



Implementasi Teknik *Group Exercise* untuk Mengembangkan Rasa Syukur pada Remaja

Fitra Marsela¹, M. Amirullah²

¹ Universitas Syiah Kuala, ² Universitas Negeri Makassar

Abstract. This research is predicated on the significance of gratitude as a positive emotion that adolescents need to cultivate in order to build resilience and readiness to face challenges. The objective of this study is to explore the potential of group exercise techniques in fostering gratitude among adolescents. Adolescents are expected to exhibit various positive traits, such as competitiveness, intelligence, self-regulation, self-disclosure, and a heightened sense of gratitude. The data analysis in this study employed the Miles and Huberman model, which consists of three stages: 1) reduction, 2) presentation, and 3) verification. The findings suggest that gratitude is a crucial characteristic in adolescents, and group exercise techniques can potentially enhance this trait. By nurturing gratitude in adolescents, they can achieve psychological well-being and mitigate negative emotions such as anxiety, anger, and sadness.

Keyword: Adolescents, Gratitude, Group Exercise technique, Guidance and Counseling.

History Article: Accepted May 19, 2023. Revision July 9, 2023. Approved July 18, 2023.

Correspondence Author: M. Amirullah, amirullah14@unm.ac.id, Makassar, Indonesia.



This work is licensed under a CC-BY

Pendahuluan

Sarwono, (2011) mengungkapkan bahwa remaja merupakan masa transisi periode kanak-kanak menuju periode dewasa, dengan beragam indikasi yang ditunjukkan karena adanya proses perkembangan biologis, psikologis, moral agama, kognitif dan sosial. Watkins et al., (2003) menyatakan remaja pada era globalisasi rentan mengalami kegelisahan dan ketidakpuasan dalam mencapai target kehidupannya, seperti: memikirkan hal-hal buruk yang berpeluang menjadi ancaman kesuksesan, banyak mengeluh, religiusitas yang rendah, Narsisme. Pada masa ini, remaja sangat membutuhkan berbagai keterampilan yang membuat remaja melewati berbagai tantangan pada masa perkembangan yang kompleks.

Rasa syukur yang dimiliki oleh remaja ternyata dapat membantu pengembangan kapasitas tersebut. Semakin baik rasa syukur yang dimiliki oleh remaja, maka semakin kecil pula munculnya gejala kesehatan mental (Rahmah, Abidin, & Abidin, 2022), seperti depresi (Gillham, 2011; Miller, et.al 2014) hingga percobaan bunuh diri (Li, et.al 2012). Penelitian yang dilakukan di Korea, salah satu negara dengan tingkat kesehatan mental yang buruk, juga menunjukkan bahwa rasa syukur remaja di Korea berkorelasi terhadap kepuasan hidup para remaja di negara tersebut (Noh & Shin, 2008; Ham Byeon, & Cheon, 2013). Ciri mendasar remaja yang memiliki rasa syukur rendah yaitu tidak terampil dalam mengelola emosi positif

dan cenderung menampilkan emosi negatif gejala kecemasan, dan gejala depresi. Rasa syukur yang rendah cenderung menimbulkan emosi negatif yang ditandai dengan gejala kecemasan, dan gejala depresi (Emmons & McCullough, 2004; Tsang, 2007).

Rasa syukur sejatinya merupakan suatu kondisi yang kompleks dan memberikan gambaran kondisi, emosional, moral, hingga (*trait*) kepribadian personal (Rahmah, Abidin, & Abidin, 2022). Rasa syukur merupakan karakteristik penting yang dapat memberikan dampak positif bagi pribadi yang memilikinya, tidak terkecuali pada remaja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Prabowo (2017) menunjukkan bahwa rasa syukur dapat memberikan efek kesehatan mental yang baik pada remaja. Bono et. al (2019) mengemukakan bahwa remaja yang mampu mengembangkan rasa syukur dapat menjadi prediktor berkembangnya integrasi sosial serta kebermaknaan hidup yang positif pada diri remaja. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur sangat terkait dengan kepuasan hidup karena orang yang bersyukur lebih cenderung menghargai dan menikmati pengalaman positif (Baek & Lim, 2013).

Di Indonesia, penelitian mengenai pengembangan rasa syukur juga sedang berkembang, hal ini tergambarkan melalui penelitian tentang hubungan rasa syukur dengan aspek psikologis lainnya seperti pro-sosial (Pitaloka & Ediati, 2015) Studi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pengembangan rasa syukur seperti penerimaan diri, pengetahuan, pengalaman, rasa apresiasi, niat baik, kecenderungan berbuat baik, kemunculan pengalaman spiritual dan ketenangan jiwa sangat mempengaruhi terbentuknya rasa syukur pada individu (Hambali, 2016).

Kebutuhan pengembangan rasa syukur pada remaja semakin besar hal ini sejalan dengan subjek penelitian pengembangan rasa syukur pada populasi khusus seperti para Disabilitas, korban bencana, narapidana (Galvin, 2004; Wong et al., 2017; Zhou & Wu, 2016). Intervensi untuk meningkatkan rasa syukur dapat dilakukan melalui beragam pendekatan, seperti teknik penulisan daftar syukur, ekspresi perilaku dan refleksi merangsang rasa syukur yang diberikan pada format kelompok (Rash et al., 2011). Temuan lain mengindikasikan bahwa individu yang menuliskan surat terima kasih kepada orang-orang yang berjasa dalam hidupnya memiliki perasaan positif dan rasa syukur yang lebih besar (Froh et al., 2009). Berdasarkan pemaparan fenomena tersebut, maka dapat disusun layanan bimbingan konseling komprehensif untuk mengembangkan rasa syukur pada remaja salah satunya dengan *group exercise* yang dijadikan teknik dalam bimbingan kelompok

Exercise group adalah salah satu metode yang sering digunakan dalam kegiatan bimbingan dan konseling kelompok melalui berbagai aktivitas yang terencana, terstruktur, dan terukur, baik konten, desain, maupun substansi kegiatannya. Ragam aktivitas yang dilakukan dalam *exercise group* mencakup diskusi, simulasi, dan sosiodrama, Adapun berbagai jenis Latihan yang dapat dilakukan adalah *rounds, dyad and triad*, umpan balik, maupun *experiential* (Rusmana, 2019). Bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok juga dapat meningkatkan berbagai keterampilan dalam bentuk kerja sama, komunikasi, dan pemahaman diri. Program layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok juga dapat memberikan remaja pengalaman nyata tentang menumbuhkan keyakinan positif, meningkatkan kemampuan kontrol diri, meningkatkan kemampuan mengelola tekanan,

menjadi lebih *asertif*, dan belajar menyelesaikan masalah dengan tepat. *Exercises* meningkatkan dinamika kelompok dan dapat membuat anggota kelompok lebih nyaman, membuat mereka rileks dan gembira (Arvita & Yustiana, 2015)

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *library research*, yaitu dengan menggunakan beragam kegiatan pengumpulan data dan fakta pustaka, melalui upaya membaca, mencatat, menginterpretasi, serta mengolah bahan penelitian. *Library research* merupakan penelitian yang objeknya dicari dengan berbagai informasi pustaka (buku referensi) serta hasil penelitian yang relevan untuk mendapatkan pijakan teori dan upaya penyelesaian isu yang diteliti (Jonathan, 2006; Sari & Asmendri, 2020). Objek data dicari oleh peneliti melalui berbagai literatur yang sesuai dengan topik (isu) yang diangkat dan berupaya mencaritemukan solusi terkait dengan isu yang diteliti. Pencarian data pustaka melalui jurnal elektronik seperti *sciencedirect*, *sage journal*, maupun *google scholar* dalam kurun waktu 15 tahun terakhir. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data model Miles dan Huberman yang terdiri dari 3 tahap yaitu: 1) reduksi data, 2) penyajian data, dan 3) verifikasi data (Miles & Huberman, 2007).

Hasil dan Diskusi

Rasa Syukur sebagai Emosi

Rasa syukur merupakan salah satu emosi positif yang terdapat di dalam diri individu (Krause, 2006; Li, 2014). Menurut Setiadi (2016), rasa syukur sebagai emosi positif, rasa syukur merupakan suatu perasaan yang khas yang muncul ketika individu menerima kebaikan (*kindness, compassion, love*), manfaat (*benefit*) atau mendapatkan pertolongan dari orang lain. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwasanya rasa syukur adalah segenap perasaan berterimakasih terhadap pencapaian kehidupan individu di masa sekarang dengan tidak melupakan pengalaman berharga di masa lalu. Perasaan syukur tersebut juga tidak terlepas dari pengaruh pihak-pihak di luar individu yang telah membantu dalam pencapaian kehidupannya seperti Tuhan, alam semesta, dan orang di sekitar individu.

Emosi sering kali dikaitkan dengan waktu keberadaannya dalam diri individu. Kemunculan emosi positif berupa rasa syukur tidak dipandang sebagai emosi sesaat yang terdapat di dalam diri individu, akan tetapi telah menjadi kemampuan yang menetap. Hal ini sesuai dengan pendapat Van Mechelen (Watkins, 2013) yang mengemukakan mengenai durasi rasa syukur pada diri individu cenderung seperti emosi lainnya. Rasa syukur berlangsung lama dan menetap pada individu yang telah mengalami suatu kejadian yang bermakna. Pendapat tersebut dipertegas dalam penelitian Krause & Hayward, (2014) yang menunjukkan bahwasanya banyak melakukan ibadah dalam rentang waktu yang lama secara konsisten akan meningkatkan rasa syukur dan menyehatkan mental. Rasa syukur sebagai suatu emosi pada diri individu memungkinkan individu mengembangkan kebaikan dan penerimaan diri yang baik dalam menjalani kehidupan sebagai makhluk pribadi, sosial dan religius.

Rasa Syukur sebagai *Character Strength*

Gratitude juga merupakan *character strength* (M. Y. Bartlett & DeSteno, 2006; Emmons & Crumpler, 2000; Kruse et al., 2014). *Character strength* diartikan sebagai karakter kuat yang menetap dalam diri individu. Hal ini dikarenakan rasa syukur bukan merupakan emosi sesaat akan tetapi telah menjadi bagian dari individu. Karakteristik individu dengan rasa syukur yang rendah terhadap hidupnya cenderung memiliki emosi negatif yang ditandai dengan gejala kecemasan, dan gejala depresi (Emmons & McCullough, 2004; Tsang, 2007). Penelitian mendeskripsikan dengan rasa syukur yang rendah remaja pada era globalisasi ini rentan mengalami kegelisahan dan ketidakpuasan dalam mencapai target kehidupannya seperti memikirkan hal-hal buruk yang berpeluang menjadi ancaman kesuksesan, banyak mengeluh, regulitas yang rendah, narsisme (Watkins, 2013). Penelitian Farwell & Wohlwend-Lloyd, (1998) juga telah sejak lama mengungkapkan bahwa individu *narcissitic* cenderung rendah rasa bersyukur, dan ketika berada dalam suatu komunitas sukar berbagi pengalaman dan keberhasilan yang dimiliki.

Rasa Syukur sebagai Identitas Kultural

Menurut Setiadi (2016), rasa syukur diartikan sebagai salah satu karakteristik kultural yang melekat pada komunitas tertentu. Contoh yang dikemukakan adalah karakteristik orang Indonesia atau orang Timur memiliki kecenderungan dalam hal bersyukur jika dibandingkan dengan orang di belahan bumi sebelah barat. Dalam kesehariannya, individu yang bersyukur cenderung jauh dari rasa kesepian, kecemasan, dan depresi, hal ini karena rasa syukur merupakan ekspresi emosi positif yang berdampak pada hubungan sosial, meningkatkan kesejahteraan psikologis, bahkan meningkatkan Kesehatan fisik hingga mengurangi kesepian (M. Y. Bartlett & Arpin, 2019). Sebaliknya, individu yang tidak menerapkan rasa syukur dalam kesehariannya cenderung memiliki emosi negatif dan menurut Sosrokartono (Mukhlis & Koentjoro, 2015) hal tersebut dapat memicu ketegangan dan kegelisahan dalam hidup. Studi mengenai komunitas sebagai institusi positif tergambar melalui penelitian Naito et al., (2005) yang menggambarkan perbedaan rasa syukur ditinjau dari perbedaan budaya pada mahasiswa Jepang dan Thailand. Penelitian ini menemukan pada mahasiswa laki-laki di Jepang cenderung mengungkapkan rasa terimakasihnya melalui ekspresi wajah, ucapan verbal, dan memiliki motivasi untuk melakukan perbuatan pro-sosial lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa Thailand.

Orientasi Pengembangan Rasa Syukur Remaja melalui *Exercise Group*

Kemampuan pengelolaan emosi positif ditandai dengan adanya rasa memaafkan, rasa syukur, optimisme, harapan dan kebermaknaan hidup (Seligman, 2002). Pentingnya pengembangan rasa syukur pada remaja telah diungkapkan melalui berbagai temuan yang mengemukakan bahwa rasa syukur pada remaja mampu berdampak pada timbulnya perilaku yang positif seperti kepuasan hidup, perilaku menolong, kesejahteraan psikologis dan perilaku prososial (Froh et al., 2008; Lambert et al., 2009). Sejalan dengan itu, pengembangan rasa syukur juga berorientasi pada pencapaian kebahagiaan diri (Froh et al., 2009). Rasa syukur

juga secara signifikan meningkatkan religiusitas dan rasa memaafkan (Wilks et al., 2015; Xia & Kukar-Kinney, 2013). Pada awal perkembangan penelitian tentang rasa syukur hanya meneliti hubungan rasa syukur dengan jenis emosi positif lainnya seperti hubungan rasa syukur dengan perilaku pro-sosial dan *well-being* (L. Bartlett & DeSteno, 2006; Gabbard, 2000; Neto, 2007). Namun, semakin berkembangnya kebutuhan akan psikologi positif maka penelitian tentang rasa syukur berkembang pada arah intervensi dan pengukuran rasa syukur melalui instrumen semakin banyak dilakukan oleh para peneliti dan praktisi di bidang psikologi (Emmons & Stern, 2013; Wood et al., 2010).

Penelitian tentang intervensi rasa syukur dijelaskan dalam penelitian Dewanto & Retnowati (2015), yang mengukur pengaruh pelatihan intervensi kebersyukuran dan kesejahteraan pada penyandang disabilitas fisik. Perlakuan intervensi dilakukan melalui *treatment* khusus seperti pengerjaan tugas harian, kegiatan menulis, kegiatan membaca dan kegiatan kegiatan refleksi. Penelitian-penelitian mengenai rasa syukur secara garis besar banyak dilakukan oleh orang-orang yang bergelut dengan dunia psikologi. Hal yang menarik adalah studi mengenai rasa syukur berkemungkinan untuk berkembang dalam ruang lingkup penelitian bimbingan dan konseling. Hal ini sejalan dengan pendapat Glading (Komalasari, 2011) yang menyatakan bahwa sifat bimbingan (*guidance*) adalah pencegahan (*preventif*) yaitu bantuan yang diberikan kepada individu dalam beradaptasi dan mencapai proses perkembangan baik secara pribadi, intelektual, sosial, emosi dan karier. Berdasarkan konteks tersebut, bimbingan kelompok merupakan salah satu strategi bimbingan dan konseling yang mampu mampu mengembangkan pengetahuan dan keterampilan konseli terhadap suatu aspek perkembangan seperti perkembangan aspek emosi. Rasa syukur sebagai salah satu emosi positif juga sangat penting dimiliki oleh individu pada era globalisasi yang berkarakteristik cenderung lebih modern, berpikir ke depan dan selalu menetapkan target. Melalui rasa syukur, individu modern bisa memperoleh kesejahteraan psikologis dan terhindar dari emosi-emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan kesedihan.

Berdasarkan konteks tersebut, bimbingan kelompok merupakan salah satu strategi bimbingan dan konseling yang mampu mampu mengembangkan pengetahuan dan keterampilan konseli terhadap suatu aspek perkembangan seperti perkembangan aspek emosi. Menurut Jacob (2012, hlm. 420) bimbingan kelompok dengan partisipan remaja dengan bersifat pengembangan pribadi dan pemecahan masalah (*problem solving*) dengan berbagai masalah seperti pencarian jati diri, perkembangan seksualitas, permasalahan dengan teman dan keluarga. Teknik *group exercise* atau yang dikenal dengan latihan kelompok merupakan salah satu teknik dalam bimbingan kelompok. Menurut Rusmana (2009, hlm. 15) latihan kelompok (*group exercise*) berorientasi pada aktivitas-aktivitas yang terstruktur, terencana, terukur baik dalam hal durasi, materi dan risikonya. Teknik *group exercise* secara implisit digunakan berdasarkan alasan-alasan berikut ini (Jacob, 2012, hlm 220) yaitu: (1) Latihan kelompok dapat menciptakan keakraban dan meningkatkan level kenyamanan anggota kelompok untuk saling berbagi pengalaman dan pemecahan masalah ; (2) Latihan kelompok dapat memberikan informasi yang berguna bagi anggota dan pemimpin kelompok; (3) Latihan kelompok dapat memfokuskan anggota pada suatu isu dan topik tertentu; (4) Latihan kelompok memberikan kesempatan bagi anggota kelompok untuk pembelajaran berbasis eksperimental; (5) Latihan kelompok dapat menciptakan kesenangan

dan relaksasi bagi anggota kelompok. Alasan penerapan teknik *group exercise* dalam bimbingan kelompok adalah untuk mengembangkan rasa syukur pada remaja karena karakteristik teknik *group exercise* berupa suatu teknik latihan integratif berupa pembelajaran eksperensial.

Kesimpulan

Rasa syukur merupakan segenap perasaan berterimakasih terhadap pencapaian kehidupan individu di masa sekarang dengan tidak melupakan pengalaman berharga di masa lalu. Rasa syukur pada seseorang dipengaruhi oleh pihak-pihak di luar individu yang telah membantu dalam pencapaian kehidupannya seperti Tuhan, alam semesta, dan orang di sekitar individu. Rasa syukur dimaknai sebagai salah satu emosi positif, salah satu *character strength* dan sebagai salah satu institusi positif. Rasa syukur sebagai emosi positif pada individu memungkinkan pengembangan kebaikan dan penerimaan diri yang baik dalam menjalani kehidupan sebagai makhluk pribadi, sosial dan religius. Rasa syukur sebagai *character strength* bukan merupakan emosi sesaat akan tetapi telah menjadi bagian dari individu. Rasa syukur sebagai institusi positif merupakan ciri-ciri kebaikan yang dimiliki suatu komunitas dan dijadikan. Pengembangan intervensi rasa syukur pada remaja dapat dilakukan melalui bimbingan kelompok dengan teknik *exercise group*. Ragam aktivitas yang dilakukan dalam *exercise group* mencakup diskusi, simulasi, dan sosiodrama. adapun berbagai jenis Latihan yang dapat dilakukan adalah *rounds, dyad and triad*, umpan balik, maupun *experiential*. Bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok juga dapat meningkatkan berbagai keterampilan dalam bentuk kerja sama, komunikasi, dan pemahaman diri. Program layanan bimbingan kelompok dengan teknik latihan kelompok juga dapat memberikan remaja pengalaman nyata tentang menumbuhkan keyakinan positif, meningkatkan kemampuan kontrol diri, meningkatkan kemampuan mengelola tekanan, menjadi lebih *asertif*, dan belajar menyelesaikan masalah dengan tepat. *Exercises* meningkatkan dinamika kelompok dan dapat membuat anggota kelompok lebih nyaman, membuat mereka rileks dan gembira..

Referensi

- Arvita, L. D., & Yustiana, Y. R. (2015). Program Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Group Exercises Untuk Meningkatkan Keterampilan Coping Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(3).
- Baek, S. J., & Lim, Y. J. (2013). Social support mediates the relationship between kindness and life satisfaction. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 21(2), 25-36.
- Bartlett, L., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior. *Psychol. Sci.*, 17(4), 319–325. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x>
- Bartlett, M. Y., & Arpin, S. N. (2019). Gratitude and loneliness: Enhancing health and well-being in older adults. *Research on Aging*, 41(8), 772–793.
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17(4), 319–325.

- Bono, G., Froh, J. J., Disabato, D., Blalock, D., McKnight, P., & Bausert, S. (2019). Gratitude's role in adolescent antisocial and prosocial behavior: A 4-year longitudinal investigation. *The Journal of Positive Psychology, 14*(2), 230-243.
- Dewanto, W., & Retnowati, S. (2015). Intervensi kebersyukuran dan kesejahteraan penyandang disabilitas fisik. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP), 1*(1), 33-47.
- Elfa, & Situmorang. (2016). *Depresi Dikalangan Remaja Meningkatkan*. Lifestyle.analisadaily.com/read/depresi-meningkat-di-kalangan-remaja/271792/2016/11/15
- 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.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 846-855.
- Farwell, L., & Wohlwend-Lloyd, R. (1998). Narcissistic processes: Optimistic expectations, favorable self-evaluations, and self-enhancing attributions. *Journal of Personality, 66*(1), 65-83.
- 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., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence, 32*(3), 633-650.
- Gabbard, G. O. (2000). On gratitude and gratification. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 48*(3), 697-716.
- Galvin, R. (2004). Challenging the need for gratitude: Comparisons between paid and unpaid care for disabled people. *Journal of Sociology, 40*(2), 137-155.
- Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., CoulterHeindl, V., Linkins, M., Winder, B., Peterson, C., Park, N., Abenavoli, R., Contero, A., & Seligman, M. E. P. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology, 6*(1), 31-44. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.536773>
- Ham, K. A., Byeon, B. H., & Cheon, S. M. (2011). The relationship between gratitude and psychological well-being in adolescents: The moderating effect of stress coping strategy. *Korea Journal of Counseling, 12*(6), 2163-2176.
- Hambali, A. (2016). *Faktor-Faktor Yang Berperan Dalam*. 105, 94-101.
- Herman. (2014). *WHO: Angka Bunuh Diri di Indonesia Capai 10.000 Per Tahun*. <https://www.beritasatu.com/kesehatan/209155/who-angka-bunuh-diri-di-indonesia-capai-10000-per-tahun>

- Jacobs, Ed E., dkk. (2012). *Group Counseling Strategies and Skills*, seventh edition. USA: Brooks/cole
- Jonathan, S. (2006). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Graha Ilmu.
- Krause, N. (2006). Gratitude toward God, stress, and health in late life. *Research on Aging*, 28(2), 163–183.
- Krause, N., & Hayward, R. D. (2014). Hostility, religious involvement, gratitude, and self-rated health in late life. *Research on Aging*, 36(6), 731–752.
- Kruse, E., Chancellor, J., Ruberton, P. M., & Lyubomirsky, S. (2014). An upward spiral between gratitude and humility. *Social Psychological and Personality Science*, 5(7), 805–814.
- 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.
- Li, S. (2014). How to Make a Grateful Child? Reflection on gratitude campaigns in China in recent years. *Sage Open*, 4(4), 2158244014559017.
- 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>
- Miles, B., & Huberman. (2007). *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Metode-Metode Baru*. UI Press. Jakarta.
- Miller, L., Bansal, R., Wickramaratne, P., Hao, X., Tenke, C. E., Weissman, M. M., & Peterson, B. S. (2014). Neuroanatomical correlates of religiosity and spirituality: a study in adults at high and low familial risk for depression. *JAMA psychiatry*, 71(2), 128-135.
- Mukhlis, H., & Koentjoro, K. (2015). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(3), 203–215.
- Naito, T., Wangwan, J., & Tani, M. (2005). Gratitude in university students in Japan and Thailand. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(2), 247–263.
- Neto, F. (2007). Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2313–2323.
- Noh, H. S., & Shin, H. S. (2008). The mediating effect of perceived social support in the relation between gratitude and psychological well-being among adolescents. *Korean Journal of Youth Studies*, 15(2), 147-168.
- Pitaloka, D. A., & Ediati, A. (2015). Rasa syukur dan kecenderungan perilaku prososial pada mahasiswa fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 4(2), 43–50.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260-270.
- Rahmah, A. M., Abidin, Z., & Abidin, F. A. (2022). Mengupas makna syukur dari sudut pandang remaja awal. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 1-10.

- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2011.01058.x>
- Rusmana, Nandang. (2009). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)*. Bandung: Rizqi Press.
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian pendidikan IPA. *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA Dan Pendidikan IPA*, 6(1), 41–53.
- Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi Remaja*. edisi revisi. Rajawali Pers.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2(2002), 3–12.
- Setiadi, I. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Tsang, J.-A. (2007). Gratitude for small and large favors: A behavioral test. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 157–167.
- Watkins, P. C. (2013). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Springer.
- 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.
- Wicaksono, L. (2009). Bimbingan dan Konseling Menjawab Tantangan Abad XXI. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 1(1).
- Wilks, D. C., Neto, F., & Mavroveli, S. (2015). Trait emotional intelligence, forgiveness, and gratitude in Cape Verdean and Portuguese students. *South African Journal of Psychology*, 45(1), 93–101.
- Wong, Y. J., Gabana, N. T., Zounlome, N. O. 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.
- Xia, L., & Kukar-Kinney, M. (2013). Examining the penalty resolution process: Building loyalty through gratitude and fairness. *Journal of Service Research*, 16(4), 518–532.
- 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.