

**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DAN *HOPE* DENGAN RESILIENSI  
REMAJA KELAS XII**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk  
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)  
Psikologi (S.Psi)



**RIEKE NURSHEILIAWATI**

11010120029

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2025**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Gratitude* dan *Hope* dengan Resiliensi Remaja Kelas XII” merupakan hasil penelitian asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 30 Oktober 2024



Rieke Nursheiliawati

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

Hubungan Antara *Gratitude* dan *Hope* Dengan Resiliensi Remaja Kelas XII

Oleh:

Rieke Nursheiliawati

11010120029

Telah distujui untuk Diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 03 September 2024

Dosen Pembimbing



Dr. Nailatin Fauziah, S.Psi., M.Si

NIP. 197406122007102006


**HALAMAN PENGESAHAN**  
**SKRIPSI**  
**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DAN *HOPE* DENGAN RESILIENSI**  
**REMAJA KELAS XII**

Yang disusun oleh :  
Rieke Nursheiliawati  
11010120029


Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada Tanggal 08 Januari 2025




Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

  
Dr. phil. Khoirun Niam  
NIP. 197007251996031004

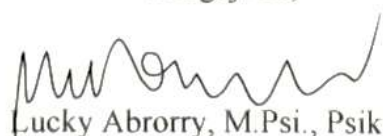
Susunan Tim Penguji  
Penguji I,

  
Dr. Nailatin Fauziah, S.Psi., M.Si. M.Psi. Psi  
NIP. 197406122007102006


Penguji II,

  
Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd., M.Si.  
NIP. 197602272009122001

Penguji III,

  
Lucky Abrorry, M.Psi., Psikolog  
NIP. 197910012006041005

Penguji IV,

  
M. Fahmi Aufar Asyraf, B.Ed., M.A.  
NIP. 199109302020121012

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rieke Nursheiliawati  
NIM : 11010120029  
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi  
E-mail address : [mursheiliawati@gmail.com](mailto:mursheiliawati@gmail.com)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DAN *HOPE* DENGAN RESILIENSI REMAJA

KELAS XII

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 10 Januari 2025

Penulis



( Rieke Nursheiliawati )

## INTISARI

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang yang memungkinkan mereka berkembang dalam menghadapi kesulitan. Remaja kelas XII memerlukan resiliensi yang tinggi untuk menghadapi tantangan dalam hidupnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *gratitude* dan *hope* dengan resiliensi remaja kelas XII. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini merupakan remaja kelas XII yang berusia 17-19 tahun sebanyak 106 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling*, yang secara spesifik menggunakan teknik *accidental sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik analisis regresi berganda. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 3, yaitu *Connor-Davidson Resilience Scale 25 (CD-RISC 25)*, *Gratitude Questionnaire-6* yang dikembangkan oleh McCullough, Emmons & Tsang, dan *Adult Hope Scale* dari teori Snyder. Hasil menunjukkan adanya hubungan secara signifikan antara *gratitude* dan *hope* dengan pembentukan resiliensi remaja kelas XII.

Kata Kunci : resiliensi, *gratitude*, *hope*



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **ABSTRACT**

*Resilience is a person's ability that allows them to thrive in the face of adversity. The twelfth grade adolescents need high resilience to face challenges in their lives. The aim of this research is to determine the relationship between gratitude and hope and the resilience of twelfth grade adolescents. The subjects used in this research were 106 twelfth grade adolescents aged 17-19 years. The sampling technique used in this study is non-probability sampling, which specifically uses the accidental sampling technique. This research uses quantitative correlational methods with multiple regression analysis techniques. There were 3 instruments used in this research, namely the Connor-Davidson Resilience Scale 25 (CD-RISC 25), the Gratitude Questionnaire-6 developed by McCullough, Emmons & Tsang, and the Adult Hope Scale from Snyder's theory. The results show that there is a significant relationship between gratitude and hope and the formation of resilience in twelfth grade adolescents.*

*Keywords : resilience, gratitude, hope*



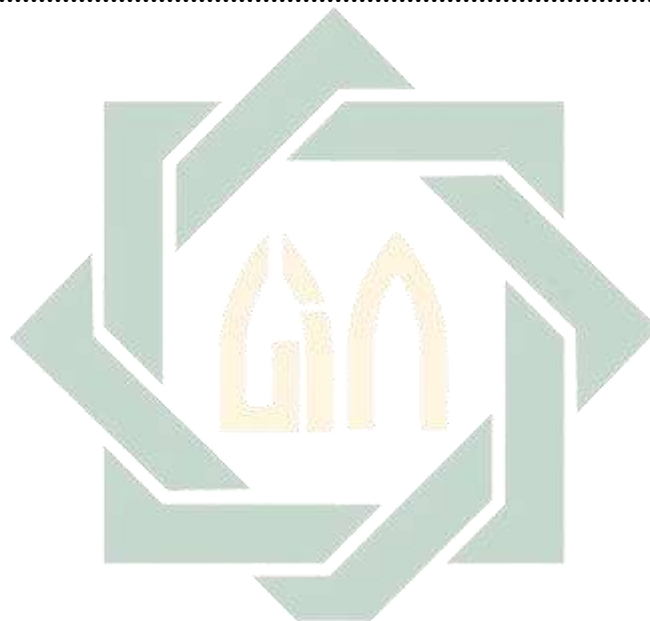
UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PUBLIKASI</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>13</b>
A. Remaja .....	13
B. Resiliensi.....	15
C. <i>Gratitude</i> .....	27
D. <i>Hope</i> .....	36
E. Hubungan <i>Gratitude</i> dan <i>Hope</i> dengan Resiliensi.....	42
F. Kerangka Teori .....	43
G. Hipotesis .....	44
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>45</b>
A. Variabel dan Definisi Operasional.....	45
B. Populasi, Teknik Sampling, dan Sample .....	46
C. Teknik Pengumpulan Data.....	48
D. Validitas dan Reliabilitas .....	51
E. Analisis Data.....	56



<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>60</b>
A. Hasil Penelitian .....	60
B. Pengujian Hipotesis .....	65
C. Pembahasan.....	67
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>74</b>
A. Simpulan .....	74
B. Saran .....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>84</b>



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi .....	49
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Gratitude .....	50
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala Hope .....	50
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi .....	52
Tabel 5. Hasil Uji Validitas Skala <i>Gratitude</i> .....	53
Tabel 6. Hasil Uji Validitas Skala <i>Hope</i> .....	54
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Skala Resiliensi .....	55
Tabel 8. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Gratitude</i> .....	55
Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Hope</i> .....	56
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas .....	57
Tabel 11. Hasil Uji Multikolinieritas .....	58
Tabel 12. Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	59
Tabel 13. Klasifikasi Jenis Kelamin .....	61
Tabel 14. Pedoman Hasil Pengukuran .....	61
Tabel 15. Kategorisasi Resiliensi .....	62
Tabel 16. Kategorisasi <i>Gratitude</i> .....	62
Tabel 17. Kategorisasi <i>Hope</i> .....	62
Tabel 18. Hasil tabulasi silang jenis kelamin dengan resiliensi .....	63
Tabel 19. Hasil tabulasi silang gratitude dengan resiliensi .....	64
Tabel 20. Hasil tabulasi silang hope dengan resiliensi .....	64
Tabel 21. Hasil Uji T Parsial .....	65
Tabel 22. Hasil Uji F .....	65
Tabel 23. Koefisien Determinasi .....	66
Tabel 24. Koefisien Determinasi Variabel <i>Gratitude</i> .....	66
Tabel 25. Koefisien Determinasi Variabel <i>Hope</i> .....	67

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori .....	44
--------------------------------	----



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Kuesioner .....	85
Lampiran 2. Output Uji Validitas .....	92
Lampiran 3. Output Uji Reliabilitas.....	95
Lampiran 4. Output Uji Asumsi Klasik .....	96
Lampiran 5. Output Uji Hipotesis.....	97
Lampiran 6. Output Tabulasi Silang.....	98



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. K., Stück, M., Sessiani, L. A., & Darmuin. (2021). How do they deal with the Pandemic? The effect of secure attachment and mindfulness on adolescent resilience. *Psikohumaniora*, 6(1), 103–116. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.6857>
- Andriani, A., & Listiyandini, R. A. (2018). Peran Kecerdasan Sosial terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 67–90. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1261>
- Armafansa, A. P. (2022). Pengaruh Gratitude terhadap Resiliensi pada Dewasa Awal di Kota Makassar. 2(2), 135–144. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1825>
- Aulia, D., Rezeki, A. N., Syamsiyah, N., & Mangundjaya, W. (2022). Berpikir Positif dan Rasa Bersyukur terhadap Resiliensi Diri ( Studi Pada Karyawan yang terkena PHK di Masa Pandemi Covid-19 ). *Jurnal Social Philantropic*, 1(2), 31–39.
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 120–125.
- Baumgardner, S. ., & Crother, M. . (2010). *Positive Psychology*. Pearson.
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. WestEd.
- Botor, N. J. (2019). Hope predicts happiness with life, personal well-being, and resilience among selected school-going Filipino adolescents. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research*, 47(2), 125–141.
- Braune, J. (2014). *Erich Fromm's revolutionary hope: Prophetic messianism as a critical theory of the future*. Springer.
- Cahyani, Y. U., & Rahmasari, D. (2018). Resiliensi pada remaja awal yang orangtuanya bercerai. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2).
- Cannon, J. T. (2002). *Experiences of the 1989 Loma Prieta earthquake: A narrative analysis*. Saybrook University.
- Cathlin, C. A., Anggreany, Y., & Dewi, W. P. (2019). Pengaruh Harapan Terhadap Resiliensi Wanita Dewasa Muda Yang Pernah Mengalami Abortus Spontan. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 6, 1–13. <https://doi.org/10.24854/jpu02019-106>
- Cicek, İ. (2021). Effect of Hope on Resilience in Adolescents: Social Support and Social Connectedness as Mediators. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 136–147. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i2.283>
- Cicero, M. T. (1856). *The Orations of Marcus Tullius Cicero* (Vol. 2).
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale:

- The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Demirtaş, A. S. (2019). Secure Attachment and Mental Well-Being : Gratitude , Hope and Ego- Resiliency as Mediators Secure Attachment and Mental Well-Being : Gratitude , Hope and Ego-Resiliency as Mediators Güvenli Bağlanma ve Mental İyi Oluş : Şükran Duyma , Umut ve Psikolojik. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 54(9), 937–964. [https://www.researchgate.net/publication/337534430\\_Secure\\_Attachment\\_and\\_Mental\\_Well-Being\\_Gratitude\\_Hope\\_and\\_Ego-Resiliency\\_as\\_Mediators](https://www.researchgate.net/publication/337534430_Secure_Attachment_and_Mental_Well-Being_Gratitude_Hope_and_Ego-Resiliency_as_Mediators)
- Desmita, D. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Remaja Rosdakarya.
- Desmita, P. P. P. D., & Didik, P. P. P. (2009). Panduan bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA. *Bandung: PT. Remaja Rosdakarya*.
- Du, Y., Dang, Q., Zhang, B., Wu, R., & Rasool, A. (2021). The effects of parenting differences on psychological resilience in adolescent students: The role of gratitude. *Children and Youth Services Review*, 130(August), 106224. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2021.106224>
- Dwi Adiyanto, L. S., & Nusantoro, E. (2021). Pengaruh Resiliensi terhadap Orientasi Karir Siswa Kelas XII SMA Se-Kecamatan Candisari Semarang. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(1), 43–49. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v3i1.533>
- Ebulum, G. C., & Chidiobi, R. U. (2016). Resilience, gender and age as predictors of satisfaction with academic major among university undergraduates. *International Journal of Research in Engineering and Social Sciences*, 6(04), 13–23.
- Efison, H. (2022). *Kampanyekan Tiga Isu Utama Ini, Duta GenRe Harus Punya Semangat HERO*. Padek.Jawapos.Com. <https://padek.jawapos.com/sumbar/padang-panjang/24/02/2022/kampanyekan-tiga-isu-utama-ini-duta-genre-harus-punya-semangat-hero/>
- 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. (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.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J.-A. (2003). *The assessment of gratitude*.

- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. *Handbook of Positive Psychology*, 18, 459–471.
- Fajariyah, L. (2021). Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi dan Signifikasinya Dalam Kehidupan Sosial. *International Conference on Islamic Studies*, 5, 276–278. <https://conference.iainmadura.ac.id/index.php/iconis/article/download/83/69>
- Febriana, L. I. (2022). Pengaruh dukungan sosial dan harapan terhadap resiliensi pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *MEDIAPSI*, 8(1), 34–41. <https://doi.org/10.35312/serifilsafat.v3i1i30.169>
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and justice. *Ethics*, 109(1), 119–153.
- Grimaldy, D. V., & Haryanto, H. C. (2020). Adaptation of gratitude questionnaire-6 (gq-6) in Indonesian context. *Jurnal Psikologi*, 47(1), 18–29.
- Grotberg, E. (1999). Countering depression with the five building blocks of resilience. *Reaching Today's Youth*, 4(1), 66–72.
- Gunawan, I. (2016). Metode penelitian kuantitatif. Retrieved June, 7, 2017.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw-Hill Education (UK).
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (2003). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Corwin press.
- Hendryadi, H., Tricahyadinata, I., & Zannati, R. (2019). Metode Penelitian: Pedoman Penelitian Bisnis dan Akademik. Jakarta: LPMP Imperium.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265.
- Hidayat, N., & Nurhayati, S. R. (2019). The Effect of Social Support and Hope on Resilience in Adolescents. *Humaniora*, 10(3), 219. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v10i3.5852>
- Howard, S., & Johnson, B. (2000). *Resilient and non-resilient behaviour in adolescents* (Vol. 183). Australian Institute of Criminology Canberra.
- Husnawati, H., Tentama, F., & Situmorang, N. Z. (2019). Pengujian Validitas dan Reliabilitas Konstruk Hope. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(2), 128–135. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i2.15136>
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam Islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Jans-Beken, L. (2021). A perspective on mature gratitude as a way of coping with COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 12, 632911.
- 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.

- Larasati, C. (2021). *5 Faktor untuk Bangun Ketangguhan Remaja Indonesia*. Medcom.Id. <https://www.medcom.id/pendidikan/news-pondidikan/1KYq7goK-5-faktor-untuk-bangun-ketangguhan-remaja-indonesia>
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1997). Besar sampel dalam penelitian kesehatan. *Yogyakarta: Gajah Mada University*.
- Lete, G. R., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan Antara Harga Diri dengan Resiliensi Remaja di Bhakti Luhur Malang. *Nursing News Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*, 4(1), 20–28. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1436>
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Pedrotti, J. T. (2003). *Hope: Many definitions, many measures*.
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33, 387–405.
- Masten, A. S. (2009). Ordinary magic: Lessons from research on resilience in human development. *Education Canada*, 49(3), 28–32.
- Masten, A. S., & Reed, M.-G. J. (2002). Resilience in development. In *Handbook of positive psychology*. (pp. 74–88). Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112.
- McCullough, M. E., Tsang, J.-A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295.
- Muhammad, F., Bahri, S., & Zuliani, H. (2018). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi remaja di SMA Banda Aceh. *Suloh*, 3(1), 1–8.
- Muharromah, R., & Hendriani, W. (2020). Hubungan antara Harapan (Hope) dengan Resiliensi Terhadap Istri yang Mengalami Involuntary Childless. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 19. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i12019.19-27>
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik*. Zifatama.
- Muzaki, S. (2021). The Command of Gratitude in the Qur'an Perintah Syukur dalam al-Qur'an. *Gunung Djati Conference Series*, 4, 702–711.
- Nur Azmy, T. N., & Hartini, N. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial dan Harapan terhadap Resiliensi pada Remaja dengan Latar Belakang Keluarga Bercerai.



- Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 621–628.  
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26794>
- Oktafryadi, R., Arlizon, R., & Donal. (2023). Resiliensi Siswa Terhadap Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Di SMP Negeri 25 Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 5943–5950.
- Oktarina, G., & Budiman, A. (2019). Studi deskriptif hope pada mahasiswa angkatan 2015 program studi farmasi UNISBA. *Prosiding Psikologi*, 618–624.
- Pandolos, T., & Santi, D. E. (2021). Kebersyukuran dengan resiliensi karyawan korban PHK pada Masa Pandemi Covid-19 di Manado. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(3), 357–370.  
<https://www.worldometers.info/coronavirus>
- Peavy, H. S., Rowe, D. R., & Tchobanoglous, G. (1985). Environmental engineering. In *McGraw-Hill series in water resources and environmental engineering TA - TT -*. McGraw-Hill. <https://doi.org/LK> -  
<https://worldcat.org/title/10430912>
- Permatasari, R., & Hendriani, W. (2022). Pengaruh Kebersyukuran terhadap Resiliensi pada Penyintas COVID-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 253–264. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31963>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford university press.
- Prabowo, A. (2017). GRATITUDE DAN PSYCHOLOGICAL WELLBEING PADA REMAJA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(02), 260–270.
- Prameswari, Y., & Maryana, M. (2021). Dinamika Gratitude dan Subjective Well-being pada Mahasiswa Perantau di Masa Pandemi Covid-19. *Nathiqiyah*, 4(1), 60–70.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. A. (2018). *Resilience in Aging: Concepts, Research, and Outcomes*. Springer.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321.
- Rivera, M., Shapoval, V., & Medeiros, M. (2020). *The relationship between career adaptability, hope, resilience, and life satisfaction for hospitality students in times of Covid-19. January*.
- Rome, E. S., Dinardo, P. B., & Issac, V. E. (2020). Promoting resiliency in adolescents during a pandemic: A guide for clinicians and parents. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 87(10), 613–618.  
<https://doi.org/10.3949/CCJM.87A.20055>

- Rosana, S. D., Saripah, I., & Nadhirah, A. N. (2023). Resiliensi Remaja Dalam Menghadapai Stres Akademik Di Sekolah. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 9(2), 112–122. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/5536>
- Samridhi Ahuja. (2018). Pathways to Resilience: Does Gratitude and Helping Attitude Pave the Way? *International Journal of Indian Psychology*, 6(3). <https://doi.org/10.25215/0603.093>
- Saputra, D. A., & Fauziah, N. (2022). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Bidikmisi Fakultas Ekonomika Dan Bisnis Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 10(6), 404–408. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.33219>
- Scarvanovi, B. W., Syifa, L., Agustina, S., & Hidayati, F. (2020). Hope and Resilience among Pre-Championship Athletes with Disabilities. *Journal of ICSAR ISSN*, 4(1), 22–26.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Senger, A. R., & Gallagher, M. W. (2024). The unique effects of hope and gratitude on psychological distress and well-being in trauma-exposed Hispanic/Latino adults. *Psychological Trauma : Theory, Research, Practice and Policy*, 16(3), 488–495. <https://doi.org/10.1037/tra0001550>
- Setyawan, W. A., Nasution, S. M., & Pujiadi, A. (2021). Resiliensi pada karir prajurit perwira di markas besar Tentara Nasional Indonesia. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 105–116. <http://doi.org/10.31289/analitika.v13i1.5679%0Ahttps://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/5679/3649>
- Shirvani, S. M. H. (2018). Raising hope in quran and psychology. *HTS Teologiese Studies / Theological Studies*, 74(1), 1–6. <https://doi.org/10.4102/hts.v74i1.4828>
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic press.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2001). *Handbook of positive psychology*. Oxford university press.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams III, V. H., & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology*, 94(4), 820.
- Snyder, C. R., Simpson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale.

*Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 321.

- Soetikno, N., & Arimurti, D. (2020). Role of self-concept and conformity on bullies. *International Conference on Progressive Education (ICOPE 2019)*, 299–301.
- Solikhah, N., & Suminar, D. R. (2022). Harapan (Hope) dan Resiliensi Akademik Siswa SMA/SMK di Masa Pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 720–728. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36192>
- Sood, S., & Gupta, R. (2012). A study of gratitude and well being among adolescents. *Journal of Humanities and Social Science*, 3(5), 35–38.
- Steven, A., Chandhika, J., & Soetikno, N. (2021). The Role of Gratitude Towards the Resilience Among Late Adolescents Cyberbullying Victims. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 570(Icebsh), 263–268. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.042>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sünbül, Z. A., & Çekici, F. (2018). Hope as Unique Agent of Resilience in Socio-Economically Disadvantaged Adolescents. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 7(4), 299–304.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320.
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Nathiqiyah*, 3(1), 1–21. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.69>
- Utami, N. M. S. N., Sanjiwani, S., Widiastuti, A., Pradnyadani, R., & Paramitha, R. P. (2018). Hubungan rasa syukur dengan resiliensi pengunjung gunung agung di kabupaten karangasem, bali. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call For Paper Peranan Psikologi Bencana Dalam Mengurangi Risiko Bencana, 2012*, 106–111.
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44(5), 393–406.
- Wahyudi, A., Mahyuddin, M. J., Irawan, A. W., Silondae, D. P., Lestari, M., Bosco, F. H., & Kurniawan, S. J. (2020). Model rasch: Analisis skala resiliensi connor-davidson versi bahasa Indonesia. *Jurnal Advice*, 2(1), 28–35.
- Wahyuni, E., & Vidya Siti Wulandari. (2022). Resiliensi Remaja dan Implikasinya

- Terhadap Kebutuhan Pengembangan Buku Bantuan Diri. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 78–88. <https://doi.org/10.21009/insight.101.10>
- Waters, L., Algoe, S. B., Dutton, J., Emmons, R., Fredrickson, B. L., Heaphy, E., Moskowitz, J. T., Neff, K., Niemiec, R., & Pury, C. (2022). Positive psychology in a pandemic: Buffering, bolstering, and building mental health. *The Journal of Positive Psychology*, 17(3), 303–323.
- 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.
- Weil, C. M. (2000). Exploring hope in patients with end stage renal disease on chronic hemodialysis. *Nephrology Nursing Journal*, 27(2), 219.
- Winkel, W. S. (2021). *Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan*.
- Yusuf, S., Sugandhi, N. M., & Saomah, A. (2021). Bimbingan dan Konseling remaja. Edited by Nur Asri. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zainoodin, N. N., Hutasuhut, I. J., Azhari, M., Bakar, A., & Wardhani, N. (2021). Gratitude and its relationship to resilience and academic performance among university students. *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 7(September), 145–158.
- Zimmerman, M. A., & Arunkumar, R. (1994). Resiliency research: Implications for schools and policy. *Social Policy Report*, 8(4), 1–20.

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A