

**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)**

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat untuk Memperoleh Gelar
Magister Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh:

Melda Savitri

1803618

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2021**

Melda Savitri, 2021

BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR SISWA

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

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)

Oleh:

Melda Savitri

S.Pd.I UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2016

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Magister Pendidikan (M.Pd) pada Fakultas Ilmu Pendidikan

©Melda Savitri 2021
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

HALAMAN PENGESAHAN

MELDA SAVITRI

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)

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing:

Pembimbing I



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.
NIP. 197710142001122001

Pembimbing II



Dr. Nandang Budiman, M.Si.
NIP. 197102191998021001

**Mengetahui,
Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia**



Dr. Nandang Budiman, M.Si
NIP. 197102191998021001

ABSTRAK

Melda Savitri (2020). 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).

Rasa syukur sebagai salah satu emosi positif berkontribusi pada kesejahteraan psikologis untuk mewujudkan pribadi yang bahagia dengan diri dan kehidupannya, serta memiliki hubungan yang baik dengan Pencipta, ataupun dengan sesama manusia. Penelitian bertujuan untuk menguji keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk mengembangkan rasa syukur siswa. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen *non-equivalent control group design*. Penelitian dilakukan di SMA Islam *Boarding School* Raudhatul Jannah Payakumbuh. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*, dan sampel dalam penelitian merupakan sebagian siswa yang berada pada kategori rasa syukur sedang dan rendah yang berjumlah 12 siswa. Pengumpulan data menggunakan instrumen rasa syukur. Teknik analisis data yang digunakan adalah *uji-t independent sample* dan *uji t pairing sample*. Hasil penelitian menunjukkan: intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* secara keseluruhan dapat mengembangkan rasa syukur. Terdapat perbedaan pengaruh dari bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* pada rasa syukur transpersonal dan personal siswa. Hal ini dibuktikan dari peningkatan yang cukup signifikan pada rasa syukur personal, sedangkan pada rasa syukur transpersonal belum memberikan pengaruh yang cukup signifikan. Rekomendasi untuk guru Bimbingan Konseling yaitu memfokuskan layanan bimbingan dan konseling pada pengembangan rasa syukur siswa, dengan menggabungkan teknik *expressive writing* dan teknik lainnya sehingga seluruh aspek rasa syukur dapat berkembang dengan optimal.
Kata Kunci : Rasa Syukur, Bimbingan Kelompok, *Expressive Writing*.

ABSTRACT

Melda Savitri (2020). Group Guidance with Expressive Writing Techniques to Develop Students' Gratitude (A Quasi-Experimental Research at Raudhatul Jannah Islamic Boarding school at high level, Academic Year 2020/2021).

Gratitude as a positive emotion contributes to psychological well-being to make someone who was happy with himself, his life and has a good relationship with the Creator and with others. This study aims to test the effectiveness of group guidance with expressive writing techniques to develop students' gratitude. The research approach used was quantitative with a quasi-experimental method of non-equivalent control group design. The research was conducted at Raudhatul Jannah Islamic Boarding School at a high level, at Payakumbuh. The sampling technique was purposive sampling, and the sample in the study consisted of 12 students in the medium and low gratitude categories. Data collection used by gratitude instruments. The data analysis technique used was the independent sample t-test and the pairing sample t-test. The results showed: group guidance with expressive writing techniques can develop gratitude. There was a difference in the effect of group guidance with expressive writing techniques on transpersonal and personal gratitude students. This was evidenced by a significant increase in personal gratitude, while transpersonal gratitude has not had a significant effect. Recommendations for Counseling Guidance teachers were to focus guidance and counseling services on developing student gratitude, by combining expressive writing techniques and other techniques so that all aspects of gratitude can develop optimally. Keywords: Gratitude, Group Guidance, Expressive Writing.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
1.4 Struktur Organisasi Tesis	9
BAB II KONSEP RASA SYUKUR DAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK <i>EXPRESSIVE WRITING</i>	11
2.1 Konsep Dasar Rasa Syukur	11
2.2 Konsep Dasar Bimbingan Kelompok dengan Teknik <i>Expressive Writing</i>	32
2.3 Penelitian Terdahulu	46
2.4 Kerangka Berpikir	49
2.5 Asumsi Penelitian	51
2.6 Hipotesis Penelitian.....	52
BAB III METODE PENELITIAN	53
3.1 Pendekatan dan Desain Penelitian	53
3.2 Lokasi dan Subjek Penelitian	54
3.3 Definisi Operasional Variabel	55
3.4 Pengembangan Instrumen Penelitian	57
3.5 Prosedur Penelitian	64
3.6 Uji Progam.....	65
3.7 Analisis Data.....	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	70
4.1 HASIL PENELITIAN	70
4.2 PEMBAHASAN	92
4.3 Keterbatasan Penelitian	128
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI	129
5.1 Kesimpulan.....	129
5.3 Rekomendasi.....	129
DAFTAR PUSTAKA	131
LAMPIRAN	137

DAFTAR PUSTAKA

- A. S. C. A. (2016). *ASCA Ethical Standards for School Counselors*. ASCA.
- Adams, K. (2014). *Expressive Writing: Classroom and Community*. The Rowman and Littlefield Publishing Group.
- Al-Ghazali. (2016). *Ihya 'Ulumiddin Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*. Republika Penerbit.
- Al- Qur'an dan Terjemahannya. (2018). *No Title*. Hilal Media.
- Al-Jauziyah, I. al-Q. (1997). *Al-Fawaalid*. Daar al-Rayyan Li al-Turats.
- Arif, S. I. (2016). *Psikologi Positif*. Gramedia.
- 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.
- Berlita, D. A. (2014). *Hubungan antara Sikap Syukur dengan Kesejahteraan Subjektif Siswa MAN Yogyakarta I*. Yogyakarta: UNY.
- Blagov, P. S., & Singer, J. A. (2004). Four dimensions of self-defining memories (Specificity, meaning, content, and affect) and their relationships to self-restraint, distress, and repressive defensiveness. *Journal of Personality*, 72(3), 481–512.
- Bono & M. E. McCullough, Positive Responses to Benefit and Harm: Bringing Forgiveness and Gratitude into Cognitive Psychoterapy. *Journal of Cognitive Psychoterapy: An Internasional Quarterly*, Vol.20 No.2, 2006.
- Bono, G., & Sender, J. T. (2018). How Gratitude Connects Humans to the Best in Themselves and in Others. *Research in Human Development*, 15(3–4), 224–237. <https://doi.org/10.1080/15427609.2018.1499350>
- Creswell, J. (2013). *Research Design: Pendekatan Kualitatif , Kuantitatif Dan Mixed (edisi ketiga)* (diterjemahkan oleh A. Fawaid (ed.)). Pustaka Pelajar.
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada Remaja: Gejala dan Permasalahannya. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 69–78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. a. (2000). Gratitude as a Human Strength: Appraising the Evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56–69. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>
- Emmons, R.A., & Mc Cullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.

Melda Savitri, 2021

BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR SISWA

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

- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Houghton Mifflin Company.
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and Justice. *Ethics*, 109, 119–153.
- Fredrickson, B. L. (2012a). (2012). Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds. *The Psychology of Gratitude*.
- Fredrickson, B. L. (2012b). Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds. *The Psychology of Gratitude*.
- 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.
- Frias, Watkins, Webber, dan F. (2011). Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude. *Journal of Positive Psychology*, 6(2), 154–162.
- 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.
- Hadis, Fawzia Aswin. (1995). Anak dapat Belajar Berpikir melalui Latihan mengarang dan Menulis. *Suara Pembaharuan*.
- Hambali, A., Meiza, A., Fahmi., I. (2015). Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam Kebersyukuran (Gratitude) Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Psympathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 94–101.
- Harbaugh, C. N., & Vasey, M. W. (2014). When do people benefit from gratitude practice? *Journal of Positive Psychology*, 9(6), 53–46. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.927905>.
- Haryanto, C. Handrix, Kertamuda, E. Fatchiah. (2016). Syukur sebagai Sebuah Pemaknaan. *InSight*. 18 (2).
- Hambali, Adang., Meiza Asti., Fahmi, Irfan. (2015). Faktor-faktor yang Berperan dalam Kebersyukuran (Gratitude) Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Psympathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2 (1): 94- 101
- Hasan, A. . (2019). *Spiritualitas Sabar dan Syukur*. Diva Press.
- Henderson, K. A. (2009). Increasing gratitude, well-being, and prosocial behavior: The benefits of thinking gratefully. *ProQuest Dissertations and Theses*.
- Heppner., Paul., Wampold, Bruce., Kivlighan, D. M. (2008). *Research design In Counseling, Thirt edition*. Thomson Higher Education.
- Ilham, F. (2019). *Efektivitas Teknik Expressive Writing Dalam Setting Kelompok*

Melda Savitri, 2021

BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR SISWA

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

untuk Meningkatkan Gratitude Mahasiswa. Bandung FIP-UPI.

- Indonesia, K. P. dan K. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Konseling SMA*. Kemendikbud.
- Jackowska, Marta, Brown Jennie, Ronaldson Amy dan Steptoe, A. (2016). The Impact of a Brief Gratitude Intervention on Subjective Wellbeing, Biology and Sleep. *Journal of Health Psychology*, 21(19), 2207–2217.
- Kasir, I. I. (2009). *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhiim*. Dar al-Asar.
- Kasser, T., Ryan, R.M., Couchman, C.E., & Sheldon, K.M. (2004). Material values: Their causes and consequences. *Psychology and consumer culture: The struggle for a good life in a materialistic world*. (11-28). Washington, DC: American Psychological Association.
- Kibler, J. L., & Sly, K. (2013). Gratitude is associated with greater levels of protective factors and lower levels of risks in African American adolescents. –991. *Journal of Adolescence*, 36(5), 36(5), 983. doi:10.1016/j.adolescence.2013.07.012
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2014). Hostility, Religious Involvement, Gratitude, and Self-Rated Health in Late Life. *Research on Aging*, 36(6), 731–752.
- Krause, N. (2006). Gratitude Toward God, Stress, and Health in Late Life. *Research on Aging*, 28(2), 163–183.
- Liang Gie. (1995). *Pengantar Dunia Karang Mengarang*. Yogyakarta: Liberty
- 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.
- Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7, 1030-1037.
- Lyubomirsky, S. (2009). How and why do positive activities work to boost well-being? An experimental longitudinal investigation of regularly practicing optimism and gratitude. *Manuscript under Review*.
- Marsela, F. (2018). *Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik group exercise untuk mengembangkan rasa syukur siswa*. Universitas Pendidikan Indonesia: Bandung.
- McCraty, R., & Childre, D. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press

Melda Savitri, 2021

BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR SISWA

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

- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249–266.
- 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.
- Mubasyiroh, Rofingatul., Putri Indri Y.S., Tjandrarini, D. H. (2017). Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103–112.
- Mukhlis, H. & K. (2015). Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 202–215.
- Naito, T., Wangwan, J., & Tani, M. (2005). Gratitude in University Students in Japan and Thailand. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(2), 247–263.
- Pennebaker, J.W. dan Smyth, J. . (2016). *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*. Guilford Publication.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. *Foundations of Health Psychology*, January, 263–284.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2012). Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health. In *The Oxford Handbook of Health Psychology* (Issue January). <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0018>
- Pennebaker, J. W., & Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*. 55(10), 1243–1254.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press and Washington.
- Podzimek, M. (2019). *Problems of narcissism in education: the culture of narcissism as a dangerous global phenomenon for the future. Problem of education in the 21st century*. 77(4). <https://doi.org/10.33225/pec/19.77.489>
- Prayitno. (2004). *Seri Layanan L.6 L.7. Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok Jurusan BK FIP UNP*. UNP Press.
- 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.

Melda Savitri, 2021

BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR SISWA

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

- 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 and General Gratitude. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to Furthering Research and Promoting Good Practice*, 6(5), 389–396.
- Rotkirch, A. (2014). Gratitude for help among adult friends and siblings. *The Journal of Evolutionary Psychology*, 12(4), 673–686.
- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode, Teknik dan Aplikasi*. UPI Press.
- Seligman, M. . (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 1–3.
- Shihab, M. Q. (1997). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Mizan.
- Shobihah, I. F. (2014). Kebersyukuran (upaya membangun karakter bangsa melalui figur ulama). *Jurnal Dakwah*, XV(2), 383–406.
- Shohibah, F. I. (2014). Kebersyukuran (Upaya Membangun Karakter Bangsa Melalui Ulama). *Jurnal Dakwah*, XV (2).
- Smyth, J. M., & Greenberg, M. A. (2000). Scriptotherapy: The effects of writing about traumatic events. In J. Masling & P. Duberstein (Eds.) *Psychoanalytic perspectives on health psychology. Empirical Studies in Psychoanalytic Theories*, 9, 121–164.
- Smyth, J., True, N., & Souto, J. (2001). Effects of writing about traumatic experiences: The necessity for narrative structuring. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 20, 161–172.
- Stewart, G. dan Parker, J. (2008). Expressive Writing as a Coping Mechanism for Adolescents Exposed to Domestic Violence. *Upstate Undergraduate Research Journal*, 1, 24–28.
- Takdir, M. (2019). *Psikologi Syukur*. Elex Media Komputindo.
- Tsaani, S. A. (2018). *Hubungan Syukur dan Empati dengan Perilaku Prosocial Pada Volunteer Save Street Child Sidoarjo (SSCS)*. UIN Malang.
- Utami, F. (2008). *Hubungan antara Kebersyukuran dan Kebermaknaan Hidup*. Universitas Islam Indonesia.
- Walker, T. &. (2009). Letters of gratitude: Improving well-being through expressive writing. *Journal of Writing Research*. <https://doi.org/10.17239/jowr-2009.01.03.1>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003a). Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships With Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality: An International*

Journal, 3(5), 431–451.

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003b). 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.

Watkins, C. P. (2014). *Gratitude and the Good Life*. Springer.

Wizārah al-Awqāf wa al-Shu'ūn al-Islāmiyah al-Kuwait. (1427H). *al-Mausū'ah al-fiqhiyah al-kuwaitiyah*. Kairo: Dā afwah.

Wong, Y. J., Owen, J., Gabana, N. T., Brown, J. W., McInnis, S., Toth, P., & Gilman, L. (2018). Does gratitude writing improve the mental health of psychotherapy clients? Evidence from a randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*.

Yusuf, S. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. PT. Remaja Rosdakarya.