

**BIMBINGAN PRIBADI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF
UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR
PESERTA DIDIK**
(Penelitian Kuasi Eksperimen di SMAN 2 Kota Tangerang)

TESIS

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh Gelar Magister
Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling



**OLEH
KIKI LUKIAWATI
2105606**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

**BIMBINGAN PRIBADI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF
UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR
PESERTA DIDIK**

Oleh

Kiki Lukiawati

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M. Pd.) pada program studi Bimbingan dan Konseling

©Kiki Lukiawati 2024

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

KIKI LUKIAWATI
2105606
BIMBINGAN PRIBADI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF
UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR
PESERTA DIDIK

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Prof. Dr. Ahman, M.Pd
NIP. 195901041985031002

Pembimbing II



Dr. Nandang Budiman, M.Si
NIP. 197102191998021001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M.Pd
NIP. 197710142001122001

**PERNYATAAN TENTANG KEASLIAN TESIS DAN PERNYATAAN
BEBAS PLAGIARISME**

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul “Bimbingan Pribadi Berbasis Psikologi Positif untuk Mengembangkan Rasa Syukur Peserta Didik di SMA Negeri 2 Kota Tangerang Kelas XI” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dan masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Bandung, 24 Januari 2024

Yang membuat pernyataan

Kiki Lukiawati
NIM 2105606

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan Tesis yang berjudul **“Bimbingan Pribadi Berbasis Psikologi Positif untuk Mengembangkan Rasa Syukur Peserta Didik di SMA Negeri 2 Kota Tangerang Kelas XI”**. Adapun maksud dan tujuan dari penulisan Tesis ini adalah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Selama penelitian dan penulisan Tesis ini banyak sekali hambatan yang penulis alami, namun berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, akhirnya Tesis ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis beranggapan bahwa Tesis ini merupakan karya terbaik yang dapat penulis persembahkan. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga Tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Bandung, 24 Januari 2024

Kiki Lukiawati
NIM 2105606

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari dan merasakan sepenuhnya penyelesaian tesis tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd.,MA. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Dr. Ipah Saripah, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling program Sarjana, Magister dan Doktor.
3. Prof. Dr. H. Ahman, M.Pd , sebagai Pembimbing I, serta sebagai dosen wali yang telah memotivasi, membantu, membimbing, memberikan petunjuk, pengarahan yang berharga dalam proses selama pendidikan dan penyusunan tesis.
4. Dr. H. Nandang Budiman, M.Si, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengetahuan, serta motivasi dalam menyelesaikan tesis.
5. Bapak, Ibu dosen dilingkungan program studi bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, yang telah membantu selama penulis menempuh pendidikan. Terkhusus Prof. Dr. Juntika Nurikhsan, M.Pd, Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd. serta Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN, M.Pd.
6. Bapak, Ibu staf dilingkungan program studi bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia, yang telah membantu selama penulis menempuh pendidikan. Terkhusus Fiji Indriany, SAP dan Rahadian.
7. Kepala sekolah SMAN 2 Kota Tangerang Kukuh Wahyudi, M.Pd dan rekan guru-guru BK SMAN 2 Tangerang Dewi Sekar Ayu, S.Pd dan Sutikno, S.Pd.

8. Peserta didik Kelas XI tahun ajaran 2023/2024 SMAN 2 Kota Tangerang yang telah membantu mengikuti proses bimbingan klasikal sehingga penelitian berjalan dengan lancar.
9. Seluruh sahabat dan teman program studi Bimbingan dan Konseling UPI 2021 yang telah memberikan banyak kesan dan pengalaman selama menempuh pendidikan sampai terselesainya penyusunan tesis ini terkhusus Ramly, Maulidia, Wulan, Yulistia, Farhan, dan Silvy.
10. Kedua Orang tua dan keluarga besar penulis yang selalu memberikan do'a dan dukungan baik moril maupun materil selama penyelesaian masa studi S2.
11. Teristimewa kepada Suamiku Dedi Sutrisno dan anak-anakku yang selalu meyakinkan, mendampingi, memberikan kekuatan dan mendoakan pada setiap prosesnya

Bandung, 24 Januari 2024

Penulis

Kiki Lukiawati
NIM 2105606

***“Rahasia Kebahagiaan Itu Dalam Tiga Hal: Bersabar, Bersyukur
dan Ikhlas”***

***KIKI LUKIAWATI, 2024
BIMBINGAN PRIBADI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF UNTUK MENGEMBANGKAN
RASA SYUKUR PESERTA DIDIK***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.epi.edu | perpustakaan.epi.edu

ABSTRAK

Kiki Lukiawati (2023). Bimbingan Pribadi Berbasis Psikologi Positif untuk Mengembangkan Rasa Syukur Peserta Didik di SMA Negeri 2 Kota Tangerang Kelas XI. Dibimbing oleh: Prof. Dr. Ahman, M. Pd. (Pembimbing I) dan Dr. Nandang Budiman, M. Si. (Pembimbing II).

Rasa syukur merupakan kemampuan peserta didik dalam mengapresiasi kebaikan yang diterima dalam hidupnya, serta dapat mendorongnya untuk memberikan pujian atau memberikan ucapan terimakasih atas manfaat kebaikan yang diterimanya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan bimbingan pribadi berbasis psikologi positif dalam mengembangkan rasa syukur peserta didik di SMA Negeri 2 Kota Tangerang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian kuasi eksperimen dan dengan desain penelitian *three group solomon design* untuk membandingkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam melaksanakan penelitian. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun partisipan dalam penelitian berjumlah 350 peserta didik kelas XI yang terdiri dari 151 laki-laki dan 199 perempuan dan mengambil sampel sebanyak 97 peserta didik serta membaginya kedalam 3 kelompok penelitian yaitu 1 kelompok eksperimen berjumlah 31 peserta didik dan 2 kelompok kontrol yang berjumlah masing-masing 33 peserta didik. Adapun pengolahan dan analisis data instrumen dan hasil perlakuan yang digunakan adalah *software winstep rasch model for windows* dan menggunakan uji *t test paired sampling* dengan bantuan *software SPSS Versi 26*. Hasil penelitian menunjukkan bimbingan berbasis psikologi positif memiliki efikasi dan cukup efektif dalam mengembangkan rasa syukur peserta didik. Hal ini terbukti dengan terdapat perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yang signifikan. Adapun rekomendasi dalam penelitian ditujukan untuk program studi bimbingan dan konseling, guru bimbingan dan konseling, dan peneliti selanjutnya.

Kata Kunci: Rasa Syukur, Bimbingan Pribadi, Psikologi Positif,

ABSTRACT

Kiki Lukiawati (2023). *Personal Guidance Based on Positive Psychology to Developing Students' Sense of Gratitude in SMA Negeri 2 Tangerang City Class XI. Guided by: Prof. Dr. Ahman, M. Pd. (Advisor I) and Dr. Nandang Budiman, M. Si. (Advisor II).*

Gratitude, defined as students' ability to appreciate the positive aspects they receive in their lives, can encourage them to express praise or thanks for the benefits they receive. This study aims to test the effectiveness of personal guidance based on positive psychology in developing students' gratitude at SMA Negeri 2, a public high school in Tangerang city. The study uses a quantitative research method with a quasi-experimental type and a three-group Solomon design to compare experimental and control groups in conducting the research. The sampling technique in this study used purposive sampling. The participants in the study were 350 eleventh-grade students, consisting of 151 males and 199 females. A sample of 97 students was taken and divided into three research groups: one experimental group of 31 students and two control groups of 33 students each. The processing and analysis of instrument data and treatment results used the WinStep Rasch Model for Windows software and used the paired sample t-test with the help of SPSS Version 26 software. The research results show that guidance based on positive psychology is effective and quite effective in developing students' gratitude. This is proven by the fact that there is a significant difference in the average pretest and posttest scores between the experimental group and the control group. The recommendations in the research are aimed at guidance and counseling study programs, guidance and counseling teachers, and future researchers.

Keywords: *Gratitude, Personal Guidance, Positive Psychology,*

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN TENTANG KEASLIAN TESIS DAN BEBAS PLAGIARISME	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Penelitian	1
1.2. Identifikasi Masalah dan Rumusan Masalah	7
1.3. Tujuan Penelitian	9
1.4. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI TENTANG RASA SYUKUR, BIMBINGAN PRIBADI DAN PSIKOLOGI POSITIF	10
2.1. Konsep Rasa Syukur	10
2.1.1. Pengertian Rasa Syukur.....	10
2.1.2. Aspek Rasa Syukur.....	11
2.1.3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Rasa Syukur	13
2.1.4. Fungsi Rasa Syukur	16
2.1.5. Pengukuran Rasa Syukur.....	17
2.2. Bimbingan Pribadi	20
2.2.1. Konsep Bimbingan Pribadi.....	20
2.2.2. Tujuan Bimbingan Pribadi.....	22

KIKI LUKIAWATI, 2024

***BIMBINGAN PRIBADI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF UNTUK MENGEMBANGKAN
RASA SYUKUR PESERTA DIDIK***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.epi.edu | perpustakaan.epi.edu

2.2.3. Strategi Layanan Bimbingan Pribadi.....	23
2.3. Konsep Psikologi Positif.....	28
2.3.1. Konsep Psikologi Positif terhadap Manusia.....	30
2.3.2. Intervensi Psikologi Positif.....	32
2.3.3. Bimbingan Pribadi Berbasis Psikologi Positif Untuk Mengembangkan Rasa Syukur.....	34
2.4. Kajian Relevan.....	35
2.5. Kerangka Pikir.....	37
2.6. Asumsi dan Hipotesis Penelitian.....	39
BAB III METODE PENELITIAN.....	41
3.1. Paradigma dan Pendekatan Penelitian.....	41
3.2. Metode dan Desain Penelitian.....	41
3.3. Partisipan Penelitian.....	42
3.4. Definisi Operasional Variabel.....	44
3.5. Instrumen dan Uji Instrumen Penelitian.....	45
3.6. Prosedur Penelitian.....	57
3.7. Analisis Data.....	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	61
4.1. Temuan dan Pembahasan Gambaran Rasa Syukur Peserta Didik Kelas XI di SMAN 2 Kota Tangerang.....	61
4.1.1. Temuan Gambaran Rasa Syukur Peserta Didik Kelas XI di SMAN 2 Kota Tangerang Tahun Ajaran 2023/2024.....	61
4.1.2. Pembahasan Gambaran Rasa Syukur Peserta Didik Kelas XI di SMAN 2 Kota Tangerang Tahun Ajaran 2023/2024.....	72
4.2. Program Bimbingan Pribadi Berbasis Psikologi Positif untuk Mengembangkan Rasa Syukur Peserta Didik.....	74
4.2.1. Rumusan Program Bimbingan Pribadi Berbasis Psikologi Positif untuk Mengembangkan Rasa Syukur Peserta Didik.....	74
4.2.2. Hasil Uji Kelayakan Program Bimbingan Pribadi Berbasis Psikologi Positif untuk Mengembangkan Rasa Syukur Peserta Didik.....	82

4.2.3. Implementasi Program Bimbingan Berbasis Psikologi Positif Pribadi untuk Mengembangkan Rasa Syukur Peserta Didik	83
4.2.4. Pembahasan Program Bimbingan Pribadi Berbasis Psikologi Positif Untuk Mengembangkan Rasa Syukur Peserta Didik	89
4.3. Hasil Uji Efektifitas Bimbingan Pribadi Berbasis Psikologi Positif untuk Mengembangkan Rasa Syukur Peserta Didik	93
4.4. Keunggulan dan Keterbatasan Penelitian	98
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI	99
5.1. Kesimpulan	99
5.2. Rekomendasi.....	100
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN.....	110

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Populasi & Sampel Penelitian	43
Tabel 3.2	Kisi-kisi Skala Rasa Syukur Sebelum Pengujian	46
Tabel 3.3	Pembobotan Item Skala	46
Tabel 3.4	Hasil Penimbangan (<i>Judgement</i>) Instrumen	47
Tabel 3.5	Hasil Uji Keterbacaan	47
Tabel 3.6	Hasil Uji <i>Rating Scale</i>	48
Tabel 3.7	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen pada Rasch Model	51
Tabel 3.8	Kisi-kisi Skala Rasa Syukur Setelah Pengujian	53
Tabel 3.9	Kategorisasi Skor Rasa Syukur	56
Tabel 3.10	Penafsiran Kategori Skor Rasa Syukur	57
Tabel 3.11	Hasil Uji Normalitas Data <i>Pretest</i>	59
Tabel 3.12	Hasil Uji Normalitas Data <i>Posttest</i>	59
Tabel 3.13	Hasil Uji Homogenitas Data	60
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Rasa Syukur Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Kota Tangerang Tahun Ajar 2023/2024	67
Tabel 4.2	Kondisi dan Kebutuhan Rasa Syukur Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 2 Kota Tangerang	68
Tabel 4.3	Hasil Uji Rasional Program Bimbingan Pribadi Berbasis Psikologi Positif untuk Mengembangkan Rasa Syukur Peserta Didik	83
Tabel 4.4	Hasil Uji <i>T Test Paired Sampling</i> Data Rasa Syukur	93
Tabel 4.5	Hasil Uji <i>T Test Paired Sampling</i> Data Aspek Rasa Syukur	94
Tabel 4.6	Kategori Efektivitas N-Gain Skor	95
Tabel 4.7	Efektivitas N-Gain Bimbingan Pribadi Berbasis Psikologi Positif dalam Mengembangkan Rasa Syukur Peserta Didik	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	<i>Three Group Solomon Design</i>	42
Gambar 3.2	Kriteria <i>Undimensionality</i>	48
Gambar 3.3	Kriteria Uji Validitas	49
Gambar 3.4	Hasil Uji Validitas	50
Gambar 3.5	Kriteria <i>Alpha Cronbach</i>	51
Gambar 3.6	Kriteria Person Reliability dan Item Reliability	51
Gambar 3.7	Tingkat Kesulitan Item pada Rasch Model	52
Gambar 3.8	Hasil Uji Kesulitan Item	52

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1	Gambaran Rasa syukur Peserta didik secara umum di Kelas XI SMAN 2 Kota Tangerang.....	61
Grafik 4.2	Gambaran Rasa Syukur Peserta didik Berdasarkan Aspek di Kelas XI SMAN 2 Kota Tangerang	62
Grafik 4.3	Gambaran Indikator Aspek Perasaan Berkelimpah (<i>Sense of Abundance</i>).....	63
Grafik 4.4	Gambaran Indikator Aspek Apresiasi Kesenangan Sederhana (<i>Appreciation Of Simple Pleasure</i>)	64
Grafik 4.5	Gambaran Indikator Aspek Apresiasi Terhadap Orang Lain (<i>Appreciation Of Others</i>).....	66
Grafik 4.6	Gambaran Profil Rasa Syukur Kelompok Eksperimen	69
Grafik 4.7	Gambaran Profil Rasa Syukur Kelompok Kontrol 1	70
Grafik 4.8	Gambaran Profil Rasa Syukur Kelompok Kontrol 2.....	71
Grafik 4.9	Gambaran Rasa Syukur Peserta didik Berdasarkan Aspek di Kelas XI SMAN 2 Kota Tangerang	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Instrumen Rasa Syukur Sebelum Pengujian.....	111
Lampiran 1.2 Hasil Pengujian Instrumen	113
Lampiran 1.3 Instrumen Rasa Syukur Setelah Pengujian	116
Lampiran 1.4 Data Ordinal Profil Rasa Syukur Peserta Didik	118
Lampiran 1.5 Data Interval Profil Rasa Syukur Peserta Didik	132
Lampiran 1.6 Program BK.....	145
Lampiran 1.7 Data Ordinal <i>Pretest</i>	224
Lampiran 1.8 Data Interval <i>Pretest</i>	227
Lampiran 1.9 Data Ordinal <i>Posttest</i>	230
Lampiran 1.10 Data Interval <i>Posttest</i>	235
Lampiran 1.11 Hasil Uji Statistik Parametrik	239
Lampiran 1.12 Dokumentasi Penelitian.....	244
Lampiran 1.13 Administrasi	251

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, K. N., Subandi., & Ilyas, H. (2021). *Psikologi Kebersyukuran: Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Allen, S. (2018). *The science of gratitude*. John Templeton Foundation.
- Aqib, Z. (2012). *Ikhtisar Bimbingan & Konseling di Sekolah*. Bandung: Yrama widya.
- Ardani A, T & Istiqomah. (2020). *Psikologi Positif: Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arif Setiadi Iman. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: Gramedia.
- Asrifin an-Nakhrawi. (2013). *The Power of Sabar Syukur: Hikmah di Balik Kekuatan Sabar dan Syukur*. Surabaya: Lumbung Insani.
- Aziz, R., Wahyuni, E. N., & Wargadinata, W. (2017). Kontribusi Bersyukur dan Memaafkan dalam Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.33-43>.
- Becker, J.A., & Smenner, P. (1986). The spontaneous use of thank you by preschoolers as a function of sex, socioeconomic status, and listener status. *Language in Society*, 15, 537–546.
- Boniwell, I. (2012). *Positive psychology in a nutshell*. NY: Open University Press.
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2012). Gratitude in practice and the practice of gratitude. *Positive Psychology in Practice*, 1(1), 464–481. <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch29>
- Chaplin, L. N., John, D. R., Rindfleisch, A., & Froh, J. J. (2018). The impact of gratitude on adolescent materialism and generosity. *Journal of Positive Psychology*, 14 (4), 502–511. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1497688>
- Creswell, J.W. (2012). *Educational ReSEARCH: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research 4th Edition*. Boston: Pearson.
- D’raven, L. L., & Zaidi, N. P. (2014). Positive Psychology Interventions: A Review for Counselling Practitioners. *Canadian Journal of Counseling and*

KIKI LUKIAWATI, 2024

BIMBINGAN PRIBADI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.epi.edu | perpustakaan.epi.edu

Psychotherapy, 48 (4), 383–408.
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ehh&AN=99263065&site=ehost-live>.

- Davis, M. H., & Begovic, E. (2014). Empathy-related interventions. In A. C. Parks & S. M. Schueller (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (pp. 111–134). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118315927.ch6>
- Depdiknas. (2003). *Undang-undang RI No.20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Dewanto, W., & Retnowati, S. (2015). Intervensi kebersyukuran dan kesejahteraan penyandang disabilitas fisik. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(1), 33-47.
- Dirjen GTK. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*.
- Emmons, R.A., & Mc Cullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. *Handbook of positive psychology*, 18, 459-471.
- Ervina, D. (2019). *Bimbingan Pribadi-Sosial Untuk Mengembangkan Kecerdasan Emosional Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama: Penelitian Eksperimen Kuasi di SMP 12 Bandung Tahun Ajaran 2018/2019* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and Justice. *Ethics*, 109, 119–153.
- Freitas, L. B. L., Pieta, M. A. M. & Tudge, J. R. H. (2011). Beyond Politeness: The Expression of Gratitude in Children and Adolescents. *Psicologi: Reflexão e Crítica*, 24(4), 757–764.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213–233.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The journal of positive psychology*, 4(5), 408-422.

KIKI LUKIAWATI, 2024

BIMBINGAN PRIBADI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.epi.edu | perpustakaan.epi.edu

- Galvin, R. (2004). Challenging the need for gratitude: Comparisons between paid and unpaid care for disabled people. *Journal of Sociology*, 40(2), 137-155.
- Garnika, D. (2023). *Bimbingan Kelompok Menggunakan Intervensi Psikologis Positif Untuk Meningkatkan Rasa Syukur Remaja*. (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Goei Garvin. (2023). *Psikologi Positif: Memupuk Kebahagiaan dan Pengembangan Diri*. Jakarta: Kompas.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2012). *Developing & managing: Your school guidance & counseling program*. American Counseling Association.
- Holly, S. & Kevin, W. (2010). The Developmental Assesst and ASCA's National Standarts: A Crosswalk Review. *Professional School Counseling Vol. 13, No. 4*.
- Houser, R. A. (2019). *Counseling and educational research: Evaluation and application*. Sage Publications.
- Ilham, F. (2019). *EFEKTIFITAS TEKNIK EXPRESSIVE WRITING DALAM SETTING KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN GRATITUDE MAHASISWA: Studi Quasi Experiment Pada Mahasiswa Pendidikan Geografi FPIPS Universitas Pendidikan Indonesia 2018/2019* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Jorgensen, I. S., & Nafstad, H. E. (2004). Positive psychology: Historical, philosophical, and epistemological perspectives. *Positive psychology in practice*, 34-21.
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C. (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>.
- Kartadinata, S. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kaufman, J. C., & Sternberg, R. J. (2019). *The cambridge handbook of creativity*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316979839>.
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. (2013). Gratitude and grit indirectly reduce risk of suicidal ideations by enhancing meaning

- in life: Evidence for a mediated moderation model. *Journal of Research in Personality*, 47(5), 539–546. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.04.007>.
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2014). Hostility, Religious Involvement, Gratitude, and Self-Rated Health in Late Life. *Research on Aging*, 36(6), 731–752.
- Kurniawan, R. (2016). *Belajar Bersyukur*. Jakarta: Gramedia.
- Kwok, S. Y. C. L., Gu, M., Tong, K., & Kit, K. (2016). Positive psychology intervention to alleviate child depression and increase life satisfaction : A randomized clinical trial. *Research on Social Work Practice*, 1(12), 1–12. <https://doi.org/10.1177/1049731516629799>
- Lambert, N. M., Graham, S. M., & Fincham, F. D. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(9), 1193–1207. <https://doi.org/10.1177/0146167209338071>.
- Laras, P. B. (2017). *BIMBINGAN PRIBADI UNTUK MENGEMBANGKAN PENALARAN MORAL: Penelitian Quasi-experiment di Kelas VIII SMPN 2 Ciledug, Kab. Cirebon Tahun Pelajaran 2016/2017* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Li, D., Zhang, W., Li, X., Li, N., & Ye, B. (2012). Gratitude and suicidal ideation and suicide attempts among Chinese adolescents: Direct, mediated, and moderated effects. *Journal of Adolescence*, 35(1), 55–66. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.06.005>.
- Lickona, T. (1992). *Educating for character: How our schools can teach respect and responsibility*. Bantam Books. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/019263659207654519>.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2017). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473. <https://doi.org/10.24854/jpu22015-41>
- Lopez, S. J., & Snyder, C. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association.
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage publications.

KIKI LUKIAWATI, 2024

BIMBINGAN PRIBADI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.epi.edu | perpustakaan.epi.edu

- Lyubomksky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
- Marsela, F. (2018). *Efektivitas Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Group Exercise Untuk Mengembangkan Rasa Syukur Remaja: Studi Eksperimen terhadap Siswa Kelas X SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2017/2018* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Magyar-Moe, J. L. (2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*. Elsevier.
- Magyar-Moe, J. L., Owens, R. L., & Conoley, C. W. (2015). Positive psychological interventions in counseling: What every counseling psychologist should know. *The Counseling Psychologist*, 43(4), 508–557. <https://doi.org/10.1177/0011000015573776>
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is Gratitude a Moral Affect?. *Psychological bulletin*, 127(2), 249.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2001). The gratitude questionnaire-six item form (GQ-6). Retrieved April, 16, 2010.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E., Tsang, J., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods with individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295–309.
- Morgan, B., Gulliford, L., & Kristjánsson, K. (2017). A new approach to measuring moral virtues: The Multi-Component Gratitude Measure. *Personality and Individual Differences*, 107, 179-189. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.044>
- [Muhadjir, N. \(2013\). *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Rake Sarasin.](#)
- Muro, A., Soler, J., Cebolla, À., & Cladellas, R. (2018). A positive psychological intervention for failing students: Does it improve academic achievement and motivation? A pilot study. *Learning and Motivation*, 63(1), 126–132. <https://doi.org/10.1016/j.lmot.2018.04.002>

- Naito, T., Wangwan, J., & Tani, M. (2005). Gratitude in University Students in Japan and Thailand. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(2), 247–263.
- Nafstad, H. E. (2015). Historical, philosophical, and epistemological perspectives. *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*, 7-30.
- Nourialeagha, B., Ajilchi, B., & Kisely, S. (2020). The mediating role of gratitude in the relationship between attachment styles and psychological well-being. *Australasian Psychiatry*, 28 (4), 426–430. <https://doi.org/10.1177/1039856220930672>
- Parks, A. C., & Titova, L. (2016). Positive psychological interventions: An overview. *The Wiley handbook of positive clinical psychology*, 305-320.
- Permendikbud No. 111 Tahun 2014 *Tentang Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah*
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psyhology*. NY: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association.
- Pitaloka, D. A., & Ediati, A. (2015). Rasa syukur dan kecenderungan perilaku prososial pada mahasiswa fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 4(2), 43-50.
- Portocarrero, F. F., Gonzalez, K., & Ekema-Agbaw, M. (2020). A meta-analytic review of the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 164(11), 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110101>
- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 350-369.
- Ratnasari, I., & Sulistiana, D. (2020). Teknik Menulis Jurnal untuk Meningkatkan Rasa Syukur (Gratitude) pada Remaja. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 4(01), 34-40.
- Rohrbaugh, E. L., & Herkner, M. W. (1956). What Are Current Trends in Guidance Services in the Junior High School?. *The bulletin of the National Association of Secondary School Principals*, 40(219), 194-198.
- Rosmarin, H. David., Pirutinsky, Steven., Cohen. B. Adam., Galler, Y. & E. J. K. (2011). Grateful to God or Just Plain Grateful? A Comparison of Religious

KIKI LUKIAWATI, 2024

BIMBINGAN PRIBADI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.epi.edu | perpustakaan.epi.edu

and General Gratitude. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to Furthering Research and Promoting Good Practice*, 6(5), 389–396.

Rotkirch, A., Lyons, M., David-barrett, T., & Jokela, M. (2014). Gratitude for help among adult friends and siblings. *Evolutionary Psychology*, 12(4), 674–686. <https://doi.org/10.1177/147470491401200401>.

Ruhyat, R. N. (2021). *EFEKTIVITAS BIMBINGAN PRIBADI DENGAN TEKNIK PERMAINAN ULAR TANGGA UNTUK MENGEMBANGKAN KEBAHAGIAAN (Penelitian Kuasi Eksperimen di SMP Negeri 1 Kalipucang Tahun Ajaran 2020/2021)* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

Santoso, G., Damayanti, A., Imawati, S., & Asbari, M. (2023). Implementasi Kurikulum Merdeka melalui Literasi Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 2(1), 84-90.

Samardi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Yogyakarta: Titah Surga.

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* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).

Savitri, M. (2021). *Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Expressive Writing Untuk Mengembangkan Rasa Syukur Siswa (Penelitian Kuasi Eksperimen di SMA Islam Boarding School Raudhatul Jannah Tahun Ajaran 2020/2021)* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

Schueller, S. M., & Parks, A. C. (2014). The science of self-help: Translating positive psychology research into increased individual happiness. *European Psychologist*, 19(2), 145–155. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000181>

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., & Park, N. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

Shin, J. Y., & Steger, M. F. (2014). Promoting meaning and purpose in life. In A. C. Parks & S. M. Schueller (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of positive psychological interventions* (pp. 90–110). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118315927.ch5>

KIKI LUKIAWATI, 2024

BIMBINGAN PRIBADI BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR PESERTA DIDIK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.epi.edu | perpustakaan.epi.edu

- Smith, A., Pedersen, E. J., Forster, D. E., McCullough, M. E., & Lieberman, D. (2017). Cooperation: The roles of interpersonal value and gratitude. *Evolution and Human Behavior*, 38(6), 695–703. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2017.08.003>
- Snyder, C., & Lopez, S. (2005). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Sufyadi, S., Harjatanaya, T. Y., Tracey Yani, P., Satria, M. R., Andiarti, A., & Herutami, I. (2021). *Panduan pengembangan projek penguatan profil pelajar Pancasila jenjang pendidikan dasar dan menengah (SD/MI, SMP/MTs, SMA/MA)*. Pusat Asesmen dan Pembelajaran Badan Penelitian dan Pengembangan dan Perbukuan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Jakarta 2021
- Sukardi & Kusumawati. (2008). *Proses Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2015). *Aplikasi Pemodelan Rasch pada Assessment Pendidikan*. Trim Komunikata.
- Surya, M. H. (2003). *Dasar-dasar penyuluhan (konseling)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Suryana, Asep & Suryadi. (2012). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Seri Modul Dual Mode System.
- Syropoulos, S., Watkins, H. M., Shariff, A. F., Hodges, S. D., & Markowitz, E. M. (2020). The role of gratitude in motivating intergenerational environmental stewardship. *Journal of Environmental Psychology*, 72(3), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101517>.
- Takdir, M. (2018). *Psikologi Syukur*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Tylka, T. L. (2012). Positive psychology perspectives on body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 657–663). Elsevier Academic Press.
- Uzun, G. O., & Uzunboylu, H. (2017). An overview of personal guidance in the workplace: a content analysis study. *International Journal*, 73(10).
- Watkins, Philip C. (2014). Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation. In *Springer Dordrecht Heidelberg*. Springer Science & Business Media. <https://doi.org/10.4324/9781315253473-13>

- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(5), 431-451.
- White, E. J., Kraines, M. A., Tucker, R. P., Wingate, L. R. R., Wells, T. T., & Grant, D. M. M. (2017). Rumination's effect on suicide ideation through grit and gratitude: A path analysis study. *Psychiatry Research*, 251(12), 97–102. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.086>
- Wilson, J. T. (2016). Brightening the mind: The impact of practicing gratitude on focus and resilience in learning. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*, 16(4), 1–13. <https://doi.org/10.14434/josotl.v16i4.19998>
- Wong, Y. J., Gabana, N. T., Zounlome, N. O., Mitts, N. G., & Lucas, M. (2017). Cognitive correlates of gratitude among prison inmates. *Personality and Individual Differences*, 107, 208-211.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Yusuf, S. (2009). *Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press
- Yusuf, S. (2017). *Bimbingan dan Konseling Perkembangan: Suatu Pendekatan Komprehensif*. Bandung: Refika Aditama
- Yusuf, S & Nurihsan, J. (2006). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Zhou, X., & Wu, X. (2016). Understanding the roles of gratitude and social support in posttraumatic growth among adolescents after Ya'an earthquake: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 101, 4-8.