

**LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM  
MENGEMBANGKAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK**

*(Systematic Literature Review)*

**TESIS**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat untuk Memperoleh Gelar  
Magister Pendidikan Bidang Bimbingan dan Konseling



Oleh.  
Ari Kurniawan  
NIM 1706689

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2021**

**LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM  
MENGEMBANGKAN KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK  
(*Systematic Literature Review*)**

Oleh  
Ari Kurniawan

S.Pd. Universitas Pendidikan Indonesia, 2013

Sebuah tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Fakultas Ilmu Pendidikan

© Ari Kurniawan 2021

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2021

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN**

**ARI KURNIAWAN  
NIM 1706689**

**LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGEMBANGKAN  
KEBAHAGIAAN PESERTA DIDIK**  
*(Systematic Literature Review)*

**Disetujui dan disahkan oleh:**

**Dosen Pembimbing I**



**Dr. Mamat Supriatna, M.Pd.**  
**NIP 196008291987031002**

**Dosen Pembimbing II**



**Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd.**  
**NIP 196611151991022001**

**Mengetahui,**  
**Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling**  
**Fakultas Ilmu Pendidikan**  
**Universitas Pendidikan Indonesia**



**Dr. Ipah saripah, M.Pd.**  
**NIP 197710142001122001**

## ABSTRAK

**Ari Kurniawan (1706689). Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan Kebahagiaan Peserta Didik. (*Systematic Literature Review*)**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai layanan bimbingan dan konseling dalam mengembangkan kebahagiaan peserta didik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* dengan melakukan identifikasi, evaluasi, dan interpretasi terhadap semua hasil penelitian yang relevan terkait pertanyaan penelitian baik dari artikel di jurnal ilmiah maupun tesis dan disertasi dalam rentang waktu 2015-2021. Analisis data menggunakan teknik meta-sintesis yaitu mengidentifikasi, dan menginterpretasi keseluruhan hasil penelitian sesuai dengan pertanyaan penelitian. Hasil temuan penelitian ini yaitu memperoleh gambaran mengenai layanan bimbingan dan konseling yang beragam, menempuh prosedur yang sesuai tahapan-tahapan dalam intervensi layanan, serta merupakan layanan yang terstruktur dalam pelaksanaannya sehingga dapat berpengaruh positif dalam mengembangkan kebahagiaan peserta didik.

Kata kunci: kebahagiaan, bimbingan dan konseling, peserta didik

## **ABSTRACT**

**Ari Kurniawan (1706689). *Guidance and Counseling Services in Developing Student Happiness. (Systematic Literature Review).***

*This study aims to obtain an overview of guidance and counseling services in developing students' happiness. The method used in this study is a Systematic Literature Review by identifying, evaluating, and interpreting all relevant research results related to research questions from articles in scientific journals as well as theses and dissertations in the 2015-2021 timeframe. Data analysis used meta-synthesis techniques, namely identifying, and interpreting the overall research results according to the research questions. The findings of this study are to obtain an overview of various guidance and counseling services, take procedures that are in accordance with the stages in service interventions, and are services that are structured in their implementation so that they can have a positive effect on developing students' happiness.*

*Keywords: happiness, guidance and counseling, students*

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>ABSTRACT</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iii
<b>DAFTAR TABEL DAN GAMBAR</b> .....	v
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	vi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Struktur Organisasi Tesis .....	8
<b>BAB II KEBAHAGIAAN DAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING</b> .....	9
A. Kebahagiaan.....	9
1. Definisi Kebahagiaan .....	9
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan .....	11
3. Aspek-aspek Kebahagiaan .....	28
4. Sumber Kebahagiaan .....	37
B. Layanan Bimbingan dan Konseling .....	39
1. Definisi Bimbingan dan Konseling.....	39
2. Tujuan Bimbingan dan Konseling .....	41
3. Pendekatan Bimbingan dan Konseling .....	43
4. Ragam Bimbingan dan Konseling .....	45
5. Fungsi Bimbingan dan Konseling.....	49
6. Prinsip-prinsip Bimbingan dan Konseling.....	51
C. Strategi Bimbingan dan Konseling .....	53
D. Tren Penelitian .....	57
E. Kerangka Pikir Penelitian .....	58
F. Asumsi dan Hipotesis Penelitian.....	59

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>60</b>
A. Objek, Fokus dan Sumber Penelitian .....	60
B. Metode Penelitian.....	62
C. Desain Penelitian.....	62
D. Tahapan <i>Systematic Literature Review</i> .....	64
1. Merancang <i>Review</i> .....	64
2. Melakukan <i>Review</i> .....	65
3. Analisis.....	66
4. Menulis <i>Review</i> .....	66
E. Menilai Kualitas Tinjauan Pustaka .....	67
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>68</b>
A. Hasil Penelitian .....	68
1. Kriteria Kelayakan .....	68
2. Proses Pengumpulan Data.....	69
3. Hasil Seleksi data .....	69
4. Layanan Bimbingan dan Konseling yang Dapat Mengembangkan Kebahagiaan Peserta Didik .....	128
5. Proses Layanan Bimbingan dan Konseling yang Dapat Mengembangkan Kebahagiaan Peserta Didik .....	134
6. Struktur Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan Kebahagiaan Peserta Didik .....	143
B. Pembahasan.....	145
1. Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan Kebahagiaan Peserta Didik .....	145
<b>BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>159</b>
A. Kesimpulan .....	159
B. Rekomendasi.....	159
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>161</b>

## DAFTAR TABEL DAN GAMBAR

### Tabel

2.1. Tinjauan Ulang Seligman Terhadap Temuan Wilson.....	14
2.2. <i>Character Strength and Virtues</i> .....	17
2.3. Sepuluh Macam Emosi Positif .....	31
2.4. Komponen Aspek Kebahagiaan Menurut Diener .....	36
2.5. Penelitian Kebahagiaan Terdahulu .....	57
4.1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	68
4.2. Hasil Pencarian Literatur untuk <i>Systematic literature review</i> .....	70
4.3. Tabulasi Desain Penelitian dalam Literatur yang Dikaji .....	74
4.4. Metode Penelitian dalam Literatur yang Dikaji .....	75
4.5. Subjek Penelitian dalam Literatur yang Dikaji .....	83
4.6. Variabel Penelitian dalam Literatur yang Dikaji .....	90
4.7. Instrumen Penelitian dalam Literatur yang Dikaji .....	110
4.8. Tahapan Intervensi dalam Literatur yang Dikaji .....	114
4.9. Teknik Analisis dalam Literatur yang Dikaji.....	118
4.10. Hasil Penelitian dalam Literatur yang Dikaji.....	124
4.11. Ragam Intervensi .....	148
4.12. Proses Intervensi Layanan.....	152

### Gambar

Diagram <i>Flow PRISMA</i> .....	70
----------------------------------	----



## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Hasil rangkuman analisis literatur

## DAFTAR PUSTAKA

- (2003). *Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Abidin, Zainal dkk. (2022). *Well-Being. Konsep, Penelitian, dan Penerapannya di Indonesia*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Afridah, A., Wahyuningsih, H., & Nugraha, S.P. (2018). Efektivitas Pelatihan Keajaiban Doa Islami untuk Meningkatkan Kesejahteraan Emosi pada Siswa Smk "X" Di Yogyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol. 10, No. 1, 19-32.
- Agustina, S., (2017). *Kebahagiaan Remaja Madya dalam Proses Pembelajaran*. (Tesis). Bandung: SPs UPI
- Alfinuha, S., Hadi, B., & Sinambela, F. (2019). Pelatihan HERO untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. Vol. 10, No. 1, 60-73.
- Anwar, Z. (2015). Penerapan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Happiness Pada Remaja Panti Asuhan. *JIPT: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 3, No. 01, 144-153.
- Arif, I.S. (2018). *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Ayu, A. (2017). *Endless Happiness: Buatlah Hidupmu Bahagia Tanpa Jeda*. Yogyakarta: Psikologi Corner
- Badan pusat statistik. (2017). Indeks Kebahagiaan Indonesia Tahun 2017. <https://www.bps.go.id/pressrelease/2017/08/15/1312/indeks-kebahagiaan-indonesia-tahun-2017-sebesar-70-69-pada-skala-0-100.html>, diakses pada 9 Agustus 2021 pukul 14.30
- Biswas, M.A., Diener, E.D & Dean, U. (2007). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Revision Psychological Journal*. Vol. 54; page: 403–25
- Card, N. A. (2015). *Applied meta-analysis for social science research*. Guilford Publications.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology The Science of Happiness and Human Strengs*. New York: Brunner-Routledge.
- Diener, ED & Ryan, Katherine. (2009). Subjective Well Being: a General Overview. *South African Journal of Psychology*. Vol 39 (4), pp 391-406
- Diener, ED, & Seligman, M.P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*. Vol. 13, p: 81-84
- Diener, ED. (1985). Life Satisfaction and Religiosity in Broad Probability Samples. *Journal of Psychological Inquiry*, Vol. 13, p: 206-09.
- Diener, ED. (2000). Subjective Well-Being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

- Diener, ED. (2007). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Revision Psychological Journal*. Vol. 54; page: 403–25
- Diener, ED. dan Oishi, S. (2004). *Are Scandinavians Happier than Asians? Issues in Comparing Nations on Subjective Well-Being*. Columbus, F. (editor), *Politics & Economics of Asia*. New York: Nova Science Publishers.
- Forgeard, M.J.C. dkk. (2011). Doing The Right Thing: Measuring Well Being for Public Policy. *International Journal of Wellbeing* 1:79-106
- Fredrickson, B. & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & emotion*, 19(3), 313-332.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. Three Rivers Press
- Furnham. (2008). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23
- Hurlock, E.B. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga
- Hutton, B., Catala-Lopez, F., & Moher, D. (2016). The PRISMA statement extension for systematic reviews incorporating network meta-analysis: PRISMA-NMA. *Med Clin (Barc)*, 147(6), 262–266
- Jembarwati, O. (2017). Model Pengembangan Well Being pada Peserta Didik. *Journal Annafs*. Vol. 2, No. 1, 111-127.
- Jensen, K. A. (2018). *7 Steps To The Perfect Pico Search* (EBSCO Health, ed.). EBSCO Health: EBSCO Health.
- Kartadinata, S. (2012). *Menguak Tabir Bimbingan dan Konseling sebagai Upaya Pedagogis : Kiat Mendidik sebagai Landasan Profesional Tindakan Konselor*. Bandung: UPI Press
- Kitchenham, B. (2004). *Procedures for Performing Systematic Reviews*. Eversleigh: Keele University.
- Kurniasari, E. (2019). Efektivitas Teknik Gratitude Intervention untuk Meningkatkan Psychological Well-being Mahasiswa. (Tesis). Bandung: SPs UPI
- Lopez, S.J. (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. United Kingdom: Blackwell Publishing Ltd.
- Lubis, I.R., Linda, & Agustini. (2018). Efektivitas Gratitude Training Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*. Vol. 6, No. 2, 205-213.
- Martin, I., Nuryoto, S., & Urbayatun, S. (2018). Relaksasi Dzikir untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*. Vol. 4, No. 2.
- Maulidiyyah, A.N. (2019). Pengembangan Kesejahteraan Subjektif Remaja Melalui Program Bimbingan Pribadi-Sosial. (Tesis). Bandung: SPs UPI

- Mokkink, L. B., De Vet, H. C. W., Prinsen, C. A. C., Patrick, D. L., Alonso, J., Bouter, L. M., & Terwee, C. B. (2018). COSMIN Risk of Bias checklist for systematic reviews of Patient-Reported Outcome Measures. *Quality of Life Research*, 27(5), 1171–1179.
- Munn, Z., Peters, M. D. J., Stern, C., Tufanaru, C., McArthur, A., & Aromataris, E. (2018). Systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between a systematic or scoping review approach. *BMC Medical Research Methodology*, 18(1), 143
- Muqodas, I. (2019). *Konseling Kesejahteraan untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. (Disertasi)*. Bandung: SPs UPI
- Mutaqin, M.F.T. (2020). *Eksplorasi Kesejahteraan Subjektif Warga Belajar Pendidikan Kesetaraan di Lembaga Pemasarakatan Pemuda. (Tesis)*. Bandung: SPs UPI
- Nurasyifa, R. (2021). *Efektivitas Bimbingan Pribadi dengan Teknik Permainan Ular Tangga untuk Mengembangkan Kebahagiaan. (Tesis)*. Bandung: SPs UPI
- Perry, A. & Hammond, N. (2002). Systematic Review: The Experience of a PhD Student. *Psychology Learning and Teaching*, 2(1), 32–35.
- Peterson, C. & Seligman, M.E. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press.
- Rahman, F. (2018). *Bimbingan Kelompok Wellness dalam Peningkatan Psychological Well-Being Mahasiswa. (Tesis)*. Bandung: SPs UPI
- Rakhmat, J. (2004). *Meraih Kebahagiaan*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media
- Ramadhani, D. (2017). *Efektivitas Bimbingan Gratitude untuk Meningkatkan Subjective Well-being Peserta Didik. (Tesis)*. Bandung: SPs UPI
- Ratnasari, D., Miskanik, & Rahmaniah, A., (2018). Use of Religious Counseling (Islami) to Improve Psychological Well Being on Students of SMK Nusantara Wisata Respati Jakarta. *Terapeutik Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 2, No. 1, 06-19.
- Rizal, Y. (2021). *Konseling Wellness untuk Meningkatkan Kebahagiaan Remaja di Sekolah Multietnis Kalimantan Barat. (Disertasi)*. Bandung: SPs. UPI.
- Rotter, J.C. (2000). Happiness: Is it Real or Just an Illusion?. *The Family Journal*. 8, (4), 387-389.
- Safaria, T., Diponegoro, A.M., & Bashori, K. (2017). The Efficacy of Gratitude and Forgiveness Training to Increase Happiness. *Medwell Journals*, Vol. 12, No. 11, 1948-1951.
- Santrock, J.W. (2003). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup Edisi Kelima Jilid 2*. Jakarta: Erlangga
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Schimmel, J. (2009). Development as Happiness: The Subjective Perception of Happiness and UNDP's Analysis of Poverty, Wealth and Development. *Journal of Happiness Studies* Vol 10 Issue 1, p93-111, 19p.

- Seligman, M (2013). *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Pustaka
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Australia: William Heinemann
- Seligman, M.E.P & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology : An Introduction. *American Psychology Association*, Vol 55, No. 1, 5-14.
- Setyowati, A. (2018). The Effectiveness of Adventure Based Counseling Program to Improve Student Happiness. *GUIDENA Journal*, Vol 8, No 1, 15-21.
- Sholichah, M., Kushartati, S., & Hidayati, E. (2020). Religious Cognitive Behavior Counseling to Increase Subjective Well-being in Adolescent Survivors of Family Violence. *Jurnal Psikologi Integratif*. Vol. 8, No. 2, 18-38.
- Silvia. (2018). Efektivitas Teknik *Coaching* untuk Peningkatan Psychological Well-being Siswa. (*Tesis*). Bandung: SPs UPI
- Siswanto, (2010). Systematic Review Sebagai Metode Penelitian untuk Mensistesis Hasil-hasil Penelitian. (Sebuah Pengantar). *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, Vol. 13, No. 4, 326-333
- Snyder, C. R., & Lopez, S.C. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. New Delhi: Sage Publications, Inc
- Snyder, H. (2019). Literature Review as a Research Methodology: An Overview and Guidelines. *Journal of Business Research*. 104 2019 333-339
- Sofia, L., Devi, A.J., Wahdaniah, & Pertiwi, G.A. (2018). Musik Tingkulan dalam Emotional Healing Therapy Sebagai Upaya Meningkatkan Authentic Happiness. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. Vol. 7, No.1, 1-10
- Suherman, U. (2007). *Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rizqi Press.
- Sustainable Development Solutions Network. (2021). World Happiness Report. <https://worldhappiness.report/ed/2021/>, diakses pada 9 Agustus 2021 pukul 14.00
- Vandenbos, G.R. (2015). *APA Dictionary of Psychology. Second Edition*. Washington: American Psychological Association
- Veenhoven, R. (2006). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*. Vol. 14, page: 141146.
- Veenhoven, R. (2010). Greater Happiness for a Greater Number: Is that Possible and Desirable?. *Journal of Happiness Studies*, 11, 605-629.
- Wahyuni, E. (2019). Model Konseling Penerimaan dan Komitmen Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. (*Disertasi*). Bandung: SPs UPI

- Wahyuningsih, Y.E. (2016). Program Youth Discovery untuk peningkatan Psychological Well-being Mahasiswa. (*Tesis*). Bandung: SPs UPI.
- Wijaya, R. S., Putri, G. S., & Pandjaitan, L. N. (2020). Efektifitas Pelatihan Kecerdasan Emosional Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Humanika*. Vol. 12, No. 1, 60-78.
- Wilson, W.R. (1967). Correlates of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294.
- Yonatan, F., Hartanti, & Nanik. (2016). Pengaruh Group Therapy Terhadap Psychological Well-Being Remaja Panti Asuhan. *Calyptra Jurnal*. Vol. 5, No.1. 1-12.
- Yusuf, S & Nurihsan, J. (2008). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rosdakarya.
- Yusuf, S. (2009). *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Bandung: Rizqi Press.
- Yusuf, S. (2017). *Bimbingan dan Konseling Perkembangan. Suatu Pendekatan Komprehensif*. Bandung: Refika Aditama.
- Yusuf, S dkk. (2021). *Bimbingan dan Konseling Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.