



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**Nilai Konseling Islam dengan Terapi Kognitif
Melalui *Gratitude journal* untuk Mengatasi Depresi
dalam Drama Korea *Daily dose of sunshine***

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya,
Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu
Sosial (S.Sos)

SKRIPSI

Oleh

Shofiatus Syafa'ah

NIM. 04020321083

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN
KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN
AMPEL SURABAYA
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Shofiatus Syafa'ah

NIM : 04020321083

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwas skripsi dengan judul **"Nilai Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Melalui *Gratitude journal* untuk Mengatasi Depresi dalam Drama Korea *Daily dose of sunshine*"** adalah benar merupakan karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut di beri tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut

Surabaya, 19 Desember 2024

Yang membuat pernyataan,



Shofiatus syafa'ah

NIM: 04020321083

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh

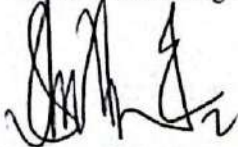
Nama : Shofiatus Syafa'ah
NIM : 04020321083
Program studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Nilai Konseling Islam dengan Terapi Kognitif
Melalui *Gratitude journal* untuk Mengatasi Depresi
dalam Drama Korea *Daily dose of sunshine*

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh Pembimbing untuk
diujikan.

Surabaya, 19 Desember 2024

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



Amriana, S.Sos.I., M.Pd

NIP: 199210262020122018

Dosen Pembimbing II



Dr. H. Abd. Basyid, MM

NIP: 19600901 1999003 1

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nilai Konseling Islam dengan Terapi Kognitif Melalui *Gratitude journal* untuk Mengatasi Depresi dalam Drama Korea *Daily dose of sunshine*

SKRIPSI

Disusun oleh

Shofiatus Syafa'ah (04020321083)

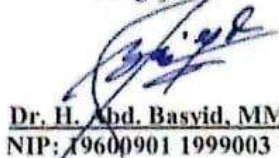
Telah diuji dan dinyatakan lulus ujian Sarjana Strata Satu pada tanggal 31 desember 2024

Tim Penguji

Penguji I


Amriana, S.Sos.L., M.Pd
NIP: 199210262020122018

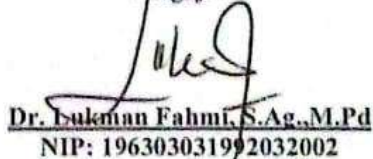
Penguji II


Dr. H. Abd. Basyid, MM
NIP: 19600901 1999003 1

Penguji III


Dr. Ragwan Albahr, M. Fil.
NIP: 197311212005011002

Penguji IV


Dr. Sukman Fahmi, S.Ag., M.Pd
NIP: 196303031992032002

Surabaya, 31 Desember 2024



Dr. Choirul Ayil, S.Ag., M.Fil.
NIP: 197110171998031001

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Shofiatu Syafa'ah
NIM : 04020321083
Fakultas/Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam
E-mail address : shofiyahsyafa@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Nilai Konseling Islam dengan Terapi Kognitif melalui *Gratitude Journal* untuk Mengatasi Depresi

dalam Drama *Daily Dose of Sunshine*

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, 18 Juni 2025

Penulis



(shofiatu syafa'ah)

ABSTRAK

Shofiatus Syafa'ah, NIM 04020321083,

Manusia memiliki cara berbeda dalam menghadapi kehidupan antara satu dengan yang lainnya. Seringkali dalam perjalanan hidup, individu mengalami masalah dan kesulitan yang dapat memicu depresi yang disebabkan oleh pola pikir irasional. Terapi kognitif digunakan untuk mengatasi distorsi kognitif dengan fokus pada pikiran. Drama Korea *Daily dose of sunshine* mengangkat tema kesehatan mental. Dalam drama ini, terapi kognitif digunakan sebagai terapi bagi penderita depresi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis konten, analisis ini dilakukan dengan cara penarikan kesimpulan yang dilakukan melalui identifikasi dari berbagai macam karakteristik dan kemudian dideskripsikan dengan baik dan secara rinci sesuai dengan fakta yang ada dalam drama Korea *Daily dose of sunshine*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya gambaran depresi pada drama Korea *Daily dose of sunshine* antara lain efisiensi kerja yang berkurang, gangguan tidur, gangguan pola makan, mudah merasa lelah, menarik diri dari lingkungan, sensitif, dan ide bunuh diri. Terapi kognitif melalui *gratitude journal* dilakukan untuk membantu mengubah pola pikir irasional, membantu mengalihkan fokus pikirannya dengan cara mencatat hal-hal yang disyukuri untuk hal-hal kecil, meningkatkan kesadaran diri dan self esteem, dan membangun kebiasaan reflektif untuk memperkuat mekanisme koping. Rasa syukur merupakan bentuk emosi positif dari ekspresi kebahagiaan dan bentuk ibadah kepada Allah swt. Hal ini sesuai dengan konsep *gratitude journal* yakni melatih fokus pada nikmat kecil yang sering kali terabaikan

Kata kunci: Drama Korea, depresi, terapi kognitif, *gratitude journal*, rasa syukur

ABSTRACT

Shofiatus Syafa'ah, NIM 04020321083, Cognitive Therapy Through *Gratitude journal* to Overcome Depression in Korean Drama *Daily dose of sunshine*

Humans have different ways of dealing with life from one another. Often in the course of life, individuals experience problems and difficulties that can trigger depression caused by irrational thought patterns. Cognitive therapy is used to overcome cognitive distortions by focusing on the mind. The Korean drama *Daily dose of sunshine* has a mental health theme. In this drama, cognitive therapy is used as a therapy for people with depression.

This research uses a qualitative approach with content analysis, this analysis is done by drawing conclusions through identification of various characteristics and then described properly and in detail according to the facts in the Korean drama *Daily dose of sunshine*.

The results showed that the description of depression in the Korean drama *Daily dose of sunshine* included reduced work efficiency, sleep disturbances, eating disorders, easily feeling tired, withdrawing from the environment, sensitivity, and suicidal ideation. Cognitive therapy through *gratitude journaling* is carried out to help change irrational thought patterns, help shift the focus of his thoughts by recording things that are grateful for small things, increase self-awareness and self esteem, and build reflective habits to strengthen coping mechanisms. *Gratitude* is a form of positive emotion from the expression of happiness and a form of worship to Allah SWT. This is in accordance with the concept of *gratitude journaling*, which is to focus on small favors that are often overlooked.

Keyword: Korean drama, depression, cognitive therapy, *gratitude journal*, *gratitude*

الملخص

صفية الشفاعة، الرقم الجامعي 04020321083، العلاج المعرفي من خلال دفتر الإمتنان للتغلب الإكتئاب في الدراما الكورية "Daily dose of sunshine على"

يمتلك البشر طرقًا مختلفة لمواجهة تحديات الحياة. غالبًا ما يواجه الأفراد مشاكل وصعوبات قد تؤدي إلى الاكتئاب الناتج عن أنماط التفكير غير العقلانية. يُستخدم العلاج المعرفي لمعالجة التشوهات المعرفية من خلال التركيز على الأفكار. تسلط الدراما الكورية جرعة يومية من أشعة الشمس الضوء على موضوعات الصحة النفسية. وتظهر كيفية استخدام العلاج المعرفي كعلاج للأفراد الذين يعانون من الاكتئاب في هذه الدراما تعتمد هذه الدراسة على منهج نوعي مع تحليل المحتوى، حيث يتم إجراء التحليل من خلال استخلاص النتائج بعد تحديد الخصائص المختلفة ووصفها بشكل دقيق ومفصل وفقًا للحقائق الموجودة في الدراما الكورية جرعة يومية من أشعة الشمس تشير نتائج الدراسة إلى أن مظاهر الاكتئاب في جرعة يومية من أشعة الشمس تشمل انخفاض الكفاءة في العمل، اضطرابات النوم، اضطرابات الأكل، الشعور بالتعب بسهولة، الانسحاب من المحيط الاجتماعي، الحساسية، وأفكار الانتحار. يتم استخدام العلاج المعرفي من خلال دفتر الامتنان للمساعدة في تغيير أنماط التفكير غير العقلانية، وتحويل التركيز من خلال كتابة الأشياء الصغيرة التي تستحق الشكر، وتعزيز الوعي الذاتي والثقة بالنفس، وتطوير عادات انعكاسية لتقوية آليات التكيف. الامتنان هو شكل من أشكال المشاعر الإيجابية، وتعبير عن السعادة، وشكل من أشكال العبادة لله سبحانه وتعالى. وهذا يتماشى مع مفهوم دفتر الامتنان الذي يهدف إلى تدريب النفس على التركيز على النعم الصغيرة التي غالبًا ما يتم التغافل عنها.

الكلمات المفتاحية: الدراما الكورية، الاكتئاب، العلاج المعرفي، دفتر الامتنان، الشكر

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
المخلص	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Definisi Konsep	11
F. Sistematika pembahasan	13
BAB II	15
KAJIAN TEORITIK	15
A. Terapi Kognitif	15
1. Sejarah Terapi Kognitif	15
2. Pengertian Terapi Kognitif	16

3.	Prinsip Dasar Terapi Kognitif	17
4.	Teknik teknik terapi kognitif.....	19
5.	Tujuan terapi kognitif	22
B.	<i>Gratitude journal</i>	23
1.	Pengertian <i>gratitude journal</i>	23
2.	Aplikasi.....	24
3.	Manfaat	24
4.	Konsep <i>gratitude</i> dalam Islam	25
C.	Depresi	26
1.	Pengertian	26
2.	Penyebab depresi.....	28
3.	Gejala depresi.....	34
4.	Jenis depresi	41
D.	Penelitian terdahulu yang relevan	46
BAB III		52
METODE PENELITIAN		52
A.	Pendekatan dan jenis penelitian	52
B.	Jenis dan sumber data	53
C.	Tahapan tahapan penelitian.....	54
D.	Teknik pengumpulan data.....	55
E.	Teknik validitas data.....	56
F.	Teknik analisis data	57
BAB IV		59
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		59
A.	Gambaran Umum Subjek Penelitian	59
B.	Penyajian data.....	61
1.	Gambaran depresi dalam drama Korea <i>Daily dose of sunshine</i> . 62	
2.	Terapi kognitif melalui <i>gratitude journal</i> untuk mengatasi dalam drama Korea <i>Daily dose of sunshine</i>	68

3. Nilai keIslaman dalam terapi kognitif melalui <i>gratitude journal</i> untuk mengatasi depresi dalam drama Korea <i>Daily dose of sunshine</i>	71
C. Pembahasan hasil penelitian	74
1. Perspektif teori	74
2. Perspektif Islam.....	84
BAB V	92
PENUTUP	92
A. Kesimpulan	92
B. Rekomendasi	92
C. Keterbatasan penelitian.....	93
DAFTAR PUSTAKA.....	94



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Poster Drama Korea Daily Dose of Sunshine.....	59
Gambar 4.2 IMDb Drama Daily Dose of Sunshine	60
Gambar 4.3 Degradasi Efektivitas Kerja	62
Gambar 4.4 Gangguan Tidur	63
Gambar 4.5 Gangguan Pola Makan.....	64
Gambar 4.6 Menolak Makan	65
Gambar 4.7 Menarik Diri dari Lingkungan	66
Gambar 4.8 Sensitif	67
Gambar 4.9 Ide Bunuh Diri	67
Gambar 10 Gratitude Journal (Memuji Diri Karena Mampu Berkata Tidak).....	69
Gambar 4.11 Gratitude Journal (Menata Sepatu).....	70
Gambar 4.12 Gratitude Journal (Tidak Menumpahkan Makanan Saat Makan)	70
Gambar 4.13 Efek Terapi Kognitif Melalui Gratitude Journal	72
Gambar 4.14 Bentuk Rasa Syukur.....	74
Gambar 4.15 Efek Terapi Kognitif	80
Gambar 4.16 Efek Terapi (Optimis).....	83

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Validitas Data	57
Tabel 4.2 Dialog Konselor dan Konseli.....	73



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, Asti, and Rohmatun Chisol, 'Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Gratitude in Relation With Psychological Well Being Among Honorary', *Proyeksi*, 13.2 (2018)
- Akmal, and Masyhuri, 'Konsep Syukur', *Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam*, 7.2 (2018)
- Al-Fayed, Muhammad, Kaila Lutfia Bustamin, Sarinah Sarinah, Sri Nurafifah, and Sri Wahyu Nengsi, 'Penerapan Gratitude Journal Untuk Meningkatkan Kebersyukuran ABH Di Rumah Aman UPTD PPA Kota Makassar', *Pengabd*, 2.2 (2021)
- Al-Naisabouri, Muslim, *كتاب صحيح مسلم Sahih Muslim*, 33
- Amna, Zaujatul, and Maya Khairani, 'Faktor-Faktor Risiko Depresi Pada Ibu Pascabersalin', *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 17.1 (2024)
- Andriani, Rosa, and Agnes Maria Sumargi, 'Hubungan Antara Kebersyukuran (Gratitude) Dengan Stres Pada Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Gangguan Spektrum Autisme', *Jurnal Experientia*, 7.2 (2019)
- Anggito, Albi, and Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (CV jejak, 2018)
- Anggraini, 'Hubungan Depresi Dengan Status Gizi', *Medula Unila*, 2.2 (2014)
- Annisatussholikhah, *Teknik – Teknik Konseling Dalam Penanganan Borderline Personality Disorder (Bpd)*, 2021
- Apriliani, Katharina Merry, and Dr. Soetjipto, 'Sleep Disorders in Late-Life Depression', *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 9.1 (2020)
- Astuti, Aprilia Wiji, and Antika Eni Rindi, 'Pengaruh Self-Talk Terhadap Self-', 3.3 (2023)

- Beck, Judith S., *Cognitive Behavior Therapy Basic and Beyond* (The guilford press a division of guilford publications, inc, 2011)
- Bramastyo, Wahyu, *Depresi? No Way!* (Cv andi offset (penerbit andi), 2009)
- Darsimon, 'Pendidikan Sabar Dan Syukur Dalam QS. Al-Baqarah Ayat 152-153', *Jurnal Pendidikan Ar-Rashid*, 7.2 (2016)
- Desi, Desi, Aris Felita, and Angkit Kinasih, 'Gejala Depresi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas', *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8.1 (2020)
- Dewanto, Wahyu, Sofia Retnowati, and Program Studi Magister Profesi Psikologi, 'Intervensi Kebersyukuran Dan Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik', *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1.1 (2015)
- Dewi, Rahmia, *Psikologi Konseling* (PT. Raja Grafindo Persada, 2023)
- Dirgayunita, Aries, 'Depresi: Ciri, Penyebab Dan Penanggannya', *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1.1 (2016)
- Ditasari, Niken nurmei, and fransisca anindya mariesta Prabawati, 'Dampak Gratitude Journal Terhadap Kebahagiaan Dan Kecemasan Pada Perempuan Di Masa Pandemi COVID-19', in *Buku Abstrak Seminar Nasional "Memperkuat Kontribusi Kesehatan Mental Dalam Penyelesaian Pandemi Covid-19: Tinjauan Multidisipliner* (Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang, 2021)
- Ditasari, Niken Nurmei, and Fransisca Anindya Mariesta Prabawati, 'Dampak Penerapan Gratitude Journal Terhadap Kebahagiaan Dan Kecemasan Pada Perempuan Di Masa Pandemi Covid-19', *Seminar Nasional Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang*, April, 2021
- Enghariano, Desri Ari, 'Syukur Dalam Prespektif Al-Qur'an', *JURNAL EL-QANUNYI: Jurnal Ilmu-Ilmu Kesyariahan Dan Pranata Sosial*, 5.2 (2019)

- ERMAWATI, ELI, 'PSIKODRAMA SEBAGAI TERAPI GANGGUAN MENTAL DALAM FILM FIX YOU/SOUL MECHANIC KARYA YOO HYUN-KI', *Braz Dent J.*, 33.1 (2022)
- Fauziah, Amira, Ahmad Zainuddin, Amir Mahmud, and Miftara Ainul Mufid, 'ANXIETY DISORDER DALAM AL-QUR'AN (Telaah Lafadz Khauf, Halu' Dan Huzn)', *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 1.2 (2023)
- Fitria, Yuli, Della Yustiana Nirly, and Kata Kunci, 'Gagal "Move On": Peran Ruminasi Pada Kesepian Dengan Kesejahteraan Psikologis Dimasa Perceraian Failed to "Move on": Role of Rumination on Loneliness and Psychological Well-Being in Divorce', 10.1 (2022)
- Fitriah, Aziza, and Dyta Setiawati Hariyono, 'Hubungan Self Esteem Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa', *Psycho Holistic*, 1.1 (2019)
- Fitriani, A., 'Cognitive Behavior Religious Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Episode', *Jurnal Proyeksi*, 12.1 (2017)
- Froh, Jeffrey J., Todd B. Kashdan, Kathleen M. Ozimkowski, and Norman Miller, 'Who Benefits the Most from a Gratitude Intervention in Children and Adolescents? Examining Positive Affect as a Moderator', *Journal of Positive Psychology*, 4.5 (2009)
- Froh, Jeffrey J., Charles Yurkewicz, and Todd B. Kashdan, 'Gratitude and Subjective Well-Being in Early Adolescence: Examining Gender Differences', *Journal of Adolescence*, 32.3 (2009)
- Giollabhui, Naoise Mac, Jessica L. Hamilton, Johanna Nielsen, Samantha L. Connolly, Jonathan P. Stange, Sean Varga, and others, 'Negative Cognitive Style Interacts With Negative Life Events to Predict First Onset of a Major Depressive Episode in Adolescence via Hopelessness', 2017
- Gunawan, Imam, *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik* (PT.

Bumi Aksara, 2022)

- Hadi, Indriono, Fitriwijayanti, Reni Devianti Usman, and Lilin Rosyanti, 'Gangguan Depresi Mayor: Mini Review', *Health Information : Jurnal Penelitian*, 9.1 (2017)
- Harahap, Nursapia, *Penelitian Kualitatif* (Wal Asri Publishing, 2020)
- Haryanto, Handrix Chris, and Fatchiah E. Kertamuda, 'Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan', *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18.2 (2016)
- Hasanah, Umilatul, 'Cognitive Behavioral Therapy Pada Remaja Dengan Gangguan Depresi', *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10.4 (2022)
- Idham, Azmul Fuady, M. Arief Sumantri, and Puji Rahayu, 'Ide Upaya Bunuh Diri Pada Mahasiswa', *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11.3 (2019)
- Ilmu, Jurnal, Keperawatan Jiwa, Riska Amalya Nasution, Luri Mekeama, Program Studi Keperawatan, Universitas Jambi, and others, 'Depresi Dan Ide Bunuh Diri Pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Studi Cross Sectional Depression and Suicide Ideas in Final Level Students : A Cross', 7 (2024)
- Junior, Gemma Michelia, and Ice Yulia Wardani, 'Gratitude Journal Sebagai Bentuk Latihan Berpikir Positif Pada Pasien Risiko Bunuh Diri', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10.2 (2022)
- Khoirunnayah, Norma, Wahyu Widayati, and Victor Maroli Tua L. Tobing, 'Diksi Dan Gaya Bahasa Pada Iklan Di Akun Instagram Shopee', *Jurnal Ilmiah Sarasvati*, 5.2 (2023)
- Khulailiyah, Ahsanatul, 'Konsep Syukur Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam', *ILJ: Islamic Learning Journal*, 1.3 (2023)
- Krippendorff, Klaus, *Content Analysis an Introduction to Its Methodology*, Sage Publications, Inc., 2004,

- Lia Hardianti, *Efektivitas Konseling Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung*, *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2013, LIII
- Listiyandini, Ratih Arruum, Andhita Nathania, Dessy Syahnar, Lidwina Sonia, and Rima Nadya, 'Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia', *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2.2 (2017)
- Lubis, namora lumongga, *Depresi: Tinjauan Psikologi* (Kencana, 2016)
- Melvin Omnia, Monika, Susanti Niman, Ferdinan Sihombing, Fransiskus Xaverius Widianoro, Tina Shinta Parulian STIKes Santo Borromeus, Jln Parahyangan Kavling, and others, 'Depresi Dan Ide Bunuh Diri Pada Dewasa Muda', *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11.1 (2023),
- Naomi G.P. aritonang, Nancy, 'Hubungan Gratitude (Rasa Syukur) Dengan Kecenderungan Depresi Pada Ibu Rumah Tangga', *A Psicanalise Dos Contos de Fadas. Tradução Arlene Caetano*, 2013
- Nauli, Fathra Annis, Eka Yuliatr, and Reni Savita, 'Hubungan Tingkat Depresi Dengan Tingkat Kemandirian Dalam Aktifitas Sehari-Hari Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tembilan Hulu', *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9.2 (2014)
- Prayitno, Edy, Nerys Tarigan, Wahyu Sukmawaty, and Uyuunul Maudzoh, '2 3 4 1', *Kebangkitan Umkm Pascapandemi Covid-19*, 2.4 (2022)
- Priyantono, Ariel Benny, Dicky Susilo, and Happy Cahaya Mulya, 'Pengaruh Gratitude Terhadap Kecenderungan Depresi Pada Mahasiswa Di Surabaya', *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11.1 (2023)
- Putri, Prystia Riana, Artika Nurrahima, and Megah Andriany, 'Efek

Syukur Terhadap Kesehatan Mental : A Systematic Review
Gratitude Effects on Mental Health : A Systematic Review',
Jurnal Ilmiah Kesehatan, 14.1 (2021)

Putri, Rukiana Novianti, Rahayu, and Bahrul Amsal, 'Gratitude for Disabilities in the Perspective of Islamic Psychology',
International Conference on Actual Islamic Studies, 2.1 (2023)

Qonitatin, Novi, Sri Widyawati, and Gusti Yuli Asih, 'Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa', *Jurnal Psikologi*, 9.1 (2012)

Radiani, Widiya Aris, 'Cognitive Behavior Therapy Untuk Penurunan Depresi Pada Orang Dengan Kehilangan Penglihatan', *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18.1 (2017)

Rahmasari, Diana, *Self Healing Is Knowing Your Own Self* (UNESA UNIVERSITY PRESS, 2020)

Ramadani, Indah Rizki, Universitas Islam, Negeri Sumatera, Utara Medan, Bima Khoirur Rozzaq, Jl William, and others, 'Depresi, Penyebab Dan Gejala Depresi Tryana Fauziyah', *Bersatu : Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 2.2 (2024)

Ramadhani, Fitria, Sulaiman Samad, and Nur Fadhilah Umar, 'Penggunaan Teknik Positive Self Talk Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kabupaten Sinjai', 0

Rizkiawati, Rini, and Dessy Hasanah Siti Asiah, 'Mengatasi Masalah Distorsi Kognitif Pada Klien Usia Remaja Dengan Metode Cognitive Restructring Form', *Share : Social Work Journal*, 6.2 (2016)

Robby, Dame Rizqy, 'Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Depresi Pada Penyandang Cacat Paska Kusta Di Liposos Donorojo Binaan Yastimakin Bangsri Jepara', *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2.1 (2013)

Rozali, Yuli Asmi, 'Penggunaan Analisis Konten Dan Analisis

Tematik', *Penggunaan Analisis Konten Dan Analisis Tematik Forum Ilmiah*, 19 (2022)

S, Ayu Yuliani, *Monograf Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dan Pengaruhnya Pada Remaja Penderita Thalassemia Mayor* (Perkumpulan rumah cemerlang indonesia, 2021)

Sagita, Putri, 'Pendekatan Forgiveness Therapy Dalam Mengatasi Trust Issue Pada Keluarga Yang Ditampilkan Dalam Film Nanti Kita Cerita Tentang Hari Ini (Nkethi)', 2022

SALAM, NUR ZAKINA, 'EFEKTIVITAS GRATITUDE JOURNAL TERHADAP TINGKAT KETENANGAN JIWA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE', *Nucl. Phys.*, 13.1 (2023)

Saleh, Sirajuddin, *Analisis Data Kualitatif* (Pustaka ramadhan, 2017)

Salsabila, Syafani, Ade Chita, and Putri Harahap, 'Pengaruh Layanan Konseling Individual Dengan Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Terhadap Penanganan Masalah Kecemasan Tidak Lulus Tepat Waktu Pada Mahasiswa', *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10.1 (2024)

Sari, Dian Sartika, 'Gratitude Cognivite Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Harga Diri Remaja Korban Perceraian', *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 8.1 (2022)

Sari, Lintang, *Menghadapi Depresi Meningkatkan Kualitas Hidup Dengan Terapi Kognitif Dan Obat-Obatan* (cv. garuda mas sejahtera, 2023)

Setiari, Cona, Wagimin Wagimin, and Rian Rokhmad Hidayat, 'Efektivitas Teknik Self-Talk Untuk Mengembangkan Kepercayaan Diri Dalam Belajar Siswa', *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling*, 3.2 (2022)

Sheldon, Kennon M., and Sonja Lyubomirsky, 'How to Increase and

Sustain Positive Emotion: The Effects of Expressing Gratitude and Visualizing Best Possible Selves', *Journal of Positive Psychology*, 1.2 (2006)

Siregar, Elna Yuslaini, and Rodiatul Hasanah Siregar, 'Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction', *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9.1 (2013)

SIREGAR, PAHRI, 'PSIKOTERAPI ISLAM DALAM MENGATASI DEPRESI', 2015

Sucitra, Eric, Samsunuwijati Mar'at, and Sri Tiatri, 'Penerapan Gratitude Journal Untuk Menurunkan Gejala Depresif Pada Penderita Kanker: Studi Dengan Ecological Momentary Assessment', *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*

Sulistyorini, Wandansari, and Muslim Sabarisman, 'Depresi : Suatu Tinjauan Psikologis', *Sosio Informa*, 3.2 (2017)

Usman, Abur Hamdi, Syarul Azman Shaharuddin, and Norsaleha Mohd Salleh, 'Elemen Syukur Dalam Psikoterapi Islam : Adaptasi Terhadap Rawatan Pedofilia Element of Gratitude in Islamic Psychotherapy : Adaption for Pedophilia Treatment', *Pengajian Islam*, 2020

Wahyuni, Nur Rohmah, 'BIMBINGAN KELUARGA UNTUK PENGEMBANGAN SOSIAL EMOSIONAL ANAK USIA REMAJA AWAL: STUDI ANALISIS FILM KELUARGA CEMARA (2019)'

Wijaya, Delia Cahya, Warda Uswa Tsaniya, and Irhamni Rahman, 'Modifikasi Perilaku Kenakalan Remaja Dengan Metode Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dan Terapi Keluarga', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8.1 (2024)

Wulandari, Eva, and Asep Purwo Yudi Utomo, 'Analisis Tindak Tutur Representatif Dalam Video Trik Cepet Jawab Soal Matematika Bahasa Inggris Versi Jerome • Pada Saluran Youtube Jerome

Polin', *Jurnal Sastra Indonesia*, 10.1 (2021)

Yunitasari, Eva, Anggi Kusuma, and Rini Palupi, 'Hubungan Pengetahuan Dan Stres Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Mahasiswi Tingkat Akhir', *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8.2 (2023)



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A