

Hubungan *Gratitude* dengan *Psychological Well-Being* pada Wanita Disabilitas di Himpunan Wanita Disabilitas Indonesia Bandung

The Relationship *Gratitude* And *Psychological Well-Being* Of Disability Women In Himpunan Wanita Disabilitas Indonesia Bandung

¹Felia Rizkita Sopian, ²Umar Yusuf

^{1,2}*Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 40116*
email: ¹feliarizkitasopiana@gmail.com, ²kr_umar@yahoo.co.id

Abstract. Physical disability is an inability to conduct a particular activity or action as a normal person due to physiological loss or abnormality. Some studies show that the psychological impact of people with disabilities is being depressed, not being able to accept themselves, being angry, feeling inferior. The condition is different with the condition of women with disabilities in the Himpunan Wanita Disabilitas (HWDI), Bandung. Women with disabilities in HWDI Bandung show the existence of confidence by being able to be a speaker at an event, being able to relate with people around, having a target in life, being able to be independent for example by generating income for daily life. Women with disabilities also say that they realize that the incident and all goodness can not be separated from the interference of other parties such as God, family, and other people. This research aims to find the adjacency of the gratitude relationship with psychological well-being and find the illustration of gratitude and psychological well-being. This research also used a population study as many as 30 women with disabilities in HWDI Bandung. The data collection uses a measuring instrument of gratitude, named GRAT-S (in Wakins, 2003), while psychological well-being is RPWB (Ryff, 1989) which has been adapted and modified. This research technique uses correlation. The results of this research indicate significantly strong positive relationship ($r = 0.617$) between gratitude and psychological well-being.

Keywords: Disability women, gratitude, psychological well-being

Abstrak. Disabilitas fisik adalah suatu ketidakmampuan melaksanakan suatu aktivitas atau kegiatan tertentu sebagaimana layaknya orang normal yang disebabkan kondisi kehilangan atau ketidaknormalan fisiologis. Menurut beberapa penelitian menunjukkan dampak psikologis yang mengikuti penyandang disabilitas yaitu depresi, tidak bisa menerima keadaan diri, marah, merasa rendah diri. Kondisi tersebut berbeda dengan kondisi wanita disabilitas yang ada di Himpunan Wanita Disabilitas Indonesia, Bandung. Wanita disabilitas di HWDI Bandung menunjukkan adanya kepercayaan diri dengan bisa menjadi pembicara di suatu *event*, bisa berelasi dengan orang sekitar, mempunyai target dalam hidupnya, mampu untuk mandiri misalnya dengan menghasilkan penghasilan untuk kehidupan sehari-hari. Wanita disabilitas juga mengatakan bahwa mereka menyadari bahwa kejadian dan segala kebaikan tidak lepas dari campur tangan pihak lain seperti Tuhan, keluarga, dan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk melihat keeratan hubungan *gratitude* dengan *psychological well-being* dan melihat gambaran *gratitude* maupun *psychological well-being*. Penelitian ini juga menggunakan studi populasi, sebanyak 30 responden wanita disabilitas di HWDI Bandung. Pengumpulan data menggunakan alat ukur dari *gratitude* yaitu GRAT-S (Watkins, 2003), sedangkan *psychological well-being* yaitu RPWB (Ryff, 1989) yang telah diadaptasi dan dimodifikasi. Teknik penelitian ini menggunakan korelasional. Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan positif yang signifikan kuat ($r = 0,617$) antara *gratitude* dengan *psychological well-being*.

Kata kunci: Wanita disabilitas, gratitude, psychological well-being

A. Pendahuluan

Menurut *World Health Organization*, disabilitas adalah suatu ketidakmampuan dalam melakukan suatu aktivitas atau kegiatan tertentu sebagaimana layaknya orang normal yang disebabkan kondisi *impairmen*, yakni kehilangan atau ketidaknormalan baik psikologis, fisiologis, maupun kelainan struktur, atau fungsi anatomi (Barbotte, E.Guillemain, F.Chau, N. & Lorhandicap Group, 2011).

Pada umumnya, kondisi psikologis yang dialami penyandang disabilitas menurut beberapa penelitian menunjukkan bahwa penyandang disabilitas memiliki tingkat

kesejahteraan yang rendah (Kinasih, 2010). Kemudian penyandang disabilitas umumnya memiliki kondisi emosi negatif yang disebabkan oleh kondisi keterbatasan fisik yang mereka miliki (Diener, Sandvik, Pavot, 2009; Seligman, 2005; Eddington, Shuman, 2008). Cramer *et al.*, 2004 (dalam Mardha Ramadhanu; Cahyaning Suryaningrum) juga menyatakan bahwa ketidakmampuan yang dimiliki membuat para penyandang cacat menilai dirinya lebih rendah. Berdasarkan kondisi psikologis dan penelitian tentang keterbatasan fungsi fisik yang telah disebutkan, ternyata berbeda dengan kondisi psikologis yang ada pada wanita penyandang disabilitas di Himpunan Wanita Disabilitas Indonesia, Bandung. Di HWDI Bandung.

Pada wanita disabilitas di HWDI Bandung justru mengaku merasa senang akan hidupnya. Wanita disabilitas juga mengatakan bahwa memang tidak mudah untuk menerima keadaan disabilitas. Menurut hasil wawancara dan observasi pada anggota HWDI, mereka mengaku percaya diri meski mereka adalah seorang penyandang disabilitas, mereka mampu untuk berelasi dengan orang lain baik sesama penyandang disabilitas ataupun bukan dan baik keluarga atau pun orang yang baru saja dikenal, mereka juga mampu untuk menghidupi diri dan keluarganya, mempunyai penghasilan tetap, mampu berbicara di depan orang banyak, serta mampu untuk memimpin sebuah organisasi.

Selanjutnya berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan, lima dari tujuh orang wanita disabilitas di HWDI merasa bahwa justru dengan keterbatasan yang mereka miliki semakin membuat mereka mengerti akan kelebihan dan kekurangan yang mereka. Menurutnya masa lalu yang membuat mereka memiliki keterbatasan bukan sesuatu yang harus disesali, malah membuat mereka memanfaatkan apa yang mereka miliki saat ini. Kini, para penyandang disabilitas telah memiliki pekerjaan yang mereka ciptakan sendiri, mereka masukan modal sendiri, dan menjalankannya sendiri pula. Berdasarkan hasil wawancara mengindikasikan adanya indikator *psychological well-being* pada wanita disabilitas di HWDI Bandung.

Lebih lanjut, lima dari tujuh orang wanita disabilitas di HWDI mengatakan bahwa dengan mengalami disabilitas tersebut justru memberikan kesempatan mereka untuk lebih banyak bersyukur. Mereka yakin bahwa Tuhan sangat adil pada setiap manusia, memberikan jalan yang berbeda-beda dan memberikan kenikmatan yang berbeda-beda pula.

Dengan menyadari bahwa kehidupan baik yang mereka terima saat ini dari campur tangan Tuhan dan pihak lain, mereka mengaku perlu untuk memberikan penghargaan terhadap pihak-pihak yang telah membantu mereka. Kepada Tuhan mereka menikmati pemberian Tuhan dengan terus bersyukur mengucapkan “Alhamdulillah”. Kepada orang lain mereka tidak pernah marah, sering tersenyum dan mengucapkan terimakasih atas bantuan orang lain kepada mereka. Berdasarkan hasil wawancara lebih lanjut mengindikasikan adanya indikator *gratitude* pada wanita disabilitas di HWDI Bandung.

Dalam penelitian sebelumnya mengenai hubungan *gratitude* dengan *psychological well-being* menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki hubungan dengan *psychological well-being* pada ibu yang memiliki anak tunagrahita di SLB Negeri

Salatiga dengan hasil $r = 0.322$ dengan nilai signifikansi sebesar $0,011$ ($p < 0,05$).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa erat hubungan *gratitude* dengan *psychological well-being* pada wanita disabilitas di Himpunan Wanita Disabilitas Indonesia Bandung?”. Tujuan penelitian ini adalah memperoleh data empiris mengenai *gratitude* dan *psychological well-being* serta keeratan hubungan *gratitude* dan *psychological well-being* pada wanita disabilitas di Himpunan Wanita Disabilitas Indonesia, Bandung.

B. Landasan Teori

Gratitude merupakan bentuk emosi bersyukur yang seseorang rasakan ketika dia menganggap bahwa sesuatu yang baik telah terjadi kepadanya dan dia menyadari bahwa ada pihak lain yang bertanggung jawab atas kebaikan yang ia alami. (Emmons 2004; Watkins 2007; dalam Watkins, 2013). Istilah yang disebut dengan pihak lain yang bertanggung jawab disini bukan hanya tentang *human being* saja, melainkan juga unsur yang lain (misalnya perasaa *grateful* kepada Tuhan) (Watkins, 2013).

Watkins (2013) memperkenalkan tiga pilar *gratitude* trait. Ketiga pilar tersebut adalah tiga subordinat faset yang memberikan kontribusi dan meliputi superordinat faktor yaitu *gratitude* trait :

1. Individu dengan *grateful disposition* diharuskan memiliki *sense of abundance*. Individu yang memiliki *sense of abundance* merasa bahwa hidup telah begitu baik terhadap mereka. Mereka merasa bahwa hadiah di dalam hidup mereka begitu berlimpah dan mereka tidak akan merasa bahwa hidup mereka tidak adil ataupun kehilangan hal-hal baik yang mereka rasa mereka pantas untuk dapatkan.
2. Individu mengapresiasi *Appreciation of simple pleasures*. Jika seluruh kehidupannya adalah hadiah, maka orang yang *grateful* akan menunjukkan lebih banyak apresiasi terhadap kebaikan sehari-hari yang mereka dapatkan.
3. *Appreciation of others*, di mana mereka menyadari pentingnya mengapresiasi kontribusi pihak lain terhadap hidupnya dan juga menyadari pentingnya mengekspresikan apresiasi mereka.

Bradburn menjelaskan bahwa *Psychological well-being* merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktifitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif, misalnya dari trauma sampai penerimaan hidup dinamakan *psychological well-being* (dalam Ryff & Keyes, 1995).

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis adalah suatu upaya seseorang mewujudkan tujuan agar dapat mengembangkan diri selengkap mungkin (Ryff, 1989). *Psychological well-being* dapat dimiliki seseorang ditandai dengan adanya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak adanya gejala depresi (Ryff, 1995). Terdapat enam dimensi *psychological well-being* yaitu:

1. *Self Acceptance*

Ryff mendefinisikan *self acceptance* sebagai sikap atau pandangan positif terhadap diri sendiri mencakup kesadaran akan keterbatasan pribadinya.

2. *Positive Relations with Others*

Hubungan yang positif dengan orang lain yaitu hubungan yang terjalin di atas kepercayaan, adanya kehangatan, dan saling memahami.

3. *Autonomy*

Ciri utama orang yang memiliki otonomi dapat menentukan segala sesuatu sendiri. *Autonomy* didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengatur dirinya, memiliki kebebasan, dan bersikap mandiri.

4. *Environmental Mastery*

Penguasaan lingkungan didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam menciptakan peluang untuk merealisasikan potensi yang ada pada dirinya dan memenuhi kebutuhannya.

5. *Personal Growth*

Kemampuan individu untuk terus mengembangkan potensi diri sehingga dapat menjadi individu yang berfungsi sepenuhnya.

6. *Purpose in life*

Ryff mendefinisikan tujuan hidup yaitu arah hidup yang dapat memberikan makna bagi diri individu.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengukuran dilakukan kepada 30 wanita disabilitas di HWDI Bandung dengan menggunakan GRAT-S dan RPWB *Scale* yang telah diterjemahkan dan dimodifikasi oleh panneliti.

Tabel 1. Hubungan Gratitude dengan Psychological Well-Being
Correlations

		Gratitude	Psychological Well-Being
Gratitude	Correlation Coefficient	1.000	.617**
	Sig. (1-tailed)	.	.000
	N	30	30
Psychological Well-Being	Correlation Coefficient	.617**	1.000
	Sig. (1-tailed)	.000	.
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan hasil perhitungan korelasi *rank spearman*, diperoleh bahwa nilai koefisien korelasi adalah nilai korelasi (r) adalah 0,617 dan nilai $p=0,000$, signifikan pada level of significant 0,01. Dari data di atas, dapat kita simpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan tinggi yaitu sebesar $r = 0,617$ antara variabel *gratitude* dengan *psychological well-being*. Artinya, jika *gratitude* tinggi, maka *psychological well-being* akan tinggi pada wanita disabilitas di HWDI Bandung.

Hal ini sejalan dengan konsep yang dikemukakan oleh Watkins dkk (2003) individu yang memiliki rasa syukur akan menghargai setiap kontribusi yang diberikan oleh pihak lain, dengan begitu relasi dengan pihak lain pun dapat berlangsung dengan baik karena seseorang dengan *psychological well-being* yang tinggi memiliki rasa hangat dengan pihak lain, mempercayai hubungan dengan pihak lain, memiliki empati yang tinggi, mampu memahami pemberian serta penerimaan dalam suatu hubungan.

Ketika wanita disabilitas memiliki emosi positif berupa perasaan syukur, maka ia akan menghargai setiap kontribusi yang diberikan oleh keluarga, teman-teman, orang lain yang telah memberikan kebaikan padanya. Maka dengan itu, ketika timbul rasa menghargai orang lain, maka akan membentuk relasi yang baik antara wanita disabilitas dengan pihak-pihak lain yang ada di sekitar mereka.

Namun yang terjadi pada wanita disabilitas di HWDI Bandung adalah sebanyak 26 remaja panti (86,7%) memiliki *gratitude* yang tinggi dan sebanyak 25 orang (83,3%) memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah.

Tabel 2. Hubungan komponen gratitude dengan *psychological well-being*

			Correlations			
			<i>Sense of Abundance</i>	<i>Appreciation of Simple Pleasure</i>	<i>Appreciation of Others</i>	<i>Psychological Well-Being</i>
Spearman's rho	<i>Sense of Abundance</i>	Correlation Coefficient	1.000	.584**	.520**	.549**
		Sig. (1-tailed)	.	.001	.003	.002
		N	30	30	30	30
	<i>Appreciation of Simple Pleasure</i>	Correlation Coefficient	.584**	1.000	.757**	.631**
		Sig. (1-tailed)	.001	.	.000	.000
		N	30	30	30	30
	<i>Appreciation of Others</i>	Correlation Coefficient	.520**	.757**	1.000	.577**
		Sig. (1-tailed)	.003	.000	.	.001
		N	30	30	30	30
	<i>Psychological Well-Being</i>	Correlation Coefficient	.549**	.631**	.577**	1.000
		Sig. (1-tailed)	.002	.000	.001	.
		N	30	30	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa komponen faset yang ada pada *gratitude* memiliki hubungan yang sedang dan kuat dan signifikan dengan *Psychological well-being*. Pada faset *sense of abundance* dan *appreciation of others* memiliki hubungan yang sedang dengan *Psychological well-being*. Sedangkan *appreciation of simple pleasure* memiliki hubungan yang kuat dengan *Psychological well-being*.

Faset *sense of abundance* juga menghasilkan responden yang memiliki *sense of abundance* tinggi dan *psychological well-being* tinggi sebanyak 23 orang (76,7%). Sedangkan *sense of abundance* rendah dan *psychological well-being* rendah sebanyak 3 orang (10,0%). Menurut Watkins, *sense of abundance* adalah wanita penyandang disabilitas mampu merasakan cukup atas apapun yang mereka peroleh, wanita disabilitas mampu merasakan bahwa mereka pantas menerima segala kebaikan yang datang padanya, serta wanita disabilitas juga tidak merasa bahwa hidup mereka tidak adil.

Perasaan merasa adil juga ditunjukkan dari wanita disabilitas merasa sama dengan orang normal yaitu diberikan kelebihan yang bisa digunakan untuk beraktivitas

sendiri tanpa bergantung pada orang lain. Hal ini sejalan dengan perilaku wanita disabilitas yang mampu menjalani kehidupannya tanpa bergantung pada orang lain dimulai melalui aktivitas sampai menghidupi diri dan keluarganya. Sikap mandiri yang ditunjukkan oleh wanita disabilitas ini menurut Ryff masuk kedalam aspek *Autonomy* dalam *Psychological Well-being* yang berarti ciri utama orang yang memiliki otonomi dapat menentukan segala sesuatu sendiri. *Autonomy* didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengatur dirinya, memiliki kebebasan, dan bersikap mandiri. Dari penjabaran diatas artinya menunjukkan bahwa orang yang bersyukur dapat mempengaruhi tindakan seseorang dalam membuat suatu keputusan.

Pada faset *appreciation of simple pleasure* dengan *Psychological well-being* menghasilkan tabulasi silang yaitu tampak bahwa responden yang memiliki *appreciation of simple pleasure* tinggi dan *psychological well-being* tinggi sebanyak 21 orang (70,0%). Sedangkan *appreciation of simple pleasure* rendah dan *psychological well-being* rendah sebanyak 3 orang (10,0%). Menurut Watkins, *appreciation of simple pleasure* artinya para wanita penyandang disabilitas mengingat apa yang telah diterima dalam hidupnya, mampu menikmati segala kenikmatan yang ada di hidupnya terlepas dengan kondisinya seperti menikmati keindahan alam dan bernafas.

Pada faset ini dapat dilihat dari para wanita disabilitas menghargai nikmat-nikmat kecil dalam hidup mereka sehingga nikmat tersebut dapat berkontribusi dalam kehidupan baru yang mereka jalani. Wanita disabilitas menganggap bahwa hidup mereka adalah kebaikan dan kenikmatan, wanita disabilitas mampu melihat sisi kebaikan dibalik keterbatasan yang saat ini mereka miliki. Saat individu dapat menganggap bahwa kehidupan adalah kenikmatan walaupun menghadapi kondisi yang kurang baik, maka kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya tinggi. Hal ini ditunjukkan pada wanita disabilitas yang meskipun memiliki hambatan berupa keterbatasan fisik namun masih bisa menjalani kehidupan dan merasa puas pada hidup mereka. Wanita disabilitas mampu memanfaatkan yang Tuhan berikan. Wanita disabilitas bahagia dan cukup hanya dengan masih bisa diberikan kehidupan baru, selamat dari kecelakaan, dan mampu bernafas. Dari kenikmatan yang Tuhan berikan, wanita disabilitas juga memanfaatkan untuk potensinya secara maksimal. Kelebihan wanita disabilitas miliki dimanfaatkan untuk melakukan aktivitas mereka sendiri, mengikuti berbagai kegiatan yang bisa membuat mereka memiliki keahlian tertentu sampai pada mereka memanfaatkan keahlian mereka untuk mendapatkan penghasilan.

Menurut Ryff, kemampuan individu untuk terus mengembangkan potensi diri sehingga dapat menjadi individu yang berfungsi sepenuhnya. Individu yang mampu berfungsi secara baik adalah individu yang mampu berkembang dan meningkatkan potensi diri dengan menyadari pengalaman dan peristiwa yang terjadi di sekitarnya merupakan individu yang memiliki *Personal Growth*. Hal ini dapat diartikan bahwa seseorang yang mampu untuk mengingat apa yang telah didapatkannya berhubungan dengan kemampuan individu untuk memanfaatkan nikmat tersebut menjadi hal yang bermanfaat untuk menjadikan diri lebih baik.

Pada faset yang terakhir, menghasilkan tabulasi silang yaitu tampak bahwa responden yang memiliki *appreciation of others* tinggi dan *psychological well-being* tinggi sebanyak 21 orang (70,0%). Sedangkan *sense of abundance* rendah dan *psychological well-being* rendah sebanyak 3 orang (10,0%). Hal ini ditunjukkan dalam perolehan data bahwa perilaku wanita disabilitas disini sesuai dengan konsep Watkins yang mengatakan bahwa *appreciation of others* artinya wanita disabilitas menyadari pentingnya mengapresiasi kontribusi pihak lain terhadap hidupnya dan juga menyadari pentingnya mengekspresikan apresiasi mereka. Contohnya ketika wanita disabilitas

mengatakan penting bagi mereka untuk berterimakasih kepada Tuhan, mereka sering mengucapkan Alhamdulillah pada apa yang telah Tuhan berikan juga kepada mereka. Wanita disabilitas juga merasa perlu untuk sering mengucapkan terimakasih pada pihak-pihak yang telah selalu membantu mereka baik kepada keluarga, teman, atau. Mereka juga tidak pernah marah kepada keluarga. dan wanita disabilitas juga merasa perlu untuk meluangkan waktu untuk keluarganya sebagai tanda berterimakasih

Ketika seseorang menjalani kehidupan dengan menghargai pihak lain itu akan menjadi jembatan untuk menjalani relasi yang positif dengan orang lain. Hal ini juga dibuktikan dengan wanita disabilitas yang mampu berelasi dengan baik, baik dengan sesama disabilitas maupun non disabilitas. Wanita disabilitas juga mampu menjalani aktivitas yang mengharuskan mereka berelasi dengan orang lain, seperti menjalani tanggung jawab dalam kegiatan *goes to campus*, berhubungan dengan orang-orang di luar HWDI untuk berkomunikasi dengan orang lain tersebut.

Menurut Watkins dkk (2003) individu yang memiliki rasa syukur akan menghargai setiap kontribusi yang diberikan oleh pihak lain, dengan begitu relasi dengan pihak lain pun dapat berlangsung dengan baik karena seseorang dengan *psychological well-being* yang tinggi memiliki rasa hangat dengan pihak lain, mempercayai hubungan dengan pihak lain, memiliki empati yang tinggi, mampu memahami pemberian serta penerimaan dalam suatu hubungan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa simpulan, diantaranya ialah:

1. Terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara *Gratitude* dengan *Psychological well-being* sebesar 0,617. Artinya, jika responden memiliki *Gratitude* yang tinggi, maka responden akan memiliki *Psychological well-being* yang tinggi pula.
2. Faset-faset yang ada pada *gratitude* memiliki hubungan yang sedang dan kuat dan signifikan dengan *Psychological well-being*. Pada faset *sense of abundance* dan *appreciation of others* memiliki hubungan yang sedang dengan *Psychological well-being*. Sedangkan *appreciation of simple pleasure* memiliki hubungan yang kuat dengan *Psychological well-being*.

Daftar Pustaka

- Barbotte, E.Guillemain, F.Chau, N. & Lorhandicap Group (2011). *Prevalence of Impairments, Disabilities, Handicaps and Quality of Life in the General Population: A Review of Recent Literature*, Bulletin of the World Health Organization, Vol.79, No. 11, p. 1047.
- Kinasih, A. S. (2010). Pelatihan *Mindfulness* Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Difabel Fisik. Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W. (2009). Happiness is the Frequency, Not the Intensity of Positive Versus Negative Affect. *Social Indicators Research*, 39, 213-231
- Eddington, N., Shuman, R. (2008). Subjective Well-Being (Happiness). *Continuing Psychology Education Inc*
- Ramadhanu, M., Suryaningrum, C. Adversity Quotient Ditinjau dari Orientasi Locus of Control Pada Individu Difabel. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Universitas*

Muhammadiyah Malang.

- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081
- Ryff, C.D. (1995). Psychological Well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C.D. & C.L.M. Keyes (1995). The structure of psychological well-being revisited_, *Journal of Personality and Social Psychology* 69(4), pp. 719–727.
- Seligman, M. E. P. (2005) *Authentic Happiness; Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Terjemahan. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Watkins, P., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 31, 431-452. DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Watkins, (2013). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. New York: Springer Science+Business Media Dordrecht DOI 10.1007/978-94-007-7253-3 1