

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

1. Rasa syukur (*Gratitude*) merupakan respon terhadap kebaikan yang diterima seseorang dari orang lain, Tuhan dan dari alam. Rasa syukur (*Gratitude*) merupakan kekuatan karakter individu yang termasuk kedalam kekuatan transendensi.
2. Karakteristik individu yang bersyukur yaitu merasa berlimpah, mampu menghargai peristiwa sederhana dalam kehidupan sehari-harinya dan mampu menghargai orang lain yang memberikan kebaikan atau berkontribusi dalam keberhasilannya.
3. Rasa syukur berhubungan positif dengan kesejahteraan, kebahagiaan, dan kehidupan prososial individu.
4. Rasa syukur pada remaja dapat ditandai dengan kinerja di sekolah yang optimal, nilai akademik yang stabil, mampu bersosialisasi dengan baik di lingkungannya.
5. Pemberian intervensi rasa syukur dinilai efektif untuk meningkatkan rasa syukur pada individu, salah satunya dengan menggunakan teknik menulis jurnal syukur atau "*Counting Blessing*". Asumsi dari pemberian intervensi ini adalah untuk menjaga individu tetap pada peristiwa positif dalam kehidupannya daripada mengingat hal-hal yang negatif.
6. Gambaran umum rasa syukur pada remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Manonjaya menunjukkan sebagian besar siswa berada pada tingkat bersyukur yang sedang. Artinya siswa cenderung merasa berlimpah, mampu menghargai hal yang sederhana dan mampu menghargai orang lain, namun masih belum optimal.
7. Gambaran rasa syukur berdasarkan jenis kelamin pada hasil penelitian tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan

## **B. Saran**

### **1. Bagi Sekolah**

Rancangan program mampu dimatangkan menjadi program utuh dan dapat diterapkan dalam proses layanan bimbingan dan konseling di sekolah

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Kembangkan instrument dengan membuat butir pernyataan yang sesuai dengan kultur Indonesia
- b. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengujikan teknik menulis jurnal untuk melihat keefektifannya dalam meningkatkan rasa syukur
- c. Pengambilan sample yang lebih beragam dari tingkatan kelas untuk menggambarkan rasa syukur secara umum
- d. Membuat prosedur teknik menulis jurnal secara lebih rinci



# UMTAS