

PELATIHAN RASA SYUKUR SEBAGAI UPAYA UNTUK MENINGKATKAN PROBLEM FOCUSED COPING PARA TOUR GUIDE PASCA COVID-19 DI KOTA MAUMERE

Oleh:

Debi Angelina Br Barus ¹⁾

Rini Kartini ²⁾

Universitas Nusa Nipa, Maumere-NTT ^{1,2)}

E-mail:

debibarusok@gmail.com ¹⁾

rkartini.kein@gmail.com ²⁾

ABSTRACT

The purpose of this study is to observe and know how gratitude training have impact to the problem focused coping of tour guides in Maumere city on post Covid-19. The population in this study were the tour guides in the in Maumere city, using the accidental sampling technique. This research method uses experimental quantitative research techniques, with a two group experimental design, namely the experimental group with a total of 50 respondents and control group. In this research, problem focused coping scale is used for measuring instrument. This study found the result that gratitude training can increase problem focused coping of tour guide in Maumere in time of post covid-19, with a significance level (p) of $0.00 < 0.05$.

Keywords: *Gratitude, Problem Focused Coping, Daily Worker, Tourism*

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengamati dan mengetahui sejauh mana pelatihan rasa syukur dapat memengaruhi problem focused coping dari para tour guide di kota Maumere pasca Covid-19. Populasi dalam penelitian ini adalah para tour guide di kota Maumere, dengan menggunakan teknik sample accidental. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen, dengan desain eksperimen two group, yaitu kelompok eksperimen dengan jumlah keseluruhan 50 responden dan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini, skala problem focused coping merupakan alat ukur yang digunakan. Hasil yang ditemukan dalam penelitian adalah pelatihan rasa syukur dapat meningkatkan problem focused coping para tour guide pasca covid-19 di kota Maumere, dengan taraf signifikansi (p) $0.00 < 0.05$.

Kata Kunci: *Rasa Syukur, Problem Focused Coping, Pekerja Harian, Pariwisata*

1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 menimbulkan beraneka macam dampak dalam berbagai bidang kehidupan manusia. Dari berbagai bidang kehidupan itu, bidang ekonomi merupakan bidang kehidupan manusia

yang mengalami dampak paling parah dan meresahkan dari pandemi Covid-19. Hampir sebagian besar pekerja mengalami kesulitan dalam melakukan pekerjaannya. Dari sebagian besar pekerja itu, para *tour guide* merupakan orang-orang yang lebih

banyak mengalami dampak buruk dari pandemi Covid-19. Tidak dapat dinafikan bahwa pandemi Covid-19 membuat beberapa *tour guide* kehilangan mata pencaharian karena penurunan yang sangat drastis jumlah wisatawan baik domestik maupun internasional. Hilangnya pendapatan dan munculnya berbagai kendala serta kesusahan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari menyebabkan munculnya stress yang berkepanjangan dalam diri para *tour guide*.

Dari hasil wawancara dengan 5 orang *tour guide*, mereka mengungkapkan bahwa pada waktu pandemi Covid-19 mulai menyerang masyarakat di kota Maumere, mereka mengalami stres seperti tidak bisa mengontrol emosi, mengalami insomnia, sulit berpikir dan konsentrasi. Situasi yang menekan membuat mereka mengalami stres dan dibutuhkan keterampilan untuk dapat mengatasi stres tersebut agar tidak berkepanjangan.

Salah satu cara yang penulis tawarkan dalam penelitian ini adalah dengan mengarahkan para *tour guide* untuk menyadari akan pentingnya memiliki *problem focus coping* dalam diri mereka. *Problem focus coping* itu dapat dimiliki dengan cara melatih diri untuk tetap bersyukur di tengah segala persoalan yang mereka alami khususnya persoalan-persoalan yang muncul sebagai dampak

dari pandemi Covid-19. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat dan mencari tahu sejauh mana pelatihan rasa syukur dapat meningkatkan *problem focused coping* dari para *tour guide* di kota Maumere. Hipotesis yang diajukan yaitu pelatihan rasa syukur memiliki dampak positif terhadap *problem focused coping* dari para *tour guide* di kota Maumere. Dampak positif itu tampak dalam ada peningkatan kesadaran dari para *tour guide* akan pentingnya pelatihan rasa syukur sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan *problem focused coping* yang ada dalam diri mereka.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Tinjauan pustaka tentang *problem focused coping* pada umumnya bukanlah suatu hal yang baru lagi dalam ruang lingkup psikologi. Ada cukup banyak pakar yang telah secara spesifik mengulas pengertian dan makna dari *problem focused coping*. Lazarus dan Folman (dalam Harsiwi dan Kristinan: 2017), mendefinisikan *problem focused coping* sebagai satu metode atau cara yang dapat digunakan untuk mencari dan menemukan sebuah solusi atas suatu masalah dengan cara melakukan tindakan atau mempelajari keterampilan baru. *Problem focused coping* dapat memberi pengaruh positif bagi seseorang untuk mengatasi dan

menyelesaikan stres yang ada dalam dirinya. *Problem focused coping* dapat dimiliki oleh seseorang ketika ia memiliki pandangan dan emosi yang positif terhadap sesuatu. Hasil penelitian Barus & Ladapase (2021) menegaskan hal ini. Mereka menemukan bahwa ketika seseorang memiliki rasa syukur maka akan ditunjukkan kepadanya aspek positif seperti memberikan apresiasi terhadap diri sendiri dan bertindak positif dalam hidup.

Listiyandani dkk (2015) mengatakan seseorang yang sering bersyukur dapat meningkatkan kemampuan dalam dirinya dalam menghadapi berbagai persoalan. Atau dengan kata lain, seseorang yang selalu bersyukur dapat memiliki *problem focused coping* yang baik dalam menghadapi situasi yang menekan atau yang menimbulkan stres. Situasi sulit yang muncul sebagai dampak dari pandemi Covid-19 mengakibatkan sebagian *tour guide* kehilangan pekerjaan dan pendapatan sehingga menimbulkan stres. Oleh karena itu, dibutuhkan *problem focused coping* yang baik untuk dapat berpikir dan bertindak mencari alternatif pekerjaan lain sehingga stres yang dialami tidak berlarut. Hal inilah yang secara khusus ditekankan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Valentsia & Wijono: 2020). Menurut mereka, *problem focused coping* merupakan metode yang digunakan

oleh seseorang untuk dapat mengatasi masalah atau persoalan yang menyebabkan stres. Aspek-aspek dari *problem focused coping* ini adalah *seeking social support* (mencari dukungan sosial), *confrontive coping* (coping konfrontatif) dan *planful problem solving* (pemecahan persoalan yang terencana). Searah dengan Lazarus dan Folkman, Herman dan Tetrick (2009) mengungkapkan bahwa dengan memiliki *problem focused coping* yang baik, seseorang dapat meminimalisir pengaruh dari stresor yang diakibatkan oleh reaksi emosional.

Carver dkk (dalam Pitaloka & Mamahit: 2021) mengatakan bahwa *problem focused coping* mengandung 5 dimensi yaitu (1) *Coping* dapat dimaknai sebagai sebuah proses yang dilakukan oleh individu untuk mengambil langkah aktif guna menghilangkan atau melupakan diri dari stresor atau memperbaiki dampak dari stresor itu sendiri. (2) Perencanaan adalah bagian dari tahapan berpikir untuk mencari cara yang dapat dipakai dalam menghadapi stresor. (3) Penekanan kegiatan lain, yaitu individu yang menggunakan *suppression of competing activities* akan memusatkan perhatiannya pada pemecahan masalah dan mengesampingkan berbagai urusan atau kesibukan yang lain agar lebih fokus dan konsentrasi dalam menghadapi stresor. (4) Penundaan perilaku mengatasi stres.

Individu yang menggunakan *restraint coping* akan menunggu waktu yang tepat untuk melakukan suatu aksi atau tindakan dan tidak terburu-buru dalam melakukan sesuatu. (5) Mencari dukungan sosial dalam bentuk saran, informasi atau bantuan yang dinilai dapat membantu memecahkan masalah.

Untuk dapat memiliki *problem focus coping* yang baik, seseorang perlu menanamkan dalam dirinya kesadaran akan pentingnya rasa syukur. Rasa syukur merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam menciptakan situasi batin dan hati yang damai dan senang sehingga seseorang mempunyai emosi yang baik dan tidak negatif serta perilaku yang mampu beradaptasi dengan situasi sosial (Lenser & Fincham dalam Mubarak: 2017). Individu yang selalu mengungkapkan rasa syukur dapat beradaptasi dengan baik dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi situasi-situasi sulit dan menekan. Hal itu karena ia memiliki tanggapan yang positif dalam menjalani hidup yang penuh dengan tekanan. Sejalan dengan itu, Emmons (2007) mengatakan bahwa rasa syukur atau *gratia* selalu berkelindan dengan kebaikan, kemurahan hati serta keindahan memberi maupun menerima. Rasa syukur mempunyai daya yang menyembuhkan, memberi kekuatan, dan mentransformasi

kehidupan seseorang dalam beberapa aspek kehidupan seperti psikologis, spiritual, fisik, dan kognitif. McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) mempertegas hal ini dengan menekankan empat aspek dari rasa syukur yaitu: 1) *Intensity* yang menekankan tingkah laku individu yang bersyukur atas berbagai peristiwa yang baik atau positif. 2) *Frequency* yang menekankan waktu atau keseringan dari individu dalam bersyukur. 3) *Span* yang menekankan pentingnya menungkapkan syukur dalam segala hal. 4) *Density* yang menekankan pentingnya merasa bersyukur atas kehadiran dari orang lain.

3. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif eksperimen. *Treatment* yang diberikan adalah pelatihan rasa syukur. Populasi dalam penelitian ini adalah para tour guide di kota Maumere. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling*, dimana dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala *problem focused coping*. Uji kualitas instrumen dalam penelitian ini dibuat dengan menggunakan rumus statistik uji validitas dan reliabilitas, sedangkan metode

analisis data dalam penelitian ini dibuat dengan menggunakan uji-t.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji validitas didapatkan 13 item yang valid dan 12 item yang gugur dari 25 item. Dari uji reliabilitas ditemukan hasil realibilitas sebesar 0.889 maka dapat dikatakan bahwa alat ukur *problem focused coping* reliabel dan layak dijadikan alat ukur dalam penelitian ini. Selanjutnya peneliti melakukan uji normalitas di mana semua data berdistribusi normal dengan taraf signifikansi (p) > 0.005 yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen memiliki taraf signifikansi (p) sebesar $0.200 > 0.05$. uji normalitas ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1

Uji Normalitas

Kelompok	Statistic	Df	Sig
Kel. Eksperimen	.212	24	.200
Kel. Kontrol	.235	24	.200

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa semua data berdistribusi normal baik kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen.

Tabel 2

Uji Homogenitas

Levene	df1	df2	Sig.
Statistic			

.185	1	48	.669
------	---	----	------

Hasil uji homogenitas menunjukkan sig (p) $0.669 > 0,005$. Sehingga H_a diterima. Artinya varian kedua kelompok data homogen.

Tabel 3

Uji t- test

Kelompok	Mean	df	Sig
Kelompok Kontrol	24.0385	48	0.000
Kelompok eksperimen	37.8750		

Berdasarkan hasil uji t-tes di atas dikatakan H_a diterima dengan taraf signifikansi (p) $0.000 < 0.005$. Itu berarti terdapat efektivitas pelatihan rasa syukur terhadap *problem focused coping* pekerja harian sektor pariwisata pasca Covid-19 di kabupaten Sikka.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa secara kuantitatif pelatihan rasa syukur efektif terhadap *problem focused coping* pada para *tour guide* pasca Covid-19 di kota Maumere. Hal ini terbukti dari hasil taraf signifikansi (p) sebesar $0.000 < 0.005$ dan diperkuat dengan perbedaan mean antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, di mana kelompok kontrol memiliki mean sebesar 24.0385 sedangkan kelompok eksperimen memiliki mean sebesar 37.8750.

Dari penelitian ini, peneliti menemukan bahwa para *tour guide* di kota Maumere terlihat jarang mengungkapkan rasa syukur dalam hidupnya. Mereka seringkali sibuk dengan pekerjaan mereka dan lupa untuk mengungkapkan syukur atas apa yang telah mereka miliki dan mereka terima dalam hidup mereka termasuk pekerjaan dan semua hal yang mereka miliki. Hal inilah yang membuat mereka tidak memiliki *problem focused coping* yang baik ketika mengalami krisis atau masalah dalam hidup. Apalagi ketika pandemi Covid-19 mulai melanda bumi ini, para *tour guide* di kota Maumere begitu rentan mengalami stress dan depresi.

Sejak pandemi Covid-19 mulai mencuat, hampir semua pekerja harian sektor pariwisata di kota Maumere kehilangan pekerjaannya. Pemberlakuan *lock down* oleh pemerintah sebagai cara untuk memutus rantai penyebaran virus Corona membuat para wisatawan asing tidak bisa lagi mengunjungi destinasi-destinasi wisata yang ada di Flores pada umumnya dan di Maumere pada khususnya. Ketiadaan wisatawan asing yang berkunjung ke kabupaten Sikka tentu saja membuat para *tour guide* kehilangan pekerjaannya. Tidak mengherankan jika mereka mengalami stres dan depresi. Hal ini dipertegas oleh penelitian dari Cullen (2020) sebagai dikutip oleh Muhammad Chamdani dkk (2021) yang menyatakan

bahwa penyebaran virus Corona dapat menyebabkan munculnya berbagai masalah kesehatan mental (*mental health problem*).

Di tengah situasi mental yang terpuruk itu, para *tour guide* di kota Maumere niscaya membutuhkan *problem focus coping* yang baik. *Problem focus coping* sebagaimana dikemukakan oleh Taylor (2007) adalah suatu tindakan berupa reaksi atau tanggapan terhadap tingkah laku dan pikiran individu untuk mengatur, meminimalisir atau mendominasi tuntutan-tuntutan dari dalam (internal) dan dari luar (eksternal) yang melampaui batas-batas kemampuannya. Tuntutan-tuntutan itulah yang membuat para *tour guide* mengalami stress dan depresi. Boutheyre, Maurel dan Bernaud (2007) dalam penelitian yang telah mereka lakukan menemukan bahwa *problem focused coping* berkorelasi negatif dengan depresi. *Problem focus coping* yang disadari dan digunakan dengan baik dapat membantu seseorang meminimalisir depresi yang dialaminya. Hal ini tentunya membutuhkan niat serta usaha secara langsung dari dalam diri individu itu sendiri untuk berjuang mengatasi stressor penyebab depresi.

Andrews (dalam Amartiwi, 2008) menyatakan bahwa *problem focus coping* dapat diartikan sebagai perilaku *coping* yang tepat dengan cara mengatasi langsung beraneka masalah yang timbul

dan tidak menghindar dari beraneka macam masalah tersebut. Hal ini diafirmasi oleh Bishop (dalam Amartiwi, 2008) yang menyatakan bahwa *problem focus coping* merupakan sebuah upaya guna membuat perubahan pada situasi, sasaran atau tujuan dengan cara melakukan perubahan pada sesuatu yang ada dalam lingkungan tersebut atau bagaimana individu melakukan interaksi dengan lingkungannya. Namun, sebagaimana dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino dan Smith, 2011), terjadinya perubahan situasi itu tergantung pada keyakinan individu. Individu akan cenderung menggunakan *problem focus coping* di saat mereka percaya bahwa sumber daya atau tuntutan yang menekan dapat berubah.

Dalam kaitan dengan masalah kehilangan pendapatan yang dialami oleh para *tour guide* di kota Maumere sebagai akibat dari pandemi Covid-19, peneliti melihat bahwa mereka tidak memiliki *problem focus coping* yang baik dalam mengatasi masalah itu. Hal itu nampak dalam kondisi psikis mereka yang tidak stabil dan bahkan sampai mengalami stress dan depresi. Oleh sebab itu, dalam penelitian ini, peneliti mengadakan pelatihan rasa syukur bagi mereka. Sebagai bentuk dari pelatihan rasa syukur itu, peneliti memberikan berbagai macam materi tentang pentingnya rasa syukur.

Selain itu, peneliti juga meminta kepada para *tour guide* untuk menulis jurnal harian dan melakukan latihan yoga.

Setelah menerapkan berbagai bentuk pelatihan rasa syukur ini, peneliti melihat adanya perubahan dalam diri para *tour guide* di kota Maumere. Para *tour guide* itu menjadi lebih segar dan semangat dalam menjalankan hidupnya. Dari syering pribadi bersama mereka, peneliti menemukan bahwa mereka semakin menyadari akan pentingnya rasa syukur dalam hidup. Rasa syukur membuat mereka lebih tenang dalam menghadapi krisis yang mereka alami. Rasa syukur mengalirkan energi positif yang membuat mereka mampu mencari jalan keluar atas segala persoalan yang mereka alami. Hal ini searah dengan teori yang diungkapkan Cahyono (2014) yang mengatakan bahwa bersyukur (*gratitude*) dapat membuat individu memperlihatkan emosi secara positif yang berhubungan dengan kondisi yang dialaminya sehingga ia dapat mengalami kepuasan dalam hidupnya. Dengan adanya emosi positif dan kepuasan hidup tersebut, emosi negatif yang ada sebagai dampak dari stress terhadap pekerjaan dapat menghilang sehingga kadar stres yang sedang dialami oleh individu dapat berkurang. Kadar stres di sini berkaitan dengan keadaan ketika seseorang mengalami dilemma antara

mampu atau tidak dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya.

McCullough, dkk (2002) juga menyatakan bahwa seseorang yang bersyukur akan menumbuhkan emosi positif dalam dirinya. Hal ini selaras dengan hasil penelitian dari Alghazali (2019) yang menunjukkan bahwa intervensi kebersyukuran dalam diri para pekerja membuat mereka lebih sering memiliki emosi positif dalam diri dan menjadi lebih tenang dalam menghadapi persoalan dan lebih sabar dalam bekerja maupun menghadapi setiap permasalahan yang menyangkut pekerjaan mereka. Hasil dari studi ini tidak jauh berbeda dengan hasil temuan beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa rasa syukur dapat memberi pengaruh positif secara emosional dan memotivasi seseorang untuk dapat mengaplikasikan gaya *coping* yang positif ketika berhadapan dengan suatu masalah (Wood dkk, 2007).

Dari penelitian ini, peneliti juga menemukan bahwa pelatihan rasa syukur dapat menanggalkan mental pesimisme dalam diri para *tour guide*. Dengan kata lain, pelatihan rasa syukur dapat meningkatkan rasa optimisme terhadap kehidupan (Jackowska, dkk, 2015). Setelah mengalami pelatihan rasa syukur, para *tour guide* tidak lagi merasa stres dan cemas dengan kehidupan mereka,

melainkan lebih optimis dan yakin bahwa mereka akan segera menemukan solusi terhadap krisis dan persoalan yang mereka hadapi.

McCullough, Emmons dan Tsang (dalam Sheldon dan Lyubomirsky, 2006) menjelaskan bahwa seseorang yang terus melatih diri untuk bersyukur dapat dengan mudah mencegah munculnya berbagai emosi negatif yang destruktif seperti marah dan juga rasa kepahitan. Hal ini searah dengan apa yang ditemukan oleh Lai (2014) bahwa orang-orang yang selalu bersyukur tidak memiliki banyak emosi negatif dalam dirinya. Hal ini juga yang dialami oleh para *tour guide* setelah mengalami pelatihan rasa syukur.

Bertolak dari berbagai ulasan di atas, dapat ditegaskan bahwa pelatihan rasa syukur merupakan salah satu metode yang efektif guna meningkatkan *problem focused coping* dari para *tour guide* di kota Maumere. Pada masa pandemi Covid-19, pelatihan rasa syukur sangat dibutuhkan dalam menangani berbagai permasalahan atau persoalan yang ada. Sebab, ketika seseorang selalu melatih diri untuk bersyukur, maka semakin tinggi kemungkinan baginya untuk dapat menyelesaikan permasalahannya.

5. SIMPULAN

Pelatihan rasa syukur terbukti efektif dan membawa pengaruh positif terhadap

problem focused coping para *tour guide* pasca Covid-19 di kota Maumere. Hal ini dapat dilihat pada hasil pengujian dua mean kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, dengan taraf signifikansi (p) sebesar $0.000 < 0.05$. Pelatihan rasa syukur ini dapat dibuat dengan berbagai macam cara seperti memberikan berbagai materi tentang rasa syukur, membuat jurnal harian dan melakukan yoga. Dengan melakukan berbagai macam pelatihan rasa syukur ini, seseorang khususnya para *tour guide* di kota Maumere akan benar-benar mengalami dampak positif dari rasa syukur.

Mengingat pentingnya rasa syukur dalam diri para pekerja khususnya para *tour guide* di kota Maumere, maka pelatihan rasa syukur perlu dilakukan setiap hari. Saran ini tentunya berlaku tidak hanya bagi para *tour guide* di kota Maumere, tetapi juga bagi semua pekerja harian sektor pariwisata yang berada di Indonesia. Mereka perlu melatih diri untuk senantiasa bersyukur dalam kehidupan mereka karena hanya dengan itu mereka dapat mempunyai *problem focus coping* yang baik.

6. DAFTAR PUSTAKA

Amartiwi. (2008). *Self-Efficacy dan Dukungan Sosial*. Semarang: LPPM.

- Anastasia, S (2012). Studi Deskriptif Burnout dan Coping Stres pada perawat di Ruang Inap Rumah Sakit Jiwa Menur Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1 (1).
- Atkinson, J (1996). *Mengatasi Stres di Tempat Kerja*. Jakarta: Penerbit Binarupa Aksara.
- Barus, Debi. A & Ladapase, Epifania. M (2021). Rasa Syukur Pekerja Harian Sektor Pariwisata pada Masa Pandemi Covid-19 di Kabupaten Sikka. *Jurnal Analitika*, 13 (2), 156-164.
- Bouteyre, E., Maurel, M., & Bernaud, J.-L. (2007). Daily hassles and depressive symptoms among first year psychology students in France: The role of coping and social support. *Stress and Health*, 23(2), 93-99. Doi: 10.1002/smi.1125
- Cahyono, D.E. (2013). *Hubungan antara Syukur dengan Resiliensi pada Mahasiswa Akhir*. (Skripsi). Fakultas Psikologi UIN Maulana.
- Chamdani, Muhammad., Mahmudah, Umi., & Fatimah, Siti. (2021). Analyzing the Mental Health of Students in Dealing with the Coronavirus Disease Pandemic (Covid-19). *Jurnal Pendidikan Indonesia (JPI)*, 10 (4), 667. <http://dx.doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v10i4.30119>

- Daulay, H. (2012). *Sejarah Pertumbuhan dan Pembaruan Pendidikan Islam di Indonesia*. Jakarta: PT. Kencana Prenada media group.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks: How the new Science of Gratitude can Make You Happier*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Emmons, R. A., McCullough., M.E & Tsang, J (2007). *The Assessment of Gratitude. Positive Psychological Assessment; A Handbook of Models and Measures, XVII*. Edited by Lopez, S. J & Snyder, C.R.
- Emmons, R.A., & Shelton, C.S (2002). *Gratitude and Science of Positive Psychology*. In C. R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive psychology* (pp. 459-471). New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. (2007). *Thanks How to New Science of Gratitude Can Make You Happier* [foxit Reader PDF Version 6.0]. Retrived from <http://gen.lib.rus.ec/book/indexd.php>.
- Emmons, R.A. & Mc.Cullough. (2004). *The Psychology of Kebersyukuran*. Publisied: Oxford University Press. Inc.
- Gadzela, B.M. (2008). Stress Differences among University Female Students. *American journal of psychological research*, 2(1), 21-27.
- Hamaiedeh, S.H. (2010). Gender Differences in Stressors and Reaction to Stressors among Jordanian University Students. *International Journal of Social Psychiatry*, 58(1), 26-33.
- Hanin, S.H. (2012). Kaidah Mengatasi Tekanan dalam Kalangan Wanita bekerja dari perspektif al Ghazali. *Jurnal Al-Hikmah*, 1(4), 64-75.
- Harsiwi. E. D & Kristiana. I. F. (2017). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Problem Focused Coping Pada Perawat ICU Di Rumah Sakit Tipe C Wilayah Semarang Dan Apti. *Jurnal Empati*, 6 (1).
- Hartanti & Soerjantini Rahaju (2003). Peran Sense of Humor pada Dampak Negatif Stres Kerja. *Anima, Indonesian Psychological Journal*.
- Herman, J. & Tetrick, L. (2009). *Problem Focused Versus Emotional focused Coping Strategis And Repration Adjusment*. Human Resource Management. Wiley Prodictals,Inc.
- Jackowska, M. Brown, J. Ronaldson, A & Steptoe, A. (2015). *The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep*. University College London, UK.
- Julianto, V. (2015). Membaca Al-Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan

- Depresi dan Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 35-46.
- Lai T, S. (2014). *The Efficacy of Gratitude Practice on Well-being: A Randomized Controlled Trial* (Tesis tidak diterbitkan). Psychology, School of Natural Science. University of Stirling.
- Latipun, (2008). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Listiyandini, R.A dkk. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, (2)2, 473-496.
- Lutans, F. (1985). *Organizational Behavior (3rd ed.)*, Singapore: McGraw-Hill Book, Co
- Mangkunegara, A.P (1993). *Psikologi Perusahaan*, Jakarta: Trigenda Karya.
- Malik Ibrahim Malang. Creswell, J. W. (2012). School Counselors and the Cyberbully: Interventions and Implications. *ASCA*, 11(1), 65-68.
- Maltby, J. (2008). Conceptualizing Gratitude and Appreciation as a unitary personality trait. *Personal and Individual Differences*, 45, 49-54.
- 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.
- Mubarak. Umi.(2017). Korelasi antara Kebersyukuran terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil Trimester Tiga di Banjarmasin. *Jurnal Psikologi*, 13 (1), 73-79.
- Pitaloka, Laurentia, C.T & Mamahit, Henny.C. (2021). *Problem-Focused Coping Pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atmajaya Jakarta*. *Jurnal Konseling Indonesia*, (6)2, 41-49.
- Robbins, S (2002). *Perilaku Organisasi. Edisi Kedelapan, Jakarta. PT. Prenhallindo*. Wood, A. M., Joseph, S .
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychological interactions* (7th ed.). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sheldon, K.M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to Increase and Sustain Positive Emotion: The Effect of Expressing Gratitude and Visualizing best Possible Selves. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73-82.
- Taylor, S. E dan Stanton. (2007). Coping Resources, Coping Processes and Mental Health. *The Annual Review of Clinical Psychology*. 3:337, 401.
- Suryabrata, S. (2011). *Metode Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.

Valentsia, Gabriella.K.D &
Wijono,Sutarto. (2020). Optimisme
Dengan Problem Focused coping pada
Mahasiswa yang Mengerjakan Tugas
Akhir. *Jurnal Basicedu*, (2)1, 15-22.