

Psychological Well-Being pada Pensiunan: Bagaimana Peran Gratitude?

Destria Ayu Pertiwi

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Tatik Meiyuntaringsih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Hetti Sari Ramadhani

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

E-mail : destriaayu2212@gmail.com

Abstract

Retirement is the transition period of an individual from work to a time when productivity will decrease as a result of the termination of work at a fixed age, so that an individual undergoes changes such as roles, desires, and lifestyle changes. Psychological well-being is defined as a condition in which a person is not only free from stress and mental problems, but also has a healthy and well-functioning psychological condition. This research aims to find out the relationship between gratitude and psychological well-being at retirement. The research subjects in this study were pensioners in the Telkom Pensioners Association (P2TEL) of West Surabaya, which numbered 84 people so this study uses a population study method. This research has two instruments namely a scale of gratitude with psychological well-being. This research is a type of quantitative research using the product moment correlation method with the help of SPSS 25 for windows. The result of a correlation coefficient of 0.260 shows that the level of the correlations of this study has a positive relationship with the degree of significance of 0.017 ($p < 0.05$). This means that the higher the rate of gratitude of retirees, the higher will be the level of psychological well-being experienced by pensioners.

Keywords : Retirement, Gratitude, Psychological

Abstrak

Masa pensiun adalah masa peralihan individu dari bekerja ke masa yang akan berkurangnya produktivitas karena pemberhentian kerja sesuai batas umur yang telah ditentukan, sehingga individu mengalami perubahan-perubahan seperti perubahan peran, keinginan, dan cara pola hidup. Adanya psychological well-being atau kesejahteraan psikologis membuat individu menyadari akan potensi diri yang dimiliki, peningkatan hubungan interpersonal yang positif, dan kejelasan tujuan hidup seseorang. Psychological well-being didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang tidak hanya terbebas dari tekanan dan masalah mental, tetapi juga memiliki kondisi psikologis yang sehat dan berfungsi dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gratitude dengan psychological well-being pada pensiunan. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah para pensiunan di Persatuan Pensiunan Telkom (P2TEL) Surabaya Barat yang berjumlah 84 orang sehingga penelitian ini menggunakan metode studi populasi. Penelitian ini memiliki dua instrumen yaitu skala gratitude sebagai variabel bebas dan skala psychological well-being variabel terikat. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode korelasional product moment dengan bantuan SPSS 25 for Windows. Hasil koefisien korelasi sebesar 0,260 hal ini menunjukkan bahwa tingkat koefisien korelasi penelitian ini terdapat hubungan yang positif dengan taraf signifikansi sebesar 0,017 ($p < 0,05$). Artinya semakin tinggi tingkat gratitude pensiunan maka akan semakin tinggi tingkat psychological well-being yang dialami pensiunan. Sebaliknya, apabila semakin rendah tingkat gratitude pensiunan maka akan semakin rendah tingkat psychological well-being yang dialami pensiunan.

Kata kunci : Pensiun, Gratitude, Psychological Well-Being

Pendahuluan

Pada masa pensiun, individu akan mengalami berkurangnya kegiatan atau keproduktivitas sehari-hari. Pensiun memberikan manfaat bagi orang yang bekerja karena memungkinkan mereka untuk beristirahat sejenak dari aktivitas yang menghabiskan banyak waktu dan energi. Namun, pada kenyataannya masa pensiun terkadang membuat sebagian individu yang bekerja merasa tidak senang. Pensiun dapat mengurangi kesejahteraan karena individu yang bekerja kehilangan keterikatan mereka sebagai pekerja, relasi sosial sebagai rekan kerja, serta identitas utama mereka sebagai pekerja (Kim & Moen, 2002). Individu yang sudah pensiun akan dihadapkan dengan berkurangnya orang untuk diajak berbicara, seperti rekan kerja, kerabat, dan orang-orang diluar rumah. Karena itu, orang yang sudah pensiun cenderung mengalami berbagai masalah saat individu beralih dari bekerja ke masa pensiun (Suardiman, 2011). Hilangnya peran di masyarakat akan menyebabkan konsep diri menjadi negatif sehingga berdampak pada kondisi psikologis dan kesehatan mental dalam proses penyesuaian diri (Eliana, 2003). Peneliti melakukan survey dengan pertanyaan-pertanyaan yang disebar melalui *google form* dengan hasil 60% dari 20 orang mengalami kesejahteraan psikologis yang rendah. Penelitian Hamidah (dalam Kadarisman, 2011) terhadap 30 pensiunan terdapat bahwa 46,6% dilaporkan memiliki tingkat stress yang signifikan. Situasi ini terjadi ketika seseorang tidak mampu mengatasi kondisi pensiun sehingga dapat menyebabkan timbulnya gangguan psikologis dan ketidaksehatan mental seperti kecemasan, stress, atau bahkan depresi. Menurut temuan penelitian Vahtera (dalam Kadarisman, 2011) menyebutkan bahwa individu yang pensiun dapat mengalami stress sebagai akibat dari masa pensiun tersebut dan mengalami dampak gangguan tidur pada penderitanya.

Menurut Ryff dan Keyes (1995) *psychological well-being* didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang tidak hanya terbebas dari tekanan dan masalah mental, tetapi juga memiliki kondisi psikologis yang sehat dan berfungsi dengan baik. Adanya *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis membuat individu menyadari akan potensi diri yang dimiliki, peningkatan hubungan interpersonal yang positif, dan kejelasan tujuan hidup seseorang. Hal ini akan menginspirasi seseorang untuk mengejar potensi yang dimiliki individu serta berjuang untuk mencapai kesempurnaan dan kebahagiaan sehingga mampu memenuhi banyak tuntutan hidup, berhasil mengembangkan kepribadian yang baik, dan menunjukkan perilaku yang normal untuk menjalani kehidupan yang damai dan sejahtera. Menurut penelitian Goldstein (2007) individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat mengurangi stres.

Psychological well-being memiliki enam komponen. Pertama adalah penerimaan diri, yaitu aktualisasi diri yang matang dan berfungsi dengan baik. Kedua hubungan positif dengan orang lain, kemampuan mengembangkan hubungan yang bersahabat, membangun kepercayaan, dan dapat diandalkan dengan orang lain. Ketiga otonomi, berhubungan dengan penentuan diri,

kemandirian, dan kontrol perilaku individu itu sendiri. Keempat penguasaan lingkungan, merupakan kapasitas untuk memilih, mewujudkan, dan berinteraksi dengan lingkungan sesuai dengan keadaannya. Kelima arah hidup, ketika individu memiliki tujuan, keyakinan diri, dan arah hidup. Keenam, pertumbuhan pribadi, yaitu kemampuan untuk mengembangkan potensi diri secara penuh karena untuk mencapai keperluan kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989).

Psychological well-being dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya ialah *gratitude* (kebersyukuran). Kata *gratia* yang berarti menyukai dan *gratus* yang artinya menyenangkan adalah akar dari kata *gratitude*. Definisi menyukai atau *gratus* dalam bahasa Latin yang artinya kenikmatan dan kebersyukuran. *Gratitude* merupakan suatu jenis emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, kualitas moral yang positif, suatu kebiasaan, atau suatu kualitas kepribadian yang pada akhirnya mempengaruhi bagaimana merespon atau bereaksi terhadap suatu keadaan dan akan berdampak pada bagaimana seseorang merespon atau bereaksi terhadap suatu hal atau keadaan (Emmons, 2004). Bersyukur atas segala sesuatu yang terjadi selama menjalani hidup adalah bentuk terima kasih. Untuk mencapai *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis dan kesehatan psikologis, seseorang harus terlebih dahulu menerima dirinya sendiri dan kehidupannya. *Gratitude* merupakan cara lain untuk menerima segala peristiwa yang terjadi atau segala hal yang diperoleh dari individu, dan masih berkaitan dengan penerimaan diri individu terhadap hidupnya untuk mencapai kesejahteraan psikologis dan menjalani kehidupan yang positif, sehingga kecenderungan untuk memiliki pandangan hidup yang bersinar.

Keterkaitan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* adalah bahwa ketika kemampuan seseorang untuk merasa bersyukur dan emosi positif lainnya (seperti, memaafkan, mendukung, bersyukur) tumbuh, begitu pula kemampuan seseorang untuk membangun hubungan yang saling mendukung dengan orang lain dan lingkungannya secara positif. Para pensiunan yang menerapkan rasa syukur akan dapat menerima diri mereka, yang dapat memberikan para pensiunan kesehatan psikologis dan mental untuk memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri dan kehidupannya. Selain itu, rasa syukur membantu seseorang memahami nilai menjunjung tinggi hubungan interpersonal yang positif, menyukai dan menjaga hubungan baik dengan lingkungan sekitar, serta mengevaluasi diri sendiri untuk mengetahui apakah para individu tersebut memenuhi standar mereka sendiri. Merasa bersyukur dapat membantu individu mengatasi perasaan negatif mereka (Sheldon & Sonja, 2006). Romdhon (2011) menegaskan bahwa jika individu menerapkan rasa syukur akan mengatasi kesulitan mereka untuk mencapai kesehatan mental, menjalani kehidupan yang tenang, dan lebih mudah menghadapi berbagai tantangan atau situasi sulit.

Metode

Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua subjek yang ada dalam populasi yaitu para pensiunan di Persatuan Pensiunan Telkom (P2TEL) Surabaya Barat pada tahun 2020-2022 yang berjumlah 84 orang sehingga menggunakan metode studi populasi. Studi populasi merupakan kelompok yang dipertimbangkan untuk studi atau alasan statistik. Menurut Suryani dan Hendryadi (2015) populasi adalah sekelompok orang, kejadian atau benda yang memiliki karakteristik tertentu dan dijadikan objek penelitian.

Jenis penelitian yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Teknik statistik yang digunakan untuk analisis data pada penelitian ini yaitu teknik analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk melihat adanya hubungan variabel bebas (*Gratitude*) dengan variabel terikat (*Psychological Well-Being*) dengan bantuan program SPSS versi 25 for windows.

Metode pengumpulan data pada penelitian ini dengan skala pengukuran psikologi, yang terdiri dari dua skala yaitu skala *gratitude* dengan skala *psychological well-being*. Penelitian ini menggunakan skala psikologi sebagai instrument penelitian. Skala psikologi yang digunakan pada penelitian ini disusun atas dasar skala Likert yang terdiri dari pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan pernyataan tidak mendukung (*unfavorable*). Terdapat empat pilihan jawaban yang diberikan kepada responden untuk setiap pernyataan, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Hasil

Hasil uji normalitas sebaran data variabel *psychological well-being* pada Persatuan Pensiunan Telkom (P2TEL) dengan menggunakan *one sample Shapiro-Wilk Test* diperoleh taraf signifikansi sebesar $p=0,052 > 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa data variabel *psychological well-being* terdistribusi normal.

Tabel 1
Uji Normalitas

| Variabel | Sig | Keterangan |
|---------------------------------|-------|------------|
| <i>Psychological Well-Being</i> | 0,052 | Normal |

Sumber : Output SPS

Hasil linieritas menggunakan Compare Means dengan bantuan program IBM SPSS versi 25.0 for Windows. Hasil yang diperoleh yaitu $F=5.746$ dengan taraf signifikansi $p=0,019$ ($p < 0,05$), maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *gratitude* daengan *psychological well-being*. Hal tersebut senada dengan hasil yang diperoleh dari taraf signifikansi dari nilai *Deviation of Linierity* sebesar $F=0,742$ dengan $Sig=0,694 > 0,05$ maka dapat diartikan hubungan yang linier antara skala *gratitude* dengan skala *psychological well-being*

Tabel 2
Uji Linieritas

| Variabel | F | Sig | Keterangan |
|---|-------|-------|------------|
| <i>Gratitude_Psychological Well-Being</i> | 0,742 | 0,694 | Linier |

Sumber : Output SPSS

Hasil analisis yang telah dilakukan tingkat kategorisasi partisipan pada skala *psychoplogical well-being*, diketahui kategori sedang memiliki rentang skor 58 – 87 dengan jumlah 6 pensiunan dengan presentase 7,1%. Katergori tinggi memiliki rentang skor lebih dari 87 dengan jumlah 78 pensiun dengan presentase 92,9%. Berdasarkan hasil kategorisasi yang diperoleh pensiunan Persatuan Pensiunan Telkom(P2TEL) Surabaya Barat dapat disimpulkan bahwa pensiunan pada variabel *psychological well-being* cenderung berada pada kategori tinggi.

Tabel 3
Uji Deskriptif Skala *Psychological Well-Being*

| Variabel | Interval | Kategori | Jumlah | Presentase |
|---------------------------------|-------------|----------|-----------|-------------|
| <i>Psychological Well-Being</i> | 58 ≤ X ≤ 87 | Sedang | 6 | 7,1% |
| | 87 | Tinggi | 78 | 92,9% |
| Total | | | 84 | 100% |

Sumber : Output SPSS

Hasil analisis yang telah dilakukan tingkat kategorisasi partisipan pada skala *gratitude*, diketahui kategori sedang memiliki rentang skor 46-69 dengan jumlah 3 pensiunan dengan presentase 3,6%. Katergori tinggi memiliki rentang skor lebih dari 69 dengan jumlah 81 pensiun dengan presentase 96,4%. Berdasarkan hasil kategorisasi yang diperoleh pensiunan Persatuan Pensiunan Telkom(P2TEL) Surabaya Barat dapat disimpulkan bahwa pensiunan pada variabel *gratitude* cenderung berada pada kategori tinggi.

Tabel 4
Uji Deskriptif Skala *Gratitude*

| Variabel | Interval | Kategori | Jumlah | Presentase |
|------------------|-------------|----------|-----------|-------------|
| <i>Gratitude</i> | 46 ≤ X ≤ 69 | Sedang | 3 | 3,6% |
| | 69 | Tinggi | 81 | 96,4% |
| Total | | | 84 | 100% |

Sumber : Output SPSS

Hasil Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis data melalui analisis parametrik menggunakan metode analisis korelasi product moment untuk menguji korelasi antara variabel bebas *gratitude* dengan variabel terikat *psychological well-being*. Nilai koefisien korelasi diperoleh sebesar 0,260 dengan taraf signifikansi $p=0,017 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel *gratitude* dengan *psychological well-being* pada Persatuan Pensiunan Telkom (P2TEL) Surabaya Barat. Penelitian ini membuktikan bahwa *gratitude* merupakan prediktor yang signifikan terhadap *psychological well-being*.

Tabel 5
Uji Korelasi Hipotesis

| | | Psychological Well-Being | Gratitude |
|---------------------------------|--------------------|---------------------------------|------------------|
| Psychological Well-Being | Person Correlation | 1 | 0,260 |
| | Sig. (2-tailed) | | 0,017 |
| | N | 84 | 84 |

Sumber : Output SPSS

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian korelasi menunjukkan bahwa hipotesis “terdapat hubungan positif antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada pensiunan” diterima. Dapat dibuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara *gratitude* dengan *psychological well-being*, nilai korelasi sebesar 0,260 dan signifikansi $p=0,017 < 0,05$. Hasil analisis korelasi tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki Persatuan Pensiunan Telkom (P2TEL) Surabaya Barat maka akan semakin tinggi tingkat *psychological well-being* pada Persatuan Pensiunan Telkom (P2TEL) Surabaya Barat. Begitupun sebaliknya semakin rendah *gratitude* pada Persatuan Pensiunan Telkom (P2TEL) Surabaya Barat, maka semakin rendah pula *psychological well-being* yang diterima oleh Persatuan Pensiunan Telkom (P2TEL) Surabaya Barat. Merujuk pada hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *gratitude* dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada pensiunan Persatuan Pensiunan Telkom (P2TEL) Surabaya Barat. Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Pada hasil uji deskriptif, diketahui bahwa banyak pensiunan yang memiliki *gratitude* dalam kategori tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa para pensiunan memiliki kemampuan untuk merasa bersyukur dan emosi positif lainnya (seperti, memaafkan, mendukung, bersyukur) tumbuh, begitu pula kemampuan individu untuk membangun hubungan yang saling mendukung dengan orang lain dan lingkungannya secara positif. Para pensiunan yang menerapkan rasa syukur akan dapat menerima diri mereka, dapat memberikan para pensiunan kesehatan psikologis dan mental untuk memiliki pandangan

positif terhadap diri mereka sendiri dan kehidupannya. Selain itu, rasa syukur membantu seseorang memahami nilai menjunjung tinggi hubungan interpersonal yang positif, menyukai dan menjaga hubungan baik dengan lingkungan sekitar, serta mengevaluasi diri sendiri untuk mengetahui apakah para individu tersebut memenuhi standar mereka sendiri. Wood (dalam Chisol, 2018) mengemukakan bahwa rasa syukur memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup, gairah hidup dan kebahagiaan, sebaliknya rasa syukur memiliki hubungan negatif dengan perasaan negatif seperti kedengkian dan depresi yang berarti semakin tinggi rasa syukur maka semakin rendah perasaan dengki dan depresi.

Psychological well-being pada uji deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan kategori tinggi. Hal ini dapat diartikan bahwa para pensiunan memiliki kondisi yang mampu menerima diri sendiri maupun kehidupannya di masa lalu, pengembangan atau pertumbuhan diri, keyakinan bahwa hidupnya bermakna dan memiliki tujuan, memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain, kapasitas untuk mengatur kehidupannya dan lingkungannya secara efektif, dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri. *Psychological well-being* terjadi ketika individu mampu merealisasikan potensi diri secara kontinu, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, maupun menerima diri apa adanya, memiliki arti dalam hidup, serta mampu mengontrol lingkungan eksternal. Para pensiunan yang memiliki *psychological well-being* positif adalah individu yang memiliki respon positif terhadap aspek-aspek *psychological well-being* yang berkesinambungan dalam menentukan keputusan hidupnya secara mandiri, mampu menguasai lingkungan secara efektif, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan dan menjalankan arah dan tujuan hidup, mampu menerima diri secara positif, dan mengembangkan potensinya secara berkelanjutan dari waktu ke waktu (Ryff, 1989)

Kesimpulan

Penelitian mengenai *gratitude* dan *psychological well-being* pada Persatuan Pensiunan Telkom (P2TEL) Surabaya Barat bertujuan untuk mengetahui tinggi rendahnya *gratitude* dan *psychological well-being* pada Persatuan Pensiunan Telkom (P2TEL) Surabaya Barat. Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan uji korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara variabel *gratitude* dan *psychological well-being* pada Persatuan Pensiunan Telkom (P2TEL) Surabaya Barat. Dari hasil diatas menunjukkan bahwa semakin tinggi *gratitude* pensiunan maka akan semakin tinggi tingkat *psychological well-being* pada pensiunan. Begitu pula sebaliknya semakin rendah *gratitude* pensiunan maka akan semakin rendah tingkat *psychological well-being* yang dialami oleh Persatuan Pensiunan Telkom (P2TEL) Surabaya Barat. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi adanya hubungan positif antara

gratitude dengan *psychological well-being* pada Persatuan Pensiunan Telkom (P2TEL) Surabaya Barat, diterima.

Saran yang dapat diberikan dari penelitian ini adalah disarankan para pensiunan untuk dapat lebih bersyukur setiap harinya agar memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup, gairah hidup dan kebahagiaan, kecenderungan para pensiunan dalam banyaknya melakukan bersyukur akan memunculkan perilaku baik dan sopan dalam kesehariannya, jumlah kondisi dalam kehidupan pensiunan yang menumbuhkan kebersyukuran misalnya, keluarga, teman dekat, dan kesehatan, individu yang mampu bersyukur terhadap hal-hal positif yang dialaminya, sehingga menyadari siapa saja yang telah membuatnya bersyukur dengan hidup yang telah dijalani seperti orang tua, keluarga, saudara, maupun teman dekat yang membuat pribadi menjadi lebih senang dan bahagia dengan menerima diri sendirinya apa adanya.

Referensi

- Aziz, R., Wahyuni, E. N., & Wargadinata, W. (2017). Kontribusi bersyukur dan memaafkan dalam mengembangkan kesehatan mental di tempat kerja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*
- Belz, J., Kleinert, J., Ohlert, J., Rau, T., & Allroggen, M. (2018). Risk for depression and gratitude in German national and state team athletes— Associations with age, gender, and performance level. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 12(2).
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. *Positive psychology in practice*.
- Chamelia Annisa., Fitria Aziza., Arpandy, G. A. (2023) Pengaruh religiusitas terhadap psychological well-being pada lansia di Panti Perlindungan & Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia (PPRSLU) Budi Sejahtera Kalimantan Selatan. *Jurnal Psikologi Islam* volume 6, Nomor 1, 2023: 18-25
- Cholilah, I. R & Sulistiyowati Anugrah. (2022). Gratitude dan Psychological Well Being pada Penyintas Covid-19. *Jurnal Riset Psikologi (JRP)*, Volume 2, Nomor 2 (115-122)
- Eliana, R. (2003). Konsep Diri Pensiunan.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2012). *The Psychology of Gratitude*. *The Psychology of Gratitude*.
- Fitriah Aziza., Hariyono, D. S & Putri, A. W. R. (2022). Kecerdasan Emosi, Self-Esteem Dan Psychological Well-Being Pada Relawan Covid-19. *Jurnal Studia Insania*, Volume 10, Nomor 1 (01-09)

- Goldstein, E.D. 2007. Sacred Moments: Implications on Well-Being and Stress. *Journal of Clinical Psychology*, 63(10), 1001-1019. Institute of Transpersonal Psychology: Wiley Inter Science
- Grimaldy, D. V., & Haryanto, H. C. Adaptation of Gratitude Questionnaire- 6 (GQ-6) in Indonesian Context. *Jurnal Psikologi*, 47(1).
- Hurlock, E.B. (2004). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima (Terjemahan Instiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Hurlock E.B, (2009) Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup Jakarta: Erlangga
- Kadarisman. (2011). menghadapi Pensiun dan Kesejahteraan Psikologis Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Kebijakan dan Manajemen PNS VOL. 5, No.2, November 2011*
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of personality*, 77(3).
- Kim, J. E., & Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender, and gratitude: A life-course, ecological model. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 57(3).
- Prasilia Irishinta. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dan Psychological Well-Being pada Warga Binaan Masyarakat di Lembaga Masyarakat Kelas II A Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, Volume 5, Nomor 2
- Putra, S. J. (2014). Syukur: Sebuah Konsep Psikologi Indigenous Islami. *Soul, Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, Volume 7, Nomor 2
- Puspita, S. M., Meiyuntariningsih Tatic., Aristawati A.K. (2023). Optimisme menghadapi masa pensiun: Bagaimana peranan psychological well-being?. *Journal of Psychological Research* Volume 3, Nomor 1 (77 – 87)
- Romdhon, A. 2011. Kebersyukuran Sebagai Sebuah Strategi Coping. *International Convergence and The 3rd of Congress of Association of Islamic Psychology*. Asosiasi Psikologi Islami Fakultas Psikologi UIN Maulana Ibrahim: UIN Malang Press, pp: 69-78
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of gratitude. *Journal of personality and social psychology*, 57(6).
- Sujatmi, P. R. A & Qodariah Siti (2022). Hubungan Forgiveness dengan Psychological Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan *Jurnal Riset Psikologi (JRP)* Volume 2, Nomor 1 (33-38)
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46 (4), 443–447

