melakukan hal tersebut karena merasa hidupnya lebih berarti jika mereka bisa membantu orang lain. Penelitian yang telah dilakukan Kurniasih & Halimah (2007) dan Wirama & Wulanyani (2016) menyatakan bahwa perilaku menolong berhubungan dengan gratitude, sehingga pengaruh gratitude bernilai tinggi pada dimensi meaning adalah karena mereka dapat membantu penyandang disabilitas, sejalan dengan tugas utama seorang relawan.

Sebaliknya dengan dimensi accomplishment atau pencapaian prestasi. Nilai pengaruh gratitude terhadap dimensi ini adalah kecil, yaitu hanya sebesar 2,5%. Hal tersebut dikarenakan menjadi seorang relawan bukanlah tentang mencapai sebuah

keberhasilan diri sendiri, melainkan keberhasilan bersama atau bahkan keberhasilan orang lain. Perilaku yang dilakukan seorang relawan semata-mata untuk membantu penyandang disabilitas agar dapat merasakan kesejahteraan. Kebanyakan relawan disabilitas dan relawan non-disabilitas tidak menggap keberhasilan atau prestasinya adalah sesuatu yang berarti.

#### Hasil Uji Independent T Test

Variabel	Kelompok	Rata-rata	Nilai p	
Gratitude	Non-disabilitas	35,1	0,902	
	Disabilitas	34,9		
Well-being	Positive Emotion	Non-disabilitas	22,3	0,387
		Disabilitas	23,4	
	Engagement	Non-disabilitas	22,9	0,548
		Disabilitas	21,9	
	Relationship	Non-disabilitas	22,2	0,177
		Disabilitas	24,1	
	Meaning	Non-disabilitas	24,3	0,822
		Disabilitas	24,7	
	Accomplishment	Non-disabilitas	21,4	0,533
		Disabilitas	22,4	

Hasil uji independent t test diperoleh nilai p sebesar  $0,902 > 0,05$  artinya tidak ada perbedaan gratitude pada relawan disabilitas dan relawan non-disabilitas.

Selanjutnya perhitungan well-being pada masing-masing dimensi yaitu diperoleh nilai p  $0,387 > 0,05$  dan  $0,388 > 0,05$  yang artinya tidak ada perbedaan positive emotion pada relawan disabilitas dan relawan non-disabilitas. Aspek engagement diperoleh nilai p sebesar  $0,548 > 0,05$  dan  $0,549 > 0,05$  yang artinya tidak terdapat perbedaan engagement pada relawan disabilitas dan relawan non-disabilitas. Aspek relationship diperoleh nilai p sebesar  $0,177 > 0,05$  yang artinya tidak terdapat perbedaan relationship pada relawan

disabilitas dan relawan non-disabilitas. Aspek *meaning* diperoleh nilai p sebesar  $0,822 > 0,05$  yang artinya tidak terdapat perbedaan *meaning* pada relawan disabilitas dan relawan non-disabilitas. Aspek *accomplishment* diperoleh nilai p sebesar  $0,533 > 0,05$  yang artinya tidak terdapat perbedaan *accomplishment* pada relawan disabilitas dan relawan non-disabilitas.

Tidak terdapat perbedaan *gratitude* dan *well-being* pada relawan yang mengalami kondisi disabilitas dengan relawan yang non-disabilitas. Hal ini menunjukkan bahwa relawan disabilitas maupun relawan non-disabilitas memiliki *gratitude* yang tinggi dan telah mencapai *well-being*. Hal tersebut menunjukkan bahwa *gratitude* dan *well-being* seseorang tidak dipengaruhi oleh kondisi fisiknya. Meskipun dikatakan memiliki kekurangan secara fisik, penyandang disabilitas masih tetap bisa *well-being*, hal tersebut tergantung pada bagaimana ia berusaha untuk mencapai kesejahteraan dan berusaha meraih kebahagiaan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa relawan non-disabilitas dan relawan disabilitas memiliki upaya untuk membuat hidupnya lebih berarti hal tersebut mengarah pada dimensi *meaning*. Menurut teori *meaning* berarti suatu kehidupan menjadi lebih bermakna jika seseorang dapat mendedikasikan dirinya kepada hal yang lebih besar dan lebih luas yang berdampak pada orang lain, bukan hanya pada dirinya sendiri. Relawan non-disabilitas menjalankan tugas dan kewajibannya sebagai staff relawan di lembaganya karena benar-benar ingin membantu teman mereka yang kehidupannya tidak seberuntung mereka. Bagi relawan non-disabilitas, membantu orang lain, menjadikan kehidupan mereka lebih bermakna. Bantuan tersebut dapat muncul karena

adanya *gratitude* dalam diri mereka. Menurut Emmons (2007) dalam (Izzah, 2016) salah satu komponen dari *gratitude* adalah sebuah emosi yang dapat menggerakkan seseorang untuk memperhatikan dan peduli pada orang lain, sehingga *gratitude* yang dirasakan dirasakan membuat relawan non-disabilitas ingin membantu orang lain yang memiliki kondisi fisik tidak seberuntung mereka. Oleh karena itu *gratitude* tersebut ditunjukkan dengan cara menjadi seorang relawan.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan data dan pembahasan yang mengacu pada teori *gratitude* dari (McCullough, 2004) dan teori *well-being* dari (Seligman, 2005) maka dapat disimpulkan bahwa:

1. *Gratitude* memberikan pengaruh positif terhadap *Well-being* relawan disabilitas dan relawan non-disabilitas.
2. Berdasarkan hasil perhitungan teknik analisis regresi linear sederhana diperoleh bahwa *gratitude* paling mempengaruhi *well-being* pada dimensi *meaning*. Artinya, relawan disabilitas dan relawan non-disabilitas yang bersyukur merasakan kehidupannya menjadi bermakna ketika mereka dapat membantu orang lain, dalam hal ini yaitu membantu para penyandang disabilitas di lembaganya masing-masing.
3. Dimensi *well-being* yang paling rendah dipengaruhi oleh *gratitude* adalah dimensi *Accomplishment*, karena tidak semua relawan yang *gratitude* menganggap prestasi atau keberhasilan diri adalah suatu hal yang berarti. Mengingat perannya sebagai relawan adalah berkorban untuk keberhasilan

bersama atau keberhasilan orang lain.

4. Diketahui tidak terdapat perbedaan *gratitude* dan *well-being* pada relawan non-disabilitas dan relawan disabilitas.

## E. Saran

### Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti variabel lain yang dapat mempengaruhi *well-being* relawan disabilitas dan non-disabilitas. Peneliti dapat meneliti variabel seperti *forgiveness*, *mercy*, *humility*, *hope*, atau *spirituality*. Peneliti berikutnya juga dapat menggabungkan beberapa variabel untuk melihat pengaruhnya terhadap *well-being* relawan, karena untuk mencapai *well-being* dibutuhkan sifat kebaikan lain.

### Saran Praktis

1. Bagi relawan disabilitas dan relawan non-disabilitas yang telah memiliki *gratitude* tinggi dan mencapai *well-being* disarankan untuk mempertahankannya dan meningkatkannya lagi agar dapat menjalani kehidupan dengan bermakna dan bertujuan. Dengan cara tetap mensyukuri segala kehidupan yang dijalani dan tetap melakukan kegiatan positif untuk membantu orang lain
2. Kepada relawan disabilitas dan relawan non-disabilitas yang memiliki *gratitude* rendah dan belum mencapai *well-being*, disarankan untuk dapat meningkatkan faktor yang dapat mempengaruhi *gratitude* dan *well-being*. Terutama pada faset

*span* dan dimensi *accomplishment*. Meningkatkan faset *span* dilakukan dengan cara menyadari banyaknya hal yang patut disyukuri seperti keluarga, pekerjaan, kesehatan, teman, dan lainnya. Upaya untuk meningkatkan dimensi *accomplishment* adalah mencapai prestasi atau mencapai tujuan yang di inginkan dalam hidup.

3. Bagi lembaga peduli disabilitas, diharapkan untuk tetap mempertahankan kegiatan-kegiatan internal dan eksternal yang dapat membantu pengurus lembaga untuk dapat lebih mengembangkan dirinya untuk memperoleh dan memaknai sebuah prestasi.
4. Bagi non-disabilitas untuk selalu merasa bersyukur dan berusaha mencapai *well-being* dengan cara menyadari banyaknya hal positif yang dimiliki dan memanfaatkannya untuk membantu orang lain, khususnya pada penyandang disabilitas.

## Daftar Pustaka

- Anjaina, N., & Coralia, F. (2010). Hubungan Gratitude dengan Psychological well-being pada Atlet Disabilitas di NPCI kota Bandung. *Universitas Islam Bandung*, 129–134.
- Butler, J., & Kern, M. (2015). PERMA Questionnaire. Philadelphia: University of Pennsylvania.
- Dewanto, W. (2014). Pengaruh Intervensi Kebersyukuran terhadap Kesehatan Penyandang Disabilitas Fisik. *Universitas Gajah Mada*, (2009), 2–15.
- Effendy, N. (2016). Konsep flourishing dalam psikologi positif: Subjective well-being atau berbeda? *Seminar Asean Psychology & Humanity*,

- (2004), 326–333.
- Hikmawati, E., & Rusmiyati, C. (2011). *Kebutuhan Pelayanan Sosial Penyandang Cacat. Balai Besar Penelitian Pengembangan Dan Pelayanan Kesejahteraan Sosial. Yogyakarta, 16(01), 17–32.*
- Izzah, L. (2016). Gratitude (Kebersyukuran) pada Pasangan Disabilitas Fisik. *UIN Sunan Ampel Surabaya*. Retrieved from <http://digilib.uinsby.ac.id/12723/>
- Jusmiati. (2017). Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal. *Institut Agama Islam Negeri Palu, 13.*
- Kinasih, A. (2010). *Pelatihan Mindfulness untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Difabel Fisik*. Universitas Gajah Mada.
- Kurniasih, P. A., & Halimah, L. (2007). Hubungan antara Gratitude dengan Perilaku Prosocial pada Anggota Komunitas Ketimbang Ngemis Bandung. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, (2003), 531–538.*
- Maulina, W., & Qodariah, S. (2018). Hubungan Gratitude dengan Well-Being pada Relawan Kanker Payudara di Komunitas X. *Fakultas Psikologi. Universitas Islam Bandung, 409–416.*
- McCullough, M. E. (2004). *THE PSYCHOLOGY OF GRATITUDE*. Inggris: Oxford University Press.
- Perwitasari, F. (2012). *Pengaruh Konseling Kebermaknaan Hidup Terhadap Kesejahteraan Psikologis Difabel*. Universitas Gajah Mada.
- Putri, F. O. (2012). Hubungan antara Gratitude dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa. *Universitas Indonesia*. Retrieved from <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20357986-S-Fitri Octaviani P.pdf>
- Seligman, M. (2005). *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan.
- Seligman, M. (2011). *Flourish-A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. (W. Heinemann, Ed.) (2.0). Sydney: Random House Australia.
- Sopiana, F. R., & Yusuf, U. (2011). Hubungan Gratitude dengan Psychological Well-Being pada Wanita Disabilitas di Himpunan Wanita Disabilitas Indonesia Bandung. *Fakultas Psikologi. Universitas Islam Bandung, 787–794.*
- Wirama, I. N. A., & Wulanyani, N. M. S. (2016). Hubungan Bersyukur dan Perilaku Prosocial terhadap Efikasi Diri Pada Pelaku Usaha Mikro , Kecil , Dan Menengah ( UMKM ) KOTA DENPASAR. *Psikologi Udayana, 3(2), 261–270.*