

**PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING PRIBADI
UNTUK MENGEMBANGKAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SANTRI**

(Studi Deskriptif di Pondok Pesantren Santi Asromo Majalengka Tahun Ajaran
2020/2021)

SKRIPSI

(Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling)



Oleh

Alifia Rizki Farhani

NIM 1600654

**DEPARTEMEN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020**

LEMBAR PENGESAHAN

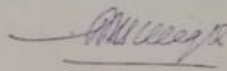
ALIFIA RIZKI FARHANI

NIM 1600654 •

PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING PRIBADI
UNTUK MENGEMBANGKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SANTRI (Studi
Deskriptif di Pondok Pesantren Santi Asromo Majalengka Tahun Ajaran 2020/2021)

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

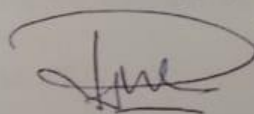
Pembimbing I,



Dr. Nani M. Sugandhi, M.Pd.

NIP. 19570830 198101 2 001

Pembimbing II,



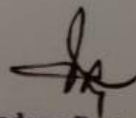
25/12/2020

Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd

NIP. 19661115 199102 2 001

Mengetahui,

Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Nandang Budiman, M.Si.

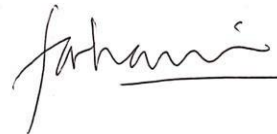
NIP. 19710219 199802 1 001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING PRIBADI UNTUK MENGEMBANGKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SANTRI” (Studi Deskriptif di Pondok Pesantren Santi Asromo Majalengka Tahun Ajaran 2020/2021) ini beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya sendiri, saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan keilmuan yang berlaku dalam etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dalam pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Majalengka, Desember 2020

Yang membuat pernyataan,



Alifia Rizki Farhani

NIM 1600654

ABSTRAK

Alifia Rizki Farhani. (2020). “Program Bimbingan dan Konseling Pribadi untuk Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis Santri” (Studi Deskriptif di Pondok Pesantren Santi Asromo Majalengka Tahun Ajaran 2020/2021). Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu untuk berfungsi positif terhadap diri dengan menerima diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan pertumbuhan diri. Penelitian bertujuan untuk merumuskan program bimbingan dan konseling pribadi untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis santri. Kesejahteraan psikologis yang tinggi membuat individu berkembang dan memiliki sikap positif terhadap diri maupun lingkungan sekitar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian dilakukan terhadap 131 santri kelas XI di Pondok Pesantren Santi Asromo Majalengka Tahun Ajaran 2020/2021. Gambaran umum kesejahteraan psikologis santri kelas XI di Pondok Pesantren Santi Asromo Majalengka Tahun Ajaran 2020/2021 berada pada kategori skor rendah yang berarti santri belum memiliki sikap positif terhadap diri, belum mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, belum mampu membuat keputusan sendiri, dan belum mampu mengatur tingkah laku, belum mampu mengontrol dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan, belum memiliki tujuan hidup dan belum memiliki makna hidup, serta belum mampu mengeksplorasi dan mengembangkan diri. Hasil penelitian berupa program bimbingan dan konseling pribadi hipotetik pengembangan kesejahteraan psikologis menggunakan pendekatan *well-being therapy*. Program bimbingan dan konseling pribadi hipotetik telah diuji kelayakan program oleh ahli dan praktisi bimbingan dan konseling.

Kata kunci: Kesejahteraan psikologis, program bimbingan dan konseling pribadi, santri

ABSTRACT

Alifia Rizki Farhani. (2020). "Personal Guidance and Counseling Program to Develop Psychological Well-being of Santri" (Descriptive Study of Class XI Santri at Pondok Pesantren Santi Asromo Majalengka Academic Year 2020/2021). Educational Psychology and Guidance Department . Faculty of Education, Universitas Pendidikan Indonesia.

Psychological well-being is the individual's ability to function themselves positively by accepting themselves, having positive relationships with others, autonomy, environmental mastery, life purpose, and personal growth. This study aims to formulate a Personal Guidance and Counseling program to develop psychological well-being of santri. High psychological well-being will make individuals develop and have a positive attitude towards themselves and their environment. This study uses a quantitative approach with descriptive method. The study was conducted on 131 santri of class XI at Pondok Pesantren Santi Asromo Majalengka Academic Year 2020/2021. The general description of psychological well-being of santri class XI at Pondok Pesantren Santi Asromo Majalengka Academic Year 2020/2021 is in the low score category which means that the santri's do not have a positive attitude towards themselves, have low proficiency in establishing positive relationships with others, are not able to make their own decisions, low have proficiency in regulating their behavior, are not able to control and create an environment that suits their needs, do not have a life purpose and life meaning, and are not able to explore and develop themselves. The result of this study is a program of Guidance and Counseling a development of psychological well-being using a well-being therapy approach. The eligibility of personal Guidance and Counseling program has been tested by experts and practitioners.

Keywords: Psychological Well-being, Personal Guidance and Counseling Program, Santri

KATA PENGANTAR

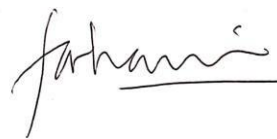
Bismillaahirrahmaanirrahiim...

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt yang telah memberikan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Program Bimbingan dan Konseling Pribadi untuk Mengembangkan kesejahteraan psikologis Santri” (Studi Deskriptif di Pondok Pesantren Santi Asromo Majalengka Tahun Ajaran 2020/2021). Shalawat serta salam, semoga tercurahkan kepada baginda alam, Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, sahabatnya, tabi’in tabi’atnya, dan seluruh ummatnya hingga akhir zaman.

Skripsi berisikan lima bab merupakan hasil penelitian yang disusun menjadi kajian untuk diajukan sebagai sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan FIP UPI.

Terimakasih penulis ucapkan kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun skripsi, sehingga skripsi dapat terselesaikan dengan tepat waktu. Penulis berharap skripsi dapat memberikan manfaat bagi bidang keilmuan Bimbingan dan konseling, juga kepada seluruh pembaca. Penulis menyadari skripsi masih jauh dari sempurna, baik ditinjau dari segi materi maupun penulisan. kritik dan saran dari berbagai pihak yang bersifat membangun sangat penulis harapkan.

Majalengka, Desember 2020



Alifia Rizki Farhani

1600654

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji bagi Allah SWT Tuhan semesta alam. Berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana. Sholawat serta salam semoga tetap tercurah limpahkan kepada junjunan alam kekasih Allah, Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, tabiin dan tabiat, dan ummat hingga akhir zaman. Aamiin Yaa Rabbaal Alaamiin.

Penulisan skripsi yang penuh perjuangan tentunya tidak penulis tempuh sendirian, tanpa bantuan dari berbagai pihak penulis tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu. Dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Nani M. Sughandi, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing satu sekaligus Pembimbing Akademik penulis yang senantiasa memberikan masukan dan arahan kepada penulis selama penulisan skripsi maupun pada saat perkuliahan.
2. Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing dua yang selalu mengarahkan dan memberi masukan pada saat penulisan skripsi, dan senantiasa selalu ada disaat kondisi apapun.
3. Dr. Agus Taufiq, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, penulis sangat berterimakasih atas ilmu dan arahnya.
4. Dr. Nandang Budiman, M.Si., dan Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd. Selaku ketua dan sekretaris Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan atas motivasi dan secara tidak langsung telah memfasilitasi penulis untuk selesai tepat waktu.
5. Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd. Selaku sekretaris Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan atas segala masukan yang bermanfaat selama proses perkuliahan hingga memotivasi penulis.
6. Nadia Aulia Nadhirah, M.Pd. Selaku dosen *penjudgement* program, yang juga senantiasa memberikan arahan dan masukan dalam perkuliahan maupun

dalam penulisan skripsi, penulis sangat berterimakasih atas waktu dan tenaga yang telah beliau luangkan.

7. Dosen-dosen di Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan atas ilmu yang telah diberikan, nasihat-nasihat yang sangat bermakna, dan pelajaran hidup yang penulis dapatkan selama perkuliahan.
8. Pak Edwin dan teh Fiji selaku staf administrasi Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang telah membantu penulis dalam penyelesaian administratif.
9. Kepala Sekolah SMA Prakarya Santi Asromo Majalengka yang telah mengizinkan penulis untuk mengambil data, dan Guru Bimbingan dan Konseling SMA Prakarya Santi Asromo Majalengka yang telah membantu penulis dalam pengambilan data skripsi.
10. Zulfa Nur Faizah, Nida Ghaniyyaturrahmah, Adya Ainina Kamilah selaku saudara sekaligus teman melepas penat saat penulisan skripsi, penulis sangat berterimakasih atas canda tawa selama ini, juga terimakasih kepada Khoerunisa Mubarakah K., Desy Melvian, dan Rima Ridhayanti, selaku sahabat penulis, terimakasih atas empat tahun penuh canda tawa dan *sharing* ilmu dan informasi yang diberikan.
11. Santri di Pondok Pesantren Santi Asromo, terimakasih atas kerjasama yang menyenangkan sehingga penulis dapat memperoleh data.

Secara khusus dihaturkan terima kasih kepada ayahanda Bambang Heryanto dan ibunda Afi Zaimah Sofiyati yang telah memberikan segalanya, masukan-masukan pada penulisan skripsi, doa, hingga bantuan materil yang tidak terhingga sepanjang waktu.

Semoga Allah memberikan balasan yang berlipat atas amalan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	i
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS, SANTRI, DAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING PRIBADI	7
2.1 Konsep Kesejahteraan Psikologis	7
2.1.1 Pengertian Kesejahteraan Psikologis	7
2.1.2 Dimensi Kesejahteraan Psikologis	10
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	11
2.1.4 Perkembangan Kesejahteraan Psikologis	14
2.1.5 Pengukuran Kesejahteraan Psikologis	15
2.1.6 Upaya Pengembangan Kesejahteraan Psikologis	18
2.2 Konsep Santri	19
2.2.1 Pengertian Santri	19
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Santri Menimba Ilmu di Pesantren	19
2.2.3 Pondok Pesantren	20
2.2.4 Jenis Pondok Pesantren	20
2.3 <i>Well-being Therapy</i>	21
2.3.1 Definisi dan Sejarah <i>Well-being Therapy</i>	21
2.3.2 Tujuan <i>Well-being Therapy</i>	21

2.3.3	Tahapan pelaksanaan <i>Well-being Therapy</i>	22
2.4	Konsep Program Bimbingan dan Konseling	23
2.4.1	Definisi	23
2.4.2	Tujuan	24
2.4.3	Fungsi	24
2.4.4	Lingkup.....	25
2.4.5	Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi.....	26
2.4.6	Program Bimbingan dan Konseling Pribadi untuk Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis.....	31
2.5	Penelitian Terdahulu	34
2.5.1	Penelitian terdahulu.....	34
2.5.2	Posisi Penelitian	37
2.5.3	Kerangka Pemikiran.....	37
BAB III	METODE PENELITIAN	38
3.1	Desain Penelitian	38
3.2	Partisipan	38
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
3.4	Definisi Operasional Kesejahteraan Psikologis	39
3.5	Instrumen Penelitian	40
3.5.1	Jenis Instrumen.....	40
3.5.2	Kisi-Kisi Instrumen	41
3.5.3	Uji Kelayakan Instrumen	43
3.5.4	Uji Keterbacaan.....	44
3.5.5	Uji Ketepatan Skala.....	44
3.5.6	Uji Validitas	45
3.5.7	Uji Reliabilitas.....	45
3.6	Prosedur Penelitian	46
3.7	Analisis Data.....	47
3.7.1	Verifikasi Data	47
3.7.2	Penskoran Data.....	47
3.7.3	Pengkategorian dan Interpretasi Skor.....	48
3.8	Perumusan Program.....	49
BAB IV	TEMUAN DAN PEMBAHASAN	52
4.1	Deskripsi Hasil dan Temuan Penelitian.....	52

4.1.1	Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis	52
4.1.2	Gambaran Umum Pencapaian Dimensi Penyusun Kesejahteraan Psikologis	53
4.1.3	Program Bimbingan dan Konseling Pribadi untuk Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis Santri	57
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian	73
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI		81
5.1	Simpulan	81
5.2	Rekomendasi	82
DAFTAR PUSTAKA		84
LAMPIRAN-LAMPIRAN		92
RIWAYAT HIDUP		31

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Pemikiran.....	37
Tabel 3.1 Jumlah Populasi dan Sampel.....	39
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Kesejahteraan Psikologis.....	41
Tabel 3.3 Hasil Uji Keterbacaan Instrumen Kesejahteraan Psikologis.....	42
Tabel 3.4 Hasil Uji Ketepatan Skala Item.....	42
Tabel 3.5 Kriteria Keterandalan (reliabilitas) Instrumen	43
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kesejahteraan Psikologis.....	44
Tabel 3.7 Pola Skor Alternatif Respon.....	46
Tabel 3.8 Interval Skor Kesejahteraan Psikologis	46
Tabel 3.9 Penafsiran Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis.....	47
Tabel 4.1 Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Santri	49
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Jumlah Santri pada Setiap Kategori Kesejahteraan Psikologis.....	50
Tabel 4.3 Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Santri Kelas XI SMA Prakarya Santi Asromo Majalengka Tahun Ajaran 2020/2021.....	51
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Jumlah Santri pada Kategori Kesejahteraan Psikologis Santri Kelas XI SMA Prakarya Santi Asromo Majalengka Tahun Ajaran 2020/2021	51
Tabel 4.5 Deskripsi Kebutuhan Kesejahteraan Psikologis Santri Kelas XI SMA Prakarya Santi Asromo Majalengka Tahun Ajaran 2020/2021.....	58
Tabel 4.6 Rumusan Tujuan Program Bimbingan dan Konseling.....	59
Tabel 4.7 Rencana Operasional Kegiatan Santri Kelas XI SMA Prakarya Santi Asromo Majalengka Tahun Ajaran 2020/2021	64
Tabel 4.8 Pengembangan Tema/Topik.....	66
Tabel 4.9 Rancangan Anggaran Biaya Program Bimbingan dan Konseling Santri Kelas XI SMA Prakarya Santi Asromo Majalengka Tahun Ajaran 2020/2021	68

Tabel 4.10 Format Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling untuk Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis Santri	69
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Administrasi Penelitian

1. Surat keterangan pengangkatan dosen	93
2. Surat keterangan izin mengadakan penelitian	94
3. Surat keterangan telah mengadakan penelitian.	95
4. Lembar bimbingan skripsi.....	96
5. Surat pernyataan konsultasi pengolahan data.....	98
6. Surat permohonan judgement instrumen.....	99
7. Surat permohonan judgement program	101
8. Surat rekomendasi uji plagiarisme	103
9. Surat rekomendasi ujian sidang	104
10. Izin menggunakan instrumen	105
11. Surat penerjemah balai bahasa	107

Lampiran B. Instrumen Penelitian

1. Hasil uji kelayakan instrumen	109
2. Instrumen sebelum uji kelayakan	133
3. Instrumen setelah uji kelayakan	136
4. Hasil uji keterbacaan	159
5. Instrumen sebelum uji keterbacaan	139
6. Instrumen setelah uji keterbacaan	159

Lampiran C. Data Hasil Penelitian

1. Data penelitian	178
2. Uji ketepatan skala	181
3. Uji validitas	186
4. Uji reliabilitas	190

Lampiran D. Program

1. Hasil <i>judgement</i> program	193
2. Program	195
3. RPLBK dan materi	211
4. dokumentasi	237

DAFTAR PUSTAKA

- Adkins, D.E. (2009). Structure and Stress: Trajectories of Depressive Symptoms Across Adolescence and Young adulthood. *Social Forces*, 88, 31-60.
- Ahmadi, A. (1991). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Almaquist, Y.E. (2014). Friendship Network Characteristics and Psychological Well-being in Late Adolescence: Exploring Difference by Gender and Gender Composition. *Scandinavian Journal of Public Health*, 42, 146-154.
- Amti, E., & Prayitno. (1999). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayub, N., & Iqbal, S. (2012). The Relationship of Personal Growth, Initiative, Psychological Well-being, and Psychological Distress Among Adolescents. *Journal of Teaching and Education*, 1(6), 101-107.
- Bartlett, C.J., & Coles E.C. (1988). Psychological Health and Well-being: Why and How Should Public Health Specialist Measure it?: Rationale and Methods of the Investigation, and Review of Psychiatric Epidemiology. *Journal of Public Health Medicine*, 20(3), 281-287.
- Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Basaria, D., & Aryani, F. (2018). "Hubungan Kecerdasan Emosi dan Psychological well-being pada Remaja di Bali". *Prosiding Seminar Nasional 2018 Fakultas Psikologi Undip* (hlm. 403-410). Semarang: Universitas Diponegoro.
- Batubara, A. (2017). Hubungan Antara Religiusitas dengan Psychological Well-being Ditinjau dari Big Five Personality pada Siswa SMA Negeri 6 Binjai. *Jurnal Al-irsyad*, 8(1), 31-41.
- Bukhori, B. (2006). Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas dan Kebermaknaan Hidup. *Psikologika*, 22(10), 93-105.
- Chen, Y., Yao, M., & Yan, W. (2014). Materialism and Well-being Among Chinese College Student: The Mediating Role of Basic Psychological Need Satisfaction. *Journal of Health Psychology*, 19(10), 1232-1240.
- Citraning, M., dan Hendriani, W. (2014). Psychological Well-being pada Guru yang Telah Menjalani Masa Pensiun. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 3(3), 221-233.
- Cujipers, P., Straten, A., & Warmerdam L. (2007). Behavioral Activation Treatments of Depression: A Meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 27, 318-326.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Jakarta: Balai Pustaka.

- Diener, E., dkk. (1999). Most People are Happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1988). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2007). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Nasional*. Jakarta: Pustaka Candra.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Dodge, R., Dally, A.P., Huyton, J., & Sanders, L. (2012). The Challenge of Defining Well-being. *International Journal of Well-being*, 2(3), 222-235.
- Edward, S. (2016). Physical Exercise and Psychological Well-being. *South African Journal of Psychology*, 36(2), 357-373. doi: <https://doi.org/10.1177%2F008124630603600209>.
- Eren, H. (2017). Well-Being Therapy. *Journal MedCrave*, 4(2), 249-251. doi: 10.15406/mojamt.2017.04.00076.
- Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-being pada Dewasa Awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67-82.
- Fadhillah, E. (2016). Hubungan Antara Psychological Well-being dan Happiness pada Remaja di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 69-79.
- Fava, G. dkk. (1998). Prevention of Recurrent Depression with Cognitive Behavioral Therapy. *Archive General Psychiatry*, 55, 816-821. doi: 10.1001/archpsyc.55.9.816.
- Fava, G. & Ruini, C. (2003). Development and Characteristic of a Well-being Enhancing Psychoterapeutic Strategy: Well-being Therapy. *Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry*, 34(1), 45-63. doi: 10.1016/S0005-7916(03)0019-3.
- Fava, G. & Ruini, C. (2014). *Increasing Psychological Well-being in Clinical and Education Settings*. London: Springer.
- Fenny, Y. (2015). *Pengaruh Group Therapy Terhadap Psychological Well-being Remaja Panti Asuhan*. (Tesis). Universitas Surabaya.
- Fransinata, O. (2015). *Pengaruh Expressive Arts Therapy Terhadap Dimensi Psychological well-being pada Anak Jalanan di Jaringan XYZ*. (Tesis). Universitas Airlangga.
- Frankl, V. (2003). *Logoterapi: Terapi Psikologi Melalui Pemaknaan Eksistensi*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *NIH Public Access*, 56(3), 218-226.

- Ghazali, B. (2003). *Pesantren Berwawasan Lingkungan*. Jakarta: Prasasti.
- Ghonyah, Z., dan Savira, I. (2015). Gambaran *Psychological Well-being* pada Perempuan yang Memiliki Anak *Down Syndrome*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 1-8.
- Grossi, E., dkk. (2006). Development and Validation of the Short Version of the Psychological Well-being Index (PGWB-S). *ResearchGate*, 4(88), 1-8.
- Gumilang, R. & Nurcholis, A. (2018). Peran Pondok Pesantren dalam Pembentukan Karakter Santri. *Jurnal Comm Edu*, 1(3), 42-53.
- Hallen, A. (2005). *Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Quantum teaching.
- Hartato, I., dkk. (2017). Terapi Well-being untuk Meningkatkan Psychological Well-being pada Remaja yang Tinggal di Panti Sosial Bina Remaja X. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 10(1), 20-30.
- Hartato, I., Basaria, D., & Patmonodewo, S. (2017). Terapi Well-being untuk Meningkatkan Psychological Well-being pada Remaja yang Tinggal di Panti Sosial Bina Remaja X. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 10(1), 20-29.
- Hasan, M. (2015). Perkembangan Pendidikan Pesantren di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 55-73.
- Hidayat, M. (2016). Model Komunikasi Kyai dengan Santri di Pesantren. *Jurnal Komunikasi Aspikom*, 2(6), 385-395.
- Hidayati, K., & Farid, M. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Personal Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 137-144.
- Horwood, S., & Anglim, J. (2019). Problematic Smartphone Usage and Subjective and Psychological well-being. *Elsevier*, 97, 44-50. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.028>.
- Holland, A.(2007). *Counseling in Communication Disorders: A Wellness Perspective*. Oxxdordshire: Plural Publishing.
- Hurlock, E. B. (1974). *Personaliti Development*. New Delhi: McGraw Hill. Inc.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Ikhlatunnisa, A., dan Budi, P. (2017). Psychological Well-Being Ditinjau dari Dukungan Sosial pada Santriwati di Yayasan Al-Burhan Hidayatullah Semarang. *Jurnal psikolog*, 1, 1-10.
- Istiqomah, B., dkk. (2016). Peranan Penguasaan Lingkungan terhadap Motivasi Migrasi pada Penduduk yang Tinggal di Pemukiman Kumuh. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 121-125.
- Jacobson, S., Martell, R., & Dimidjian, S. (2001). Behavioural Activation Treatment for Depression: Returning to Contextual Roots. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 8, 252-270.

- Jain, C., Apple, D., & Ellis, W. (2015). What is Self-growth?. *International Journal of Process Education*, 7(1), 41-52.
- Javed, S., Reyazuddin, M., & Azmi S. (2015). Well-Being Therapy in Psychiatric Disorders: A New Perspective. *International Journal of Health and Research*, 5(3), 348-352.
- Javed, S., Reyazuddin, M., & Azmi S. (2015). Well-Being Therapy in Psychiatric Disorders: A New Perspective. *International Journal of Health and Research*, 5(3), 348-352.
- Kartadinata, S. (2017). *Dari Bimbingan dan Konseling Perkembangan ke Komprehensif*. [Online]. Diakses dari http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI_PEND_DAN_BIMBINGAN/195003211974121-SUNARYO_KARTADINATA/DARI%20BK%20%20PERKEMB%20KE%20KOMPREHENSIF.pdf.
- Karmila. (2019). *Hubungan antara Religiusitas dengan Psychological Well-being pada Santri SMP IT Al-Ihsan Boarding Svhool Riau*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Pekanbaru, Riau.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Kumpfer, K. L., Alvarado, R., Smith, P., & Bellamy, N. (2002). Cultural Sensitivity and Adaptation in Family-based Prevention Interventions. *Prevention Science*, 3, 241–246.
- Laureano, C., dkk. (2014). Facilitating the Coping Self-efficacy and Psychological Well-being of Student Rugby Players. *South African Journal of Psychology*, 44(4), 483-497. doi: <https://doi.org/10.1177%2F0081246314541635>
- Latipun. (2006). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Pres.
- Linley, P., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Lauer, R.H., & Lauer. J. C. (2000). *Marriage and Family (4th ed.)*. New York: McGraw-Hill, Boston.
- Mastuhu. (1994). *Dinamika Sistem Pendidikan Pesantren: Suatu Kajian Tentang Unsur dan Nilai Sistem Pendidikan Pesantren*. Jakarta: INIS.
- McLoed, J., & Owens, T. (2004). Psychological Well-being in the Early Life Course: Variations by Socioeconomics Status, Gender, and Race/Etnicity. *Journal Social Psychology Quarterly*, 67(3), 257-278.
- Mende, M. (2009). Hypnosis: State of the art and perspectives for the twenty-first century. *Contemporary Hypnosis*, 26(3), 179–184.
- Mintarsih, A. (2015). *Hubungan Antara Perilaku Prososial dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological well-being) pada Siswa Kelas XI*

- di SMK Muhammadiyah Yogyakarta. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Monks., dkk. (1994). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Muhaimin, A. (2011). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Arruz Media.
- Nurihsan, J. (2003). *Dasar-dasar Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Nurihsan, J. (2006). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Nurihsan, J. (2007). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Nugraheni, A. (2016). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-being pada Guru Honorer Daerah*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Novisasari, N., dan Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well-being dengan Penyesuaian Diri pada Istri yang Tinggal di Rumah Mertua. *Jurnal Psikodimensia*, 15(1), 134-151.
- Onraet, E., Van Hiel, A., & Dhont, K. (2013). The Relationship Between Rightwing Ideological Attitudes and Psychological Well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(4), 509-522.
- Oravec, Z., dkk . (2019). Psychological Well-being and Personality Traits are Associated With Experiencing Love in Everyday Life. *International Journal of Education*, 153, 2-9. doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109620>
- Petts, R. (2004). Family, Religious Attendance, and Trajectories of Psychological Well-being Among Youth. *Journal of Family Psychology*, 28(6), 759-768.
- Peter, R. (2015). Peran Orangtua dalam Krisis Remaja. *Jurnal Humaniora*, 6(4), 453-460.
- Piquet, E. (2018). Program Bimbingan dan Konseling untuk Mengembangkan Psychological Well-being Peserta Didik (Studi Deskriptif terhadap Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 10 Kota Bandung Tahun Ajaran 2018/2019). (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Philips, D. (2006). *Quality of life: concept, policy and practice*. London: Routledge.
- Prabowo, A. (2017). *Gratitude dan Psychological Well-Being pada Remaja*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260-270.
- Prayitno. & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

- Prayitno. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Prayitno. (2009). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rahayu, A. (2008). Psychological Well-being pada Wanita Dewasa Muda yang Menjadi Istri Kedua. *Journal Psikologi*, 2(4), 10-20.
- Reynolds, K. (1982). *The Quiet Therapies: Japanese Pathways to Personal Growth*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Reker, G., Peacock, E., & Wong, P. (1987). Meaning and Purpose in Life and Well-being: A Life-span Perspective. *The Gerontological Society of America*. 42(1), 44-49.
- Runarsdottir, E., & Vilhjalmsson, R. (2015). Ethnic Differences in Youth Well-being: The Role of Sociodemographic Background and Social Support. *Scandinavian Journal of Public Health*, 43, 80-587.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryan, R.M., Huta, V., & Deci, E.L. (2008). Living Well: A Self-determination Theory Perspective on Eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D., Singer, B.H. (2008). Know Thyself and Become What You are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Sagone, E., & De Caroli, M. (2014). Relationship Between Psychological Well-being and Resilience in Middle and Late Adolescence. *Procedia-Social and Behavioral Science*, 141, 881-887.
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development, Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Septiani, N., dan Utoyo, D. (2013). Gambaran Psychological Well-being pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 10-29.
- Setiawan, E. (2017). Modernisasi Pola Pendidikan Pesantren (Studi Kasus Pondok Pesantren Modern Daarul Fikri Mulyoagung Dau Malang), *Jurnal Sosiologi*, 1, 10-25.
- Shah, H., & Mark, N. (2004). *A Well-being Manifesto or a Flourishing Society*. London: The New Economics Foundation.
- Silvia, R. (2018). *Efektivitas Teknik Coaching untuk Peningkatan Psychological Well-being Siswa*. (Tesis). Sekolah Pascasarjana UPI.

- Subair. (2015). Abangan, Santri, Priyayi: Islam dan Politik Identitas Kebudayaan Jawa. *Dialektika*, 9(2), 34-46.
- Suherman, U. (2015). *Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rizqi Press.
- Suherman, U. (2011). “Pembangunan Karakter dan Budaya Bangsa Melalui Bimbingan dan Konseling Komprehensif Berbasis Nilai Alquran (Tinjauan Filosofis tentang Hakikat dan Peran Manusia)” *Pidato Pengukuhan Guru Besar*. Bandung: UPI Press.
- Susanti, R. (2017). *Efektifitas Pelatihan Mindfulness untuk Meningkatkan Psychological Well-being pada Ibu yang Mengalami Work-family Conflict*. (Tesis). Universitas 17 Agustus.
- Susanto, H., & Muzakki, M. (2016). Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo). *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 1-42.
- Suyoto. (1988). *Pondok Pesantren dalam Alam Pendidikan Nasional*. Jakarta: LP3ES.
- Sugiyatmi, T. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Santri Bersekolah di Pondok Pesantren Bahrul Ulum Kampung Sawit Permai Kecamatan Dayun Kabupaten Siak. *Jom FISIP*, 4(1), 1-15.
- Syafe'i, I. (2017). Pondok Pesantren: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8, 85-103.
- Synder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Telaumbanua, V., & Yudiharso, A. (2020). A Systematic Review: Well-being Therapy. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 16(1), 188-200. doi: 10.32528/ins.v%vi%i.3212.
- Telaumbanua, V., & Yudiharso, A. (2020). A Systematic Review: Well-being Therapy. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*, 16(1), 188-200. doi: 10.32528/ins.v%vi%i.3212.
- Tohirin. (2011). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integritas)*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Ware, J.E., dkk. (1993). *SF-36 Health Survey Manual & Interpretation Guide*. Boston: The Health Institute, New England Medical Center.
- Weiss, L., Westerhof, G., & Bohlmeijer, E. (2016). Can We Increase Psychological Well-being? The Effect of Interventions on Psychological Well-being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled trials. *Plos One*, 11(6), 1-16. DOI:10.1371/journal.pone.015809.
- Wells, I.E. (2010). *Psychological Well-being*. New York: Nov Science Publishers, Inc.

- Willis, S. (2004). *Konseling Individual: Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Winkel, W., & Hastuti, S. (2006). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Yapko, M. (2012). *Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis*. New York: Routledge.
- Prayitno., & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Young, E., Klosko, E., & Weishaar, E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. New York: Guilford Press.
- Yuliani, I. (2018). Konsep Psychological Well-being Serta Implikaisnya dalam Bimbingan dan Konseling. *Journal of innovative Counseling: Theory, Practica & Research*, 2(2), 51-56.
- Yusuf, S. (2009). *Program Bimbingan dan Konseling Disekolah*. Bandung: Rizqi Press.
- Yusuf, S. & Nurihsan, J. (2011). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rosda.
- Yusuf, S., & Nurihsan, J.. (2006). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. PT. Remaja Rosda Karya: Bandung.
- Yusuf, S. (2017). *Bimbingan dan Konseling Perkembangan Suatu Pendekatan Komprehensif*. Refika Aditama: Bandung.