

## **PROFIL GAMBARAN UMUM GRATITUDE PADA SISWA MA AL-RAHMAN TASIKMALAYA: ANALISIS DESKRIPTIF**

**Azhar Muzaki<sup>1</sup>, Anandha Putri Rahimsyah<sup>2</sup>, Agung Nugraha<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia

Korespondensi. author: [muzakkiazhar25@gmail.com](mailto:muzakkiazhar25@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Psychosocial pressures experienced by adolescents during their developmental process, including academic demands, social relationships, and family dynamics, can affect students' psychological well-being. In this context, gratitude is an important positive psychological factor, as it helps students interpret life experiences in a more adaptive manner. Low levels of gratitude may increase students' vulnerability to emotional problems and maladaptive behaviors. This study employed a quantitative approach with a descriptive design. The participants consisted of 288 students selected using a saturated sampling technique. Data were collected using a Gratitude Scale with a reliability coefficient of  $\alpha = 0.915$ . Descriptive statistical analysis was used to examine the distribution of students' gratitude levels. The results indicated that the majority of students were categorized as having high levels of gratitude, followed by moderate and low levels. These findings highlight the importance of mapping students' gratitude levels as a basis for planning preventive and developmental guidance and counseling services to support students' psychological well-being.*

**Keywords:** *Gratitude, Student, Adolescence*

### **ABSTRAK**

Tekanan psikososial yang dialami remaja dalam proses perkembangannya, baik yang bersumber dari tuntutan akademik, relasi sosial, maupun dinamika keluarga, dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa. Dalam konteks ini, gratitude merupakan salah satu faktor psikologis positif yang penting untuk diperhatikan karena berperan dalam membantu siswa memaknai pengalaman hidup secara lebih adaptif. Rendahnya gratitude berpotensi membuat siswa lebih rentan terhadap berbagai permasalahan emosional, termasuk munculnya perilaku maladaptif.. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Subjek penelitian berjumlah 288 siswa yang dipilih menggunakan teknik sampling jenuh. Instrumen yang digunakan adalah instrumen Gratitude (rasa syukur) yang memiliki reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,915$ . Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh distribusi kategori Gratitude. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori tinggi (87,85%), diikuti kategori sedang (11,81%) dan kategori rendah (0,35%). Temuan ini menegaskan pentingnya pemetaan tingkat gratitude sebagai dasar perencanaan layanan Bimbingan dan Konseling yang preventif dan pengembangan dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

**Kata Kunci:** gratitude, Siswa, Remaja.

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan (Santrock, 2018). Dalam konteks pendidikan menengah, remaja dihadapkan pada berbagai tekanan psikososial, seperti tuntutan akademik, relasi dengan teman sebaya, serta ekspektasi dari keluarga dan lingkungan sekolah (Pascoe et al., 2020). Tekanan psikososial yang dialami siswa terbukti berkontribusi terhadap munculnya stres, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan psikologis (Jones et al., 2022; Shrestha et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental siswa merupakan isu penting yang perlu mendapat perhatian serius dalam dunia pendidikan (Racine et al., 2021).

Untuk dapat beradaptasi secara optimal terhadap tekanan psikososial tersebut, siswa membutuhkan sumber daya psikologis yang bersifat protektif (Compas et al., 2017). Salah satu faktor psikologis positif yang berperan penting adalah gratitude atau rasa syukur (Emmons & McCullough, 2003). Gratitude dipahami sebagai pengakuan individu terhadap kebaikan yang diterimanya serta kesadaran bahwa kebaikan tersebut berasal dari luar dirinya (McCullough et al., 2002). Selain sebagai emosi sesaat, gratitude juga merupakan kecenderungan psikologis yang relatif stabil dalam diri individu (Watkins, 2014). Individu dengan tingkat gratitude tinggi cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik (Wood et al., 2010), regulasi emosi yang lebih adaptif (Boggiss et al., 2020), serta hubungan sosial yang lebih harmonis (Algoe, 2012).

Dalam konteks pendidikan, gratitude memiliki hubungan positif dengan pengalaman belajar siswa. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki rasa syukur tinggi cenderung menunjukkan keterlibatan akademik yang lebih baik (Froh et al., 2011), motivasi belajar yang lebih kuat (Froh et al., 2014), serta kepuasan terhadap pengalaman sekolah (Tian et al., 2016). Gratitude juga membantu siswa memaknai tantangan akademik secara lebih positif dan adaptif (Liu et al., 2024). Sebaliknya, rendahnya gratitude berhubungan dengan meningkatnya ketidakpuasan, fokus berlebihan pada kekurangan, serta rendahnya penghargaan terhadap dukungan dari guru dan orang tua (Wood et al., 2008; Rahmadyani et al., 2023). Kondisi ini berpotensi memicu perilaku maladaptif seperti membolos, rendahnya motivasi belajar, dan terganggunya relasi sosial di sekolah (Lambert et al., 2010; Froh et al., 2011).

Hasil studi pendahuluan di MA Al-Rahman menunjukkan adanya fenomena yang mengindikasikan lemahnya internalisasi nilai gratitude pada sebagian siswa, seperti kurangnya apresiasi terhadap fasilitas sekolah dan rendahnya penghargaan terhadap upaya orang tua. Fenomena tersebut mencerminkan lemahnya sense of appreciation, yaitu kemampuan individu untuk menghargai kebaikan yang diterima (Fitzgerald et al., 2004). Selain itu, sikap kurang menghormati guru dan teman sebaya menunjukkan rendahnya sense of goodwill, yaitu kecenderungan merespons kebaikan orang lain dengan perasaan positif (McCullough et al., 2001). Perilaku membolos dan kurangnya keterlibatan belajar juga mencerminkan rendahnya disposition to act, yaitu dorongan untuk mengekspresikan rasa syukur dalam bentuk tindakan nyata (Watkins, 2014).

Rendahnya gratitude pada siswa berdampak pada berbagai aspek psikologis dan sosial. Individu yang kurang bersyukur cenderung mengalami tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi (Wood et al., 2008), kesejahteraan subjektif yang lebih rendah (Disabato et al., 2017), serta kualitas hubungan sosial yang kurang harmonis (Algroe et al., 2013). Dalam konteks pendidikan, kondisi ini dapat menghambat motivasi belajar dan keberfungsian siswa di lingkungan sekolah (Froh et al., 2011).

Layanan Bimbingan dan Konseling memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengembangkan kekuatan psikologis positif, termasuk gratitude (Peterson & Seligman, 2004). Melalui pemetaan tingkat gratitude, layanan BK dapat merancang program yang bersifat preventif dan pengembangan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa (Sari et al., 2021). Namun demikian, kajian empiris yang secara khusus menggambarkan tingkat gratitude pada siswa Madrasah Aliyah, khususnya di MA Al-Rahman, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat gratitude pada siswa MA Al-Rahman sebagai dasar perencanaan layanan Bimbingan dan Konseling yang responsif terhadap kebutuhan psikososial siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran umum tingkat gratitude pada siswa MA Al-Rahman berdasarkan hasil pengukuran di lapangan menggunakan instrumen gratitude. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat gratitude pada siswa MA Al-Rahman sebagai gambaran kondisi psikologis siswa dalam menghadapi tekanan psikososial di lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar empiris bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam merancang layanan preventif dan pengembangan yang sesuai dengan kebutuhan psikologis siswa.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan untuk memperoleh gambaran objektif mengenai tingkat gratitude siswa berdasarkan data numerik yang dianalisis secara statistik. Penelitian kuantitatif berlandaskan paradigma positivistik yang memandang fenomena psikologis sebagai sesuatu yang dapat diukur secara sistematis dan objektif (Sugiyono, 2013). Desain deskriptif digunakan karena penelitian ini tidak memberikan perlakuan atau intervensi tertentu, melainkan memaparkan fenomena apa adanya berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh dari subjek penelitian (Arikunto, 2010; Creswell, 2015). Melalui desain ini, peneliti berupaya menyajikan gambaran empiris mengenai tingkat gratitude pada siswa MA Al-Rahman secara komprehensif.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MA Al-Rahman Kota Tasikmalaya yang berjumlah 288 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh, yaitu teknik penentuan sampel dengan menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2013). Penggunaan teknik sampling jenuh dilakukan agar peneliti memperoleh gambaran yang utuh dan representatif mengenai kondisi gratitude siswa tanpa adanya bias pemilihan sampel.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket gratitude yang dikembangkan berdasarkan teori gratitude dari Watkins dkk. (2003) dan disesuaikan dengan karakteristik remaja. Instrumen ini merupakan pengembangan dari Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) yang telah banyak digunakan dalam penelitian psikologi positif. Skala gratitude dalam penelitian ini terdiri dari 35 butir pernyataan yang mencakup tiga aspek utama, yaitu sense of abundance (merasa berlimpah), appreciation of simple pleasures (menghargai hal-hal sederhana), dan appreciation of others (menghargai orang lain). Setiap item disusun dalam bentuk pernyataan tertutup dengan lima alternatif jawaban menggunakan skala Likert, mulai dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai (Watkins et al., 2003; Sugiyono, 2016).

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan validitas empiris melalui teknik korelasi item-total. Instrumen diuji coba terlebih dahulu kepada responden di luar subjek penelitian. Item dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasi lebih besar dari nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% (Arikunto, 2010; Sugiyono, 2017). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh 35 butir pernyataan memiliki nilai koefisien korelasi di atas r tabel, sehingga seluruh item dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data.

Uji reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk mengetahui tingkat konsistensi internal instrumen. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha berada di atas 0,60 (Sugiyono, 2013; Sumintono, 2014). Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,915, yang berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat keterandalan yang sangat baik dan konsisten dalam mengukur variabel gratitude pada siswa.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket secara daring melalui Google Form kepada seluruh responden. Proses pengumpulan data dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip kerahasiaan, anonimitas, serta persetujuan partisipasi responden. Data yang telah terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran distribusi frekuensi, persentase, serta kategorisasi tingkat gratitude siswa ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah. Penentuan kategori dilakukan berdasarkan perhitungan skor ideal, nilai rata-rata, dan standar deviasi sesuai dengan pedoman kategorisasi psikologis (Azwar, 2012).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Gratitude pada siswa MA Al-Rahman mayoritas berada pada kategori tinggi. Dari 288 siswa, sebanyak 253 siswa (87,85%) termasuk kategori tinggi, 34 siswa (11,81%) berada pada kategori sedang, dan 1 siswa (0,35%) termasuk kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian siswa telah memiliki kecenderungan rasa syukur yang berkembang dengan baik, ditandai oleh kemampuan untuk menyadari kebaikan yang diterima, menghargai pengalaman positif, serta menghargai kemampuan lebih adaptif.

Tabel 1. Gambaran Umum Gratitude pada siswa MA Al-Rahman Tasikmalaya

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi (F)	Persentase (%)
128 – 175	Tinggi	253	87,85%
82 – 127	Sedang	34	11,81%
35 – 81	Rendah	1	0,35%
<b>Jumlah</b>		288	100%

Berdasarkan aspek, aspek appreciation of simple pleasure dan appreciation of others memiliki persentase yang relatif sama dan paling tinggi, yaitu masing-masing sebesar 49,8%, diikuti oleh aspek sense of abundance sebesar 49,7%. Hasil ini menunjukkan bahwa komponen gratitude pada siswa MA Al-Rahman berkembang secara relatif seimbang, di mana kemampuan menghargai hal-hal sederhana dan menghargai orang lain sedikit lebih menonjol dibandingkan dengan kecenderungan memandang hidup sebagai kondisi yang berlimpah.

Tabel 2. Perilaku Self injury Berdasarkan Aspek

Aspek	Persentase (%)
<i>Sense of abundance</i>	49,7%
<i>Appretiation of simple pleasure</i>	49,8%
<i>Appreciation of others</i>	49,8%

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa MA Al-Rahman berada pada kategori gratitude tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kecenderungan rasa syukur yang berkembang secara adaptif, ditandai dengan kemampuan mengenali kebaikan yang diterima, memaknai pengalaman hidup secara positif, serta menghargai kontribusi orang lain dalam kehidupannya. Secara psikologis, tingginya gratitude mencerminkan adanya sumber daya internal yang bersifat protektif, yang membantu siswa dalam mengelola tekanan psikososial selama masa remaja. Hal ini sejalan dengan pandangan Emmons dan McCullough (2003) yang menyatakan bahwa gratitude berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi positif yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif individu. Remaja dengan tingkat gratitude tinggi cenderung memiliki cara pandang yang lebih adaptif terhadap tantangan dan tidak mudah terjebak dalam fokus pada kekurangan atau pengalaman negatif (Watkins, 2014).

Meskipun sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi, masih terdapat siswa yang berada pada kategori gratitude sedang dan rendah. Kategori sedang menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kesadaran terhadap kebaikan yang diterima, namun belum sepenuhnya konsisten dalam menginternalisasi rasa syukur sebagai sikap hidup. Pada kondisi ini, siswa cenderung bersyukur secara situasional, bergantung pada kondisi eksternal yang menyenangkan, dan belum menjadikan gratitude sebagai disposisi yang stabil. Menurut Wood et al. (2010), gratitude pada level moderat mencerminkan adanya potensi psikologis yang dapat dikembangkan lebih lanjut melalui pengalaman reflektif dan penguatan lingkungan yang suportif. Sementara itu, kategori rendah menunjukkan lemahnya orientasi apresiatif terhadap kehidupan, yang berpotensi membuat siswa lebih rentan

terhadap stres, ketidakpuasan, dan kesulitan dalam menjalin relasi sosial yang positif (Disabato et al., 2017).

Berdasarkan aspek gratitude, temuan penelitian menunjukkan bahwa aspek appreciation of simple pleasures dan appreciation of others muncul sebagai aspek yang relatif paling menonjol, diikuti oleh sense of abundance. Hal ini menunjukkan bahwa siswa MA Al-Rahman cenderung mampu menghargai hal-hal sederhana dalam kehidupan sehari-hari serta memiliki kesadaran untuk mengapresiasi orang lain, seperti orang tua, guru, dan teman sebaya. Menurut Watkins et al. (2003), kemampuan menghargai kesenangan sederhana dan kontribusi orang lain merupakan fondasi penting dalam pembentukan kesejahteraan psikologis, karena membantu individu merasakan kepuasan hidup tanpa bergantung pada pencapaian besar semata. Dalam konteks pendidikan, kondisi ini menunjukkan adanya potensi positif dalam iklim psikososial sekolah yang mendukung berkembangnya relasi interpersonal yang sehat.

Namun demikian, aspek sense of abundance yang sedikit lebih rendah dibandingkan dua aspek lainnya menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki kecenderungan memandang kehidupan dari sudut kekurangan, terutama ketika dihadapkan pada tuntutan akademik atau keterbatasan tertentu. Sense of abundance berkaitan dengan keyakinan bahwa kehidupan yang dijalani sudah cukup dan bermakna (Watkins, 2014). Rendahnya aspek ini dapat dipengaruhi oleh tekanan akademik, perbandingan sosial, serta ekspektasi lingkungan yang tinggi terhadap prestasi siswa. Penelitian Wood et al. (2008) menunjukkan bahwa individu dengan sense of abundance yang rendah cenderung lebih mudah mengalami stres dan ketidakpuasan, meskipun memiliki dukungan sosial yang memadai. Oleh karena itu, penguatan aspek ini menjadi penting dalam layanan pengembangan psikologis siswa.

Dalam perspektif perkembangan remaja, tingginya gratitude juga dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara faktor internal dan lingkungan. Lingkungan sekolah yang religius, nilai-nilai moral yang ditanamkan secara konsisten, serta dukungan sosial dari guru dan teman sebaya berkontribusi dalam membentuk orientasi bersyukur pada siswa. Algroe (2012) menegaskan bahwa gratitude tidak hanya merupakan emosi individual, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas relasi sosial yang dialami individu. Dengan demikian, tingginya gratitude pada siswa MA Al-Rahman mencerminkan adanya sistem lingkungan yang relatif kondusif bagi perkembangan emosi positif remaja.

Dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, temuan penelitian ini memiliki implikasi yang penting. Tingginya tingkat gratitude pada sebagian besar siswa menunjukkan bahwa layanan BK tidak hanya berfokus pada penanganan masalah, tetapi juga perlu diarahkan pada upaya pengembangan dan penguatan potensi psikologis positif siswa. Layanan preventif dan developmental dapat difokuskan pada penguatan sense of abundance, pelatihan refleksi diri, serta integrasi nilai gratitude dalam layanan klasikal dan kegiatan sekolah. Pendekatan ini sejalan dengan Peterson dan Seligman (2004) yang menekankan pentingnya pengembangan character strengths, termasuk gratitude, sebagai fondasi kesehatan

mental dan keberfungsian optimal individu. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi guru BK untuk merancang program yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa secara berkelanjutan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat gratitude pada siswa MA Al-Rahman Kota Tasikmalaya secara umum berada pada kategori tinggi, yang mencerminkan berkembangnya kecenderungan rasa syukur sebagai sumber daya psikologis positif dalam diri siswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa relatif mampu menyadari dan menghargai kebaikan yang diterima, memaknai pengalaman hidup secara adaptif, serta menjalin relasi sosial yang positif. Berdasarkan aspek gratitude, appreciation of simple pleasures dan appreciation of others tampak lebih menonjol dibandingkan dengan sense of abundance, yang mengindikasikan bahwa meskipun siswa mampu menghargai hal-hal sederhana dan kontribusi orang lain, sebagian masih memerlukan penguatan dalam memandang kehidupan secara lebih utuh dan berlimpah. Berdasarkan temuan tersebut, layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah perlu diarahkan pada upaya preventif dan pengembangan melalui penguatan emosi positif, refleksi diri, serta internalisasi nilai gratitude dalam konteks akademik dan sosial siswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji gratitude secara lebih mendalam dengan mengaitkannya pada variabel psikologis lain serta mengembangkan intervensi berbasis gratitude yang efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455–469. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x>
- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455–469. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x>
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi. Pustaka Pelajar.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Creswell, J. W. (2015). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). SAGE Publications.
- Disabato, D. J., Kashdan, T. B., Short, J. L., & Jarden, A. (2017). What predicts positive life events? The role of gratitude and character strengths. *Journal of Happiness Studies*, 18(1), 55–69. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9728-y>
- 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. (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>
- Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. A. (2011). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 35(1), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9190-6>
- Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. A. (2011). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 35(1), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9190-6>
- Jans-Beken, L., & Wong, P. T. P. (2019). Development and validation of the existential gratitude scale (EGS). *International Journal of Existential Positive Psychology*, 8(1), 1–12.
- Jones, E., Mitra, A., & Bhuiyan, A. (2022). Impact of academic stress and mental health among adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 307, 245–252. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.03.013>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press.
- Shrestha, M., Karmacharya, I., & Adhikari, R. (2023). Prevalence and correlates of depression and anxiety among adolescents. *BMC Psychiatry*, 23, 456. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05108-7>
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan kombinasi (mixed methods). Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Statistika untuk penelitian. Alfabeta.
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2014). Aplikasi model Rasch untuk penelitian ilmu-ilmu sosial. Trim Komunikata.
- Tian, L., Du, M., & Huebner, E. S. (2016). School-related social support and adolescents' school satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 7, 1553. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01553>
- Watkins, P. C. (2014). Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation. Springer.
- Watkins, P. C. (2014). Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation. Springer.
- Watkins, P. C. (2014). 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*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>

- 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), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- 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., 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., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854–871. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.012>