

**BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN
INTERVENSI PSIKOLOGIS POSITIF UNTUK MENINGKATKAN
RASA SYUKUR REMAJA**

Eksperimen Kuasi Pada Peserta Didik Kelas XI SMK Negeri 1 Ciamis
Tahun Ajaran 2022/2023

TESIS



Oleh :
Dikdik Garnika
NIM. 2002531

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

**BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN
INTERVENSI PSIKOLOGIS POSITIF UNTUK MENINGKATKAN
RASA SYUKUR REMAJA**

Studi Eksperimen Kuasi Pada Peserta Didik Kelas XI SMK Negeri 1 Ciamis

Oleh
Dikdik Garnika

Sebuah Tesis diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar
Magister pada Fakultas Ilmu Pendidikan

© Dikdik Garnika 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, di foto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

HALAMAN MOTTO

“Bukanlah kesulitan yang membuat kita takut, tapi ketakutanlah yang membuat kita sulit. Karena itu, jangan pernah mencoba untuk menyerah, dan jangan pernah menyerah untuk mencoba. Maka jangan katakan pada Allah SWT aku mempunyai masalah, tapi katakan pada masalah aku mempunyai Allah SWT”

-Ali bin Abi Thalib-

Kupersembahkan setiap lembar skripsi ini kepada orang yang paling kusayangi dan kuhormati yaitu kedua orang tua tercinta yang tidak pernah lelah memberikan dukungan dan doa di setiap sujudnya.

Dikdik Garnika, 2023

BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN INTERVENSI PSIKOLOGIS POSITIF UNTUK MENINGKATKAN RASA SYUKUR REMAJA

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

LEMBAR PENGESAHAN

DIKDIK GARNIKA

2002531

**BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN
INTERVENSI PSIKOLOGIS POSITIF UNTUK MENINGKATKAN
RASA SYUKUR REMAJA**

DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH:

Dosen Pembimbing I



Dr. Anne Hafina Adiwinata, M.Pd.
NIP. 196007041986012001

Dosen Pembimbing II



Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd.
NIP. 196611151991022001

**Mengetahui,
Ketua Prodi Magister Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia**



Prof. Dr. Agus Taufiq, M.Pd.
NIP. 195808161985031007

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis berjudul "**Bimbingan Kelompok Menggunakan Intervensi Psikologis Positif untuk Meningkatkan Rasa Syukur Remaja**" 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 dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Januari 2023

Yang membuat pernyataan,

Dikdik Garnika
NIM. 2002531

ABSTRAK

Dikdik Garnika, 2002531. Bimbingan Kelompok Menggunakan Intervensi Psikologis Positif untuk Meningkatkan Rasa Syukur Remaja. Dibimbing oleh Dr. Anne Hafina Adiwinata, M.Pd dan Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd

Rasa syukur merupakan bagian dari *character strengths* pada *virtues transcendence* yang dapat mendorong pencapaian kualitas hidup bagi remaja. Penelitian bertujuan untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif untuk meningkatkan rasa syukur remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, metode *quasi experimental* dengan *equivalent time series design*. Sampel yang digunakan sebanyak sembilan peserta didik yang mencakup kategori tinggi, sedang dan rendah. Teknik pengumpulan data menggunakan skala bersyukur versi Indonesia yang telah dimodifikasi peneliti. Hasil penelitian menunjukkan secara umum rasa syukur peserta didik berada pada kategori sedang. Hasil pengujian dengan menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan nilai signifikansi $0.008 < 0,05$ artinya bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif efektif untuk meningkatkan rasa syukur peserta didik SMK Negeri 1 Ciamis tahun ajaran 2022/2023.

Kata Kunci: Rasa syukur, bimbingan kelompok, intervensi psikologis positif, *counting blessing, gratitude prompt, gratitude visit*

ABSTRACT

Dikdik Garnika, 2002531. *Group Guidance Used Positive Psychological Intervention to Improve Gratitude of Adolescents. Guided by Dr. Anne Hafina Adiwinata, M.Pd and Dr. Yusi Riksa Yustiana, M. Pd.*

Gratitude is part of character strengths on virtues transcendence which can encourage the achievement of quality of life for adolescents. The study aims to test the effectiveness of group guidance using positive psychological intervention to improve gratitude of adolescents. Research employed quantitative approaches with the methods of quasi experimental through equivalent time series design. The sample used as many as nine students covering the categories of high, medium, and low. Data collection techniques used gratitude scale in Indonesian version that has been modified by the researchers. The results indicated that in general gratitude students are in the medium category. Test results using test wilcoxon showed the significance value of $0008 < 0,05$ means that the group guidance using positive psychological intervention is effective to increase gratitude students of SMK Negeri 1 Ciamis academic year 2022/2023.

Keywords: *gratitude, group counseling, positive psychological intervention, counting blessing, gratitude prompt, gratitude visit*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmaanirohim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, serta curahan kasih sayang dan kekuasaan untuk penulis hingga dapat menyelesaikan tesis yang berjudul *Bimbingan Kelompok Menggunakan Intervensi Psikologis Positif untuk Meningkatkan Rasa Syukur Remaja*. Sholawat beserta salam semoga tercurah limpah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw. yang merupakan tauladan terbaik sepanjang hayat.

Tesis ini diajukan penulis sebagai salah satu syarat memperoleh gelar magister pendidikan pada prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Tesis ini merupakan bagian dari media pembelajaran bagi penulis dalam membuat karya ilmiah yang tentunya diselesaikan dengan mengupayakan hasil terbaik sesuai kemampuan penulis.

Penulisan tesis ini tentunya tidak luput dari hambatan dan kesulitan, untuk itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bimbingan sehingga tesis ini dapat diselesaikan pada waktunya. Semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca khususnya dalam memperkaya pengetahuan dalam bidang ilmu Bimbingan dan Konseling.

Penulis menyadari tesis ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi isi ataupun penulisan, karena keterbatasan pengalaman, pengetahuan dan kemampuan penulis. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis sangat terbuka dengan kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk perbaikan peningkatan kualitas penulisan selanjutnya.

Bandung, Januari 2023

Penulis,

Dikdik Garnika

UCAPAN TERIMAKASIH

Bismillahirrohmaanirohim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, serta kesehatan lahir batin sehingga dengan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul *Bimbingan Kelompok Menggunakan Intervensi Psikologis Positif untuk Meningkatkan Rasa Syukur Remaja* sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan dalam Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.

Pada penyusunan tesis penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak yang telah membantu melalui bimbingan, dorongan semangat, bantuan moril maupun materil. Pada kesempatan kali ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Anne Hafina Adiwinata, M.Pd., selaku Pembimbing I sekaligus dosen Pembimbing Akademik yang dengan penuh kesabaran selalu meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi, perhatian dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan tesis.
2. Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd., selaku Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran selalu meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, motivasi, perhatian dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan tesis.
3. Prof. Dr. Agus Taufiq, M.Pd selaku ketua program studi bimbingan dan konseling S2 dan S3 yang memberikan izin dan kemudahan dalam penyusunan tesis
4. Dr. Mohamad Erihadiana, M.Pd yang telah memberikan bantuan serta masukan dalam penyusunan instrumen penelitian.
5. Drs. Yayat Suratman, M.Pd yang telah memberikan bantuan serta masukan dalam penyusunan program bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif untuk meningkatkan rasa syukur remaja
6. Bapak dan Ibu Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga untuk menempuh kehidupan di masa mendatang.

7. Kepala sekolah, guru bimbingan dan konseling, dan peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Ciamis yang telah bersedia membantu pelaksanaan penelitian yang dilakukan.
8. Orang tua penulis yang terkasih Bapak Sahwan Suherman dan Alm. Ibu Nani Suryani serta kakak terhebat Ade Firman Jatnika dan Juju Julaeha, atas segala cinta, kasih sayang, dukungan baik moril ataupun materil serta motivasi dan doa yang selalu diberikan kepada penulis.
9. Seluruh teman-teman seperjuangan Angkatan 2020 yang telah memberikan banyak kenangan, pengalaman berharga, serta memberikan bantuan kepada penulis selama menempuh pendidikan di Prodi S2-Bimbingan dan Konseling.
10. Semua pihak yang telah membantu kelancaran pelaksanaan penelitian.

Akhir kata, semoga Allah Swt. senantiasa memberikan rahmat dan hidayah serta membalas segala kebaikan serta bantuannya yang telah diberikan kepada penulis. Aamiin.

Bandung, Januari 2023

Penulis,

Dikdik Garnika

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR BAGAN.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi Tesis	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA RASA SYUKUR DAN BIMBINGAN	
KELOMPOK MENGGUNAKAN INTERVENSI PSIKOLOGIS	
POSITIF	Error! Bookmark not defined.
2.1 Konsep Dasar Rasa syukur	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Rasa syukur	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Kondisi <i>Rasa syukur</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Aspek <i>Rasa syukur</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Rasa syukur</i>	Error!
Bookmark not defined.	
2.1.5 Fungsi <i>Rasa syukur</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.6 Perkembangan Rasa syukur ..	Error! Bookmark not defined.
2.1.7 Pengukuran Rasa syukur	Error! Bookmark not defined.
2.1.8 Upaya Meningkatkan Rasa syukur	Error! Bookmark not defined.
defined.	
2.2 Bimbingan Kelompok Menggunakan Intervensi psikologis	
positif.....	Error! Bookmark not defined.

2.2.1	Konsep Dasar Bimbingan Kelompok .	Error! Bookmark not defined.
2.2.2	Konsep Dasar Intervensi psikologis positif	Error! Bookmark not defined.
2.2.3	Jenis-Jenis Intervensi psikologis positif.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.4	Tahapan Intervensi psikologis positif .	Error! Bookmark not defined.
2.2.5	Kriteria Keberhasilan Intervensi psikologis positif	Error! Bookmark not defined.
2.2.6	Kompetensi Konselor untuk Melaksanakan Intervensi psikologis positif	Error! Bookmark not defined.
2.2.7	Bimbingan Kelompok Menggunakan Intervensi Psikologis Positif untuk Meningkatkan Rasa Syukur Remaja	Error! Bookmark not defined.
2.3	Penelitian Terdahulu.....	Error! Bookmark not defined.
2.4	Posisi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
2.5	Kerangka Pemikiran	Error! Bookmark not defined.
BAB III	METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1	Paradigma Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2	Metode dan Desain	Error! Bookmark not defined.
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4	Definisi Operasional Variabel	Error! Bookmark not defined.
3.4.1	Bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif	Error! Bookmark not defined.
3.4.2	Rasa syukur	Error! Bookmark not defined.
3.5	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6	Uji Coba Instrumen	Error! Bookmark not defined.
3.6.1	Uji Kelayakan Instrumen	Error! Bookmark not defined.
3.6.2	Uji Keterbacaan.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.3	Uji Validitas Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
3.6.4	Uji Reliabilitas Instrumen	Error! Bookmark not defined.

3.7 Instrumen Penelitian Setelah Uji Coba.....	Error! Bookmark not defined.
3.8 Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.9 Pengembangan Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Intervensi Psikologis Positif untuk Meningkatkan Rasa Syukur Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
3.10 Teknik Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.10.1 Verifikasi Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.10.2 Kategorisasi Data.....	Error! Bookmark not defined.
3.10.3 Uji Efektivitas.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Gambaran Umum Rasa syukur Peserta Didik Kelas XI SMK Negeri 1 Ciamis Tahun Ajaran 2022/2023	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Intervensi Psikologis Positif Untuk Meningkatkan Rasa syukur Peserta Didik Kelas XI SMK Negeri 1 Ciamis Tahun Ajaran 2022/2023.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Intervensi psikologis positif untuk Meningkatkan Rasa syukur Peserta Didik SMK Negeri 1 Ciamis Tahun Ajaran 2022/2023	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Gambaran Umum Rasa syukur Peserta Didik Kelas XI SMK Negeri 1 Ciamis Tahun Ajaran 2022/2023	Error! Bookmark not defined.
4.2.2 Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Intervensi Psikologis Positif Untuk Meningkatkan Rasa syukur Peserta Didik Kelas XI SMK Negeri 1 Ciamis Tahun Ajaran 2022/2023	Error! Bookmark not defined.

4.2.3 Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Intervensi psikologis positif untuk Meningkatkan Rasa syukur Peserta Didik SMK Negeri 1 Ciamis Tahun Ajaran 2022/2023 **Error! Bookmark not defined.**

BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASIError! Bookmark not defined.

5.1 Kesimpulan.....**Error! Bookmark not defined.**

5.1 Rekomendasi**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA **100**

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Populasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2	Kisi-Kisi Skala Rasa syukur Versi Indonesia (Sebelum Uji Coba)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 3	Butir Item Skala Rasa syukur Versi Indonesia (Sebelum Uji Coba)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 4	Hasil Uji Kelayakan Skala Rasa syukur Versi Indonesia	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 5	Kriteria Validitas Item	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 6	Item Misfit Order	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 7	Hasil Validitas Item Skala <i>Rasa syukur</i> versi Indonesia.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 8	Kriteria <i>Undimensionality</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 9	Kriteria <i>Precise</i> Item.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 10	Uji Ketepatan Skala Instrumen Rasa syukur Versi Indonesia	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 11	Kriteria Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 12	Kriteria <i>Person Reliability</i> dan <i>Item Reliability</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 13	Uji Reliabilitas Skala Rasa syukur Versi Indonesia.	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 14	Kisi-Kisi Skala Rasa syukur versi Indonesia (Setelah Uji Coba)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 15	Butir Item Skala Rasa syukur versi Indonesia (Setelah Uji Coba)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 16	Hasil <i>Judgment</i> Program.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 17	Hasil Perhitungan Skor Aktual	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 18	Kategorisasi Umum Rasa syukur	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 19	Kategorisasi Berdasarkan Aspek Rasa syukur..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 20	Deskripsi Kategorisasi Rasa syukur....	Error! Bookmark not defined.

- Tabel 4. 1 Profil Rasa syukur Peserta Didik Kelas XI SMK Negeri 1 Ciamis
**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 2 Kondisi dan Kebutuhan Peserta Didik Kelas XI SMK Negeri 1
 Ciamis Tahun Ajaran 2022/2023**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 3 Jadwal Pelaksanaan Intervensi Layanan **Error! Bookmark not
 defined.**
- Tabel 4. 4 Rencana Operasional Bimbingan Kelompok Menggunakan
 Intervensi psikologis positif**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 6 *Ranks***Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 7 Hasil Uji Efektivitas *Wilcoxon Signed Rank*..... **Error! Bookmark not
 defined.**
- Tabel 4. 8 Perbandingan *Mean Skor* dan *NGain*..**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Pemikiran.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, S. (2018). *The science of gratitude*. John Templeton Foundation.
- Bahnik, S., Vranka, M., & Dlouha, J. (2015). X good things in life : Processing fluency effects in the “ Three good things in life ” exercise. *Journal of Research in Personality*, 55(1), 91–97. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2015.02.005>
- Baumgarten-Tramer, F. (1938). “Gratefulness” in children and young people. *Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology*, 53(1), 53–66. <https://doi.org/10.1080/08856559.1938.10533797>
- Berg, R. C., Landreth, G. L., & Fall, K. A. (2006). *Group counseling: Concepts and procedures*. Routledge.
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *Public Health*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Bond, T. G., & Fox, C. M. (2015). *Applying the rasch model: Fundamental measurement in the Human Sciences*.
- 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>
- Boone, W. J., Yale, M. S., & Staver, J. R. (2014). *Rasch Analysis in The Human Sciences*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-6857-4>
- Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinseallaigh, E., & O’Dowd, A. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749–769. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818807>
- 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*. Pearson Education, Inc.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow - The psychooogy of opitmal experience*. Harper Collins.
- D’raven, L. L., & Zaidi, N. P. (2014). Positive Psychology Interventions: A Review for Counselling Practitioners. *Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy*, 48(4), 383–408. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ehh&AN=99263065&site=ehost-live>

- Davis, D., Worthington, E., Hook, J., & Hill, P. (2013). Research on religion/spirituality and forgiveness: A meta-analytic review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(1), 233. <https://doi.org/10.1037/a0033637>
- Depdiknas. (2008). *Penataan pendidikan profesional konselor dan layanan bimbingan dan konseling dalam jalur pendidikan formal*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Drummond, R. J., Sheperis, C. J., & Jones, K. D. (2016). *Assessment procedures for counselors and helping professionals*. Pearson.
- Emmons, R. A. (2009). *Greatest of the virtues? Gratitude and the grateful personality* (pp. 256–269). Cambridge University Press.
- 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., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude* (pp. 1–368). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>
- Fayed, M. Al, Bustamin, K. L., Sarinah, Nurafifah, S., Wahyu, S., & Nengsi. (2021). Penerapan gratitude journal untuk meningkatkan kebersyukuran. *Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 223–232.
- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136(5), 894–914. <https://doi.org/10.1037/a0019993>
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 10(9), 119–153.
- Fitzgerald, Patrick. (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109(1), 119–153. <https://doi.org/10.1086/233876>
- Froh, J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. A. (2011). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, 12(2), 289–302. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9195-9>
- 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(1), 213–233.
- Gazda. (1984). *Group counseling a developmental approach*. Allyn and Bacon.
- Gleason, J. B., & Weintraub, S. (1976). The acquisition of routines in child language. *Language in Society*, 5(2), 129–136. <https://doi.org/10.1017/S0047404500006977>

- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2012). *Developing & managing: Your school guidance & counseling program*. American Counseling Association.
- Halberstadt, A. G., Langley, H. A., Hussong, A. M., Rothenberg, W. A., Coffman, J. L., Mokrova, I., & Costanzo, P. R. (2016). Parents' understanding of gratitude in children: A thematic analysis. *Early Childhood Research Quarterly, 36*(1), 439–451. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2016.01.014>
- Hammill, J., Nguyen, T., & Henderson, F. (2020). Student engagement : The impact of positive psychology interventions on students. *Active Learning in Higher Education, 1*(14), 1–14. <https://doi.org/10.1177/1469787420950589>
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia, 11*(2), 215–227. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215-227>
- Haryanto, Wahyuningsih, H. D., & Nandiroh, S. (2015). Sistem Deteksi Gangguan Depresi pada Anak - Anak dan Remaja. *Jurnal Ilmiah Teknik Industri, 14*(2), 142–152. <http://journals.ums.ac.id/index.php/jiti/article/view/998/998>
- Hasemeyer, M. D. (2013). The relationship between gratitude and psychological, social, and academic functioning in middle adolescence. In *University of South Florida*. University of South Florida Scholar Commons.
- Houser, R. A. (2020). *Counseling and educational research*. Sage Publications, Inc.
- Ilham, F. (2019). *Efektivitas teknik ekspresive writing dalam setting kelompok untuk meningkatkan gratitude mahasiswa*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Jacobs, E. E., Riley, H., & Robert, M. (1987). *Group counseling: Strategi and skill*. Brooks/Cole Publishing Company.
- Jiang, H., Sun, P., Liu, Y., & Pan, M. (2016). Gratitude and Late Adolescents' School Well-being: The Mediating Role of Materialism. *Social Indicators Research, 127*(3), 1363–1376. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-1007-5>
- 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>
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality, 77*(3), 691–730. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00562.x>
- Kaufman, J. C., & Sternberg, R. J. (2019). *The cambridge handbook of creativity*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316979839>

- Kemendikbud, D. G. dan T. K. (2016). Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan Dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA). In *Ditjen Guru dan Tenaga Kependidikan Kemendikbud*. Kemendikbud.
- Khanna, P., & Singh, K. (2016). Effect of gratitude educational intervention on well-being indicators among north Indian adolescents. *Contemp School Psychol*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.1007/s40688-016-0087-9>
- 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>
- 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>
- Layous, K., Chancellor, J., Lyubomirsky, S., Wang, L., & Doraiswamy, P. M. (2011). Delivering happiness: Translating positive psychology intervention research for treating major and minor depressive disorders. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(8), 675–683. <https://doi.org/10.1089/acm.2011.0139>
- Leon, E. D., Liang, Y., Lee, S., Kim, S. A., & Kiang, L. (2017). The Development of Gratitude in South Korean Youth. *Cross-Cultural Research*, 52(1), 87–101. <https://doi.org/10.1177/1069397117736721>
- 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/10.1177/019263659207654519>
- Lin, C. C. (2015). Self-esteem mediates the relationship between dispositional gratitude and well-being. *Personality and Individual Differences*, 85(2), 145–148. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.04.045>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Sage.
- Listiyandini, R. A., Syahniar, D., Nathania, A., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur : Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–496. <https://doi.org/10.24854/jpu22015-41>

- Lu, L., & Gilmour, R. (2004). Culture and conceptions of happiness: Individual oriented and social oriented SWB. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 269–291. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-8789-5>
- Lyubomirsky, 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>
- Magyar-Moe, J. L. (2009). *Therapist's guide to positive psychological interventions*. Elsevier.
- Marsela, F. (2018). *Efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik group exercise untuk mengembangkan rasa syukur remaja*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Maxwell, B. (2016). *Personality, Identity, and Character: Explorations in Moral Psychology*. Personality, identity, and character: explorations in moral psychology. March 2011. <https://doi.org/10.1080/03057240.2011.541998>
- 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>
- 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>
- Natawidjaja. (2009). *Konseling kelompok konsep dasar dan pendekatan*. Rizqi Press.
- 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>
- Palhares, F., Freitas, L. B. L., Mercon-Vargas, E. A., & Tudge, J. R. H. (2018). The development of gratitude in Brazilian children and adolescents. *Cross-Cultural Research*, 52(1), 31–43. <https://doi.org/10.1177/1069397117736749>
- Parks, A. C., & Biswas-Diener, R. (2013). Positive psychology: Past, present, and future. *Mindfulness, Acceptance, and Positive Psychology: The Seven Foundations of Well-Being*, 140–165. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0002>
- Parks, Acacia C., Della Porta, M. D., Pierce, R. S., Zilca, R., & Lyubomirsky, S. (2012). Pursuing happiness in everyday life: The characteristics and behaviors of online happiness seekers. *Emotion*, 12(6), 1222–1234. <https://doi.org/10.1037/a0028587>
- Parks, Acacia C., & Sculler, S. M. (2014). *Positive Psychological Interventions*. Wiley Blackwell.

- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. American Psychological Association.
- 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>
- Proctor, C. (2017). *Positive psychology interventions in practice*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-51787-2>
- Proctor, C., & Linley, P. A. (2013). *Research, applications, and interventions for children and adolescents: A positive psychological perspective*. Springer Science. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-6398-2>
- Ratnasari, I., & Sulistiana, D. (2020). Teknik menulis jurnal untuk meningkatkan rasa syukur (gratitude) pada remaja. *Journal of Innovative Counseling: Theori, Practice & Research, 4*(1), 34–40.
- Reckart, H., Scott Huebner, E., Hills, K. J., & Valois, R. F. (2017). A preliminary study of the origins of early adolescents' gratitude differences. *Personality and Individual Differences, 116*(17), 44–50. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.020>
- 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>
- Rusmana, N. (2019). *Bimbingan dan konseling kelompok di sekolah: Metode, teknik dan aplikasi*. Rizqi Press.
- 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.
- Savitri, M. (2021). *Bimbingan kelompok dengan teknik expressive writing untuk mengembangkan rasa syukur siswa*. 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., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 774–788. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- 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>

- 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.
- Stockton, J. G., Tucker, R. P., Kleiman, E. M., & Wingate, L. R. R. (2016). How does gratitude affect the relationship between positive humor styles and suicide-related outcomes? *Personality and Individual Differences*, 102(16), 240–244. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.07.016>
- Sumintono, B., & Widiarso, W. (2014). *Aplikasi model rasch untuk penelitian ilmu-ilmu sosial*. Trim Komunikata Publishing House.
- 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>
- Tagalidou, N., Baier, J., & Laireiter, A. R. (2019). The effects of three positive psychology interventions using online diaries: A randomized-placebo controlled trial. *Internet Interventions*, 1(2), 1–33. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100242>
- Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. (2012). Letters of gratitude: further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Study*, 1(2), 187–201.
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2007). Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being. *Handbook of Forgiveness*, 3(5), 349–362. <https://doi.org/10.4324/9780203955673-30>
- Valdez, J. P. M., Datu, J. A. D., & Chu, S. K. W. (2021). Gratitude intervention optimizes effective learning outcomes in Filipino high school students: A mixed-methods study. *Computers and Education*, 176(1), 1–50. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104268>
- Vella-Brodrick, D. A. (2011). The moral of the story: The importance of applying an ethics lens to the teaching of positive psychology. *Journal of Positive Psychology*, 6(4), 320–325. <https://doi.org/10.1080/17439760.2011.580773>
- Watkins, P.C, Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. . (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452.
- 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>
- 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>
- 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>
- Wood, A. M., & Tarrrier, N. (2010). Positive clinical psychology: A new vision and strategy for integrated research and practice. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 819–829. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.06.003>
- Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., & Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291–302. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9105-8>