

## PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK MENINGKATKAN EMOSI POSITIF BAGI MAHASISWA BARU UNIVERSITAS BATAM

*Dhea Amelya Saputri<sup>1</sup>, Theresya Margareta<sup>2</sup>, Shintya Nabilla<sup>4</sup>*

*Email: amelyadhea56@univbatam.ac.id<sup>4</sup>  
Program Studi Psikologi Universitas Batam<sup>1,2,3,4</sup>*

**Abstrak :** Bersyukur adalah respons yang baik mengacu pada menerima sesuatu dari orang lain atau pengalaman yang terjadi. Rasa syukur tidak bisa dipahami hanya sebagai rasa syukur semata, tetapi bisa dipahami sebagai salah satu emosi positif yang bisa bermanfaat bagi kita. Emosi positif dapat meningkatkan keyakinan positif dalam diri, strategi coping yang efektif, kinerja tim, sifat kooperatif dan kolaboratif (Diener et al., 2019). Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah mahasiswa yang memiliki rasa bersyukur yang tinggi berarti mahasiswa yang sama memiliki emosi positif yang tinggi juga atau justru sebaliknya. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 1 prodi Psikologi yang berusia 18-20 tahun yang berjumlah 12 orang. Metode yang digunakan ialah metode Pre-Post Test melalui alat ukur berupa roda perasaan dan penayangan video singkat. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif dengan hasil menunjukkan adanya perubahan sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan penayangan video yang mana menghasilkan emosi positif bagi responden.

**Kata Kunci:** bersyukur; emosi positif; roda perasaan

### **Abstract**

*Being grateful is a kind response that refers to receiving something from another person or an experience that happened. Gratitude cannot be understood only as gratitude alone, but can be understood as one of the positive emotions that can be beneficial to us. Positive emotions can increase positive self-confidence, effective coping strategies, team performance, cooperative and collaborative traits (Diener et al., 2019). This study aims to see whether students who have a high sense of gratitude mean that the same students have high positive emotions or vice versa. The sample in this study were 12 semester 1 psychology students aged 18-20 years. The method used is the Pre-Post Test method through a measuring instrument in the form of a feeling wheel and short video viewing. The approach used in this study was a qualitative approach with the results showing that there were changes before and after the video was given, which produced positive emotions for the respondents.*

**Keywords:** gratitude; positive emotions; emotional wheel

## PENDAHULUAN

Bersyukur adalah perilaku berterimakasih atas apa yang sudah kita miliki atau pantas kita dapatkan. Seringkali dalam hidup kita lupa bahwa apa yang kita miliki saat ini adalah anugerah yang mungkin tidak dimiliki oleh orang lain. Dalam psikologi positif, syukur dipelajari sebagai bagian dari emosi manusia yang hampir mirip dengan apresiasi. Berbagai penelitian dalam ilmu ini telah menunjukkan bahwa kebiasaan kita bersyukur ternyata berdampak positif bagi kehidupan kita. Jadi, rasa syukur tidak bisa dipahami hanya sebagai rasa syukur semata, tetapi bisa dipahami sebagai salah satu emosi positif yang bisa bermanfaat bagi kita. Sebelum kita melihat manfaat bersyukur dari segi psikologis positif, terlebih dahulu kita harus memahami arti syukur. Psikologi positif memaknai syukur sebagai cara manusia untuk mengakui hal-hal baik yang terjadi dalam hidup. Psikolog menerjemahkan syukur sebagai respons emosional yang positif ketika memberi atau menerima manfaat dari orang lain (Chowdhury, 2021).

Setiap orang dapat merasakan emosi positif, terlepas dari apakah seseorang dikatakan beruntung atau tidak beruntung dari sudut pandang Psikologi. Kemampuan mengambil pelajaran dari setiap kejadian yang terjadi sangat mempengaruhi kualitas kebahagiaan seseorang dalam hidup. Orang-orang yang diberi harta yang berlebihan, intelektual yang baik, akan merasa senang, bersemangat dan rasa optimis dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari jika ada kemampuan batin untuk mensyukuri nikmat, begitu juga dengan orang-orang yang di mata manusia, mereka kurang beruntung, mengalami kekayaan yang terbatas. Obyek dan intelektual tidak luput dari kesempatan memperoleh emosi positif karena kemampuannya

menarik pelajaran dari setiap peristiwa hidup yang dialaminya karena sikap yang ditunjukkan merupakan bentuk kebaikan Tuhan, sehingga tidak menghalangi mereka untuk berkarya. Emosi positif dapat meningkatkan keyakinan positif dalam diri, strategi koping yang efektif, kinerja tim, sifat kooperatif dan kolaboratif (Diener et al., 2019). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Walsh et al., (2018) emosi positif happiness dapat mempengaruhi kesuksesan karir karena berkaitan secara positif dengan otonomi pekerjaan, kepuasan kerja, prestasi kerja, perilaku prososial, dukungan sosial, popularitas. Dikatakan juga bahwa individu yang bahagia cenderung akan mendapatkan evaluasi kerja yang positif baik dari rekan ataupun supervisor serta individu tersebut cenderung tidak menarik diri dari pekerjaan. (*Hidup Lebih Baik Dengan Emosi Positif* | KRJOGJA, n.d.)

### Definisi Kebersyukuran

*Gratitude* atau adalah sebuah perasaan yang sering disebut sebagai “syukur” dalam psikologi, sebuah rasa yang mengarah pada gagasan tentang sesuatu yang harus dilakukan dengan kebaikan, kemurahan hati, keindahan melalui memberi dan menerima, atau sesuatu yang dilakukan dari ketiadaan (Emmons, 2004). (Satria et al., 2019).

*The Oxford English Dictionary* mendefinisikan syukur sebagai suatu kualitas atau kondisi perasaan bersyukur atau penghargaan yang menghasilkan balasan kebaikan. Secara lebih rinci menjelaskan rasa syukur sebagai emosi yang mampu menyampaikan makna dan hubungan dengan orang lain, masyarakat, alam atau Tuhan. (Rahmah et al., 2022).

Secara konseptual, rasa syukur dapat dibagi menjadi dua kategori:

*situasional* dan *karakteristik*. Syukur, di satu sisi, adalah penghargaan, kekaguman, atau penghargaan khusus atas sesuatu yang diterima. Syukur, di sisi lain adalah sikap yang didefinisikan sebagai perasaan syukur seseorang dalam hidupnya. Hidup adalah sebuah anugerah. Syukur menunjukkan bahwa seseorang menghargai hidup. (Prabowo & Laksmiwati, 2020).

Bersyukur dapat meningkatkan kesehatan mental. Orang yang bersyukur yang dapat menunjukkan dan mengungkapkan rasa syukurnya cenderung memiliki tingkat kesejahteraan sosial yang lebih tinggi daripada orang yang tidak menghargainya. Selain itu, rasa syukur dikaitkan dengan emosi positif seperti kebahagiaan, kebanggaan, dan harapan. Bersyukur tidak hanya membuat orang lebih bahagia sekarang, tetapi juga dapat menopang mereka dalam jangka panjang (Emmons & McCullough, 2003). Dengan kata lain, rasa syukur dapat membantu seseorang menemukan makna hidup dan memberi mereka rasa kepuasan terhadap hidup. (Satria et al., 2019)

Beberapa faktor seperti agama, pengaruh budaya, dan pola asuh dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk merasa bersyukur, namun faktor individu yang terkait dengan rasa syukur meliputi faktor kepribadian, faktor kognitif, dan jenis kelamin (Alen 2018). (Ananta & Purwanti, 2021)

Bersyukur tidak hanya membawa perubahan positif bagi diri kita sendiri dan orang lain, tetapi juga berkontribusi pada hubungan interpersonal kita dengan orang lain. Sikap syukur antara lain dapat mendorong perilaku prososial, membantu orang lain, merasakan dukungan sosial dari orang lain dan membangun hubungan positif dengan orang lain, didukung oleh keterkaitan

antara syukur dan perilaku moral. Ciptakan rasa syukur dan mendorong perilaku moral. (Satria et al., 2019).

Syukur membantu kita terhubung dengan apa yang ada di luar diri kita dan dapat menciptakan hubungan sosial baru dan memperkuat yang sudah ada. Syukur juga merupakan kekuatan pendorong. Misalnya, mensyukuri hidup adalah cara memotivasi seseorang untuk menjalani hari yang lebih baik. Manfaat ini kita peroleh karena kita mensyukuri tidak hanya atas apa yang telah diberikan orang lain kepada kita, tetapi juga atas diri kita sendiri, yang dapat meningkatkan emosi positif, termasuk kebahagiaan. Di sisi lain, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental seseorang. (“Bersyukur Dalam Pandangan Psikologi Positif,” n.d.)

Emmons & McCulough menemukan bahwa rasa syukur membantu orang mengembangkan emosi positif. Untuk itu, peneliti ingin melihat apakah siswa dengan rasa syukur yang lebih tinggi juga memiliki emosi positif yang lebih tinggi. Seperti disebutkan sebelumnya, emosi positif memainkan peran kunci dalam kemampuan kita untuk mengembangkan dan membangun keterampilan memecahkan masalah (repertoar pemikiran dan tindakan sesaat). Disini peran rasa syukur menjadi sangat penting. Karena rasa syukur membantu mengembangkan emosi positif pada mahasiswa.

Mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi, umumnya memasuki fase perkembangan remaja akhir, dengan rentang usia 18-21 tahun, dimana banyak terjadi perubahan secara biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Dalam kondisi ini, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan tahapan

perkembangan seperti penyelesaian tugas, proyek, dan sebagainya. Terlebih sebagai mahasiswa baru, mereka dituntut untuk beradaptasi dengan masa sekolah, lingkungan yang baru, senior dan tuntutan tugas kuliah yang berbeda dengan siswa.

## **Teori Psikologi Emosi**

### **a. Teori James-Lange**

Teori James-Lange adalah salah satu teori emosi pertama dalam psikologi modern. Teori ini, yang dikembangkan oleh William James dan Carl Lange pada abad ke-19, mengandaikan bahwa rangsangan fisiologis (stimulus) memicu tanggapan dalam sistem saraf otonom bahwa orang mengalami emosi.

Reaksi saraf ini bisa berupa denyut nadi yang cepat, otot tegang, berkeringat, dan lainnya. Menurut teori ini, respons fisiologis mendahului perilaku emosional. Seiring waktu, teori James-Lange ditentang dan diperluas oleh teori-teori lain, yang mengarah pada kesimpulan bahwa emosi adalah campuran respons fisiologis dan psikologis.

### **b. Teori Schachter-Singer**

Stanley Schechter dan Jerome E. Singer adalah orang yang mengembangkan teori ini. Teori ini memasukkan unsur nalar ke dalam proses emosi dalam psikologi. Schechter-Singer menyatakan bahwa ketika kita mengalami peristiwa yang menyebabkan rangsangan fisiologis, kita mencoba mencari penyebab rangsangan tersebut sehingga akhirnya kita dapat mengatakan bahwa kita "mengalami" emosi tersebut.

### **c. Teori Cognitive Appraisal**

Richard Lazarus adalah penulis pendapat ini. Pertimbangan pengetahuan kognitif mensyaratkan pertimbangan proses berlangsung sebelum emosi dialami. Maka pada mulanya seseorang

akan menerima rangsangan atau rangsangan dari luar. Setelah itu, ada proses berpikir yang akan memicu respons fisiologis dan emosional secara bersamaan.

## **Definisi Emosi Positif**

Emosi positif adalah emosi ketika seseorang mengalami sesuatu yang menyenangkan yang dapat memberikan efek positif pada dirinya sendiri. Emosi positif juga dapat didefinisikan sebagai pemaknaan yang positif terhadap sesuatu hal, meskipun sedang berada dalam situasi yang negatif.

Emosi positif dapat meningkatkan rasa percaya diri, keterampilan sosial yang lebih baik dan keterampilan *co-workership* di tempat kerja (Diener et al., 2019). Dalam studi Walsh et al.(2018), kebahagiaan positif dapat mempengaruhi kesuksesan karir karena berkorelasi positif dengan otonomi di tempat kerja. kepuasan kerja pertunjukan perilaku sosial Dukungan sosial dan popularitas Dikatakan bahwa orang yang bahagia dievaluasi secara positif oleh kolega atau atasan mereka. Dan mereka tidak pernah meninggalkan tempat kerja mereka.

Emosi positif adalah perasaan positif atau respons yang menyenangkan. Emosi positif dapat berupa kebahagiaan, kegembiraan, relaksasi, kedamaian, dll. (Safari & Nofrans, 2012). Salah satu cara untuk meningkatkan perasaan positif adalah syukur (*gratitude*). Syukur meningkatkan emosi positif: mengingat, berpikir, dan menulis. Konservasi Ingatlah hal-hal baik apapun yang Anda lakukan atau terjadi dalam hidup korban, misalnya ingat untuk bernafas dan tetap sehat. Meditasi dan refleksi adalah memikirkan hal-hal baik atau positif di masa lalu dan masa depan.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Pre-Post Test* dengan pendekatan kuantitatif. Pengambilan data menggunakan *Emotional Word Wheel by Geoffrey Roberts* yang sudah di alihkan dari Bahasa asli Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia. *Emotional Word Wheel by Geoffrey Roberts* terdiri dari 7 emosi utama dengan pilihan emosi terdiri dari bahagia, sedih, jijik, marah, takut, buruk, takjub.

Rasa syukur diukur dengan roda perasaan (*emotional wheel*), yang menggunakan 7 emosi utama untuk membantu orang lebih memahami bagaimana perasaan mereka dan bagaimana mengatur diri mereka sendiri. Robert Plutchik mengembangkan roda emosi pada 1980-an dan mengemukakan teori bahwa emosi menyebabkan perilaku. Emosi tidak soliter atau sewenang-wenang, namun dimulai dengan stimulus dan diakhiri dengan perilaku.

Teknik sampling dalam penelitian ini dilakukan dengan Teknik *Convenience Sampling*, yaitu pengambilan sampel didasarkan pada ketersediaan elemen dan kemudahan untuk mendapatkannya, sampel diambil/terpilih karena sampel tersebut ada pada tempat dan waktu yang tepat. Populasi sampel adalah Mahasiswa Psikologi Semester 1 Universitas Batam berjumlah 19 orang. Sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah 12 orang mahasiswa dengan karakteristik sampel semua berjenis kelamin perempuan dan berusia sekitar 18 sampai 20 tahun. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu emosi positif, variabel terikatnya yaitu kebersyukuran, dan emosi positif.

Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran lembar cetak *Emotional Word Wheel by Geoffrey*

*Roberts* yang sudah di alihkan dari Bahasa asli Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia. *Emotional Word Wheel by Geoffrey Roberts* tersebut memiliki 7 emosi utama dengan 82 emosi secara keseluruhan. Emosi utama yang terdiri dari 7 bagian itu meliputi emosi bahagia yang terdiri dari 18 bagian pilihannya, emosi sedih yang terdiri dari 12 bagian pilihannya, emosi jijik yang terdiri dari 8 bagian pilihannya, emosi marah yang terdiri dari 16 bagian pilihannya, emosi takut yang terdiri dari 12 bagian pilihannya, emosi buruk yang terdiri dari 8 bagian pilihannya, emosi takjub yang terdiri dari 8 bagian pilihannya. Data penelitian ini di dapat dengan sampel yang melingkari *Emotional Word Wheel by Geoffrey Roberts* untuk menunjukkan perasaan apa yang tengah di rasakan pada saat itu dan ketika sudah diberikan perlakuan.

Langkah analisa sampel terdiri dari 4 bagian. Bagian itu meliputi pemberian *Emotional Word Wheel by Geoffrey Robert*, memberikan perlakuan berupa penayangan video “Bu Linda”, pemberian *Emotional Word Wheel by Geoffrey Robert* kembali, dan yang terakhir memberikan kata-kata motivasi tentang bersyukur.

Pertama, sampel diberikan *Emotional word wheel by Geoffrey Roberts* untuk mengukur perasaan sampel sebelum diberikan perlakuan. Pre-test tersebut kami berikan waktu 8 menit untuk mengisi *Emotional Word Wheel by Geoffrey Robert* sesuai apa yang sedang responden rasakan.

Kedua, sampel diberi perlakuan berupa penayangan video “Bu Linda” yang didapat dari *Youtube*. Video ini berdurasi selama 6 menit 28 detik. Video tersebut menceritakan seorang Ibu kos yang bernama Bu Linda. Bu Linda sendiri dikenal sebagai Ibu kos paling galak se-kota Batam. Namun galaknya Bu Linda itu sebetulnya punya



maksud yang baik untuk anak-anak kosnya yang bernama Ari & Mario. Secara tidak langsung, Bu Linda sudah menjadi pengganti sosok ibu untuk dua anak kosnya sebagai mahasiswa. Seperti selalu peduli akan kedisiplinan, kesehatan bahkan kasih sayang. Hal ini membuat Ari & Mario bersyukur, karena walaupun jauh dari orangtua, tetapi ada Bu Linda yang memperlakukan mereka seperti anak sendiri. Hal ini juga yang membuat hubungan Ibu Linda dan anak-anak kosnya layaknya sebuah keluarga bahkan ketika Ari & Mario sudah berkeluarga pun mereka tetap rutin mengunjungi Bu Linda dirumahnya. (*Bu Linda - YouTube*, n.d.).

Ketiga, setelah penayangan video tersebut, sampel diberikan lagi *Emotional Word Wheel* by *Geoffrey Roberts* untuk melihat apa yang responden rasakan setelah diberi perlakuan berupa penayangan cuplikan video tersebut. Post-test tersebut kami berikan waktu 8 menit untuk mengisi *Emotional Word Wheel* by *Geoffrey Roberts* tersebut.

Keempat, sampel diberikan kata-kata motivasi tentang bersyukur. Kata-kata motivasi ini di harapkan mampu untuk selalu mengingatkan sampel agar selalu bersyukur bagaimanapun keadaannya dan menjadi pengingat untuk selalu bersyukur atas semua pemberian-Nya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 12 responden yang ada, 9 responden menunjukkan hasil bahwa penayangan video memberi pengaruh dan mengubah emosi mereka menjadi emosi positif, terutama rasa bersyukur. 3 responden sisanya menunjukkan hasil post-test yang kurang sesuai yaitu dengan tidak menunjukkan adanya rasa kebersyukuran setelah diberikan perlakuan berupa penayangan cuplikan video tersebut. 3 Responden tersebut adalah responden 1, responden 7, dan responden 12.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa kebersyukuran dapat meningkatkan emosi positif bagi mahasiswa baru yang sedang berjuang beradaptasi dengan situasi yang berbeda dengan sekolah. Hal ini bisa dilihat dari hasil yang menunjukkan adanya perubahan yang signifikan antara perasaan sebelum dan sesudah diberikannya penayangan video tentang rasa syukur.

Emosi sering muncul ketika seseorang merasakan kesulitan dalam hidup. Dengan begitu banyak hal yang terjadi di dalam, mungkin sulit untuk mengetahui dengan tepat bagaimana perasaan seseorang, dan lebih sulit lagi untuk menentukan respons yang tepat., Roda Perasaan yang mewakili delapan emosi dasar manusia dijelaskan mampu digunakan sebagai alat bantu untuk mengekspresikan perasaan secara lebih positif, meskipun individu tersebut sedang berada di kondisi yang negatif

## DAFTAR PUSTAKA

- Ananta, A., & Purwanti, R. D. (2021). BERSYUKUR PADA REMAJA PEREMPUAN DARI KELAS EKONOMI MENENGAH YANG MENGALAMI BODY DISSATISFACTION. *Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*1,2, 19(2)
- Bersyukur dalam Pandangan Psikologi Positif. (n.d.). *Character Building*. Retrieved November 17, 2022, from <https://binus.ac.id/character-building/2021/07/bersyukur-dalam-pandangan-psikologi-positif/>
- Bu Linda—YouTube*. (n.d.). Retrieved November 29, 2022, from <https://www.youtube.com/>
- Cahyono, H. (2019). PERAN MAHASISWA DI MASYARAKAT. *De Banten-Bode: Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi, Volume 1 (1) Oktober 2019*. <https://stkipsetiabudhi.e-journal.id/DeBode>
- developer, G. id. (n.d.). *6 Roda Emosi untuk Lebih Pahami Perasaan Kamu*. Gaya.id. Retrieved November 18, 2022, from <https://www.medcom.id/gaya/read/0kpoYeEb-6-roda-emosi-untuk-lebih-pahami-perasaan-kamu>

- Emosi Dalam Psikologi: Pengertian, Proses, dan Jenis - Kampus Psikologi.* (2020, December 3). <https://kampuspsikologi.com/emosi-dalam-psikologi/>
- Emosi Positif: Mari Tingkatkan dengan Gratitude.* (n.d.). 3.
- Hidup Lebih Baik Dengan Emosi Positif / KRJOGJA.* (n.d.). Retrieved November 29, 2022, from <https://www.krjogja.com/angkringan/read/470082/hidup-lebih-baik-dengan-emosi-positif>
- Hitching, G. (2022, September 22). *The Emotion Wheel: How to Use it And Master Your Emotions.* Science of People. <https://www.scienceofpeople.com/the-emotion-wheel-how-to-use-it-and-master-your-emotions/>
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2020). Pengaruh Norma Subjektif Dan Return Ekspektasian Terhadap Minat Investasi Saham Pada Calon Investor Pada Program Yuk Nabung Saham Di Kota Batam. *Jurnal Akrab Juara*, 5(3), 156-166.
- Indrawan, M. G., & Siregar, D. L. (2021). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Pelanggan Smartphone Samsung Di Kota Batam. *Jurnal Ekobistek*, 81-87.
- Putra, D. G., & Raymond, R. (2019). Pengaruh Dana Pihak Ketiga Dan Kecukupan Modal Terhadap Profitabilitas Pada Bank Riau Kepri Kota Batam. *SCIENTIA JOURNAL: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(2).
- Raymond, R. (2018). Peningkatan Kinerja Pemasaran Melalui Pelatihan Perencanaan Bagi Kelompok Usaha Kerajinan Taufan Handrycraft Di Kota Batam. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 105-110.
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Akrab Juara: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 2(3), 14-24.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). Pelatihan Pencatatan Biaya Bahan Baku Untuk Meningkatkan Kinerja Keuangan Umkm Ikan Hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *Jursima (Jurnal Sistem Informasi dan Manajemen)*, 11(1), 129-133.
- Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Putri, A. D., Rosiska, E., & Raymond, R. (2023). Development Of Product Packaging Design In Income Increasing Business Group Of Prosper Family (Uppks) Friends Kitchen In Batam City: Pengembangan Desain Kemasan Produk Pada Kelompok Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera (UPPKS) Sahabat Kitchen Di Kota Batam. *PUAN INDONESIA*, 4(2), 279-284.
- Widia, E., Wibisono, C., & Mohamad Gita Indrawan, R. (2021). The Determination of Spiritual Intelligence, Intellectual Intelligence, Psychomotor Intelligence On Noble Morals Through The Competence Of Lecturers At The University Of Batam In The Digitalization Era In The Riau Islands. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(14), 5653-5664.
- Imgur. (n.d.). *I Feel—Emotional Word Wheel—The Feel Wheel—Australian English.* Imgur. Retrieved November 18, 2022, from <https://imgur.com/tCWChf6>
- PENGERTIAN EMOSI. (n.d.). *E-JURNAL.* Retrieved November 29, 2022, from

- <https://www.e-jurnal.com/2013/11/pengertian-emosi.html>
- Prabowo, R. B., & Laksmiwati, H. (2020). *HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DENGAN KEBAHAGIAAN MAHASISWA JURUSAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA*. 7, 7.
- Rahmah, A. M., Abidin, Z., & Abidin, F. A. (2022). Mengupas makna syukur dari sudut pandang remaja awal. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.24843/JPU.2022.v09.i01.p01>
- Satria, J., Listiyandini, R. A., Rahmatika, R., & Kinanthi, M. R. (2019). PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK MENINGKATKAN EMOSI POSITIF. *Jurnal ABDI*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.26740/ja.v4n2.p59-65>