

**JURNAL SYUKUR SEBAGAI INTERVENSI TERAPI EMOSI PADA  
PEREMPUAN PRA LANSIA DI BALAI PELAYANAN REHABILITASI  
SOSIAL PENYANDANG MASALAH KESEJAHTERAAN SOSIAL (PRS  
PMKS) SIDOARJO**

**Skripsi**

Disusun untuk Memenuhi Tugas Akhir guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi



**Disusun Oleh:**

Warda Faizah Dzurotul Qolby

07020622058

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT**

**UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

**2026**

# PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

## PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Warda Faizah Dzurotul Qolby

Nim : 07020622058

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat

Universitas : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dengan ini saya mengatakan bahwa karangan skripsi ini yang berjudul Jurnal Syukur Sebagai Intervensi Terapi Emosi pada Perempuan Pra Lansia di Balai Pelayanan Rehabilitasi Sosial Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PRS PMKS) Sidoarjo adalah karya saya sendiri dengan dukungan sumber-sumber yang tersedia.

Surabaya, 9 April 2026



Warda Faizah Dzurotul Qolby

NIM: 07020622058

# PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan dalam sidang.

Skripsi ini telah disusun oleh:

Nama : Warda Faizah Dzurotul Qolby

NIM : 07020622058

Judul : *Gratitude Journal* Sebagai Terapi dalam Mengelola Emosi Perempuan Pra Lansia Kelas 3 di Balai Pelayanan Rehabilitasi Sosial Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PRS PMKS) Sidoarjo

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan dalam sidang.

Surabaya, 18 Desember 2025

Mengetahui

Dosen Pembimbing



Dr. Isa Anshori, M.Ag

NIP : 197306042005011007

# PENGESAHAN SKRIPSI

## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi Berjudul Jurnal Syukur Sebagai Intervensi Terapi Emosi pada Perempuan Pra Lansia di Balai Pelayanan Rehabilitasi Sosial Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PRS PMKS) Sidoarjo yang ditulis oleh Warda Faizah Dzurotul Qolby ini telah disetujui pada tanggal 9 April 2026

### Tim Penguji

1. Dr. Isa Anshori, M.Ag
2. Dr. Suhermanto M.Hum
3. Dr. Ahmad Khoirul Fata M.Fil.I
4. Dr. Khodijah, M.Si

:  
:  
:  
:

Surabaya, 9 April 2026

Dekan Fakultas Ushuluddin & Filsafat



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D.

NIP: 197008132005011003

## PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60132 Telp: 031 8411972 Fax: 031 8411100  
E-Mail: perpustakaan@uin-sby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya

Nama : Warda Faijah Dauratul Qodriyah  
NIM : 07020622008  
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi  
E-mail address : wardaf66@gmail.com

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Jurnal Syukur Sebagai Intervensi terapi emosi pada Perempuan Pra lansia  
di Balai Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial Penyandang Masalah Kese-  
jahteraan Sosial (PES PKKS Sidoarjo)

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

  
( Warda Faijah D.A. )  
nama terang dan tanda tangan

## Abstrak

Nama : Warda Faizah Dzurotul Qolby

Nim : 07020622058

Judul : Jurnal Syukur Sebagai Intervensi Terapi Emosi pada Perempuan Pra Lansia di Balai Pelayanan Rehabilitasi Sosial Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PRS PMKS) Sidoarjo

Dosen Pembimbing : Dr. Isa Anshori, M.Ag

Jurnal Syukur merupakan salah satu teknik sederhana namun efektif dalam mengelola emosi yang banyak digunakan dalam pendekatan psikologi positif, khususnya pada kelompok pra lansia yang rentan mengalami masalah kesejahteraan mental dan sosial. Melalui praktik menuliskan hal-hal yang disyukuri setiap hari, pra lansia dapat mengurangi perasaan kesepian, meningkatkan penerimaan diri, serta memperbaiki sudut pandang terhadap kehidupan. Dalam penelitian ini, lima responden pra lansia kelas 3 di Balai PRS PMKS Sidoarjo dilibatkan untuk menjalani kegiatan menulis jurnal syukur selama empat minggu. Peristiwa yang muncul di lapangan menunjukkan adanya perubahan nyata: seorang responden yang sebelumnya mudah marah mulai lebih tenang setelah menuliskan rasa syukur atas kunjungan keluarganya; responden lain yang sering merasa hidupnya tidak berarti mulai menemukan makna ketika menuliskan pengalaman sederhana seperti menikmati makanan bersama teman sekamar. Aktivitas ini menumbuhkan emosi positif, meredakan emosi negatif, dan membantu mereka menemukan makna dalam pengalaman sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Jurnal Syukur tidak hanya berfungsi sebagai sarana refleksi diri, tetapi juga sebagai media terapi yang mampu meningkatkan *subjective well-being*, memperkuat interaksi sosial, serta memberikan ketenangan batin yang selaras dengan nilai-nilai tasawuf.

**Kata kunci:** Jurnal Syukur, Mengelola emosi, Pra lansia

## *Abstract*

**Name** : Warda Faizah Dzurotul Qolby

**Student ID** : 07020622058

**Title** : Gratitude Journaling as an Emotional Therapy Intervention for Pre-Elderly

Women at the Social Rehabilitation Service Center for People with Social Welfare Problems

(PRS PMKS) Sidoarjo

**Supervisor** : Dr. Isa Anshori, M.Ag

Gratitude journaling is a simple yet effective technique for managing emotions, widely applied *within the framework of positive psychology, particularly among pre-elderly individuals who are vulnerable to mental and social welfare challenges. By writing down daily experiences they are grateful for, pre-elderly women can reduce feelings of loneliness, enhance self-acceptance, and develop a more positive outlook on life. This study involved five pre-elderly participants from Class 3 at PRS PMKS Sidoarjo, who engaged in gratitude journaling activities over a four-week period. Field observations revealed significant changes: one participant who was previously quick-tempered became calmer after expressing gratitude for family visits, while another who often felt life was meaningless began to find purpose in simple experiences such as sharing meals with roommates. The practice fostered positive emotions, alleviated negative feelings, and helped participants discover meaning in everyday life. Findings indicate that gratitude journaling serves not only as a medium for self-reflection but also as a therapeutic tool that enhances subjective well-being, strengthens social interactions, and provides inner peace aligned with the values of Sufi spirituality.*

**Keywords:** *Gratitude journaling, emotion regulation, pre-elderly*

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI .....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
Motto.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
KATA PERSEMBAHAN.....	ix
Abstrak.....	xii
Abstract.....	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB 1 .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penulisan.....	6
D. Manfaat Penulisan.....	6
E. Kajian Terdahulu .....	8
F. Metode Penelitian .....	14
G. Sistematika Pembahasan.....	19
BAB II.....	21
LANDASAN TEORI.....	21
A. Syukur.....	21
B. Emosi dan Pengelolaan Emosi.....	24
C. Emosi Perempuan Pra-Lansia .....	29
D. Penerimaan Diri dan Qonaah serta kaitannya dengan Jurnal Syukur .....	31
E. Subjective Well-Being pada Pra-Lansia .....	35
BAB III .....	39
GAMBARAN UMUM .....	39
A. Lokasi Kegiatan Penelitian dan Profil Instansi .....	39

B. Struktur yang ada di Balai PRS PMKS Sidoarjo .....	41
C. Bidang Sosial atau Pelayanan Balai PRS PMKS Sidoarjo .....	43
D. Kegiatan yang ada di Balai PRS PMKS Sidoarjo.....	44
E. Alasan Memilih Balai PRS PMKS Sidoarjo Menjadi Tempat Penelitian .....	44
F. Profil Responden Penelitian.....	47
G. Waktu Pelaksanaan Jurnal Syukur.....	50
H. Poin-Poin dari Jurnal Syukur dan Isian Jurnal Syukur Responden .....	52
I. Hasil Data Pengisian Jurnal Syukur Responden.....	56
BAB IV .....	75
ANALISIS DATA .....	75
A. Bagaimana Jurnal Syukur dapat mengelola emosi perempuan pra lansia di Balai PRS PMKS Sidoarjo .....	75
2. Bagaimana Perempuan Pra Lansia kelas 3 memaknai praktik Pengisian Jurnal Syukur di Balai PRS PMKS Sidoarjo? .....	86
BAB V .....	96
PENUTUP.....	96
A. Kesimpulan .....	96
B. Saran .....	96
DAFTAR PUSTAKA .....	98
LAMPIRAN.....	103

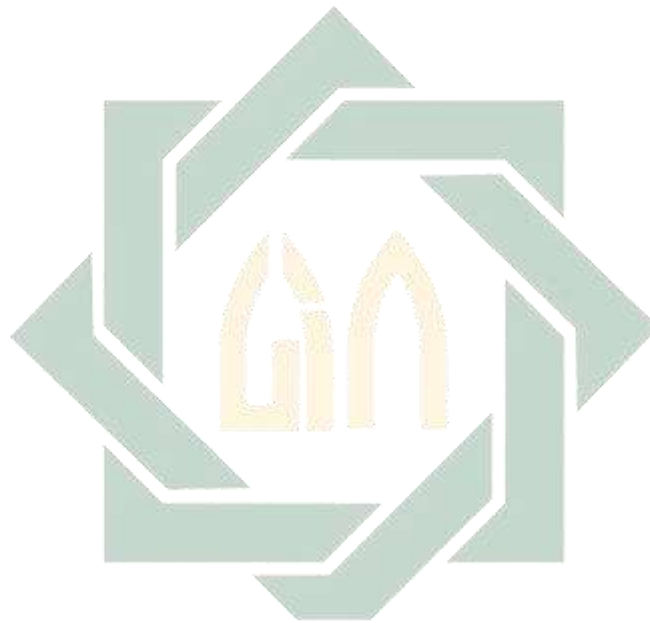
UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Table 3.1 Struktur Ogranisasi di Balai PRS PMKS Sidoarjo .....	42
Table 3.2 Isian Jurnal Syukur Responden Minggu Pertama.....	53
Table 3.3 Isian Jurnal Syukur Responden Minggu Kedua .....	52
Table 3.4 Isian Jurnal Syukur Responden Minggu Ketiga .....	55
Table 3.5 Isian Jurnal Syukur Minggu Keempat .....	56
Table 3.6 Hasil Data Responden Minggu Pertama.....	59
Table 3.7 Hasil Data Responden Minggu Kedua KRT.....	65
Table 3.8 Hasil Data Responden Minggu Kedua SAI.....	66
Table 3.9 Hasil Data Responden Minggu Kedua RMNTY.....	67
Table 3.10 Hasil Data Responden Minggu Kedua INYT.....	68
Table 3.11 Hasil Data Responden Minggu Kedua MNN.....	68
Table 3.12 Hasil Data Responden Minggu Ketiga KRT.....	70
Table 3.13 Hasil Data Responden Minggu KetigaSAI.....	71
Table 3.14 Hasil Data Responden Minggu Ketiga RMNTY.....	72
Table 3.15 Hasil Data Responden Minggu Ketiga INYT.....	73
Table 3.16 Hasil Data Responden Minggu Ketiga MNN .....	74
Table 3.17 Hasil Akhir KRT .....	75
Table 3.17 Hasil Akhir SAI .....	70
Table 3.18 Hasil Akhir RMNTY .....	71
Table 3.19 Hasil Akhir INYT .....	72
Table 3.20 Hasil Akhir MNN .....	72
Table 4.1 Hasil Klasifikasi Perasaan Responden Setelah Menulis Jurnal Syukur .....	77
Table 4.2 Manfaat Jurnal Syukur bagi Responden .....	79
Table 4.3 Fokus Pada Hal Positif.....	80
Table 4.4 Cara Pandang Terhadap Diri.....	85
Table 4.4 Kegiatan Ketika Marah atau Sedih.....	87
Table 4.6 Hubungan dengan Teman.....	87
Table 4.7 Perubahan Pola Pikir.....	89
Table 4.8 Peningkatan Emosi Positif.....	90
Table 4.9 Hasil Akhir.....	95
Table 4.10 Arti Jurnal Syukur.....	96

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Struktur Dinas Sosial Jawa Timur .....	41
Gambar 1 Surat Izin Penelitian Fakultas .....	103
Gambar 2 Surat Izin Dinsos Jatim.....	109
Gambar 3 Wawancara dengan salah satu responden.....	109
Gambar 4 Dokumentasi Pengisian Jurnal Syukur salah satu Responden.....	109



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Fata, Rifqul Islam. “Peran Balai Pelayanan Dan Rehabilitasi Sosial Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) Sidoarjo Dalam Membina Klien.” Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2020.
- Badan Pusat Statistik. “Statistika Penduduk Lanjut Usia.” *BPS* (Jakarta), 2023.
- Basrowi, and Suwandi. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Rineka Cipta, 2011.
- Bolier, dkk, Linda. “Positive Psychology Interventions for Middle-Aged Adults: A Systematic Review.” *Frontiers Media SA*, 2022.
- Cregg, David R., and Jennifer S. Cheavens. “Gratitude Interventions: Effective Self-Help? A Meta-Analysis of the Impact on Symptoms of Depression and Anxiety.” *Journal of Happiness Studies* 22, no. 1 (2021): 413–45. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00236-6>.
- Diener, Edward, and Martin Elias Peter Seligman. “Subjective Well-Being in Middle Adulthood: A Review of the Literature.” *Springer* 22, no. 4 (2021): 1234–56. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00345-7>.
- Dinsos Jatim. “Pemprov Jatim-Balai PRS PMKS Sidoarjo Dampingi Siswa SMK Magang Memberi Layanan Potong Rambut Kepada Penerima Manfaat.” *Dinsos Jatim*, n.d. <https://dinsos.jatimprov.go.id/detail-berita-publik/pemprov-jatim-balai-prs-pmks-sidoarjo-dampingi-siswa-smk-magang-memberi-layanan-potong-rambut-kepada-penerima-manfaat>.
- Ditasari, Niken Nurmei, and Fransisca Anindya Mariesta Prabawati. *Dampak Penerapan Gratitude Journal terhadap Kebahagiaan dan Kecemasan pada Perempuan di Masa Pandemi COVID-19*. 2021.
- Ekman, Paul. “An Argument for Basic Emotions.” *Taylor & Francis (Routledge)* 6, nos. 3–4 (1992). <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02699939208411068>.
- Emmons, Robert A., and Michael E. McCullough. “Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life.” *Journal of Personality and Social Psychology* 84, no. 2 (2003): 377–89. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>.
- Fauziana, Riska, and Sri Putra Rahayu. “Faktor Yang Mempengaruhi Emosi Pada Lansia Serta Cara Mengatasinya.” *Jurnal Psikologi Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar* 3, no. 1 (2024).
- Fauziyah, Dea Ulfah, and Zaenal Abidin. “Hubungan antara Gratitude dengan Psychological Wellbeing pada Mahasiswa Bidikmisi Angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang.” *Jurnal EMPATI* 8, no. 3 (2020): 620–25. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26504>.

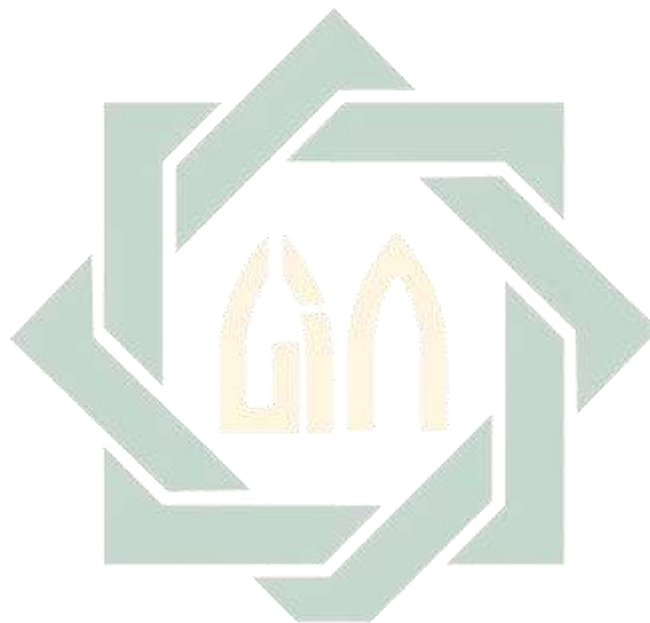
- Gawara, Aulia. "Gambaran Imsonia Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW)." *Jurnal Medika Hutama* 5, no. 3 (2024): 3963. <https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/download/697/508/>.
- Gross, James J. "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." *Review of General Psychology* 2, no. 3 (n.d.).
- Heather L, Urry, and James J. Gross. "Emotion Regulation in Older Age." *Association For Psychological Science* 19, no. 6 (2010).
- Hebb, Donald O. *The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory*. Wiley Publishing, 1949.
- Hude, M. Darwis. *Emosi - Penjelajahan Religio - Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al Qur'an*. Erlangga, 2006.
- Indrawati, Lestari, and Surya Pramono. "Pengaruh Budaya Harmoni Terhadap Penerimaan Diri Dan Peluang Belajar Dari Pengalaman Negatif Di Indonesia." *Universitas Negeri Yogyakarta* 10, no. 3 (2022): 67–79.
- Junior, Gemma Michelia, and Ice Yulia Wardani. "Gratitude Journal sebagai Bentuk Latihan Berpikir Positif pada Pasien Risiko Bunuh Diri." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 10, no. 2 (2022): 297. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.297-306>.
- Karina, Sri. "Peran Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Terhadap Kesenjangan Pada Lanjut Usia di Panti Wreda." *PSIKOLOGI KONSELING* 19, no. 2 (2021): 1151. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.30475>.
- Khairudin, Khairudin, and Mukhlis Mukhlis. "Peran Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Subjective Well-Being pada Remaja." *Jurnal Psikologi* 15, no. 1 (2019): 85. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i1.7128>.
- Kirca, Abdurrahman, John M. Malouff, and Jai Meynadier. "The Effect of Expressed Gratitude Interventions on Psychological Wellbeing: A Meta-Analysis of Randomised Controlled Studies." *International Journal of Applied Positive Psychology*, ahead of print, January 28, 2023. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00086-6>.
- Kusuma, Rina Ayu, and Yudi Hartono. "Hubungan Penerimaan Diri Dengan Rasa Syukur, Emosi Positif, Dan Stabilitas Psikologis." *Universitas Airlangga* 15, no. 4 (n.d.): 201–15.
- Lally, Philippa, and dkk. "How Are Habbits Formed : Modelling Habbit Formation in the Real World." *European Journal of Social Psychology* 40, no. 6 (2010): 998–1009.
- Lenzenweger, Mark F. "Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment." *American Journal of Psychiatry* 161, no. 5 (2004): 936–37. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.5.936>.
- Lestari, Rini, Juliani Prasetyaningrum, and Aqilah Larasati Imadanty. "The Role of Gratitude and Optimism on the Resilience of Covid-19 Survivors." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 12, no. 1 (2024): 17–23. <https://doi.org/10.22219/jipt.v12i1.23446>.

- Majid, Mutmainnah Nur Rahma, Widyastuti, and Nur Afni Indahari. "Pengaruh Latihan Bersyukur Terhadap Peningkatan Subjective Well-Being Pada Lansia Penghuni Panti Jompo." *Jurnal Psikologi Jambi* 06, no. 02 (2021).
- Makhoul, Melissa, and E. J. Bartley. "Exploring the Relationship between Gratitude and Depression among Older Adults with Chronic Low Back Pain: A Sequential Mediation Analysis." *Frontiers in Pain Research* 4 (May 2023): 1140778. <https://doi.org/10.3389/fpain.2023.1140778>.
- Muhammad. *Metode Penelitian Bahasa*. Ar-Ruzz Media, 2011.
- Nasution, Abdul Fattah. *Metode Penelitian Kualitatif*. CV Harva Creative, 2023.
- Nindito, Stefanus. "Fenomenologi Alfred Schutz: Studi Tentang Konstruksi Makna Dan Realitas Dalam Ilmu Sosial." *Jurnal Ilmu Komunikasi* 2, no. 1 (2005): 80.
- Nugroho, Budi Agung, and Rina Setiawan. "Penelitian Kelompok Latihan Penerimaan Diri Dan Peningkatan Emosi Positif Seperti Kegembiraan." *Universitas Gadjah Mada* 49, no. 2 (2022): 89–102.
- Nugroho, Budi Agung, and Rina Setiawan. "Teori Carl Rogers Dan Aktualisasi Diri: Kajian Penerimaan Diri Melalui Pengalaman Hidup." *Universitas Gadjah Mada* 47, no. 1 (2020): 45–58.
- Prochaska, James O., and Carlo C. DiClemente. "Stages and Processes of Self-Change of Smoking: Toward an Integrative Model of Change." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 51, no. 3 (1983): 390–95.
- Putri, Ani Nur, and Maya Wijaya. "Dampak Rendahnya Penerimaan Diri Terhadap Kesehatan Mental Dan Intervensi Terapi." *Universitas Indonesia* 11, no. 3 (2022): 112–25.
- Putri, Ayu Sri, and Bambang Santoso. "Intervensi Psikologis Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Pra-Lansia Di Indonesia: Studi Longitudinal." *Universitas Indonesia Press* 15, no. 2 (2024): 78–95.
- Rachmawati, Imami Nur. "Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara." *Jurnal Keperawatan Indonesia* 11, no. 01 (2007).
- Rahayu, Sari, and Eka Susanto. "Proses Internal Penerimaan Diri: Menghargai Identitas Dan Aspek Perilaku Tanpa Perbandingan." *Universitas Negeri Semarang* 8, no. 1 (2021): 34–47.
- Rahayu, Sari, and Eko Susanto. "Studi Penerimaan Diri Tinggi, Penurunan Frustrasi, Dan Emosi Seimbang Sejak Dini." *Universitas Negeri Semarang* 9, no. 4 (2022): 67–80.
- Rahmasari, Diana. "Self Healing is Knowing Your Own Self." *Unesa university Press*, n.d.
- Riediger. "Emotion Regulation and Aging." *Frontiers in Psychology* 2, no. article 193 (2011). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00193>.
- Rofiqoh, Lilik, and Livia Narini Wulandari. "Bersyukur Pasca Pandemi: Sebuah Kajian Fenomenologis atas Pemaknaan Syukur Pada Lansia Pengayuh Becak di

Tulungagung.” *ESOTERIK* 9, no. 2 (2023): 171.  
<https://doi.org/10.21043/esoterik.v9i2.22074>.

- Salam, Nur Zakina. *Efektivitas Gratitude Journal Terhadap Tingkat Ketenangan Jiwa Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Pare-pare*. n.d.
- Sari, Dewi Puspita, and Rina Wulandari. “Enhancing Subjective Well-Being Among Pre-Elderly in Indonesia Through Culturally Adapted Psychological Interventions.” *Universitas Gadjah Mada* 28, no. 1 (2023): 45–62.
- Sari, Nita Puspita, and tri Widodo. “Mengurangi Emosi Negatif Melalui Latihan Penerimaan Diri, Syukur Harian, Dan Journaling.” *Universitas Diponegoro* 12, no. 2 (2024): 89–102.
- Sari, Nita Puspita, and Tri Widodo. “Praktik Syukur Harian, Resiliensi, Dan Penguatan Penerimaan Diri Dalam Masyarakat Indonesia.” *Universitas Diponegoro* 13, no. 2 (2025): 78–91.
- Seligman, Martin Elias Peter, and dkk. “Positive Psychology Progress : Empirical Validation of Interventions.” *American Psychologist* 6, no. 5 (2005): 410–21.
- Shalahuddin, Iwan, Indra Maulana, and Udin Rosidin. “Intervensi untuk Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia dari Aspek Psikologis: Literatur Review.” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 9, no. 2 (2021): 335. <https://doi.org/10.26714/jkj.9.2.2021.333-346>.
- Soearjoatmotjdo, Gita W. Laksmini. “Memelihara Kewarasan Dengan Gratitude Journaling.” *Universitas Pembangunan Jaya* 6, no. 20 (2020).
- Sudarsono. *Kamis Filsafat Dan Psikologi*. PT Rineka Cipta, 1993.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta, 2009.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta, 2017.
- Suryani, L., and Hidayat R. “Regulasi Emosi Dan Pengalaman Emosional Positif Pada Lansia.” *Jurnal Psikologi Sosial (Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran)* 15, no. 2 (2020).
- Suryani, Liana, and Dedi Kurniawan. “Praktik Meditasi, Refleksi Spiritual, Dan Integrasi Nilai Keagamaan Dalam Penerimaan Diri Di Indonesia.” *Universitas Gadjah Mada* 14, no. 2 (2023): 56–69.
- Wardani, Ema Saputri Kusuma, Anny Rosiana Masithoh, Muhamad Jauhar, and Noor Eswanti. “Kesehatan Emosional dan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia.” *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 16, no. 2 (2024): 295–305.
- Widyaningsih, Winda, Iu Rusliana, and Naan Naan. “Sikap Syukur Sebagai Proses Pembentukan Budi Pekerti pada Remaja (Studi Deskriptif terhadap Siswa kelas 10 di SMK Pasundan 4 Bandung).” *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 3 (2022): 666–86. <https://doi.org/10.15575/jpiu.17008>.

Zulfiana, Uun. “Meningkatkan Kebahagiaan Lansia Di Panti Wreda Melalui Psikoterapi Positif.” *Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi* 2, no. 3 (2014): 256–67.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A