

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan topik yang semakin mendapat perhatian dalam beberapa tahun terakhir. Hal ini dikarenakan semakin disadarinya pentingnya kesejahteraan mental bagi individu, tidak hanya kesejahteraan fisik. *Psychological well-being* melibatkan pencapaian potensi diri, otonomi, dan kemampuan untuk menjaga hubungan yang memuaskan, yang sangat penting untuk pertumbuhan pribadi dan kehidupan yang bermakna (Ryff, 1989). Pada kalangan siswa, masalah terkait *psychological well-being* sering kali muncul dalam bentuk stres akademik, tekanan sosial, atau masalah emosional yang tidak terselesaikan. Studi menunjukkan bahwa sekitar 30% siswa di Indonesia mengalami stres akademik yang tinggi (Rahmawati et al., 2019). Stres akademik dapat disebabkan oleh tuntutan akademik yang berlebihan, tekanan untuk berprestasi, dan kurangnya dukungan sosial. Hal ini dapat menimbulkan gejala-gejala seperti kecemasan, depresi, dan penurunan motivasi belajar.

Kurniawan (2019) menjelaskan bahwa 20% siswa SMP di Bandung mengalami kecemasan sosial, yang juga dapat memengaruhi aspek-aspek *psychological well-being*. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa sekitar 20% siswa SMP di Bandung mengalami masalah *psychological well-being*, seperti depresi, kecemasan, dan harga diri rendah (Badan Pusat Statistik Kota Bandung, 2019). Kondisi ini dapat berdampak negatif pada prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesehatan mental mereka di masa depan (Ryff, 1989). Berbagai masalah *psychological well-being* yang dihadapi siswa tersebut dapat berdampak signifikan pada kehidupan mereka. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu siswa mengatasi masalah-masalah tersebut dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Tingkat *psychological well-being* yang rendah pada siswa SMP dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan mereka, seperti penurunan

prestasi akademik, masalah perilaku, dan gangguan kesehatan mental (Antaramian, 2015).

Selain itu, siswa juga mengalami masalah dalam membangun hubungan positif dengan orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 25% siswa di Indonesia mengalami kesulitan dalam membina hubungan sosial yang sehat (Kurniawan et al., 2018). Masalah ini dapat disebabkan oleh faktor-faktor seperti kurangnya keterampilan komunikasi, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, dan rasa malu atau kurang percaya diri. Masalah lain yang dihadapi siswa adalah kurangnya tujuan hidup yang jelas. Studi menunjukkan bahwa sekitar 20% siswa di Indonesia merasa bingung dengan arah dan tujuan hidup mereka (Sari et al., 2020). Hal ini dapat menghambat kematangan mereka, baik dalam aspek psikologis maupun sosial, yang berpotensi mengganggu kesiapan mereka untuk menghadapi tantangan kehidupan dewasa (Santrock, 2019).

Fenomena yang ditemukan di SMP Negeri 29 Bandung menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam tingkat kesejahteraan psikologis siswa, yang terungkap melalui wawancara dengan beberapa siswa serta diskusi dengan guru BK. Sebagian siswa menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, yang tercermin dalam ciri-ciri seperti optimisme, kepuasan hidup, serta kemampuan untuk mengelola stres akademik dan sosial dengan baik. Namun, terdapat juga kelompok siswa yang menghadapi kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis, yang terlihat dari gejala-gejala seperti kecemasan berlebihan terhadap prestasi, stres akademik, dan perasaan terisolasi dalam interaksi sosial.

Psychological well-being siswa di sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi karakteristik kepribadian, kemampuan regulasi emosi, dan strategi koping yang dimiliki oleh siswa (Diener, 2000). Sementara faktor eksternal mencakup dukungan sosial dari keluarga, guru, dan teman sebaya, serta iklim sekolah yang kondusif (Roffey, 2012). Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan karakteristik kepribadian yang positif, seperti optimisme, resiliensi,

dan kontrol internal, cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik (Suldo et al., 2014). Selain itu, kemampuan siswa dalam mengelola emosi dan mengembangkan strategi koping yang efektif juga berperan penting dalam meningkatkan *psychological well-being* (Keyes, 2002).

Di sisi lain, dukungan sosial dari keluarga, guru, dan teman sebaya juga memberikan kontribusi signifikan terhadap *psychological well-being* siswa di sekolah. Siswa yang merasa diterima, dipahami, dan didukung oleh lingkungannya cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik (Roffey, 2012). Iklim sekolah yang kondusif, ditandai dengan adanya hubungan interpersonal yang positif, rasa aman dan nyaman, serta kesempatan untuk terlibat dalam kegiatan yang bermakna, juga berperan penting dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa (Suldo et al., 2014). Sekolah yang mampu menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan siswa secara holistik akan memfasilitasi tercapainya *psychological well-being* yang optimal. Pemahaman yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* siswa di sekolah dapat membantu pihak sekolah, orang tua, dan pemangku kepentingan lainnya untuk merancang intervensi dan program yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

Psychological well-being siswa di sekolah juga memiliki dampak yang signifikan terhadap prestasi akademik dan perkembangan siswa secara keseluruhan. Siswa dengan *psychological well-being* yang baik cenderung memiliki motivasi belajar yang tinggi, kemampuan berpikir kritis yang baik, dan ketahanan dalam menghadapi tantangan akademik (Antaramian et al., 2010). Penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* berkorelasi positif dengan nilai akademik, kemampuan pemecahan masalah, dan keterlibatan siswa di kelas (Suldo et al., 2011). Siswa yang memiliki *psychological well-being* yang baik juga cenderung memiliki kesejahteraan emosional dan sosial yang lebih baik, sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam lingkungan sekolah. Di sisi lain, siswa dengan *psychological well-being* yang rendah berisiko mengalami masalah seperti depresi, kecemasan,

dan penurunan motivasi belajar (Suldo & Huebner, 2004). Kondisi ini dapat berdampak negatif pada prestasi akademik, kemampuan bersosialisasi, dan perkembangan kepribadian siswa secara keseluruhan.

Perkembangan pribadi remaja sangat dipengaruhi oleh pembentukan identitas diri, yang menurut Erikson (dalam Yusuf, 2011) merupakan bagian dari krisis identitas yang dialami oleh remaja. Dalam periode ini, remaja berusaha menemukan siapa diri mereka dan memahami peran mereka dalam masyarakat. Erikson menjelaskan bahwa "krisis identitas terjadi ketika individu menghadapi ketidakpastian tentang siapa mereka sebenarnya dan bagaimana mereka ingin dilihat oleh orang lain" (dalam Yusuf, 2011). Proses pembentukan identitas diri ini dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Marcia (dalam Yusuf, 2011), "proses eksplorasi dan komitmen terhadap identitas adalah elemen utama dalam perkembangan identitas remaja." Selain itu, lingkungan sekolah dan budaya juga membentuk cara remaja memandang diri mereka dan berinteraksi dengan dunia luar.

Menurut Ryff & Singer (2008), individu yang memiliki *psychological well-being* yang baik dapat dikenali dari penerimaan diri yang kuat, sikap positif terhadap diri sendiri, hubungan interpersonal yang hangat, kemampuan mandiri yang baik, adaptabilitas terhadap berbagai tuntutan, memiliki tujuan hidup yang jelas, semangat untuk mandiri, serta keinginan untuk terus berkembang. Sebaliknya, *psychological well-being* yang rendah, seperti yang dikemukakan oleh Ryff & Keyes (1995), dapat ditunjukkan oleh perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, kemampuan hubungan interpersonal yang rendah, ketergantungan pada keputusan orang lain, kesulitan dalam mengatur kehidupan sehari-hari, memiliki banyak tujuan tetapi kesulitan dalam mencapainya, serta kurangnya motivasi untuk pengembangan diri.

Dari paparan di atas, dapat difahami bahwa pada tahap perkembangan remaja awal, terutama di kalangan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), perhatian terhadap peningkatan *psychological well-being* sangat diperlukan. Hal ini penting agar siswa dapat menghadapi tantangan masa remaja dengan

lebih baik, yang pada gilirannya dapat mendukung prestasi akademik dan perkembangan pribadi mereka. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah kesejahteraan psikologis di kalangan siswa SMP.

Di sekolah, pembinaan kepribadian siswa terutama dilaksanakan atau menjadi tugas guru Bimbingan dan Konseling. *Psychological well-being* siswa pada dasarnya termasuk salah satu tujuan dari layanan bimbingan dan konseling, yakni memberikan bantuan kepada siswa agar mencapai kehidupan yang bermakna dan berbahagia baik secara personal maupun sosial (Yusuf, 2009, hlm. 38). Program Bimbingan dan Konseling sebagai bagian dari pengembangan diri siswa dengan berbagai layanannya yang memiliki peran strategis dalam membantu meningkatkan *psychological well-being* pada diri siswa. Konsep *psychological well-being* dalam bimbingan dan konseling secara implisit sesuai dengan dasar hukum implementasi bimbingan dan konseling di sekolah. Berdasarkan Permendikbud nomor 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah disebutkan bahwa tujuan bimbingan dan konseling pribadi, serta tujuan bimbingan dan konseling sosial.

Dengan demikian untuk meningkatkan *psychological well-being* yang mengintegrasikan hasil analisis kebutuhan dalam empat bidang, baik pribadi, sosial, belajar, dan karir secara utuh. Sehingga, dapat menjadi layanan bimbingan dan konseling komprehensif. Yusuf & Nurihsan (2012) mengatakan pengembangan program bimbingan dan konseling komprehensif meliputi layanan dasar, layanan responsif, perencanaan individual dan dukungan sistem yang meliputi empat bidang layanan, yaitu: pribadi, sosial, belajar, dan karir secara utuh.

Layanan Bimbingan dan Konseling yang relevan dengan konsep *psychological well-being* dapat melibatkan berbagai pendekatan, salah satunya adalah layanan bimbingan kelompok. Melalui bimbingan kelompok, siswa memiliki kesempatan untuk berbagi pengalaman, saling memberikan dukungan, serta mempelajari berbagai strategi untuk mengatasi permasalahan

yang mereka hadapi (Corey, 2012). Melalui bimbingan kelompok, individu dapat memperoleh berbagai manfaat, seperti peningkatan rasa percaya diri, kemampuan komunikasi, dan pemahaman diri yang lebih baik (Gladding, 2012).

Selain itu, bimbingan kelompok juga dapat membantu siswa dalam membangun hubungan positif dengan orang lain. Melalui interaksi dan dinamika kelompok, siswa dapat belajar cara menjalin relasi yang sehat, mengelola konflik, dan meningkatkan kepercayaan diri dalam bersosialisasi (Corey & Corey, 2006). Berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas bimbingan kelompok dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa. Studi yang dilakukan oleh Toepfer et al. (2012) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat meningkatkan kepuasan hidup, emosi positif, dan penerimaan diri pada siswa. Oleh karena itu, bimbingan kelompok merupakan pendekatan yang sangat relevan untuk membantu siswa mengatasi masalah-masalah *psychological well-being* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara komprehensif.

Salah satu teknik yang dapat diintegrasikan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa adalah teknik *gratitude journaling*. *Gratitude journaling* adalah praktik menulis rasa syukur dan apresiasi atas hal-hal positif dalam hidup (Emmons & McCullough, 2003). Praktik ini berakar dari konsep "terapi bersyukur" yang dikembangkan oleh Robert Emmons, seorang profesor psikologi di University of California, Davis. Emmons dan rekan-rekannya telah melakukan banyak penelitian yang menunjukkan bahwa bersyukur dapat meningkatkan kesejahteraan mental, emosional, dan fisik individu (Emmons & Crumpler, 2000; Emmons & McCullough, 2003). Penelitian telah menunjukkan bahwa *gratitude journaling* memiliki banyak manfaat bagi kesejahteraan psikologis. Studi yang dilakukan oleh Seligman et al. (2005) menemukan bahwa *gratitude journaling* dapat meningkatkan kepuasan hidup, emosi positif, dan mengurangi gejala depresi pada partisipan.

Gratitude-journaling telah terbukti memberikan manfaat bagi kelompok dewasa, yang meliputi lansia, penderita penyakit kronis, dan pekerja. Sebuah studi yang dilakukan oleh Emmons dan McCullough (2003) melibatkan 201 orang dewasa berusia 19-73 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta yang diminta untuk menulis tentang hal-hal yang mereka syukuri secara teratur selama 10 minggu melaporkan peningkatan yang signifikan dalam kesejahteraan emosional, kesehatan fisik, dan kualitas tidur dibandingkan dengan kelompok kontrol. *Gratitude-journaling* juga telah terbukti bermanfaat bagi lansia. Sebuah studi longitudinal oleh Ramírez et al. (2014) melibatkan 68 orang berusia 65 tahun ke atas selama 12 minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang melakukan *gratitude-journaling* secara teratur mengalami peningkatan signifikan dalam kepuasan hidup, afek positif, dan kesehatan mental dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Selain itu, *gratitude-journaling* juga telah diterapkan pada kelompok penderita penyakit kronis, seperti penyakit jantung dan kanker. Studi oleh Mills et al. (2015) melibatkan 70 pasien dengan penyakit jantung koroner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pasien yang melakukan *gratitude-journaling* secara teratur selama 8 minggu mengalami penurunan gejala depresi dan kecemasan, serta peningkatan kualitas hidup yang signifikan. Lebih lanjut, *gratitude-journaling* juga telah terbukti efektif pada kelompok pekerja. Sebuah studi oleh Kaplan et al. (2014) melibatkan 131 karyawan dari berbagai industri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karyawan yang diminta untuk melakukan *gratitude-journaling* selama 4 minggu mengalami peningkatan dalam kepuasan kerja, komitmen organisasi, dan kesejahteraan umum dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Berdasarkan paparan yang menunjukkan bahwa *gratitude-journaling* telah terbukti efektif diterapkan pada kelompok usia dewasa, sehingga perlu dikaji efektivitas *gratitude-journaling* pada kelompok remaja, dalam hal ini siswa SMP, dengan harapan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dampak positif dari praktik syukur dalam meningkatkan

psychological well-being pada siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan intervensi psikologis yang relevan dan efektif untuk mendukung kesehatan mental remaja, khususnya dalam mengatasi tantangan yang dihadapi siswa dalam kehidupan sehari-hari.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang, terdapat temuan yang menjadi permasalahan *psychological well-being* siswa. Studi menunjukkan bahwa sekitar 30% siswa di Indonesia mengalami stres akademik yang tinggi, yang dapat berdampak pada *psychological well-being* mereka, seperti kecemasan, depresi, dan penurunan motivasi belajar. Stres akademik juga dapat disebabkan oleh tuntutan akademik yang berlebihan, tekanan untuk berprestasi, dan kurangnya dukungan sosial, yang dapat menurunkan kualitas hidup siswa secara keseluruhan. Sekitar 25% siswa di Indonesia mengalami kesulitan dalam membina hubungan sosial yang sehat. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kurangnya keterampilan komunikasi, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, serta rasa malu atau kurangnya rasa percaya diri. Kurniawan (2019) melaporkan bahwa 20% siswa SMP di Bandung mengalami kecemasan sosial, yang juga dapat memengaruhi aspek-aspek *psychological well-being*. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa sekitar 20% siswa SMP di Bandung mengalami masalah *psychological well-being*, seperti depresi, kecemasan, dan harga diri rendah (Badan Pusat Statistik Kota Bandung, 2019). Sekitar 20% siswa merasa bingung dengan arah dan tujuan hidup.

Di SMP Negeri 29 Bandung, fenomena terkait kesejahteraan psikologis siswa menunjukkan adanya kelompok siswa dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi, yang ditandai dengan optimisme, kepuasan hidup, dan kemampuan dalam menghadapi tekanan baik dalam aspek akademik maupun sosial. Mereka umumnya memiliki hubungan sosial yang baik dengan teman-teman dan guru, serta merasa didukung oleh keluarga dalam menghadapi tantangan.

Namun, ada pula kelompok siswa yang mengalami kesulitan dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Faktor-faktor seperti stres akademik, tuntutan yang tinggi, serta perasaan terisolasi dalam kelompok sosial memengaruhi rendahnya kesejahteraan psikologis sebagian siswa. Beberapa siswa tersebut cenderung merasa cemas berlebihan tentang prestasi, kesulitan dalam berinteraksi dengan teman sebaya, dan merasa kurang dihargai di lingkungan sekolah.

Meskipun sekolah memiliki peran penting dalam menciptakan iklim yang mendukung *psychological well-being*, akan tetapi masih banyak sekolah yang belum sepenuhnya mengimplementasikan program yang efektif untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa. Layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah, meskipun ada, belum sepenuhnya terintegrasi dengan program-program yang dapat secara langsung mengatasi masalah *psychological well-being* siswa. Layanan Bimbingan dan Konseling yang relevan dengan konsep *psychological well-being* salah satunya ialah layanan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah-masalah *psychological well-being*. Melalui bimbingan kelompok, siswa dapat berbagi pengalaman, saling memberikan dukungan, dan belajar strategi-strategi untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi (Corey, 2012). Melalui bimbingan kelompok, individu dapat memperoleh berbagai manfaat, seperti peningkatan rasa percaya diri, kemampuan komunikasi, dan pemahaman diri yang lebih baik (Gladding, 2012). Selain itu, bimbingan kelompok juga dapat membantu siswa dalam membangun hubungan positif dengan orang lain. Melalui interaksi dan dinamika kelompok, siswa dapat belajar cara menjalin relasi yang sehat, mengelola konflik, dan meningkatkan kepercayaan diri dalam bersosialisasi (Corey & Corey, 2006).

Salah satu teknik yang dapat diintegrasikan dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa adalah *gratitude-journaling*. *Gratitude-journaling* adalah praktik menulis rasa syukur dan

apresiasi atas hal-hal positif dalam hidup (Emmons & McCullough, 2003). Penelitian telah menunjukkan bahwa *gratitude-journaling* memiliki banyak manfaat bagi *psychological well-being*. Studi yang dilakukan oleh Seligman et al. (2005) menemukan bahwa *gratitude-journaling* dapat meningkatkan kepuasan hidup, emosi positif, dan mengurangi gejala depresi pada partisipan. Meskipun praktik *gratitude-journaling* telah terbukti memberikan manfaat psikologis.

Gratitude-journaling juga terbukti signifikan meningkatkan kepuasan hidup yang dilaporkan oleh siswa (Tran et al., 2022). Intervensi ini dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan intrapersonal dan interpersonal, serta kemampuan pemecahan masalah dan pembelajaran (Yudhawati, 2019). Selain itu, praktik *gratitude* dapat membina hubungan sosial yang mendukung, memperkuat *psychological well-being*, dan mengembangkan rasa keterlibatan yang bermakna dengan dunia (Froh & Bono, 2011).

Gratitude-journaling telah terbukti memberikan manfaat bagi kelompok usia dewasa, yang meliputi lansia, penderita penyakit kronis, dan pekerja. Untuk itu, peneliti tertarik untuk menguji efektivitas *gratitude-journaling* pada kelompok remaja, dalam hal ini siswa SMP, yang akan diterapkan sebagai intervensi dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan *psychological well-being* pada siswa. Dengan mengintegrasikan *gratitude-journaling* dalam bimbingan kelompok, diharapkan dapat memberikan solusi yang lebih holistik untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa, khususnya di tingkat SMP.

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Seperti apa profil *psychological well-being* pada siswa SMP Negeri 29 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025?
2. Seperti apa program bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude-journaling* untuk meningkatkan *Psychological well-being* pada siswa SMP Negeri 29 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025?

3. Apakah bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude-journaling* layak untuk meningkatkan *psychological well-being* pada siswa SMP Negeri 29 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025?.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan bimbingan kelompok teknik *gratitude-journaling* untuk meningkatkan *psychological well-being* pada siswa SMP Negeri 29 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025.

Tujuan khusus penelitian adalah untuk memperoleh :

1. data empirik profil *psychological well-being* pada siswa SMP Negeri 29 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025;
2. rumusan program bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude-journaling* untuk meningkatkan *psychological well-being* pada siswa SMP Negeri 29 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025; serta
3. data empirik mengenai keefektifan teknik *gratitude-journaling* dalam meningkatkan *psychological well-being* pada siswa SMP Negeri 29 Bandung Tahun Ajaran 2024/2025.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat kepada berbagai pihak. Adapun manfaat dari hasil penelitian ditinjau dari manfaat teoretis dan manfaat praktis sebagai berikut.

1.4.1 Manfaat Teoretis

Manfaat dari penelitian ini dari segi teoretis ialah sebagai berikut :

1. Penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan signifikan terhadap teori bimbingan dan konseling serta psikologi positif, dan memperkaya pemahaman tentang teknik *gratitude-journaling* dapat diterapkan untuk meningkatkan *psychological well-being* dalam konteks bimbingan kelompok.
2. Penelitian diharapkan dapat menambah wawasan tentang efektivitas bimbingan kelompok sebagai salah satu pendekatan intervensi dalam mengatasi masalah emosional dan psikologis siswa. Dengan mengintegrasikan teknik *gratitude-journaling* dalam bimbingan

kelompok, penelitian ini dapat mengembangkan teori-teori bimbingan yang lebih holistik dan relevan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini ialah sebagai berikut;

Bagi Guru BK:

1. Teknik *gratitude-journaling* dapat menjadi alat yang layak bagi guru BK dalam memberikan bimbingan kelompok. Guru dapat memanfaatkan teknik ini untuk membantu siswa mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan membangun kesejahteraan psikologis mereka.
2. Melalui pengamatan terhadap jurnal yang ditulis oleh siswa, guru BK dapat memantau perubahan dalam perspektif dan emosi siswa.

Bagi Peneliti Selanjutnya:

1. Peneliti dapat mengadaptasi atau mengembangkan instrumen pengukuran untuk menilai berbagai aspek kesejahteraan psikologis siswa, seperti kebahagiaan, stres, dan kecemasan.
2. Peneliti dapat mempelajari apakah teknik *gratitude-journaling* lebih efektif pada kelompok usia tertentu, jenis kelamin, atau dalam konteks sosial yang berbeda.

1.5 Struktur Organisasi Tesis

Struktur penulisan dalam penelitian ini memuat gambaran kandungan dari setiap bab dan urutan penulisannya. Struktur organisasi tesis diuraikan lebih rinci sebagai berikut :

Bab I : menyajikan pendahuluan yang mencakup latar belakang penelitian, rumusan masalah dan pertanyaan penelitian, defenisi konseptual penelitian, tujuan peenlitan, manfaat penelitian, dan struktur organisasi tesis.

Bab II: menyajikan landasan teoretis dan empiris terkait *Psychological well-being* dan bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude-journaling*, serta kerangka hipotetik program bimbingan kelompok dengan teknik *gratitude-journaling* untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa SMP Negeri 29 Bandung.

Bab III: menyajikan metode penelitian yang mencakup desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, pengembangan instrumen penelitian, prosedur penelitian, pengembangan program hipotetik, dan teknik analisis data.

Bab IV: menyajikan temuan penelitian dan pembahasannya berupa, profil *psychological well-being* siswa, rumusan hipotetik program bimbingan kelompok untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa, serta efektivitas bimbingan kelompok untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa. Pada bagian terakhir dipaparkan keterbatasan penelitian sebagai bahan masukan dan pengembangan untuk penelitian lebih lanjut.

Bab V: menyajikan simpulan, implikasi, dan rekomendasi berdasarkan temuan penelitian. Bagian ini memaparkan hasil sintesis dan intisari penelitian.