

## Kebersyukuran Pada Pengasuh Panti di Panti Tunarungu GMIM Damai Tomohon

Anastasia S. M. Y. Mailangkay<sup>1</sup>, Deetje J. Solang<sup>2</sup>, Gloridei L. Kapahang<sup>3</sup>

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

E-mail: [mailangkayanastasia@gmail.com](mailto:mailangkayanastasia@gmail.com)

### ABSTRAK

Kebersyukuran merupakan aspek psikologis penting yang berperan dalam menjaga kesejahteraan emosional dan ketahanan diri, terutama bagi individu yang bekerja di lingkungan dengan tuntutan sosial tinggi seperti pengasuh panti. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana kebersyukuran dimaknai dan diwujudkan oleh pengasuh di Panti Tunarungu GMIM Damai Tomohon. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek primer penelitian terdiri atas dua orang pengasuh panti, sedangkan subjek pendukung meliputi kepala panti dan rekan sesama pengasuh. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif, kemudian dianalisis berdasarkan empat aspek kebersyukuran menurut McCullough, Emmons, & Tsang (2002), yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*. Tahapan penelitian mencakup persiapan instrumen, pengumpulan data, transkripsi, pengodean, dan analisis interpretatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua pengasuh menampilkan kebersyukuran yang kuat dalam bentuk penerimaan terhadap kondisi anak asuh, rasa ikhlas dalam pelayanan, serta refleksi spiritual yang mendalam. Meskipun terdapat perbedaan dalam intensitas dan frekuensi ekspresi syukur, keduanya menunjukkan konsistensi dalam menjadikan rasa syukur sebagai sumber motivasi dan ketenangan batin. Temuan ini menegaskan bahwa kebersyukuran berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang memperkuat kesejahteraan psikologis dan makna kerja pada pengasuh panti.

**Kata kunci:** kebersyukuran, pengasuh panti, anak tunarungu

### ABSTRACT

*Gratitude is an important psychological aspect that plays a role in maintaining emotional well-being and resilience, especially for individuals working in environments with high social demands, such as those working as caregivers in foster homes. This study aims to understand how gratitude is interpreted and manifested by caregivers at the GMIM Damai Tomohon Home for the Deaf. The approach used was a qualitative case study method. The primary subjects of the study consisted of two caregivers, while supporting subjects included the head of the home and fellow caregivers. Data were collected through in-depth interviews and participant observation, then analyzed based on the four aspects of gratitude according to McCullough, Emmons, & Tsang (2002): intensity, frequency, span, and density. The research stages included instrument preparation, data collection, transcription, coding, and interpretive analysis. The results showed that both caregivers displayed strong gratitude in the form of acceptance of the foster children's conditions, sincerity in service, and deep spiritual reflection. Although there were differences in the intensity and frequency of gratitude expressions, both showed consistency in using gratitude as a source of motivation and inner peace. These findings confirm that gratitude serves as an adaptive mechanism that strengthens psychological well-being and work meaning in nursing home caregivers.*

**Kata kunci:** gratitude, orphanage caregivers, deaf children

### PENDAHULUAN

Kebersyukuran merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan kesejahteraan hidup seseorang. Secara umum, kebersyukuran dapat dipahami sebagai sikap menghargai, mengakui, dan berterima kasih atas kebaikan yang diterima, baik dari Tuhan, orang lain, maupun dari pengalaman hidup itu sendiri, termasuk yang penuh tantangan (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Emmons dan McCullough (2003) mendefinisikan kebersyukuran sebagai kecenderungan umum untuk mengenali dan merespons dengan rasa terima kasih terhadap kebajikan yang diterima dari orang lain. Seligman (2011) juga menegaskan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu kekuatan karakter utama yang

berkontribusi terhadap kebahagiaan dan kehidupan yang bermakna. Sikap ini tidak hanya memperkuat kesehatan mental, tetapi juga meningkatkan kualitas hubungan sosial serta ketahanan menghadapi tekanan hidup.

Dalam konteks pekerjaan sosial, khususnya pada pengasuh panti, kebersyukuran memegang peranan yang sangat penting. Pengasuh panti seringkali dihadapkan pada situasi kerja yang menantang, baik secara fisik maupun emosional. Mereka harus memberikan perhatian, perawatan, dan kasih sayang kepada individu yang membutuhkan, seperti anak-anak yatim piatu, lansia, atau individu dengan kebutuhan khusus. Menurut Sulistyarini (2010), kebersyukuran merupakan bentuk emosi yang berkembang menjadi kebiasaan moral dan sifat kepribadian yang positif, sehingga dapat membantu individu menghadapi berbagai tekanan hidup dengan cara yang lebih adaptif. Dalam hal ini, kebersyukuran dapat menjadi sumber kekuatan psikologis bagi pengasuh, karena membantu mereka menilai ulang pengalaman kerja yang berat menjadi sesuatu yang bermakna dan berharga.

Salah satu konteks pengasuhan yang membutuhkan perhatian khusus adalah panti tunarungu. Pengasuh di panti tunarungu memiliki tanggung jawab besar untuk mendampingi anak-anak dengan gangguan pendengaran, yang memerlukan pendekatan berbeda dalam komunikasi dan pembelajaran. Tantangan tersebut tidak hanya berkaitan dengan aspek teknis komunikasi, seperti penggunaan bahasa isyarat, tetapi juga mencakup aspek emosional dan psikologis dalam memahami kebutuhan anak-anak tersebut. Tanpa sikap kebersyukuran, pengasuh dapat dengan mudah mengalami kelelahan emosional (burnout), stres, atau frustrasi karena tuntutan pekerjaan yang kompleks. Menurut Kudati, Solang dan Kapahang (2021) kebersyukuran mempengaruhi dalam keberlangsungan kebahagiaan seseorang, semakin tinggi rasa syukur yang dirasakan maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan

Menurut Wood, Froh, dan Geraghty (2010), kebersyukuran memiliki peran penting dalam membangun kesejahteraan subjektif (subjective well-being), karena mampu mengarahkan individu untuk berfokus pada hal-hal positif dalam hidup. Dalam konteks pengasuhan, hal ini berarti pengasuh yang bersyukur lebih mampu menilai pengalaman sulit sebagai bagian dari proses belajar dan pertumbuhan diri. Rasa syukur juga memperkuat empati dan hubungan sosial antara pengasuh dan anak asuh, yang berdampak pada terciptanya lingkungan pengasuhan yang lebih harmonis dan penuh kasih. Dengan demikian, kebersyukuran tidak hanya memberikan manfaat individual bagi pengasuh, tetapi juga berkontribusi terhadap kualitas pengasuhan secara keseluruhan.

Selain itu, kebersyukuran dapat dipandang sebagai bentuk spiritualitas yang hidup dalam keseharian. Pengasuh yang melihat pekerjaannya sebagai bentuk pelayanan dan pengabdian cenderung memiliki motivasi intrinsik yang lebih tinggi. Mereka tidak hanya bekerja untuk memenuhi tanggung jawab formal, tetapi juga karena merasa terpanggil secara moral dan spiritual untuk membantu sesama. Menurut Emmons (2007), kebersyukuran merupakan jembatan antara spiritualitas dan psikologi positif, yang menuntun seseorang untuk menyadari keberadaan nilai-nilai luhur di balik setiap pengalaman hidup, termasuk penderitaan dan kesulitan. Dengan demikian, rasa syukur membantu individu menemukan kedamaian batin dan makna dalam setiap aspek kehidupan.

Dari sudut pandang pribadi, kebersyukuran bagi pengasuh panti tunarungu bukan hanya soal mengucapkan terima kasih atas hal-hal baik yang terjadi, tetapi juga tentang kemampuan untuk melihat nilai dalam proses pengasuhan yang panjang dan penuh tantangan. Pengasuh yang bersyukur mampu menerima keterbatasan anak-anak asuhnya dengan hati yang terbuka dan melihat keberhasilan kecil—seperti senyuman anak atau perkembangan kemampuan komunikasi mereka—sebagai pencapaian besar yang layak dirayakan. Menurut penulis, kebersyukuran menjadi “energi batin” yang membuat pengasuh bertahan dan terus bersemangat dalam menjalankan tugasnya. Tanpa kebersyukuran, pekerjaan pengasuhan yang berat bisa terasa hampa dan melelahkan. Namun dengan kebersyukuran, setiap hari kerja dapat menjadi pengalaman yang bermakna dan menumbuhkan spiritualitas pribadi.

Oleh karena itu, penelitian mengenai kebersyukuran pada pengasuh panti tunarungu memiliki relevansi yang tinggi, baik dari aspek psikologis maupun sosial. Penelitian ini dapat membantu mengidentifikasi bagaimana kebersyukuran berperan dalam menjaga kesejahteraan mental, mengurangi stres kerja, serta meningkatkan kualitas interaksi antara pengasuh dan anak asuh. Selain itu, hasilnya dapat menjadi dasar bagi pengelola panti untuk merancang program pelatihan

atau dukungan psikososial yang berfokus pada penguatan sikap kebersyukuran sebagai strategi peningkatan kesejahteraan pengasuh. Dengan memahami dan menumbuhkan kebersyukuran, diharapkan para pengasuh mampu menjalankan peran mereka dengan lebih tenang, sabar, dan penuh kasih—yang pada akhirnya akan berdampak positif bagi pertumbuhan anak-anak tunarungu yang mereka rawat.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pendekatan ini dipilih karena penyajian data deskriptif dianggap paling tepat untuk memahami fenomena kebersyukuran secara mendalam pada pengasuh di Panti Tunarungu GMIM “Damai” Tomohon. Pendekatan studi kasus juga memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap pengalaman, nilai, dan makna yang dialami subjek penelitian. Menurut Connole, dkk. (1993), penelitian kualitatif berfokus pada pengungkapan nilai, makna, keyakinan, dan karakteristik seseorang atau kelompok dalam peristiwa kehidupan. Sementara itu, Yin (2009) menyatakan bahwa studi kasus digunakan untuk menjawab pertanyaan *how* dan *why* terhadap fenomena yang diteliti.

Penelitian ini dilaksanakan di Panti Tunarungu GMIM “Damai” Tomohon selama tujuh bulan. Informan penelitian berjumlah dua orang pengasuh panti, yang dipilih karena memiliki pengetahuan dan pengalaman langsung terkait objek penelitian.

Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam dan observasi. Wawancara dilakukan secara langsung dengan informan untuk menggali pengalaman subjektif terkait kebersyukuran dalam menjalankan tugas pengasuhan. Sedangkan observasi dilakukan melalui pihak ketiga, yaitu pimpinan panti, yang bertugas mencatat interaksi dan dinamika sosial di lingkungan panti berdasarkan pedoman observasi yang telah disusun peneliti. Pendekatan ini bertujuan memperoleh data yang lebih objektif dan alami tanpa pengaruh kehadiran peneliti di lapangan.

Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik perpanjangan pengamatan dan triangulasi sumber. Perpanjangan pengamatan dilakukan untuk memastikan konsistensi dan kebenaran data yang diperoleh, sedangkan triangulasi sumber digunakan untuk membandingkan hasil wawancara dan observasi dari berbagai pihak.

Analisis data dilakukan dengan mengacu pada model Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahap utama: (1) reduksi data, yaitu proses penyederhanaan dan pemilihan data relevan; (2) penyajian data, yaitu penyusunan informasi dalam bentuk naratif yang sistematis; dan (3) penarikan kesimpulan atau verifikasi, yaitu proses interpretasi makna berdasarkan perspektif informan untuk menghasilkan pemahaman yang valid dan mendalam.

Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu menggambarkan secara komprehensif bentuk, makna, serta peran kebersyukuran dalam kehidupan pengasuh panti tunarungu, serta bagaimana kebersyukuran tersebut berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan kualitas pengasuhan mereka.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian terhadap dua pengasuh Panti Tunarungu GMIM “Damai” Tomohon mengonfirmasi bahwa kebersyukuran mereka tinggi dan terwujud dalam keempat dimensi kebersyukuran menurut McCullough, Emmons, dan Tsang (2002), yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*. Meskipun keduanya menunjukkan pola yang sama dalam kecenderungan bersyukur, terdapat variasi dalam cara menghayati dan mengekspresikan kebersyukuran yang terkait dengan latar belakang spiritual dan pengalaman personal masing-masing.

Pada aspek *intensity*, kedua subjek menampilkan rasa syukur yang mendalam terhadap peran mereka sebagai pengasuh. Subjek 1 mengekspresikan syukur sebagai bentuk kedekatan spiritual dengan Tuhan, melihat segala peristiwa hidup sebagai bagian dari rencana Ilahi. Sementara itu, Subjek 2 menunjukkan rasa syukur yang kuat melalui kepuasan batin ketika anak-anak panti mengalami perkembangan dan kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas kebersyukuran

dapat muncul dari sumber yang berbeda, baik religius maupun relasional, namun tetap menghasilkan emosi positif yang menenangkan.

Dari aspek *frequency*, kedua subjek sering mengekspresikan rasa syukur, namun dalam bentuk yang berbeda. Subjek 1 menyalurkan rasa syukur melalui doa dan refleksi pribadi, sedangkan Subjek 2 melalui tindakan prososial seperti membantu rekan kerja atau memperhatikan anak-anak panti. Menurut Wood et al. (2021), kebersyukuran dapat termanifestasi dalam bentuk afektif (perasaan), kognitif (refleksi makna), dan perilaku (tindakan prososial). Dengan demikian, kedua subjek menunjukkan bahwa frekuensi kebersyukuran tidak hanya bergantung pada ucapan verbal, tetapi juga pada kebiasaan sosial yang mencerminkan sikap menghargai.

Pada aspek *span*, kedua pengasuh memperlihatkan cakupan kebersyukuran yang luas. Subjek 1 lebih fokus pada hubungan vertikal dengan Tuhan, sedangkan Subjek 2 menekankan hubungan horizontal dengan sesama. Hal ini sejalan dengan temuan Geier et al. (2022) bahwa rasa syukur yang diarahkan baik pada Tuhan maupun pada manusia dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui peningkatan rasa keterhubungan sosial dan makna hidup.

Sementara itu, pada aspek *density*, Subjek 1 mengarahkan rasa syukurnya terutama kepada Tuhan, sementara Subjek 2 menyalurkannya kepada Tuhan, rekan kerja, dan anak-anak panti. Kedua pola ini menggambarkan keseimbangan antara kebersyukuran spiritual dan sosial. McCullough dan Tsang (2004) menekankan bahwa kebersyukuran memiliki fungsi moral, yaitu memperkuat hubungan antarindividu dan mendorong tindakan positif dalam komunitas.

Temuan ini juga mendukung teori broaden-and-build dari Fredrickson (2004), yang menyatakan bahwa emosi positif seperti kebersyukuran memperluas cara berpikir individu dan membangun sumber daya psikologis serta sosial jangka panjang. Dalam penelitian ini, kebersyukuran terbukti membantu pengasuh mengelola tekanan emosional, meningkatkan empati, dan memperkuat hubungan sosial di lingkungan panti.

Penelitian-penelitian terbaru juga memperkuat hasil ini. McGee et al. (2024) menemukan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan positif dengan *meaning in life* dan kesejahteraan emosional pada *caregiver* keluarga. Demikian pula, studi oleh Frontiers in Psychology (2024) menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat memprediksi resiliensi psikologis dan kecenderungan prososial. Temuan ini relevan dengan kondisi kedua subjek, di mana kebersyukuran berperan sebagai faktor pelindung (*protective factor*) yang memungkinkan mereka menghadapi tekanan kerja tanpa kehilangan makna dan empati.

Dalam konteks spiritual, rasa syukur juga berkaitan erat dengan nilai-nilai keimanan dan keikhlasan. Subjek 1, misalnya, menilai syukur sebagai bentuk ibadah dan ketaatan terhadap Tuhan. Hal ini sejalan dengan temuan Elfering et al. (2023) bahwa *spiritual gratitude* meningkatkan keseimbangan psikologis dan menurunkan risiko burnout pada tenaga pelayanan sosial. Sementara itu, Subjek 2 menunjukkan bentuk syukur sosial yang tercermin melalui tindakan dan empati—sesuai dengan penelitian Calleja et al. (2024), yang menemukan bahwa intervensi kebersyukuran pada tenaga keperawatan meningkatkan resiliensi dan semangat kerja melalui peningkatan interaksi sosial positif.

Dari pandangan peneliti, kebersyukuran pada pengasuh panti tunarungu bukan sekadar emosi positif atau ekspresi religius, melainkan mekanisme psikologis yang menumbuhkan meaning-making dan resiliensi. Dengan bersyukur, pengasuh mampu menemukan nilai intrinsik dalam pekerjaan mereka yang penuh tantangan. Hal ini memperkuat motivasi, mendorong penerimaan diri, serta menumbuhkan rasa bahagia yang stabil.

Secara keseluruhan, kebersyukuran berperan sebagai buffer terhadap stres kerja dan kelelahan emosional, sekaligus memperkuat hubungan sosial yang mendukung kesejahteraan kolektif di lingkungan panti. Temuan ini menegaskan bahwa rasa syukur memiliki efek psikologis, sosial, dan spiritual yang menyeluruh — menjadikan kebersyukuran sebagai fondasi penting dalam kesejahteraan pengasuh dan kualitas pelayanan mereka kepada anak-anak tunarungu.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis, emosional, dan spiritual para pengasuh di Panti Tunarungu GMIM “Damai” Tomohon. Berdasarkan hasil analisis, kebersyukuran terwujud dalam empat dimensi utama yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density* (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Kedua pengasuh menampilkan sikap syukur yang tinggi, baik dalam bentuk spiritual maupun sosial, yang membantu mereka menghadapi tekanan pekerjaan, kelelahan emosional, dan tantangan komunikasi dengan anak-anak tunarungu.

Kebersyukuran terbukti menjadi sumber kekuatan psikologis yang meningkatkan empati, optimisme, serta makna hidup dalam pekerjaan pengasuhan. Selain itu, rasa syukur berfungsi sebagai faktor pelindung (*protective factor*) yang memperkuat resiliensi dan hubungan sosial di lingkungan panti. Temuan ini konsisten dengan teori broaden-and-build Fredrickson (2004) dan penelitian terkini (Ma et al., 2023; McGee et al., 2024; Calleja et al., 2024) yang menunjukkan bahwa kebersyukuran meningkatkan kesejahteraan subjektif dan menurunkan stres kerja pada tenaga pelayanan sosial.

Secara praktis, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan program dukungan psikososial berbasis kebersyukuran bagi para pengasuh di panti asuhan atau panti tunarungu. Program seperti refleksi syukur, jurnal syukur, atau kelompok berbagi pengalaman positif dapat menjadi strategi efektif untuk memperkuat kesejahteraan emosional dan spiritual para pengasuh.

Dengan demikian, kebersyukuran bukan hanya merupakan ekspresi religius atau emosi positif, melainkan fondasi psikologis yang memungkinkan pengasuh menemukan makna, kebahagiaan, dan ketenangan dalam pelayanan mereka terhadap anak-anak tunarungu yang diasuhnya. Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti menemukan bahwa terdapat saran yang perlu dipertimbangkan bagi berbagai pihak guna perbaikan penelitian selanjutnya : 1. Bagi Pengelola Panti, perlu memberikan dukungan psikososial secara berkelanjutan kepada para pengasuh agar semangat kebersyukuran tetap terjaga meskipun menghadapi tekanan dan keterbatasan, memberikan penghargaan atau apresiasi kecil secara berkala untuk meningkatkan motivasi dan rasa dihargai. 2. Bagi Subjek (Pengasuh), disarankan untuk tetap menjaga refleksi harian atas hal-hal positif dalam pekerjaan guna memperkuat kebersyukuran sebagai sumber ketahanan psikologis, embangun komunitas kecil sesama pengasuh untuk berbagi pengalaman positif dan saling menyemangati. 3. Bagi Peneliti Selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan dengan melibatkan lebih banyak subjek dari berbagai latar belakang panti, untuk melihat perbedaan atau kesamaan pengalaman kebersyukuran. 4. Bagi Lembaga Pendidikan atau Komunitas, dapat menjadikan temuan ini sebagai bahan pembelajaran dalam pendidikan karakter, khususnya untuk memperkuat nilai syukur dan kepedulian sosial.

Dengan memahami dan memperkuat nilai kebersyukuran dalam diri para pengasuh, diharapkan kualitas pengasuhan anak-anak di panti akan semakin baik, dan para pengasuh pun dapat menjalankan tugasnya dengan hati yang penuh makna dan kesejahteraan psikologis yang lebih stabil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Calleja, C., Rosselló, J., & Montserrat, C. (2024). *Gratitude interventions and resilience among social and healthcare workers: The mediating role of positive social interactions*. *Frontiers in Psychology*, 15(2), 116–129. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.116129>
- Connole, H., Smith, B., & Wiseman, R. (1993). *Research methodologies for adult educators in the Asia Pacific region*. Australian Association for Adult and Community Education.
- Elfering, A., Grebner, S., & Semmer, N. K. (2023). *Spiritual gratitude and burnout among social care professionals: The mediating role of psychological balance*. *Journal of Occupational Health Psychology*, 28(1), 45–58. <https://doi.org/10.1037/ocp0000312>
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*. Houghton Mifflin Harcourt.



- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Fredrickson, B. L. (2004). *The broaden-and-build theory of positive emotions*. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Geier, U., Becker, A., & Lange, F. (2022). *Divine and interpersonal gratitude as predictors of psychological well-being*. *Journal of Positive Psychology*, 17(5), 650–663.
- Hidayati, N., & Arumsari, R. (2021). Kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada pengasuh panti asuhan. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(2), 112–122. <https://doi.org/10.24014/jpi.v9i2.2894>
- Kudati, V., Solang, D., & Kapahang, G. (2021). Hubungan Kebersyukuran dan Kebahagiaan Pada Pegawai Rumah Detensi Imigrasi Di Manado. *Psikopedia*, 2(4), 273–278. <https://doi.org/10.53682/pj.v2i4.3553>
- Ma, L., Zhang, H., & Xu, Y. (2023). *The impact of gratitude interventions subjective well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials*. *Journal of Happiness Studies*, 24(3), 1123–1145. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00523-0>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: A multidimensional perspective*. In C. L. Cooper & S. Cartwright (Eds.), *The handbook of stress and health* (pp. 85–108). Wiley-Blackwell.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). *The grateful disposition: A conceptual and empirical topography*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E., & Tsang, J. A. (2004). *Parent of the virtues? The prosocial contours of gratitude*. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 123–141). Oxford University Press.
- McGee, E., Thomas, L., & Miller, D. (2024). *Gratitude, meaning in life, and emotional well-being among family caregivers: A cross-sectional study*. *Journal of Health Psychology*, 29(4), 503–515. <https://doi.org/10.1177/13591053231145678>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*.
- Sulistyarini, T. (2010). Kebersyukuran sebagai faktor pembentuk ketahanan pribadi. *Jurnal Psikologi*, 37(1), 12–24. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6985>
- Tania, N., & Putri, D. A. (2022). Kebersyukuran, makna kerja, dan motivasi altruistik pada pengasuh panti sosial. *Jurnal Psikologi Humanika*, 11(1), 55–68. <https://doi.org/10.21580/jph.2022.11.1.1262>
- Watkins, P. C., Uhder, J., & Pichinevskiy, S. (2019). *Grateful work: A prospective study of gratitude and job satisfaction in social workers*. *Journal of Positive Psychology*, 14(2), 182–190. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1426783>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). *Gratitude and well-being: A review and theoretical integration*. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., & Joseph, S. (2021). *Gratitude, prosocial behavior, and emotional well-being: A conceptual replication*. *Journal of Personality*, 89(4), 652–666.
- Yin, R. K. (2009). *Case study research: Design and methods* (4th ed.).