

Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran Terhadap Regulasi Emosi Pengasuh di Lembaga X

Effectiveness of Gratitude Training on Caregivers' Emotion Regulation in X Intitution

Iyulen Pebry Zuanny¹, Karjuniwati², Barmawi³, Siti Rahmah⁴

¹²³Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Lorong Ibnu Sina No.2, Darussalam, Kopelma Darussalam, Kec. Syiah Kuala, Kota Banda Aceh, Aceh 23111, Indonesia

⁴Universitas Syiah Kuala, Jln. Teuku Nyak Arief, Darussalam, Banda Aceh, Aceh, 23111, Indonesia
e-mail: karjuniwati@ar-raniry.ac.id

ABSTRACT



Institution X are non-profit organizations that provide alternative care for orphaned children. Institution X in Aceh shows complaints from agency managers and children, one of which is related to the ability to regulate the emotions of caregivers which ultimately has an impact on foster children. Therefore, this study aims to see the effectiveness of the effect of gratitude training on caregivers' emotion regulation. This study used a mix-method approach, namely quantitative methods using simple regression analysis and qualitative methods through observation, worksheets and evaluation. The subjects of this study consisted of 25 caregivers at Institution X in Banda Aceh and Meulaboh. The results of this study indicate an increase in gratitude training on emotional regulation with an increase in score of 1.24 points with posttest results ($M = 72.24$, $SD = 6.60$) higher than pretest ($M = 71$, $SD = 6.11$). This is reinforced by the magnitude of the contribution of gratitude to emotional regulation from the value of $R^2 = 0.081$, which means that there is as much as 8% of the influence of gratitude on emotional regulation.

Keywords: Gratitude Training, Emotion Regulation, Caregivers

ABSTRAK

Lembaga X di Banda Aceh dan Meulaboh merupakan lembaga nirlaba yang memberikan pengasuhan alternatif bagi anak-anak yatim maupun piatu. Lembaga X di Aceh menunjukkan adanya keluhan dari pengelola lembaga dan anak-anak salah satunya terkait kemampuan meregulasi emosi pengasuh yang pada akhirnya berdampak pada anak-anak asuh. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas pengaruh pelatihan kebersyukuran terhadap regulasi emosi pengasuh. Penelitian ini menggunakan pendekatan *mix-methode* yaitu metode kuantitatif menggunakan analisis regresi sederhana dan metode kualitatif mellaui observasi, lembar kerja dan evaluasi. Subjek penelitian ini terdiri dari 25 pengasuh di Lembaga X di Banda Aceh dan Meulaboh. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan pelatihan kebersyukuran terhadap regulasi emosi dengan peningkatan skor sebesar 1,24 poin dengan hasil posttest ($M=72,24$, $SD=6,60$) lebih tinggi dibandingkan pretest ($M=71$, $SD=6,11$). Hal ini diperkuat dengan besarnya sumbangan kebersyukuran terhadap regulasi emosi dari nilai $R^2 = 0.081$ yang artinya ada sebanyak 8% pengaruh kebersyukuran terhadap regulasi emosi.

Kata Kunci: Pelatihan Kebersyukuran, Regulasi Emosi, Pengasuh

FIRST RECEIVED: 2024-10-03	REVISED: 2024-11-25	ACCEPTED: 2025-01-14	PUBLISHED: 2025-04-11
 https://doi.org/10.25299/ajaip.2025.vol22(1).19259		Corresponding Author: Karjuniwati	
		AJAIP is licensed under Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International	
		Published by UIR Press	

PENDAHULUAN

Aceh memiliki beberapa lembaga nirlaba yang menaungi anak yatim piatu dan kurang mampu. Salah satu organisasi nirlaba atau yayasan terbesar yang menampung anak-anak tersebut yaitu Lembaga X. Lembaga tersebut membangun desa ramah anak sejak tahun 1972 di 8 lokasi di Indonesia, yaitu: Banda Aceh, Meulaboh, Medan, Jakarta, Bandung, Semarang, Bali dan Meumere (www.sos.or.id, 2022).

Hasil asesmen yang diperoleh peneliti menunjukkan bahwa ibu asuh yang bekerja di Lembaga X di Aceh baik di Banda Aceh dan Meulaboh mengalami tantangan dalam mengasuh dimulai dari kesulitan beradaptasi dan membangun kedekatan dengan anak, gaya pengasuhan yang ototiter atau permisif, kurang memahami perkembangan psikologis tiap anak dan sulit mengontrol emosi. Hasil asesmen ini diperkuat oleh wawancara pada salah satu konselor di Lembaga X Banda Aceh pada bulan 31 Juli 2023 yang menyatakan beberapa permasalahan pada ibu asuh seperti gaya pengasuhan yang kurang efektif, kurangnya komitmen dan keikhlasan dalam bekerja, ada yang mengalami stress dan tekanan serta sulit mengontrol emosi.

Berdasarkan fakta di atas, permasalahan utama yang menghambat optimalisasi ibu asuh dalam merawat anak-anak di Lembaga X adalah kurangnya kemampuan dalam meregulasi emosi. Berdasarkan pandangan fungsionalisme, regulasi emosi adalah proses pengambilan inisiatif dengan mempertahankan, mengatur dan memodifikasi stimulus atau kejadian (Thompson, 1994). Adapun aspek penting dalam regulasi emosi yaitu memiliki strategi dalam meregulasi emosi, tidak cepat terpengaruh, mengeskpresikan emosi dengan wajar dan menerima emosi tersebut (Gross, 2007). Hal ini menunjukkan ketimpangan antara fenomena dengan konsep regulasi emosi. Pengasuh masih mengalami kesulitan dalam mengatur emosinya, menampilkan emosi yang kurang wajar seperti kemarahan dan mood yang kurang baik serta kurang strategi meregulasi emosi. Kegagalan melakukan regulasi emosi yang baik dianggap sebagai faktor resiko bagi munculnya berbagai gangguan psikologis (Berking & Whitley, 2014). Individu dengan regulasi emosi yang baik dapat mengalihkan situasi, pikiran, perasaan dan perilaku negatif menjadi positif (Makmuroch, 2014).

Dalam meregulasi emosi pada situasi tertentu, individu sering menetapkan tujuan sehingga memerlukan adanya kemampuan dalam menghadapi situasi agar mengurangi emosi negatif (Shaffer, 2005).

Salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi adalah dengan meningkatkan rasa syukur. Kebersyukuran memiliki hubungan dan peranan terhadap regulasi emosi (Hartanti, 2016).

Gross (2007) juga berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah religiositas dengan bersyukur (Gross, 2007). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Hapsari dan Herwanto (2016) yang menunjukkan terdapat hubungan antara Penelitian Amalia (2024) menunjukkan bahwa kebersyukuran menyumbang efektivitas sebesar 22,6% terhadap regulasi emosi (Amaliah, 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki peranan sebanyak 13% terhadap regulasi emosi (Hartanti, 2016). Orang yang bersyukur menunjukkan nilai religiositas yang tinggi. Individu yang

memiliki religiositas yang tinggi cenderung menampilkan emosi yang wajar, tidak berlebihan dan mampu meregulasi hal yang memicu tersulutnya emosi (Krause, dkk, 2006).

Alasan peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai kebersyukuran dan regulasi emosi pengasuh di Lembaga X Banda Aceh dan Meulaboh untuk mengetahui tingkat kebersyukuran dan regulasi emosi serta efektivitas pelatihan kebersyukuran terhadap regulasi emosi pada pengasuh di Lembaga X Banda Aceh dan Meulaboh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan campuran (*mix-method*) yaitu metode kuantitatif sebagai metode utama melalui analisis regresi sederhana yang didukung dengan metode kualitatif melalui observasi, lembar kerja dan evaluasi (Creswell, 2018). Penelitian dilaksanakan dengan metode pelatihan yang merujuk pada modul kebersyukuran dalam meningkatkan regulasi emosi yang dilakukan dengan 5 sesi yang terdiri dari Psikoedukasi tentang Kebersyukuran dan Regulasi Emosi, Menulis Pengalaman Psikologis, Restrukturisasi Kognitif, Mengambil Hikmah dan Menulis Ucapan Terimakasih. Kelima sesi ini dijalankan melalui metode ceramah, lembar kerja, sharring dan evaluasi.

Adapun untuk melihat perubahan regulasi emosi setelah diberikan pelatihan maka akan di ukur menggunakan skala kebersyukuran dan skala regulasi emosi. Skala kebersyukuran menggunakan skala GQ-6 (Gratitude questionnaire-6) yang sudah diadaptasi dan skala regulasi emosi merujuk pada aspek-aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh (Gross, 2007). Kemudian analisis data menggunakan analisis regresi sederhana untuk menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Disebut regresi linier sederhana apabila menggunakan satu variabel bebas (Azwar, 2015). Analisis deskriptif sebagai penunjang untuk memberikan Gambaran mengenai subjek penelitian melalui hasil observasi, lembar kerja dan evaluasi (Sugiyono, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian melalui Pelatihan Kebersyukuran untuk meningkatkan Regulasi emosi berjalan dengan lancar. Sebelum pelatihan dimulai, subjek sudah terlihat antusias terlebih ketika diberikan ice breaking. Para subjek terlihat senang dan bersemangat bahkan meminta tambahan permainan. Kemudian saat memasuki pengantar pelatihan, beberapa subjek menyatakan bahwa mereka sudah lama tidak mendapatkan kegiatan seperti peningkatan keterampilan sehingga mereka merasa bersemangat. Saat diberikan lembar kerja, terdapat beberapa subjek yang kesulitan mengisi karena tidak membawa kacamata, selain itu ada yang bingung cara pengisian sehingga diarahkan Kembali oleh trainer dan dibantu oleh mahasiswa sebagai co fasilitator. Selain itu ada pula subjek yang berharap agar yang ia tulis dapat diceritakan secara langsung agar mendapatkan masukan dari trainer.

Sebanyak lima sesi pelatihan dilaksanakan melalui pengisian lembar kerja, sharring dan diskusi. Banyak subjek yang antusias untuk mengutarakan lembar kerja yang sudah ia tulis, bahkan terdapat salah seorang subjek yang menumpahkan keluh kesah dan mengeluarkan air mata saat bercerita khususnya pada sesi I yaitu menulis pengalaman psikologis. Pada sesi 2, 3 hingga 5 para subjek terlihat lebih cerita terutama saat memasuki

sesi menuliskan ucapan terimakasih. Berikut dokumentasi kegiatan pelaksanaan penelitian melalui pelatihan kebersyukuran baik di lokasi Banda Aceh dan Meulaboh.



Gambar 1. Dokumentasi Pelatihan Kebersyukuran di Lembaga X Banda Aceh



Gambar 2. Dokumentasi Pelatihan Kebersyukuran di Lembaga X Meulaboh

Setelah diberikan pelatihan kebersyukuran, terdapat peningkatan Regulasi Emosi sebelum dan sesudah diberikan pelatihan kebersyukuran. Perubahan skor dari pretest ke posttest pada ke 25 subjek dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Skor Pengukuran Regulasi Emosi

No	Nama	Lokasi	Pretest	Posttest	Keterangan
1	Subjek 1	Banda Aceh	78	83	Meningkat
2	Subjek 2	Banda Aceh	67	73	Meningkat
3	Subjek 3	Banda Aceh	79	75	Menurun
4	Subjek 4	Banda Aceh	81	79	Menurun
5	Subjek 5	Banda Aceh	83	87	Meningkat
6	Subjek 6	Banda Aceh	71	72	Meningkat
7	Subjek 7	Banda Aceh	68	64	Menurun
8	Subjek 8	Banda Aceh	71	68	Meningkat
9	Subjek 9	Banda Aceh	68	76	Meningkat
10	Subjek 10	Banda Aceh	64	82	Meningkat
11	Subjek 11	Banda Aceh	68	73	Meningkat
12	Subjek 12	Banda Aceh	80	85	Meningkat
13	Subjek 13	Meulaboh	73	70	Menurun
14	Subjek 14	Meulaboh	70	70	Tetap
15	Subjek 15	Meulaboh	76	68	Menurun
16	Subjek 16	Meulaboh	70	69	Menurun
17	Subjek 17	Meulaboh	64	66	Meningkat
18	Subjek 18	Meulaboh	74	66	Menurun
19	Subjek 19	Meulaboh	65	68	Meningkat

20	Subjek 20	Meulaboh	70	71	Meningkat
21	Subjek 21	Meulaboh	74	68	Menurun
22	Subjek 22	Meulaboh	68	71	Meningkat
23	Subjek 23	Meulaboh	61	62	Meningkat
24	Subjek 24	Meulaboh	72	74	Meningkat
25	Subjek 25	Meulaboh	60	66	Meningkat

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa terdapat perubahan skor Regulasi Emosi setelah dilakukan pelatihan kebersyukuran dengan perubahan skor yakni sebesar 1,24 poin dengan hasil posttest ($M=72,24$, $SD=6,60$) lebih tinggi dibandingkan pretest ($M=71$, $SD=6,11$). Lebih lanjut, kebersyukuran juga memberikan sumbangan atau pengaruh terhadap regulasi emosi dengan nilai besarnya sumbangan ($R^2=0.081$), artinya sebanyak 8 % pengaruh kebersyukuran terhadap regulasi emosi yang selebihnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peranan kebersyukuran terhadap regulasi emosi, hal ini menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran cukup efektif dalam mempengaruhi regulasi emosi pengasuh di Lembaga X Banda Aceh dan Meulaboh. Pengaruh ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan efektivitas peranan kebersyukuran terhadap regulasi emosi sebesar 13% (Hartanti, 2016) dan ada pula yang berpengaruh sebesar 24,6% (Amaliah, 2024).

Kebersyukuran merupakan salah satu aspek atau dimensi yang penting bagi kehidupan. Kebersyukuran merupakan pemahaman, kesadaran akan berbagai kebaikan atau hal positif dalam hidup (Arif, 2016). Bersyukur memiliki banyak manfaat bagi perasaan, pikiran dan perilaku. Dengan bersyukur seseorang akan merasa senang, tenang, Ikhlas serta akan berpikir secara positif dan berperilaku dengan baik. Individu yang sehat-harinya menjalani tantangan dan permasalahan, tentu membutuhkan kemampuan regulasi emosi yang baik. Salah satu faktor penting untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi tersebut adalah kebersyukuran yang merupakan bagian dari religiositas (Gross, 2007). Bersyukur tidak hanya mempengaruhi kondisi emosional jangka pendek, tetapi berkontribusi untuk kesejahteraan jangka panjang (Wood, et al, 2010).

Berdasarkan penjelasan di atas, penting sekali melakukan kebersyukuran agar menguatkan keterampilan regulasi emosi. Dimensi penting dalam kebersyukuran (Emmons & McCullough, 2002), yaitu seberapa sering individu mampu melakukan kebersyukuran (*intensity*), selanjutnya berapa kali setiap hari (*frequency*), apakah seseorang bersyukur di setiap situasi atau kejadian (*span*), serta pada siapa saja individu mengarahkan rasa syukurnya (*density*). Bila dilihat dari dimensi tersebut, kebersyukuran harus dilakukan secara disiplin dan konsisten. Oleh karena itu pelatihan kebersyukuran menjadi salah satu program pengembangan diri yang efektif, tidak hanya meningkatkan kebesyukuran namun dapat menysasar aspek psikologis lain salah satunya regulasi emosi. Hasil studi menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran memiliki efektivitas untuk meningkatkan aspek psikologis seperti Kesehatan mental, kesejahteraan psikologis dan aspek psikologis lainnya (Oktaviani & Uyun, 2023).

Pelatihan ini diterapkan pada kelompok yaitu ibu asuh yang bertujuan untuk membangun relasi dan timbal balik antar individu dalam kelompok. Yalom (2005) menjelaskan bahwa melalui terapi berbasis kelompok, seseorang akan mendapatkan keuntungan karena dapat belajar dan berlatih perilaku yang baru dan kelompok merupakan

tempat belajar (Yalom, 1985). Pelatihan kebersyukuran pada pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan kognitif. Beck (2001) menyatakan bahwa pendekatan kognitif perilaku efektif untuk mengatasi gangguan emosi dan pola pikir negatif. Hal ini sangat sesuai dengan sasaran pelatihan yaitu perasaan dan pikiran negatif yang menghambat regulasi emosi (Beck, 2001).

Metode penyampaian dalam pelatihan kebersyukuran ini terdiri dari psikoedukasi, ceramah, *sharring*, *feedback*, diskusi, penugasan, Latihan (relaksasi nafas dan do'a), refleksi dan evaluasi. Pelatihan kebersyukuran dilaksanakan selama 6 jam dengan 5 sesi. Sebelum memasuki sesi pelatihan, dilakukan *building rapport* dan *ice breaking* untuk membangun hubungan yang baik serta memecah suasana antara trainer dengan subjek (Komalasari, Wahyuni & Karsih, 2016); (Soenarno, 2010). Selanjutnya subjek diminta untuk memberikan harapan mengikuti pelatihan sehingga terdapat satu visi *output* pelatihan antara subjek dengan trainer.

Memasuki sesi pelatihan, sesi pertama diawali dengan psikoedukasi mengenai pentingnya kebersyukuran terhadap regulasi emosi. Trainer memberikan gambaran tentang pentingnya kebersyukuran dan regulasi emosi untuk kehidupan sehari-hari. Psikoedukasi menjadi metode penting karena bertujuan untuk memberikan pengetahuan, pembelajaran, keterampilan dan kemampuan untuk mengendalikan stresor negatif dari lingkungan dengan kontrol diri yang adaptif (Dobson & Dobson, 2009).

Kemudian dilanjutkan dengan sesi kedua yaitu penugasan yakni pengisian lembar kerja 1. Penugasan ini diberikan pada setiap sesi. Penugasan mempermudah subjek dalam memantau perubahan dan perkembangannya, serta membantu subjek untuk mengingat bagaimana keterampilan yang didapatkan dapat digunakan kembali di masa depan (Wilding & Milne, 2009). Pada sesi ini subjek diminta untuk menuliskan mengenai pengalaman psikologis yang tidak menyenangkan selama menjalani pekerjaan sebagai ibu asuh. Selanjutnya subjek diminta menilai intensitas pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut dengan menscaling antara 1-10. Lebih lanjut subjek diminta mengisi upaya yang dilakukan Ketika mengingat atau menghadapi peristiwa tidak menyenangkan tersebut. Pada sesi ini subjek mampu memahami kondisi dirinya serta *sharing* pengalaman psikologisnya. *Sharing* merupakan komponen penting untuk mengajak subjek untuk saling terbuka dan berbagi pengalaman. Subjek kemudian difasilitasi untuk bertanya.

Selanjutnya pada sesi ketiga yaitu restrukturisasi perasaan dan pikiran bertujuan untuk mengubah perasaan dan pikiran negatif menjadi positif melalui kebersyukuran. Pada sesi ini subjek mampu menuliskan bentuk perasaan dan pikiran syukur yang pernah dilakukan. Trainer kemudian menjelaskan subjek bahwa syukur merupakan alternatif yang mampu mengubah perasaan dan pikiran negatif serta meningkatkan regulasi emosi. Subjek kemudian mampu menilai besarnya keyakinan terhadap kebersyukuran dengan scaling 1-10 dimana mayoritas menunjukkan keyakinan besar (skala 8) terhadap kebersyukuran sebagai alternatif untuk mengubah perasaan dan perilaku. Diakhir sesi, subjek juga terlihat mampu membedakan dampak dari bersyukur dibandingkan dengan tidak bersyukur baik ke perasaan dan pikiran. Dengan bersyukur, perasaan dan pikiran menjadi lebih positif.

Pada sesi keempat yaitu mengambil hikmah, subjek diminta menuliskan hikmah yang diperoleh dari pengalaman psikologi yang tidak menyenangkan. Menulis hikmah bertujuan untuk membuka pikiran subjek mengenai manfaat dengan rutin bersyukur baik untuk saat ini maupun untuk masa depan sebagai motivasi agar subjek konsisten melakukan kebersyukuran. Dalam sesi ini subjek mampu menuliskan hikmah yang diperoleh melalui bersyukur baik hikmahnya untuk saat ini dan untuk masa depan. Subjek menyatakan hidupnya lebih tenang, fokus, Ikhlas dan meningkatkan regulasi emosi terhadap kemunculan perasaan dan pikiran negatif.

Selanjutnya pada sesi terakhir yaitu menuliskan ucapan terimakasih (lembar kerja 4), subjek terlihat antusias dan senang karena menulis surat cinta kepada seseorang baik untuk diri sendiri, orang lain dan pencipta sebagai wujud Syukur terhadap yang sudah diperoleh saat ini. Pada sesi ini seluruh subjek diberikan kesempatan untuk mengekspresikan wujud syukurnya. Subjek menuliskan ucapan terimakasih kepada diri sendiri, orang lain yaitu anak asuh, teman, pengelola Lembaga X trainer pelatihan dan kepada sang pencipta. Setelah mengekspresikan rasa syukur tersebut, subjek kemudian dilatih keterampilan untuk meregulasi emosi dengan relaksasi nafas dan do'a. Relaksasi ini dipandu oleh trainer selama lebih kurang 10 menit untuk membuat subjek lebih mendalami kebersyukurannya serta mengurangi perasaan dan pikiran negatif. Subjek mengakui bahwa setelah relaksasi tubuh, perasaan dan pikirannya menjadi jauh lebih nyaman dan tenang. Menurut Relaksasi dapat meringankan pikiran dan merelaksan otot-otot dan dapat membawa seseorang merasakan perasaan dan pikiran positif (Friedman, 2009); (Benson, 2010).

Setelah relaksasi, subjek melakukan evaluasi terhadap perubahan yang dirasakan setelah mengikuti sesi pelatihan. Dari angka 1-10 mayoritas subjek menunjukkan perubahan cukup besar (skala 7) dari pelatihan yang sudah dijalani. Evaluasi ini bertujuan untuk menumbuhkan kemampuan subjek untuk memonitoring proses pembelajaran yang sudah diikuti melalui pelatihan kebersyukuran.

Selain evaluasi melalui scaling, subjek juga diberikan posttest yang bertujuan untuk mengukur perubahan kebersyukuran dan regulasi emosi setelah pelatihan. Melalui pelatihan kebersyukuran subjek menunjukkan perubahan yang cukup realistis. Mayoritas subjek mengalami peningkatan skor kebersyukuran dan regulasi emosi bila dibandingkan saat sebelum mendapatkan pelatihan. Meskipun pada beberapa subjek tidak mengalami peningkatan, namun berdasarkan rerata skor menunjukkan peningkatan 0.72 poin pada kebersyukuran dan pada regulasi emosi meningkat 1.24 poin.

SIMPULAN

Kebersyukuran menjadi salah satu alternatif penting untuk meningkatkan berbagai aspek psikologi salah satunya pada regulasi emosi. Selain itu juga menjadi salah satu prediktor yang berperan dalam regulasi emosi. Kebersyukuran dapat dilatih agar konsisten melalui pelatihan. Kebersyukuran dapat dilakukan menggunakan beberapa metode yang cukup efektif seperti psikoedukasi, sharing, penugasan, feedback dan refleksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliah, F. (2024). Pengaruh Kebersyukuran terhadap Regulasi Emosi dimediasi oleh Optimisme pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi.
- Arif, I. S. (2016). Psikologi Positif : Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi (Edisi.2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beck, J. S. (2001). Cognitive behavioral therapy : Basic and beyond (2nd Ed). New York : Guilford Press.
- Benson, H. (2010). Beyond the Relaxation Response: How to Harness the Healing Power of Your Personal Beliefs-Digital. Berkley Books. Berking, M., & Whitley, B. (2014). Affect Regulation Training. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9>
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). Affect Regulation Training. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9>
- Creswell, J. W. (2018). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed. Methods Approaches. Los Angeles: SAGE Publications.
- Dobson., D., & Dobson., K. S. (2009). Evidance-Based practice of cognitive behavioral therapy. The Guilford Press : New York, London.
- Emmons, R. A.. & McCullough, M. E. (2002). The Psychology of Gratitude. New York: Oxford University Press.
- Friedman, P. H. (2009). The forgiveness solution : The whole-body Rx finding true happiness abundant love, and inner peace. San Francisco : Red Wheel/Weiser.
- Goleman, D. (2019). Emotional Intelligence : Mengapa EI Lebih Penting Daripada. IQ. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Gross, J. (2007). Handbook of emotion regulation. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Councption Foundation. In James J. Gross (ed). Handbook of Emotional Regulation. Gullford-press.
- Hanafi., dkk. (2015). Community Based Research: Panduan merancang dan melaksanakan penelitian bersama komunitas. Surabaya: LP2M UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Hartanti, D. D. (2016). Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Regulasi Emosi pada Remaja ANDIKPAS di LP (Skripsi). Universitas Negeri Jakarta.
- Komalasari, G., Wahyuni,E., & Karsih. (2016). Teori dan Teknik Konseling. Jakarta: PT. Indeks Penerbit.
- Krause, N., dkk. (2006). Assesing the Relationship Between Religious Involvmnt and Health Behaviors, *Health Education and Behavior*, 1-7.
- Makmuroch. (2024). Keefektifan Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Ekspresi Emosi Pada Caregiver Pasien Skizofrenia Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta. Wacana Jurnal Psikologi Vol.6 No.11 Januari 2014.
- Shaffer, D. R. (2005). Social and personality development (5th ed.). Thomson Wadsworth.
- Soenarno, A. (2010) Ice Breaking Permainan Atraktif Edukatif Untuk Pelatihan Manajemen, Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Sugiyono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabet.
- Susilawaty., dkk. (2016). Panduan Riset Berbasis Komunitas: Community Based Research. Makasar : Nur Khairunnisa.

- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: a Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25– 52.
- Wilding, C & Milne, A. (2009). *Cognitive Behavioural Therapy. Teach Yourself*.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and wellbeing: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- www.sos.or.id. (2022). Profil SOS Children's Villages.
- www.sos.or.id/bandaaceh. (2023). Profil SOS Children's Villages Aceh.
- Yalom, I. D. (1985). *The theory and practice of group psychotherapy* (3rd Ed.). Basic Books