

**BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK MENULIS EKSPRESIF  
UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN SISWA**

**TESIS**

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh Gelar Magister  
Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling



**Oleh:**

**Nabilah Hibatulloh**

**NIM.2105611**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2024**

**BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK MENULIS EKSPRESIF  
UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN SISWA**

Oleh  
Nabilah Hibatulloh

Diajukan untuk memenuhi Sebagian syarat untuk memperoleh gelar  
Magister Pendidikan (M.Pd) dalam bidang Bimbingan dan Konseling

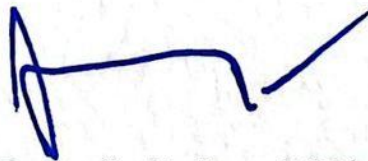
©Nabilah Hibatulloh  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Januari 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang,  
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruh atau Sebagian,  
Dengan dicetak ulang, di fotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

**BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK MENULIS  
EKSPRESIF UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN  
SISWA**

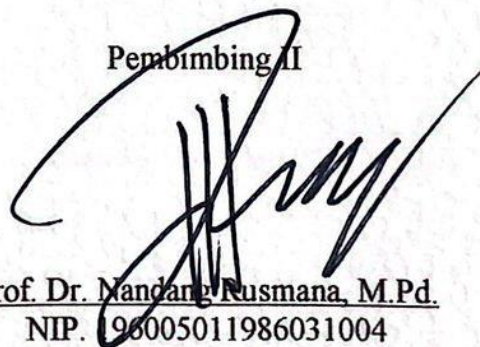
oleh  
Nabilah Hibatulloh  
NIM. 2105611

**Disetujui dan disahkan oleh:  
Pembimbing I**



Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd  
NIP. 196606011991031005

Pembimbing II



Prof. Dr. Mandang Rusmana, M.Pd.  
NIP. 196005011986031004

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



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.  
NIP. 197710142001122001

## **LEMBAR PERNYATAAN**

Saya menyatakan bahwa tesis dengan judul “Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa” ini beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam Masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Januari 2024

Yang membuat pernyataan,

Nabilah Hibatulloh

NIM. 2105611

## ABSTRAK

**Nabilah Hibatulloh (2023).** Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa. Dibimbing oleh: Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd. (Pembimbing I) dan Prof. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd. (Pembimbing II).

Kebahagiaan merupakan harapan setiap manusia. Namun, saat ini banyak sekali siswa yang merasa bahwa dirinya memiliki beberapa gangguan kesehatan mental seperti cemas, stres, depresi, sehingga kebahagiaan yang dimiliki dirasa kurang optimal dan juga berpengaruh terhadap kehidupannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efikasi bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa. Pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian kuasi eksperimen berdasarkan desain *pretest-posttest non-equivalent group*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis tahun ajaran 2022/2023. Sampel dalam penelitian yang juga menjadi sasaran utama dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif berjumlah 16 orang siswa yang dibagi kedalam dua kelompok dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen kebahagiaan yang telah melalui uji *Mann Whitney U Test* dan uji *N Gain*. Hasil pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif untuk meningkatkan kebahagiaan siswa diketahui memiliki nilai efektivitas sebesar 77%. Hal ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif dapat berefikasi untuk meningkatkan kebahagiaan siswa. Hasil yang diperoleh kemudian dapat menjadi pertimbangan bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk dapat memanfaatkan teknik menulis ekspresif sebagai salah satu alternatif teknik yang dapat diterapkan dalam layanan Bimbingan Kelompok untuk meningkatkan kebahagiaan yang diberikan kepada siswa.

**Kata Kunci:** Bimbingan Kelompok, Menulis Ekspresif, Kebahagiaan Siswa.

## **ABSTRACT**

**Nabilah Hibatulloh (2023).** *Group Guidance with Expressive Writing Techniques to Increase Student Happiness. Supervised by: Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd. (Advisor I) and Prof. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd. (Advisor II).*

*Happiness is the hope of every human being. However, currently, many students feel that they have several mental health disorders, such as anxiety, stress, and depression, so their happiness is felt to be less than optimal and also affects their lives. This research aims to determine the efficacy of group guidance using expressive writing techniques to increase student happiness. The approach in this research is quantitative, with a quasi-experimental research method based on a non-equivalent group pretest-posttest design. The population in this study was 10th grade SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis 2022/2023 academic year. The sample in the research, which was also the main target in implementing group guidance services using expressive writing techniques, was 16 students divided into two groups using purposive sampling techniques. Data collection used a happiness instrument that went through the Mann Whitney U and N Gain tests. The results of implementing group guidance using expressive writing techniques to increase student happiness were found to have an effectiveness value of 77%. This shows that group guidance using expressive writing techniques can effectively increase student happiness. The results obtained can then be a consideration for Guidance and Counseling teachers to utilize expressive writing techniques as an alternative technique that can be applied in group guidance services to increase the happiness provided to students.*

**Keywords:** *Group Guidance, Expressive Writing, Student Happiness.*

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, karena dengan Rahmat dan Ridha-Nya penulis diberikan Kesehatan, kekuatan dan kelancaran dalam penyusunan tesis yang berjudul Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa. Tidak lupa shalawat serta salam senantiasa penulis panjatkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para sahabatnya dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Penelitian yang dilakukan dilatarbelakangi oleh masalah yang ada dilapangan yaitu Tidak Bahagianya kebahagiaan siswa. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling sebagai bagian dari pendidikan perlu terlibat dalam pengembangan pada diri siswa khususnya menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik menulis ekspresif. Penulis berharap dari hasil tesis ini dapat memberikan manfaat yang besar bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah dan khususnya bagi pengembangan kemampuan pribadi penulis.

Bandung, Januari 2024

Penulis,

Nabilah Hibatulloh

NIM.2105611

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyadari bahwa penyelesaian tesis ini tidak akan pernah selesai tanpa adanya bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil. Melalui kesempatan ini, penulis ucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada berbagai pihak, khususnya:

1. Bapak Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd., selaku Direktur Pascasarjana dan juga selaku Pembimbing 1, yang senantiasa membimbing, mengarahkan, memberikan motivasi dengan penuh kesabaran kepada penulis, sehingga penulis dapat menuntaskan tesis.
2. Bapak Prof. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd., selaku Pembimbing 2, yang senantiasa memberikan dorongan, motivasi, bimbingan, serta arahan kepada penulis, sehingga penulis dapat menuntaskan tesis.
3. Bapak Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN, M.Pd., Bapak Dr. Nandang Budiman, M.Si., Ibu Dr. Ipah Saripah, M.Pd., Bapak Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd., dan Bapak Drs. Sudaryat Nurdin Akhmad, M.Pd., selaku dosen serta *expert judgment* Instrumen dan Program, yang senantiasa memberikan masukan, arahan, serta bimbingan dalam menuntaskan instrument dan program yang telah dirancang.
4. Bapak Dr. Gian Sugiana Sugara, M.Pd., Kons., selaku kepala pusat konseling dan pengembangan karir Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, yang banyak membantu penulis selama menempuh Pendidikan S2.
5. Bapak Dr. Aam Imaddudin, M.Pd., dan Ibu Feida Noorlaila Isti'adah, M.Pd., Kons., yang banyak memotivasi, mendo'akan dan memberikan arahan selama penulis menempuh Pendidikan S2.
6. Bapak Ikhsan Hilmi, S.Pd., Kons., yang membantu dalam proses penelitian.
7. Bapak Dony Darma Sagita, M.Pd., Kons., yang banyak memberikan bantuan, arahan, bimbingan selama penulis menempuh Pendidikan S2.
8. Bapak & Ibu dosen, Ibu Fiji dan Bapak Dian, beserta seluruh staf dilingkungan Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia, yang banyak membantu penulis selama menempuh pendidikan.



9. Ketua Yayasan SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis, yaitu Bapak Drs. KH. Asep Saeful Millah dan Ibu Nyai, yang telah memberikan izin beserta membantu penulis dalam penelitian lapangan.
10. Kepala Sekolah SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian dan juga Ibu dan Bapak guru yang senantiasa memberikan masukan, arahan, serta dukungan, serta seluruh siswa kelas X SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis Tahun ajaran 2022/2023 yang telah bersedia dan berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan.
11. Sahabatku, Maulidya Galih Utami, M.Pd., Gr., Wulan Lisnawati, M.Pd., Nurlaila Safitri G, S.Pd., Yulistiya Rahmadewi, M.Pd., Widya Novita Sari, S.Pd., Gr., Fitri Yulianti, M.Pd., M. Fiqri Syahril, M.Pd., serta teman-teman seperjuangan pascasarjana yang tidak dapat penulis tulis satu persatu, terimakasih atas perjuangan dan kerjasama, semoga teman-teman diberikan kelancaran dan kebahagiaan yang berlimpah.
12. Kedua Orangtua penulis, yaitu Alm. Bapak Mashudi Ilyas, S.IP dan Ibu Rd. Aliyah Kendana, S.Ak, kakak penulis Rd. Rezza Maulidian, M.T., Ph.D., dan Dr. Naniek Afrilla Framanik, S.Sos., M.Si., keluarga besar Rd. Partadiredja yang selalu memberikan do'a dan dukungan serta motivasi baik moril maupun materil selama penyelesaian masa studi S2.
13. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan tesis. Semoga apa yang telah dilakukan senantiasa Allah SWT mencatat segala kebaikan, dan memberikan balasan yang berlipat ganda, Aamiin Yaa Rabbal 'aalamiin.

Bandung, Januari 2024

Penulis

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
<i>ABSTRACT</i> .....	II
KATA PENGANTAR .....	III
UCAPAN TERIMAKASIH .....	IV
DAFTAR ISI .....	VI
DAFTAR TABEL .....	X
DAFTAR GAMBAR .....	XII
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Rumusan dan Pertanyaan Penelitian .....	6
1.3 Tujuan Penelitian .....	9
1.4 Manfaat Penelitian .....	9
BAB II KAJIAN TEORETIS .....	10
2.1 Kebahagiaan .....	10
2.1.1 Konsep Kebahagiaan .....	10
2.1.2 Definisi Kebahagiaan .....	12
2.1.3 Aspek Kebahagiaan .....	15
2.1.4 Faktor yang Memengaruhi Kebahagiaan .....	18
2.1.5 Karakteristik Orang yang Bahagia .....	24
2.1.6 Upaya untuk Meningkatkan Kebahagiaan .....	26
2.2 Menulis Ekspresif ( <i>Expressive Writing</i> ) .....	29
2.2.1 Konsep Menulis Ekspresif .....	29
2.2.2 Peran Menulis Ekspresif .....	30
2.2.3 Pelaksanaan Menulis Ekspresif .....	31
2.3 Menulis Ekspresif dalam Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa .....	34
2.4 Penelitian Terdahulu .....	37
2.5 Asumsi dan Hipotesis Penelitian .....	39
2.6 Kerangka Berpikir .....	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	42

3.1	Paradigma dan Pendekatan .....	42
3.2	Metode dan Desain Penelitian .....	42
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	43
3.3.1	Populasi Penelitian .....	43
3.3.2	Sampel Penelitian .....	44
3.4	Pengembangan Instrumen Penelitian.....	44
3.4.1	Pedoman Skoring.....	45
3.4.2	Pedoman Penafsiran .....	46
3.4.3	Pengujian Kelayakan Instrument.....	47
3.4.3.1	Pengujian secara Rasional pada Instrumen.....	47
3.4.3.2	Pengujian Keterbacaan pada Instrumen.....	47
3.4.3.3	Pengujian secara Empiris pada Instrumen .....	47
3.4.3.3.1.	Pengujian Ketepatan Skala.....	48
3.4.3.3.2.	Uji Validitas .....	52
3.4.3.3.3.	Uji Reliabilitas .....	55
3.4.3.3.4.	Uji Unidimensionalitas .....	57
3.4.4	Definisi Operasional Variabel Kebahagiaan .....	57
3.4.5	Kisi-kisi Instrumen setelah Pengujian Empirik .....	59
3.5	Prosedur Penelitian .....	60
3.6	Program Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa.....	60
3.6.1	Rasional .....	63
3.6.2	Deskripsi Kebutuhan .....	66
3.6.3	Tujuan Program .....	71
3.6.4	Sasaran Program .....	72
3.6.5	Kompetensi Konselor .....	80
3.6.6	Prosedur Pelaksanaan Layanan .....	81
3.6.7	Pelaksanaan Program.....	83
3.6.8	Tahapan Penyusunan Program .....	84
3.6.9	Rencana Operasional ( <i>Action Plan</i> ) .....	86
3.6.10	Evaluasi dan Ketercapaian Indikator .....	96

3.7 Analisis Data.....	96
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	97
4.1 Profil Kebahagiaan Siswa di SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis Tahun Ajaran 2022/2023 .....	97
4.2 Kebahagiaan setiap Aspek.....	98
4.3 Pembahasan Profil Kebahagiaan Siswa.....	100
4.4 Profil Kebahagiaan Siswa pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	101
4.5 Implementasi Program Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa .....	107
4.5.1 Pengukuran Awal Kebahagiaan Siswa ( <i>Pre-Test</i> ).....	107
4.5.2 Sesi ke-1 .....	107
4.5.3 Sesi ke-2 (Intervensi ke-1).....	109
4.5.4 Sesi ke-3 (Intervensi ke-2).....	112
4.5.5 Sesi ke-4 (Intervensi ke-3).....	115
4.5.6 Sesi ke-5 (Intervensi ke-4).....	118
4.5.7 Sesi ke-6 (Intervensi ke-5).....	121
4.5.8 Sesi ke-7 ( <i>Post-Test</i> ).....	124
4.6 Analisis Individu dalam Implementasi Program Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa .....	124
4.6.1 Siswa 1 (MIBK).....	124
4.6.2 Siswa 2 (VA) .....	126
4.6.3 Siswa 3 (BRM) .....	128
4.6.4 Siswa 4 (DPS).....	130
4.6.5 Siswa 5 (MP) .....	131
4.6.6 Siswa 6 (NHH) .....	133
4.6.7 Siswa 7 (MZH) .....	134
4.6.8 Siswa 8 (FSR).....	136
4.7 Efikasi Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa di SMA Ar-Risalah Terpadu Cijantung IV Ciamis.....	138

4.7.1	Gambaran Efikasi Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa di SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis .....	138
4.7.2	Gambaran Efikasi Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa di SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis .....	140
4.7.3	Gambaran Perubahan Kebahagiaan Siswa di SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis pada Kelompok Eksperimen.....	143
4.7.4	Gambaran Perubahan Kebahagiaan Siswa di SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis pada Kelompok Kontrol .....	147
4.8	Pembahasan Implementasi Program dan Efikasi Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa di SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis .....	150
4.9	Keterbatasan Penelitian .....	153
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI.....		154
5.1	Kesimpulan.....	154
5.2	Implikasi .....	154
5.2.1	Implikasi Teoretis .....	155
5.2.2	Implikasi Praktis .....	155
5.3	Rekomendasi .....	155
5.3.1	Rekomendasi bagi Guru Bimbingan dan Konseling .....	155
5.3.2	Rekomendasi Penelitian Selanjutnya.....	156
DAFTAR PUSTAKA .....		157
LAMPIRAN.....		172

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Pretest-Posttest Nonequivalent Group Quasi-Experimental Design</i> ....	43
Tabel 3.2 Populasi Penelitian .....	43
Tabel 3.3 Kisi-Kisi pada Instrumen Kebahagiaan sebelum Pengujian secara Empirik .....	45
Tabel 3.4 Pedoman Skoring Instrumen Kebahagiaan .....	46
Tabel 3.5 Kategorisasi Skoring Instrumen Kebahagiaan.....	46
Tabel 3.6 Pilihan Jawaban dan Pedoman Penyekoran Instrumen Kebahagiaan setelah Uji Ketepatan Skala.....	52
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Item Instrumen Kebahagiaan .....	54
Tabel 3.8 Pengkriteriaan Reliabilitas <i>Alpha Cronbach</i> dalam <i>Rasch Model</i> .....	56
Tabel 3.9 Kriteria Reliabilitas <i>Person</i> dan <i>Item</i> dalam <i>Rasch Model</i> .....	56
Tabel 3.10 Kisi-Kisi Instrumen Kebahagiaan setelah Pengujian Empirik.....	59
Tabel 3.11 Penilaian Pakar untuk Program Bimbingan Kelompok dengan Teknik Penulisan secara Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa .	61
Tabel 3.12 Saran Perbaikan Program Bimbingan Kelompok dengan Teknik Penulisan secara Ekspresif guna Meningkatkan Kebahagiaan Siswa ..	62
Tabel 3.13 Profil Kebahagiaan Siswa Kelas X SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis Tahun Ajaran 2022/2023.....	66
Tabel 3.14 Tabel Indikator Kebahagiaan .....	68
Tabel 3.15 Profil Kebahagiaan Kelompok Eksperimen.....	73
Tabel 3.16 Tahapan Penyusunan Program Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa .....	84
Tabel 3.17 Rencana Operasional Program Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa .....	86
Tabel 4.1 Profil Kebahagiaan Siswa di SMA Terpadu Ar-Risalah Cijantung IV Ciamis Tahun Ajaran 2022/2023.....	97
Tabel 4.2 Pemaknaan Kategorisasi Kebahagiaan .....	98
Tabel 4.3 Gambaran Kebahagiaan Siswa Berdasarkan Aspek dan Indikator .....	99
Tabel 4.4 Profil Kebahagiaan Siswa Kelompok Eksperimen .....	102

Tabel 4.5 Profil Kebahagiaan Siswa Kelompok Kontrol.....	104
Tabel 4.6 Efikasi Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa.....	139
Tabel 4.7 Efikasi Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa.....	140
Tabel 4.8 Perubahan Kebahagiaan Siswa pada Kelompok Eksperimen.....	144
Tabel 4.9 Perubahan Kebahagiaan Siswa pada Kelompok Kontrol .....	147

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Pengujian Ketepatan Skala.....	48
Gambar 3.2 Diagram Uji Ketepatan Skala.....	49
Gambar 3.3 Uji Ulang Ketepatan Skala.....	50
Gambar 3.4 Diagram Pengujian Ulang Ketepatan Skala.....	51
Gambar 3.5 Uji Validitas dengan Rasch Model.....	54
Gambar 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Item Instrumen Kebahagiaan melalui Rasch Model .....	55
Gambar 3.7 Unidimensionalitas dengan Rasch Model.....	57
Gambar 3.8 Gambaran Kebahagiaan Siswa pada Aspek berdasarkan Kategori Bahagia, Cukup Bahagia dan Tidak Bahagia.....	67
Gambar 4.1 Gambaran Kebahagiaan Berdasarkan Aspek dan Kategori Bahagia, Cukup Bahagia, dan Tidak Bahagia.....	100



## DAFTAR PUSTAKA

- Adams, K. (2014). *Expressive Writing: Classroom and Community*. London: The Rowman and Littlefield Publishing Group.
- Adams, K., & Thompson, K. (2015). *Expressive Writing: Counseling and Healthcare*. London: The Rowman and Littlefield Publishing Group.
- Agustina, R., Ferdiansyah, M., & Surtiyoni, E. (2022). Pengembangan E-Modul Latihan Menulis Ekspresif sebagai Media Pencegahan Stres Belajar. *Jurnal Pendidikan Konseling, IV*, 1137-1141.
- Asrori. (2005). *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: Wineka Media.
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bau, N., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Kemampuan Beradaptasi di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. *Jambura Journal of Epidemiology*, 29-37.
- Boone, W., & Yale, M. (2013). *Rasch Analysis in the Human Sciences*. New York: Springer Science & Business Media.
- Bracher, M. (1999). *The Writing Cure; Psychoanalysis, Composition and the Aims of Education Books*. New York: Southern Illinois University Press.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner Routledge.
- Cayubit, R. (2021). Effect of Expressive Writing on the Subjective Well-Being of University Students. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 71-79.
- Colledge, R. (2002). *Mastering Counseling Theory*. New York: Palgrave Macmillan.

Nabilah Hibatulloh, 2024

*Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Creswell, J. (2015). *Riset Pendidikan: Perencanaan, Pelaksanaan dan Evaluasi Riset Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dewi, E. M. (2016). Konsep Kebahagiaan pada Remaja yang Tinggal di Jalanan, Panti Asuhan dan Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, VII, 1-8.
- Dwitanto, M. (2022). Pandangan Hedonisme dan Eudaimonisme dalam Mencapai Kebahagiaan. *Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya*, XXVIII, 38-47.
- Effendy, N. (2016). Tingkat Flourishing Individu dalam Organisasi PT X dan PT Y. *Jurnal Experientia*, 1-17.
- Eid, M., & Larsen, R. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. New York: The Guilford Press.
- Eriyandi, D., & Khairani, M. (2017). Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Wanita yang Bercerai di Aceh. *Psikodimensia*, XVI, 189-197.
- Faachin, F., Margola, D., Molgora, S., & Revenson, T. (2014). Effect on Benefit-Focused versus Standart Expressive Writing on Adolescent's Self Concept During the High School Transition. *Journal of Research on Adolescence*, 231-245.
- Fadilah, A., Handoyo, A. W., & Conia, P. D. (2023). Pengaruh Expressive Writing Therapy menggunakan media tik-tok dalam menurunkan Kecemasan akibat Perasaan tidak aman (insecure) pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Diversity Guidance and Counseling Journal*, I, 30-42.
- Fatimatuzzahro, L., Woronia, I., Mayalianti, R., & Maryana. (2023). Penerapan Expressive Writing untuk Mengurangi Communication Apprehension. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi Universitas Batam*, 8-13.
- Freud, S., & Breuer, J. (2009). *Studies on Hysteria*. New York: Basic Books.

- Goleman, D. (2007). *Kecerdasan Emosi untuk mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Pustaka Utama.
- Griffin, J. (2007). What do Happiness Studies Study? *Journal of Happiness Studies*, *VIII*, 139-148.
- Gruber, J., Mauss, Iris, B., & Tamir, M. (2011). A Dark Side of Happiness? How, When, and Why Happiness is not always good. *Journal Psychological Science*, *VI*, 222-233.
- Halik, A., Helwa, A., & Ramadhani, A. (2022). Penerapan Teknik Expressive Writing Langkah Membantu Siswa Mengelola Emosi. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, *I*, 100-110.
- Hartati, N. (2017). Makna dan Sumber Kebahagiaan Remaja Suku Minangkabau. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 80-84.
- Hartinah, S. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Refika Aditama.
- Herbyanti, D. (2009). Kebahagiaan (Happiness) pada Remaja di Daerah Abrasi. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, *XI*, 60-73.
- Hoerunnisa, E., Wilodati, & Kosasih, A. (2017). Strategi Pihak Pesantren dalam Mengatasi Santri yang Melakukan Perilaku Menyimpang. *Jurnal Societas*, *VII*, 323-328.
- Houser, R. (2020). *Counseling and Educational Research Evaluation and Application 4th Edition*. London: Sage Publication.
- Huraerah, A., & Purwanto. (2010). *Dinamika Kelompok: Konsep dan Aplikasi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Hurlock, E. (2014). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

- Husna, Q. (2016). *Profil Tingkat Kebahagiaan Remaja di Panti Asuhan serta Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Joanes, A., & Pennebaker, J. (2008). *Expressive Writing, Psychological Processes and Personality*. New York: Personality and Health.
- Juniati, A. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping yang digunakan pada Santri Remaja di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus. *PROSIDING HEFA 1st*. Kudus.
- Junita, N., Musni, R., Amalia, I., Mardhatillah, S. P., Azizah, C., & Husnawesnate. (2023). Ekspresif Writing Therapy dalam Menurunkan Kecemasan pada Korban Bullying. *Jurnal Diversita, IX*, 78-84.
- Kahneman, D. (1999). Well-Being: The Foundation of Hedonic Psychology. *Russel Sage Foundation*, 3-25.
- Karina, T. (2012). *Efektivitas Program Bimbingan Pribadi Sosial untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- KBBI. (2023, February 3). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Retrieved from Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI): <https://kbbi.web.id/>
- Khairiah, R., Hafnidar, & Amin, S. (2023). Kebahagiaan Santri ditinjau dari Tingkat Religiusitas. *Jurnal Penelitian Psikologi, I*, 1-10.
- Khairunnisa, A. (2016). Hubungan Religiusitas dengan Kebahagiaan pada Pasien Hemodialisa di Klinik Hemodialisa Muslimat NU Cipta Husada. *Jurnal Ilmiah Psikologi, IX*, 1-8.
- Kristanti. (2013). *Stress pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

- Kristina. (2022). Dampak Menulis Ekspresif terhadap Tingkat Kecemasan, Depresi pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Sebatik*, XXVI, 66-72.
- Lubis, B. (2019). Syukur dengan Kebahagiaan Remaja. *Jurnal Pionir LPPM Universitas Asahan*, V, 282-287.
- Luqiyana, T. (2022). Hubungan antara Kualitas Pertemanan dan Kerinduan pada Rumah pada Siswa Baru di Lingkungan Pesantren. *Happiness*, VI, 12-20.
- Mike, W. (2007). Happiness and Virtue in Positive Psychology. *Journal for Theory of Social Behavior*.
- Murti, R., & Hamidah. (2012). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Depresi pada Remaja SMK di Surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 94-100.
- Nabarian, T., Wirani, Y., Aziz, M., & Saputro, A. (2022). E-Counseling-based Expressive Writing Therapy Platform for Overcoming Student Mental Health Problems. *9th International Conference on Electricel Engineering, Computer Science and Informatics (EECSI)* (pp. 250-255). Indonesia: EECSI.
- Nazarian, D., & Smyth, J. (2013). An Experimental Test of Instructional Manipulations in Expressive Writing Interventions: Examining Processes of Change. *Journal of Social and Clinical Psychology*.
- Oetami, P., & Yuniarti, K. (2011). Orientasi Kebahagiaan Siswa SMA, Tinjauan Psikologi Indigenus pada Siswa Laki-laki dan Perempuan. *Jurnal Humanitas*, 105-113.
- Paez, & Gonzales. (1999). Expressive Writing and the Role of Alexythymia as a Dispotinonal Deficit in Self Disclosure and Psychological Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 630-641.
- Pavljacic, J., Buchanan, E., Maxwell, N., Hopke, T., & Schulenberg, S. (2019). A Meta-Analysis of Expressive Writing on Posttraumatic Stress,

Posttraumatic Growth, and Quality of Life. *Review of General Psychology*, 230-250.

Pearson, & Wilson. (2008). Using Expressive Counseling Tools to Enhance Emotional Literacy, Emotional Wellbeing, and Resilience: Improving Therapeutic Outcomes with Expressive Therapies. *Counseling, Psychotherapy and Health*, 1-19.

Pennebaker, J., Mehl, M., & Niederhoffer, K. (2003). Psychological aspects of natural language use: Our words, our selves. *Annual Review of Psychology*, 547-577.

Pennebaker, J., & Seagal, J. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 1243-1254.

Pennebaker, J., & Smyth, J. (2016). *Opening Up by Writing it Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*. New York: Guilford Publication.

Pratiwi, & Syaimi, K. (2022). Pengaruh Bimbingan Kelompok Melalui Teknik Expressive Writing untuk Meningkatkan Empati Pada Siswa Di Kelas X SMK Swasta Satria Dharma Perbaungan Tahun Ajaran 2021/2022. *Journal of Education and Social Analysis*, III, 116-131.

Putra, F. (2017). Ketercapaian Tugas-Tugas Perkembangan Siswa SMA dan Siswa Pondok Pesantren. *Jurnal Counseling Care*, I, 27-34.

Qian, J., Zhou, X., Sun, X., Wu, M., Sun, S., & Yu, X. (2020). Effects of Expressive Writing Intervention for Women's PTSD, Depression, Anxiety and Stress related to Pregnancy. *Psychiatry Research*, 288.

Rienneke, T., & Setianingrum, M. (2018). Hubungan antara Forgiveness dengan Kebahagiaan pada Rmaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, V, 18-31.

Rusdiana, I. (2017). Konsep Authentic Happiness pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers. *Jurnal Kependidikan Dasar islam Berbasis Sains*, II, 36-44.

Nabilah Hibatulloh, 2024

*Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Rusmana, N. (2019). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)*. Bandung: Rizqi Press.
- Safarina, N., Safuwani, Dewi, R., & Zahara, C. (2022). Psikoedukasi Writing For Happiness "Menulis Ekspresif untuk Mencapai Kesehatan Mental yang Optimal". *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, V, 215-219.
- Sagita, D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 122-130.
- Seligman, M. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: The Free Press.
- Setyowati, A. (2017). Urgensi Kebahagiaan (Happiness) Bagi Calon Konselor. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional* (pp. 1-25). Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Shezer, & Stone. (1980). *Fundamentals of Counseling*. USA: Houghton Mifflin Company.
- Soper, C. (2001). Employment Counseling and Life Stressors. *Journal of Employment Counseling*, 331-352.
- Sukardi, D. (2008). *Pelaksanaan Bimbingan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sumiati, Dinarti, Nurhaeni, H., & Aryani, R. (2009). *Kesehatan Jiwa Remaja dan Konseling*. Jakarta: Trans Info Media.

- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2015). *Aplikasi Pemodelan Rasch pada Assessment Pendidikan*. Bandung: Trim Komunikata.
- Toepfer, S. (2019). Letters of Gratitude as a Method for Improving Family Relationship Quality. *Journal International Review of Modern Sociology*, 125-140.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tonarelli, A., Cosentino, C., Artioli, D., Borciani, S., Cammuri, E., Colombo, B., & Artioli, G. (2017). Expressive Writing: A Tool to Help Health Workers, Research Project on the Benefit of Expressive Writing. *Atenei Parmensis*, 13-21.
- Vukčević Marković, M., Bjekić, J., & Priebe, S. (2020). Effectiveness of expressive writing in the reduction of psychological distress during the COVID-19 pandemic: a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 2936.
- Widiantoro, F., & Romadhon. (2015). Perilaku Melanggar Peraturan pada Santri di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi*, XI, 31-43.
- Yuliani, R. (2013). Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. *Jurnal Ilmiah Konseling*, II, 151-155.
- Yusuf, S. (2011). *Mental Hygiene: Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2016). *Konseling Individual*. Bandung: Refika Aditama.
- Zahroh, & Sumarliah, E. (2015). Effect of Peer Support Group Decrease in Dealing with Stress on National Exam. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya*, II, 813.
- Zakiah, N., Hidayati, F., & Setyawan, I. (2010). Hubungan antara Penyesuaian diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah bersama SMPN 3

Nabilah Hibatulloh, 2024

*Bimbingan Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu



Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, VIII, 156-167.

Adams, K. (2014). *Expressive Writing: Classroom and Community*. London: The Rowman and Littlefield Publishing Group.

Adams, K., & Thompson, K. (2015). *Expressive Writing: Counseling and Healthcare*. London: The Rowman and Littlefield Publishing Group.

Asrori. (2005). *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: Wineka Media.

Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Bau, N., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Kemampuan Beradaptasi di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. *Jambura Journal of Epidemiology*, 29-37.

Boone, W., & Yale, M. (2013). *Rasch Analysis in the Human Sciences*. New York: Springer Science & Business Media.

Bracher, M. (1999). *The Writing Cure; Psychoanalysis, Composition and the Aims of Education Books*. New York: Southern Illinois University Press.

Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner Routledge.

Cayubit, R. (2021). Effect of Expressive Writing on the Subjective Well-Being of University Students. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 71-79.

Colledge, R. (2002). *Mastering Counseling Theory*. New York: Palgrave Macmillan.

- Creswell, J. (2015). *Riset Pendidikan: Perencanaan, Pelaksanaan dan Evaluasi Riset Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dewi, E. M. (2016). Konsep Kebahagiaan pada Remaja yang Tinggal di Jalanan, Panti Asuhan dan Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, VII, 1-8.
- Effendy, N. (2016). Tingkat Flourishing Individu dalam Organisasi PT X dan PT Y. *Jurnal Experientia*, 1-17.
- Eid, M., & Larsen, R. (2008). *The Science of Subjective Well-Being*. New York: The Guilford Press.
- Eriyandi, D., & Khairani, M. (2017). Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Wanita yang Bercerai di Aceh. *Psikodimensia*, XVI, 189-197.
- Faachin, F., Margola, D., Molgora, S., & Revenson, T. (2014). Effect on Benefit-Focused versus Standart Expressive Writing on Adolescent's Self Concept During the High School Transition. *Journal of Research on Adolescence*, 231-245.
- Freud, S., & Breuer, J. (2009). *Studies on Hysteria*. New York: Basic Books.
- Goleman, D. (2007). *Kecerdasan Emosi untuk mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Pustaka Utama.
- Griffin, J. (2007). What do Happiness Studies Study? *Journal of Happiness Studies*, VIII, 139-148.
- Gruber, J., Mauss, Iris, B., & Tamir, M. (2011). A Dark Side of Happiness? How, When, and Why Happiness is not always good. *Journal Psychological Science*, VI, 222-233.
- Hartati, N. (2017). Makna dan Sumber Kebahagiaan Remaja Suku Minangkabau. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 80-84.

- Hartinah, S. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Refika Aditama.
- Herbyanti, D. (2009). Kebahagiaan (Happiness) pada Remaja di Daerah Abrasi. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, XI, 60-73.
- Hoerunnisa, E., Wilodati, & Kosasih, A. (2017). Strategi Pihak Pesantren dalam Mengatasi Santri yang Melakukan Perilaku Menyimpang. *Jurnal Sosietas*, VII, 323-328.
- Houser, R. (2020). *Counseling and Educational Research Evaluation and Application 4th Edition*. London: Sage Publication.
- Huraerah, A., & Purwanto. (2010). *Dinamika Kelompok: Konsep dan Aplikasi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Hurlock, E. (2014). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Husna, Q. (2016). *Profil Tingkat Kebahagiaan Remaja di Panti Asuhan serta Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Joanes, A., & Pennebaker, J. (2008). *Expressive Writing, Psychological Processes and Personality*. New York: Personality and Health.
- Juniati, A. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping yang digunakan pada Santri Remaja di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus. *PROSIDING HEFA 1st*. Kudus.
- Junita, N., Musni, R., Amalia, I., Mardhatillah, S. P., Azizah, C., & Husnawesnate. (2023). Ekspresif Writing Therapy dalam Menurunkan Kecemasan pada Korban Bullying. *Jurnal Diversita*, IX, 78-84.

- Karina, T. (2012). *Efektivitas Program Bimbingan Pribadi Sosial untuk Meningkatkan Kebahagiaan Siswa*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- KBBI. (2023, February 3). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Retrieved from Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI): <https://kbbi.web.id/>
- Khairunnisa, A. (2016). Hubungan Religiusitas dengan Kebahagiaan pada Pasien Hemodialisa di Klinik Hemodialisa Muslimat NU Cipta Husada. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, IX, 1-8.
- Kristanti. (2013). *Stress pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kristina. (2022). Dampak Menulis Ekspresif terhadap Tingkat Kecemasan, Depresi pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Sebatik*, XXVI, 66-72.
- Murti, R., & Hamidah. (2012). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Depresi pada Remaja SMK di Surabaya. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 94-100.
- Nabarian, T., Wirani, Y., Aziz, M., & Saputro, A. (2022). E-Counseling-based Expressive Writing Therapy Platform for Overcoming Student Mental Health Problems. *9th International Conference on Electrical Engineering, Computer Science and Informatics (EECSI)* (pp. 250-255). Indonesia: EECSI.
- Nazarian, D., & Smyth, J. (2013). An Experimental Test of Instructional Manipulations in Expressive Writing Interventions: Examining Processes of Change. *Journal of Social and Clinical Psychology*.
- Oetami, P., & Yuniarti, K. (2011). Orientasi Kebahagiaan Siswa SMA, Tinjauan Psikologi Indigenous pada Siswa Laki-laki dan Perempuan. *Jurnal Humanitas*, 105-113.

- Paez, & Gonzales. (1999). Expressive Writing and the Role of Alexythimia as a Dispotinonal Deficit in Self Disclosure and Psychological Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 630-641.
- Pavlastic, J., Buchanan, E., Maxwell, N., Hopke, T., & Schulenberg, S. (2019). A Meta-Analysis of Expressive Writing on Posttraumatic Stress, Posttraumatic Growth, and Quality of Life. *Review of General Psychology*, 230-250.
- Pearson, & Wilson. (2008). Using Expressive Counseling Tools to Enhance Emotional Literacy, Emotional Wellbeing, and Resilience: Improving Therapeutic Outcomes with Expressive Therapies. *Counseling, Psychotherapy and Health*, 1-19.
- Pennebaker, J., Mehl, M., & Niederhoffer, K. (2003). Psychological aspects of natural language use: Our words, our selves. *Annual Review of Psychology*, 547-577.
- Pennebaker, J., & Seagal, J. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 1243-1254.
- Pennebaker, J., & Smyth, J. (2016). *Opening Up by Writing it Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*. New York: Guilford Publication.
- Putra, F. (2017). Ketercapaian Tugas-Tugas Perkembangan Siswa SMA dan Siswa Pondok Pesantren. *Jurnal Counseling Care*, 1, 27-34.
- Qian, J., Zhou, X., Sun, X., Wu, M., Sun, S., & Yu, X. (2020). Effects of Expressive Writing Intervention for Women's PTSD, Depression, Anxiety and Stress related to Pregnancy. *Psychiatry Research*, 288.
- Rienneke, T., & Setianingrum, M. (2018). Hubungan antara Forgiveness dengan Kebahagiaan pada Rmaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, V, 18-31.

- Rusdiana, I. (2017). Konsep Authentic Happiness pada Remaja dalam Perspektif Teori Myers. *Jurnal Kependidikan Dasar islam Berbasis Sains, II*, 36-44.
- Rusmana, N. (2019). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah (Metode, Teknik dan Aplikasi)*. Bandung: Rizqi Press.
- Sagita, D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian Remaha pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 122-130.
- Seligman, M. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: The Free Press.
- Setyowati, A. (2017). Urgensi Kebahagiaan (Happiness) Bagi Calon Konselor. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional* (pp. 1-25). Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Shezer, & Stone. (1980). *Fundamentals of Counseling*. USA: Houghton Mifflin Company.
- Soper, C. (2001). Employment Counseling and Life Stressors. *Journal of Employment Counseling*, 331-352.
- Sukardi, D. (2008). *Pelaksanaan Bimbingan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sumiati, Dinarti, Nurhaeni, H., & Aryani, R. (2009). *Kesehatan Jiwa Remaja dan Konseling*. Jakarta: Trans Info Media.
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2015). *Aplikasi Pemodelan Rasch pada Assessment Pendidikan*. Bandung: Trim Komunikata.

- Toepfer, S. (2019). Letters of Gratitude as a Method for Improving Family Relationship Quality. *Journal International Review of Modern Sociology*, 125-140.
- Tohirin. (2007). *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tonarelli, A., Cosentino, C., Artioli, D., Borciani, S., Cammuri, E., Colombo, B., & Artioli, G. (2017). Expressive Writing: A Tool to Help Health Workers, Research Project on the Benefit of Expressive Writing. *Atenei Parmensis*, 13-21.
- Vukčević Marković, M., Bjekić, J., & Priebe, S. (2020). Effectiveness of expressive writing in the reduction of psychological distress during the COVID-19 pandemic: a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 2936.
- Widiantoro, F., & Romadhon. (2015). Perilaku Melanggar Peraturan pada Santri di Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi*, XI, 31-43.
- Yuliani, R. (2013). Emosi Negatif Siswa Kelas XI SMAN 1 Sungai Limau. *Jurnal Ilmiah Konseling*, II, 151-155.
- Yusuf, S. (2011). *Mental Hygiene: Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung: Maestro.
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2016). *Konseling Individual*. Bandung: Refika Aditama.
- Zahroh, & Sumarliah, E. (2015). Effect of Peer Support Group Decrease in Dealing with Stress on National Exam. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya*, II, 813.
- Zakiah, N., Hidayati, F., & Setyawan, I. (2010). Hubungan antara Penyesuaian diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah bersama SMPN 3 Peterongan Jombang. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, VIII, 156-167.

## LAMPIRAN

- Surat Keterangan Pembimbing
- Surat Izin Penelitian
- Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian
- Surat Pernyataan Similarity Index
- Uji *Mann-Whitney*
- Uji N-Gain
- Lembar Hasil Judgment Ahli Instrumen (*Expert Judgment*)
- Instrumen setelah Uji Rasional dan Empiris
- Lembar *Judgment* Pakar Program
- Program setelah *Judgment*
- Dokumentasi Penelitian