

Gratitude journal as a positive psychology intervention = Jurnal syukur sebagai intervensi psikologi positif

Meliala, Fidela Dhusi Sembiring, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20509853&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Peneliti menemukan bahwa intervensi psikologi positif secara signifikan meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi gejala depresi. Dinyatakan bahwa melakukan jurnal syukur mungkin lebih tepat untuk meningkatkan kesejahteraan karena lebih mungkin untuk dirangkul oleh penerimanya. Esai ini untuk membuktikan apakah praktik intervensi psikologi positif, khususnya jurnal syukur, dapat meningkatkan kesejahteraan pribadi saya. Jurnal rasa syukur dilakukan dalam kurun waktu 5 hari pelaksanaan intervensi. Hasilnya, dapat disimpulkan bahwa intervensi jurnal syukur tidak meningkatkan kesejahteraan saya secara signifikan. Faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi hasil termasuk status depresi, motivasi dan usia. Jumlah penelitian yang menjelaskan sejauh mana intervensi syukur adalah hal yang efektif setiap individu masih cenderung berjumlah sedikit. Hal ini dapat menjadi agenda untuk penelitian yang akan datang tentang rasa bersyukur.

<hr>

ABSTRACT

Past researchers found that positive psychology intervention significantly improves wellbeing and reduces depressive symptoms. It is stated that doing gratitude journal might be more appropriate to increase well-being as they are more likely to be embraced by recipients. This essay is about proving whether the practice of positive psychology intervention, particularly gratitude journal, can increase my own wellbeing. The gratitude journal was done in the 5 days period of implementing intervention. The result was that it is conclusive that the gratitude journal intervention resulted in an insignificant increase on my wellbeing. The factors that might affect the outcome including depression status, motivation and age. There is a limited number of researches that elaborates on the extent of gratitude interventions might be effective for different individuals. This possibly constitutes an agenda for the growing research on gratitude.