

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I berisi pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.

1.1 Latar Belakang Masalah

Pencapaian kualitas hidup remaja memerlukan perhatian dari berbagai aspek yang mendukung perkembangannya, salah satunya adalah kekuatan karakter (*character strength*) yang dapat melandasi serangkaian sikap, perilaku, pemikiran, motivasi dan keterampilan yang ditampilkan yang berpengaruh terhadap keberhasilan remaja dalam berbagai aspek kehidupan baik pribadi, karir, sosial maupun belajar (Lickona, 1992; Maxwell, 2016; Peterson & Seligman, 2004). Kekuatan karakter yang dimiliki remaja terbentuk atas komponen pengetahuan, perasaan dan perbuatan moral, sehingga mereka mampu memahami, merasakan dan mengerjakan nilai-nilai kebajikan yang dapat menjadi struktur khas kepribadian yang membedakan dirinya dengan orang lain (Lickona, 1992; Peterson & Seligman, 2004). Depdiknas (2008) juga menegaskan pembentukan sikap dan nilai harus bermuara pada pengembangan karakter yang mencakup tataran pengenalan, akomodasi dan tindakan yang merupakan bagian dari internalisasi tujuan standar kompetensi kemandirian peserta didik.

Kekuatan karakter yang dinilai efektif untuk mengubah sikap individu menjadi positif terutama ketika menghadapi tantangan dan masalah hidupnya yaitu disebut sebagai *gratitude* (rasa syukur) yang merupakan bagian dari kebajikan *transendence* (Peterson & Seligman, 2004). Rasa syukur muncul ketika individu merasakan keuntungan dan manfaat nyata yang diterima baik secara personal atau transpersonal dari Tuhan dan kehidupan sehingga membuatnya lebih sering berterimakasih atas situasi hidup yang dialaminya (Allen, 2018; McCullough et al., 2002). Secara implisit, rasa syukur sebagai kekuatan karakter termasuk kedalam kompetensi kemandirian peserta didik yang perlu dikembangkan yang termuat pada aspek perkembangan landasan hidup religius yang dapat dikembangkan

melalui pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah (Depdiknas, 2008).

Remaja yang memiliki rasa syukur tinggi akan memiliki perasaan puas dengan hidup yang dijalannya, lebih mengapresiasi kontribusi orang lain dalam kesejahteraan hidup, serta memiliki kecenderungan untuk lebih menghargai kesenangan sederhana (*simple pleasure*) (Syropoulos et al., 2020; Wood et al., 2010). Penelitian yang dilakukan Wilson (2016) menunjukkan rasa syukur memiliki kekuatan menyembuhkan, memperkuat, dan mengubah kehidupan secara psikologis, spiritual, sosial, dan kognitif yang akhirnya dapat menghasilkan keberhasilan akademik yang lebih besar. Rotkirch et al. (2014) dalam penelitiannya juga menunjukkan remaja yang memiliki rasa syukur tinggi memiliki kontrol yang lebih baik atas emosinya ketika menghadapi konflik lingkungan yang dapat memperkuat keintiman pribadi dan ikatan emosional mereka dengan orang lain, terutama dengan teman sebayanya. Penelitian tersebut menegaskan rasa syukur pada masa remaja dapat menjadi sumber daya emosional yang penting untuk mempromosikan stabilitas sosial yang dapat berdampak juga pada keberhasilan akademik yang lebih baik, sehingga peran bimbingan dan konseling sangat diperlukan untuk memahami dan membantu remaja dalam meningkatkan rasa syukurnya.

Kurangnya penerimaan dan minimnya toleransi yang dimiliki remaja terhadap tantangan dan permasalahan hidup yang dihadapi akan berdampak pada rendahnya rasa syukur yang dimiliki sehingga membuat mereka merasa berada pada kondisi ketidakpuasan atas segala pencapaian dan keadaan hidupnya (Bono et al., 2012). Remaja dengan tingkat rasa syukur rendah memiliki kecenderungan mengalami kecemasan, sifat iri, stress, bahkan lebih buruknya bisa memicu individu mengalami depresi yang dapat menjadi prediktor munculnya perilaku bunuh diri (White et al., 2017). Fenomena rendahnya rasa syukur remaja dapat terlihat dari kondisi remaja yang rentan mengalami gangguan mood seperti stress dan depresi dalam menghadapi permasalahan hidupnya. Hasil Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan Kementerian Kesehatan RI (2019) menunjukkan gangguan depresi dapat terjadi sejak rentang usia 15-24 tahun dan dapat semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia. Hasil studi pendahuluan di SMK Negeri 1 Ciamis

pada bulan juni 2022 dengan menyebarkan instrument *gratitude, resentment, appreciation test (GRAT)* terhadap 45 siswa menunjukkan sebanyak 6 peserta didik berada pada kategori tinggi dengan persentase 13,3%, sebanyak 26 peserta didik berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 57,8%, dan sebanyak 13 peserta didik berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 28,9%. Hasil studi pendahuluan di perkuat oleh hasil riset yang dilakukan tim Divisi Psikiatri Anak dan Remaja Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia terhadap remaja usia 16-24 tahun menunjukkan sebanyak 95,4% menyatakan mereka pernah mengalami kecemasan dan 88% pernah mengalami depresi, bahkan sebagian dari mereka berakhir dengan menyakiti diri sendiri dengan prevalensi sebanyak 51,4% hingga keinginan mengakhiri hidup sebanyak 57,8% (Kaligis et al., 2021).

Studi pendahuluan di SMK Negeri 1 Ciamis juga dilakukan melalui wawancara pada hari Senin, 04 Juli 2022 terhadap guru bimbingan dan konseling bernama Drs. Yayat Suratman, M.Pd yang menjelaskan masalah berkaitan dengan rasa syukur terlihat dari sikap peserta didik yang sering mengeluh, melakukan kebaikan karena imbalan, membandingkan keadaan diri dengan orang lain, sulit mengucapkan terimakasih, iri dengan pencapaian orang lain, tidak memiliki rencana dalam menghadapi masalah, putus asa karena merasa tidak mendapat dukungan sosial, serta keinginan dan dorongan untuk menyakiti dirinya sendiri karena menganggap kehidupan yang dijalannya tidak adil. Fenomena ini menunjukkan pada usia 15-24 tahun merupakan periode krisis remaja mengalami gangguan mood yang dapat berpengaruh pada kehidupannya seperti tidak memiliki kendali terhadap keadaan lingkungan, perkembangan personal, tujuan hidup, bahkan tidak menerima kehidupan yang dimilikinya (Hardianti et al., 2021; Haryanto et al., 2015).

Remaja dengan tingkat rasa syukur rendah dapat mengalami gangguan mood depresi yang berdampak pada hilangnya minat, berkurangnya energi, kehilangan konsentrasi, munculnya rasa bersalah atau rasa tidak berguna, bahkan dapat memunculkan perbuatan membahayakan dirinya sendiri (Kaufman & Sternberg, 2019; Kleiman et al., 2013; Li et al., 2012; White et al., 2017). Kondisi remaja dengan rasa syukur rendah berdampak juga pada kehidupan sosial dan akademik di sekolahnya, sehingga upaya untuk meningkatkan rasa syukur perlu dilakukan sejak

usia remaja untuk meminimalisir terjadinya hambatan perkembangan yang dapat terjadi pada rentang usia selanjutnya. Penelitian yang dilakukan Lambert et al. (2009) menunjukkan terdapat hubungan antara rasa syukur dengan *sense of coherence* yang didalamnya mengandung unsur adanya kepuasan hidup, kebahagiaan, dan *social desirability* (sifat yang disukai sosial). Beberapa penelitian lainnya juga menjelaskan tingkat rasa syukur yang lebih tinggi dapat dikaitkan dengan rasa kesejahteraan, integrasi sosial yang lebih kuat, tingkat depresi yang lebih rendah, dan aktivitas sekolah yang lebih baik (Chaplin et al., 2018; Portocarrero et al., 2020; Wilson, 2016; Wood et al., 2010).

Terdapat beberapa skala pengukuran yang telah dikembangkan dan teruji dapat digunakan untuk mengukur tingkat rasa syukur yaitu *the gratitude, resentment, appreciation test (GRAT)*, *the gratitude questionnaire (GQ-6)*, *the gratitude adjective checklist*, dan *the gratitude questionnaire, observer version* (Peterson & Seligman, 2004). Meskipun empat skala pengukuran tersebut sudah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas, tetapi jika ditelaah lebih lanjut item yang dikembangkan lebih difokuskan untuk responden usia dewasa dan terdapat juga beberapa item yang tidak relevan dengan kondisi budaya masyarakat Indonesia yang mayoritas memiliki agama dengan menghilangkan aspek ketuhanan yang merupakan bagian dimensi transpersonal dari rasa syukur. Penelitian lebih lanjut dilakukan Listiyandini et al. (2015) yang menghasilkan model skala bersyukur versi Indonesia yang diujikan terhadap responden usia remaja hingga dewasa. Berdasarkan uji psikometri yang dilakukan melalui konsistensi internal dan uji validitas konstruk, skala bersyukur versi Indonesia memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, dapat mengukur satu konstruk yang sama secara konsisten, dapat membedakan individu dengan rasa syukur tinggi dan rendah, dan valid untuk mengukur konstruk bersyukur melalui tiga faktor, yaitu rasa apresiasi, perasaan positif, dan ekspresi rasa syukur. Berdasarkan hasil penelitiannya yang menunjukkan standar psikometri yang sudah baik, maka skala bersyukur versi Indonesia diadaptasi untuk digunakan oleh peneliti dalam penelitian.

Penelitian lain yang ditemukan juga telah banyak mengkaji mengenai uji coba dengan menjadikan rasa syukur sebagai intervensi latihan untuk mengembangkan variabel lain. Penelitian terdahulu yang ditemukan menunjukkan rasa syukur dapat

memediasi peningkatan gaya kelekatan dan kesejahteraan psikologis individu, sehingga memungkinkan memiliki implikasi untuk praktik intervensi (Nourialeagha et al., 2020; Wood et al., 2010). Penelitian Valdez et al. (2021) yang dilakukan terhadap siswa sekolah menengah atas juga menunjukkan intervensi rasa syukur yang dilakukan dapat mempromosikan proses dan hasil belajar positif yang berdampak pada peningkatan motivasi dan prestasi akademiknya. Berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan tren yang berkembang berkaitan dengan penelitian rasa syukur lebih banyak mengkaji rasa syukur sebagai metode intervensi yang terbukti dapat mengembangkan variabel positif lain. Penelitian berkaitan dengan pengujian intervensi untuk mengembangkan rasa syukur masih sangat minim dilakukan, padahal penelitian terdahulu telah banyak menunjukkan remaja di sekolah sering mengalami tantangan kehidupan yang membuat mereka mengalami gangguan mood yang dapat berdampak pada perbuatan membahayakan dirinya sendiri karena tidak bisa menerima kehidupan yang dijalaniannya (Bono et al., 2012; White et al., 2017). Karenanya upaya bantuan untuk meningkatkan rasa syukur remaja perlu dilakukan sebelum menjadikan rasa syukur sebagai metode intervensi untuk mengembangkan variabel lain.

Kemudian berdasarkan hasil studi literatur Indonesia ditemukan beberapa penelitian yang mengkaji intervensi yang dapat dilakukan untuk mengembangkan rasa syukur. Penelitian yang dilakukan Savitri (2021) mengkaji mengenai bimbingan kelompok dengan teknik *expressive writing* untuk mengembangkan rasa syukur siswa. Penelitiannya menggunakan desain *quasi eksperimental* dan menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh dari bimbingan kelompok dengan teknik *ekspressive writing* pada rasa syukur transpersonal dan personal siswa. Hasilnya dibuktikan dari peningkatan yang signifikan pada rasa syukur personal, sedangkan pada rasa syukur transpersonal belum memberikan pengaruh yang signifikan. Sehingga penelitiannya merekomendasikan untuk mengkaji teknik lain yang dapat digunakan untuk mengembangkan seluruh dimensi rasa syukur. Penelitian lain juga dilakukan Ratnasari & Sulistiana (2020) mengenai teknik menulis jurnal untuk meningkatkan rasa syukur (*gratitude*) pada remaja. Penelitiannya menggunakan desain penelitian deskriptif sehingga hasil penelitiannya hanya menyajikan rancangan mengenai prosedur teknik menulis jurnal yang dapat dilakukan untuk

meningkatkan rasa syukur remaja tanpa melakukan pengujian intervensi. Penelitiannya merekomendasikan uji coba intervensi teknik menulis jurnal untuk meningkatkan rasa syukur, tetapi penggunaan teknik menulis jurnal tidak direkomendasikan para peneliti perilaku jika digunakan sebagai teknik tunggal dalam pelaksanaan intervensinya. Literatur penelitian tersebut menunjukkan intervensi yang dilakukan untuk meningkatkan rasa syukur belum terkaji secara utuh terutama untuk meningkatkan kedua dimensi rasa syukur, sehingga penelitian yang dilakukan dimaksudkan untuk mengisi keterbatasan tersebut yaitu untuk mengkaji intervensi lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan rasa syukur personal dan transpersonal yang dimiliki remaja.

Kekuatan karakter rasa syukur yang dimaksud merupakan bagian dari kompetensi kemandirian peserta didik yang termasuk pada aspek perkembangan landasan hidup religius yang didalamnya mencakup rasa syukur kepada Tuhan dan kehidupan (Depdiknas, 2008; Peterson & Seligman, 2004). Program layanan bimbingan dan konseling yang memandirikan perlu dilakukan untuk membantu meningkatkan rasa syukur agar peserta didik dapat menerima keadaan hidupnya. Pada dasarnya, proses layanan bimbingan telah berubah dari perspektif yang berorientasi pada masalah menjadi berorientasi pada kekuatan (Gysbers & Henderson, 2012). Upaya bantuan yang dapat di berikan untuk meningkatkan rasa syukur sebagai bagian dari kekuatan karakter dapat diberikan melalui strategi layanan bimbingan kelompok. Penggunaan bimbingan kelompok didasarkan pada pendapat para ahli yang mendukung pendekatan kelompok untuk digunakan sebagai perlakuan dalam mengatasi masalah remaja karena dapat berfungsi untuk mengembangkan wawasan, sikap, kekuatan dan keterampilan yang dimilikinya (Berg et al., 2006; Gysbers & Henderson, 2012; Jacobs et al., 1987; Rusmana, 2019). Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan pendekatan kelompok dapat digunakan dalam meningkatkan kekuatan karakter khususnya rasa syukur (Marsela, 2018; Savitri, 2021).

Berdasarkan pada rekomendasi beberapa penelitian terdahulu, maka layanan yang akan dilakukan yaitu strategi bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif. Penggunaan intervensi psikologis positif didasarkan pada pendapat para ahli yang menyatakan intervensi psikologis positif dapat digunakan

untuk meningkatkan kesehatan mental, kebahagiaan, kesejahteraan, kepuasan hidup serta menurunkan simtom stres dan depresi sehingga individu dapat lebih berfokus untuk mesyukuri segala keadaan hidupnya (Magyar-Moe, 2009; Proctor, 2017; Proctor & Linley, 2013; Schueller & Parks, 2014). Penelitian yang dilakukan Kwok et al. (2016) menemukan penerapan intervensi psikologis positif yang dilaksanakan dengan basis kelompok efektif dalam mengurangi depresi dan meningkatkan kepuasan hidup anak. Muro et al. (2018) dalam penelitiannya juga menemukan hasil penerapan intervensi psikologis positif dengan layanan kelompok efektif dalam meningkatkan motivasi dan prestasi siswa yang sebelumnya mencapai prestasi belajar buruk. Penelitian lebih lanjut juga dilakukan Hammill et al., (2020) yang menemukan intervensi psikologis positif dalam setting kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan keterlibatan dan kesejahteraan siswa. Beberapa penelitian tersebut menunjukkan penerapan intervensi psikologis positif dalam setting kelompok telah teruji untuk meningkatkan variabel positif lain yang memiliki keterkaitan dengan rasa syukur. Seperti yang dijelaskan Peterson & Seligman (2004) individu yang memiliki rasa syukur akan memiliki kepuasan hidup, kegembiraan dan kesejahteraan sehingga membuatnya dapat menjalani hidup secara lebih positif.

Berbagai penelitian yang ditemukan telah banyak menjelaskan penerapan intervensi psikologis positif dapat dilakukan dalam model terapi yang berbasis konseling dan model latihan yang berbasis bimbingan, sehingga yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan model latihan karena strategi yang digunakan adalah bimbingan kelompok. Sejumlah latihan yang dirancang untuk mendorong peningkatan rasa syukur pada diri remaja yaitu dapat dilakukan melalui teknik *counting blessings*, *gratitude prompt* dan *gratitude visit* (Magyar-Moe, 2009; Acacia C. Parks & Scueller, 2014; Proctor & Linley, 2013). Penggunaan teknik ini sejalan dengan pendapat Stockton et al. (2016) yang menyatakan upaya peningkatan rasa syukur dapat dilakukan dengan menguji aktivitas kecil seperti mengingat dan mencatat segala kebaikan yang diterima dalam kehidupan. Sehingga penelitian yang dilakukan bertujuan untuk menguji bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif untuk meningkatkan rasa syukur remaja.

Penelitian dapat berimplikasi pada pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling komprehensif untuk membantu remaja dalam mengembangkan rasa syukurnya.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah

Rasa syukur sebagai salah satu emosi positif perlu ditingkatkan untuk mendorong individu merasa, berfikir dan bertindak secara positif dalam menghadapi orang lain atau keadaan, dan mendorong kesejahteraan dirinya (Emmons & McCullough, 2004). Jiang et al. (2016) dalam penelitiannya juga menjelaskan *rasa syukur* konsisten dalam membangun dan memelihara hubungan sosial dan berdampak positif pada kesejahteraan akademik, hubungan interpersonal, dan dukungan sosial. Individu yang memiliki tingkat rasa syukur tinggi memungkinkan untuk memiliki pandangan hidup yang lebih positif dan lebih luas, sehingga dapat menganggap hidup yang dijalani adalah sebuah anugerah (Peterson & Seligman, 2004).

Rasa syukur terbukti memiliki manfaat yang besar terhadap aspek psikologis lain, sehingga penting bagi konselor untuk membantu peserta didik dalam mengembangkan rasa syukurnya agar segala bentuk permasalahan hidup yang dialami tidak membuatnya merasa bingung, tertekan dan putus asa (Peterson & Seligman, 2004). Upaya untuk meningkatkan rasa syukur di anggap penting karena berdasarkan data lapangan yang di temukan di SMK Negeri 1 Ciamis masih terdapat peserta didik yang merasa tertekan ketika menghadapi permasalahan hidup, merasa kehilangan tujuan dan tidak memiliki rencana dalam menghadapi masalah, putus asa karena merasa tidak mendapat dukungan sosial, serta adanya keinginan dan dorongan untuk menyakiti dirinya sendiri karena menganggap kehidupan yang dijalannya tidak adil. Pentingnya upaya bantuan untuk meningkatkan rasa syukur remaja didasarkan pada pendapat Peterson & Seligman (2004) yang menjelaskan di tengah ketidakberdayaan yang dialami, individu selalu memiliki kesempatan untuk melihat hidup secara lebih positif. Sehingga pada penelitian ini akan dilakukan uji coba bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif untuk meningkatkan rasa syukur remaja.

Bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif dipilih karena didasarkan pada beberapa hasil penelitian terdahulu yang menyatakan

penerapan intervensi psikologis positif pada situasi layanan kelompok dapat mengurangi depresi, meningkatkan kepuasan hidup, keterlibatan, kesejahteraan, motivasi, prestasi belajar, dan kebahagiaan, sehingga dapat membuat individu berada pada keadaan mental yang sehat dan dapat lebih berfokus untuk menerima segala keadaan hidupnya (Hammill et al., 2020; Kwok et al., 2016; Muro et al., 2018; Schueller & Parks, 2014). Penelitian tersebut menunjukkan penerapan bimbingan kelompok dengan intervensi psikologis positif teruji dapat meningkatkan berbagai variabel positif yang memiliki keterkaitan dengan rasa syukur, sehingga intervensi psikologis positif dipilih karena rasa syukur merupakan bagian dari variabel positif yang termasuk pada kekuatan karakter (*character strength*).

Berdasarkan latar belakang masalah, maka rumusan masalah penelitian secara umum yaitu “apakah bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif dapat meningkatkan rasa syukur remaja?”. Adapun rumusan masalah penelitian secara khusus sebagai berikut.

- 1) Seperti apa profil rasa syukur peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Ciamis tahun ajaran 2022/2023?
- 2) Seperti apa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif untuk meningkatkan rasa syukur peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Ciamis Tahun ajaran 2022/2023?
- 3) Seperti apa efektivitas bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif untuk meningkatkan rasa syukur peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Ciamis Tahun ajaran 2022/2023?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada pertanyaan penelitian, maka tujuan penelitian secara umum adalah untuk menguji efektivitas bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif untuk meningkatkan rasa syukur remaja. Adapun tujuan penelitian secara khusus yaitu untuk memperoleh gambaran empiris tentang:

- 1) Profil rasa syukur peserta didik kelas XI SMK Negeri 1 Ciamis Tahun ajaran 2022/2023.

- 2) Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif yang dapat digunakan untuk meningkatkan rasa syukur peserta didik SMK Negeri 1 Ciamis Tahun ajaran 2022/2023.
- 3) Efektivitas bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif untuk meningkatkan rasa syukur peserta didik SMK Negeri 1 Ciamis Tahun ajaran 2022/2023

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Berdasarkan sudut pandang teoritis, hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling dengan membuktikan bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif dapat mengembangkan rasa syukur remaja pada dimensi personal dan transpersonal

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat penelitian praktis sebagai berikut:

- 1) Hasil penelitian dapat menjadi salah satu rujukan dan pertimbangan bagi guru bimbingan dan konseling untuk mengembangkan rasa syukur remaja melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif
- 2) Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai dasar pemikiran untuk mengembangkan penelitian selanjutnya dalam merancang konsep rasa syukur secara keseluruhan, tidak hanya berdasarkan aspek afektif. Selain itu, dapat memberikan ide untuk meneliti intervensi lain yang dapat dikombinasikan dengan intervensi psikologis positif untuk mengembangkan rasa syukur

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Sistematika penulisan laporan penelitian (tesis) disusun berdasarkan buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia yang terdiri dari lima bab. BAB I Pendahuluan memaparkan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis. Bab II Kajian Pustaka memaparkan konsep teori rasa syukur, bimbingan

kelompok, intervensi psikologis positif, penelitian terdahulu, dan penerapan bimbingan kelompok menggunakan intervensi psikologis positif untuk meningkatkan rasa syukur remaja. BAB III metodologi penelitian memaparkan paradigma dan pendekatan penelitian, metode dan desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian dan analisis data penelitian. BAB IV Temuan dan Pembahasan memaparkan temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, serta memaparkan pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. BAB V Penutup menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian berupa simpulan, implikasi dan rekomendasi yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian