

EFEKTIVITAS *SAVORING INTERVENTION* TERHADAP *WELL-BEING*: STUDI META ANALISIS

Cita Tri Kusuma¹
Ananta Yudianto

Universitas Surabaya, Fakultas Psikologi, Magister Psikologi Profesi

Keywords/Kata kunci

*Savoring, Savoring-Based
Intervention, Well-Being,
Meta Analyses.*

*Savoring, Savoring-Based
Intervention, Well-Being,
Meta Analisis*

ABSTRACT/ABSTRAK:

High well-being is a protective factor against mental illness and psychopathology. To improve welfare, positive psychological interventions can be carried out, one of which is by enjoying the intervention. Purpose of this review is to evaluate the savoring intervention experiments and determine the effectiveness of the savoring interventions which can be used as evidence based in the practice of increasing well-being. This research was conducted by identifying appropriate and relevant literature. Identified randomized controlled trial from inception starts from May 2022 through proquest, google scholar, semantic scholar, and scopus. This meta-analysis research shows the results of effectiveness of savoring intervention on well-being which are in the medium category. The savoring intervention must also be strengthened with other additional interventions so that the result of effectiveness in influencing a person's well-being becomes greater and more significant. Differences in participant characteristics and the amount of literature included in this study are the weaknesses of this study.

Well-being yang tinggi merupakan faktor pelindung terhadap penyakit mental dan psikopatologi. Untuk meningkatkan well-being, dapat dilakukan intervensi psikologi positif, salah satunya savoring intervention. Tujuan dari penelitian ini adalah melakukan evaluasi terhadap eksperimen savoring intervention dan menentukan efektivitas dari savoring intervention yang dapat digunakan sebagai evidence based dalam praktek peningkatan well-being. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengidentifikasi literatur yang sesuai dan relevan. Proses identifikasi literatur dimulai sejak Mei 2022 melalui proquest, google scholar, semantic scholar, dan scopus. Penelitian meta analisis ini menunjukkan hasil efektivitas savoring intervention terhadap well-being yang masuk pada kategori sedang sehingga savoring intervention harus diperkuat pula dengan intervensi tambahan lain supaya efektivitas yang dihasilkan dalam mempengaruhi well-being menjadi lebih besar dan signifikan. Perbedaan karakteristik partisipan dan jumlah literatur yang masuk pada penelitian ini menjadi kelemahan dalam penelitian ini.

¹Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: s154121517@student.ubaya.ac.id

Studi longitudinal menunjukkan bahwa tingkat *well-being* yang tinggi merupakan faktor pelindung penyakit mental dan psikopatologi (Lamers et al., 2015), serta terkait dengan penanda kesehatan fisik, pengurangan risiko berbagai penyakit seperti Alzheimer, serta durasi hidup yang lebih lama (Ryff, 2014). Bukti yang berkembang dari hasil positif *well-being* ini penting guna mempelajari apakah ada upaya untuk dapat ditingkatkan (Weiss et al., 2016). Menurut Ryff (2017), *well-being* merupakan kemampuan seseorang dalam menerima dirinya sendiri maupun pengalaman-pengalaman masa lalunya (*self-acceptance*). Lebih lanjut, seseorang yang memiliki *well-being* mampu melakukan pengembangan terhadap dirinya (*personal growth*) serta memiliki keyakinan bahwa ia memiliki kehidupan yang bermakna dan mempunyai tujuan dalam hidupnya (*purpose in life*). Ia juga memiliki hubungan yang positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), memiliki kapasitas untuk menguasai lingkungan dan kehidupannya secara efektif (*environmental mastery*), serta mampu menentukan tindakannya sendiri secara otonom (*autonomy*).

Well-being memiliki peran untuk meningkatkan regulasi diri dan juga menurunkan tingkat kecemasan dan stres yang dialami oleh individu (Ruini et al., 2015). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Nasywa (2019) menunjukkan bahwa *well-being* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal individu saja, melainkan juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi *well-being* individu antara lain adalah rasa syukur, *forgiveness*, kepribadian, *self-esteem*, dan juga spiritualitas seseorang. Sementara itu, faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *well-being* seorang individu adalah dukungan sosial. Selain itu, menurut

Etheridge dan Spantig (2020) terdapat pula faktor lain yang dapat mempengaruhi *well-being* seseorang, yaitu status ekonomi, latar belakang keluarga, dan kondisi kesehatan.

Untuk meningkatkan *well-being*, strategi koping seperti berpikir positif, mengubah suasana hati, menerima bantuan orang lain, dan mengurangi pemikiran serta emosi negatif memiliki efek jangka panjang. Secara khusus, pengurangan stres yang tinggi dapat dilakukan dengan berpikir positif, mengubah suasana hati, dan menghindari perasaan marah serta frustrasi terhadap orang lain (Piao & Managi, 2022).

Well-being dapat ditingkatkan dengan upaya memberikan intervensi psikologi positif (Sari, 2020), di mana hal ini merupakan metode penanganan yang dilakukan untuk menumbuhkembangkan perasaan, kognisi, dan perilaku yang positif.

Untuk dapat digolongkan sebagai intervensi psikologi positif, sebuah intervensi harus memiliki bukti empiris dan valid yang membuktikan bahwa ketika intervensi tersebut dilakukan, terjadi peningkatan perasaan, kognisi, dan perilaku yang positif (Schueller et al., 2014), serta tujuan intervensi tersebut dititikberatkan pada pengembangan, bukan perbaikan (Parks & Biswas-Diener, 2013). Secara umum, seseorang cenderung memperhatikan dan mengingat pengalaman yang tidak menyenangkan daripada pengalaman yang positif. Bias negatif ini ditemukan di berbagai literatur psikologis, termasuk penelitian tentang peristiwa sehari-hari, pola sosial, interaksi, dan proses pembelajaran (Baumeister et al., 2001).

Menurut Tugade et al. (2004), mengatasi negativitas membutuhkan fokus pada aspek positif dari seseorang, sebab emosi positif memperluas kesadaran sesaat individu dan ruang lingkup perhatiannya. Rhoades et al. (2001) mengungkapkan bahwa emosi positif seperti penuh harapan atau optimis, akan meningkatkan

kemungkinan seseorang untuk mencari cara baru supaya sukses di masa depan. Emosi positif ini juga dapat meningkatkan proses berpikir yang fleksibel, inovatif, dan kreatif sehingga dapat memberikan lebih banyak sumber daya untuk memenuhi kebutuhan pekerjaan dan keluarga. Sebaliknya, menurut Son et al. (2022), emosi negatif dapat mempengaruhi sikap dan interaksi sosial. Seiring waktu, cara berpikir dan tindakan yang diciptakan oleh fokus positif memungkinkan seseorang untuk membangun sumber daya pribadi sehingga dapat berperilaku adaptif.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ho et al. (2014), intervensi psikologi positif meliputi delapan tema yaitu *optimism, gratitude, savoring, happiness, curiosity, courage, altruism, dan meaning of life*. Menurut Peterson (2006), *savoring* merupakan usaha untuk mengintensifkan dan memperpanjang pengalaman yang dianggap menyenangkan. Schueller et al. (2014) menjelaskan bahwa *savoring intervention* dikategorikan dalam dua kategori, yaitu mendukung dan mengajarkan prinsip umum *savoring* beserta praktiknya atau mengajarkan kemampuan spesifik dari *savoring* untuk mendukung penggunaan kemampuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari

Sebagai metode dalam meregulasi emosi, *savoring* memiliki potensi untuk membantu orang menemukan perspektif baru dan mendapatkan wawasan tentang masalah yang mereka alami (Bryant et al., 2005; Tugade et al., 2004). Ketika seseorang mampu melakukan *savoring*, ia mengalami suasana hati yang lebih positif. Ia tidak mudah putus asa serta mampu menikmati pengalaman yang menyenangkan dan tidak menunjukkan gejala neurotisisme (Bryant, 2003; Gentzler et al., 2013). *Savoring* juga dapat meningkatkan kebahagiaan (Quoidbach et al., 2009). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melakukan

evaluasi terhadap eksperimen *savoring intervention* dan menentukan efektivitas dari *savoring intervention* yang dapat digunakan sebagai *evidence based* dalam praktek peningkatan *well-being*.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian ini ialah studi meta analisis dengan mencari literatur terkait variabel *savoring, savoring intervention, dan well-being*, melibatkan 414 literatur dari berbagai sumber jurnal.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dilakukan dengan dua tahap, yaitu seleksi data dan kemudian dilakukan pencarian literatur sesuai kriteria yang ditetapkan dalam seleksi data. Penjelasan kedua tahapan tersebut dijelaskan secara detail berikut ini.

A. Seleksi Data

Analisa dalam penelitian ini melibatkan penelitian eksperimental dan efektivitas terkontrol secara acak (*randomized control trial*) dari *savoring intervention* terhadap *well-being*. Pemilihan literatur untuk penelitian ini memiliki kriteria inklusi, di mana literatur dan jurnal yang dipakai merupakan literatur dan jurnal yang dipublikasikan secara resmi serta diterbitkan selama 10 tahun terakhir (2021-2022). Selain itu, penelitian dalam literatur dan jurnal tersebut harus memiliki data N, *mean*, dan SD dari masing-masing kelompok kontrol dan eksperimen.

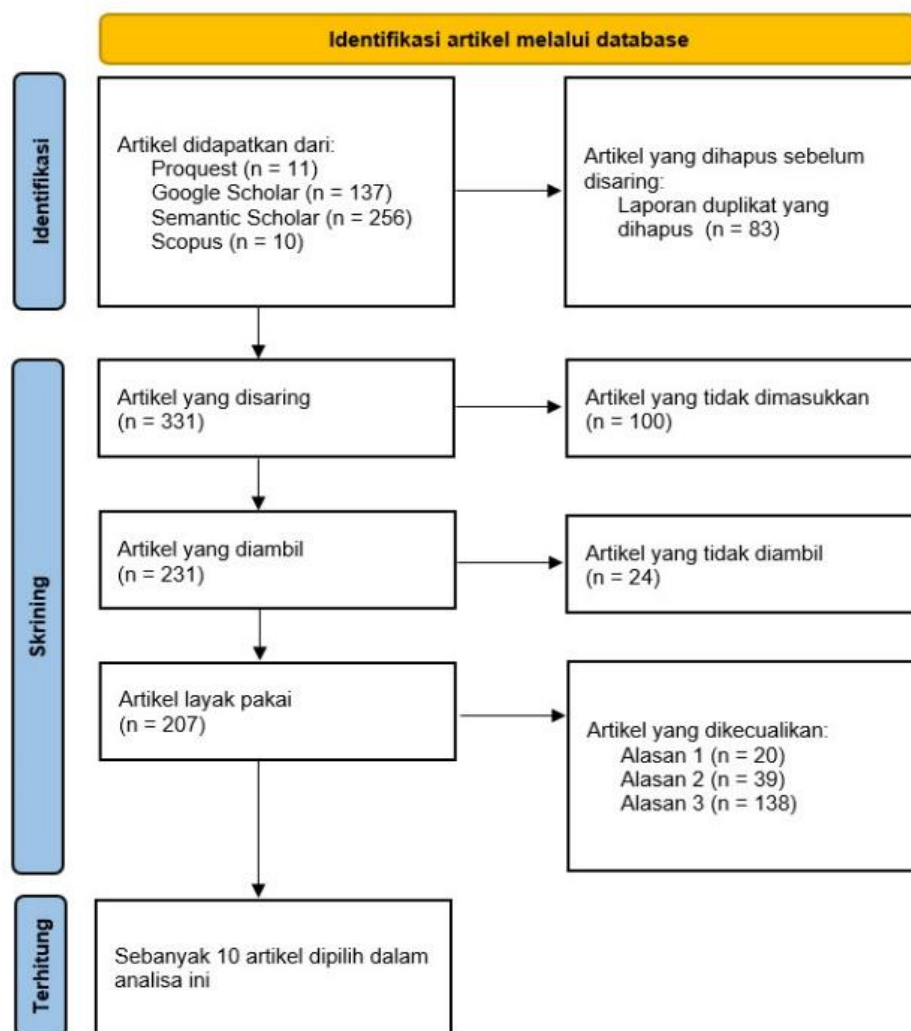
Literatur dan jurnal yang tidak dapat masuk ke dalam kriteria penelitian ini merupakan jurnal yang tidak melibatkan *savoring intervention* dalam penelitiannya serta tidak bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari *savoring intervention*. Selain itu,

penelitian yang tidak melibatkan kelompok kontrol dan eksperimen dalam pemberian intervensinya (hanya satu kelompok penelitian saja), juga tidak dapat dimasukkan ke dalam tinjauan literatur penelitian ini.

B. Pencarian Literatur

Penulis melakukan *literature screening* pada empat database jurnal yaitu proquest, goggle scholar, semantic scholar, dan scopus. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci "savoring", "well-being", "savoring intervention".

Dari 414 literatur yang ditemukan, penulis melakukan seleksi jurnal terduplikasi. Seleksi jurnal tahap 1 menghasilkan sebanyak 331 jurnal yang meneliti efektivitas dari *savoring intervention* terhadap *well-being* dan tidak terduplikasi. Setelah itu, dilakukan penyaringan terhadap jurnal yang diterbitkan selama 10 tahun terakhir hingga didapati 207 artikel jurnal. Pada tahap akhir, ditemukan 10 literatur yang dianggap memenuhi syarat yaitu memiliki data N, *mean*, dan SD. Gambar 1 di bawah ini memaparkan proses seleksi jurnal untuk studi meta-analisis.



Gambar 1.
Alur Seleksi Jurnal Menggunakan Diagram Prisma 2020

Hasil Seleksi Literatur

Tabel 1. Rangkuman Data Literatur

Peneliti	Metode	Alat Ukur	Hasil Penelitian
Hurley dan Kwon (2012)	<i>Savoring the moment intervention</i>	<i>Positive and Negative Affect Schedule, Beck Depression Inventory II</i>	Kelompok intervensi mengalami penurunan yang signifikan dalam gejala.
Layous et al. (2018)	<i>Savoring intervention</i>	<i>Brief Measure of Psychological Needs, Satisfaction with Life Scale, Modified Differential Emotions Scale</i>	Partisipan mengalami peningkatan kesejahteraan dari waktu ke waktu dibandingkan dengan kelompok kontrol.
Gold et al. (2010)	<i>Savoring life lesson</i>	<i>Subjective Happiness Scale</i>	Partisipan yang menikmati pelajaran hidup yang berharga melaporkan persepsi positif yang lebih besar tentang penuaan dan kepuasan hidup.
Salces-Cubero et al. (2019)	<i>Gratitude and savoring training</i>	<i>The Goldberg Anxiety and Depression Scale, The Satisfaction with Life Scale, The Cognitive Mini-Test, The Subjective Happiness Scale, The Positive and Negative Affect Schedule, The Resilience Scale</i>	Pelatihan <i>gratitude</i> dan <i>savouring</i> meningkatkan nilai <i>life satisfaction</i> , <i>positive affect</i> , <i>subjective happiness</i> , dan <i>resilience</i> . <i>Savoring intervention</i> dan optimisme menurunkan skor dalam depresi.
Yu et al. (2020)	<i>PI based on savoring</i>	<i>Positive and Negative Affect Scales, Center for Epidemiologic Studies Depression Scale</i>	Partisipan menunjukkan depresi yang lebih rendah secara signifikan. Hasil menunjukkan bahwa <i>savoring intervention</i> dapat menjadi cara yang efektif untuk meningkatkan emosi positif.
Jiao et al. (2021)	<i>Communication savoring</i>	<i>Positive and Negative Affect Schedule, Subjective Happiness Scale, Satisfaction with Life Scale</i>	Partisipan melaporkan tingkat pengaruh positif yang tinggi.
Carissoli et al. (2021)	<i>Self-help intervention containing mindfulness meditations and savoring the present moment</i>	<i>The Psychological Well-being Scale</i>	Kelompok eksperimen melaporkan peningkatan rasa otonomi dan penerimaan diri yang lebih besar. Hasil menunjukkan bahwa <i>savoring the present moment</i> efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis perempuan.

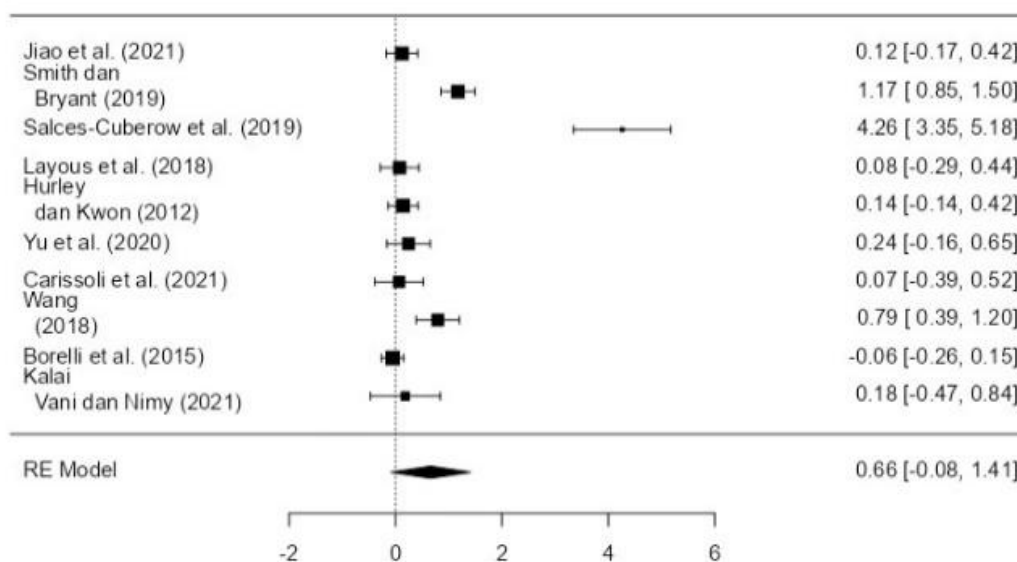
Teknik Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas *savoring intervention* terhadap *well-being*. Efektivitas tersebut dapat dilihat dari *effect size cohen d* (menggunakan *software* Jamovi) dengan kategori *small effect size* ($d \leq 0,2$), *medium effect size* ($d \geq 0,2$ hingga $\leq 0,8$), dan *large effect size* ($d \geq 0,8$). Heterogenitas penelitian ini disajikan menggunakan nilai I^2 dalam persen. Semakin besar persentase I^2 , maka akan semakin besar pula heterogenitas dalam penelitian ini. Ada tidaknya bias

dalam publikasi penelitian ini dapat terlihat dari nilai *egger's regression* yang tidak signifikan ($p < 0,05$) (StatsDirect, 2020).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi *evidence based* untuk eksperimen *savoring intervention* dalam upaya meningkatkan *well-being*. Berdasarkan analisa yang dilakukan, gambar 2 memaparkan *forest plot* untuk pengukuran efek setiap studi.



Gambar 2.
Forest Plot Savoring Intervention

Analisa efektivitas *savoring intervention* terhadap *well-being* melalui *effect size* dari kelompok kontrol dan eksperimen menunjukkan bahwa *savoring intervention* memiliki *medium effect size*

yaitu sebesar 0,660. (CI = -0,085 s.d. 1,405), seperti yang tertera pada gambar 3, dan I^2 (heterogenitas) sebesar 97,71% sesuai dengan gambar 4.

Random-Effects Model (k = 10)

	Estimate	se	Z	p	CI Lower Bound	CI Upper Bound
Intercept	0.660	0.380	1.74	0.082	-0.085	1.405

Gambar 3.
Random-Effects Model Savoring Intervention

Heterogeneity Statistics							
Tau	Tau ²	I ²	H ²	R ²	df	Q	p
1.179	1.3889 (SE= 0.681)	97.71%	43.685	.	9.000	122.033	< .001

Gambar 4.
Heterogeneity Statistics Savoring Intervention

Nilai *egger's regression* yang diperoleh dari penelitian ini adalah $<0,001$, yang menunjukkan adanya bias publikasi sehingga hal ini menyebabkan *effect size* yang didapat dari penelitian mengenai intervensi ini menjadi *medium effect size*.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian meta analisis yang telah dilakukan ini mendukung penelitian sebelumnya mengenai *savoring intervention*. Penelitian Wang (2018) dan Yu et al. (2020) menunjukkan bahwa *savoring intervention* memberikan pengaruh positif yang signifikan, namun pengaruh negatif yang dihasilkan tidak signifikan sehingga *effect size*-nya tidak terlalu besar (*medium effect size*). Meski demikian, pada tinjauan literatur yang telah dilakukan pada penelitian ini, penelitian yang dilakukan oleh Salces-Cubero et al. (2019) menunjukkan bahwa pelatihan *gratitude* serta *savoring* yang diberikan kepada partisipan mampu meningkatkan nilai kebahagiaan.

Savoring intervention merupakan salah satu intervensi psikologi positif, di mana intervensi ini ditujukan untuk memperhatikan, mengintensifkan, dan memperpanjang emosi positif yang melekat pada suatu pengalaman (Bryant & Veroff, 2007). Untuk meningkatkan *well-being*, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan intervensi psikologi positif (Sari, 2020).

Hasil meta analisis pada penelitian menemukan bahwa efektivitas *savoring intervention* terhadap *well-being* berada pada kategori *medium (estimate effect size 0,660, CI -0,085 s.d. 1,405)*. Nilai *estimate*

size effect yang positif menunjukkan bahwa *savoring intervention* mampu meningkatkan *well-being* pada kelompok eksperimen jika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Meski demikian, heterogenitas pada penelitian ini menunjukkan skor yang tinggi (I² 97,71%) (Borenstein et al., 2021). Hal tersebut menunjukkan adanya data yang sangat bervariasi sehingga mempengaruhi hasil *effect size* menjadi *medium*.

Penelitian meta analisis ini menggunakan sampel usia yang sangat beragam, namun pada beberapa literatur tidak ditemukan rata-rata usia partisipan. Padahal, salah satu faktor yang mempengaruhi *well-being* seseorang adalah usia, dan kematangan usia seseorang berkorelasi positif dengan *well-being*. Dewi dan Nasywa (2019) membagi faktor yang mempengaruhi *well-being* menjadi dua jenis faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi *well-being* seseorang antara lain adalah rasa syukur, *forgiveness*, kepribadian, *self-esteem*, dan juga spiritualitas seseorang. Sementara itu, faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *well-being* adalah dukungan sosial.

Sebagai pertimbangan penelitian selanjutnya, kriteria usia, jenis kelamin, atau kepribadian partisipan dapat dijadikan sebagai moderator dalam penelitian. Penelitian meta analisis ini dilakukan pada penelitian-penelitian sebelumnya yang melibatkan partisipan dengan berbagai macam usia, jenis kelamin, dan kepribadian sehingga dapat mempengaruhi *well-being* yang dialami oleh partisipan. Usia, jenis kelamin, atau kepribadian yang berbeda

akan mempengaruhi proses pembentukan *well-being* yang berbeda pula.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil uji statistik pada penelitian meta analisis ini menunjukkan bahwa *savoring intervention* memiliki efektivitas yang masuk pada kategori sedang, di mana penelitian ini mengandung bias publikasi. Hasil penelitian ini konsisten serta mendukung penelitian-penelitian yang ada sehingga implikasi teori yang didapatkan dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa *savoring intervention* memiliki sumbangan tingkat "sedang" terhadap *well-being*. Meski demikian, hal ini masih memerlukan pertimbangan faktor-faktor lain yang spesifik seperti usia, jenis kelamin, atau kepribadian. Perbedaan karakteristik partisipan dan jumlah literatur yang sangat beragam pada menjadi kelemahan dalam penelitian ini.

Saran

Beberapa rekomendasi yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya antara lain, (1) meta analisis selanjutnya dapat dilakukan dengan memberikan pertimbangan spesifikasi faktor usia, jenis kelamin, atau kepribadian partisipan. Hal tersebut merupakan faktor yang mempengaruhi efektivitas pemberian *savoring intervention* terhadap *well-being*. (2) Penelitian selanjutnya dapat pula menetapkan kriteria partisipan dalam ranah atau setting sosial tertentu sebab status, kondisi, dan dukungan sosial juga mempengaruhi proses pembentukan *well-being*.

Terakhir, perlu dilakukan replikasi dan pengembangan penelitian mengenai efektivitas *savoring intervention*, sebab pada penelitian ini masih ditemukan heterogenitas yang tinggi sehingga perlu dilakukan replikasi dengan menggunakan variabel penelitian yang lebih seragam sehingga efektivitas intervensi ini lebih terlihat.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323–370. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.4.323>
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, P. T., & Rothstein, H. R. (2021). *Introduction to meta-analysis* (Second Edi). John Wiley & Sons.
- Bryant, F. (2003). Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175–196. <https://doi.org/10.1080/0963823031000103489>
- Bryant, F., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 227–260. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3889-4>
- Bryant, F., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience* (1st Editio).
- Carissoli, C., Gasparri, D., Riva, G., & Villani, D. (2021). Mobile well-being in pregnancy: suggestions from a quasi-experimental controlled study. *Behaviour & Information Technology*, 41(8), 1639–1651. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1894484>
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi subjective well-being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 54–62. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15129>
- Etheridge, B., & Spantig, L. (2020). *The gender gap in mental well-being during the Covid-19 outbreak: Evidence from the UK*. <https://www.iser.essex.ac.uk/research/publications/working-papers/iser/2020-08>
- Gentzler, A. L., Morey, J. N., Palmer, C. A., & Yi, C. Y. (2013). Young adolescents' responses to positive events. *The Journal of Early Adolescence*, 33(5), 663–683. <https://doi.org/10.1177/0272431612462629>
- Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G., & Hulland, C. (2010). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for primary school teachers. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 184–189. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9344-0>
- Ho, H. C. Y., Yeung, D. Y., & Kwok, S. Y. C. L. (2014). Development and evaluation of the positive psychology intervention for older adults. *The Journal of Positive Psychology*, 9(3), 187–197. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.888577>
- Hurley, D. B., & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13(4), 579–588. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9280-8>
- Jiao, J., Kim, S., & Pitts, M. J. (2021). Promoting subjective well-being through communication savoring. *Communication Quarterly*, 69(2), 152–171. <https://doi.org/10.1080/01463373.2021.1901758>

- Lamers, S. M. A., Westerhof, G. J., Glas, C. A. W., & Bohlmeijer, E. T. (2015). The bidirectional relation between positive mental health and psychopathology in a longitudinal representative panel study. *The Journal of Positive Psychology, 10*(6), 553–560. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1015156>
- Layous, K., Kurtz, J., Chancellor, J., & Lyubomirsky, S. (2018). Reframing the ordinary: Imagining time as scarce increases well-being. *The Journal of Positive Psychology, 13*(3), 301–308. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1279210>
- Parks, A. C., & Biswas-Diener, R. (2013). Positive interventions: Past, present, and future. In *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. (pp. 140–165). New Harbinger Publications, Inc.
- Peterson, C. (2006). A primer in positive psychology. In *A primer in positive psychology*. Oxford University Press.
- Piao, X., & Managi, S. (2022). Long-term improvement of psychological well-being in the workplace: What and how. *Social Science & Medicine, 298*(1), 114851. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.114851>
- Quoidbach, J., Wood, A. M., & Hansenne, M. (2009). Back to the future: The effect of daily practice of mental time travel into the future on happiness and anxiety. *The Journal of Positive Psychology, 4*(5), 349–355. <https://doi.org/10.1080/17439760902992365>
- Rhoades, L., Eisenberger, R., & Armeli, S. (2001). Affective commitment to the organization: The contribution of perceived organizational support. *Journal of Applied Psychology, 86*(5), 825–836. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.5.825>
- Ruini, C., Albieri, E., & Vescovelli, F. (2015). Well-being therapy: State of the art and clinical exemplifications. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 45*(2), 129–136. <https://doi.org/10.1007/s10879-014-9290-z>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. (2017). Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. *International Review of Economics, 64*(2), 159–178. <https://doi.org/10.1007/s12232-017-0277-4>
- Salces-Cubero, I. M., Ramírez-Fernández, E., & Ortega-Martínez, A. R. (2019). Strengths in older adults: Differential effect of savoring, gratitude and optimism on well-being. *Aging & Mental Health, 23*(8), 1017–1024. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1471585>
- Sari, A. P. (2020). *Efektivitas gabungan intervensi psikologi positif dengan aktivitas counting blessings dan three funny things terhadap peningkatan subjective well-being pada siswa SMA (,).* [Universitas Airlangga]. <https://repository.unair.ac.id/95045/>
- Schueller, S. M., Kashdan, T. B., & Parks, A. C. (2014). Synthesizing positive psychological interventions: Suggestions for conducting and interpreting meta-analyses. *International Journal of Wellbeing, 4*(1), 91–98. <https://doi.org/10.5502/ijw.v4i1.5>
- Son, J., Nam, C., & Diddi, S. (2022). Emotion or information: What makes consumers communicate about sustainable apparel products on social media? *Sustainability, 14*(5), 2849. <https://doi.org/10.3390/su14052849>

- StatsDirect. (2020). *Statistical help*. StatsDirect. https://www.statsdirect.com/help/Default.htm#basics/p_values.htm
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161–1190. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>
- Wang, B. A. (2018). *Investigating the effects and mechanisms of a brief savoring-based intervention in partnered individuals*. Binghamton University.
- Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PLOS ONE*, 11(6), e0158092. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158092>
- Yu, S.-C., Sheldon, K. M., Lan, W.-P., & Chen, J.-H. (2020). Using social network sites to boost savoring: Positive effects on positive emotions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6407. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176407>

