



Kebersyukuran pada Buruh Gendong di Pasar Beringharjo Yogyakarta

Sablatas Shofura Firas, Rita Eka Izzaty

Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta; Jl. Colombo No. 1 Sleman Yogyakarta, 55281
shofurafiras@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kebersyukuran pada buruh gendong yang ditinjau melalui aspek kebersyukuran. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini menemukan hasil penelitian, yaitu: 1) *gratitude intensity* pada subjek buruh gendong dilatarbelakangi oleh kepercayaan bahwa rezeki dan karunia yang didapatkan, semua berasal dari Tuhan dan sudah diatur oleh Tuhan. Buruh gendong sadar bahwa ketika mendapatkan rezeki atau suatu karunia, maka syukurnya pun ditujukan pada Tuhan, sebagai ungkapan terima kasih atas pemberian dari Tuhan. Mereka menginternalisasi keyakinan, nilai, dan ajaran religius dalam kehidupannya, baik dalam kegiatan yang berkaitan dengan agama maupun dalam aktivitas sehari-hari, 2) *gratitude frequency* buruh gendong diekspresikan pada saat beribadah sholat, serta pada saat mendapat upah maupun rezeki, 3) *gratitude span* yang disyukuri oleh seluruh subjek buruh gendong adalah mendapat atau menerima upah, 4) *gratitude density* buruh gendong seluruhnya, tertuju pada Tuhan.

Kata Kunci: *kebersyukuran, buruh gendong*

Abstract

This research is meant to find out how gratefulness is the porters through the gratitude aspect. This research uses a qualitative approach and study case research. The result of this research shows that: 1) gratitude intensity on the subject of the porter was motivated by the belief that the sustenance and gifts obtained, all come from God and have been arranged by God, the porters are aware that when they get a fortune or a gift, then their gratitude is directed to God. They internalize religious beliefs, values, and teachings in their lives, both in activities related to religion and in their daily activities, 2) gratitude frequency of the porters expressed during prayer as well as when receiving wages or sustenance, 3) gratitude span which is grateful for all subjects, the porters are getting or receiving wages, 4) gratitude density the porters entirely, directed at God.

Keywords: *gratitude, the porter*

Pendahuluan

Pekerjaan sebagai buruh gendong ini memang termasuk dalam kategori pekerjaan kasar. Umumnya pekerjaan kasar yang mengandalkan tenaga fisik tersebut, identik dengan kaum lelaki. Namun uniknya, pekerjaan ini dilakukan oleh kaum perempuan yang bahkan sebagian besar telah berusia paruh baya. Beban yang diangkut pun dapat berkisar dari puluhan hingga ratusan kilo, dalam sekali gendong. Selain hanya mengandalkan fisik terutama tenaga, pekerjaan sebagai buruh gendong ini juga tidak dituntut untuk memiliki

keahlian khusus. Waktu maupun durasi kerja sebagai buruh gendong pun tidak diatur secara khusus sehingga jam kerjanya tidak terbatas, selama kegiatan pasar masih berlangsung. Buruh gendong dapat bekerja kapan pun dan berapa lama pun yang ia sanggup kerjakan. Ditambah lagi, dengan hanya bermodalkan sehelai jarik maupun keranjang bambu atau yang biasa disebut tenggok, buruh gendong sudah dapat melaksanakan pekerjaannya. Berbagai kemudahan syarat itulah yang akhirnya membuat mereka memilih untuk bekerja sebagai buruh gendong.

Faktor lain yang melatarbelakangi dipilihnya pekerjaan sebagai buruh gendong adalah karena kondisi ekonomi. Berdasarkan hasil wawancara awal peneliti dengan beberapa orang buruh gendong di Pasar Beringharjo pada 17 November 2018, hampir semua menyebutkan bahwa latar belakang mereka memutuskan bekerja menjadi buruh gendong adalah karena desakan ekonomi. Salah satunya dialami oleh Ibu Tuginem, buruh gendong paruh baya yang akrab disapa „mbah Nem“ tersebut, sudah sejak tahun 1970 bekerja sebagai buruh gendong di Pasar Beringharjo. Beliau menceritakan kondisi hidupnya sebagai buruh gendong. Kondisi kesulitan ekonomi tersebut mendorongnya turut ikut menopang atau bahkan mengambil alih tanggung jawab ekonomi keluarga. Harapannya, dengan ia bekerja maka akan dapat membantu meningkatkan pendapatan rumah tangga sehingga dapat memenuhi kebutuhan dasar hidup mereka. Wawancara awal tersebut dilakukan untuk mengetahui latar belakang buruh gendong serta gambaran permasalahan yang dialami oleh buruh gendong di Pasar Beringharjo. adanya rasa syukur yang diartikan sebagai kekuatan penting bagi kehidupan yang baik (Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts, 2003). Penelitian terbaru yang dilakukan di laboratorium Emmons dan Hill (2001), di *University of California*, memberikan tes empiris terhadap pernyataan tentang kebersyukuran. Pada studi jurnal mereka, peserta secara acak ditugaskan ke salah satu dari tiga kondisi. Sepertiga dari peserta penelitian diminta untuk menuliskan lima peristiwa besar atau situasi yang mempengaruhi mereka. Kelompok sepertiga berikutnya diminta menuliskan lima kerepotan atau stres kecil, serta yang sepertiga lainnya diminta untuk menuliskan lima hal yang mereka syukuri. Pada variasi pada prosedur tersebut, Emmons dan Hill meminta satu kelompok untuk fokus pada cara-cara yang menurut mereka lebih baik daripada yang lain. Peserta diminta untuk melakukan hal itu baik secara mingguan

atau harian untuk periode mulai dari dua minggu total. Selama masa tersebut mereka juga menyimpan catatan tentang suasana hati, tingkat energi, perilaku kesehatan, rasa sakit, dan keluhan fisik mereka.

Hasil menunjukkan perbedaan yang signifikan antar kelompok. Dibandingkan dengan kelompok peristiwa besar dan kerepotan, para peserta dalam kelompok syukur merasa lebih baik tentang kehidupan mereka secara keseluruhan. Mereka merasa lebih hidup, energik, dan lebih optimis tentang pekan yang akan datang. Mereka juga melaporkan lebih sedikit keluhan fisik dan menghabiskan lebih banyak waktu latihan, daripada subjek dalam dua kelompok lainnya. Dalam studi kedua, kelompok dengan fokus rasa syukur melaporkan tingkat kewaspadaan dan energi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang berfokus pada kerepotan atau dengan peserta yang berfokus pada bagaimana mereka lebih baik daripada yang lain. Mereka yang berada dalam kelompok syukur juga lebih mungkin melaporkan membantu seseorang dengan masalah pribadi atau menawarkan dukungan emosional kepada orang lain, menunjukkan bahwa perilaku sosial yang positif adalah konsekuensi dari menjadi bersyukur. Mereka tidak hanya merasa baik, tetapi juga baik.

Emmons dan Hill (2001) terheran karena tidak menemukan bahwa praktik rasa syukur melindungi individu dari pengalaman emosi yang tidak menyenangkan. Rasa bersyukur tidak tampak sebagai penderitaan dan kesulitan yang diabaikan secara selektif. Hasil kuesioner juga menunjukkan bahwa orang yang bersyukur tidak terlalu mementingkan barang-barang material; mereka cenderung menilai keberhasilan mereka sendiri dan orang lain dalam hal akumulasi kepemilikan. Peneliti lain benar-benar menunjukkan bahwa individu yang bersyukur bisa hidup lebih lama daripada mereka yang kurang bersyukur. Tanggapan individu yang bersyukur atas situasi

kehidupan, mungkin merupakan strategi psikologis adaptif dan proses yang secara positif menginterpretasikan pengalaman sehari-hari.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif ini diadakan karena terdapat suatu permasalahan atau isu yang perlu dieksplorasi (Creswell, 2015). Sedangkan pendekatan studi kasus sebagai bagian dari penelitian kualitatif, difokuskan pada satu fenomena saja yang dipilih dan ingin dipahami secara mendalam, dengan mengabaikan fenomena-fenomena lainnya.

Penelitian ini dilakukan di Pasar Beringharjo yang beralamat di Jalan Pabringan No. 1, Yogyakarta untuk menggali informasi mengenai buruh gendong dan pekerjaannya. Waktu penelitian berlangsung pada bulan Mei hingga Agustus 2019.

Subjek penelitian ini adalah lima orang buruh gendong perempuan berusia 30 hingga 70-an tahun di Pasar Beringharjo Yogyakarta.

Pengumpulan data dilaksanakan dengan teknik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sementara itu, instrumen pengumpulan datanya menggunakan pedoman wawancara, dan pedoman observasi.

Teknik analisis data menggunakan model Miles & Huberman (dalam Sugiyono, 2020), yang meliputi pengumpulan data, reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian berikut ini diuraikan berdasarkan aspek kebersyukuran yang ada pada buruh gendong.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa *gratitude intensity* pada subjek buruh gendong dilatarbelakangi oleh kepercayaan bahwa rezeki dan karunia yang didapatkan,

semua berasal dari Allah dan sudah diatur oleh Allah. Hal ini sesuai dengan pandangan Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts (2003) bahwa banyak individu yang beragama percaya jika penyebab pertama dari semua manfaat, ada pada pemberi yang baik, yaitu Tuhan. Mereka akan lebih cenderung mengalami rasa syukur, karena semua manfaat yang dialami dianggap sebagai hadiah pemberian dari Tuhan. Prediksi tersebut berlaku untuk orang-orang yang memiliki religiusitas intrinsik, yaitu individu yang mempraktikkan agama untuk hubungan dengan Ilahi, serta menganggap bahwa keyakinan religius sebagai aspek dan tujuan utama dalam kehidupan mereka. Religiusitas intrinsik tersebut mampu meningkatkan syukur karena individu mampu menempatkan Tuhan sebagai sumber puncak dari segala manfaat dalam kehidupan manusia. Mengutip pendapat Chesterton dan McCollough, kemudian Watkins (Rusdi, 2016) menyimpulkan bahwa individu yang banyak terlibat dalam praktik agama cenderung lebih bersyukur. Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, (2003) kembali menegaskan bahwa pengalaman syukur pun didorong oleh keyakinan kepada Tuhan. Syukur sejati, demikian diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW, menarik rahmat yang lebih melimpah kepada orang yang percaya. Oleh karenanya, aspek ketuhanan memang tidak bisa begitu saja dilepaskan dari konsep syukur.

Kepercayaan bahwa rezeki dan karunia yang didapatkan semua berasal dari Allah dan sudah diatur oleh Allah, membuat subjek buruh gendong sadar. Buruh gendong sadar bahwa ketika mendapatkan rezeki atau suatu karunia, maka syukurnya pun ditujukan pada Allah, sebagai ungkapan terima kasih atas pemberian dari Allah. Sebagaimana dikatakan oleh Mc.Cullough, Emmons, dan Tsang (2002) bahwa salah satu faktor yang berkontribusi dalam rasa bersyukur seseorang adalah spiritualitas. Spiritualitas

tersebut berkaitan dengan keagamaan, keimanan, yang menyangkut nilai-nilai transedental terkait hubungan vertikal dengan Tuhan. Selain itu kepercayaan tersebut juga membuat buruh gendong memiliki pandangan bahwa banyak atau sedikitnya rezeki dan karunia yang didapat, perlu diyukuri dan diterima karena banyak sedikitnya itu sudah diatur oleh Allah SWT. Mereka menginternalisasi keyakinan, nilai, dan ajaran religius dalam kehidupannya, baik dalam kegiatan dan aktivitas yang berkaitan dengan agama maupun dalam aktivitas sehari-hari (Feoh, 2016).

Kebersyukuran adalah sifat afektif yang mengacu kepada seberapa besar individu mengalami perasaan apresiasi atas nikmat yang diperolehnya (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003). Rasa syukur dipandang sebagai kecenderungan manusia yang berharga dalam penganut Hindu, tradisi Buddha, Muslim, Nasrani, dan juga Yahudi (Emmons dkk., 2003 dalam Snyder & Lopez, 2017). Pada penelitian ini pun ditemukan bahwa kelima subjek buruh gendong yang semuanya adalah muslim, sepakat bahwa bersyukur itu penting. Ketika bersyukur dipandang sebagai suatu hal yang penting, buruh gendong pun merasa perlu untuk terus bersyukur kapan pun dan bagaimana pun keadaannya. Tiga dari lima buruh gendong, yaitu Ibu RB, Ibu MJ, dan Ibu WG mengungkapkan rasa syukurnya melalui sholat 5 waktu maupun sholat sunnah, juga doa seusai sholat. Artinya, *gratitude frequency* Ibu RB, Ibu MJ, dan Ibu WG dilakukan berulang kali sepanjang hari, mulai dari sholat subuh di waktu fajar, sholat dhuhur di siang hari, sholat asar menjelang sore hari, sholat maghrib di senja hari, hingga sholat isya di malam hari. Bahkan selain sholat wajib, Ibu RB juga mewujudkan rasa syukurnya melalui sholat sunnah seperti tahajud dan dhuha yang rutin dilakukan. Oleh karenanya, *gratitude frequency* Ibu RB juga meliputi waktu sholat tahajud di dini hari dan sholat dhuha di pagi hari. Hal itu

sejalan dengan Al Quran, kitab suci yang diimani oleh buruh gendong, yang berulang kali pula menegaskan perlunya rasa syukur kepada Tuhan (Emmons dan Hill, 2001).

Sholat dan doa tersebut merupakan wujud syukur buruh gendong. Syukur berasal dari kata *syakara* dalam bahasa Arab, yang secara istilah berarti pujian atas kebaikan dan penuhnya sesuatu (Mahfud, 2014). Pujian tersebut ditujukan pada Tuhan sebagai wujud rasa terima kasih atas kebaikan yang diberikan maupun atas terpenuhinya permohonan ataupun harapan yang dikabulkan oleh Tuhan. Buruh gendong percaya bahwa rezeki itu dari Tuhan dan diatur oleh Tuhan. Oleh karenanya, buruh gendong memohon rezeki pada Tuhan. Ketika permohonan rezeki itu dikabulkan oleh Tuhan melalui perantara orang lain, maka buruh gendong memuji Tuhan dengan ungkapan hamdalah atau *Alhamdulillah*, yang berarti segala puji bagi Allah. Lalu pada orang lain yang menjadi perantara rezeki itu, buruh gendong mengucapkan terima kasih. Pandangan dalam kacamata Islam, agama yang diimani buruh gendong, syukur dijelaskan baik secara vertikal maupun horizontal. Syukur termasuk bagian dari ajaran agama mengenai „terima kasih“ pada Tuhan maupun sesama manusia. Sama halnya dengan Ibu WG, Ibu SJ, dan Ibu SL, yang mengungkapkan rasa syukur dengan mengucap hamdalah dan terima kasih ketika mendapat upah maupun rezeki. Hal itu berarti, *gratitude frequency* Ibu WG, SJ, dan SL terjadi pada saat mendapat upah maupun rezeki. Tak hanya berhenti pada ucapan syukur dan terima kasih, bahkan Ibu SJ juga mendoakan orang yang memberi upah. Emmons, McCullough, Tsang (Meade 2010) menjelaskan bahwa rasa syukur secara historis telah dipandang secara beragam sebagai motivator kebajikan dan pengingat secara kognitif maupun emosional dari kebutuhan sosial untuk membalas kebajikan. Rasa syukur adalah emosi sosial yang menandakan

pengakuan kita terhadap hal-hal yang telah dilakukan orang lain untuk kita (Emmons dan McNamara, 2006). Seperti halnya yang dilakukan Ibu SJ yang membalas kebajikan orang yang telah memberi upah, dengan mendoakannya.

Span mengacu pada seberapa jauh jangkauan individu untuk merasa bersyukur (Mc Cullough, Emmons, dan Tsang, 2002). *Span* dapat diamati dari jumlah keadaan atau sejumlah hal yang muncul dalam ungkapan syukur atau terima kasih. Mahfud (2014) menyebutkan, syukur mencakup apa saja yang telah kita terima, apa saja yang sedang kita terima dan apa saja yang mungkin belum kita terima.

Terdapat beberapa keadaan yang menggambarkan *gratitude span* buruh gendong, yaitu keadaan pribadi seperti bersyukur atas kesehatan (Ibu RB, MJ, SJ, SL), bersyukur masih diberi kekuatan untuk menggendong (Ibu RB, WG, SJ), bersyukur saat menerima upah (Ibu RB, MJ, WG, SJ, SL), bisa menabung (Ibu RB), bisa bekerja sebagai buruh gendong (Ibu MJ). Lalu ada keadaan perihal keluarga seperti bisa memberi cucu uang saku (Ibu RB, WG), bisa membuatkan rumah untuk anak (Ibu RB), bersyukur bisa bepergian dengan kondisi anak-anak yang sehat (Ibu SL), bersyukur dengan perilaku anak yang menurut dengan orang tua (Ibu RB). Selain itu ada juga keadaan mengenai lingkungan seperti bersyukur ketika banyak yang membutuhkan jasa buruh gendong (Ibu MJ), ketika dicari pelanggan (Ibu WG), bersyukur karena lingkungan kerjanya baik dan jujurjujur (Ibu MJ, SJ). Dari sekian keadaan yang menggambarkan *gratitude span* buruh gendong, mendapat atau menerima upah menjadi keadaan yang disyukuri oleh seluruh subjek buruh gendong. Ketika buruh gendong bersyukur Bahkan buruh gendong pun mengatakan jika mereka sudah puas dengan upah yang mereka dapatkan. Padahal seringkali, upah yang diterima buruh gendong itu tidak seberapa dibanding dengan beratnya beban yang

mereka gendong. Sejalan dengan gambaran Emmons (dalam Jeana 2009) bahwa secara umum, orang yang bersyukur melihat dunia melalui lensa kelimpahan. Mereka melihat hidup sebagai hadiah, bukan sebagai beban, dan secara keseluruhan merasa lebih puas daripada merasa kekurangan. Bersyukur signifikan hubungannya dengan beberapa afeksi positif serta kepuasan hidup (Froh, Fan, Emmons, Bono, Huebner, & Watkins, 2011 dalam Rusdi 2016).

Gratitude density mengacu pada berapa banyak orang yang kita syukuri untuk hal baik tertentu atau kepada siapa saja rasa syukur atau rasa terima kasih itu diungkapkan. Penerima rasa syukur atau rasa terima kasih tersebut bisa berupa orang lain, Tuhan, atau alam semesta. Pada penelitian ini ditemukan bahwa *gratitude density* buruh gendong seluruhnya tertuju pada Tuhan. Buruh gendong percaya bahwa rezeki dan karunia yang didapatkan semua berasal dari Tuhan dan sudah diatur oleh Tuhan. Oleh karenanya, ketika buruh gendong mendapat rezeki dan karunia, mereka bersyukur pada Tuhan. “Engkau belum bersyukur kepada-Ku, jika engkau tak mau berterima kasih kepada orang yang Aku jadikan sebagai penyampainya kepadamu.” (HR. Baihaqi). Selain itu *gratitude density* buruh gendong juga tertuju pada orang yang memberikan upah atau uang, seperti pengguna jasa gendong mereka, pelanggan mereka, juragan mereka, penjual di Pasar Beringharjo, serta petugas pasar Beringharjo. Rasa syukur pada orang yang memberikan upah atau uang tersebut, dimanifestasikan dalam wujud ucapan terima kasih (Ibu RB, Ibu MJ, Ibu WG, Ibu SJ, Ibu SL), berbagi rezeki dengan anak-anak dan tetangga yang membutuhkan (Ibu RB), serta mendoakan kebaikan untuk orang yang memberi upah atau uang (Ibu MJ). Hal itu sejalan dengan bagaimana bersyukur telah didefinisikan sebagai keinginan untuk mengakui bahwa seseorang telah menerima hasil positif yang

berharga dari kebaikan orang lain (Jeana, 2009).

Simpulan dan Saran

Kebersyukuran pada buruh gendong dilatarbelakangi oleh kepercayaan bahwa rezeki dan karunia yang didapatkan, semua berasal dari Tuhan dan sudah diatur oleh Tuhan. Oleh karenanya, ketika mendapatkan rezeki atau suatu karunia, maka syukur buruh gendong pun ditujukan pada Tuhan. Syukur tersebut diekspresikan pada saat beribadah sholat, serta pada saat mendapat upah maupun rezeki, dan dimaksudkan sebagai ungkapan terima kasih atas pemberian dari Tuhan.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa *gratitude intensity* pada subjek buruh gendong dilatarbelakangi oleh Jurnal Psikologi UNY Edisi. . . Tahun 2020 kepercayaan bahwa rezeki dan karunia yang didapatkan, semua berasal dari Tuhan dan sudah diatur oleh Tuhan. Buruh gendong cenderung mengalami rasa syukur, karena semua manfaat yang dialami dianggap sebagai hadiah pemberian dari Tuhan. Buruh gendong sadar bahwa ketika mendapatkan rezeki atau suatu karunia, maka syukurnya pun ditujukan pada Tuhan, sebagai ungkapan terima kasih atas pemberian dari Tuhan. Mereka menginternalisasi keyakinan, nilai, dan ajaran religius dalam kehidupannya, baik dalam kegiatan yang berkaitan dengan agama maupun dalam aktivitas sehari-hari.

Gratitude frequency tiap buruh gendong berbeda. Secara keseluruhan, *gratitude frequency* buruh gendong diekspresikan pada saat beribadah sholat, serta pada saat mendapat upah maupun rezeki.

Span gratitude digambarkan dari seberapa banyak hal yang didapat untuk disyukuri buruh gendong, seperti

kesehatan, kekuatan untuk menggondong barang, saat mendapat atau menerima upah, bisa menabung, bisa bekerja sebagai buruh gendong, bisa memberi cucu uang saku, bisa membuat rumah untuk anak, bisa bepergian dengan kondisi anak-anak yang sehat, dengan perilaku anak yang menurut dengan orang tua, ketika banyak yang membutuhkan jasa buruh gendong, ketika dicari pelanggan, serta lingkungan kerja yang baik dan jujurjujur. Dari sekian keadaan yang menggambarkan *gratitude span* buruh gendong, mendapat atau menerima upah menjadi keadaan yang disyukuri oleh seluruh subjek buruh gendong.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa *gratitude density* buruh gendong seluruhnya tertuju pada Tuhan. Buruh gendong percaya bahwa rezeki dan karunia yang didapatkan semua berasal dari Tuhan dan sudah diatur oleh Tuhan. Oleh karenanya, ketika buruh gendong mendapat rezeki dan karunia, mereka bersyukur pada Tuhan. Selain itu *gratitude density* buruh gendong juga tertuju pada orang yang memberikan upah atau uang, seperti pengguna jasa gendong mereka, pelanggan mereka, juragan mereka, penjual di Pasar Beringharjo, serta petugas Pasar Beringharjo.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang tercantum dalam kesimpulan di atas, sebaiknya subjek penelitian yang dalam hal ini adalah buruh gendong khususnya di Pasar Beringharjo, dapat mempertahankan kebersyukurannya atas apa yang didapat dan dijalani sebagai buruh gendong. Sementara itu bagi peneliti selanjutnya, hendaknya tidak hanya mengambil data pada saat dilakukan wawancara dan observasi saja. Lalu peneliti selanjutnya juga bisa melakukan generalisasi yang lebih luas lagi.

Daftar Pustaka

Cresswell, John W. (2015). Penelitian Kualitatif dan Desain Riset Edisi ke-3. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Emmons, R.A. & Hill J. (2001). *Words of Gratitude for Mind, Body, and Soul*. Pennsylvania: Templeton Foundation Press.
- Emmons R. A., McNamara P. (2006). Sacred emotions and affective neuroscience: gratitude, costly signaling, and the brain, in *Where God Man Meet: How the Brain and Evolutionary Sciences are Revolutionizing Our Understanding of Religion and Spirituality*, ed McNamara P. (Westport, CT: Praeger Publishers;), 11–30.
- Jeana L. Magyar-Moe. (2009). *Positive Psychology Interventions*. Academic Press.
- Mahfud C. (2014). *The Power of Syukur*. Episteme. Vol 9, No 2.
- McCullough, M.E. & Emmons, R.A. & Tsang, Jo-Ann. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*. 82.112-127.10.1037/0022-3514.82.1.112.
- Rusdi, Ahmad. (2016). Syukur dalam Psikologi Islam dan Konstruksi Alat Ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi Kajian Empiris & NonEmpiris*. 2. 37-54.
- Snyder C.R. dan Lopez Shane J. (2017). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. California: Sage Publications.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Watkins, P., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationship with subjective well-being. *Social Behaviour and Personality*, 31(5), 431-452.