

Self-Acceptance Whit Gratitude On New Student Of MA Ma'arif 17 Tarbiyatus Shibyan

Dwi Septiana Khofida Waty¹⁾, Hadi Ismanto²⁾

¹Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Jawa Timur, Indonesia

²Institut Pesantren Sunan Drajat, Lamongan, Jawa Timur, Indonesia

Email : Dwisepty1998@gmail.com¹, hadiismanto@insud.ac.id²

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerimaan diri (*self-acceptance*) dan kebersyukuran (*gratitude*) siswa. subyek penelitian ini adalah salah satu siswa baru di MA Ma'arif 17 Tarbiyatus Shibyan. Penelitian ini merupakan studi kasus dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara dan dibantu alat perekam. Wawancara dilakukan secara tidak terstruktur dan semi terstruktur. Kegiatan observasi dilakukan dengan mengamati fenomena yang muncul secara akurat, dan menganalisis berbagai aspek yang muncul sehingga menghasilkan data sesuai dengan fakta dan fenomena yang terjadi di lapangan. Hasil penelitian dari studi kasus tersebut yaitu rasa syukur atas apa yang dimiliki setiap siswa berdampak juga dengan penerimaan diri siswa.

Kata Kunci : *Penerimaan Diri, Kebersyukuran*

Abstract : This study aims to determine students' self-acceptance and gratitude. The subject of this research is one of the new students at MA Ma'arif 17 Tarbiyatus Shibyan. This research is a case study using data collection techniques in the form of interviews and assisted by a recording device. Interviews were conducted in an unstructured and semi-structured manner. Observation activities are carried out by observing the phenomena that arise accurately, and analyzing various aspects that arise so as to produce data in accordance with the facts and phenomena that occur in the field. The results of the research from the case study are that gratitude for what each student has has an impact on student self-acceptance.

Keywords: *Self-Acceptance, Gratitude*

A. PENDAHULUAN

Pada dasarnya kondisi ketidakpuasan dirasakan karena kurangnya penerimaan dan minimnya toleransi terhadap masalah hidup yang dihadapi, serta kurangnya sikap syukur kepada Allah yang telah memberikan apa yang sudah dicapai dan dimiliki oleh seseorang. Kebersyukuran adalah rasa berterimakasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut dirasakan oleh orang lain atau keadaan nyaman, aman, dan terjadi secara alamiah.¹

Kebersyukuran dan penerimaan diri menjadi fenomena yang penting terutama bagi seorang siswa. Dilansir dari artikel Jeffery Froh (2010), bahwa sejak tahun 2006 di United States telah menerapkan program pembelajaran bersyukur kepada siswa siswi yang telah memasuki sekolah menengah atas. Program tersebut mengandung aspek-aspek yang memunculkan perilaku untuk bersyukur, salah satunya yaitu self-improvement, perilaku menolong terhadap

¹ Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character Strength and Virtues: A Handbook & Classification. New York: Oxford University Press.

sesama, dan adanya rasa percaya bahwa ada keuntungan yang mereka dapatkan dengan bersyukur. Tujuan dibentuknya program pembelajaran mengenai kebersyukuran ini bukan hanya semata untuk membuat siswa mempunyai perilaku yang baik, namun untuk meningkatkan mood, kesehatan mental, dan kepuasan hidup. Selain itu untuk remaja seusia mereka penting untuk memahami kebermaknaan hidup.²

Sebuah penelitian yang telah dilakukan oleh Putri (2013) mengenai kebersyukuran terhadap santri di pondok pesantren Assalaam menunjukkan bahwa 90% santri di Assalaam tidak melakukan pelanggaran dan seluruh santri dinyatakan lulus 100% pada tahun 2013 lalu dengan menghafal al-qur'an serta menulis karya tulis dengan bahasa arab atau inggris. Hal ini membuktikan bahwa kebersyukuran yang tinggi telah dimiliki oleh santri Assalaam. Dengan bersyukur dan memiliki rasa optimisme yang tinggi akan membantu santri mencapai kesejahteraan subjektif.³

Siswa membutuhkan waktu yang lebih banyak untuk mengatur dirinya sendiri. Ia akan dituntut untuk lebih mandiri dan bertanggung jawab atas kehidupannya, bukan hanya pada pencapaian akademik di sekolah namun juga pada kegiatannya diluar sekolah. Dengan ini siswa akan dihadapkan pada permasalahan- permasalahan sesuai dengan tahap perkembangan siswa khususnya remaja. Oleh karenanya dengan kondisi seperti ini, penting bagi siswa untuk memiliki kebersyukuran terhadap hidupnya.

Dengan sikap syukur, siswa akan terbebas dari hasrat akan terobsesi dari hal-hal yang berada di luar dirinya. Seseorang yang bersyukur akan selalu berterimakasih kepada Allah atas segala yang ia miliki baik maupun buruk. Dikarenakan sadar sepenuhnya atas hakikat dan makna hidup, orang yang bersyukur akan selalu dapat merasakan kebahagiaan dalam segala hal, tak terkecuali disaat mereka ditimpa bencana atau musibah. Orang yang bersyukur menyikapi hal ini dengan tetap berterimakasih kepada Allah atas segala yang telah ia miliki dan tidak mudah kecewa karena yakin bahwa segala yang diberikan Allah saat ini merupakan ketetapan yang terbaik baginya.⁴

Siswa yang berhasil memenuhi kebutuhan dan tugas perkembangannya membuat dirinya memperoleh kepuasan hidup dan juga kebahagiaan yang diyakini dapat membentuk kesejahteraan dalam dirinya. Hal-hal positif seperti kebahagiaan dan kepuasan juga turut berpengaruh dalam pembentukan kondisi psikologis yang positif (positive psychological functioning) yang membawa kepada terbentuknya kesejahteraan psikologis (psychological well-being) dalam diri seseorang.⁵ Salah satu keutamaan (virtues) yang dimiliki individu untuk bisa memandang hidup secara lebih positif adalah melalui bersyukur.

Orang yang bersyukur menerima dan memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi pada dirinya adalah kehendak Allah SWT sebagai wujud penerimaan diri dan kelapangan dada. Kebersyukuran lebih kuat terhubung pada emosi positif daripada emosi negatif dan menunjukkan hubungan positif dengan penerimaan diri.⁶

² Froh, J.J., Bono, G., & Emmons, R.A. (2010). Being Grateful id Beyond Good Manners: Gratitude and Motivation to Contribute to Society among Early Adolescents. *Journal Motivation Emotion*, Vol. 34. 144-157. doi: 10.1007/s1031-010-9163-z

³ Putri, G.G., Agusta, P., Najahi, S. (2013). Perbedaan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) pada Anak Panti Asuhan Ditinjau dari Segi Usia. *Jurnal Proceeding PESAT*. Vol 5.

⁴ Listiyandini, R.A. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Vol.2. No.2, 473- 496.

⁵ Rotkirch, A. (2014). Gratitude For Help Among Adult Friends and Diblings. *The Journal of Evolutionary Psychology*. Vol. 12, No. 4. 673-686.

⁶ Lambert, N. M., Graham, S. M., & Fincham, F. D. (2009). A Prototype Analysis of Gratitude: Varieties of Gratitude Experiences. *Personality Social Psychology Bulletin*. Vol. 35. 1193-1207.

Kebersyukuran dan penerimaan diri merupakan satu hal yang berkaitan. Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik, maka ia mampu melihat diri sendiri dari sisi positif, menerima serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada dalam dirinya, sehingga akan membuat seseorang akan bersyukur dengan apa yang ia miliki sekarang dan mengarahkan ke emosi yang positif. Selain itu, dengan adanya kebersyukuran dan penerimaan diri akan menyebabkan remaja memberikan evaluasi yang positif dalam hidupnya.

B. METODE

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa baru di MA Ma'arif 17 Tarbiyatus Shibyan dengan ciri fisik kulit putih dan tinggi badan 161 cm. Subjek penerimaan diri dan rasa syukur yang dimiliki siswa tersebut menjadi poin penting dalam penelitian ini. Siswa ini memiliki lingkungan yang baik di keluarganya tetapi tidak baik di lingkungan pertemanannya.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus tunggal. Dalam hal ini hanya memfokuskan dinamika problem dan potensi berkembang yang dialami oleh subyek. Pada penelitian ini, sesuai etika penelitian, subyek mengetahui dan menyetujui jika dirinya menjadi salah satu informan penelitian. Subyek juga mengetahui data yang terkumpul tidak digunakan secara tidak bertanggungjawab kecuali hanya untuk kebutuhan penelitian ini.⁷

Teknik penggalan data adalah wawancara dan dibantu alat perekam. Wawancara dilakukan secara tidak terstruktur dan semi terstruktur. Kegiatan observasi dilakukan dengan mengamati fenomena yang muncul secara akurat, dan menganalisis berbagai aspek yang muncul sehingga menghasilkan data sesuai dengan fakta dan fenomena yang terjadi di lapangan. Panduan wawancara dan observasi mencakup fokus pertanyaan dan pernyataan tentang faktor yang mempengaruhi penerimaan diri dan rasa syukur yang akan memotivasi individu untuk menerima dan bersyukur atas dirinya sendiri, sesuai kemampuan yang dia miliki.

C. TEMUAN DATA dan DISKUSI

1. Hasil Observasi dan Wawancara

SF adalah seorang siswa dengan kulit putih dan tinggi badan 161 cm. SF lahir dari keluarga yang sederhana. Ayahnya berprofesi sebagai pedagang. Ibunya bekerja sebagai ibu rumah tangga. SF adalah anak kedua dari tiga bersaudara. Kakaknya bekerja di sebuah pabrik, adiknya masih duduk di sekolah dasar. Saat ini dia berusia 15 tahun dan mengambil jurusan IPS di sekolahnya. Dia menjadi siswa baru di MA Ma'arif 17 Tarbiyatus Shibyan.

Dia menjalani kehidupan baru sebagai seorang siswa baru di sekolahnya, tetapi salah satu masalah hidupnya dimulai dari dia yang menjadi siswa baru. Setelah pulang dari sekolah wajahnya selalu murung, tidak seperti kebanyakan siswa yang lainnya, yang bahagia saat menjadi siswa baru, beberapa hari dia menjadi siswa baru, selalu saja wajah murung yang terpasang di wajahnya. Setelah beberapa minggu melakukan kegiatan pembelajaran disekolahnya, selama itu pula dia mencurahkan isi hatinya lewat sebuah story di WA nya.

a. Situasi SF saat menjadi siswa baru

Setiap hari SF selalu menangis ketika pulang dari sekolah, dia seperti sendiri di dunia ini. Dia selalu merasa kesepian di kelas.

"Ya gimana ya mba, kadang enak kadang juga ya enggak, banyak pengalaman baru juga, fasilitas sekolahnya juga menurutku sudah bagus, tetapi ya kadang merasa kurang aja"

SF juga memilih untuk berdiam dari pada banyak bicara. Dia seakan tidak nyaman

⁷ Saifuddin Azwar, "Metodologi Penelitian", (Jakarta : Rineka Cipta, 2010), 8-9.

berada di lingkungan yang baru.

“Kalau boleh jujur ya mba, selama aku masuk sekolah, aku merasa tidak nyaman dengan lingkungan sekolah ku yang sekarang”

SF merasa takut karena di lingkungan yang baru banyak sekali kakak kelasnya atau bahkan teman sekelasnya yang membuat perkumpulan bagi setiap siswa (geng).

“Ya gitu mba, teman-teman disana banyak yang bikin geng-geng gitu, kadang juga banyak teman-teman yang di bully”

Beberapa orang menegur SF agar tidak boleh menunjukkan perasaan seperti itu. Mereka mengatakan SF harus belajar untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekolah yang baru. SF merasa bahwa mereka hanya bisa mengatakan hal tersebut dengan mudahnya tanpa memikirkan bagaimana perasaannya. Akhirnya SF tidak bisa melampiaskan seluruh kesedihannya dikarenakan adanya pihak-pihak yang membatasi kesedihannya. Dia lebih memilih berada didalam kamar. Dia merasa bahwa di kamar, dia bisa meluapkan rasa takutnya dengan menangis, meskipun dia tau dengan menangis tidak bisa menyelesaikan masalahnya, tapi yang dia ingin lakukan sekarang yaitu menangis sendiri didalam kamar.

b. Kepercayaan terhadap Realitas

Setelah lelah menangis dan berteriak, ada sedikit perasaan lega meskipun sedikit yang SF rasakan karena telah mengeluarkan apa isi hatinya. Tetapi SF tidak melupakan tanggung jawabnya di rumah, dia masih mau untuk membersihkan rumah, membantu orang tuanya, bahkan mampu untuk mengerjakan tugasnya sebagai seorang siswa (pelajar).

Seiring dengan berjalannya waktu kondisi emosional SF membaik karena semangat untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekolahnya mulai hadir dengan sendirinya. Disamping itu beberapa gangguan seperti kebingungan, kekhawatiran, menangis, gangguan pola makan dan tidur masih beberapa kali menghampiri meski dengan intensitas dan frekuensi yang terus berkurang seiring waktu.

“Kalau saya tidak memulai sekarang, mau kapan lagi saya akan memulainya, toh yang akan hidup di lingkungan ini saya, dan saya harus hidup di lingkungan ini tiga tahun kedepan, jadi saya harus belajar kan ya mbak ?”

Sekarang SF sering mengajak ngobrol teman sebangkunya, terkadang dia juga aktif dari proses pembelajaran. Sering ikut nimbrung dengan teman kelasnya, meskipun hanya beberapa kali.

“Aku sekarang sering ngajak teman sebangku ku untuk ngobrol, atau sekedar bercanda mbak, sering ikut mimbrung juga kalau ada pertemuan di luar, ya meskipun nggak selalu ikut sih mbak, tapi setidaknya proses penyesuaian ku dengan lingkungan dan teman baru ku mulai tidak ada jarak lagi kayak dulu, sekarang udah bersyukur banget bisa kayak gini, meskipun kadang dibilang keuper (kurang pergaulan) sih, tapi aku merasa nggak sendirian lagi disini”

2. DISKUSI

Menjadi siswa yang kurang bisa bersosialisasi dengan lingkungan baru, membuat kebanyakan siswa menjadi terhambat dalam proses pembelajarannya. Karena jika seorang siswa tidak bisa menerima dirinya, maka akan sulit untuk menjalani kehidupannya. Dukungan keluarga juga sangat penting untuk keberlangsungan hidup setiap orang, tetapi menerima siapa dirinya lebih penting agar kita selalu mempunyai rasa syukur terhadap apa

yang kita miliki.⁸ Bagaimana hal itu terbentuk, berikut sebuah analisis konseptual dari temuan studi ini.

a. Temuan studi: penerimaan dirinya, rasa syukur atas dirinya

Emosional yang berhasil dipulihkan melalui dukungan sosial, emosional menjadi akar yang positif (strategi coping emosional) untuk melakukan sosialisasi terhadap lingkungan yang baru. Situasi yang semakin baik tersebut ternyata diikuti oleh penerimaan diri seorang siswa bahwa ketika dia tidak dapat menerima dirinya maka akan susah untuk dia bersosialisasi dengan lingkungan maupun temannya, dukungan keluarga juga sangat penting untuk siswa tersebut menerima dirinya, karena ketika siswa itu merasa ada yang mendukung dirinya, ia akan lebih percaya diri untuk melakukan apapun yang akan dia lakukan. Hal ini tentunya dipengaruhi oleh kualitas emosional yang berhasil dipertahankan meskipun merasakan ketakutan yang dimiliki oleh siswa tersebut. Pengasuhan yang menopang kualitas emosi membantu membangkitkan kepercayaan diri pada siswa dan mendorong siswa untuk menuju kemandirian pada dirinya. Ini termasuk sebuah proses menuju dewasa awal yang berkualitas meskipun pernah negative thinking terhadap dirinya.

Kepercayaan diri yang dimiliki setiap orang berbeda-beda, begitu juga dengan memperlihatkan rasa syukur orang pun berbeda pula. Situasi seperti ini yang mengakibatkan proses penerapan rasa syukur dirinya sangat berdampak dengan bagaimana penerimaan dirinya. Kedekatan dengan keluarga, teman, dkk. selain memupuk kekuatan emosi, pun menjadikan support system untuk dirinya sebagai modal psikologis terhadap kesehatan mentalnya. Sebuah fundasi menuju dewasa awal yang baik bagi seorang remaja. Selain itu, kesadaran diri bahwa setiap orang mempunyai kekurangan dan kelebihan masing-masing, jadi tidak ada yang sempurna di dunia ini, yang ada hanya ketidak sempurnaan yang dimiliki semua orang. Tetapi mereka mempunyai kesempurnaan mereka sendiri karena menurut kita sempurna belum tentu menurut orang lain pun sempurna.

b. Pembahasan

Emosional yang berhasil dipulihkan melalui dukungan sosial, emosional menjadi akar yang positif (strategi coping emosional) untuk melakukan sosialisasi terhadap lingkungan yang baru. Situasi yang semakin baik tersebut ternyata diikuti oleh penerimaan diri seorang siswa. Menurut Hurlock (2009) yang mengatakan bahwa individu yang menyukai dirinya maka ia akan mampu menerima dirinya dan ia akan semakin diterima oleh orang lain, dengan kata lain individu dengan penerimaan diri yang baik akan mampu mengarahkan ke emosi yang positif salah satunya yaitu dengan mengucapkan syukur.

Hurlock (2009) mendefinisikan penerimaan diri sebagai suatu keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, menerima serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada dalam dirinya tanpa merasa malu atau merasa bersalah terhadap kodrat dirinya.⁹ Penerimaan diri adalah salah satu aspek yang penting pada seseorang. Dengan

⁸ Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-Faktor yang Berperan dalam Kebersyukuran (Gratitude) pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Psychotic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 1. 94-101.

⁹ Hurlock, E. B. (2009). *Psikologis Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga

adanya penerimaan diri seseorang akan mampu mengaktualisasikan segala potensi yang dimilikinya. Adanya penerimaan diri akan membantu individu untuk dapat berfungsi secara ideal sehingga individu dapat mengembangkan segala kemampuan dan potensi yang dimiliki dengan optimal. Pengasuhan yang menopang kualitas emosi membantu membangkitkan kepercayaan diri pada siswa dan mendorong siswa untuk menuju kemandirian pada dirinya. Ini termasuk sebuah proses menuju dewasa awal yang berkualitas meskipun pernah negative thinking terhadap dirinya.

Kepercayaan diri yang dimiliki setiap orang berbeda-beda, begitu juga dengan memperlihatkan rasa syukur orang pun berbeda pula. Situasi seperti ini yang mengakibatkan proses penerapan rasa syukur dirinya sangat berdampak dengan bagaimana penerimaan dirinya. Kedekatan dengan keluarga, teman, dkk. selain memupuk kekuatan emosi, pun menjadikan support system untuk dirinya sebagai modal psikologis terhadap kesehatan mentalnya. Kebersyukuran dan penerimaan diri merupakan satu hal yang berkaitan. Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik, maka ia mampu melihat diri sendiri dari sisi positif, menerima serta mengakui segala kelebihan maupun segala keterbatasan yang ada dalam dirinya, sehingga akan membuat seseorang akan bersyukur dengan apa yang ia miliki sekarang dan mengarahkan ke emosi yang positif. Selain itu, dengan adanya kebersyukuran dan penerimaan diri akan menyebabkan remaja memberikan evaluasi yang positif dalam hidupnya.

Dengan bersyukur seseorang akan menerima apa yang ada dalam dirinya. Setiap orang memiliki keterbatasan ataupun kekurangan dalam hidup, namun dengan cara menerima keadaan diri apa adanya, dengan rasa terima kasih, pemikiran yang positif, menerima atau mendapatkan sesuatu yang mana pada akhirnya dapat memberikan suatu kebahagiaan, perasaan nyaman dapat meningkatkan rasa syukur.

Bersyukur menjadikan seseorang merasa bahagia, optimis, dan merasakan kenikmatan dan menerima dirinya apa adanya (Froh, dkk 2008), berdasarkan penjelasan tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri muncul karena bersyukur, bukan sebaliknya bahwa penerimaan diri mempengaruhi bersyukur. Hal ini sejalan dengan penelitian Emmons & McCollough (2003) yang berjudul *Counting Blessing Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well Being in Daily Life* yang hasilnya adalah bahwa siswa yang bersyukur dengan mencatat kebaikan yang diterimanya menunjukkan peningkatan hubungan social, kesehatan yang meningkat, merasakan kepuasan hidup serta merasa bahagia.¹⁰

D. KESIMPULAN

Penerimaan diri merupakan satu hal yang penting untuk kehidupan setiap orang, setiap siswa pasti membutuhkan penerimaan pada dirinya untuk menjalani kehidupan mereka. Setiap siswa yang mempunyai penerimaan diri yang buruk, akan menghambat proses kehidupannya, tetapi jika siswa yang mempunyai penerimaan diri yang baik akan membantu untuk menjalani kehidupannya. Kebersyukuran harus dimiliki setiap siswa, dimana disaat siswa itu mensyukuri

¹⁰ Emmons, R. A., & McCullough, M.E. (2003). Counting blessing versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 84, No. 2. 377-389.

apa yang dia miliki, berarti dia menerima dirinya. Tetapi jika rasa syukur kurang dimiliki oleh siswa, maka siswa tersebut tidak akan pernah cukup dengan apa yang dimilikinya dan tidak bisa menerima dirinya sendiri. Ingin seperti orang lain, sampai harus mengorbankan dirinya sendiri. Seperti jika kita berada di lingkungan yang baru, maka kita harus belajar untuk bersosialisasi dengan lingkungan tersebut. Agar kedepannya menjadi lebih efektif jika akan melakukan apapun.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Aricioglu, A. (2016). Mediating the Effect of Gratitude in the Relationship between Forgiveness and Life Satisfaction among University Students. *International Journal of Higher Education*. Vol. 5, No. 2.
- Azwar, Syaifuddin. *Metode Penelitian Psikologi*. 2010.
- Bernard, M. E. (2013). *The Strength of Self-Acceptance (Theory, Practice, and Research)*. Melbourne, Australia: Springer New York Heidelberg Dordrecht London.
- Emmons, R. A., & McCullough, M.E. (2003). Counting blessing versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 84, No. 2. 377-389.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M, and Miller, N. (2009). Who Benefits The Most from A Gratitude Intervention in Children and Adolescents? Examining Positive Affect as A Moderator. *Journal of Positive Psychology*. Vol. 4, No. 5. 408-422.
- Froh, J.J., Bono, G., & Emmons, R.A. (2010). Being Grateful id Beyond Good Manners: Gratitude and Motivation to Contribute to Society among Early Adolescents. *Journal Motivation Emotion*, Vol. 34. 144-157. doi: 10.1007/s1031-010-9163-z
- Froh, J.J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T.B. (2009). Gratitude and Subjective Well- Being in Early Adolescence: Examining Gender Differences. *Journal of Adolescence*. doi: 10.1016/j.adolescence.2008.06.006.
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-Faktor yang Berperan dalam Kebersyukuran (Gratitude) pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Sympathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 1. 94-101.
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologis Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Lambert, N. M., Graham, S. M., & Fincham, F. D. (2009). A Prototype Analysis of Gratitude: Varieties of Gratitude Experiences. *Personality Social Psychology Bulletin*. Vol. 35. 1193-1207.
- Listiyandini, R.A. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. Vol.2. No.2, 473- 496.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strength and Virtues: A Handbook & Classification*. New York: Oxford University Press.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Well-Being pada Remaja. *Jurnal Psikologi JIPT*. Vol. 5, No. 2.
- Putri, G.G., Agusta, P., Najahi, S. (2013). Perbedaan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) pada Anak Panti Asuhan Ditinjau dari Segi Usia. *Jurnal Proceeding PESAT*. Vol 5.
- Rotkirch, A. (2014). Gratitude For Help Among Adult Friends and Diblings. *The Journal of Evolutionary Psychology*. Vol. 12, No. 4. 673-686.
- Salvador, C., & Ferrer. (2017). The Relationship between Gratitude and Life Satisfaction in a Sample of Spanish University Student: The Moderation Role of Gender. *Psychology Journal*. Vol. 33, No. 1. 114-119

- Wicaksono, M.L.H., & Susilawati, L.K.P.A. (2016). Hubungan Rasa Syukur dan Perilaku Prosocial terhadap Psychological Well-Being pada Remaja Akhir Anggota Islamic Medical Activity Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 3, No. 2.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude Predicts Psychological Well-Being Above The Big Five Facets. *Journal of Personality and Individual Different*. Vol. 46, No. 10. 443 – 447.