

Psychoeducation: Embracing Gratitude for Emotional Health

Mia Anita Lestari ^{1*}, Sri Cahya Kencana ², Mira Rizki Wijayani ³

¹⁻³ Fakultas Psikologi, Universitas Tama Jagakarsa

* miaanitapsikologi@gmail.com

Abstrak

Kegiatan PKM ini bertujuan untuk mengedukasi peserta tentang pentingnya *gratitude* untuk kesehatan mental individu. Dalam psikoedukasi ini peserta diharapkan mampu mengungkapkan definisi dari *gratitude*, memaknai dan mengekspresikannya. Program Pengabdian kepada masyarakat ini diberikan melalui metode psikoedukasi, dengan Teknik *Comprehensive model*, yang merupakan kombinasi dari *information*, *skill training* dan *supportive model*. Program ini diikuti oleh para pasien yang terdaftar dalam program rehabilitasi adiksi pada Yayasan Madani Mental Rehabilitation Centre (MMRC). Usia peserta mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa usia 12-51 tahun dengan jumlah 7 orang. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan terdapat angka kepuasan, pemahaman dan ekspresi yang memiliki nilai rata-rata berada diatas 50 %. Oleh sebab itu dapat dikatakan bahwa tujuan dari psikoedukasi dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan sudah tercapai dengan melihat dua indikator keberhasilan, yaitu: (1) Peserta memahami konsep dari *gratitude*, terkait definisi, alasan dan ciri-ciri dari individu yang mempraktikkan *gratitude*; dan (2) Peserta mampu mendemonstrasikan dan mengekspresikan konsep *gratitude* dengan komunikasi yang sehat. Dalam proses pemulihan kesehatan mental, penting bagi individu untuk bisa memahami dan mampu mengekspresikan rasa syukur (*gratitude*) sebagai salah satu sumber penguatan emosi positif dalam upaya pemulihan sehingga bisa mencapai kesehatan mental yang lebih optimal.

Kata Kunci: *gratitude*, psikoedukasi, pasien adiksi

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang berpengaruh terhadap kualitas hidup individu dalam berpikir, merasakan, serta berperilaku di dalam masyarakat. Namun, masih banyak masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan mental maupun ketergantungan zat psikoaktif dan membutuhkan penanganan yang tepat melalui layanan rehabilitasi yang profesional dan berkelanjutan. Dalam konteks ini, lembaga rehabilitasi memiliki peran strategis untuk membantu proses pemulihan, peningkatan fungsi sosial, serta penguatan dukungan psikologis bagi para pasien gangguan mental.

Fakultas Psikologi sebagai institusi pendidikan yang berkomitmen untuk berperan aktif dalam pengembangan ilmu pengetahuan serta pelayanan kepada masyarakat memiliki kewajiban untuk mengimplementasikan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang Pengabdian kepada Masyarakat. Dalam konteks tersebut, Fakultas Psikologi

Universitas Tama Jagakarsa melaksanakan kegiatan kunjungan akademik dan pelayanan psikososial kepada pasien di *Madani Mental Health Care* (MHC) dan *Madani Mental Rehabilitation Care* (MMRC). Melalui kegiatan ini, mahasiswa dan dosen memperoleh kesempatan untuk mengaplikasikan ilmu psikologi secara langsung di lapangan, meningkatkan pemahaman terhadap konteks kerja profesional, serta memperluas wawasan dalam dunia praktik psikologi klinis dan rehabilitatif.

Madani Mental Health Care (MHC) dan *Madani Mental Rehabilitation Care* (MMRC) merupakan lembaga pemulihan kesehatan mental yang berdiri sejak tahun 1999. Pusat rehabilitasi ini, menggunakan pembinaan berbasis masyarakat dengan menyediakan lingkungan yang fleksibel dan nyaman sehingga pasien tidak seperti terpenjara dan merasa seperti di rumah sendiri dengan suasana yang lebih kekeluargaan melalui pendekatan BPSS. Metode yang diterapkan dalam proses pemulihan disini yaitu dengan mengkombinasikan aspek biologis, psikologi, sosial, dan spiritual, Metode tersebut ditemukan oleh Alm Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari, Psikiater dan diterapkan dalam memulihkan pasien gangguan mental dan pasien ketergantungan pada Narkotika dan zat terlarang.

Program rehabilitasi bertujuan untuk mencapai pemulihan pada gangguan jiwa dan pecandu NAPZA. Rehabilitasi bagi pasien gangguan jiwa sering disebut sebagai rehabilitasi mental atau rehabilitasi psikososial. Tujuan dari rehabilitasi yaitu mengupayakan orang dengan gangguan jiwa untuk mampu melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari secara mandiri yang terdiri dari keterampilan hidup (*living skills*), keterampilan belajar (*learning skills*) dan keterampilan bekerja (*working skills*). Untuk mendukung beberapa program yang sudah disediakan maka, tim Pengabdian Kepada Masyarakat membuat suatu program yang bertujuan untuk mendukung program rehabilitasi yang tersedia yaitu terkait dengan kemampuan regulasi emosi dengan cara melakukan psikoedukasi dengan tema : *Embracing Gratitude* untuk para pasien.

Pasien yang telah menjalani program rehabilitasi biasanya sudah dapat dinyatakan *clean* dan tidak kembali kekambuhan. Meskipun telah dinyatakan *clean*, pasien seringkali terkendala dalam mengekspresikan emosi baik itu hal *positif* maupun hal *negatif*. Regulasi emosi mengacu pada pembentukan emosi mana yang dimiliki seseorang, kapan memilikinya, dan bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi ini (Gross, 2007). Regulasi emosi merupakan proses pengambilan *inisiatif* dengan mempertahankan, mengatur dan memodifikasi stimulus atau kejadian (Thompson, 1994). Oleh karena itu, regulasi emosi memiliki beberapa aspek penting yang terdiri dari strategi dalam meregulasi emosi, tidak cepat terpengaruh, mengekspresikan emosi dengan wajar dan menerima emosi tersebut (Gross, 2007). Dalam melakukan regulasi emosi pada situasi tertentu, pasien sering menetapkan tujuan sehingga memerlukan adanya kemampuan untuk menghadapi situasi agar mengurangi emosi *negatif* (Shaffer, 2005). Salah satu upaya untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi adalah dengan meningkatkan rasa syukur. Gross (2007) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah *religiusitas* dengan *gratitude*. Oleh karena itu dapat dipahami bahwa *gratitude* merupakan salah satu aspek atau dimensi yang penting bagi kehidupan.

Gratitude dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk menyadari dan mengapresiasi berbagai kebaikan serta pengalaman positif dalam kehidupannya (Arif,

2016). Dampak dari perilaku *gratitude* tidak hanya mempengaruhi kondisi emosional jangka pendek, tetapi berkontribusi untuk kesejahteraan jangka panjang (Wood, et al, 2010). Menurut (Emmons & McCullough, 2002) dimensi penting dalam *gratitude* yaitu seberapa sering individu mampu melakukan kebersyukuran (*intensity*), selanjutnya berapa kali setiap hari (*frequency*), apakah seseorang bersyukur di setiap situasi atau kejadian (*span*), serta pada siapa saja individu mengarahkan rasa syukurnya (*density*). Bila dilihat dari dimensi tersebut, harus dilakukan secara berkelanjutan. Oleh karena itu, pelaksanaan psikoedukasi *Embracing Gratitude For Mental Health* menjadi salah satu program pengabdian masyarakat untuk menunjang para pasien yang telah melakukan rehabilitasi agar dapat meningkatkan berbagai aspek psikologi salah satunya kemampuan regulasi emosi sehingga lebih mampu mengelola emosi dengan lebih adaptif.

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada Hari Selasa 9 Desember 2025 pukul 07.00 hingga 14.00 bertempat Jl. Pancawarga III No.34, Cipinang Besar Sel., Kecamatan Jatinegara, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13410.



Gambar 1. Madani Mental Health Care (MHC) dan Madani Mental Rehabilitation Care (MMRC)
Sumber : <https://mmrc-rehab.id/>

Peserta

Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 7 orang pasien *Madani Mental Rehabilitation Care* (MMRC). Adapun Demografi peserta seperti terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Demografi Peserta

No.	Nama (Inisial)	Usia	Jenis Kelamin	Jenis Gangguan
1.	TH	31 tahun	Laki-laki	Dual Diagnosis
2.	TR	51 tahun	Laki-laki	Skizofrenia
3.	TIK	21 tahun	Laki-laki	Narkoba
4.	TIL	34 tahun	Laki-laki	Dual Diagnosis
5.	AG	12 tahun	Laki-laki	Adiksi game online – pornografi
6.	AD	15 tahun	Perempuan	Bipolar
7.	AH	14 tahun	Perempuan	Bipolar

Metode Pengabdian Masyarakat

Program pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh pasien yang terdaftar dalam program penyembuhan adiksi. Usia peserta mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa usia 12-51 tahun dengan jumlah 7 orang. Penulis bekerja sama dengan pihak *Madani Mental Health Care* (MHC) dan *Madani Mental Rehabilitation Care* (MMRC) Jakarta untuk memperoleh peserta yang sesuai dengan program yang penulis lakukan. Program pengabdian masyarakat dilakukan dengan menggunakan metode Psikoedukasi dengan Teknik *Comprehensive model*. Psikoedukasi merupakan sebuah usaha membantu klien dalam mengembangkan berbagai *life skills* atau keterampilan hidup lewat berbagai program terstruktur yang diselenggarakan berbasis kelompok (Supratiknya, 2011). Sedangkan yang dimaksud dengan Teknik *Comprehensive model* adalah kombinasi dari *information*, *skill training* dan *supportive model*. Inti dari model ini adalah pemberian informasi atau metode ceramah. Pada model ini juga, pasien akan berpartisipasi dalam pemberian psikoedukasi bersama profesional lainnya Adapun program praktis dan teknis yang dilakukan meliputi tiga tahap, yaitu:

1. Tahap Persiapan

Pertama, penulis melakukan komunikasi secara langsung kepada *Madani Mental Health Care* (MHC) dan *Madani Mental Rehabilitation Care* (MMRC) Jakarta untuk melakukan program pengabdian kepada Masyarakat yaitu pada Tanggal 1 bulan November Tahun 2025.

Kedua, setelah mendapat persetujuan, dan menjelaskan maksud dan tujuan dari program pengabdian kepada masyarakat ini, penulis bersama dengan *Madani Mental Rehabilitation Care* (MMRC) bersepakat untuk melakukan program Psikoedukasi pada Tanggal 9 Bulan Desember Tahun 2025.

Ketiga, penulis melakukan wawancara kepada 3 orang mentor yang selalu bertugas membimbing anak-anak/remaja *Madani Mental Rehabilitation Care* (MMRC) untuk mengetahui kegiatan sehari-hari dan pengalaman dalam menghadapi kondisi emosi serta perilaku para pasien ketika diberikan terapi.

2. Tahap Pelaksanaan (Sebelum Pemberian Psikoedukasi)

Pertama, tahap ini berlangsung pada tanggal 2 December 2025 pukul 09.00-10.00 yang meliputi kegiatan pengenalan diri penulis dan tujuan program kepada peserta.

Kedua, panitia acara melakukan *ice breaking* melalui *games*, bermain bola dan menyambung kata.

Ketiga, penulis melakukan wawancara langsung kepada para peserta mengenai hal-hal apa saja yang dapat membuat mereka merasa marah, kecewa, ataupun sedih (emosi negatif) selama berada di tempat terapi.

Keempat, penulis memberikan Psikoedukasi mengenai makna kebersyukuran kepada peserta dan cara menuliskan jurnal kebersyukuran (*gratitude journal*).

Kelima, penulis memberikan Psikoedukasi mengenai motivasi kebersyukuran kepada peserta melalui aktivitas *Mindfull Reflection* dimana peserta melakukan refleksi atas

pengalaman kebersyukuran yang dialami orang lain sebagai pelajaran untuk dimaknai dan dipraktikkan pada diri sendiri.



(a)



(b)

Gambar 2. Pemateri memberikan materi *Gratitude Journal* (a) dan *mindfull reflection* (b)
Sumber: Dokumentasi Pribadi

3. Tahap Pelaksanaan (Sesudah Pemberian Psikoedukasi)

Pertama, tahap ini berlangsung pada tanggal 9 December 2025 pukul 11.00-12.00 yang dimulai dengan *ice breaking* melalui *games* dan bernyanyi kemudian peserta mengisi lembar jurnal kebersyukuran untuk melihat apakah ada perbedaan hasil antara sebelum dengan setelah melakukan program psikoedukasi.

Kedua, penulis mengevaluasi hasil dari tulisan peserta pada Jurnal kebersyukuran yang telah dituliskan sebelumnya.



Gambar 3. Peserta sedang melakukan aktivitas *Gratitude Journal*
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Indikator Keberhasilan

Adapun indikator keberhasilan dari kegiatan Pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah:

- a. Peserta dapat memahami konsep dari kebersyukuran. Terkait definisi, alasan dan ciri-ciri dari individu yang mempraktikkan kebersyukuran
- b. Peserta mampu mendemonstrasikan ekspresi kebersyukuran dengan komunikasi yang sehat.

Metode Evaluasi

Untuk melakukan evaluasi dalam mengukur ketercapaian indikator keberhasilan, digunakan aktivitas menulis ekspresi Konsep *gratitude* yang berisi jawaban dari beberapa pertanyaan terkait isi materi yang telah dipaparkan oleh penulis, terkait definisi dan alasan motivasi kebersyukuran.

Sementara untuk mendemonstrasikan ekspresi kesehatan mental peserta mengungkapkan perasaan melalui pernyataan-pernyataan, hal *positif* yang didapatkan dari pertemuan, dan motivasi untuk pulih.



Gambar 4. Peserta Mengekspresikan Narasi Rasa Kebersyukuran
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Hasil dan Pembahasan

Hasil intervensi psikoedukasi kebersyukuran dengan metode psikoedukasi *gratitude journal* dan *mindfulness reflection* menunjukkan respons awal yang positif, terutama pada aspek kesadaran emosi dan pola pikir. Dari aspek kesadaran Emosi, diketahui bahwa terdapat 6 dari 7 orang peserta yang telah menyadari perasaan lebih tenang setelah menulis jurnal. Sementara itu dari Afek Positif, 4 dari 6 orang peserta merasakan ketenangan, senang, lega, dan bersyukur.

Dari aspek pola pikir, sebanyak 6 dari 7 orang mengalami perubahan fokus dari masalah yang negatif ke hal-hal yang lebih positif. Sementara itu dari aspek refleksi diri 5 dari 7 orang peserta mampu mengaitkan pengalaman-pengalaman hidupnya dengan makna pribadi yang didapatkan. Pada aspek motivasi pemulihan, keseluruhan peserta menampilkan ekspresi harapan atau niat memperbaiki diri, pulih dan lebih baik dari kondisi mereka saat ini. Sementara itu hanya 1 dari 7 orang peserta yang mengalami kesulitan dalam mengekspresikan rasa syukur karena usianya masih kecil dan berada dalam tahap adaptasi

Mayoritas peserta (6 dari 7) menunjukkan pergeseran fokus kognitif ke pengalaman positif meskipun intervensi hanya dilakukan satu kali. Respons emosional positif mulai muncul, namun belum stabil dan masih bersifat situasional. Sebagian peserta masih menunjukkan hambatan refleksi yang wajar pada tahap awal rehabilitasi dan intervensi singkat (tabel 1).

Tabel 2. Intervensi Psikoedukasi : *Gratitude Journal* dan *mindfull reflection*
Pada 7 Peserta Pasien Adiksi

No.	Aspek yang Diamati	Indikator Kualitatif	Jumlah Peserta	Contoh Pernyataan Peserta
1.	Kesadaran Emosi	Menyadari perasaan lebih tenang setelah menulis jurnal	6 orang	"Setelah menulis, rasanya agak lebih tenang."
2.	Afek Positif	Muncul perasaan senang, lega, atau bersyukur	4 orang	"Saya jadi ingat masih ada hal baik hari ini."
3.	Pola Pikir	Perubahan fokus dari masalah ke hal positif	6 orang	"Biasanya mikir yang buruk, sekarang mikir yang baik."
4.	Refleksi Diri	Mampu mengaitkan pengalaman dengan makna pribadi	5 orang	"Ternyata hal kecil bisa bikin saya bertahan."
5.	Motivasi Pemulihan	Muncul harapan atau niat memperbaiki diri	7 orang	"Saya jadi ingin lebih serius menjalani program."
6.	<i>Resistensi Emosional</i>	Sulit mengekspresikan rasa syukur	1 orang	"Saya bingung mau nulis apa."

Dari tabel 2 terlihat bahwa angka pemahaman dan ekspresi kebersyukuran rata-rata berada di atas 50 %, (di atas 4 orang). Oleh sebab itu dapat dikatakan bahwa tujuan dari Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan dua indikator keberhasilan sudah tercapai, yaitu : Pertama peserta memahami konsep dari kebersyukuran , terkait definisi, alasan dan ciri-ciri dari individu yang mempraktikkan kebersyukuran. Kedua peserta mampu mendemonstrasikan ekspresi kebersyukuran dengan komunikasi yang lebih sehat. Namun, perubahan yang muncul masih bersifat sementara dan masih memerlukan intervensi berkelanjutan untuk menghasilkan dampak yang lebih mendalam dan konsisten.

Temuan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis *gratitude* melalui teknik *gratitude journal* dan *mindfulness reflection* memberikan dampak awal yang positif terhadap aspek afektif, kognitif, dan motivasional peserta rehabilitasi. Meskipun intervensi dilakukan dalam waktu yang relatif singkat dan

hanya satu kali sesi, mayoritas peserta telah menunjukkan peningkatan kesadaran emosi, pergeseran fokus kognitif, serta munculnya afek positif dan motivasi pemulihan.

Secara teoretis, hasil ini sejalan dengan konsep regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007), yang menyatakan bahwa regulasi emosi tidak hanya berkaitan dengan pengendalian emosi negatif, tetapi juga kemampuan individu untuk mengarahkan perhatian dan makna terhadap pengalaman emosional. Praktik menulis jurnal kebersyukuran membantu peserta melakukan *cognitive reappraisal*, yaitu mengubah cara pandang terhadap pengalaman yang sebelumnya dipersepsikan negatif menjadi lebih adaptif. Hal ini terlihat dari pernyataan peserta yang mulai mengalihkan fokus dari masalah dan kesulitan menuju pengalaman positif, meskipun bersifat sederhana.

Dari perspektif rehabilitasi psikososial, kemampuan peserta dalam mengidentifikasi perasaan lebih tenang dan munculnya afek positif menunjukkan bahwa intervensi *gratitude* berpotensi menjadi *coping strategy* awal yang adaptif bagi pasien pascarehabilitasi. Pasien yang telah dinyatakan *clean* sering kali masih mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi secara sehat. Oleh karena itu, psikoedukasi *gratitude* dapat berfungsi sebagai jembatan transisi dari fase pemulihan biologis menuju penguatan fungsi psikologis dan sosial.

Hasil refleksi diri yang muncul pada sebagian besar peserta juga mengindikasikan berkembangnya kemampuan *meaning making*, yaitu kemampuan individu untuk memberi makna personal terhadap pengalaman hidupnya. Kemampuan ini penting dalam proses pemulihan jangka panjang, karena pasien rehabilitasi tidak hanya membutuhkan kontrol perilaku, tetapi juga narasi diri yang lebih positif dan penuh harapan. Hal ini sejalan dengan pandangan Emmons dan McCullough (2002) yang menekankan bahwa *gratitude* tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga eksistensial, karena membantu individu membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri, orang lain, dan kehidupan secara keseluruhan.

Berdasarkan temuan juga menunjukkan bahwa perubahan yang muncul masih bersifat situasional dan belum stabil. Hal ini wajar mengingat durasi intervensi yang singkat, variasi usia peserta, serta perbedaan tingkat kematangan emosional dan fase rehabilitasi. Peserta usia anak dan remaja, khususnya, masih menunjukkan hambatan dalam mengekspresikan rasa syukur secara verbal maupun tertulis, yang dapat dipahami sebagai keterbatasan perkembangan kemampuan fungsi kognitif dan kemampuan verbal, serta proses adaptasi terhadap lingkungan rehabilitasi.

Dengan demikian, psikoedukasi *Embracing Gratitude for Mental Health* dalam kegiatan ini dapat dipandang sebagai intervensi awal (*early intervention*) yang efektif untuk meningkatkan kesadaran emosi dan motivasi pemulihan, tetapi belum cukup untuk menghasilkan perubahan regulasi emosi yang konsisten dan mendalam. Diperlukan intervensi lanjutan yang berkelanjutan, terstruktur, dan disesuaikan dengan karakteristik usia serta kondisi klinis peserta, agar praktik kebersyukuran dapat terinternalisasi sebagai kebiasaan psikologis yang adaptif.

Secara keseluruhan, hasil pembahasan ini menegaskan bahwa program pengabdian kepada masyarakat berbasis psikoedukasi *gratitude* relevan dan kontekstual untuk mendukung program rehabilitasi mental dan adiksi, khususnya dalam memperkuat aspek regulasi emosi dan motivasi pemulihan pasien. Hal ini sekaligus memperkuat peran

perguruan tinggi dalam mengintegrasikan ilmu psikologi dengan praktik nyata di masyarakat melalui pendekatan yang humanis dan berbasis kebutuhan lapangan.

Kesimpulan

Kegiatan ini berhasil mengedukasi peserta tentang pentingnya memahami makna dan motivasi kebersyukuran. Melalui kegiatan ini, peserta mampu mengenali definisi dari kebersyukuran serta menggali motif dan alasan kebersyukuran. Walaupun indikator keberhasilan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat sudah tercapai namun untuk ke depannya terdapat beberapa hal yang menjadi masukan untuk pengabdian masyarakat selanjutnya. Sebaiknya program psikoedukasi ini dilakukan secara berkesinambungan dan dikombinasikan dengan bentuk intervensi lain yang sifatnya menyesuaikan dengan kebutuhan peserta. Psikoedukasi dapat menjadi intervensi tunggal, tetapi juga sering digunakan bersamaan dengan beberapa intervensi lainnya untuk membantu peserta menghadapi tantangan kehidupan tertentu. Perlu juga dipertimbangkan bagaimana informasi yang didapatkan oleh peserta dapat tersosialisasikan lebih luas, dan bantuan profesional untuk peserta yang membutuhkan terfasilitasi oleh pemerintah maupun lembaga pendukung.

Ucapan Terimakasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor, Wakil Rektor II, Wakil Rektor III, Dekan Fakultas Psikologi, Ketua Program Studi serta Rekan-rekan Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tama Jagakarsa atas dukungan dan arahnya dalam kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Himpunan Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Tama Jagakarsa (HMPS), seluruh panitia, serta pihak-pihak yang telah berpartisipasi dan membantu terselenggaranya kegiatan ini. Semoga kegiatan ini dapat menjadi inspirasi dan acuan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya di Fakultas Psikologi Universitas Tama Jagakarsa

Referensi

- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2002). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- MMHC Care. (n.d.). *About us*. Retrieved January 22, 2026, from <https://mmhc-care.id/about-us/>
- Narullita, D., & Yuniati, E. (2024). *Psikoedukasi dan mindfulness based cognitive therapy pada remaja*. PT Media Pustaka Indo.
- Shaffer, D. R. (2005). *Social and personality development* (5th ed.). Thomson Wadsworth.

- Supratiknya, A. (2011). *Merancang program dan modul psikoedukasi*. Universitas Sanata Dharma.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52.
- Wilding, C., & Milne, A. (2009). *Cognitive behavioural therapy: Teach yourself*. Hodder Education.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and wellbeing: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.003>