

## Hubungan Perbandingan Sosial dengan Kebersyukuran pada Dewasa Madya di Kota Makassar

### *Relationship between Social Comparison and Gratitude in Middle Adults in Makassar*

Dinda Krisanti<sup>1\*</sup>, Sri Hayati<sup>2</sup>, Arie Gunawan H. Zubair<sup>3</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa  
Email: [dindakrisanti15@gmail.com](mailto:dindakrisanti15@gmail.com)

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *gratitude* pada dewasa madya di kota Makassar. Dalam penelitian ini, pengambilan data menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasi *Pearson Product-Moment*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 464 dewasa madya di kota Makassar. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan dua skala *Iowa Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) dengan reliabilitas sebesar 0.848 dan skala kebersyukuran yang terdiri dari 38 item dengan reliabilitas sebesar 0.912. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai korelasi antara perbandingan sosial dengan kebersyukuran pada dewasa madya di Kota Makassar sebesar 0.207 (20.7%) dengan nilai signifikansi sebesar 0.001 ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara perbandingan sosial dengan kebersyukuran pada dewasa madya di kota Makassar.

**Kata Kunci:** Kebersyukuran, Perbandingan Sosial, Dewasa Madya

#### Abstract

This study aims to determine the relationship between social comparison and gratitude in middle adults in the city of Makassar. In this study, data collection using quantitative methods with the Pearson Product-Moment correlation technique. The sample in this study amounted to 464 middle adults in the city of Makassar. The data collection in this study used two Iowa Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) scales with a reliability of 0.848 and a gratitude scale that refers to the gratitude dimension of Watkins (2014) which consists of 38 items with a reliability of 0.912. The results showed that the correlation value between social comparison and gratitude in middle adults in Makassar City was 0.207 (20.7%) with a significance value of 0.001 ( $p < 0.05$ ). This shows that there is a significant positive relationship between social comparison and gratitude in middle adults in the city of Makassar.

**Keywords:** Gratitude, Social Comparison, Middle Adults

#### PENDAHULUAN

Individu berusia 25 tahun sampai 39 tahun dapat dikatakan sebagai individu yang berada pada masa dewasa madya. Individu pada masa dewasa madya memiliki tanggung jawab dan mampu untuk membuat pilihan terhadap hal apa saja yang akan dilakukan kedepannya, mencapai keamanan finansial, memiliki cara berpikir yang fleksibel, memiliki emosi yang lebih stabil, dan memiliki pengetahuan yang luas terhadap karier (Kail & Cavanaugh, 2016). Lebih lanjut, Individu pada masa dewasa madya lebih mandiri secara finansial, sudah memikirkan untuk berkeluarga, dan telah memiliki perencanaan karier yang matang (Santrock, 2011). Individu pada masa dewasa telah memiliki pengalaman kebersyukuran yang meningkat (Watkins, 2014).

Sehubungan dengan itu, maka dewasa madya diharapkan untuk selalu merasa bangga dan puas dengan diri sendiri atas pencapaian yang telah diraih dan selalu mampu untuk mengapresiasi bantuan yang diberikan oleh orang lain. Individu pada masa dewasa madya juga diharapkan untuk mampu menerima dan merasa puas dengan pencapaian sederhana yang telah diraih. Perasaan puas atas pencapaian sederhana yang diraih sangat berhubungan dengan rasa syukur seseorang. Rasa syukur

merupakan respon positif individu terhadap pengalaman-pengalaman yang diperoleh selama proses kehidupan. Individu yang bersyukur akan selalu merasa bahwa dirinya diberikan anugerah dan kelimpahan, merasa puas dan bangga atas pencapaian sederhana yang telah dicapainya dalam hidup, serta selalu merasa cukup dengan hal-hal yang dimilikinya (Watkins, 2014).

Sebaliknya, individu yang kurang bersyukur akan selalu merasa bahwa hidup yang dijalani saat ini serba kekurangan, sehingga memengaruhi kehidupan yang dijalannya. Hal ini diperkuat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti, Rahmatika, dan Listiyandini (2020) bahwa pengembangan *gratitude* sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup pada individu. Umi dan Mubarak (2017) dalam penelitiannya menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat *gratitude* yang rendah berpotensi untuk mengalami tingkat kecemasan yang tinggi.

Rendahnya *gratitude* juga akan berdampak pada keterikatan emosional. Rotkirch (2014) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki korelasi yang positif dengan tingkat keterikatan emosional atau kedekatan personal dengan teman sebaya maupun saudara. Individu yang memiliki tingkat *gratitude* tinggi, lebih mampu untuk mengontrol emosi yang ada dalam dirinya ketika menghadapi konflik yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Hal ini dapat mempererat kedekatan personal dan keterikatan emosional dengan individu lain.

Individu yang masih merasa kurang puas dengan pencapaian yang telah diraih biasanya disebabkan oleh perilaku perbandingan diri yang dilakukan oleh individu karena merasa pencapaian diri sendiri belum mampu menyamai pencapaian individu lain disekitarnya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Winata dan Andangsari (2017) menjelaskan bahwa individu yang sering melakukan perbandingan sosial akan merasa kurang bersyukur dengan hal yang dimilikinya. Perbandingan sosial merupakan kecenderungan individu untuk membandingkan diri sendiri dengan individu lain untuk mencari informasi tentang dunia dan tempat mereka di dalamnya (Festinger, 1954).

Seseorang yang melakukan perbandingan secara terus-menerus dengan orang lain yang memiliki kemampuan lebih di atas dirinya, akan membuat individu tersebut merasa kurang dengan kemampuannya saat ini. Sebaliknya, apabila seseorang melakukan perbandingan dengan orang lain yang memiliki kemampuan di bawah dirinya, maka individu tersebut akan merasa bersyukur dengan segala hal yang telah diraih saat ini (Eddleston, 2009). Dengan demikian, perbandingan sosial yang dilakukan oleh seseorang dengan individu disekitarnya dapat memberikan efek terhadap tingkat kebersyukurannya. Dari pemaparan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan antara *social comparison* dengan *gratitude* pada dewasa madya di Kota Makassar. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara *social comparison* dengan *gratitude* pada dewasa madya di kota Makassar.

### **Kebersyukuran**

Kebersyukuran merupakan salah satu bagian dari emosi positif dan juga merupakan sifat psikologis positif (Watkins, 2014). Kebersyukuran merupakan pengaruh positif yang dialami oleh individu sebagai emosi yang menyenangkan dan emosi positif lainnya. Individu yang bersyukur akan selalu merasa bahwa dirinya diberikan anugerah dan kelimpahan, puas dengan kehidupan yang sedang dijalannya, bangga atas hal-hal sederhana yang dimiliki dalam hidup, serta selalu merasa puas dengan bantuan orang lain (Watkins, 2014). Selain itu, Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts (2003) mendefinisikan kebersyukuran sebagai kecenderungan emosi yang dimiliki oleh individu dalam merespon secara positif pengalaman-pengalaman yang diperolehnya selama proses kehidupan. Wood, Jeffrey, dan Geraghty (2010) mendefinisikan kebersyukuran sebagai bentuk dari proses berpikir positif pada individu, artinya individu mampu mempresentasikan hidup yang dijalani menjadi lebih positif.

### **Perbandingan Sosial**

Perbandingan sosial adalah kecenderungan individu untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain untuk mencari informasi tentang dunia dan tempat mereka di dalamnya (Festinger, 1954). Dalam hal ini, individu akan membandingkan pendapat (*opinion*) dan kemampuan (*ability*) yang dimiliki dalam lingkungan tempat mereka berada. Festinger (1954) percaya bahwa orang perlu secara akurat menilai kemampuan dan pendapat diri sendiri untuk membuat pilihan yang bijaksana ketika berhadapan dengan dunia. Baron dan Byrne (2005) menjelaskan bahwa perbandingan sosial merupakan suatu proses yang terjadi ketika individu melakukan perbandingan terhadap kemampuan yang dimilikinya dengan individu lain yang berada di lingkungannya. Senada dengan itu, Jones (2001) juga mengemukakan bahwa perbandingan sosial merupakan suatu proses kognitif yang terjadi

ketika individu membandingkan atribut-atribut yang dimilikinya dengan atribut-atribut yang dimiliki oleh orang lain.

### **Dewasa Madya**

Individu yang berada pada masa dewasa pertengahan berusia 25 tahun sampai 39 tahun Kail dan (Cavanaugh, 2016). Pada masa dewasa pertengahan individu memiliki tanggung jawab dan mampu untuk membuat pilihan terhadap hal apa saja yang akan dilakukan kedepannya, mencapai keamanan finansial, dan memiliki pengetahuan yang luas terhadap karier. Kail dan Cavanaugh (2016) mengatakan ciri-ciri dari dewasa madya, yaitu memiliki cara berpikir yang fleksibel, menjaga hubungan romantis, memiliki keamanan finansial, ahli dalam bidang pekerjaan, dan memiliki emosi yang lebih stabil. Santrock (2011) mengatakan bahwa individu pada masa dewasa menengah lebih mandiri secara finansial, sudah memikirkan untuk berkeluarga, dan telah memiliki perencanaan karier yang matang. Selain itu, Jahja (2011) mengatakan bahwa dewasa madya memiliki nilai dan pola perilaku yang baru, mengalami stres akibat tekanan hidup, memiliki keoptimisan untuk berhasil dalam berbagai bidang kehidupannya, dan memiliki kejenuhan dengan kegiatan rutin sehari-harinya.

## **METODE PENELITIAN**

### **Responden**

Teknik penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan tinjauan dari tabel Isac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% (Sugiyono, 2019), maka hasilnya sebesar 349. Adapun jumlah sampel yang berhasil diperoleh oleh peneliti sebesar 464 dewasa madya di Kota Makassar yang terdiri dari 52.6% berjenis kelamin laki-laki dan 47.4% berjenis kelamin perempuan dengan rentang usia mulai dari 25 tahun sampai 39 tahun. Rata-rata responden yang terlibat dalam penelitian ini memiliki pekerjaan tetap sebanyak 74.35%.

### **Instrumen penelitian**

Penelitian ini menggunakan alat ukur siap pakai dan alat ukur yang telah diadaptasi oleh peneliti dengan mengikuti serangkaian proses. Skala siap pakai yang digunakan yaitu *Gratitude Resentment and Appreciation Scale* yang telah diadaptasi ulang oleh Ramadhani (2020). Skala tersebut dipakai untuk mengukur variabel dependen pada penelitian ini yaitu *gratitude* (kebersyukuran). Sedangkan, skala hasil adaptasi dari peneliti menggunakan *Iowa Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) yang disusun oleh Gibbons dan Buunk pada tahun 1999. Skala adaptasi ini digunakan untuk mengukur variabel independen pada penelitian ini yaitu *social comparison* (perbandingan sosial).

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini meliputi teknik analisis deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai data yang telah diperoleh dari subjek penelitian. Selanjutnya, peneliti menggunakan teknik uji korelasi *pearson product-moment* yang bertujuan untuk membuktikan hipotesis penelitian secara statistik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Analisis Data**

Hasil analisis data pada skala *Gratitude* terhadap 464 responden dewasa madya di kota Makassar menunjukkan bahwa distribusi skor memiliki nilai minimum atau nilai terendah sebesar 75 dan nilai maximum atau nilai tertinggi sebesar 189. Hasil analisis data juga menunjukkan bahwa nilai rata-rata distribusi skor *Gratitude* sebesar 153.75 dan nilai standar deviasi sebesar 13.53.

*Tabel 1. Analisis Deskriptif berdasarkan Tingkat Skor*

<b>Sampel</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
464	75	189	153.75	13.53

Pada tabel 2. menunjukkan data terhadap 38 item skala *Gratitude* pada 464 responden dewasa madya di kota Makassar bahwa terdapat 49 responden yang berada pada kategori Sangat Tinggi, 64

responden yang berada pada kategori Tinggi, 227 responden yang berada pada kategori Sedang, 97 responden yang berada pada kategori Rendah, dan terdapat 27 responden yang berada pada kategori Sangat Rendah. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa tingkat skor terbanyak pada *Gratitude* berada di kategori Sedang.

*Tabel 2. Kategorisasi Skor Gratitude*

Keterangan	Kriteria Statistik	Rentang Skor	Sampel	Persen (%)
Sangat Tinggi	$X > (\text{mean} + 1.5 \text{ sd})$	$X > 174.04$	49	10.6
Tinggi	$(\text{mean} + 0.5 \text{ sd}) < X \leq (\text{mean} + 1.5 \text{ sd})$	$160.51 < X \leq 174.04$	64	13.8
Sedang	$(\text{mean} - 0.5 \text{ sd}) < X \leq (\text{mean} + 0.5 \text{ sd})$	$146.98 < X \leq 160.51$	227	48.9
Rendah	$(\text{mean} - 1.5 \text{ sd}) < X \leq (\text{mean} - 0.5 \text{ sd})$	$133.45 < X \leq 146.98$	97	20.9
Sangat Rendah	$(\text{mean} - 1.5 \text{ sd}) \leq X$	$X \leq 133.45$	27	5.8

Hasil analisis data pada skala *Social Comparison* terhadap 464 responden dewasa madya di kota Makassar menunjukkan bahwa distribusi skor memiliki nilai minimum atau nilai terendah sebesar 15 dan nilai maximum atau nilai tertinggi sebesar 55. Hasil analisis data juga menunjukkan bahwa nilai rata-rata distribusi skor *Social Comparison* sebesar 36.15 dan nilai standar deviasi sebesar 7.85.

*Tabel 3. Distribusi Skor Social Comparison*

Sampel	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
464	15	55	36.15	7.85

Berdasarkan analisis data terhadap 11 item skala *Social Comparison* pada 464 responden dewasa madya di kota Makassar menunjukkan bahwa terdapat 13 responden yang berada pada kategori Sangat Tinggi, 166 responden yang berada pada kategori Tinggi, 133 responden yang berada pada kategori Sedang, 106 responden yang berada pada kategori Rendah dan 46 responden yang berada pada kategori Sangat Rendah. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa tingkat skor terbanyak pada *Social Comparison* berada di kategori Tinggi.

*Tabel 4. Kategorisasi Penormaan Social Comparison*

Keterangan	Kriteria Statistik	Rentang Skor	N	Persen (%)
Sangat Tinggi	$X > (\text{mean} + 1.5 \text{ sd})$	$X > 47.93$	13	2.8
Tinggi	$(\text{mean} + 0.5 \text{ sd}) < X \leq (\text{mean} + 1.5 \text{ sd})$	$40.08 < X \leq 47.93$	166	35.8
Sedang	$(\text{mean} - 0.5 \text{ sd}) < X \leq (\text{mean} + 0.5 \text{ sd})$	$32.23 < X \leq 40.08$	133	28.7
Rendah	$(\text{mean} - 1.5 \text{ sd}) < X \leq (\text{mean} - 0.5 \text{ sd})$	$24.37 < X \leq 32.23$	106	22.8
Sangat Rendah	$(\text{mean} - 1.5 \text{ sd}) \leq X$	$X \leq 24.37$	46	9.9

Berdasarkan tabel uji korelasi Pearson Product-Moment di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi *p-value* adalah  $< 0.001$ . Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0.05, sehingga hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada hubungan antara *social comparison* dengan *gratitude* pada dewasa madya di kota Makassar, ditolak. Artinya, ada hubungan antara *social comparison* dengan *gratitude* pada dewasa madya di kota Makassar, diterima. Hasil analisis Korelasi *Pearson Product-Moment* diketahui bahwa nilai korelasi sebesar 0.207. Hal ini berarti bahwa hubungan kedua variabel rendah atau lemah dan arahnya positif. Hasil uji hipotesis ini menunjukkan bahwa variabel *social comparison* memiliki korelasi yang lemah dengan *gratitude*, artinya tidak selalu apabila variabel *social comparison* tinggi akan diikuti oleh *gratitude* yang tinggi. Hubungan yang lemah mengartikan bahwa kadang-kadang ketika *social comparison* muncul, maka *gratitude* juga akan muncul.

Tabel 5. Tabel Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Pearson's	P-value	Keterangan
Social Comparison terhadap Gratitude	0.207	< 0.001	Signifikan

Keterangan:

Pearson's = Nilai Korelasi

P-value = Nilai signifikansi,  $p\text{-value} = < 0.05$

## Pembahasan

Hasil perhitungan statistik yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa ada hubungan antara *social comparison* dengan *gratitude* pada dewasa madya di kota Makassar dengan arah hubungan yang positif. Hal ini berarti bahwa individu yang melakukan *social comparison* akan memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi. Watkins (2014) menyatakan *gratitude* merupakan suatu kondisi yang terjadi sebagai bagian dari apresiasi individu terhadap diri atas pencapaian yang telah diraih.

Watkins (2014) menyatakan bahwa individu yang selalu merasa bersyukur dan puas dengan pencapaian yang mereka raih akan meningkatkan kebersyukuran pada individu. Individu tersebut akan merasa puas dengan pencapaian sederhana yang dimiliki dan selalu merasa cukup dengan apa yang telah dimilikinya saat ini. Adapun faktor yang dapat memengaruhi *gratitude*, diantaranya religiusitas. Agata (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa dengan adanya religiusitas pada diri individu, maka individu ini akan menjadi sadar bahwa apa yang terjadi dalam kehidupan mereka bukanlah sesuatu yang terjadi secara kebetulan, melainkan sesuatu hal yang dikaruniakan kepadanya. Hal ini dapat membuat individu akan selalu bersyukur dalam menjalani kehidupannya.

Penerimaan diri juga merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi *gratitude* seseorang. Hambali, Meiza, dan Fahmi (2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa individu yang mampu menerima kondisi diri sendiri, akan selalu merasa bersyukur dalam hidupnya. Faktor lain yang dapat memengaruhi *gratitude* yaitu *social comparison*. Winata dan Andangsari (2017) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa perbandingan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan *gratitude*. Hal ini berarti bahwa individu yang memiliki tingkat perbandingan sosial yang tinggi, maka semakin rendah tingkat kebersyukuran individu tersebut.

Dalam penelitian ini peneliti menemukan bahwa variabel *social comparison* memiliki korelasi yang rendah atau lemah dengan *gratitude* dengan arah hubungan positif, artinya tidak selalu apabila variabel *social comparison* tinggi akan diikuti oleh *gratitude* yang tinggi. Hubungan yang lemah mengartikan bahwa kadang-kadang ketika *social comparison* muncul, maka *gratitude* juga akan muncul. Namun, bisa saja ketika *social comparison* muncul, *gratitude* tidak ikut muncul. Festinger (1954) menyatakan bahwa *social comparison* merupakan kecenderungan individu untuk membandingkan diri sendiri dengan individu disekitarnya untuk mencari informasi tentang dunia dan tempat mereka di dalamnya. *Social comparison* memiliki dua sifat yaitu perbandingan yang bersifat ke atas (*upward comparison*) atau perbandingan yang bersifat ke bawah (*downward comparison*).

Kemungkinan alasan terjadinya korelasi yang lemah dengan arah hubungan yang positif, dikarenakan pada skala INCOM yang digunakan dalam penelitian sangat umum dan tidak menjelaskan bahwa item tersebut diisi dengan melakukan perbandingan yang bersifat ke atas (*upward comparison*) atau perbandingan yang bersifat ke bawah (*downward comparison*), sedangkan pada teori dijelaskan terkait sifat perbandingan tersebut. Sehingga, kemungkinan individu dalam mengisi skala *social comparison* ini melakukan *downward comparison*.

Festinger (1954) menyatakan individu yang melakukan perbandingan dengan individu yang memiliki kemampuan di atas maupun di bawah memiliki efek yang berbeda terhadap pemahaman individu terkait diri sendiri. Individu yang melakukan perbandingan dengan melihat individu lain yang memiliki kemampuan di bawah dirinya akan membuat individu tersebut merasa nyaman dan puas dengan hal yang dimilikinya dalam hidup. Eddleston (2009) juga menyatakan bahwa individu yang melakukan perbandingan dengan individu lain yang memiliki kemampuan di bawah dirinya dapat membuat individu tersebut menjadi senang dan nyaman terhadap dirinya sehingga dapat menimbulkan emosi-emosi positif dalam diri individu tersebut.

Dari beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dewasa madya yang melakukan perbandingan dengan individu yang memiliki kemampuan di bawah dirinya akan menumbuhkan perasaan puas dan nyaman terhadap diri sendiri. Perasaan puas atas hal yang dimiliki dalam hidup berkaitan erat dengan kebersyukuran pada individu. Sehingga dapat dikatakan bahwa individu yang melakukan *downward comparison* dapat meningkatkan kebersyukuran dalam dirinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Nicuta dan Constantin (2021) menunjukkan bahwa individu yang melakukan perbandingan sosial ke bawah memiliki lebih banyak rasa syukur dan mampu menurunkan emosi-emosi negatif dalam dirinya. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa individu dalam kondisi melakukan perbandingan ke bawah merasa lebih bersyukur dan hal tersebut memberikan dampak yang lebih berharga dalam diri individu tersebut. Penelitian lain yang dilakukan oleh Unanue, dkk (2019) menunjukkan bahwa individu yang mampu mengapresiasi segala hal secara positif dan mempersepsikan perbandingan sosial sebagai sesuatu hal yang positif, dimana individu melakukan perbandingan sosial untuk mencari pengalaman-pengalaman atau informasi tentang berbagai hal yang dibutuhkan dalam kehidupannya, maka hal ini dapat meningkatkan suasana hati yang positif dalam dirinya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar gratitude pada dewasa madya di Kota Makassar berada dalam kategori sedang, yaitu 227 dari 464 dewasa madya atau setara dengan 48.9%.
2. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar social comparison pada dewasa madya di Kota Makassar berada dalam kategori tinggi, yaitu 166 dari 464 dewasa madya atau setara dengan 35.8%.
3. Hasil analisis hubungan social comparison dengan gratitude pada dewasa madya di Kota Makassar menunjukkan bahwa nilai signifikansi p-value sebesar  $< 0.001$ . Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0.05, maka hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara social comparison dengan gratitude, diterima. Namun, hubungan antara kedua variabel berada pada kategori rendah dengan nilai korelasi sebesar 0.207.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agata, W. (2015). Pengaruh Religiusitas terhadap Gratitude pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Kristen. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 348-363. DOI:10.24854/jpu12015-31
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Edisi Kesepuluh Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Eddleston, K. A. (2009). The effect of social comparison on managerial career satisfaction and turnover intentions. *Career Development International*, 14(1), 87-110. DOI:10.1108/13620430910933592
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. New York. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual Differences in Social Comparison: Development of a Scale of Social Comparison Orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129-142. DOI: 10.1037//0022-3514.76.1.129
- Hambali, A., Meiza, A., & Fahmi, I. (2015). Faktor-Faktor yang Berperan dalam Kebersyukuran (Gratitude) pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1): 94-101. DOI:10.15575/psy.v2i1.450
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Jones, D. C. (2001). Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles*, 45(9): 645-664.
- Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2016). *Human Development : A Life-Span View*. Boston: Cengage Learning.
- Nicuta, E.G., & Constantin, T. (2021). Take Nothing for Granted: Downward Social Comparison and Counterfactual Thinking Increase Adolescents' State Gratitude for the Little Things in Life. *Journal of Happiness Studies*, 22: 3543-3570. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00423-z>
- Rotkirch, A. (2014). Gratitude for Help among Adult Friends and Siblings. *Evolutionary Psychology Journal*, 673-686. DOI: <https://doi.org/10.1177/147470491401200401>
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Umi, & Mubarak. (2017). Korelasi antara Kebersyukuran Terhadap Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Hamil Trimester Tiga di Banjarmasin. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 73-80.

- Unanue, W., Mella, M. E. G., Cortez, D. A. Bravo, D., Araya-Veliz, C., Unanue, J., & Broeck, A.V. D. (2019). The Reciprocal Relationship Between Gratitude and Life Satisfaction: Evidence from Two Longitudinal Field Studies. *Frontiers in Psychology, 10*: 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02480>
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. New York: Springer.
- Watkins, P., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. (2003). Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationship with Subjective Well Being. *Social Behavior and Personality, 431-452*. DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wijayanti, S., Rahmatika, R., & Listiyandini, R. A. (2020). Kontribusi Kebersyukuran Dalam Peningkatan Kualitas Hidup Kesehatan Pada Remaja Di Panti Asuhan. *Psycho IDEA, 18(1)*, 33-44. e-ISSN: 2654-3516
- Winata, C., & Andangsari, W. (2017). Dispositional Gratitude and Social Comparison Orientation Among Social Media Users. *Humaniora, Vol. 8 (3)*, 229 - 237. DOI: <https://doi.org/10.21512/humaniora.v8i3.3620>
- Wood, A., Froh, J., & Geraghty, A. (2010). Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration. *Clinical Psychology Review, 890-905*. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>