

**BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PELATIHAN BERSYUKUR  
UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA**

**TESIS**

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



**oleh**

**Nur Hidayah Yusuf**

**2208452**

**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2024**

**HALAMAN HAK CIPTA**

**BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PELATIHAN BERSYUKUR  
UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA**

oleh:

Nur Hidayah Yusuf

NIM 2208452

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

© Nur Hidayah Yusuf

Universitas Pendidikan Indonesia

November 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang. Tesis ini tidak boleh diperbanyak  
seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya  
tanpa izin dari penulis

i

Nur Hidayah Yusuf, 2025

***BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PELATIHAN BERSYUKUR UNTUK MENINGKATKAN  
KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

## HALAMAN PENGESAHAN

NUR HIDAYAH YUSUF

2208452

BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN PELATIHAN BERSYUKUR UNTUK  
MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I,



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

Pembimbing II,



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

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Program Sarjana, Magister, dan Doktor  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Indonesia



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

## ABSTRAK

Kebahagiaan sebagai tujuan hidup setiap individu menjadi fondasi yang mendukung keberhasilan mahasiswa di Perguruan Tinggi pada aspek emosional, sosial, dan akademik mahasiswa. Tujuan penelitian untuk menguji efikasi bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur dalam meningkatkan kebahagiaan mahasiswa. Metode yang digunakan *pra-experimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian 7 orang mahasiswa sebagai kelompok eksperimen. Instrumen yang digunakan dalam penelitian *The PERMA-Profiler*. Aspek yang diukur meliputi emosi positif, keterlibatan, hubungan, kebermaknaan, dan pencapaian. Temuan penelitian menunjukkan profil kebahagiaan pada mahasiswa berada pada kategori berfungsi normal. Penyusunan layanan bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur disusun berdasarkan kebutuhan mahasiswa pada setiap aspek kebahagiaan. Bimbingan kelompok dengan pelatihan bersyukur memiliki efikasi yang signifikan untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa. Rekomendasi penelitian ditujukan bagi praktisi bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dan peneliti selanjutnya.

Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Pelatihan Bersyukur, Kebahagiaan, Mahasiswa

## ***ABSTRACT***

The pursuit of happiness represents the fundamental objective of individual life, providing a crucial foundation for the success of students in higher education, encompassing their emotional, social, and academic aspects. The objective of this study was to assess the efficacy of group guidance with gratitude training in enhancing student happiness. The methodology employed was a pre-experimental one, utilizing a one-group pretest-posttest design. The research subjects were a sample of seven students, who constituted the experimental group. The instrument utilized in the study was the PERMA-Profil. The variables examined include positive affect, involvement, relationships, meaningfulness, and achievement. The findings indicate that the happiness profile of students is within the normal functioning range. The preparation of group guidance services with gratitude training is based on the needs of students in each aspect of happiness. Group guidance with gratitude training has a notable efficacy in increasing happiness in college students. The recommendations for future research are directed towards guidance and counseling practitioners in higher education and other researchers.

Keywords: Group Guidance, Gratitude Training, Happiness, College Students

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN HAK CIPTA .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TESIS DAN BEBAS PLAGIARISME.....</b>	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR BAGAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1    Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2    Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian .....	4
1.3    Tujuan Penelitian .....	7
1.4    Manfaat Penelitian .....	7
1.5    Struktur Organisasi Tesis.....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI.....</b>	<b>9</b>
2.1    Konsep Dasar Kebahagiaan .....	9
2.1.1    Definisi Kebahagiaan.....	9
2.1.2    Aspek-aspek Kebahagiaan .....	12
2.1.3    Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan .....	17
2.1.4    Cara untuk Mendapatkan Kebahagiaan.....	21
2.1.5    Perkembangan Kebahagiaan.....	25
2.1.6    Pengukuran Kebahagiaan .....	26
2.2    Konsep Dasar Bimbingan Kelompok .....	27
2.2.1    Definisi Bimbingan Kelompok.....	27

2.2.2	Tujuan Bimbingan Kelompok.....	29
2.2.3	Bentuk-Bentuk Kelompok dalam Bimbingan Kelompok .....	30
2.2.4	Tahapan Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	31
2.2.5	Pelatihan Bersyukur .....	33
2.2.6	Tahapan Pelatihan Bersyukur ( <i>Gratitude</i> ) .....	34
2.2.7	Teknik Pelatihan Bersyukur ( <i>Gratitude</i> ) .....	34
2.2.8	Indikator Keberhasilan Pelatihan Bersyukur.....	38
2.2.9	Kompetensi Konselor Pelatihan Bersyukur.....	38
2.2.10	Bimbingan Kelompok dengan Pelatihan Bersyukur untuk Meningkatkan Kebahagiaan Mahasiswa .....	40
2.3	Penelitian Terdahulu .....	44
2.4	Posisi Penelitian .....	46
2.5	Kerangka Pikir .....	47
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>49</b>
3.1	Desain Penelitian .....	49
3.2	Populasi dan Sampel.....	50
3.3	Definisi Operasional Variabel.....	50
3.4	Instrumen Penelitian .....	51
3.5	Validitas dan Reliabilitas .....	52
3.6	Prosedur Penelitian .....	55
3.7	Pengembangan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pelatihan Bersyukur untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa .....	56
3.8	Prosedur Analisis Data.....	59
3.9	Isu Etik.....	62
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>63</b>
4.1	Gambaran Kebahagiaan pada Mahasiswa .....	63
4.1.1	Gambaran Kebahagiaan pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika Angkatan 2022.....	63
4.1.2	Gambaran Kebahagiaan pada Berdasarkan Aspek Kebahagiaan.....	64
4.2	Rancangan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pelatihan Bersyukur untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika Angkatan 2022.....	67

4.2.1	Rasional.....	67
4.2.2	Deskripsi Kebutuhan.....	70
4.2.3	Tujuan Layanan .....	72
4.2.4	Sasaran Penelitian .....	73
4.2.5	Tahapan Layanan .....	73
4.2.6	Rencana Operasional Tahapan Bimbingan Kelompok dengan Pelatihan Bersyukur ( <i>Action Plan</i> ) .....	77
4.2.7	Evaluasi dan Indikator Keberhasilan .....	78
4.3	Efikasi Bimbingan Kelompok dengan Pelatihan Bersyukur untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika Angkatan 2022.....	81
4.3.1	Hasil Uji Hipotesis secara Kuantitatif .....	81
4.3.2	Hasil Analisis Keberhasilan Layanan secara Kualitatif .....	86
4.3.3	Deskripsi Peningkatan Kebahagiaan Mahasiswa.....	97
4.4	Pembahasan .....	103
4.4.1	Pembahasan Gambaran Kebahagiaan Mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika Angkatan 2022.....	103
4.4.2	Pembahasan Rancangan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pelatihan Bersyukur untuk Meningkatkan Kebahagiaan Mahasiswa.....	105
4.4.3	Pembahasan Efikasi Bimbingan Kelompok dengan Pelatihan Bersyukur untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa.....	108
4.5	Keterbatasan Penelitian.....	114
<b>BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....</b>		<b>115</b>
5.1	Simpulan .....	115
5.2	Rekomendasi.....	116
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>118</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>126</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>		<b>126</b>



## DAFTAR TABEL

2.1	Bimbingan Kelompok dengan Teknik Pelatihan Bersyukur untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa.....	42
3.1	Desain Penelitian .....	49
3.2	Distribusi Populasi Penelitian.....	50
3.3	<i>Blue Print</i> Instrumen <i>The PERMA-Profiler</i> .....	52
3.4	Uji Validitas <i>The PERMA-Profiler</i> .....	53
3.5	Kisi-kisi Instrumen <i>The PERMA-Profiler</i> .....	54
3.6	Uji Reliabilitas <i>The PERMA-Profiler</i> .....	55
3.7	Hasil <i>Judgement</i> Rancangan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Pelatihan Bersyukur untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa .....	57
3.8	Kategorisasi dan Interpretasi Kebahagiaan pada Mahasiswa.....	59
3.9	Kategori Tafsiran Efektivitas N-Gain.....	62
4.1	Gambaran Umum Kebahagiaan pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2022.....	63
4.2	Gambaran Kebahagiaan pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika Angkatan 2022 Berdasarkan Aspek-Aspek Kebahagiaan .....	65
4.3	Gambaran Kebahagiaan Mahasiswa pada Sampel Eksperimen.....	70
4.4	Deskripsi Kebutuhan pada Sampel Eksperimen.....	72
4.5	Sasaran Layanan .....	73
4.6	Bimbingan Kelompok dengan Teknik Pelatihan Bersyukur untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa.....	75
4.7	Rencana Operasional ( <i>Action Plan</i> ) Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pelatihan bersyukur untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2022 .....	77
4.8	Rubrik Penilaian Keberhasilan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pelatihan Bersyukur .....	79
4.9	Statistik uji <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i> untuk Perbandingan Nilai <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> .....	82
4.10	Statistik uji <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i> untuk Pengujian Hipotesis .....	82
4.11	Deskriptif statistik Skor Kebahagiaan Mahasiswa Sebelum dan Setelah Eksperimen .....	83

4.12	Total Skor Kebahagiaan pada Mahasiswa Sebelum dan Setelah Intervensi .....	84
4.13	Statistik uji <i>Wilcoxon Signed-Rank Test</i> pada Tiap Aspek Kebahagiaan.....	84
4.14	Rata-rata Skor Kebahagiaan pada Setiap Aspek .....	85
4.15	Nilai <i>N-Gain</i> Kebahagiaan .....	86
4.16	Deskripsi Peningkatan Kebahagiaan Mahasiswa A .....	98
4.17	Deskripsi Peningkatan Kebahagiaan Mahasiswa ADR.....	99
4.18	Deskripsi Peningkatan Kebahagiaan Mahasiswa PS.....	100
4.19	Deskripsi Peningkatan Kebahagiaan Mahasiswa SRA .....	101
4.20	Deskripsi Peningkatan Kebahagiaan Mahasiswa RRY .....	101
4.21	Deskripsi Peningkatan Kebahagiaan Mahasiswa K .....	102
4.22	Deskripsi Peningkatan Kebahagiaan Mahasiswa YPA .....	103

## DAFTAR BAGAN

2.1 Kerangka pikir .....	48
--------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>LAMPIRAN 1. ADMINISTRASI PENELITIAN .....</b>	<b>126</b>
1.1 Surat Pengangkatan Dosen Pembimbing .....	127
1.2 Surat Keterangan Penelitian .....	129
1.3 Surat Keterangan Hasil Cek <i>Anda Similarity</i> .....	130
<b>LAMPIRAN 2. ADMINISTRASI PENELITIAN .....</b>	<b>132</b>
2.1 Surat Peminjaman Instrumen .....	133
2.2 Jurnal Instrumen Penelitian .....	134
2.3 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL) .....	137
<b>LAMPIRAN 3. ADMINISTRASI PENELITIAN .....</b>	<b>158</b>
1.1 Data Survey Profil Kebahagiaan Mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika UPI Angkatan 2022 .....	159
1.2 Data Pre-Test dan Post-Test Sampel Penelitian .....	160
1.3 Hasil Uji SPSS .....	161
<b>LAMPIRAN 4. ADMINISTRASI PENELITIAN .....</b>	<b>165</b>
1.1 Dokumentasi Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Pelatihan Bersyukur untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada Sampel Penelitian .....	166

## DAFTAR PUSTAKA

- ABKIN. (2018). Kode Etik Bimbingan Dan Konseling Indonesia. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 5(2), 40–51.
- Allen, K. A., Grove, C., May, F. S., Gamble, N., Lai, R., & Saunders, J. M. (2024). Expressions of gratitude in education: an analysis of the #ThankYourTeacher campaign. *International Journal for Educational Integrity*, 20(1), 1–16. <https://doi.org/10.1007/s40979-024-00159-2>
- Alteneiji, S., Alsharari, N. M., AbouSamra, R. M., & Houjeir, R. (2023). Happiness and positivity in the higher education context: an empirical study. *International Journal of Educational Management*, 37(1), 207–224. <https://doi.org/10.1108/IJEM-02-2022-0077>
- An, H. Y., Chen, W., Wang, C. W., Yang, H. F., Huang, W. T., & Fan, S. Y. (2020). The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134817>
- Anidar, J. (2012). Peran Penasehat Akademik Terhadap Kesuksesan Mahasiswa Di Perguruan Tinggi. *Al-Ta Lim Journal*, 19(3), 216–223. <https://doi.org/10.15548/jt.v19i3.56>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505–516. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830764>
- Bayu. (2021). Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Perkembangan Emosional Santri Pondok Pesantren Wali Peetu Tanjung Jabung Timur. *Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 5(1), 17–37.
- Blanchflower, D. G. (2021). Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries. *Journal of Population Economics*, 34(2), 575–624. <https://doi.org/10.1007/s00148-020-00797-z>
- Boggiss, A. L., Consedine, N. S., Brenton-Peters, J. M., Hofman, P. L., & Serlachius, A. S. (2020). A systematic review of gratitude interventions: Effects on physical health and health behaviors. *Journal of Psychosomatic Research*, 135(February), 110165. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110165>
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917–927. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.8.917>
- Budiono, B. (2022). Perbedaan Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa Program Sarjana

- dan Mahasiswa Program Profesi Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Muhammadiyah Semarang. *Indonesian Journal of Dentistry*, 2(1), 16. <https://doi.org/10.26714/ijd.v2i1.9868>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Carr, A. (2013). Positive psychology: The science of happiness and human strengths. In *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. <https://doi.org/10.4324/9780203156629>
- Corey, G. (2015). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Nelson Education.
- Crowley, C., Kapitula, L. R., & Munk, D. (2022). Mindfulness, happiness, and anxiety in a sample of college students before and after taking a meditation course. *Journal of American College Health*, 70(2), 493–500. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1754839>
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(3), 815–822.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901>
- Diener, E., & Ryan, K. (2008). *Subjective well-being : a general overview*. 39(4), 391–406.
- Direktorat Jenderal Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga Kependidikan Nasional. (2007). *Rambu-rambu penyelenggaraan bimbingan dan konseling dalam jalur pendidikan formal*. ABKIN.
- Ditasari, N. N., & Prabawati, F. A. M. (2021). Dampak Penerapan Gratitude Journal terhadap Kebahagiaan dan Kecemasan pada Perempuan di Masa Pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang, April*, 31–37.
- Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 185–195. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.943801>
- Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). Adaptasi dan uji properti psikometrik The PERMA-Profilier pada orang Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81–103. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4986>
- Elfira, N. (2019). Students Marriage Readiness Based on Cultural Background.

*JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, 2(2), 126–133. <https://doi.org/10.17509/jomsign.v2i2.10830>

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Houghton Mifflin Company.
- Emmons, R. A., & Hill, J. (2001). Words of Gratitude: For Mind, Body, and Soul. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01). Templeton Foundation Press.
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855. <https://doi.org/10.1002/jclp.22020>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). How to Design and Evaluate Research in Education. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Eighth Edi, Vol. 5, Issue 1). McGraw-Hill. <https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508%0Ahttp://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/qre/article/view/1348%5Cnhttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500799708666915%5Cnhttps://mckinseysociety.com/downloads/reports/Educa>
- Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., Winder, B., Peterson, C., Park, N., Abenavoli, R., Contero, A., & Seligman, M. E. P. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31–44. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.536773>
- Gladding, S. T. (2015). *Groups a Counseling Specialty 7th Edition*.
- Gladding, S. T. (2016). *Groups A counseling Specialty (7th editio)*. Pearson Education.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences*, 31(8), 1357–1364. [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869\(00\)00229-4](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869(00)00229-4)
- Hofmann, W., Luhmann, M., Fisher, R. R., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2014). Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction. *Journal of Personality*, 82(4), 265–277. <https://doi.org/10.1111/jopy.12050>
- Houser, R. A. (2020). *Counseling and Educational Research: Evaluation and Application Fourth Edition* (Fourth Edi). Sage Publications.

- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Indrasari, H., Marguin, M., & Hadiani, N. (2022). Bimbingan dan Konseling Karir pada Perencanaan Karir Siswa Kelas XII SMK Negeri 1 Nanga Pinoh. *Juwara Jurnal Wawasan Dan Aksara*, 2(2), 124–135. <https://doi.org/10.58740/juwara.v2i2.54>
- Jiang, Y., Lu, C., Chen, J., Miao, Y., Li, Y., & Deng, Q. (2022). Happiness in University Students: Personal, Familial, and Social Factors: A Cross-Sectional Questionnaire Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph19084713>
- Karris Bachik, M. A., Carey, G., & Craighead, W. E. (2021). VIA character strengths among U.S. college students and their associations with happiness, well-being, resiliency, academic success and psychopathology. *Journal of Positive Psychology*, 16(4), 512–525. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1752785>
- Kashirskaya, I. K. (2015). *Psychological Readiness for Marriage as Personal Formation Svetlana Vasilievna Zholudeva Natalia Evgenievna Skrynnik*. 6(6), 452–463. <https://doi.org/10.5901/mjss.2015.v6n6s1p452>
- Kryza-Lacombe, M., Tanzini, E., & O’Neill, S. (2019). Hedonic and Eudaimonic Motives: Associations with Academic Achievement and Negative Emotional States Among Urban College Students. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1323–1341. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9994-y>
- Kusumah, S. H. (2015). *Efektivitas Gratitude Training terhadap Peningkatan Subjective Well-Being pada Buruh Pabrik Sarung Alimin Majalaya*.
- Kwok, S.Y.C.L., Gu, M., & Tam, N. W. Y. (2022). A Multiple Component Positive Psychology Intervention to Reduce Anxiety and Increase Happiness in Adolescents: The Mediating Roles of Gratitude and Emotional Intelligence. *Happiness Study*, 2(3), 2039–2058. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00487-x>
- Lyubomirsky Sonja, & Heidi, L. (1999). A Measure of Subjective Happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation. *Social Indicators Research*, 46, 137–155.
- MacConville, R., & Rae, T. (2012). *Building Happiness, Resilience, and Motivation in Adolescents*. Jessica Kingsley Publishers.
- Mayasari, S. (2017). Filsafat Pendidikan Humanisme Dalam Perspektif Pembelajaran Bahasa Inggris Bagi Peserta Didik Di Tingkat Sekolah Menengah Atas: Sebuah Kajian Teori. *Akademik*, 3(1), 629–637. <file:///C:/Users/ASUS/Downloads/1069-1334-1-PB.pdf>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful



- disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Meltzer, & David, E. (2002). *The Relationship Between Mathematics Preparation and Conceptual Learning Gains in Physics: A possible Hidden Variable in Diagnostic Pretest Scores*.
- Morrish, L., Rickard, N., Chin, T. C., & Vella-Brodrick, D. A. (2018). Emotion Regulation in Adolescent Well-Being and Positive Education. *Journal of Happiness Studies*, 19(5), 1543–1564. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9881-y>
- Munawarah, Latipun, & Amalia, S. (2019). Kontribusi Dukungan Teman Sebaya terhadap Regulasi Diri pada Remaja. *PSIKOVIDYA*, 23(2), 150–163.
- Ng, Z. J., Huebner, E. S., Hills, K. J., & Valois, R. F. (2018). Mediating effects of emotion regulation strategies in the relations between stressful life events and life satisfaction in a longitudinal sample of early adolescents. *Journal of School Psychology*, 70(February), 16–26. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2018.06.001>
- Nugroho, B. C. (2022). Eudaimonia: Elaborasi Filosofis Konsep Kebahagiaan Aristoteles dan Yuval Noah Harari. *Focus*, 1(1), 8–14. <https://doi.org/10.26593/focus.v1i1.4086>
- Peterson, C. (2006). *a Prrimer in Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149–156. <https://doi.org/10.1080/17439760701228938>
- Prabowo, R., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Chracter, Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 1–7.
- Prafitralia, A. (2023). Analisis Faktor Kebahagiaan pada Mahasiswa Generasi Z. *Psychospiritual*, 2(1), 1–14.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Reddy, N. Y. (2023). Perceived Wellbeing, Happiness, and Related Challenges among Indian College Students. *Psychological Studies*, 68(1), 70–81.

<https://doi.org/10.1007/s12646-022-00705-3>

- Rucitra, M. K. (2020). Implikasi Pemahaman Kehidupan yang Baik pada Perkembangan Konsep Diri dalam Filsafat. *Melintas*, 36(2), 238–266.
- Rusmana, N. (2009). *Bimbingan dan Konseling Klompok di Sekolah (Teori dan Aplikasi)*. UPI Press.
- Rustam, A, D. (2019). Layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik konseling self- management untuk mereduksi perilaku prokrastinasi akademik (sebuah rancangan awal penelitian pre-eksperimen). *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syiah Kuala*, 4(2).
- Seligman, M. (2002). Authentic Happiness: Searching for the Good Life. In *THE FREE PRESS*. <https://doi.org/10.1037/a0002195>
- Seligman, M. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Choice Reviews Online*, 48(12), 48-7217-48-7217. <https://doi.org/10.5860/choice.48-7217>
- Seligman, M., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410–421.
- Short, C. A., Barnes, S., Carson, J. F., & Platt, I. (2020). Happiness as a predictor of resilience in students at a further education college. *Journal of Further and Higher Education*, 44(2), 170–184. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2018.1527021>
- Sirgy, M. J. (2021). The Psychology of Quality of Life. In *Total Quality Management* (Third Edit, Vol. 6, Issue 3). Springer Nature Switzerland. <https://doi.org/10.1080/09544129550035459>
- Siswandi, W., & Caninsti, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta. *Journal Psikogenesis*, 8(2), 241–252. <https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1586>
- Soto, C. J. (2015). Is Happiness Good for Your Personality? Concurrent and Prospective Relations of the Big Five With Subjective Well-Being. *Journal of Personality*, 83(1), 45–55. <https://doi.org/10.1111/jopy.12081>
- Stikkelbroek, Y., Bodden, D. H. M., Kleinjan, M., Reijnders, M., & Van Baar, A. L. (2016). Adolescent depression and negative life events, the mediating role of cognitive emotion regulation. *PLoS ONE*, 11(8), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161062>
- Strack, F., Schwarz, N., & Gschneidinger, E. (1985). Happiness and Reminiscing. The Role of Time Perspective, Affect, and Mode of Thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(6), 1460–1469. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.6.1460>

- Tian, J., Zhang, M., Zhou, H., & Wu, J. (2021). College satisfaction, sense of achievement, student happiness and sense of belonging of freshmen in Chinese private colleges: Mediation effect of emotion regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph182211736>
- Tugade, M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.
- Walsh, L. C., Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2018). Does Happiness Promote Career Success? Revisiting the Evidence. *Journal of Career Assessment*, 26(2), 199–219. <https://doi.org/10.1177/1069072717751441>
- Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: Their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1020–1030.
- William, D., W., & Perlmutter., B. J. (2016). *The Philosophical Foundations of Guidance and Personnel Work*.
- Witvliet, C. van O., Richie, F. J., Root Luna, L. M., & Van Tongeren, D. R. (2019). Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and states. *Journal of Positive Psychology*, 14(3), 271–282. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1424924>
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>
- Yuliastini, N. K. S., Dharma Tari, I. D. A. E. P., Putra Giri, P. A. S., & Dartiningsih, M. W. (2020). Penerapan Media Bimbingan Konseling untuk Meningkatkan Keterampilan Guru BK dalam Memberikan Layanan Pendidikan Seks terhadap Peserta Didik. *International Journal of Community Service Learning*, 4(2), 117–124. <https://doi.org/10.23887/ijcs.v4i2.25055>
- Yusuf, S., & Nurihsan, J. (2016). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. ROSDA.
- Zeng, Z., & Chen, H. (2020). Distinct associations of hedonic and eudaimonic motives with well-being: Mediating role of self-control. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1–9. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155547>
- Zhang, Z., He, Z., & Chen, W. (2020). The relationship between physical activity intensity and subjective well-being in college students. *Journal of American College Health*, 0(0), 1–6. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1790575>
- Zou, Y., Liu, S., Guo, S., Zhao, Q., & Cai, Y. (2023). Peer Support and Exercise Adherence in Adolescents: The Chain-Mediated Effects of Self-Efficacy and

Self-Regulation. *Children*, 10(2), 1–14.  
<https://doi.org/10.3390/children10020401>