DINAMIKA KEBERSYUKURAN WARGA KAMPUNG LAMPION DI MASA KENORMALAN BARU

Intan Rahmawati[1], Yuna Anisa Putri[2]
[1]Jurusan Psikologi, Universitas Brawijaya
Email : intanr@ub.ac.id
[2]Jurusan Psikologi, Universitas Brawijaya
Email : yunaanisa25@gmail.com

ABSTRAK

Kondisi pandemi COVID-19 yang serba sulit membuat masyarakat banyak mengeluh. Kesulitan dan kekacauan di masa pandemi berdampak pada bidang ekonomi, sosial, keagamaan, bahkan berdampak pada penurunan kesehatan mental masyarakat di dunia. Seiring dengan berjalannya waktu, kasus COVID-19 mulai mereda, pemerintah juga ingin mengembalikan kondisi perekonomian sehingga diterapkannya adaptasi kebiasaan baru di masa kenormalan baru dimana aktivitas manusia dapat berjalan secara normal namun dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Masyarakat sangat antusias menyambut masa kenormalan baru bahkan banyak diantara mereka yang mengucap rasa syukur karena bisa beraktivitas seperti sedia kala. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa kebersyukuran dapat meningkatkan kesejahteraan mental sehingga kebersyukuran sangat penting untuk dimiliki setiap individu. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Peneliti melibatkan 12 informan yang merupakan warga Kampung Lampion berusia dewasa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perubahan persepsi dan sikap pada informan antara masa pandemi dengan masa kenormalan baru. Seluruh informan sangat bersyukur karena bisa melewati masa pandemi dengan kondisi fisik yang sehat, keadaan ekonomi yang lebih baik, serta diadakannya kembali kegiatan keagamaan. Wujud kebersyukuran yang dilakukan informan adalah dengan berperilaku positif kepada Tuhan seperti berdoa dan sikap berbagi kepada sesama manusia. Masa kenormalan baru juga membuat beberapa informan memiliki kondisi mental yang lebih nyaman karena berkurangnya ancaman virus dan ketidakpastian ekonomi. Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi bagi pembaca dan masyarakat luas terkait pentingnya memiliki rasa syukur atas setiap situasi untuk memelihara kesehatan mental yang baik.
Kata kunci : *fenomenologi; kebersyukuran; kenormalan baru*

ABSTRACT

The difficult conditions of the COVID-19 pandemic have caused many people to complain. The difficulties and chaos during the pandemic have an impact on the economic, social, religious fields, and even have an impact on the decline in the mental health of people in the world. As time goes by, COVID-19 cases are starting to subside, the government also wants to restore economic conditions so that new habit adaptations are implemented in a new normal period where human activities can run normally but still adhere to health protocols. The community is very enthusiastic about welcoming the new normal, many of them are even grateful for being able to carry out their activities as usual. Various studies have proven that gratitude can improve mental well-being, so gratitude is very important for every individual. This study uses a qualitative method with a phenomenological approach. The researcher involved 12 informants who were adults of Kampung Lampion. The results showed that there was a change in the perception and attitude of the informants between the pandemic period and the new normal. All of the informants were very grateful for being able to get through the pandemic period with healthy physical conditions, better economic conditions, and the resumption of religious activities. The form of gratitude carried out by the informants is to behave positively towards God such as praying and sharing with fellow human beings. The new normal has also made some informants have a more comfortable mental condition due to the reduced threat of the virus and economic uncertainty. This research is expected to contribute to readers and the wider community regarding the importance of having gratitude for every situation to maintain good mental health.
Keywords : *gratitude; new normal; phenomenology*

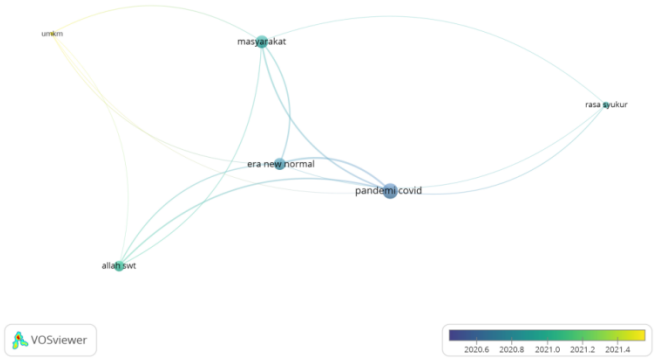
1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pandemi COVID-19 yang bermula di tahun 2019 membawa dampak yang begitu besar dalam kehidupan manusia. Perekonomian dunia lumpuh, sektor pariwisata juga mengalami kelesuan, seluruh kegiatan dilakukan dari rumah, dan peristiwa tersebut memberikan dampak psikologis yang begitu berat bagi masyarakat (Hanum, 2020). Kasus kematian yang membludak akibat COVID-19 turut meningkatkan isu kesehatan mental di kalangan masyarakat luas seperti kecemasan, stres, dan kepanikan (Ilpaj & Nurwati, 2020). Kasus COVID-19 yang secara perlahan mengalami penurunan dan dalam upaya meningkatkan perekonomian Indonesia maka

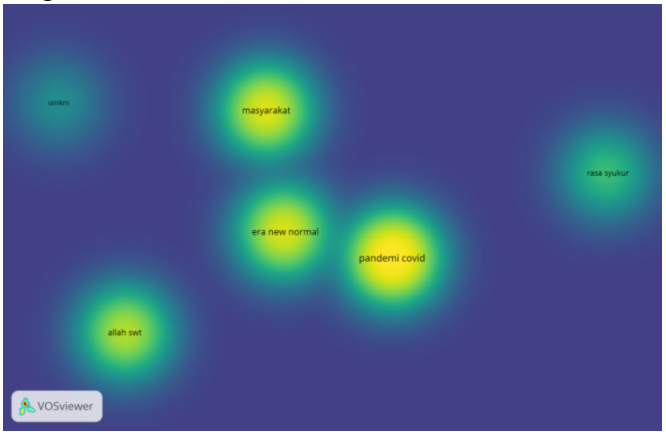
pemerintah menghimbau seluruh masyarakat untuk beradaptasi dengan *new normal era* atau masa kenormalan baru. Lebih lanjut, kehidupan di masa kenormalan baru merupakan sebuah fenomena ketika masyarakat hidup berdampingan dengan COVID-19 sehingga masyarakat tetap dihimbau untuk mematuhi protokol kesehatan seperti menjaga jarak, fasilitas mencuci tangan, dan etika pernapasan (Widiyani, 2020).

Kehidupan di masa kenormalan baru tentunya memberikan dampak positif di berbagai sektor salah satunya adalah sektor pariwisata. Semenjak masa kenormalan baru diterapkan, pemerintah daerah mulai membuka objek wisata secara bertahap (Krisdayanthi, 2020). Dibukanya objek wisata dan ruang publik turut meningkatkan kesejahteraan dan perekonomian masyarakat. Selain itu, diperbolehkannya perayaan acara keagamaan maupun kebudayaan juga dapat memperbaiki kondisi ekonomi, sosial, dan psikologis masyarakat. Kampoeng Lampion Malang sebagai salah satu kampung wisata tematik dan juga kampung perajin lampion turut merasakan dampak positif dari kebijakan di masa kenormalan baru. Setelah sempat vakum karena tidak mendapatkan pesanan lampion selama dua tahun pandemi, di tahun 2022 ini mereka sangat bersyukur karena kebanjiran pesanan lampion bahkan dari luar negeri (Malang, 2022).
Menurut Park, Peterson, dan Seligman kebersyukuran adalah rasa berterimakasih atas segala hal baik yang terjadi pada individu (Haryanto & Kertamuda, 2016). Kebersyukuran dapat meningkatkan hubungan sosial yang baik, kesejahteraan mental, dan emosi positif seperti kebahagiaan, kebanggaan, harapan, mendorong individu untuk lebih memaknai hidup dan puas dengan hidup yang dijalani (Putra, Listiyandini, Rahmatika, & Kinanthi, 2019). Penelitian Manita, Mawarpury, Khairani, dan Sari (2019) terhadap orang dewasa Aceh menghasilkan temuan bahwa individu yang memiliki kebersyukuran akan fokus terhadap hal-hal yang disyukuri setiap harinya untuk mengatasi stres yang dialami sehingga turut meningkatkan kesejahteraan psikologis individu tersebut.
Kebersyukuran terdiri dari tiga aspek antara lain: 1) memiliki rasa apresiasi 2) memandang kehidupan, Tuhan, dan orang lain secara positif, 3) kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki. Aspek pertama di dalamnya terdapat tiga indikator yaitu a) menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari Tuhan dan dari orang lain dalam kehidupan, b) mengakui kebaikan Tuhan dan kebaikan orang lain untuk kehidupan kita, dan c) memandang kehidupan, Tuhan, dan orang lain secara positif. Aspek kedua di dalamnya terdapat tiga indikator yaitu a) merasa puas dengan hidupnya, b) merasa bahagia dengan keadaan dirinya, dan c) merasa bahagia dengan keberadaan orang lain. Aspek ketiga di dalamnya terdiri dari tiga indikator yaitu a) melakukan ibadah sebagai wujud syukur kepada Tuhan. b) membantu orang lain sebagai wujud terimakasih, dan c) membalas kebaikan orang lain sebagai wujud apresiasi.
Peneliti menggunakan perangkat lunak bernama VOS Viewer dalam proses pengerjaan penelitian. VOS Viewer berfungsi untuk menyajikan visualisasi jaringan bibliometrik, peneliti juga bisa mendapatkan peta koneksitas antar topik penelitian, dan juga peta yang menunjukkan adanya peluang untuk melakukan penelitian pada topik-topik tertentu. Peta yang disajikan berikut ini adalah peta dengan tampilan *overlay* yang dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. *Overlay Visualization* Kebersyukuran di Masa Kenormalan Baru
Sumber Gambar : VOS Viewer Peneliti tahun 2022

Gambar 1 merupakan *overlay visualization* dari topik penelitian kebersyukuran (*gratitude)* dan masa kenormalan baru. Peta tersebut menunjukkan bahwa topik mengenai masa kenormalan baru (era *new normal*) memiliki koneksi dengan topik pandemi COVID, rasa syukur, masyarakat, Usaha Mikro Kecil Menengah (UMKM), dan juga berhubungan dengan topik yang berkenaan dengan tuhan (Allah SWT). Topik kebersyukuran banyak diteliti pada tahun 2019, topik mengenai rasa syukur banyak diteliti pada tahun 2018, dan topik berupa masyarakat kota banyak diteliti pada tahun 2019. Selanjutnya peneliti juga memasukkan peta dengan tampilan *density* yang dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. *Density Visualization* Kebersyukuran di Masa Kenormalan Baru
Sumber Gambar : VOS Viewer Peneliti tahun 2022

Peta yang tertera pada gambar 2 adalah peta dengan tampilan *density* dimana peta dengan tampilan ini dapat menunjukkan peluang seorang peneliti dalam meneliti topik tertentu. Area topik penelitian yang berwarna gelap menunjukkan masih sedikitnya penelitian yang telah dilakukan sedangkan area topik penelitian yang berwarna terang menandakan telah banyak peneliti yang meneliti topik tersebut dengan kata lain semakin terang suatu area maka semakin banyak pula penelitian yang dilakukan dan begitupun sebaliknya. Gambar 2 menunjukkan bahwa topik terkait rasa syukur atau kebersyukuran berwarna redup. Area yang lebih gelap lagi ditunjukkan di area UMKM. Selanjutnya adalah topik mengenai pandemi COVID, masyarakat, dan era *new normal* yang berwarna terang. Melihat peta pada gambar 2 membuat peneliti tertarik untuk meneliti topik kebersyukuran pada masyarakat di masa kenormalan baru, meskipun topik mengenai *new normal* telah banyak diteliti namun penelitian mengenai kebersyukuran masih

belum banyak diteliti. Peneliti juga tertarik mengenai gambaran dinamika kebersyukuran pada masyarakat ketika menghadapi masa pandemi COVID-19 hingga masa *new normal* ini. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti merumuskan pertanyaan penelitian yaitu bagaimana dinamika kebersyukuran pada masyarakat yang tinggal di Kampung Lampion Malang di masa kenormalan baru?

Rumusan Masalah

Pertanyaan penelitian yang dirumuskan peneliti adalah bagaimana dinamika kebersyukuran pada masyarakat yang tinggal di Kampung Lampion Malang di masa kenormalan baru?

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi adalah strategi dimana seorang peneliti melakukan identifikasi terhadap pengalaman manusia mengenai fenomena tertentu (Creswell dalam Saraswati dan Safitri, 2016) yang dalam hal ini adalah fenomena kebersyukuran masyarakat yang tinggal di Kampung Lampion. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti adalah metode wawancara semi terstruktur karena melalui wawancara semi terstruktur peneliti dapat mengetahui permasalahan secara lebih terbuka dan juga lebih mendalam karena informan penelitian diminta pendapat dan idenya (Sugiyono, 2019). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis dari Miles Huberman. Penggunaan perangkat lunak juga digunakan dalam membantu peneliti untuk melakukan analisis data dalam hal ini perangkat lunak yang digunakan adalah QDA Miner Lite.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Informan dalam penelitian ini berjumlah dua belas orang dengan rincian yang disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Profil Demografis Informan
Sumber Tabel : Data Peneliti Tahun 2022

No.	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Pekerjaan
1.	A	51 th	Perempuan	Penjahit
2.	L	72 th	Perempuan	Ibu rumah tangga
3.	HN	55 th	Perempuan	Ibu rumah tangga
4.	SR	63 th	Perempuan	Ibu rumah tangga
5.	S	68 th	Perempuan	Pembantu rumah tangga
6.	SM	68 th	Perempuan	Ibu rumah tangga
7.	M	76 th	Perempuan	Ibu rumah tangga
8.	K	67 th	Perempuan	Ibu rumah tangga
9.	I	54 th	Perempuan	Penjahit
10.	R	23 th	Perempuan	Mahasiswa
11.	SF	45 th	Perempuan	Penjual sayur
12.	W	42 th	Perempuan	Usaha *laundry*

Hasil wawancara menunjukkan bahwa ke-12 informan memiliki dinamika kebersyukuran yang berbeda antara satu dengan yang lain di masa kenormalan baru. Dinamika kebersyukuran warga Kampung Lampion di masa kenormalan baru pada informan S tergambarkan dalam sikapnya yang sempat merasa cemas ketika COVID-19 menyebar, S takut akan terkena COVID-19, dan merasa kesulitan dalam bekerja namun di masa kenormalan baru ini ia bersyukur karena selalu diberikan kesehatan dan rezeki yang cukup untuk membayar listrik dan air. Tidak jauh berbeda dengan informan S, informan M juga merasa kondisi pandemi serba sulit dan kondisi *new*

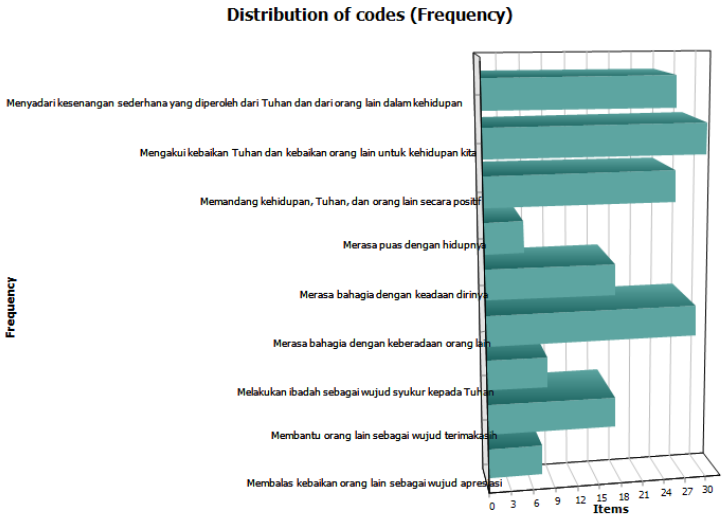
normal terasa lebih baik. Saat pandemi M merasa was-was karena banyak tetangga yang terinfeksi COVID-19. Informan M juga menceritakan bahwa ketika pandemi, anaknya meninggal dunia, M merasa bersedih tetapi dia juga tetap harus bersyukur karena masih diberi kesehatan dan bisa berkumpul bersama keluarga serta dapat menjalankan sholat *ied* ketika Lebaran Idul Fitri. Hal ini sesuai dengan pernyataan Lecrerc (2017) bahwa dengan rasa syukur memungkinkan individu menjadi lebih baik beradaptasi dengan situasi sulit dan berpotensi mengurangi stres.

Informan SM mengaku senang di masa *new normal* ini karena cucunya sudah kembali sekolah secara tatap muka sehingga orang tuanya lebih leluasa dalam melakukan pekerjaan dan tidak terus mendampingi anak belajar layaknya masa pandemi. Informan SM juga bersyukur karena bisa pulih dari COVID-19 karena selama pandemi, keluarganya sempat terinfeksi COVID-19 dan salah satu anggota keluarganya meninggal. SM mencoba tetap tegar dan terus bersyukur atas nikmat lain seperti rezeki untuk membayar air dan listrik. Kebersyukuran pada informan A, L, dan H tergambarkan dalam sikapnya berupa mensyukuri kesehatan yang keluarganya miliki. Bersyukur karena harga kebutuhan pokok yang mulai turun. Wujud kebersyukuran ketiganya di masa kenormalan baru ini adalah dengan berbagi makanan kepada tetangga ketika mendapat rezeki. Terlebih lagi informan H, ia mengaku tidak pernah meninggalkan kebiasaan Jumat berkah untuk berbagi makanan pada tetangga sekitar dan terus mendoakan orang tersayang.

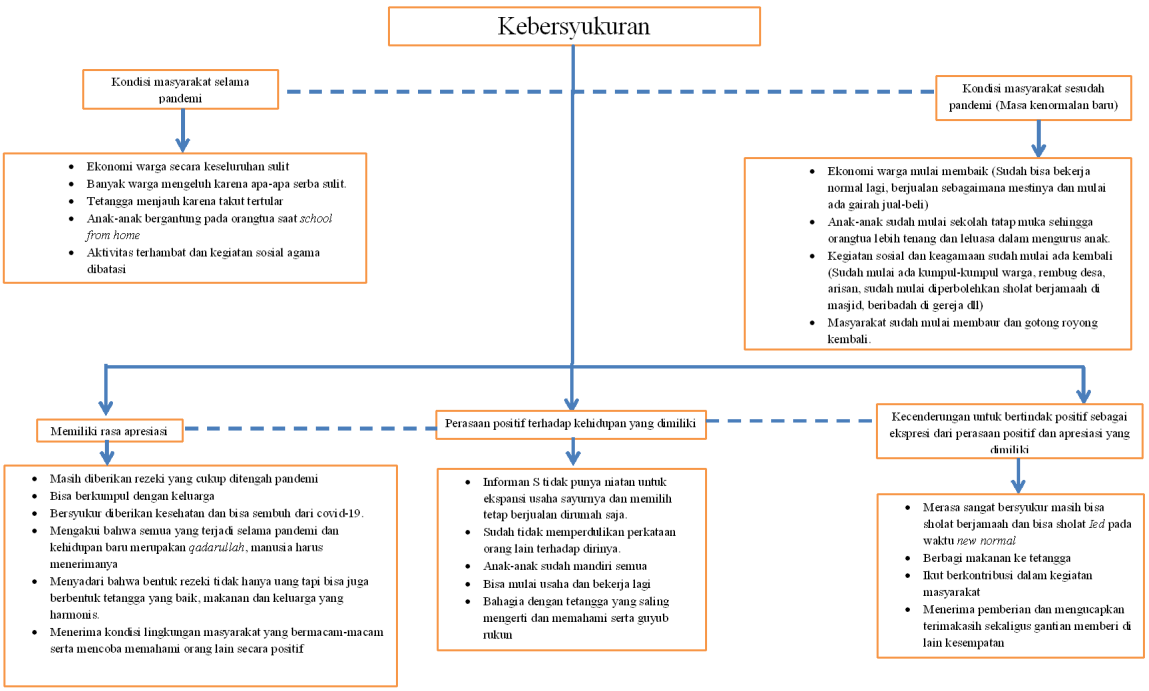
Selanjutnya ada informan SR yang mengakui bahwa pandemi COVID-19 dan kenormalan baru adalah kuasa dari Allah. SR mengaku bahagia dan bersyukur saat menjalani masa *new normal* karena selalu diberikan kesehatan, anaknya mendapat pekerjaan di masa *new normal*¸dan mensyukuri lingkungan yang guyub rukun. Sedikit berbeda dengan informan SR, informan K bersyukur karena kegiatan keagamaan kembali aktif sebab sebelumnya sempat terhenti di masa pandemi. Informan K juga bersyukur atas kesehatan yang dimiliki serta hidup di lingkungan yang nyaman. Informan I juga senang karena di masa *new normal* ini ia bisa sholat berjamaah di masjid. Momen *new normal* ini disyukuri informan I dengan terus berdoa agar COVID-19 segera hilang, mendoakan korban COVID-19 agar *khusnul khotimah, serta* memanfaatkan kesehatan yang diberikan oleh Allah untuk menolong orang terutama lingkungan sekitar dan tetangganya.

Informan R merasa pandemi COVID-19 membuat interaksinya dengan teman kuliah menjadi terbatas sehingga di masa *new normal* ini R merasa canggung ketika interaksi tatap muka namun R tetap melihat sisi positif dari masa *new normal* ini dengan mensyukuri kesehatan yang dimiliki, keluarga yang tidak begitu terdampak ekonomi, warga yang saling peduli dan saling memberi entah itu makanan atau kebutuhan pokok sehingga R juga berusaha untuk membalas kebaikan tetangganya. Menurut penelitian Wood dkk., 2008; Yunanto, 2020; Zhou & Wu, 2016, menyatakan bahwa bersyukur dapat menjadi mediator pada dukungan sosial untuk menurunkan stres. Semakin baik dukungan sosial yang diterima individu maka semakin baik juga rasa syukur yang telah dimiliki individu tersebut. Masa kenormalan baru ini menjadi harapan informan W agar tempat *laundry* kembali ramai karena kebanyakan dari pelanggannya adalah mahasiswa. Dalam kehidupan bermasyarakat juga informan W merasa bersyukur sudah mulai banyak kegiatan yang dilakukan di lingkungan sekitarnya. Informan SF merasa bersyukur bisa melalui pandemi dengan kondisi badan yang sehat walaupun sempat terinfeksi COVID-19. SF bersyukur kepada Tuhan karena diberikan kelancaran dalam berjualan sayur sehingga bisa mendapat rezeki yang cukup. Informan SF merasa puas atas kehidupannya dan juga menjelaskan bahwa rezeki yang diterima sudah diatur Allah dan dalam rezeki itu informan percaya bahwa ada hak orang lain yang harus dibagikan juga sehingga ketika SF punya rezeki ia tidak lupa untuk berbagi dengan lingkungannya. Rahmah & Julianto (2019) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa intervensi kebersyukuran juga dapat meningkatkan kecenderungan seseorang dalam memiliki emosi positif, adanya ketenangan dalam menghadapi masalah, dan sabar dalam bekerja.

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dipaparkan peneliti di atas, didapatkan persebaran aspek dan indikator kebersyukuran pada warga Kampung Lampion ditunjukkan pada Gambar 3 dan *display* dinamika kebersyukuran warga Kampung Lampion pada Gambar 4.



Gambar 3. Persebaran Indikator Kebersyukuran
Sumber Gambar : Data Peneliti Tahun 2022



Gambar 4. *Display* Dinamika Kebersyukuran Informan pada Masa Kenormalan Baru
Sumber Gambar : Data Peneliti Tahun 2022

Berdasarkan proses analisis data yang telah dilakukan, aspek kebersyukuran yang paling banyak dialami oleh informan dalam penelitian ini adalah memiliki rasa apresiasi, muncul sebanyak 49% dari seluruh bahasan kebersyukuran. Urutan kedua adalah aspek perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, muncul sebanyak 31,1%. Urutan ketiga dalam aspek kecenderungan bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki, muncul

sebanyak 19,9% dari seluruh bahasan kebersyukuran. Menurut Mason (2019) bersyukur merujuk pada kondisi kognitif-afektif yang berkaitan dengan pemberian persepsi positif bahwa seseorang menerima suatu keuntungan dari sebuah peristiwa. Temuan penelitian ini ternyata selaras dengan pernyataan yang disampaikan Mason dimana bentuk-bentuk persepsi positif tersebut misalnya 1) perasaan syukur karena kondisi diri dan keluarga yang sehat dan bisa pulih dari COVID-19, 2) mulai merasa lega karena banyak kegiatan masyarakat mulai aktif kembali terutama di bidang keagamaan dan harapan baru, 3) merasakan kehangatan dan keharmonisan tetangga yang saling membantu dalam situasi sulit.

Temuan penelitian ini juga menjelaskan lebih lanjut perihal bentuk dukungan sosial yang dapat mempengaruhi rasa syukur masyarakat. Adapun dukungan sosial yang dirasakan oleh masyarakat Kampung Lampion sehingga mereka bersyukur adalah keluarga dan saudara bisa tinggal dekat dengan individu serta sikap tetangga yang guyub rukun, saling tegur sapa, suka berbagi, dan saling membantu.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian mengenai dinamika kebersyukuran pada ibu-ibu Kampung Lampion menunjukkan adanya persepsi yang lebih positif serta kebersyukuran dalam menyambut dan menjalani kehidupan *new normal*. Informan memandang masa kenormalan baru sebagai kembalinya kondisi ekonomi, beban mendampingi anak belajar di rumah sudah berkurang karena sudah mulai pembelajaran tatap muka, serta kegiatan sosial dan keagamaan yang sudah mulai aktif. Bentuk kebersyukuran masyarakat Kampung Lampion dalam menghadapi kehidupan normal baru adalah merasa bersyukur karena bisa melewati pandemi COVID-19 dengan kondisi rezeki yang cukup, bisa berkumpul dengan keluarga, dan diberikan kesehatan atau kesembuhan sehingga dapat pulih seperti semula. Bentuk kebersyukuran masyarakat Kampung Lampion yang paling dominan adalah melakukan ibadah sebagai rasa syukur kepada Tuhan dan berbagi rezeki dengan tetangga sekitar. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah penggunaan teknik pengumpulan data yang lebih bervariatif agar data yang diperoleh lebih valid dan perlu dilakukan kajian mendalam terkait hubungan kebersyukuran dengan faktor-faktor seperti status sosial, ekonomi, usia, dan gender.

Ucapan Terima Kasih *(Acknowledgement)*

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada BPPM sebagai pemberi dana untuk penelitian ini. Ucapan terimakasih juga peneliti sampaikan pada informan Kampung Lampion Malang yang telah bersedia memberikan data serta terimakasih kepada Aliyah Arika, Rifai Anas, Sekar Ayu Paramitha, Risa Saidatul, Irvina Firadila, Chacha Nur Alizzah sebagai asisten peneliti yang telah membantu mengumpulkan data untuk tujuan penelitian ini.

REFERENSI

Hanum, F. (2020). Dampak COVID-19 terhadap psikologis masyarakat modern. *Percepatan Penanganan COVID-19 Berbasis Adat di Indonesia* (pp. 1-3). Denpasar: Prosiding Seminar Nasional Webinar Nasional Universitas Mahasaraswati Denpasar.

Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur sebagai sebuah pemaknaan. *Insight, 18*(2), 109-118.

Ilpaj, S. M., & Nurwati, N. (2020). Analisis pengaruh tingkat kematian akibat COVID-19 terhadap kesehatan mental masyarakat di Indonesia. *Jurnal Pekerjaan Sosial, 3*(1), 16-28.

Krisdayanthi, A. (2020). New normal pariwisata Bali di masa pandemi pada daerah tujuan wisata Tanah Lot, Kabupaten Tabanan. *Pariwisata Budaya: Jurnal Ilmiah Pariwisata Agama dan Budaya*, 48-56.

Lecrerc, M. F. (2017). The effects of Ggatitude on cortisol reactivity. *Mānoa Horizons*, *2*, 106–116.

Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur : Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat, 2*(2), 473-496.

Malang, K. T. (2022, Januari 27). *Perajin Lampion di Kota Malang Kebanjiran Pesanan Jelang Imlek*. Retrieved Juni 27, 2022, from Kompas TV: https://www.kompas.tv/article/255769/perajin-lampion-di-kota-malang-kebanjiran-pesanan-jelang-imlek

Manita, E., Mawarpury, M., Khairani, M., & Sari, K. (2019). Hubungan stres dan kesejahteraan (well-being) dengan moderasi kebersyukuran. *Gadjah Mada Journal of Psychology, 5*(2), 178-186.

Mason, H. D. (2019). Gratitude, well-being and psychological distress among South African university students. *Journal of Psychology in Africa*, *29*(4), 354–360.

Putra, J. S., Listiyandini, R. A., Rahmatika, R., & Kinanthi, M. R. (2019). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan emosi positif. *Jurnal Abdi, 4*(2), 59-65.

Rahmah, R. A., & Julianto, V. (2019). Pelatihan Syukur Al-Ghazali untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Pembina Asrama Pesantren Mahasiswi Yogyakarta. *An - Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, *13*(2), 63–75.

Saraswati, G., & Sawitri, D. R. (2016). Jerat narkoba dan dinamika keluarga : Sebuah studi kualitatif fenomenologi pada narapidana wanita yang memiliki anak. *Jurnal Empati, 5*(3), 486-490.

Widiyani, R. (2020, Mei 30). *Tentang new normal di Indonesia: Arti, fakta dan kesiapan daerah*. Retrieved Juni 26, 2022, from detiknews: https://news.detik.com/berita/d-5034719/tentang-new-normal-di-indonesia-arti-fakta-dan-kesiapan-daerah

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, *42*(4), 854–871.

Yunanto, T. A. R. (2020). The power of positivity: The roles of prosocial behavior and social support toward gratitude. *Jurnal Psikologi Ulayat*, *7*(1), 57–68.

Zhou, X., & Wu, X. (2016). Understanding the roles of gratitude and social support in posttraumatic growth among adolescents after Ya'an earthquake: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, *101*, 4–8.