



PROSIDING

Seminar Nasional
& SARASEHAN

**PENDIDIKAN KARAKTER
BERBASIS PSIKOLOGI ISLAM**



Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

04 September 2013

PROSIDING
SEMINAR NASIONAL DAN SARASEHAN
PENDIDIKAN KARAKTER BERBASIS PSIKOLOGI ISLAM
©2013 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Cetakan Ke-1

*Hak Penerbitan pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun, termasuk dengan cara
penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit.*

Desain Cover Fachrizal
Percetakan Umsida Press
Lay-out Ghozali Rusyid Affandi

Tim Editor:
Ghozali Rusyid Affandi, M.A.
Hazim, M.Si.
Eko Hardiansyah, M.Psi.

ISBN : 978-602-14336-0-7
Cetakan ke-1, Agustus 2013

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO
Jl. Mojopahit 666B
Sidoarjo – Jawa Timur 61215
Telp. (031) 8945444
Faks. (031) 8949333
psikoumsida@gmail.com
INDONESIA

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Editor	ii
Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
SEMINAR “PENDIDIKAN KARAKTER BERBASIS PSIKOLOGI ISLAM”	1
Peran Institusi Pendidikan dalam Membangun Karakter berbasis Psikologi Islam	2
<i>M. Noor Rochman Hadjam</i>	
Membangun Karakter Bangsa melalui Pendidikan dalam Keluarga Berbasis Nilai Agama.....	12
<i>Dr. Hamidah, M.Si., Psi.</i>	
DESIMINASI PENELITIAN	23
Karakter Positif Perspektif Al-Qur’an	24
<i>Ghozali Rusyid Affandi, Nuzulul Qoyyimah</i>	
Metode Pembiasaan As-Sunnah dalam Pendidikan Karakter	43
<i>Linda Yani Pusfiyaningsih</i>	
Hubungan antara Pola Pengasuhan Islami Orangtua dengan Kemampuan Sosialisasi Anak Usia Prasekolah.....	53
<i>Dhina Fransisca</i>	
Analisis Implementasi Pendidikan Karakter di Sekolah Taman Kanak-Kanak Kota Malang	62
<i>Ni’matuzahroh</i>	
Pendidikan Karakter pada Anak Jalanan (Studi Kasus Anak Jalanan di Pelabuhan Kamal Madura).....	76
<i>Hera Wahyuni</i>	
Pengembangan Organisasi Pada SMP “Y”	97
<i>Arini Widyowati</i>	
DESIMINASI GAGASAN	115
Pendidikan Karakter dalam Konsep Al-Ghazali.....	116
<i>Zainal Abidin & Nur Aziz Afandi</i>	
Pengintegrasian Nilai-Nilai Budipekerti Pelajaran Pendidikan Kewarganegaraan (PKn) dengan Konsep Akhlaq Al-Qur’an dan Al-Hadist bagi Siswa Sekolah Dasar (SD)	137
<i>Syukron Mahmud Abdillah</i>	
Peran Pola Asuh Islami dalam Membentuk Karakter Anak	148
<i>Agustin Handayani</i>	

Orangtua dan Pembentukan Karakter Motivasi Berprestasi Anak dalam Perspektif Islam	162
<i>Susatyo Yuwono</i>	
Membentuk Karakter pada Anak dalam Keluarga yang Menggunakan Psikologi Islami.....	170
<i>Wahyu Budi Santoso</i>	
Peran Pola Komunikasi dalam Keluarga untuk Menanamkan Nilai-Nilai Islam pada Anak.....	189
<i>Dwi Wahyuningsih Ch</i>	
Dari Materialisme Hingga Memaafkan (Pentingnya Pendidikan Bersyukur dalam Pendidikan Karakter Anak Indonesia).....	205
<i>Retno Setyaningsih</i>	
Peran Keluarga dalam Mengembangkan Karakter Pemimpin.....	214
<i>Idha Rahayuningsih</i>	
Peran Ayah dalam Pengasuhan sebagai Faktor Protektif Resiliensi Anak.....	227
<i>Nurul Hidayati</i>	
Membangun Karakter Anak Jalanan Berbasis Partisipasi Masyarakat	232
<i>Hazim</i>	
Membangun dan Memupuk Pribadi yang Pro-Lingkungan dengan Membiasakan Anak Membuang Sampah pada Tempatnya.....	244
<i>Dani Kurniawan, Bening Nitaneegara, Dino Rizadman Rahia</i>	
Pendidikan Seks Islami dan Penguatan Karakter Anak.....	253
<i>Effy Wardati Maryam</i>	

DARI MATERIALISME HINGGA MEMAAFKAN: PENTINGNYA PENDIDIKAN BERSYUKUR DALAM PENDIDIKAN KARAKTER ANAK INDONESIA

Retno Setyaningsih

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Abstrak

Syukur (gratitude) dipahami sebagai keadaan emosi seseorang dan karakter kepribadian. Sebagai emosi, rasa ini muncul ketika seseorang mendapatkan sesuatu atau mengalami sesuatu. Sebagai sebuah karakter, syukur merupakan kecenderungan seseorang untuk mudah merasakan dan mengekspresikan rasa terima kasih di segala situasi dan sepanjang waktu. Syukur diyakini menjadi karakter utama yang dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan seseorang. Tulisan ini bertujuan untuk menyajikan dan mengulas hasil-hasil penelitian mengenai rasa syukur beserta teknik-teknik membangkitkan rasa syukur, sehingga bisa dijadikan acuan bagi pendidikan bersyukur dalam pendidikan karakter anak Indonesia.

Kata kunci: Materialisme, Memaafkan, Pendidikan Bersyukur, Pendidikan Karakter

Bangsa ini masih mengalami krisis dalam berbagai sendi kehidupan. Sebagai contoh, demi mengejar materi segala macam cara dihalalkan sehingga korupsi menggurita dan sulit untuk diberantas. Atas dasar itu tumbuh kesadaran untuk mengedepankan pendidikan karakter bagi anak bangsa. Tujuan utama dari pendidikan karakter adalah menguatkan *moral vision* generasi selanjutnya (Christopher, Nelson, dan Nelson, 2003). Pandangan moral berfungsi sebagai kerangka berpikir yang menyediakan pemahaman mengenai bagaimana hidup yang baik dan bagaimana menjadi orang yang baik. Berdasarkan kerangka pikir itu, diharapkan individu bisa memahami dirinya dan bagaimana dia harus bertindak secara benar dalam berbagai situasi.

Agama berfungsi sebagai penuntun manusia untuk memiliki pandangan moral yang memadai dalam menghadapi hidup. Di dalam agama diajarkan banyak nilai, aturan, dan perintah, yang perlu diikuti oleh umatnya untuk menjadi manusia yang terbaik. Menurut Islam, ada dua senjata utama yang bisa dipakai manusia dalam menghadapi hidup, yaitu sabar dan syukur. Seperti yang tersurat dalam hadits berikut,

“Dua hal apabila dimiliki oleh seseorang dia dicatat oleh Allah sebagai orang yang bersyukur dan sabar. Dalam urusan agama (ilmu dan ibadah) dia melihat kepada yang lebih tinggi lalu meniru dan mencontohnya. Dalam urusan dunia dia melihat kepada yang lebih bawah, lalu bersyukur kepada Allah bahwa dia masih diberi kelebihan.” (HR. Tirmidzi).

Bersyukur kepada Allah merupakan perintah, anjuran, dan kakarter utama yang perlu dimiliki seorang muslim. Syukur secara prinsip ditegaskan dan diulang-ulang di dalam ayat Al-Qur'an kurang lebih sebanyak 75 kali. Bersyukur kepada Allah memiliki fungsi sebagai indikator keimanan dan pengakuan atas keesaan Allah. Manusia hanya makhluk yang menerima karunia, dan bersyukur adalah berterima kasih kepada si pemberi karunia. Alasan mengapa diulang-ulang dalam Al-Qur'an adalah karena manusia memiliki sisi ke-aku-an yang besar sehingga cenderung melupakan si pemberi dan merasa diri lebih tinggi dari segalanya. Pendek kata, dari perspektif orang beriman, syukur itu memiliki 2 (dua) komponen inti, yaitu komponen "kesadaran memiliki Tuhan" dan komponen "kesadaran mengelola diri sendiri" (Damami, 2010).

Keutamaan bersyukur ini dicoba ditelaah pula secara ilmiah. Berbagai penelitian dijalankan untuk mengungkap efek positif dari bersyukur. Tulisan ini akan menyajikan gambaran betapa hebatnya dampak bersyukur pada diri individu dan lingkungan sosial berdasarkan hasil penelitian dalam ranah psikologi. Tulisan ini juga akan menyajikan bagaimana teknik membangkitkan rasa syukur dalam kancan penelitian.

Definisi bersyukur

Syukur dalam kancan penelitian lebih dikenal sebagai *gratitude* atau terima kasih. Berasal dari bahasa latin *gratia* yang berarti rahmat, pemurah, atau rasa berterimakasih. Jadi terima kasih adalah perasaan dirahmati, mendapat kemurahan, atau rasa berterimakasih. Selain dinyatakan sebagai emosi, terima kasih juga dipandang sebagai suatu *trait*. Sebagai *trait* terima kasih didefinisikan sebagai kecenderungan untuk mudah merasakan emosi terima kasih. Sehingga dinyatakan bahwa ada orang-orang yang memiliki sifat lebih *grateful* dibandingkan orang lain (Emmons & McCullough, 2003).

Layaknya hubungan interpersonal yang melibatkan dua pihak, terima kasih merupakan emosi yang ditujukan kepada pihak lain, bukan pada dirinya sendiri. Tesser, Gatewood, dan Driver (1968) menyatakan bahwa emosi terima kasih muncul dalam konteks hubungan antara penerima dan pemberi, dan merupakan fungsi dari penilaian penerima terhadap intensi pemberi, biaya atau usaha yang dikeluarkan oleh pemberi, serta nilai pemberian itu bagi penerima. Apabila penerima menilai intensi pemberi adalah tulus, biaya atau usaha yang dikerahkan pemberi sangat besar, dan pemberian itu sangat bernilai baginya maka emosi terima kasih akan semakin besar. Ketiga faktor itu berpengaruh dalam besar kecilnya emosi terima kasih yang dirasakan seseorang terhadap pihak lain sebagai pemberi sesuatu.

masih hidup untuk menyatakan terima kasih, sedangkan kelompok kontrol partisipan hanya diminta menceritakan tata letak ruang tamunya. Mereka menemukan bahwa partisipan ketiga kelompok terima kasih lebih memiliki afek positif dibandingkan kelompok kontrol.

Rash, Matsuba, dan Prkachin (2011) menguji dampak intervensi perenungan terima kasih atau perenungan rasa syukur terhadap wellbeing. Partisipan pada kondisi terima kasih diminta memikirkan tentang sesuatu, seseorang atau kejadian yang membuat dirinya merasa berterimakasih, dan mencoba membayangkan merasakan emosi yang terkait pemikiran itu. Sedangkan kelompok kontrol adalah kondisi *memorable* di mana partisipan diminta mengingat suatu kejadian yang penuh kenangan di masa lalu dan mengingat emosi yang dirasakan pada waktu itu. Intervensi dilakukan dua kali seminggu selama empat minggu. Sebelum dan sesudah intervensi dilakukan pemeriksaan awal dan pemeriksaan akhir terhadap aspek fisiologis seperti tekanan darah dan denyut jantung, serta aspek psikologis seperti *trait* terima kasih, afek positif dan negatif, kepuasan hidup, dan self esteem. Mereka menemukan bahwa secara fisiologis intervensi tersebut membawa dampak yang baik dengan dicapainya koherensi jantung, memiliki skor kepuasan hidup serta *self-esteem* yang lebih tinggi dan mengalami peningkatan selama jalannya intervensi dibandingkan dengan kondisi sebelumnya.

2. Menurunkan Materialisme

Materialisme adalah sebuah gaya hidup untuk mengejar materi, yang dilandasi nilai bahwa kebutuhan hidup harus terpenuhi, oleh karena itu kesuksesan finansial, posisi yang bagus, *image* yang baik, dan kelas sosial yang tinggi menjadi sangat penting (Kasser, Ryan, Couchman, dan Sheldon, 2004). Materialisme ini berhubungan negatif dengan SWB seseorang, karena semakin orang mengejar materi, kebahagiaan dan kepuasan hidup sulit untuk dicapai.

Bersyukur, atau berterima kasih lebih berfungsi sebaliknya. Orang yang bersyukur merasa sangat beruntung sehingga mudah merasa puas dalam hidupnya. Dalam beberapa penelitian bersyukur mampu menurunkan semangat mengejar materi (Pollak dan McCullough, 2006; Lambert, Fincham, Stillman, & Dean, 2009). Orang yang bersyukur mampu mengapresiasi apa yang dimiliki dan tidak mengalami kecemasan akan masa depannya, sehingga menurunkan dampak dari materialisme (Froh, Emmons, Card, Bono, dan Wilson, 2011).

3. Meningkatkan perilaku prososial

Dua emosi positif muncul ketika seseorang merasa berterima kasih (Tsang, 2006). Keduanya adalah emosi positif terhadap suatu keberuntungan yang dirasakan dan emosi positif kepada pihak lain yang memberi keberuntungan tersebut. Namun

demikian, emosi positif itu bukan satu-satunya reaksi ketika seseorang mendapatkan keberuntungan dari pihak lain, sisi lainnya adalah adanya perasaan berhutang kepada pihak pemberi sehingga pihak penerima merasa perlu membalas budi (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001; Bartlett, dan DeSteno, 2006; Tsang, 2006). Emosi terima kasih dan perasaan berhutang merupakan sinyal yang berfungsi sebagai norma yang memandu seseorang untuk melakukan balas budi kepada pihak lain dalam sebuah hubungan interpersonal. Dalam konteks beragama, emosi terima kasih dan perasaan berhutang dimanifestasikan dalam bentuk ibadah dan banyak berbuat baik kepada sesama.

Grant dan Gino (2010) menjelaskan bagaimana ekspresi terima kasih meningkatkan perilaku prososial. Dua mekanisme: *agentic* dan *comunal*, dipakai untuk menjelaskan hubungan itu. Mekanisme *agentic* menjelaskan bahwa ketika penolong mendapatkan ucapan terima kasih, penolong akan merasa memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi dan merasa dirinya berharga, yang akan meningkatkan motivasinya untuk memberikan pertolongan lagi di lain waktu. Secara *comunal*, pengekspresian terima kasih membuat individu mendapatkan pengalaman untuk menjadi berharga secara sosial, sehingga semakin meningkatkan perilaku prososial.

4. Strategi Coping

Bersyukur berhubungan dengan bagaimana cara orang mengatasi stres atau permasalahan yang dihadapinya. Wood, Joseph, dan Linley (2007) mengemukakan bahwa bersyukur berkorelasi positif dengan pencarian dukungan emosional dan instrumental, reinterpretasi secara lebih positif terhadap masalah yang dialami, dan secara aktif melakukan perencanaan dan penyelesaian masalahnya. Sebaliknya, bersyukur berhubungan negatif dengan usaha menyalahkan diri, penyalahgunaan obat, dan penolakan diri. Dengan kata lain, orang yang bersyukur akan lebih mampu melakukan *coping stress* secara lebih positif.

5. Rendah stres dan tidak rentan depresi

Wood, Maltby, Gillett, Linley, dan Joseph (2008) melakukan penelitian secara longitudinal dengan mengukur trait *gratitude*, persepsi terhadap dukungan sosial, stres dan depresi, pada mahasiswa yang sedang berada pada masa transisi (semester pertama di universitas). Mereka menemukan bahwa pribadi yang mudah bersyukur lebih mudah mempersepsikan adanya dukungan sosial sehingga tidak mudah mengalami stres dan memiliki skor depresi yang rendah.

6. Memaafkan

Bersyukur merupakan prediktor bagi kemauan memaafkan seseorang dalam sebuah hubungan interpersonal. Orang yang memiliki sifat bersyukur (cenderung mudah bersyukur dalam segala situasi) juga juga melaporkan cenderung mudah

memaafkan (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Orang yang bersyukur secara kreatif mampu menghilangkan kepahitan (rasa duka yang mendalam), menghilangkan rasa dendam, sehingga mudah memaafkan (Neto, 2007).

Paparan di atas baru memberikan sedikit gambaran mengenai manfaat bersyukur dari sekian banyak penelitian yang sudah dilakukan. Paparan itu diharapkan mampu membuat pembaca lebih yakin, bahwa ketika Tuhan memerintahkan untuk bersyukur pasti ada alasannya, dan alasan-alasan bisa diungkap secara ilmiah. Bagaimana cara membangkitkan rasa syukur dalam konteks penelitian juga telah disinggung sedikit dalam paparan di atas, namun penulis merasa perlu menyajikan lagi sebagai bahan inspirasi.

Cara membangkitkan rasa syukur

Ada beberapa cara memunculkan emosi terima kasih dalam konteks penelitian. Cara pertama adalah dengan menuliskan jurnal atau catatan harian mengenai kejadian yang memunculkan emosi terima kasih yang pernah dialami, cara ini dikenal dengan *counting blessing* (Emmons, 1999 dalam Emmons & Crumpler, 2003; Emmons & McCullough, 2003; Martínez-Martí, Avia, & Hernández-Lloreda, 2010). Cara ini meminta partisipan menuliskan jurnalnya dalam beberapa minggu. Dengan menuliskan pengalaman yang menimbulkan rasa terima kasih, partisipan diharapkan memiliki emosi terima kasih yang lebih besar dibandingkan kelompok yang lain.

Cara kedua adalah dengan model perenungan terima kasih, atau dikenal dengan *gratitude contemplation* (Rash, Matsuba, & Prkachin, 2011). Mereka meminta partisipan memikirkan tentang sesuatu, seseorang atau kejadian yang membuatnya merasa berterimakasih, dan mencoba membayangkan merasakan emosi yang terkait pemikiran itu. Cara ini biasa dilakukan sebagai intervensi, dan dilaksanakan berulang kali selama beberapa minggu untuk meningkatkan SWB seseorang.

Tsang (2006; lihat juga Tsang dkk, 2012) mencoba memunculkan emosi terima kasih sekaligus melihat perilaku berterima kasih dalam sebuah eksperimen. Partisipan dikondisikan seolah-olah menerima kebaikan dari pihak lain. Mereka membagi partisipan secara acak dalam dua kondisi yaitu *favor* dan *chance*. Kondisi *favor* adalah kondisi yang memunculkan emosi terima kasih sedangkan kondisi *chance* berperan sebagai kontrol. Kondisi *favor* memperlakukan partisipan seolah-olah sedang menerima kebaikan dari pihak lain (pasangan anonim) dalam episode pembagian uang, sehingga partisipan dibuat merasa bersyukur bahwa ada pihak lain yang baik hati memberi mereka uang yang lebih banyak.

Cara lainnya adalah dengan menuliskan surat kepada orang yang masih hidup yang menurut partisipan perlu mendapatkan ucapan terima kasih (Watkins, dkk.,

2003). Dengan cara ini partisipan mengalami kembali emosi terima kasihnya dan menuangkannya dalam bentuk tulisan, meskipun tulisan itu tidak benar-benar dikirimkan oleh tim peneliti. Menulis ucapan terima kasih mampu membangkitkan emosi positif.

Kesimpulan

Secara ringkas, seperti yang dikemukakan Wood, Froh, dan Geraghty (2010) ada empat mekanisme yang menjelaskan mengapa bersyukur itu merupakan senjata dalam menghadapi hidup. Keempat mekanisme itu adalah: (1) *schematic hypothesis*; (2) *coping hypothesis*; (3) *positive affect hypothesis*; dan (4) *Broaden-and-build hypothesis*.

Schematic hypothesis lebih menjelaskan bersyukur sebagai *trait*. Seseorang yang mudah bersyukur memiliki lensa yang membuat pandangan mereka bias mengenai intensi, usaha, dan nilai sesuatu yang diterima dari pihak lain. Bantuan yang sama bisa jadi dipersepsikan berbeda pada orang yang berbeda, dan oleh karena bisa menilai lebih positif maka meningkatkan afek positif yang berkontribusi terhadap SWB seseorang.

Coping hypothesis menyatakan bahwa orang yang bersyukur melakukan coping terhadap stress dengan menginterpretasi masalah secara lebih positif, tidak menyalahkan diri, dan berani menghadapi masalah. Orang yang mengalami emosi terima kasih menyadari adanya dukungan sosial dari pihak lain dan keberadaan segala sumber daya yang bisa dipakai untuk menyelesaikan masalah. Proses *coping* dilakukan dengan melakukan reinterpretasi terhadap situasi dan mencoba mencari hal-hal yang potensial untuk dilakukan. Orang yang mengalami emosi bersyukur akan berani menghadapi masalah yang dihadapi, tidak melarikan diri dengan melakukan hal-hal yang negatif. Kondisi inilah yang memediasi hubungan antara terima kasih dengan stres. Jadi, orang yang merasakan emosi terima kasih melakukan banyak *coping* positif sehingga stres yang dirasakan menurun, penurunan perasaan tertekan ini diyakini berkontribusi positif terhadap SWB seseorang.

Positive affect hypothesis menyatakan bahwa bersyukur adalah emosi positif, dan merasakan emosi positif membantu seseorang mencegah terjadinya hal-hal buruk pada seseorang. Merasakan emosi positif juga mampu merubah pengalaman negatif dirasakan menjadi terasa lebih positif. Kondisi keseimbangan antara afek negatif dan afek positif ini diyakini berpengaruh terhadap evaluasi seseorang mengenai kepuasan hidupnya secara umum.

Terakhir, *broaden-and-build hypothesis* menyatakan emosi positif dan negatif memiliki keunikan tersendiri. Mengalami emosi negatif membuat orang lebih terfokus

kepada masalah, sedangkan mengalami emosi positif membuat orang mampu melebarkan pandangan untuk mencari solusi-solusi kreatif akan masalah. bersyukur berfungsi sebagai emosi positif, sehingga pada kondisi yang buruk sekalipun seseorang tetap bisa melebarkan pandangan untuk mencari solusi-solusi kreatif akan masalah yang dihadapinya.

Berangkat dari hasil-hasil penelitian mengenai bersyukur yang sudah dipaparkan di atas, maka penulis berpendapat bahwa pendidikan bersyukur menjadi penting dalam konteks pendidikan karakter anak Indonesia. Oleh karena itu melalui pendidikan bersyukur diharapkan juga *moral vision* lebih meningkat. Dengan meningkatnya pandangan moral maka pemahaman mengenai bagaimana hidup yang baik dan bagaimana menjadi orang yang baik menjadi lebih meningkat.

Sebagai penutup, teknik-teknik yang dipakai dalam penelitian untuk membangkitkan rasa syukur bisa menjadi inspirasi bagi para pendidik mengenai bagaimana cara membentuk pribadi bersyukur. Cara yang bisa dilakukan adalah: (1) pembiasaan menulis jurnal (*diary*) tentang apa-apa saja yang sudah diperoleh dan patut disyukuri; (2) meluangkan waktu anak/siswa baik di sekolah maupun di rumah menerangkan tentang berbagai hal yang membuatnya harus merasa bersyukur; (3) menguatkan nilai-nilai bahwa ada pihak lain yang berkontribusi akan keberhasilannya (Tuhan, teman, orang tua, dll); (4) Terakhir, oleh karena ekspresi terima kasih juga meningkatkan perilaku prososial, maka tidak ada salahnya jika membiasakan diri untuk mengekspresikan terima kasih melalui ucapan dan perbuatan, sesuai dengan tuntunan dari Rasulullah SAW bahwa "*Yang paling pandai bersyukur kepada Allah adalah orang yang paling pandai bersyukur kepada manusia.*" (HR. Ath-Thabrani).

Kepustakaan

- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. 2006. Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17, 319-325.
- Christopher, J. C., Nelson, T., & Nelson, M. D. 2003. Culture and Character Education: Problems of Interpretation in a Multicultural Society. *Journal of Theoretical and Philosophical Psy. Vol. 23, No. 2, 81-101*
- Damami, M. 2010. Bersyukur adalah tampilan nyata orang beriman. *Suara Muhammadiyah Edisi 01 (14463)*.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. 2003. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Froh, J. F., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. A. 2011. Gratitude reduce cost of materialism in adolescent. *Journal of Happiness Studies*, 12, 289-302

- Grant, A. M., & Gino, F. 2010. A little thanks goes a long way: explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98 (6), 946–955
- Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Sheldon, K. M. 2004. Materialistic values: Their causes and consequences. In T. Kasser & A. D. Kanner (Eds.), *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world* (pp. 11–28). Washington, DC: American Psychological Association.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F., & Dean, L. R. 2009. More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 4, 32–42.
- Martínez-Martí, M. L., Avia, M. D., & Hernández-Lloreda, M. J. 2010. The Effects of Counting Blessings on Subjective Well-Being: A Gratitude Intervention in a Spanish Sample. *The Spanish Journal of Psychology*, 13, 886–896.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. 2002. The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. 2002. The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. 2001. Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249–266.
- Neto, F. 2007. Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43, 2313–2323
- Polak, E. L., & McCullough, M. E. 2006. Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7, 343–360
- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. 2011. Gratitude and well-being: Who benefit the most from gratitude intervention. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 3 (3), 350–369
- Tsang, J. A., Schulwitz, A., & Carlisle, R. D. 2012. An experimental test of the relationship between religion and gratitude. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4, 40–55
- Tsang, J.-A. 2006. Gratitude and prosocial behaviour: An experimental test of gratitude. *Cognition & Emotion*, 20, 138–148.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. 2003. Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31 (5), 431–451.
- Wood, A. M., Froh, J.J., Geraghty, A. W. A. 2010. Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890–905
- 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, 854–871.