

**BIMBINGAN BERBASIS PENGALAMAN UNTUK  
MENGEMBANGKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS  
PESERTA DIDIK**

(Studi Kuasi Eksperimen Bimbingan Berbasis Pengalaman di SMP Negeri 10  
Cimahi Tahun Ajaran 2024/2025)

**TESIS**

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



**Maesa Listiyah  
2002017**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2024**

**BIMBINGAN BERBASIS PENGALAMAN UNTUK MENGEMBANGKAN  
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PESERTA DIDIK**

(Studi Kuasi Eksperimen Bimbingan Berbasis Pengalaman di SMP Negeri 10  
Cimahi Tahun Ajaran 2024/2025)

Oleh  
Maesa Listiyah

Universitas Pendidikan Indonesia, 2020

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

© Maesa Listiyah  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Agustus 2024

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

### BIMBINGAN BERBASIS PENGALAMAN UNTUK MENGEMBANGKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PESERTA DIDIK

Oleh:  
Maesa Listiyah  
NIM. 2002017

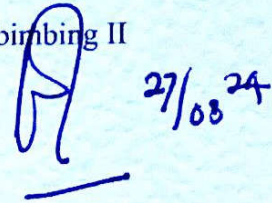
Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Dr. Anne Hafina Adiwinata, M.Pd.  
NIP. 196007041986012001

Pembimbing II



Dr. Dra. Hj. Setiawati, M.Pd  
NIP. 196211121986102001

Penguji I



Prof. Dr. H. Juntika Nurikhsan, M.Pd.  
NIP. 196606011991031005

Penguji II



Dr. Nandang Budiman, M.Si.  
NIP. 197710142001122001

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



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

## ABSTRAK

**Maesa Listiyah. (2024). Bimbingan Berbasis Pengalaman untuk Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik (Studi Kuasi Eksperimen SMP Negeri 10 Cimahi Tahun Ajaran 2024/2025).**

Latar belakang dalam penelitian ini adalah meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik yang dirasa menjadi urgensi dalam kehidupan siswa SMP. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan desain eksperimen yang melibatkan dua kelompok: kelompok eksperimen yang terdiri dari 34 peserta didik dan kelompok kontrol yang juga terdiri dari 34 peserta didik. Intervensi bimbingan berbasis pengalaman diberikan kepada kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol tidak menerima intervensi serupa.

Pengukuran kesejahteraan psikologis dilakukan sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan instrumen *Ryff Scales of Psychological Well-Being*. Data yang diperoleh dianalisis secara statistik, uji *gain score* dan uji *Mann-Whitney* untuk membandingkan perubahan kesejahteraan psikologis antara kedua kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis yang signifikan, dengan nilai *gain score* yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Uji *Mann-Whitney* juga mengungkapkan perbedaan yang signifikan dalam perubahan kesejahteraan psikologis antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa bimbingan berbasis pengalaman secara efektif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan bimbingan berbasis pengalaman merupakan strategi yang bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis di lingkungan pendidikan. Implikasi dari hasil ini termasuk potensi penerapan bimbingan serupa dalam konteks pendidikan yang lebih luas dan kebutuhan untuk penelitian lebih lanjut guna mengeksplorasi aspek-aspek spesifik dari intervensi yang paling efektif.

**Kata kunci:** bimbingan berbasis pengalaman, kesejahteraan psikologis.

## ABSTRACT

**Maesa Listiyah. (2024). Experience-Based Guidance to Develop Students' Psychological Well-Being (Quasi-Experimental Study of SMP Negeri 10 Cimahi in the 2024/2025 Academic Year).**

The background of this study is to improve the psychological well-being of students which is considered urgent in the lives of junior high school students. This study was conducted using an experimental design involving two groups: an experimental group consisting of 34 students and a control group also consisting of 34 students. Experience-based guidance intervention was given to the experimental group, while the control group did not receive similar intervention. Measurement of psychological well-being was carried out before and after the intervention using the Ryff Scales of Psychological Well-Being instrument. The data obtained were analyzed statistically, gain score test and Mann-Whitney test to compare changes in psychological well-being between the two groups.

The results of the analysis showed that the experimental group experienced a significant increase in psychological well-being, with a higher gain score value compared to the control group. The Mann-Whitney test also revealed a significant difference in changes in psychological well-being between the experimental group and the control group. These findings support the hypothesis that experiential coaching can effectively improve students' psychological well-being.

This study concludes that implementing experiential coaching is a useful strategy for improving psychological well-being in educational settings. Implications of these results include the potential for implementing similar coaching in broader educational contexts and the need for further research to explore specific aspects of the intervention that are most effective.

**Keywords:** experiential guidance, psychological well-being

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT. atas segala limpahan welas asih-Nya dengan segala keAgungan-Nya dan membawa penulis untuk menjalani scenario-Nya dalam menyelesaikan kuliah dan karya ilmiah tesis untuk memperoleh gelar magister bidang Bimbingan dan Konseling. Sholawat serta salam moga tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat serta pengikut hingga akhir zaman. Berkat upaya dan dakwah beliau kita bisa mengenal jalan menuju Ridho Allah SWT. Alhamdulillah penulis dapat

Tesis berjudul "Bimbingan Berbasis Pengalaman untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik di SMP Negeri 10 Cimahi", penulis berharap bahwa hasil penelitian ini tidak hanya bermanfaat secara akademis, tetapi juga memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan peserta didik. Dengan adanya bimbingan berbasis pengalaman, diharapkan peserta didik dapat merasakan manfaat yang luas, menciptakan lingkungan belajar yang lebih harmonis, dan pada akhirnya, menjadi rahmatan lil alamin yang membawa kebaikan bagi semua.

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk karya ilmiah yang tersusun menjadi lima bab. Pada bab 1 dibahas mengenai latar belakang penelitian, rumusan dan identifikasi masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi Tesis. Pada bab 2 dibahas mengenai kajian teori. Pada bab 3 dibahas mengenai metode penelitian. Pada bab 4 dibahas mengenai temuan dan pembahasan. Pada bab 5 dibahas mengenai simpulan dan rekomendasi.

Semoga Allah SWT senantiasa memberkahi usaha kita semua dan menjadikan karya ini bermanfaat dan menjadi amal jariyah.

Bandung, Agustus 2024

Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

### *Bismillahirrohmaanirrohiim.*

Segala puji bagi Allah, zat pencipta alam yang telah memberikan kenikmatan hidup dan sehat sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tesis ini, Sholawat serta salam semoga tercurah lampahkan kepada junjungan *habibanaa wa nabianaa* Muhammad Saw sebagai suri tauladan yang paling mulia.

Penulis menyadari dalam penulisan tesis ini banyak pihak yang terlibat memberikan support, bimbingan dan bantuan baik secara moril maupun materil. Dengan penuh rasa syukur penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Anne Hafina, M.Pd sebagai Pembimbing I dan Pembimbing Akademik.  
Penulis ucapkan terimakasih atas waktu yang senantiasa diluangkan, kesabaran yang senantiasa diberikan, nasihat, inspirasi, motivasi, serta perhatian ketika penulis menghadapi berbagai kesulitan hingga pada akhirnya penulis mampu merampungkan tesis ini. Semoga Allah SWT membalas seluruh kebaikan Ibu. Semoga Allah senantiasa melindungi dan memberikan kesehatan dan keberkahan kepada Bapak beserta keluarga.
2. Dr. Setiawati, M.Pd sebagai pembimbing II penulis ucapkan terima kasih atas motivasi, waktu yang senantiasa diluangkan untuk membimbing penulis. Serta senantiasa sabar dalam memberikan dorongan motivasi kepada penulis untuk merampungkan thesis ini. Semoga Allah membalas seluruh kebaikan ibu, semoga ibu selalu diberikan kesehatan serta kemudahan sehingga bisa terus berkarya.
3. Dr. Ipah Saripah, M.Pd. selaku ketua Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling untuk kepemimpinan dan kebijaksanaannya serta Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd. selaku Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling, terimakasih selalu menginspirasi penulis.
4. Drs Sudaryat Nurdin Akhmad, M.Pd, Dr. Idat Muqodas, M.Pd dan Dr. Aam Imaduddin, M.Pd yang telah meluangkan waktu untuk memberikan penilaian dan masukan untuk instrument kesejahteraan psikologis bagi siswa SMP.

5. Dr. Ipah Saripah, M.Pd, Dr. Yusi Riksa Yustiana dan Windy Cinthyawati M,Pd yang telah meluangkan waktu untuk memberikan penilaian dan masukan untuk program bimbingan berbasis pengalaman.
6. Bapak Prof. Dr. Juntika Nurihsan, M.Pd., dan Nandang Budiman, M.Si sebagai dosen penguji yang telah memberikan penilaian dan masukan bagi thesis yang disusun.
7. Seluruh staff Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, yang dengan penuh kesabaran dan semangat ketika mengajar, membimbing dan mendidik. Serta senantiasa memberikan inspirasi dan motivasi kepada penulis ketika masa perkuliahan hingga saat ini.
8. Bu Fiji dan Pa Dian selaku staff tata usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling yang senantiasa memberikan kemudahan dalam mengurus keperluan administrasi.
9. Ibu Dewi Ratna Komarawati Surya, M.Pd selaku Kepala SMPN 10 Cimahi yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan studi lanjutan dan penelitian.
10. Teman teman S2 BK angkatan 2020, terimakasih atas kebersamaan, dukungan dan solidaritas selama menuntut ilmu di Program Studi Bimbingan dan Konseling
11. Sahabat seperjuangan, pecinta es kopi. Lathif, Eka, Iik, Enciw, Igar, Dina, Luna, Teh Eti, Sri Agus, Fathi Terimakasih atas kebersamaaan dan saling memberi semangat untuk menyelesaikan studi.
12. Dr. Idat Muqodas, M.Pd., Elisa Irmawati S.Pd, Hendi Suhendi M.Pd. Lia Windiarti, S.Pd, Windy Cinthyawati, M.Pd, Dwi Fitria Ambarina, M.Pd, Ghifar Julham Hasanudin A.Md., Kes., S.Tr., Ak, terimakasih sudah menjadi *support system wellbeing*, akomodasi, sumbangsiah ide dan gagasan dan selalu memberikan semangat juang untuk bertahan dan maju menjadi pribadi yang lebih baik dan juga untuk menyelesaikan studi.
13. Rekan Guru SMPN 10 Cimahi. Bu Alin, Bu Diana, Pa Engkos, Bu Nurhawati, Pa Deka, Pa Andi, Bu Heni, Bu Aling, Mam Ati, Bu Sherly, Ummi Rita, Uti, Bu Hasanah, Bu Elis, Bu Sri, Nunu, Inda, Windi, Septi, Dini, Ichsan, Yanuar, Terimakasih atas *support* dan pengertian kalian.



14. Ayah Mochamad Muchlis dan Ibunda tercinta, yang telah memberikan dukungan moral, materiil, serta doa yang tiada henti. Keluarga adalah sumber kekuatan dan inspirasi terbesar bagi penulis dalam menyelesaikan studi ini. *Sekarang waktunya membahagiakan dan membanggakan kalian.*
15. Ketiga Anak Kesayangan Bunda, Kaisan Rafif Ismail, Rasyid Zain Ismail dan Fatih Alafasy Ismail yang telah memberikan semangat dan kebahagiaan dalam setiap langkah perjalanan penulis. Terima kasih atas kasih sayang, pengertian dan dukungan yang diberikan selama proses penulisan tesis ini. *Kita berjuang Bersama Nak, dan jalani hidup dengan Bahagia dan senantiasa dalam lindungan Allah.*
16. Kepada Kakaku, Mochamad Ramdhan, Alma Astrida, Ponakan Azka Saniy, Keluarga Besar Moch Sani dan Keluarga Besar Marlan yang senantiasa memberikan motivasi dan doa kepada penulis. Penulis mengucapkan terima kasih dan semoga kalian diberikan kemudahan dalam melaksanakan segala hal serta diberikan umur yang berkah serta rizki yang bermanfaat.
17. Kepada Murid-murid SMPN 10 Cimahi, yang menjadi bagian penting dari penelitian ini. Tim Xscout, Fauzian, Sani, Khalip, Dani, Kidang yang telah mendukung dan memberikan kontribusi yang signifikan. Terima kasih atas rasa kekeluargaan, kerjasama dan partisipasi yang telah diberikan.

Seluruh pencapaian yang penulis raih tidak akan berarti tanpa dukungan, doa, dan bimbingan seluruh pihak yang telah membantu penulis. Semoga Allah SWT membalas seluruh kebaikan, keikhlasan, dan pengorbanan yang telah diberikan. Mohon maaf apabila ada yang belum sempat ditulis, semoga doa cukup mewakili ungkapan terimakasih yang hendak disampaikan. Akhir kata, penulis mengucapkan *Jazzakulullah Khairan Katsira.*

Bandung, Agustus 2024

Maesa Listiyah

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GRAFIK.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan dan Pertanyaan Penelitian.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Struktur Organisasi Tesis.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>9</b>
2.1. Teori Kegiatan Kelas Berbasis Pengalaman Sebagai Landasan Bimbingan .....	9
2.1.1 Sejarah Teori Bimbingan Berbasis Pengalaman .....	9
2.1.2 Konsepsi Teori Kegiatan Kelas Berbasis Pengalaman.....	11
2.1.3 Penerapan Teori Kegiatan Kelas Berbasis Pengalaman .....	14
2.1.4 Manfaat Bimbingan Berbasis Pengalaman .....	15
2.1.5 Penerapan Bimbingan Berbasis Pengalaman .....	16
2.1.6 Konsep Layanan Bimbingan Klasikal .....	18
2.1.7 Konsep Layanan Bimbingan Kelompok.....	21
2.2. Konseptualisasi Kesejahteraan Psikologis .....	23
2.2.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis.....	23
2.2.2 Dimensi Kesejahteraan Psikologis .....	27
2.2.3 Faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis .....	30
2.3. Tinjauan Hasil Penelitian Tentang Kegiatan Kelas Berbasis Pengalaman dan Kesejahteraan Psikologis .....	34

2.4. Kerangka Pikir Bimbingan Kegiatan Kelas Berbasis Pengalaman untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik .....	37
2.5. Asumsi Penelitian.....	39
2.6. Hipotesis Penelitian .....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>41</b>
3.1 Paradigma dan Pendekatan .....	41
3.2 Metode dan Desain Penelitian .....	42
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	43
3.4 Pengembangan Instrumen Penelitian.....	45
3.4.1 Definisi Konseptual Kesejahteraan Psikologis .....	46
3.4.2 Definisi Operasional Kesejahteraan Psikologis .....	47
3.4.3 Kisi-Kisi Instrumen Kesejahteraan Psikologis.....	48
3.4.4 Pedoman Skoring.....	49
3.4.5 Pedoman Penafsiran.....	50
3.4.6 Uji Kelayakan Instrumen .....	53
3.4.6.1 Uji Rasional Instumen .....	52
3.4.6.2 Uji Keterbacaan Instumen .....	52
3.4.6.3 Uji Empiris Instrumen.....	52
3.4.6.4 Uji Validitas Konten.....	53
3.4.6.5 Uji Realibilitas Konten .....	53
3.5 Prosedur Penelitian .....	55
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>58</b>
4.1 Profil Kesejahteraan Psikologis peserta didik SMPN 10 Cimahi .....	58
4.2 Kesejahteraan Psikologis Pada Setiap Dimensi.....	60
4.3 Pengembangan program kegiatan kelas berbasis pengalaman untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik.....	67
4.3.1 Hasil Penimbangan Ahli .....	67
4.4 Rumusan Program bimbingan berbasis pengalaman untuk meningkatkan Kesejahteraan Psikologis peserta didik. ....	71
4.4.1. Rasional .....	71

4.4.2. Deskripsi Kebutuhan.....	72
4.4.3. Tujuan Program .....	77
4.4.4. Sasaran Program .....	79
4.4.5. Kompetensi Guru Bimbingan dan Konseling .....	82
4.4.6. Prosedur Pelaksanaan Program.....	85
4.4.7. Tahapan Bimbingan kegiatan kelas berbasis pengalaman untuk meningkatkan Kesejahteraan Psikologis peserta didik .....	88
4.4.8. Evaluasi dan Indikator Keberhasilan .....	96
4.5 Implementasi Program Bimbingan Berbasis Pengalaman untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis .....	92
4.6 Efikasi Program Bimbingan Berbasis Pengalaman Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik di SMPN 10 Cimahi.....	102
4.7 Gambaran Perubahan Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik pada kelompok eksperimen dan kontrol.....	106
4.8 Pembahasan Efektikasi Kegiatan Kelas Berbasis Pengalaman Dalam Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis.....	109
4.9 Keterbatasan Penelitian.....	112
<b>BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....</b>	<b>120</b>
5.1 Simpulan .....	120
5.2 Rekomendasi .....	121
5.2.1 Rekomendasi Praktik Bimbingan dan Konseling .....	121
5.2.2 Rekomendasi Penelitian.....	123
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>xii</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kolb's (1984) Experiential Learning Cycle .....	12
Gambar 2.2 Kerangka Pikir Penelitian .....	38

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik .....	59
Grafik 4. 2 Gambaran Dimensi Kemandirian Peserta Didik .....	62
Grafik 4.3 Gambaran Dimensi Penguasaan Lingkungan .....	62
Grafik 4.4 Gambaran Dimensi Pertumbuhan Pribadi .....	63
Grafik 4.5 Gambaran Dimensi Hubungan Positif.....	64
Grafik 4.6 Gambaran Dimensi Tujuan Hidup.....	64
Grafik 4.7 Gambaran Dimensi Penerimaan Diri.....	65
Grafik 4.8 Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis pada Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen .....	73
Grafik 4.9 Gambaran Dimensi Kesejahteraan Psikologis pada Kelas Eksperimen .....	74
Grafik 4.10 Gambaran Dimensi Kesejahteraan Psikologis pada Kelas Kontrol .....	74

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Pretest-Posttest Non-Equivalent Group Quasi Experimental Design</i> .....	62
Tabel 3. 2 Kisi – kisi Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik .....	66
Tabel 3. 3 Pilihan Jawaban dan Pedoman Skoring Instrumen Kesejahteraan ..	68
Tabel 3. 4 Pengelompokan Kategori Kesejahteraan Psikologis .....	68
Tabel 3. 5 Pemaknaan Kategori Kesejahteraan Psikologis.....	69
Tabel 3. 6 Interpretasi Berdasarkan Dimensi Kesejahteraan Psikologis .....	69
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validity Item Instrumen Kesejahteraan Psikologis .....	72
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Item Instrumen Kesejahteraan Psikologis .....	73
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis peserta didik .....	58
Tabel 4. 2 Pemaknaan Kategori Kesejahteraan Psikologis.....	60
Tabel 4. 3 Pencapaian Dimensi Kesejahteraan Psikologis peserta didik .....	61
Tabel 4. 4 Penilaian Pakar Kegiatan kelas berbasis pengalaman untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis .....	68
Tabel 4. 5 Saran perbaikan pada program bimbingan kegiatan kelas berbasis pengalaman untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis peserta didik .....	69
Tabel 4. 6 Data Kebutuhan Peserta Didik .....	75
Tabel 4. 7 Data Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik Kelompok Eksperimen .....	81
Tabel 4. 8 Rancangan Operasional dan Strategi bimbingan kegiatan kelas berbasis pengalaman untuk meningkatkan Kesejahteraan Psikologis peserta didik.....	91
Tabel 4. 9 Hasil Uji Rerata <i>Mann-Whitney Test</i> .....	108
Tabel 4. 10 Hasil Uji Rerata <i>Mann-Whitney Test</i> Berdasarkan Pretest dan	

Posttest .....	109
Tabel 4. 11 Hasil Uji Mann-Whitney Test Berdasarkan Pretest – Posttest Dimensi Kesejahteraan Psikologis .....	110
Tabel 4. 12 Hasil Uji Efektivitas Bimbingan Berbasis Pengalaman Uji Mann Whitney .....	111
Tabel 4. 13 Perubahan Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik pada kelompok Eksperimen.....	112
Tabel 4. 14 Perubahan Kesejahteraan Psikologis Peserta Didik pada kelompok Kontrol .....	113



## DAFTAR PUSTAKA

- Akos, P. (2007). *School counseling and mental health: An integrated approach*. *Journal of School Counseling*, 5(2), 50-63.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. Holt, Rinehart, and Winston.
- Andrews, F. M., & McKennell, A. C. (1980). *The Quality of Life in America*. Oxford University Press.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being: America's Perception of Life Quality*. Plenum Press.
- Arnett, J. J. (2006). *Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?*. In J. J. Arnett & S. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 1-26). American Psychological Association.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian Sosial*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Bhagchandani, R. K. (2017). *Experiential learning and psychological health: An overview*. *International Journal of Psychological Studies*, 9(2), 112-126.
- Black, D. E., Pulford, B. D., Christie, M., & Wheeler, M. (2010). *The relationship between engagement and psychological well-being in students*. *Journal of Educational Research*, 103(3), 193-206.
- Black, L. W., Pulford, J., Christie, M., & Wheeler, D. (2010). *Judul Buku/Artikel*. Penerbit.
- Boud, D., Cohen, R., & Walker, D. (1993). *Using experience for learning*. Open University Press.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Aldine Publishing.
- Brookfield, S. D. (1986). *Understanding and facilitating adult learning*. Jossey-Bass.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1966). *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Research*. Rand McNally.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research Methods in Education*. Routledge.
- Committee for Children (1992). *The development of social-emotional learning programs*. In *Handbook of social and emotional learning* (pp. 75-90). Academic Press.

- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Brooks/Cole.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Pearson.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. Guilford Press.
- Dewey, J. (1938). *Experience and Education*. Macmillan.
- Dhanabhakya, M., & Sarath, C. (2023). *Effectiveness of experiential learning in enhancing psychological well-being among adolescents*. *Journal of Educational Psychology*, 115(3), 456-472.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress*. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2005). *Grit: Perseverance and Passion for Long-Term Goals*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Fahrozin, M. (2012). *Bimbingan klasikal: Konsep, metode, dan aplikasi*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Forgas, J. P. (1995). *Mood and Judgement: The Affect Infusion Model (AIM)*. *Psychological Bulletin*, 117(1), 39-66.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Geltner, J., & Clark, R. (2005). *The importance of experiential learning in modern education*. *Journal of Educational Practice*, 16(2), 203-218.
- Gladding, S. T. (2016). *Counseling: A Comprehensive Profession*. Pearson.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Gredler, M. E. (1992). *Designing and evaluating games and simulations for instruction*. Educational Technology Publications.
- Gredler, M. E. (1992). *Learning and Instruction: Theory into Practice*. Macmillan.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (1998). *Comprehensive guidance and counseling programs: A rich tradition and a promising future*. *The Counseling Psychologist*, 26(1), 57-87.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (1998). *Developing and Managing Your School Guidance Program*. American Counseling Association.

- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2012). *Developing a school counseling program: Theoretical and practical issues*. *The Counseling Psychologist*, 40(4), 562-580.
- Gysbers, N. C., & Henderson, P. (2012). *Developing and Managing Your School Guidance Program*. American Counseling Association.
- Hartanti, H. (2005). *Bimbingan kelompok: Konsep dan aplikasinya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hattie, J. (2009). *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*. Routledge.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. McGraw-Hill Education.
- Hersey, P., & Blanchard, K. H. (1988). *Management of Organizational Behavior: Utilizing Human Resources*. Prentice Hall.
- Howard, J. A. (2005). *Judul Buku/Artikel*. Penerbit.
- Huebner, E. S., & Gilman, R. (2006). *Life satisfaction in children and youth: An overview of the literature*. *School Psychology Quarterly*, 21(1), 11-30.
- Huebner, E. S., & Gilman, R. (2006). *The Role of Positive Psychology in Enhancing the Lives of Adolescents*. *Journal of School Psychology*, 44(6), 521-534.
- I-NAMHS. (2022). The impact of WHO's 2014 mental health policies: A review. International Network for the Advancement of Mental Health Services.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1989). *Cooperation and Competition: Theory and Research*. Interaction Book Company.
- Josef, T., & Hidayat, N. (2011). *Positive psychology and its impact on psychological well-being*. *Journal of Positive Psychology*, 6(1), 57-67.
- Kertamuda, H. (2013). *Judul Buku/Artikel*. Penerbit.
- Keyes, C. L. M. (2002). *The mental health continuum: From languishing to flourishing in life*. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Kivunja, C., & Kuyini, A. B. (2017). *Teaching and Learning in the 21st Century: The Role of the Teacher and the Use of Technology*. Sage Publications.
- Kleinert, H. K., & Horton, L. (2016). *Judul Buku/Artikel*. Penerbit.
- Kleinert, H. L., & Horton, C. (2016). *The influence of mentorship on personal and professional development*. *Journal of Career Assessment*, 24(1), 21-33.
- Knowles, M. S. (1980). *The modern practice of adult education: From pedagogy to andragogy*. Cambridge Adult Education.
- Knowles, M. S. (1980). *The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy*. Cambridge Books.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.

- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- Kolb, D. A., & Kolb, A. Y. (2005). *The Kolb Learning Style Inventory – Version 3.1: Technical Specifications*. Experience Based Learning Systems.
- Kolb, D. A., & Kolb, A. Y. (2005). *The Kolb Learning Style Inventory – Version 3.1: Technical Specifications*. Experience Based Learning Systems.
- Kolb, D. A., Osland, J. S., & Rubin, I. M. (1995). *Organizational Behavior: An Experiential Approach*. Prentice Hall.
- Kolb, D. A., Osland, J. S., & Rubin, I. M. (1995). *Organizational behavior: An experiential approach*. Prentice Hall.
- Larson, R. W. (2000). *Toward a Psychology of Positive Youth Development*. *American Psychologist*, 55(1), 170-183.
- Larson, R. W. (2000). *Toward a psychology of positive youth development*. *American Psychologist*, 55(1), 170-183.
- Latifah, N. (2017). *Judul Buku/Artikel*. Penerbit.
- Latifah, N. (2017). *Pendidikan Karakter di Sekolah: Teori dan Praktik*. Penerbit Edukasi.
- Lewis, L., & Williams, C. (1994). *Experiential Learning: Past and Present*. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 1994(62), 5-16.
- Lewis, T. E., & Williams, C. J. (1994). *Experiential learning: Past and present*. *New Directions for Adult and Continuing Education*, 1994(62), 5-16.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Sage Publications.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). *\*Becoming Happier Takes Both a Will and a Proper Way: An*
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). *Becoming happier takes both a will and a proper way: On the relationship between motivation and well-being*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(4), 575-586.
- Meadows, S., Brown, S., & Elder, G. H. (2006). *The importance of early work experience for later outcomes*. In S. J. Meisels & J. A. Shonkoff (Eds.), *Handbook of early childhood intervention* (pp. 88-104). Cambridge University Press.
- Morton, M., & Montgomery, D. (2013). *Supporting the psychological well-being of youth through guidance and mentoring*. *Youth & Society*, 45(2), 191-213.
- Myrick, R. D. (2003). *Developmental guidance and counseling: A practical approach*. *Educational Psychology Review*, 15(3), 185-207.
- Nandang, R. (2017). *Teknik-teknik efektif dalam bimbingan kelompok*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 45-60.

- Petts, R. J. (2014). *Work and family life: The impact of work and family demands on psychological well-being*. *Journal of Family Issues*, 35(4), 500-522.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). *Can you feel the love? The role of social connectedness in well-being*. *Current Directions in Psychological Science*, 26(5), 452-458.
- Rogers, C. R. (1969). *Freedom to learn: A view of what education might become*. Charles E. Merrill Publishing Company.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). *The role of psychological well-being in health and disease*. In M. R. Schutte (Ed.), *The science of well-being* (pp. 29-59). Routledge.
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). *Characteristics of adolescents who report high life satisfaction*. *Journal of School Psychology*, 44(5), 303-319.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). *Does narcissism predict happiness? A review and meta-analysis*. *Journal of Research in Personality*, 75, 84-92.
- Ulfa, M., Setiawan, D., & Rahayu, D. (2022). *Innovations in experiential learning and their impact on student well-being*. *Educational Innovations Journal*, 26(3), 223-238.
- Uyen, T., Nguyen, L., & Hoang, T. (2022). *Enhancing psychological well-being through experiential learning: Evidence from recent studies*. *Journal of Educational Psychology*, 114(4), 678-690.
- Varma, S., Alvi, M., & Singh, R. (2023). *The role of experiential learning in educational settings: A meta-analysis*. *Educational Research Review*, 18(2), 109-124.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.