

## **RASA SYUKUR DAN KECENDERUNGAN PERILAKU PROSOSIAL PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**Dzikrina Anggie Pitaloka<sup>1</sup>, Annastasia Ediati<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

E-mail: d\_angie\_p@yahoo.com

### **Abstrak**

Rasa syukur banyak diteliti karena mempengaruhi suasana hati seseorang. Suasana hati individu yang baik akan mendorong individu untuk lebih peka dan membagikan kebahagiaan tersebut kepada lingkungannya. Individu yang berperilaku positif akan dipandang positif orang lain dapat diterima dengan baik oleh lingkungannya. Mahasiswa, yang berada dalam masa perkembangan remaja akhir, memiliki tugas perkembangan untuk berperilaku sosial yang bertanggungjawab. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan rasa syukur dengan kecenderungan perilaku prososial pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Sampel penelitian terdiri dari 79 (29 laki-laki, 50 perempuan) mahasiswa Psikologi Universitas Diponegoro menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan Skala Rasa Syukur (35 aitem valid,  $\alpha=0.932$ ) dan Skala Kecenderungan Perilaku Prososial (10 aitem valid,  $\alpha=0.607$ ). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan rasa syukur memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap kecenderungan perilaku prososial ( $r=0,344$ ;  $p=0,001$ ).

**Kata kunci:** rasa syukur, perilaku prososial, mahasiswa, Universitas Diponegoro

### **Abstract**

Previous studies had found that gratitude influences mood in human. Mood motivates individual to be aware other's needs and willing to share own happiness to others. Individual who behaves positively will likely be accepted by his/her social groups. College students are in the late adolescent and they have development tasks to behave socially in a responsible way. The aim of this study is to investigate the correlation between gratitude and prosocial behavior tendency on bachelor students majoring in Psychology Diponegoro University. This study involved 79 (29 males; 40 females) whom determined using a purposive sampling. To collect data, two scales were used: Gratitude Scale (in Bahasa 35 items,  $\alpha = 0.932$ ) and Prosocial Behavior Tendency (in Bahasa; 10 items,  $\alpha = 0.607$ ). Correlation was analyzed using simple regression analysis. The result of data analysis revealed that a positive and significant correlation between gratitude and prosocial behavior tendency ( $r=0.344$ ;  $p=0.001$ ).

**Keywords:** gratitude, prosocial behavior, college student, bachelor students, Diponegoro University

## **PENDAHULUAN**

Sikap individualis merupakan hal yang sering ditemui di jaman modern ini. Ketidakpedulian individu terhadap hal kecil yang butuh perhatian sering terjadi, tidak terkecuali pada mahasiswa. Sikap acuh tak acuh ketika melihat teman yang kesulitan mengeluarkan kendaraan di area parkir menjadi salah satu contohnya. Tugas perkembangan mahasiswa termasuk tercapainya perilaku sosial yang bertanggungjawab. Cobb (2007) mengungkapkan kompetensi sosial remaja meliputi tiga hal, yaitu menilai situasi, bagaimana individu merespon situasi tersebut, kemudian bagaimana mereka membangun hubungan. Perilaku prososial termasuk dalam poin kedua yaitu bagaimana individu merespon terhadap tindakan orang lain. Kompetensi sosial ini menjadi tolok ukur remaja apakah ia disukai dalam lingkungannya atau tidak. Jika individu bisa bertindak sesuai harapan lingkungannya, misalnya memberi pertolongan saat dibutuhkan, individu bisa lebih diterima dalam lingkungannya.

Perilaku prososial adalah perilaku yang memiliki tujuan untuk mengubah keadaan fisik atau psikologis penerima bantuan dari kurang baik menjadi lebih baik, dalam arti secara material maupun psikologis (William dalam Dayakisni & Hudaniah, 2006). Maka dapat dikatakan, menolong merupakan tanggung jawab sosial, yaitu setiap individu dinilai dapat berkontribusi bagi kesejahteraan orang lain. Membantu orang lain merupakan salah satu norma sosial bagi individu yang hidup dalam masyarakat (Baron & Byrne, 2005).

Perilaku prososial mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dapat dilihat dari keikutsertaan mahasiswa dalam kegiatan yang diadakan organisasi kampus. Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) sebagai organisasi terbesar di Psikologi UNDIP memiliki berbagai kegiatan sosial. Pada tahun 2013, kegiatan sosial yang dilakukan adalah donor darah, sekolah binaan (PAUD), psikologi masuk desa, dan dialog sosial (web BEM Psikologi UNDIP). Meskipun pengumuman tersebar di papan pengumuman dan akun sosial media BEM, mahasiswa yang ikut terlibat tergolong sedikit, di bawah 10%.

Krueger (dalam Baron & Byrne, 2005) mengemukakan faktor kepribadian yang berhubungan dengan perilaku prososial antara lain adalah rasa kenyamanan, motivasi prestasi, kemampuan sosial, dan keadaan emosional positif. Keadaan emosional yang positif ini membuat individu melihat segalanya dengan cara positif dan lebih peka dengan keadaan sekitarnya. Emosi yang positif membantu meningkatkan suasana hati individu sehingga cenderung untuk mempengaruhi pikiran dan perilaku individu. Secara empiris, syukur adalah keadaan yang menyenangkan dan berhubungan dengan emosi positif (Walker dkk dalam Snyder & Lopez, 2005).

Rasa syukur adalah perasaan kagum, rasa terimakasih, dan penghargaan terhadap kehidupan (Emmons & Shelton dalam Snyder dkk, 2005). Studi eksperimen yang dilakukan Bartlett dan DeSteno (2006) menunjukkan bahwa rasa syukur juga termasuk salah satu bentuk pola perilaku yang dapat meningkatkan perilaku prososial. Rasa syukur secara natural bisa mendorong perilaku prososial, akan tetapi perilaku prososial yang tercipta bisa saja tercampuri oleh keinginan egois ataupun motif untuk melindungi diri individu. Dengan begitu, hubungan rasa syukur dan perilaku prososial tidak begitu saja terbentuk.

Menurut Baron dan Byrne (2005), perilaku prososial sebagai suatu perilaku menolong yang menguntungkan orang lain tanpa harus menyediakan suatu keuntungan langsung pada orang yang melakukan perilaku tersebut, bahkan mungkin dapat pula mengakibatkan suatu resiko baginya.

Perilaku sukarela ini termotivasi oleh kepedulian terhadap orang lain atau adanya nilai-nilai yang diinternalisasi, serta tujuan dan penghargaan diri, bukan sebagai kepuasan karena penghargaan dari sosial ataupun untuk menghindari hukuman. Perilaku prososial berbeda dengan altruisme. Altruisme adalah salah satu tipe perilaku prososial. Altruisme adalah perilaku sukarela yang bertujuan untuk menolong orang lain karena alasan intrinsik yaitu motif internal seperti kepedulian dan simpati pada orang lain bukan untuk memberi keuntungan bagi sendiri. Perilaku prososial berbeda dengan altruisme. Altruisme adalah salah satu tipe perilaku prososial. Altruisme adalah perilaku sukarela yang bertujuan untuk menolong orang lain karena alasan intrinsik yaitu motif internal seperti kepedulian dan simpati pada orang lain bukan untuk memberi keuntungan bagi sendiri.

Carlo dan Randall (2002) mengembangkan alat ukur untuk mengukur kecenderungan perilaku prososial yang terdiri dari bentuk-bentuk perilaku prososial. Bentuk-bentuk perilaku prososial yang digunakan yaitu bentuk altruistik, patuh, emosional, public, anonim, dan keadaan krisis. Sarwono dan Meinarno (2009) menyebutkan terdapat dua pengaruh individu melakukan perilaku prososial yaitu faktor situasional meliputi dari *bystander*, daya tarik, atribusi terhadap korban, ada model, desakan waktu, sifat kebutuhan korban; dan faktor intrinsik meliputi *mood*, sifat, jenis kelamin, dan tempat tinggal.

Rasa syukur adalah emosi yang secara umum sering dialami oleh setiap individu. Rasa syukur ini menunjukkan kecenderungan individu untuk melihat kehidupannya sebagai sesuatu yang berharga. Rasa syukur memiliki berbagai konsep, bisa sebagai emosi, sikap, *moral virtue*, kebiasaan, karakter kepribadian, dan tindakan *coping*. Sebagai keadaan psikologis, rasa syukur adalah perasaan kagum, terimakasih, dan penghargaan terhadap kehidupan (Emmons & Shelton dalam Snyder dkk, 2005). Perasaan tersebut dapat diekspresikan kepada orang lain, dan juga terhadap makhluk lain seperti alam atau sumber lain selain manusia (Tuhan, binatang). Rasa syukur memberi keuntungan secara psikologis pada anak-anak muda. Melatih bersyukur pada siswa dapat membantu proses-proses, seperti berpikir kreatif dan mendorong untuk meningkatkan diri (Fredrickson, 2004). Rasa syukur memberi keuntungan secara psikologis pada anak-anak muda. Melatih bersyukur pada siswa dapat membantu proses-proses, seperti berpikir kreatif dan mendorong untuk meningkatkan diri (Fredrickson, 2004).

Selain menghargai anugerah yang diterima, rasa syukur juga dapat dirasakan ketika mengalami kejadian yang tidak menyenangkan. Watkins (2014) menyatakan dalam bukunya bahwa orang yang bersyukur dapat mengatasi masalah ketika pengalaman yang buruk menyimpannya. Fredrickson dkk (2003) meneliti *resilience* dan emosi positif menyusul kejadian 9/11 yang menghasilkan bahwa rasa syukur merupakan emosi yang paling sering dialami beberapa minggu setelah kejadian. Hal tersebut terjadi karena individu yang bersyukur memiliki kekuatan di dalam dirinya sehingga dapat mengatasi pengalaman yang tidak menyenangkan dengan mengembangkan *adaptive coping*.

Rasa syukur merupakan suatu keadaan yang dirasakan melalui dua konsep, yaitu intra-individual dan interpersonal. Wood (dalam Kim Prieto, 2014) berpendapat bahwa rasa syukur adalah karakter luas yang meliputi orientasi hidup yang lebih besar terhadap pembentukan dan penghargaan hal positif. Konsep intra-individual ini mencakup gagasan tentang perintah dari yang Maha Kuasa dimana memiliki manifestasi kepada sesama makhluk, terutama mereka yang pernah menerima dan memberi manfaat bagi sesama. Individu dengan orientasi hidup bersyukur melihat dunia melalui sebuah lensa yang cenderung untuk memperjelas pikiran, emosi, dan

perilaku yang berhubungan dengan rasa syukur. Sebaliknya perspektif intrapersonal pada rasa syukur, tidak memerlukan individu untuk menghubungkan kejadian positif pada perilaku orang lain, tidak pula perspektif tersebut memfokuskan pada interaksi tindakan.

Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts (2003) menunjukkan karakteristik individu yang memiliki rasa bersyukur yaitu individu dengan rasa syukur yaitu perasaan berlimpah, apresiasi terhadap orang lain, dan apresiasi pada hal yang sederhana. Emmons menjelaskan dimensi syukur yaitu intensitas, frekuensi, rentang, dan kepadatan.

Emmons (2004), rasa syukur dialami individu ketika menerima sesuatu yang menguntungkan; sebagai bentuk apresiasi yang mereka rasakan saat orang lain melakukan sesuatu hal yang membantu mereka. Rasa syukur menyebabkan timbulnya emosi positif, kognisi positif dan memori yang positif. Syukur memiliki korelasi yang kuat dengan kepuasan hidup dan integrasi sosial, sehingga syukur dapat membantu generasi muda untuk mencapai *flourishing*. Syukur memotivasi individu untuk memenuhi kebutuhan dasar dari pengembangan diri, hubungan sosial dan komunitas (Froh dkk, 2011).

Individu yang memiliki pola pikir untuk terus bersyukur cenderung menjadi individu yang bahagia, karena syukur mampu mengubah *mood* menjadi lebih baik. Emmons (dalam Baker dkk, 2008) adalah penelitiannya tentang latihan bersyukur dapat meningkatkan suasana hati, semangat, dan membantu melegakan rasa sakit dan lelah. Watkins (2003) juga dalam penelitiannya menghasilkan bahwa rasa syukur memberi pengaruh dalam meningkatkan emosi positif. Emosi diartikan sebagai situasi stimulasi yang melibatkan perubahan pada tubuh dan wajah, aktivasi pada otak, penilaian kognitif, perasaan subjektif, dan kecenderungan melakukan suatu tindakan (Wade & Tavis, 2007). Faktor emosi positif secara umum meningkatkan perilaku menolong (Sarwono & Meinarno, 2009).

Perilaku prososial adalah suatu perilaku menolong yang menguntungkan orang lain tanpa harus menyediakan suatu keuntungan langsung pada orang yang melakukan perilaku tersebut, bahkan mungkin dapat pula mengakibatkan suatu resiko baginya (Baron & Byrne, 2005). Perilaku prososial dipahami sebagai perilaku sukarela yang bermanfaat bagi orang lain dalam menambah kualitas interaksi antara individu dan antar kelompok.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki rasa syukur akan memiliki keadaan emosional yang positif. Emosi positif ini memberi dorongan bagi individu untuk dapat berperilaku baik dan menyebabkan dilakukannya perilaku prososial. Individu yang dibesarkan di budaya timur dimana perilaku prososial disanjung tinggi akan berpengaruh lebih besar pada kecenderungan perilaku prososialnya. Terlebih lagi mahasiswa sebagai individu yang dipersiapkan untuk masuk ke dunia sosial yaitu dunia kerja, diharapkan mampu berperan positif dan aktif. Perilaku prososial membantu mahasiswa untuk dipandang positif dan nantinya bisa lebih diterima dalam lingkungannya.

Berdasarkan uraian diatas maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara rasa syukur dengan kecenderungan perilaku prososial pada mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Subjek penelitian adalah Mahasiswa angkatan 2013 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah rasa syukur. Variabel tergantungnya adalah kecenderungan perilaku prososial.

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala, yaitu skala rasa syukur dan skala kecenderungan perilaku prososial. Skala kecenderungan perilaku prososial diadaptasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Carlo dan Randall (2002) yang telah melalui proses penerjemahan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia dengan cara menjabarkan bentuk perilaku prososial yaitu (a) altruistik (*altruistic*); (b) patuh (*compliant*); (c) emosional (*emotional*); (d) publik (*public*); (e) anonim (*anonymous*); (f) krisis (*dire*). Rasa syukur diungkap dengan mengadaptasi skala yang disusun oleh Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts (2003). Di dalamnya mengukur (a) perasaan berlimpah (*sense of abundance*); (b) apresiasi terhadap orang lain (*appreciation of others*); (c) apresiasi pada hal yang sederhana (*appreciation of simple pleasures*).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan bahwa hasil uji validitas Skala Kecenderungan Perilaku Prososial (SKPP) dari 23 aitem menjadi 10 aitem yang memiliki daya beda aitem antara 0,346 sampai dengan 0,481. Koefisien reliabilitas SKPP sebesar 0,742.

Hasil uji validitas Skala Rasa Syukur (SRS) 44 aitem menjadi 35 aitem yang memiliki daya beda aitem antara 0,336 sampai 0,723. Koefisien reliabilitas SRS sebesar 0,932.

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara rasa syukur dan kecenderungan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro untuk berperilaku prososial ( $r=0,344$ ;  $p = 0,001$ ).

Hasil uji linieritas menunjukkan  $p=0,002$  ( $p<0,05$ ) dengan  $F = 8,241$  maka hubungan antara variabel rasa syukur dan kecenderungan perilaku prososial adalah linier. Sumbangan efektif variabel rasa syukur terhadap variabel kecenderungan perilaku prososial sebesar 11,8%, yang berarti 88,2% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara rasa syukur dan kecenderungan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro untuk berperilaku prososial ( $r=0,344$ ;  $p = 0,001$ ). Semakin tinggi rasa syukur, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku prososial; sebaliknya, semakin rendah rasa syukur, maka semakin rendah kecenderungan perilaku prososial. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan penelitian ini **dapat diterima**.

Sebagian besar (53,16%) subjek penelitian ini memiliki rasa syukur yang tinggi. Kemungkinan faktor yang mempengaruhi subjek memiliki rasa syukur yang tinggi adalah pengaruh dari lingkungan sekitar. Pada remaja, rasa syukur berhubungan positif dengan persepsi terhadap teman sebaya dan dukungan sosial keluarga; optimisme; mendorong dukungan emosional; dan kepuasan dalam menjalani hidup di sekolah, keluarga, komunitas, teman, dan diri sendiri (Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2009). Selain itu, rasa syukur juga berhubungan dengan pencapaian

akademik dan dorongan untuk berhubungan dan berkontribusi pada salah satu komunitas (Froh, Emmons, Card, Bono, & Wilson, 2011). Mahasiswa mengolah persepsinya terhadap dunia perkuliahan, hubungan dengan keluarga dan teman sebaya mempengaruhi rasa syukur mereka yang tinggi. Dukungan sosial positif yang didapat dari keluarga dan teman sebaya memberikan pengaruh positif pula pada kondisi psikologis individu sehingga ketika melihat orang lain yang sedang dalam kesulitan, menimbulkan kecenderungan individu untuk memberi pertolongan.

Mahasiswa angkatan 2013 memiliki rentang usia antara 18-21 tahun yang termasuk masa perkembangan remaja akhir. Menurut Hurlock (1999), tugas perkembangan remaja akhir termasuk pencapaian perilaku sosial yang bertanggung jawab. Keputusan melakukan sesuatu dipengaruhi oleh prinsip moral. Memberi pertolongan pada orang lain dikemukakan oleh tanggung jawab batin pribadi (Monks, 2006). Data penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar (49,10%) subjek memiliki kecenderungan perilaku prososial tinggi. Kemungkinan faktor yang mempengaruhi subjek memiliki kecenderungan prososial tinggi adalah empati. Empati sendiri didefinisikan sebagai resonan afektif atau resonan kognitif yang mengenali apakah orang lain merasa senang atau menderita. Gottman (1997) menyatakan bahwa empati merupakan kemampuan untuk menempatkan diri dalam kedudukan orang lain serta memberi respon yang sesuai. Namun, hanya memiliki empati tidaklah cukup (Ricard, 2014). Jika individu terus menerus dihadapkan dengan penderitaan, individu malah akan tertekan sendiri oleh perasaan empatiknya. Oleh karena itu, individu membutuhkan *loving kindness* yang sifatnya altruistik. Hal ini yang nantinya meningkatkan perilaku prososial, bukan hanya sekedar kecenderungan saja.

Mahasiswa Psikologi dituntut untuk bisa peka dan memahami keadaan orang lain. Namun, mungkin saja kemampuan tersebut tidak diekspresikan dengan perilaku prososial di lingkungan kampus. Mungkin ada bentuk-bentuk prososial mahasiswa yang tidak keluar, misal keterlibatan dengan organisasi sosial kemanusiaan/LSM. Namun, hal ini perlu dilakukan penelitian lebih lengkap.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara rasa syukur dengan kecenderungan prososial pada mahasiswa. Semakin tinggi rasa syukur, maka semakin tinggi kecenderungan perilaku prososial, sebaliknya, semakin rendah rasa syukur, maka semakin rendah kecenderungan perilaku prososial pada mahasiswa.

Pimpinan Fakultas Psikologi UNDIP diharapkan dapat menerapkan kegiatan sosial terprogram rutin dan terjadwal dan melibatkan seluruh mahasiswa, misalnya kegiatan berbagi dengan panti sosial di hari Jumat di minggu keempat tiap bulan serta kegiatan rasa syukur yang terintegrasi dengan kegiatan perkuliahan, misalnya melakukan kegiatan meditasi untuk refleksi diri

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melibatkan subjek mahasiswa dari bidang lain seperti teknik, hukum, atau ekonomi. Diharapkan juga dapat meningkatkan kualitas alat ukur dan mengidentifikasi faktor-faktor lain yang turut mendorong kecenderungan perilaku prososial pada mahasiswa.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Baker, D., Greenberg, C., & Yalof, I. (2008). *What happy women know: how new findings in positive psychology can change women's lives for the better*. New York: St. Martin Griffin.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Jilid 1 (edisi 10). Jakarta: Erlangga.
- Bartlett, M. Y., DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17, 319-325.
- Carlo, G., & Randall, B. A., (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 31-44.
- Cobb, N. J. (2007). *Adolescence*. Boston: McGraww-Hill.
- Dayakisni, T., & Hudaniah.(2003). *Psikologi sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Emmons, R. A. (2004). The Psychology of gratitude: An Introduction. *Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2005). Gratitude and the science of positive psychology. Dalam C. R. Synder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (h. 459-471). New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R.A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (h. 145-166).New York: Oxford University Press.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633–650.
- Gottman, J., dan Clare, J D. (1997). *Kiat-kiat membesarkan anak yang memiliki kecerdasan emosional*. Alih Bahasa: T. Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Hurlock, B. E. (1999). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi 5. Jakarta: Erlangga.
- Kim-Prieto, Chu. (2014). *Religion and Spirituality Across Cultures*. New York: Barnes & Noble.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249 – 266.
- Monks, F. K., Knoers, A. M. P., Haditiono, Rahayu, S. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Sarwono, S. W., & Meinarno, E, A. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2005). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

Ricard, Matthieu. (2014). *How to let altruism to be your guide*. Diambil dari [http://www.ted.com/talks/matthieu\\_ricard\\_how\\_to\\_let\\_altruism\\_be\\_your\\_guide](http://www.ted.com/talks/matthieu_ricard_how_to_let_altruism_be_your_guide).

Wade, C., Tavris, C. (2007). *Psikologi, edisi ke-9*. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Watkins, P.C, Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R.L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 5, 431-452.

Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: toward a psychology of appreciation*. New York : Springer.