

## **Gratitude Training untuk Meningkatkan Kebersyukuran pada Remaja di Panti Asuhan Murni Makassar**

### **Gratitude Training to Improve Gratitude of Adolescents in Murni Orphanage Makassar**

<sup>1</sup>Meidy Panglewai, <sup>1</sup>Heni Gerda Pesau, <sup>1</sup>Diah Sastaviana

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Atma Jaya Makassar, Makassar

Korespondensi: M. Panglewai, [meidy\\_panglewai@lecturer.uajm.ac.id](mailto:meidy_panglewai@lecturer.uajm.ac.id)

Naskah Diterima: 24 Maret 2023. Disetujui: 23 Juni 2024. Disetujui Publikasi: 2 Oktober 2024

**Abstract.** Adolescents faced with complex developmental tasks have several needs that must be met to develop optimally. However, some of the needs of adolescents living in orphanages do not receive optimal attention due to limited resources. This causes adolescents to be prone to negative emotions that cannot be adequately handled. One of the interventions that can be done is to increase gratitude in adolescents so they can empower themselves. The intervention is gratitude training. Based on this, the training targets adolescents living in orphanages. The gratitude training activity aims to increase gratitude in the participants. The activities went according to plan and received enthusiastic responses from the participants. However, the conclusions obtained from processing the pre-test and post-test scores show no difference in gratitude before and after giving the gratitude training. This could be due to the pretest and posttest measurements given on different days.

**Keywords:** *Gratitude training, gratitude, adolescent, orphanages.*

**Abstrak.** Remaja yang dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang kompleks memiliki beberapa kebutuhan yang harus dipenuhi agar perkembangannya dapat berjalan optimal. Namun, bagi remaja yang tinggal di panti asuhan, beberapa kebutuhan tersebut kurang mendapatkan perhatian yang optimal karena terbatasnya sumber daya dalam pengasuhan. Hal ini menyebabkan remaja rentan memunculkan emosi negatif yang kurang dapat ditangani dengan baik. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan rasa syukur dalam diri remaja agar remaja mampu memberdayakan dirinya. Intervensi yang dilakukan berupa *gratitude training*. Berdasarkan hal ini maka sasaran pelatihan yang dilakukan adalah remaja yang tinggal di panti asuhan. Tujuan kegiatan *gratitude training* adalah peningkatan kebersyukuran dalam diri peserta. Kegiatan yang berlangsung dapat berjalan sesuai rencana dan mendapatkan tanggapan yang antusias dari para remaja. Walau demikian kesimpulan yang diperoleh dari hasil pengolahan skor *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan rasa syukur antara sebelum dan sesudah pemberian *gratitude training*. Hal tersebut dapat disebabkan karena pengukuran pretest dan posttest yang diberikan pada hari yang berbeda.

**Kata Kunci:** *Gratitude training, kebersyukuran, remaja, panti asuhan.*

### **Pendahuluan**

Individu yang memasuki usia remaja pada umumnya memerlukan keluarga yang mendampingi dalam memenuhi tugas-tugas perkembangannya. Keluarga yang

ideal menurut Negara Indonesia melalui Kementerian Kesehatan (2016) didefinisikan sebagai unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari kepala keluarga dan beberapa orang berkumpul dan tinggal di suatu tempat di bawah satu atap dalam keadaan saling ketergantungan. Adanya dukungan dari keluarga yang tinggal bersama-sama dengan remaja dapat membantu untuk menjalani sejumlah tugas perkembangan. Menurut Havighurst (1967) dalam Gunarsa & Gurnarsa (2001), tugas-tugas perkembangan remaja antara lain: (1) menerima kenyataan terjadinya perubahan fisik dan mampu melakukan peran sesuai dengan jenis kelaminnya, (2) belajar memiliki peranan sosial dengan teman sebaya, (3) mencapai kebebasan dari ketergantungan terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya, (4) mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep kehidupan bermasyarakat, (5) mencari jaminan bahwa suatu saat harus mampu mandiri secara ekonomi, (6) menyiapkan diri untuk menentukan pekerjaan sesuai dengan bakatnya, (7) memahami dan mampu mempertanggungjawabkan perilaku sesuai dengan norma yang berlaku, (8) memperoleh informasi terkait pernikahan dan menyiapkan diri untuk berkeluarga, (9) mendapatkan penilaian bahwa dirinya mampu bersikap tepat sesuai dengan pandangan ilmiah.

Remaja yang dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang kompleks tersebut juga memiliki beberapa kebutuhan yang harus dipenuhi agar perkembangannya dapat berjalan optimal. Garrison (Mappiare, 1982) mengemukakan tujuh jenis kebutuhan khas remaja, antara lain kebutuhan untuk: (1) memperoleh kasih sayang, (2) diikutsertakan dan diterima oleh kelompok, (3) mampu mandiri, (4) berprestasi, (5) mendapatkan pengakuan dari orang lain, (6) dihargai, dan (7) mendapatkan falsafah kehidupan. Setiap remaja memiliki kecenderungan kebutuhan yang berbeda-beda.

Berdasarkan sejumlah tugas perkembangan dan kebutuhan remaja tersebut, maka idealnya remaja sangat membutuhkan pendampingan dari keluarga khususnya orang tua dalam menghadapi krisis dan tantangan yang ada di masa perkembangannya. Hal ini serupa dengan fenomena pada remaja yang menjadi sasaran tim pengabdian dari Universitas Andalas di Padang (Mardiansyah, dkk., 2024), yang mengemukakan bahwa remaja sering melakukan kesalahan karena hasil mencoba-coba banyak hal yang bisa bersifat positif maupun negatif. Oleh karena itu, pendampingan di dalam kehidupan remaja sangat berperan penting.

Akan tetapi pada kenyataannya, tidak semua remaja tumbuh dan dibesarkan di dalam suatu keluarga. Terdapat remaja yang tinggal di panti asuhan sebagai unit pengganti dari keluarga. Secara umum, Zeanah, Smyke, dan Settles (McCartney & Philips, 2006), mendefinisikan panti asuhan sebagai tempat yang menyediakan perhatian dan kepedulian terhadap anak-anak yatim piatu maupun anak-anak yang ditelantarkan. Adapun berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh *Save the Children* dan Kementerian Sosial RI pada tahun 2006 dan 2007 (Depsos RI, 2011) menemukan beberapa temuan inti, yaitu: panti asuhan anak lebih berfungsi sebagai lembaga yang menyediakan akses pendidikan daripada sebagai alternatif terakhir pengasuhan anak, anak-anak yang tinggal di panti asuhan sebagian besar masih memiliki orang tua namun dikirim ke panti dengan alasan agar dapat melanjutkan pendidikan, anak-anak harus tinggal lama di panti sampai lulus SLTA dan harus mengikuti pembinaan daripada pengasuhan yang seharusnya diterima, dan yang terakhir adalah pengurus panti asuhan kurang memiliki pengetahuan yang memadai tentang situasi anak dan pengasuhan yang ideal. Temuan tersebut menggambarkan bahwa peran panti asuhan tidak dapat berfungsi sepenuhnya sebagai pengganti keluarga dalam pengasuhan. Panti asuhan juga tentunya memiliki keterbatasan dalam melakukan pengasuhan yang optimal karena jumlah anak asuh yang banyak sehingga kurang dapat benar-benar fokus memerhatikan perkembangan anak asuhnya khususnya yang sudah berusia remaja.

Keterbatasan pengasuhan yang ada di panti asuhan membuat remaja yang tinggal di dalamnya memiliki kondisi psikologis atau emosional yang cenderung negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Haryanti dkk., (2016) menemukan bahwa anak/remaja yang tinggal di panti asuhan sebagian besar memiliki perkembangan emosional yang kurang baik (sebanyak 70% dari responden). Aesijah dkk., (2016) juga mengemukakan bahwa anak yang tinggal di panti asuhan memiliki kecenderungan untuk merasakan emosi negatif seperti sedih, marah, jengkel. Namun ada juga beberapa anak panti asuhan yang merasakan emosi positif seperti senang, menerima, dan harapan positif.

Adanya emosi negatif pada diri remaja yang berada di panti asuhan dapat disebabkan karena kebutuhan psikologis yang kurang dapat dipenuhi dari panti asuhan. Remaja yang kurang mampu mengarahkan dan mengendalikan emosinya dapat menyebabkan pemenuhan tugas perkembangan menjadi terhambat. Berdasarkan hal ini maka diperlukan suatu cara atau sikap mental tertentu agar remaja lebih mampu mengelola emosi negatifnya sehingga dapat merasa lebih nyaman dengan dirinya dan mampu melakukan tugas-tugas perkembangan di masanya.

Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh remaja untuk memberdayakan dirinya di tengah situasi yang sulit adalah dengan memunculkan rasa syukur (*gratitude*). *Gratitude* atau kebersyukuran merupakan suatu perasaan berterima kasih dan respon sukacita saat menerima hadiah, baik yang bersifat spesifik dan konkret atau berupa peristiwa yang menimbulkan kedamaian. *Gratitude* juga dapat diartikan sebagai perasaan takjub, berterima kasih, dan penghargaan terhadap kehidupan. (Peterson & Seligman, 2004; Emmons & McCullough, 2004). Individu yang memiliki rasa syukur (*gratitude*) dalam dirinya akan dapat memunculkan emosi yang positif dalam kehidupannya. Hal ini membuat individu dapat mengatasi masalah kehidupannya dengan cara yang lebih positif. Berdasarkan hal ini, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan akan berfokus untuk membantu para remaja yang berada di panti asuhan dalam memunculkan rasa syukur dalam dirinya.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam bentuk pelatihan "*Gratitude Training*". *Gratitude Training* yang dilaksanakan mengacu pada 4 aspek yang dikemukakan oleh McCullough dkk., (2002). Keempat aspek tersebut adalah *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density* yang akan digunakan sebagai landasan dalam pembuatan modul kegiatan. Para remaja yang mengikuti serangkaian kegiatan ini diharapkan mampu menerapkan materi dan keterampilan yang diberikan untuk memunculkan *gratitude* di dalam dirinya. Hal ini akan dapat membantu remaja untuk meningkatkan emosi positif sehingga lebih mampu mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa *gratitude training* adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terkait kebersyukuran pada remaja yang tinggal di panti asuhan, khususnya yang berada di Panti Asuhan Murni Makassar.

### **Metode Pelaksanaan**

**Tempat dan Waktu.** *Gratitude training* dilaksanakan di salah satu panti asuhan di Makassar, yaitu Panti Asuhan Murni. Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada tanggal 10 September 2022.

**Khalayak Sasaran.** Sasaran kegiatan ini adalah para remaja yang tinggal di Panti Asuhan Murni, yaitu sebanyak 16 orang, dengan rincian, 10 orang yang sedang menempuh pendidikan jenjang SMP dan 6 orang menempuh pendidikan SMK. Berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 11 remaja perempuan dan 5 remaja laki-laki.

**Metode Pengabdian.** Pelaksanaan *gratitude training* secara umum terdiri dari tiga kegiatan utama, yaitu sesi pengantar, aktivitas kelompok, dan sesi refleksi. Seluruh

kegiatan dilakukan di dalam kelompok-kelompok kecil yang dipandu oleh seorang fasilitator di masing-masing kelompok. Kegiatan diawali dengan pemberian pengan- tar seputar kebersyukuran dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari serta hal- hal sederhana yang dapat dilakukan untuk meningkatkan rasa syukur. Selanjutnya pada sesi aktivitas kelompok, kegiatan diawali dengan pemberian *pretest* untuk mengukur tingkat kecenderungan rasa syukur pada peserta. Setelah itu, peserta diberikan tiga aktivitas, yaitu mangkuk pengalaman, refleksi *Naikan*, dan pohon syukur. Terakhir, kegiatan ditutup dengan refleksi keseluruhan yang dipandu oleh fasilitator. Adapun setelah satu minggu kegiatan *gratitude training* dilakukan, tim pengabdian kembali menemui peserta untuk melakukan pengukuran sebagai *posttest*. **Indikator Keberhasilan.** Kegiatan ini dikatakan berhasil jika memiliki indikator berupa terdapatnya peningkatan kecenderungan rasa syukur pada diri peserta, yang dapat dilihat dari rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* pada kuesioner. Jika terdapat kenaikan skor yang signifikan berdasarkan hasil pengolahan statistik, maka kegiatan ini dapat dikatakan mencapai tujuan keberhasilan. Skor signifikansi yang diharapkan adalah lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Maka, jika uji perbedaan melalui uji T berpasangan menunjukkan skor di atas 0,05 ( $p > 0,05$ ), kegiatan *gratitude training* dapat dianggap kurang efektif. Selain itu, indikator keberhasilan yang kedua adalah terlaksananya seluruh rangkaian kegiatan dari awal sampai akhir dan terdapat partisipasi yang aktif dari peserta kegiatan.

**Metode Evaluasi.** Metode untuk mengevaluasi tingkat kecenderungan rasa syukur peserta dilakukan dengan memberikan lembar kuesioner yang berisi skala kebersyukuran yang diadaptasi dari *The Gratitude Questionnaire-6* (McCullough, Emmons & Tsang, 2002). Lembar kuesioner tersebut diberikan pada saat *pretest* dan *post-test*. Perbedaan skor *pre-test* dan *posttest* akan dianalisis dengan menggunakan uji T berpasangan. Pengolahan data tersebut dilakukan melalui *software* SPSS 26, dengan nilai signifikansi  $< 0,05$ .

## Hasil dan Pembahasan

### A. *Gratitude Training*

Pengabdian masyarakat berupa *gratitude training* ini dilaksanakan di Panti Asuhan Murni pada tanggal 10 September 2022 selama 3 jam. Kegiatan dibuka dengan pembagian kelompok-kelompok kecil yang berisi sekitar 4-5 orang. Setelah itu, fasilitator yang mendampingi kelompok melakukan *pretest* terlebih dahulu. Selanjutnya, dilakukan aktivitas kelompok yang terdiri dari 3 jenis aktivitas. Rincian tentang hasil dari ketiga aktivitas diuraikan sebagai berikut:

#### 1. Aktivitas pertama: “Mangkuk Pengalaman”

Pada aktivitas ini, peserta diminta untuk menuliskan hal-hal negatif atau pengalaman yang tidak menyenangkan pada kertas yang disediakan. Peserta dapat menulis sebanyak-banyaknya sambil bercerita kepada fasilitator. Awalnya peserta enggan untuk bercerita, namun seiring berlangsungnya kegiatan, peserta dapat bercerita dengan terbuka. Adapun secara keseluruhan, garis besar tema-tema yang muncul dari emosi negatif dan pengalaman tidak menyenangkan yang dialami peserta dapat dilihat pada Gambar 1.

Setelah peserta mengumpulkan kertas pengalamannya tersebut, maka fasilitator kemudian memberikan refleksi untuk aktivitas tersebut, lalu melanjutkan ke aktivitas kedua.

#### 2. Aktivitas kedua: “Refleksi *Naikan*”

Pada aktivitas ini, fasilitator sudah mulai melakukan rekonstruksi pikiran ke- pada peserta agar mampu melihat hal-hal yang positif yang tersembunyi dari suatu pengalaman. Tugas peserta di sesi ini adalah menjawab 3 pertanyaan refleksi yang diberikan oleh fasilitator berdasarkan teknik refleksi *Naikan therapy* (Gambar 2).

- Diejek
- Dikecewakan oleh orang terdekat
- Jadi bahan bercandaan
- Dirundung di sekolah
- Difitnah
- Dibohongi
- Dihukum
- Dimanfaatkan
- Dimarahi orang terdekat
- Dibanding-bandingkan
- Direndahkan
- Dilupakan
- Dianggap salah
- Permasalahan orangtua
- Dikucilkan
- Kehilangan teman baik
- Disalahkan orang terdekat
- Tidak diizinkan kuliah oleh orangtua
- Bertengkar dengan teman-teman di panti
- Pernah dilecehkan

Gambar 1. Emosi negatif dan pengalaman tidak menyenangkan dari peserta



Gambar 1. Refleksi *Naikan*

### 3. Aktivitas ketiga: “Pohon Syukur”

Tugas peserta pada aktivitas ketiga ini adalah menuliskan pengalaman-pengalaman yang disyukuri di dalam kertas warna-warni yang dibuat menyerupai dahan pohon. Peserta dapat menuliskannya sebanyak mungkin, lalu menempelkan kertas tersebut di karton besar berbentuk batang pohon. Tujuannya adalah membuat pohon yang besar dan cantik yang disusun dari kertas-kertas berisi rasa syukur yang dirasakan. Di akhir aktivitas, fasilitator memberikan refleksi kepada peserta bahwa terdapat banyak hal yang dapat disyukuri dalam hidup jika mau berusaha menyadarinya.

Setelah serangkaian kegiatan *gratitude training* berakhir, maka peserta kembali dimotivasi untuk tetap memiliki rasa syukur dalam diri agar emosi positif yang dimiliki semakin meningkat. Oleh karena itu, peserta diminta untuk mencoba cara-cara yang sudah diberikan jika merasa membutuhkannya. Selanjutnya, tim pengabdian kembali mengunjungi para peserta satu minggu kemudian, yaitu pada tanggal 17 September 2022 untuk memberikan lembar *posttest* sebagai pengukuran untuk melihat efektivitas kegiatan yang telah diberikan.



Gambar 2. Membuat Pohon Syukur



Gambar 3. Hasil aktivitas pohon syukur

### B. Keberhasilan Kegiatan

Kegiatan ini dikatakan berhasil apabila memenuhi dua indikator yang telah ditetapkan, yaitu terjadi peningkatan skor *post-test* dibandingkan *pre-test*, serta berlangsungnya kegiatan sesuai rancangan yang telah disusun. Adapun hasil rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* tercantum pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Peserta	
Rata-rata skor <i>pretest</i>	Rata-rata skor <i>posttest</i>
29,86	30,19
Sig. (2-tailed): 0,692	$\alpha$ : 0,05

Berdasarkan rata-rata nilai kuesioner, terlihat bahwa skor *pre-test* (29,86) tidak meningkat jauh saat *post-test* (30,19). Skor tersebut kemudian diolah secara statistik dengan *software* SPSS menggunakan uji T berpasangan. Hasil signifikansinya adalah sebesar 0,692, sehingga menunjukkan skor  $p > 0,05$ . Dari hasil pengolahan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan rasa syukur yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian *gratitude training*.

Tidak adanya perbedaan yang signifikan dapat disebabkan karena pengambilan data *post-test* yang memiliki jeda waktu selama satu minggu. Hal tersebut diperkirakan dapat menginterupsi rasa syukur yang dimiliki oleh peserta karena sebagian besar peserta tidak menerapkan kembali teknik-teknik yang sudah diberikan dalam kesehariannya. Oleh karena itu, ada kemungkinan pada saat pengisian kuesioner *post-test*, peserta sedang dalam kondisi afeksi yang kurang baik atau netral karena peristiwa atau pengalaman yang dilalui sebelumnya.

Jika mengacu pada indikator keberhasilan yang kedua, maka kegiatan *gratitude training* dapat dikatakan berhasil karena semua sesi kegiatan yang telah direncanakan dapat berjalan seluruhnya dari awal sampai akhir, serta didukung juga oleh antusiasme peserta selama kegiatan ini berlangsung.

### **Kesimpulan**

Secara keseluruhan, kegiatan *gratitude training* dapat berlangsung dengan lancar dan disertai dengan antusiasme peserta. Walau demikian, pada pengukuran *pretest* dan *posttest* ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian *gratitude training*. Hal tersebut dapat disebabkan karena terdapat perbedaan waktu pemberian kuesioner *pretest* dan *posttest*. Walau demikian, kegiatan ini dapat menjadi bekal pengetahuan bagi peserta yang dapat berguna pada waktu-waktu mendatang.

### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Atma Jaya Makassar atas pembiayaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Selain itu, ucapan terima kasih juga diberikan kepada Panti Asuhan Murni yang sudah bersedia memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan *gratitude training* yang telah berlangsung.

### **Referensi**

- Aesijah, S., Prihartanti, N., & Pratisti, W.D. (2016). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja Panti Asuhan Yatim Piatu. *Journal Indigenous*, 1 (1), 39-47. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1792>
- Departemen Sosial Republik Indonesia. (2011). Standar pelayanan pengasuhan. Jakarta: Kementerian Sosial Republik Indonesia. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/130531/permensos-no-30-tahun-2011>
- Emmons, R.A. & McCullough, M.E. (2004). The psychology of gratitude. New York: Oxford University Press. pp. 60-65. <https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EBUPT190074.pdf>
- Haryanti, D., Pamela, E.M., & Susanti, Y. (2016). Perkembangan mental emosional remaja di panti asuhan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4 (2), 97-104. <https://doi.org/10.26714/jkj.4.2.2016.97-104>
- Gunarsa, S.D., & Gunarsa, Y.S.D., (2001). Psikologi praktis: Anak, remaja, dan keluarga. Jakarta: BPK Gunung Mulia. pp. 103-125. <https://catalogue.nla.gov.au/catalog/1769740>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Pedoman umum program Indonesia Sehat dengan pendekatan keluarga. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. [https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/Buku\\_Pedoman\\_PIS\\_PK.pdf](https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/Buku_Pedoman_PIS_PK.pdf)
- Mappiare, A. (1982). Psikologi remaja. Surabaya: Usaha Nasional. <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=15034>
- Mardiansyah, D., Chairunnisa, S., Akmal, E. F., Kurniawan, D., Salsabila, A., & Ghivari. M. I., (2024). Sosialisasi Pencegahan Anemia dan Kenakalan Remaja

- Pada Kelompok Orang Tua Di Nagari Tanjung Bonai Aur. *Jurnal Panrita Abdi*, 8(2), 372-378. <https://doi.org/10.20956/pa.v8i2.31027>
- McCartney, K., & Philips, D. (2006). Blackwell handbook of early childhood development. Malden, MA: Blackwell Publishing. pp. 424-454. <https://download.e-bookshelf.de/download/0000/5975/62/L-G-0000597562-0002339244.pdf>
- 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 (1), 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press. pp. 553-568. [http://www.ldysinger.com/@books1/Peterson\\_Character\\_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf](http://www.ldysinger.com/@books1/Peterson_Character_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf)

Penulis:

**Meidy M.L. Panglewai**, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Atma Jaya Makassar, Makassar. E-mail: [meidy\\_panglewai@lecturer.uajm.ac.id](mailto:meidy_panglewai@lecturer.uajm.ac.id)

**Heni Gerda Pesau**, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Atma Jaya Makassar, Makassar. E-mail: [heni\\_gerda@lecturer.uajm.ac.id](mailto:heni_gerda@lecturer.uajm.ac.id)

**Diah Sastaviana**, Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Atma Jaya Makassar, Makassar. E-mail: [diah\\_sastaviana@lecturer.uajm.ac.id](mailto:diah_sastaviana@lecturer.uajm.ac.id)

Bagaimana men-sitasi artikel ini:

Panglewai, M.M.L., Pesau, H.G., & Sastaviana, D. (2024). *Gratitude Training* untuk Meningkatkan Kebersyukuran pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Panrita Abdi*, 8(4), 781-788.