

BAB I

PENDAHULUAN

Bagian bab ini menjabarkan beberapa uraian tentang yang melatarbelakangi penelitian ini, identifikasi dan merumuskan masalah, tujuan dan manfaat penelitian serta sistematika penulisan tesis ini.

1.1. Latar Belakang Masalah

Subjective well-being sangat penting bagi remaja karena masa remaja adalah periode perkembangan yang penuh tantangan, di mana individu mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Pentingnya *subjective well-being* bagi remaja karena berperan besar dalam kesejahteraan secara keseluruhan, perkembangan psikososial, dan kesiapan menghadapi masa dewasa. *Subjective well-being* yang dimiliki oleh remaja dapat mempengaruhi kesehatan mental, kualitas hubungan sosial, prestasi akademik dan non-akademik, pengembangan identitas diri yang sehat dan persiapan untuk masa dewasanya (Erikson, 1968; Keyes, 2006; Lerner et al., 2005; M. Seligman, 2013; S. Suldo et al., 2011). Hal ini berperan dalam memastikan remaja dapat berkembang dengan baik dan mencapai potensi mereka secara penuh.

Lebih lanjut, *subjective well-being* juga sangat penting bagi peserta didik karena berperan dalam berbagai aspek kehidupannya, baik secara akademik maupun non-akademik. *Subjective well-being* yang baik membantu peserta didik dalam mencapai prestasi akademik, mencapai keseimbangan kehidupan pribadi dan akademik, pengembangan karakter dan keterampilan hidup, meningkatkan hubungan sosial, mengurangi resiko stres dan masalah kesehatan mental lainnya (Diener et al., 2018; Huppert, 2009; Lyubomirsky, King, et al., 2005; Renshaw & Bolognino, 2016; M. Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Munculnya masalah atau fenomena gangguan psikologis yang dialami remaja seperti depresi dan kecemasan, yang dapat berdampak negatif pada *subjective well-being*. Gangguan-gangguan ini seringkali diperburuk oleh faktor-faktor seperti tekanan sosial ekonomi, perubahan hormonal, dan masalah keluarga (Kessler et al., 2005). Dilain sisi, tekanan dari sekolah, orang tua, dan lingkungan sosial dapat memengaruhi *subjective well-being* remaja. Tekanan untuk mencapai

hasil akademik yang tinggi atau memenuhi ekspektasi sosial dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan penurunan kebahagiaan (Gilman & Huebner, 2006). Lebih lanjut, penggunaan media sosial dapat memengaruhi *subjective well-being* remaja melalui perbandingan sosial yang negatif dan tekanan untuk memenuhi standar yang tidak realistis (Pantic, 2014). Media sosial seringkali menampilkan gambaran ideal yang dapat memicu perasaan tidak puas dan rendah diri. Fenomena-fenomena tersebut menjadi krusial atau penting untuk mengkaji solusi yang baik dalam meningkatkan *subjective well-being*.

Kesejahteraan subjektif merupakan kondisi atau proses individu dalam menilai secara kognisi dan respon afektif secara subjektif terhadap kehidupan yang dijalannya secara positif (Diener, 2000). Melakukan evaluasi secara subjektif terhadap kehidupan yang jalannya seperti hal-hal yang memuaskan hidupnya (*life satisfaction*), perasaan senang (*emotion positive*) dan kemampuan mengendalikan perasaan tidak senang (*emotion negative*) diartikan juga sebagai kesejahteraan subjektif (Diener, Napa Scollon, et al., 2009). Kesejahteraan subjektif ini menggambarkan keadaan individu dalam menilai dan mendeskripsikan kualitas hidup yang diharapkan dan memiliki perasaan terhadap hidupnya (Diener, 1994; Veenhoven, 1984).

Banyak prediktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif diantaranya kepribadian (Cotter & Fouad, 2011; Grant et al., 2009), optimisme (Krok, 2015), makna hidup (Wrosch et al., 2003a), kemampuan berpikir/kognitif (Saylor et al., 2015), usia dan jenis kelamin (Schnepf, 2010), dukungan sosial, relasi sosial, dan budaya (Khan & Husain, 2010; Pilkauskaite-Valickiene & Gabrielaviciute, 2015; Wrosch et al., 2003b).

Kesejahteraan subjektif memberikan banyak manfaat sehingga patut untuk mengembangkannya. Individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi dapat menikmati secara puas terhadap hidup yang dilaluinya, optimis, mensyukuri hidupnya, sering merasa bahagia, menerima diri apa adanya dan kurang merasakan perasaan yang tidak menyenangkan (Diener, Oishi, et al., 2009; Eddington & Shuman, 2008). Disini individu juga memiliki kepercayaan diri yang baik sehingga dapat mudah berinteraksi sosial dengan baik, menunjukkan prestasi, dapat

beradaptasi dan mengambil keputusan secara bijak saat dalam situasi penuh tekanan (Kifer et al., 2013; Tian et al., 2015).

Subjective well-being tinggi individu dapat mengembangkan sikap positif termasuk keaktifan, antusiasme, dan emosi positif saat belajar. Selain itu, *subjective well-being* juga dapat membantu mengurangi perilaku negatif dan emosi seperti stres (Eva et al., 2021; S. M. Suldo & Scott Huebner, 2004). Individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi juga memiliki konsistensi diri yang meliputi pemahaman yang baik tentang dirinya, lebih terbuka terhadap perubahan positif dan dapat membangun hubungan sosial yang positif (Suh, 2002). Lebih lanjut, *subjective well-being* yang tinggi memiliki kecerdasan emosi yang baik, keyakinan diri (*locus of control*) dan kepuasan hidup (Kulshrestha & Sen, 2006).

Dampak apabila individu memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah cenderung tidak bahagia dan pesimis menjalani hidup sehingga membuatnya stres bahkan depresi dan menunjukkan interaksi sosial yang maladaptif (Yovita & Asih, 2017). Disini individu juga cenderung mengabaikan hidupnya, putus asa, merendahkan diri, memandang buruk setiap keadaan yang dijalani tidak sesuai harapannya sehingga memunculkan perasaan-perasaan negatif seperti takut, cemas, kemarahan dan defresi (Eddington & Shuman, 2008; Myers & Diener, 1995; Pramudita, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara di salah satu sekolah SMK Negeri di Kota Bandung pada tanggal 10 Desember 2023 dengan lima peserta didik didapatkan gejala-gejala yang menandakan rendahnya *subjective well-being* seperti peserta didik kerap mengeluh tentang uang saku yang tidak cukup, cemburu melihat teman-temannya mengendarai kendaraan, menyalahkan orangtuanya karena lahir dari keluarga kurang mampu, minder dengan tampilan fisiknya, cenderung menghindar atau diam saat diajak bicara/komunikasi, cemas dan takut saat yang diinginkannya tidak terwujud, dan murung saat dalam kelas. Selain itu, hasil wawancara dengan guru BK SMK Negeri di Kota Bandung menunjukkan terdapat peserta didik yang kerap terlibat kasus perkelahian, tidak tuntas dalam beberapa mata pelajaran, dan tidak terlibat kegiatan ekstrakurikuler yang telah disediakan. Gejala-gejala tersebut disimpulkan masalah-masalah yang dialami peserta didik yaitu tidak puas dengan hidupnya, mengalami masalah rendah diri, cemas, kurang percaya diri dari

RAMLI ELY, 2024

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI LATIHAN BERSYUKUR (EXERCISE GRATITUDE) UNTUK MENINGKATKAN SUBJECTIVE WELL-BEING PESERTA DIDIK

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

pergaulan, menutup diri/sukar bergaul, inferior, kurang mampu bertanggung jawab atas tugasnya, memiliki minat yang rendah terhadap prestasi akademik, dan sebagian peserta didik pasif atau pendiam.

Masalah-masalah yang didapatkan tersebut memiliki hubungan dengan *subjective well-being* dan dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor diantaranya kepribadian, harga diri, kontrol diri, optimisme, dan hubungan sosila. Individu yang introvert cenderung memiliki kepuasan hidup yang rendah karena individu sukar melakukan eksplorasi dalam menjalani hidup sehingga munculnya perilaku dan emosi negatif seperti tidak percaya diri, sulit beradaptasi dengan lingkungan, cemas, takut hingga mengalami defresi (Diener, Oishi, et al., 2009). Selain itu, individu yang juga memiliki harga diri yang rendah mengakibatkan sulit menjalani hubungan sosial, kerap memandang dirinya rendah dan dapat mempengaruhi prestasi akademik yang menjadi rendah/buruk (Campbell, 1976; Du et al., 2017). Masalah-masalah *subjective well-being* juga hadir akibat rendahnya kontrol diri individu. Individu yang kurang dalam mengendalikan dirinya membuat salah mengambil keputusan dan sehingga individu tersebut mendapat konsekuensi dan sulit menerima dan menjalinya sehingga individu melakukan perilaku negatif sebagai bentuk pelampiasan atau bentuk ketidakterimaannya (Grob, 2000).

Kondisi diatas menunjukan peserta didik memiliki *subjective well-being* yang rendah. Remaja yang *subjective well-being* rendah cenderung berdampak negatif dalam dirinya seperti memiliki kesedihan dalam dirinya yang mempengaruhi orang sekitarnya, sulit berkonstrasi, tidak fokus menyendiri dan berdampak lebih besar seperti depresi, cemas, takut, stres dan penyimpangan perilaku (Chaplin, 2006; González-Carrasco et al., 2020; Steinmayr et al., 2019). Remaja yang *subjective well-being* rendah juga cenderung tidak dapat mengontrol diri baik emosi dan tindakan, merasa miskin, melakukan kriminal, dan terlibat pada perilaku yang beresiko tinggi. Sebaliknya bagi remaja yang *subjective well-being* tinggi mendapatkan banyak manfaat dalam kehidupan sehari-harinya seperti mendapatkan motivasi, semangat, mendorong menjalani berbagai kegiatan, berpikir positif, tidak berprasangka buruk dan bersikap positif dengan dirinya dan orang lain (Chaplin, 2006; Navarro et al., 2017; Steinmayr et al., 2019). Remaja

yang *subjective well-being* tinggi menunjukkan kemampuan kontrol emosi yang baik (Navarro et al., 2017; Wrosch et al., 2003a).

Berdasarkan penjelasan pentingnya *subjective well-being*, maka perlu dilakukan pengkajian dan mengembangkannya. Penelitian mengenai *subjective well-being* pada remaja telah banyak dilakukan. Masa remaja merupakan periode transisi dari masa anak-anak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan emosi, kognitif, dan perilaku yang memengaruhi kesejahteraan subjektif (Yadav, 2011). Lebih lanjut, *subjective well-being* itu juga memiliki korelasi positif dengan status kesehatan, kebugaran, dan persepsi kesehatan klinis pada remaja usia 12-14 tahun (Mahon et al., 2005). Selain itu, peningkatan keberhasilan akademisi remaja memiliki hubungan dengan harapan dan dipengaruhi *subjective well-being* (Marques et al., 2009).

Hasil penelitian juga menunjukkan *subjective well-being* remaja erat kaitannya dalam keberhasilan dalam berbagai bidang seperti bidang akademik (misalnya, prestasi akademik dan sikap terhadap pendidikan), sosial (misalnya, hubungan dengan orang tua dan teman sebaya), dan intrapersonal (misalnya, mengalami makna hidup dan gaya hidup sehat) (Khairat & Adiyanti, 2015; C. Proctor et al., 2010). Diperkuat oleh penelitian Holder (2012) bahwa adanya hubungan antara kesejahteraan subjektif dengan kematangan emosi yang memberikan efek kebahagiaan yang tinggi. Remaja yang merasakan tingkat *subjective well-being* yang tinggi secara umum menunjukkan keberfungsian yang positif dalam aspek intrapersonal, interpersonal, dan akademik (Huebner & Diener, 2008). Penelitian-penelitian tersebut dapat menjadi bukti bahwa *subjective well-being* dapat berkontribusi pada remaja dalam aspek kesehatan, keberhasilan akademis dan hubungannya dengan lingkungan sosial.

Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan penting melakukan pengkajian kecenderungan *subjective well-being* pada remaja dengan melalui layanan bimbingan dan konseling khususnya bimbingan kelompok. Bimbingan dan konseling merupakan proses berkelanjutan yang membantu individu memahami potensi diri dan lingkungannya. Tujuannya adalah agar individu dapat menerima diri, mengembangkan diri secara optimal, dan menyesuaikan diri secara positif dengan norma kehidupan. Dengan demikian, diharapkan individu mencapai

RAMLI ELY, 2024

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI LATIHAN BERSYUKUR (EXERCISE GRATITUDE) UNTUK MENINGKATKAN SUBJECTIVE WELL-BEING PESERTA DIDIK

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

kehidupan yang bermakna baik dari segi personal maupun sosial (Yusuf, 2009). Kehidupan yang bermakna atau berbahagia secara personal disebut juga kesejahteraan subjektif atau *subjective well being* (Diener, 1994).

Subjektive well-being merupakan salah satu topik kajian dalam psikologi positif yang memiliki tujuan mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan yang meliputi perasaan positif serta aktivitas positif. Psikolog positif juga bertujuan untuk memfasilitasi perkembangan individu secara lebih penuh menuju fungsi optimal yaitu adanya kesejahteraan dan keadaan yang memiliki karakteristik bernilai lainnya (Seligman, 2013; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder & Lopez, 2002). Tujuan tersebut sejalan dengan tujuan diadakannya bimbingan dan konseling di sekolah. Olehnya itu, peneliti mengkaji bimbingan kelompok melalui intervensi psikologi positif untuk mengembangkan *subjective well-being* peserta didik.

Program layanan bimbingan dan konseling patut diadakan sebagai upaya meningkatkan *subjective well-being* agar peserta didik mencapai kepuasan hidup yang baik dan bahagia. Pada hakikatnya, layanan bimbingan telah mengalami pergeseran dari fokus pada masalah menuju penekanan pada kekuatan dan potensi individu. Kini, bimbingan lebih menitikberatkan pada membangun pandangan yang positif dan memanfaatkan sumber daya internal untuk mencapai perkembangan yang optimal (Gysbers & Henderson, 2012).

Upaya bantuan yang dapat diberikan untuk mengembangkan *subjective well-being* dalam mencapai kepuasan hidup dan membangun pandangan hidup yang positif dapat dilakukan melalui strategi layanan bimbingan kelompok. Layanan kelompok dipilih atas dasar dapat membantu mengatasi masalah remaja karena dapat berfungsi untuk mengembangkan wawasan, sikap, kekuatan dan keterampilan yang dimilikinya (Berg et al., 2006; Gysbers & Henderson, 2012; Rusmana, 2019). Pemanfaatan layanan melalui intervensi psikologis positif didasarkan pada pandangan para ahli yang menyatakan bahwa pendekatan ini dapat mendukung kesehatan mental, kebahagiaan, kesejahteraan, dan kepuasan hidup. Selain itu, psikologis positif juga membantu mengurangi gejala stres dan depresi, sehingga individu dapat menjalani hidup dengan rasa bahagia dan makna yang lebih dalam (Proctor, 2017; Proctor & Linley, 2013; Schueller & Parks, 2014).

RAMLI ELY, 2024

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI LATIHAN BERSYUKUR (EXERCISE GRATITUDE) UNTUK MENINGKATKAN SUBJECTIVE WELL-BEING PESERTA DIDIK

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

Penelitian yang dilakukan Muro et al (2018) menemukan hasil penerapan psikologis positif dengan layanan kelompok efektif dalam meningkatkan motivasi dan prestasi peserta didik yang sebelumnya mencapai prestasi belajar buruk. Penelitian lebih lanjut juga dilakukan Hammill et al (2022) yang menemukan intervensi psikologis positif dalam setting kelompok dapat digunakan untuk meningkatkan keterlibatan dan kesejahteraan peserta didik. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani (2017) yang menggunakan salah satu intervensi dalam psikologi positif yaitu bimbingan bersyukur (*gratitude*) dan efektif dalam meningkatkan *subjective well-being*.

1.2. Identifikasi dan Rumusan Masalah

Subjective well-being sebagai konsep dalam psikologi positif merupakan sebuah gambaran tentang proses untuk mencapai suatu kehidupan yang bahagia, ditampilkan pada pemahaman dan penilaian subjektif yang dilihat melalui pengalaman (Diener, Oishi, et al., 2009; Snyder & Lopez, 2002). Individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi dapat menikmati secara puas terhadap hidup yang dilaluinya, optimis, mensyukuri hidupnya, sering merasa bahagia, menerima diri apa adanya dan kurang merasakan perasaan yang tidak menyenangkan (Diener, Oishi, et al., 2009; Eddington & Shuman, 2008). Disini individu juga memiliki kepercayaan diri yang baik sehingga dapat mudah berinteraksi sosial dengan baik, menunjukkan prestasi, dapat beradaptasi dan mengambil keputusan secara bijak saat dalam situasi penuh tekanan (Kifer et al., 2013; Tian et al., 2015).

Individu memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah cenderung tidak bahagia dan pesimis menjalani hidup sehingga membuatnya stres bahkan depresi dan menunjukkan interaksi sosial yang maladaptif (Yovita & Asih, 2017). Disini individu juga cenderung mengabaikan hidupnya, putus asa, merendahkan diri, memandang buruk setiap keadaan yang dijalani tidak sesuai harapannya sehingga memunculkan perasaan-perasaan negatif seperti takut, cemas, kemarahan dan defresi (Eddington & Shuman, 2008; Myers & Diener, 1995; Pramudita, 2015).

Penting untuk mengembangkan *subjective well-being*, individu yang memiliki *subjective well-being* yang tinggi cenderung akan puas dan bahagia akan kehidupannya, memiliki kontrol diri yang baik, bahagia dengan keadaan hidupnya, menerima diri apa adanya, sering berbagi emosi positif dan jarang merasakan emosi

negatif sehingga berdampak baik dalam kehidupannya (Eddington & Shuman, 2008). Selain itu individu dapat memiliki empati yang baik, mudah memaafkan dan mampu bersyukur. Kemudian individu tersebut juga memiliki *self compassion* yang baik, *self-efficacy* yang baik, lebih optimis dan memiliki spiritual yang tinggi (Ouweneel et al., 2011).

Mengembangkan *subjective well-being* memberikan manfaat kepada individu untuk mencapai kematangan perkembangan individu secara maksimal. Olehnya itu, sepatutnya konselor berperan membantu peserta didik agar segala bentuk permasalahan hidup yang dialami dapat diatasi dengan baik (Ellardus Van Zyl & Stander, 2014). Upaya mengembangkan *subjective well-being* dianggap urgen karena didasari data yang ditemukan di SMKN 1 Bandung terdapat peserta didik yang memiliki *subjective well-being* yang rendah seperti peserta didik kerap mengeluh tentang uang saku yang tidak cukup, cemburu melihat teman-temannya mengendarai kendaraan, menyalahkan orangtuanya karena lahir dari keluarga kurang mampu, minder dengan tampilan fisiknya, cenderung menghindar atau diam saat diajak bicara/komunikasi, cemas dan takut saat yang diinginkannya tidak terwujud, dan murung saat dalam kelas. Selain itu, hasil wawancara dengan guru BK terdapat peserta didik yang kerap terlibat kasus perkelahian, tidak tuntas dalam beberapa mata pelajaran, dan tidak terlibat kegiatan ekstrakurikuler yang telah disediakan. Gejala-gejala tersebut disimpulkan masalah-masalah yang dialami peserta didik yaitu tidak puas dengan hidupnya, mengalami masalah rendah diri, cemas, kurang percaya diri dari pergaulan, menutup diri/sukar bergaul, inferior, kurang mampu bertanggung jawab atas tugasnya, memiliki minat yang rendah terhadap prestasi akademik, dan sebagian peserta didik pasif atau pendiam.

Pentingnya upaya bantuan untuk mengembangkan *subjective well-being* didasarkan pada pendapat Seligman (2013) dan Van Zyl Ellardus & Stander, (2014) yang menjelaskan dalam situasi ketidakberdayaan, individu tetap memiliki peluang untuk berpandangan hidup yang lebih positif, dengan harapan mencapai kebahagiaan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, kami akan menguji efektivitas bimbingan kelompok dengan menggunakan intervensi psikologis positif untuk meningkatkan *subjective well-being* pada peserta didik.

Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya, penerapan intervensi psikologis positif dalam bimbingan kelompok dapat memiliki efek positif pada berbagai aspek kehidupan. Ini termasuk mengurangi tingkat depresi, meningkatkan kepuasan hidup, keterlibatan, kesejahteraan, motivasi, prestasi belajar, dan kebahagiaan (Hammill et al., 2022; Kwok et al., 2016; Muro et al., 2018; Schueller & Parks, 2014). Selain itu terdapat beberapa intervensi psikologi positif yang efektif dalam mengembangkan kesejahteraan seperti intervensi *gratitude*, *forgiveness*, *optimism*, *altruism*, *hope*, dan *soothing* (Atad & Russo-Netzer, 2022; Conversano et al., 2010; Espirito Santo & Daniel, 2018; Kirca et al., 2023; Shankland & Rosset, 2017). Penelitian tersebut menunjukkan penerapan bimbingan kelompok melalui intervensi psikologis positif teruji dapat meningkatkan berbagai variabel positif yang memiliki keterkaitan dengan *subjective well-being*, sehingga intervensi psikologis positif dipilih karena *subjective well-being*.

Salah satu intervensi psikologi positif yang digunakan dalam mengembangkan *subjective well-being* adalah latihan bersyukur (*gratitude*). Melalui bimbingan kelompok latihan bersyukur dapat membantu peserta didik memahami dan mengembangkan keterampilan dalam mengenali kebaikan-kebaikan yang telah mereka terima. Dengan berlatih bersyukur, peserta didik diajak untuk menilai kehidupan mereka dengan sudut pandang yang lebih positif. Intervensi ini membantu memanfaatkan kognitif mereka dengan mengubah pandangan negatif terhadap peristiwa hidup menjadi pengalaman yang lebih bermakna. Latihan bersyukur sebagai strategi kognitif sadar yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif (R. A. Emmons & McCullough, 2003; Watkins et al., 2020). Beberapa penelitian menunjukkan hasil latihan bersyukur efektif dalam mengembangkan *subjective well-being* (Atad & Russo-Netzer, 2022; Behzadipour et al., 2019; Christanto et al., 2017; Diniz et al., 2023; Manders, 2020; Martínez-Martí et al., 2010; Natalia et al., 2022; Ramadhani, 2017).

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Apakah bimbingan kelompok melalui melalui *exercise gratitude* untuk meningkatkan *subjective well-being* peserta didik?. Demi menjawab rumusan masalah tersebut maka dituangkan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut:

RAMLI ELY, 2024

BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI LATIHAN BERSYUKUR (EXERCISE GRATITUDE) UNTUK MENINGKATKAN SUBJECTIVE WELL-BEING PESERTA DIDIK

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

1. Seperti apa gambaran *subjective well-being* peserta didik kelas XI di SMKN 1 Kota Bandung?
2. Seperti apa rumusan bimbingan kelompok melalui *exercise gratitude* untuk meningkatkan *subjective well-being* peserta didik?
3. Apakah bimbingan kelompok melalui melalui *exercise gratitude* memiliki efikasi untuk meningkatkan *subjective well-being* peserta didik?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian dalam rangka memperoleh data empirik sebagai berikut:

1. *Subjective well-being* peserta didik kelas XI di SMKN 1 Kota Bandung.
2. Rancangan program bimbingan kelompok melalui *exercise gratitude* untuk meningkatkan *subjective well-being* peserta didik
3. Efikasi bimbingan kelompok melalui melalui *exercise gratitude* untuk meningkatkan *subjective well-being* peserta didik

1.4. Manfaat penelitian

Penelitian ini memberikan manfaat secara teoretis dan praktis

1. Manfaat teoretis

Secara teoretis memberikan manfaat dalam memberikan informasi keilmuan dan saran penelitian dalam dunia bimbingan dan konseling khususnya untuk meningkatkan *subjective well-being* peserta didik di SMK atau sederajat.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi guru pembimbing, sebagai bahan masukan tentang pentingnya proses pemberian layanan bimbingan dan konseling kepada peserta didik di sekolah.
- b. Bagi peserta didik, sebagai informasi seputar *subjective well-being* peserta didik agar mampu mengembangkan *subjective well-being*.
- c. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan referensi atau sumber kajian untuk penelitian-penelitian selanjutnya.

1.5. Sistematika Penulisan

Tesis ini dibuat berdasarkan sistematika penulisan yang terdiri dar 5 bab.

1. BAB I bagian pendahuluan

Bagian ini memuat atas latar belakang penelitian, identifikasi dan rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, yang terakhir ada struktur

organisasi penulisan yang menjelaskan secara singkat dari setiap bagian tesis.

2. BAB II bagian kajian teoretis

Bagian ini memuat seputar teori-teori yang menjadi variabel penelitian. Pertama tentang seputar kajian teoretis tentang *subjective well-being*, bimbingan kelompok, psikologi positif dan *exercise gratitude*. Kedua tentang seputar penelitian-penelitian yang masih relevan dengan variabel penelitian. Ketiga penjelasan tentang kerangka pikir, asumsi dan hipotesis penelitian.

3. BAB III metodologi penelitian

Bagian memuat rancangan alur penelitian, yaitu: pendekatan, teknik, metode, desain dan alur penelitian, partisipan yang dilibatkan, kisi-kisi instrumen, prosedur penelitian dan teknik analisis data yang digunakan

4. BAB IV Hasil dan Pembahasan

Bagian memuat data hasil analisis penelitian dan dibahas secara empirik dan teoretis.

5. BAB V Kesimpulan dan rekomendasi

Bagian ini memuat rangkuman kesimpulan dari hasil penelitian secara keseluruhan dan hal-hal yang dapat dijadikan rekomendasi dalam penelitian selanjutnya.