

## ABSTRAK

Berbagai aspek yang mendukung proses perkembangan remaja secara optimal perlu diperhatikan, salah satunya adalah kebahagiaan remaja serta kesejahteraannya. Variabel-variabel yang mendukung hal tersebut salah satunya adalah Rasa Syukur (*Gratitude*). Studi deskripsif dilakukan terhadap 328 orang siswa kelas XI di SMAN 1 Manonjaya dengan sampel 167 orang untuk melihat gambaran umum rasa syukur (*Gratitude*). Alat ukur yang digunakan merupakan pengembangan dari Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) yang dirancang oleh Watkins dkk pada tahun 2003. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 149 siswa berada pada kategori tinggi atau 89 %, 15 siswa atau 9 % berada pada kategori sedang dan 3 orang siswa atau 2 % berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan kecenderungan siswa telah mempunyai ciri-ciri orang bersyukur yakni telah merasa berlimpah, menghargai hal yang sederhana dan menghargai orang lain.

Menulis Jurnal Rasa Syukur telah direkomendasikan penelitian-penelitian sebelumnya dengan asumsi bahwa jika individu menuliskan kebaikan yang mereka dapatkan setiap hari, maka akan memfokuskan individu pada hal yang baik atau positif daripada berpikir tentang hal yang negatif.

**Kata Kunci:** *Gratitude*, Menulis Jurnal

# UMTAS

## ABSTRACT

Various aspects which promote adolescent development optimally need to be noticed, one of them is their happiness and well-being. Gratitude becomes the promoted variable in this case. Descriptive study was conducted to 328 of grade XI students at SMAN 1 Manonjaya in which 167 students as the sample to find out general depiction of gratitude. The developed method of Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) designed by Watkins, et al. (2003) was employed as the measurement of the research. The result of the research shows that 149 students are in high category or 89%, 15 students are in intermediate category or 9%, and 3 students are in low category or 2%. It shows that the tendency of students' gratitude exists on a high level that can be characterized by feeling abundant, respecting simplicity, and respecting people.

Writing a journal of gratitude was suggested by previous research which assumed if somebody writes the goodness which they get every day, it will focus them more into the goodness or positivity than think about negativity.

**Keywords:** Gratitude, writing journal



# UMTAS