

**EFEKTIVITAS KONSELING *WELLNESS* UNTUK MENINGKATKAN  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SISWA MADRASAH TSANAWIYAH**

**TESIS**

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



Oleh:

Nurul Ashfiani

NIM 1806311

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2022**

**EFEKTIVITAS KONSELING *WELLNESS* UNTUK MENINGKATKAN  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SISWA MADRASAH TSANAWIYAH**

Oleh:

Nurul Ashfiani

S.Psi. Universitas Pendidikan Indonesia, 2010

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat  
memperoleh Gelar Magister Pendidikan (M.Pd.)  
pada Sekolah Pascasarjana Program Studi Bimbingan dan Konseling

© Nurul Ashfiani, 2022

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus, 2022

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

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

**NURUL ASHFIANI**  
**1806311**

**EFEKTIVITAS KONSELING *WELLNESS* UNTUK MENINGKATKAN  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SISWA MADRASAH TSANAWIYAH**

**DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH:**

**Pembimbing I**



**Dr. Amin Budi Amin, M.Pd.**  
**NIP. 19580703 198503 1 001**

**Pembimbing II**



**Dr. Nandang Budiman, M.Si.**  
**NIP. 19710219 199802 1 001**

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



**Prof. Dr. Agus Taufik, M.Pd.**  
**NIP. 19580816 198503 1 007**

## LEMBAR PERNYATAAN

*Bismillahirrahmaanirrahiim*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “**Efektivitas Konseling Kelompok *Wellness* untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being* Siswa Madrasah Tsanawiyah**” beserta seluruh isinya adalah murni karya saya sendiri. Bagian di dalamnya tidak ada yang merupakan plagiat dari karya orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



Nurul Ashfiani

1806311

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, yang tak pernah berhenti memberikan kasih dan sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Efektivitas Konseling *Wellness* untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being* Siswa Madrasah Tsanawiyah”. Tidak lupa sholawat serta salam senantiasa penulis panjatkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta para sahabat dan para pengikutnya yang setia sampai akhir zaman.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masalah di lapangan yaitu perubahan sistem pembelajaran yang terjadi di Indonesia selama masa pandemi Covid-19 berpengaruh terhadap kondisi *psychological well-being* siswa. Oleh karena itu, Guru Bimbingan dan Konseling sebagai bagian dari pendidikan perlu untuk terlibat dalam peningkatan *psychological well-being* siswa melalui layanan konseling kelompok *wellness*.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati, penulis mengajukan tesis ini ke hadapan yang terhormat dewan penguji dan pembaca dengan harapan apa yang disajikan dalam tesis ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya, umumnya bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah dan khususnya bagi pengembangan kemampuan pribadi penulis.

Bandung, Agustus 2022

Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tesis ini tidak akan pernah selesai tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penyelesaian tesis ini, khususnya kepada:

1. Bapak Dr. Amin Budiamin, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan motivasi, masukan, dan bimbingan kepada penulis.
2. Bapak Dr. Nandang Budiman, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II sekaligus Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Ilmu Pendidikan yang selalu memberikan waktu, motivasi, nasihat, masukan, kritik, dan saran yang bermanfaat untuk perbaikan tesis ini.
3. Bapak Prof. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd. selaku Dosen Penguji I yang banyak memberikan masukan setelah pelaksanaan Sidang Tahap 1.
4. Ibu Dr. Ipah Saripah, M.Pd. selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan banyak masukan khususnya mengenai ketelitian penulisan tesis.
5. Bapak Prof. Dr. Agus Taufiq, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Program Magister yang telah memfasilitasi penyelesaian tesis ini.
6. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis selama masa perkuliahan.
7. Bapak Dian dan Ibu Fiji selaku tenaga kependidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling yang selalu membantu memenuhi segala kebutuhan administrasi dalam penyelesaian tesis ini.
8. Bapak Ahmad Kustiwa, S.Pd. selaku Kepala Seksi Akademik dan Kemahasiswaan FIP UPI beserta Bapak Iwan Gunawan dan Ibu Lia Amalia, S.Si. yang telah memberikan pelayanan prima kepada penulis.
9. Bapak Moch. Idham Fithri, S.H.I. selaku Kepala Madrasah MTs Assa'idiyyah Cipanas beserta Bapak Ibu Guru yang senantiasa memberikan kemudahan, dukungan, dan motivasi bagi penulis.
10. Bapak Dadan Suparman, S.Pd.I. selaku Kasubag TU MTs Assa'idiyyah Cipanas beserta staf yang telah memberikan bantuan administrasi dalam perijinan penelitian.

11. Seluruh wali kelas VIII MTs Assa'idiyyah Cipanas Tahun Pelajaran 2021-2022 yang telah membantu dalam proses penyebaran instrumen penelitian.
12. Seluruh Guru BK yang tergabung dalam MGBK MTs Kabupaten Cianjur dan Grup PPG Prodi Bimbingan dan Konseling tahun 2021 yang telah membantu penulis dalam rangka penyebaran instrumen untuk uji coba.
13. Seluruh peserta didik kelas VIII MTs Assa'idiyyah Cipanas Tahun Pelajaran 2021-2022 telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan, khususnya kepada Muhammad Asrul Muhaemin, Muhammad Hamdan Solihin, Saphyra Lee Naila Camila, Keisha Aisyah, Keyshativa Suwandi, Nydia Nur Shafiyah, dan Salman Haikal Suryana yang telah bersedia menjalani sesi per sesi konseling bersama penulis.
14. Teman-teman seperjuangan S2 BK UPI Tahun 2018 Kelas A dan B yang telah menjadi rekan selama perkuliahan. Khususnya kepada "*Eigenwelt*", Dede Amalia, M.Pd., Lina Herlina, M.Pd., dan Euis Tresna Gumilar, M.Pd. yang telah memberikan *support* yang luar biasa kepada penulis.
15. Teman-teman yang ditakdirkan Allah SWT kebersamai di detik-detik terakhir, Maulida Aulia Rahman & Dyta Adynda Hernanto. *We did it, finally*.
16. Ibu Ani Suryani dan Bapak Unang Sudrajat, kedua orang tua penulis. Tak ada kata yang bisa terucap, hanya terima kasih dan maaf.
17. Fanny Nishfiyati Iqlima, Dodi Suryana, dan Fiona Ainun Najma. Terima kasih untuk keceriaan, dukungan moril dan materil yang diberikan.
18. Suami dan anak-anak tercinta; Ricky Febriansyah, Najwan Afkarul Dzikri, Nahla Aisha Kamila, dan Naufal Ahsanul Ilfi; yang telah menjadi *support system* terbaik. Berkat ridho dan kesabaran dari kalian maka semua ini bisa selesai. Semoga penyelesaian studi ini membawa keberkahan bagi kita.
19. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam kelancaran penyusunan tesis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga apa yang telah dilakukan pihak-pihak tersebut dalam memberikan segala upaya untuk mendukung penulis, senantiasa Allah SWT balas dengan kebaikan yang berlipat ganda. *Aamiin yaa rabbal 'alamiin*.

Bandung, Agustus 2022

## ABSTRAK

**Nurul Ashfiani, S.Psi., Gr.** (2022). Efektivitas Konseling *Wellness* untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being* Siswa Madrasah Tsanawiyah. Dibimbing oleh: Dr. Amin Budiamin, M.Pd. (Pembimbing I) dan Dr. Nandang Budiman, M.Pd. (Pembimbing II)

Perubahan sistem pembelajaran selama masa pandemi Covid-19 di Indonesia mempengaruhi kondisi *psychological well-being* siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling kelompok *wellness* untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa Madrasah Tsanawiyah. *Psychological well-being* dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berfungsinya aspek psikologis individu yang ditunjukkan dengan adanya penerimaan diri, hubungan baik dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian menggunakan desain eksperimental dengan rancangan *quasi eksperimental pretest-posttest design* dan instrumen diadaptasi dari teori Ryff & Singer (1996). Populasi dari penelitian ini adalah siswa Kelas VIII MTs Assa'idiyyah Cipanas Tahun Pelajaran 2021-2022 yang kemudian 14 siswa dipilih sebagai sampel penelitian dengan teknik penarikan sampel *purposive sampling*. Berdasarkan uji Mann Whitney diketahui nilai signifikansi (*2-tailed*) adalah 0.002 ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan hasil *pre-test* dan *post-test* mengalami perubahan yang signifikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok *wellness* berefikasi untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa.

Kata kunci: konseling, *wellness*, *psychological well-being*



## ABSTRACT

*Nurul Ashfiani, S.Psi., Gr. (2022). The Effectiveness of Wellness Counseling to Improve the Psychological Well-Being of Madrasah Tsanawiyah Students. Guided by: Dr. Amin Budiamin, M.Pd. and Dr. Nandang Budiman, M.Pd.*

*The changes in the learning system during the Covid-19 pandemic in Indonesia affected the psychological well-being of the students. The purpose of this study was to examine the effectiveness of the wellness group counseling to improve students' psychological well-being at Madrasah Tsanawiyah. Psychological well-being in this research is defined as the functioning of individual psychological aspects as indicated by self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life and personal growth. This research uses quantitative approach. It adopted quasi-experimental pre-test post-test design and the instrument was adapted from Ryff and Singer (1996). The population of the research is the 8<sup>th</sup> grade students of Madrasah Tsanawiyah Assa'idiyyah Cianjur year academic 2021-2022 and 14 students as samples with purposive sampling. Based on the Mann Whitney test, it is known that the significance value (2-tailed) is 0.002 ( $p < 0.05$ ). This shows that the results of the pre-test and post-test experienced a significant change. Thus it can be concluded that wellness group counseling has efficacy to improve students' psychological well-being.*

*Keywords: counseling; wellness; psychological well-being*

## DAFTAR ISI

### COVER

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH .....	v
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR GRAFIK .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2 Rumusan Masalah dan Pertanyaan Penelitian.....	8
1.3 Tujuan Penelitian .....	9
1.4 Manfaat Penelitian .....	9
1.5 Struktur Organisasi Tesis .....	10
<b>BAB II <i>PSYCHOLOGICAL WELL-BEING</i> DAN</b>	
<b>KONSELING <i>WELLNESS</i></b> .....	11
2.1 Konsep <i>Psychological Well-Being</i> .....	11
2.1.1 Definisi <i>Psychological Well-Being</i> .....	13
2.1.2 Dimensi <i>Psychological Well-Being</i> .....	13
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> .....	19
2.1.4 Skala Pengukuran <i>Psychological Well-Being</i> .....	21
2.2 Konsep Konseling <i>Wellness</i> .....	23
2.2.1 Definisi Konseling <i>Wellness</i> .....	24
2.2.2 Tujuan Konseling <i>Wellness</i> .....	25
2.2.3 Domain <i>Wellness</i> .....	28
2.2.4 Model-Model Konseling <i>Wellness</i> .....	30

2.2.5 Metode Konseling <i>Wellness</i> dengan Kreativitas.....	33
2.3 Hasil Penelitian Terdahulu.....	36
2.4 Kerangka Berpikir.....	39
2.5 Hipotesis Penelitian.....	43
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	44
3.1 Pendekatan dan Desain Penelitian.....	44
3.2 Partisipan dan Tempat Penelitian.....	45
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	46
3.3.1 <i>Psychological Well-Being</i> .....	46
3.3.2 Koneling Kelompok <i>Wellness</i> .....	48
3.4 Pengumpulan Data.....	48
3.4.1 Kisi-Kisi Instrumen <i>Psychological Well-Being</i> .....	48
3.4.2 Pedoman Penyebaran.....	49
3.4.3 Uji Kelayakan Instrumen.....	50
3.4.4 Uji Keterbacaan.....	50
3.4.5 Uji Skala Instrumen.....	50
3.4.6 Uji Validitas.....	51
3.4.7 Reliabilitas Instrumen.....	57
3.5 Pengembangan Program Layanan Konseling Kelompok <i>Wellness</i> .....	58
3.6 Analisis Data.....	58
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	61
4.1 Temuan Penelitian.....	61
4.1.1 Profil Gambaran Umum <i>Psychological Well-Being</i> Siswa Madrasah Tsanawiyah Assa'idiyyah Kelas VIII Tahun Pelajaran 2021-2022.....	61
4.1.2 Gambaran Setiap Dimensi <i>Psychological Well-Being</i> Siswa Kelas VIII MTs Assa'idiyyah Cipanas Tahun Pelajaran 2021-2022.....	65
4.1.3 Rumusan Program Konseling Kelompok <i>Wellness</i> untuk Meningkatkan <i>Psychological Well-Being</i> Siswa Madrasah Tsanawiyah.....	74

4.1.4 Efikasi Program Konseling Kelompok <i>Wellness</i> untuk Meningkatkan <i>Psychological Well-Being</i> Siswa Madrasah Tsanawiyah .....	85
4.2 Pembahasan.....	95
4.2.1 Gambaran Umum <i>Psychological Well-Being</i> Siswa Kelas VIII MTs Assa'idiyyah Cipanas Tahun Pelajaran 2021-2022.....	95
4.2.2 Implementasi Program Layanan Konseling Kelompok <i>Wellness</i> untuk Meningkatkan <i>Psychological Well-Being</i> Siswa Kelas VIII MTs Assa'idiyyah Tahun Pelajaran 2021-2022 .....	98
4.2.3 Pembahasan Efikasi Program Konseling Kelompok <i>Wellness</i> untuk Meningkatkan <i>Psychological Well-Being</i> Siswa Kelas VIII MTs Assa'idiyyah Tahun Pelajaran 2021-2022 .....	104
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	108
<b>BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI</b> .....	109
5.1 Simpulan .....	109
5.2 Rekomendasi .....	110
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	112

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Definisi Dimensi-Dimensi <i>Psychological Well-Being</i> .....	18
Tabel 3.1	Populasi Penelitian .....	45
Tabel 3.2	Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	46
Tabel 3.3	Kisi-Kisi <i>Psychological Well-Being</i> (Sebelum Uji Coba) .....	48
Tabel 3.4	Pola Penyekoran Butir Pernyataan Instrumen <i>Psychological Well-Being</i> .....	50
Tabel 3.5	Kriteria Uji Validitas .....	51
Tabel 3.6	Tabel Analisis Validitas Item Instrumen <i>Psychological Well-Being</i> .....	53
Tabel 3.7	Rekapitulasi Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Psychological Well-Being</i> Siswa.....	55
Tabel 3.8	Kisi-Kisi Instrumen <i>Psychological Well-Being</i> (Setelah Uji Coba).....	55
Tabel 3.9	Kriteria Nilai <i>Alpha Cronbach</i> pada <i>Rasch Model</i> .....	57
Tabel 3.10	Kriteria Nilai <i>Person Reliability</i> dan <i>Item Reliability</i> pada <i>Rasch Model</i> .....	57
Tabel 3.11	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen .....	58
Tabel 3.12	Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i> .....	59
Tabel 3.13	Uji Normalitas Data <i>Post-test</i> .....	59
Tabel 4.1	Kategori Gambaran Profil <i>Psychological Well-Being</i> Siswa Kelas VIII MTs Assa'idiyyah Tahun Pelajaran 2021-2022.....	62
Tabel 4.2	Interpretasi Skor Kategori <i>Psychological Well-Being</i> .....	63
Tabel 4.3	Skor <i>Pre-test Psychological Well-Being</i> Kelompok Eksperimen .....	64
Tabel 4.4	Skor <i>Pre-test Psychological Well-Being</i> Kelompok Kontrol.....	64
Tabel 4.5	Kategorisasi Tiap Dimensi <i>Psychological Well-Being</i> .....	65
Tabel 4.6	Tingkat Pencapaian <i>Psychological Well-Being</i> Siswa Berdasarkan Nilai Rata-Rata pada Masing-Masing Dimensi.....	66
Tabel 4.7	Tabel Dimensi dan Indikator <i>Psychological Well-Being</i> .....	67

Tabel 4.8	Gambaran Deskripsi Kebutuhan <i>Psychological Well-Being</i> Siswa Kelas VII MTs Assa'idiyyah Cipanas Tahun Pelajaran 2021-2022 .....	78
Tabel 4.9	Sasaran Layanan Program Konseling Kelompok <i>Wellness</i> .....	81
Tabel 4.10	<i>Action Plan</i> Layanan Konseling Kelompok <i>Wellness</i> untuk Meningkatkan <i>Psychological Well-Being</i> Siswa .....	82
Tabel 4.11	Hasil Perhitungan Rata-Rata <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> <i>Psychological Well-Being</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	85
Tabel 4.12	Hasil Perhitungan Rata-Rata <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Dimensi <i>Psychological Well-Being</i> pada Kelompok Eksperimen.....	87
Tabel 4.13	Hasil Perhitungan Rata-Rata <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Dimensi <i>Psychological Well-Being</i> pada Kelompok Kontrol .....	88
Tabel 4.14	Perubahan Skor <i>Psychological Well-Being</i> Siswa Pada Kelompok Eksperimen .....	90
Tabel 4.15	Perubahan Skor <i>Psychological Well-Being</i> Siswa Pada Kelompok Kontrol.....	90
Tabel 4.16	<i>Output Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Data Kelompok Eksperimen.....	91
Tabel 4.17	Hasil Perhitungan <i>Mann Whitney Test</i> Data <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	92
Tabel 4.18	Hasil Perhitungan <i>Mann Whitney Test</i> Data <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	93
Tabel 4.19	Perhitungan <i>N-gain Percent</i> .....	94
Tabel 4.20	Interpretasi Kategori <i>N-Gain</i> .....	95

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	42
Gambar 3.1 <i>Quasi-Experimental Pre-Test Post-Test Design</i> .....	44
Gambar 3.2 <i>Uji Rating Scale</i> .....	51
Gambar 4.1 Peningkatan Rata-rata Tiap Kelompok .....	86

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1	Profil Gambaran Umum <i>Psychological Well-Being</i> Siswa MTs Assa'idiyyah Kelas VIII.....	62
Grafik 4.2	Rata-Rata Skor <i>Psychological Well-Being</i> Pada Dimensi Penerimaan Diri ( <i>Self-Acceptance</i> ).....	68
Grafik 4.3	Rata-Rata Skor <i>Psychological Well-Being</i> Pada Dimensi Hubungan Baik Dengan Orang Lain ( <i>Positive Relations With Others</i> ) .....	69
Grafik 4.4	Rata-Rata Skor <i>Psychological Well-Being</i> Pada Dimensi Kemandirian ( <i>Autonomy</i> ).....	70
Grafik 4.5	Rata-Rata Skor <i>Psychological Well-Being</i> Pada Dimensi Penguasaan Lingkungan ( <i>Environmental Mastery</i> ) .....	71
Grafik 4.6	Rata-Rata Skor <i>Psychological Well-Being</i> Pada Dimensi Tujuan Hidup ( <i>Purpose in Life</i> ) .....	72
Grafik 4.7	Rata-Rata Skor <i>Psychological Well-Being</i> Pada Dimensi Pengembangan Pribadi ( <i>Personal Growth</i> ).....	73
Grafik 4.8	Peningkatan Rata-Rata Kelompok Eksperimen Pada Setiap Dimensi Setelah Diberikan Intervensi.....	89
Grafik 4.9	Peningkatan Rata-Rata Kelompok Eksperimen Pada Setiap Dimensi Setelah Diberikan Intervensi.....	89



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Administrasi Penelitian.....	119
Lampiran 2 Instrumen Penelitian.....	132
Lampiran 3 Pengolahan Data.....	141
Lampiran 4 Program/Intervensi.....	159
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian.....	251

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Amaro, H., Russo, N. F., Johnson, J., Amaro, H., Russo, N. F., & Johnson, J. (1987). *Psychology Of Women Quarterly Family And Work Predictors Of Psychological Well-Being Among Hispanic Women Professionals*. *Psychology Of Women Quarterly*, 11, 505–521. <https://doi.org/10.1111/J.1471-6402.1987.Tb00921.X>
- Ariyani, E.D. (2013). Gambaran Mengenai Subjective Well-Being Pada Mahasiswa yang Berprestasi di Lingkungan Politeknik Manufaktur Negeri Bandung. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi UNISBA*. ISBN 978-979-8634-44-4,167-174.
- Ashfiani, Nurul. (2021). *Laporan Observasi dan Wawancara Siswa Kelas VIII*. Cianjur: Dokumen Sekolah.
- Bastaman, H. D. (1996). *Meraih Hidup Bermakna, Kisah Pribadi dengan Pengalaman Tragis*. Jakarta: Paramadina.
- Bennington, R., Backos, A., Harrison, J., Reader, A. E., & Carolan, R. (2016). *The Arts In Psychotherapy Art Therapy In Art Museums : Promoting Social Connectedness And Psychological Well-Being Of Older Adults*. *The Arts In Psychotherapy*, 49, 34–43. <https://doi.org/10.1016/J.Aip.2016.05.013>.
- Bill Hettler. (1976). *Six Dimensions of Wellness Model*. National Wellness Institute, Inc.
- Burriss, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J., & Carlson, C. R. (2010). *Journal Of American College Health*, (June 2013), 37–41.
- Creswell, J. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. New Jersey: Pearson Education.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 67–100). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_4](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4)
- 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.
- Edwards, S. (2006). *Physical Exercise And Psychological Well-Being*, 36(2), 357–373.

- Elfida, D., Lestari, Y. I., Diamera, A., Angraeni, R., & Islami, S. (2014). Hubungan Baik dengan Orang Signifikan dan Kontribusinya Terhadap Kenahagiaan Remaja Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 66-73.
- Fariba, T. B. (2013). *Academic Performance Of Virtual Students Based On Their Personality Traits , Learning Styles And Psychological Well Being : A Prediction*. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 84, 112–116. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.519>.
- Fava, G. A. (2014). *Increasing Psychological Well-Being In Clinical And Educational Settings* (Vol. 8). <https://doi.org/10.1007/978-94-017-8669-0>.
- Fava, G. A., & Tomba, E. (2009). *Increasing Psychological Well-Being And Resilience By Psychotherapeutic Methods*, (December). <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00604.x>.
- Gao, J., & McLellan, R. (2018). *Using Ryff's Scales of Psychological Well-Being in Adoslescent in Mainland China*. *BMC Psychology*, 6(17), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0231-6>
- Goodmon, L. B., Middleditch, A. M., Childs, B., & Pietrasiuk, S. E. (2016). Positive psychology course and its relationship to well-being, depression, and stress. *Teaching of Psychology*, 43(3), 232–237. <https://doi.org/10.1177/0098628316649482>
- Graham, R., Kremer, J., & Wheeler, G. (2008). Physical Exercise and Psychological Well-being among People with Chronic Illness and Disability: A Grounded Approach. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177%2F1359105308088515>
- Granello, P. F. (2013). *Wellness Counseling*. United States of America: Pearson Education, Inc.
- Gunawan, N. E. (2014). Wellness: Paradigma, Model Teoretik, Dan Agenda Penelitian Konseling Di Indonesia. *Jurnal Club Di Unit Pelaksana Teknis Layanan Bimbingan Dan Konseling*, (April), 1–12.
- Hadi, I. P. (2020). *Komunikasi Empati Dalam Pandemi Covid-19*. Jawa Timur: Aspikom.
- Hake, R. R. (1999). *Analyzing Change/Gain Scores*. AREA-D American Education Research Association's Division. D, Measurement and Research Methodology.
- Hassme, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). *Physical Exercise And Psychological Well-Being : A Population Study In Finland*, 25, 17–25. <https://doi.org/10.1006/pmed.1999.0597>.

- Hernawati, Lucia & Eriany, Praharesti. (2021). Efektivitas Konseling *Wellness* untuk Meningkatkan *Psychological Well-Being* Lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3, 12-22.
- Hidayah, N. H., Pali, M., Ramli, M., & Hanurawan, F. (2016). *Students' well-being assessment at school*. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 5(1), 62-71. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v5i1.6257>
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). *Flourishing Across Europe : Application Of A New Conceptual Framework For Defining Well-Being*, 837–861. <https://doi.org/10.1007/S11205-011-9966-7>
- Junghyun Kim, Robert Larose, W. P. (2009). *Loneliness As The Cause And The Effect Of Problematic Internet Use : The Relationship Between Internet Use And Psychological Well-Being*. *Cyber Psychology And Behavior*, 12(4).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR HK.01.07/MENKES/413/2020 TENTANG PEDOMAN PENCEGAHAN DAN PENGENDALIAN CORONAVIRUS DISEASE 2019 (COVID-19). *Online*: [https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/KMK\\_No.\\_HK.01.07-MENKES-413-2020\\_ttg\\_Pedoman\\_Pencegahan\\_dan\\_Pengendalian\\_COVID-19.pdf](https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/KMK_No._HK.01.07-MENKES-413-2020_ttg_Pedoman_Pencegahan_dan_Pengendalian_COVID-19.pdf)
- Diener, Ed.; Kesebir, Pelin; & Lucas, Richard. (2008). Benefits of Accounts of Well-Being – For Societies and for Psychological Science. *APPLIED PSYCHOLOGY: AN INTERNATIONAL REVIEW*, 57, 37–53. doi: 10.1111/j.1464-0597.2008.00353.x
- Hattie, John A.; Myers, Jane E.; & Sweeney, Thomas J. (2011). A Factor Structure of Wellness: Theory, Assessment, Analysis, and Practice. *Journal of Counseling & Development*, 82 (3), 354-364. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00321.x>
- Headey, B., & Wooden, M. (2004). *The Effects Of Wealth And Income On Subjective Well-Being And Ill-Being*, (1032).
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Khramtsova, I., Saarnio, D. A., Gordeeva, T., & Williams, K. (2007). *Happiness, Life Satisfaction, And Depression In College Students: Relations With Student Behaviors And Attitudes*, 3(1), 8–16.
- King, L.A. (2010). *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Konu, A., Alanen, E., Lintonen, T., & Rimpelä, M. (2002). *Factor structure of the School Well-being Model. Health Education Research*, 17(6), 732-742. <https://doi.org/10.1093/her/cy1032>
- Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). *Well-being in School: A conceptual model. Health Promotion International*, 17(1), 79-87. <https://doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>
- Krok, D. (2015). *The Mediating Role Of Optimism In The Relations Between Sense Of Coherence, Subjective And Psychological Well-Being Among Late Adolescents. Personality And Individual Differences*, 85, 134–139. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.006>.
- Linawati, R. A., & Desiningrum, D. R. (2017). *Hubungan antara Religiusitas dengan Psychological Well-Being pada Siswa SMO Muhammadiyah 7 Semarang. Jurnal Empati*, 7(3), 105-109. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19738>
- Liney, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive Psychology In Practice*. John Wiley & Sons, Inc.
- Myers, J. E. (1991). *Wellness As The Paradigm For Counseling And Development: The Possible Future. Counselor Education And Supervision*, 30(1ii), 183–193.
- Nasution, D. A. D., Erlina., & Muda, I. (2020). *Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perekonomian Indonesia. Jurnal Benefita*, 5(2), 212-224. 10.22216/jbe.v5i2.5313
- Pandya, S. P. (2017). *Spirituality , Happiness , And Psychological Well-Being In 13- To 15-Year Olds : A Cross-Country Longitudinal Rct Study*, 71(1), 12–26. <https://doi.org/10.1177/1542305016687581>
- Park, N., Song, H., & Min, K. (2014). *Social Networking Sites And Other Media Use , Acculturation Stress , And Psychological Well-Being Among East Asian College Students In The United States. Computers In Human Behavior*, 36, 138–146. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.03.037>
- Perez, J. A. (2012). *Gender Difference in Psychological Well-Being among Filipino College Student Samples. International Journal of Humanities and Social Science*, 2(13), 84-93. Retrieved from <https://www.semanticscholar.org/paper/Gender-Difference-inPsychological-Well-being-amongPerez/637e667d0a542f890a585a69ffe0b0d49082aed4>

[Prasetyo, Anggoro Hadi & Lestari, Rini. \(2017\). Subjective Well-Being Pada Siswa SMP yang Membolos. \*Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi\*. ISBN: 978-602-361-068-6, 35-40.](#)

Rahman, Fadhila. (2018). *Bimbingan Kelompok Wellness dalam Peningkatan Psychological Well-Being Mahasiswa*. Tesis: Universitas Pendidikan Indonesia.

Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati S., A. (2016). *Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta)*. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108. <https://doi.org/10.21009/insight.051.16>

Richardson, C. M. E., Jacqueline, H., Ege, E., Suh, H., & Rice, K. G. (2014). *Refining The Measurement Of Maximization : Gender Invariance And Relation To Psychological Well-Being*. *Personality And Individual Differences*, 70, 229–234. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.06.048>

Rizal, Yenni. (2021). *Model Konseling Wellness untuk Meningkatkan Kebahagiaan Remaja di Sekolah multietnis Kalimantan Barat*. Disertasi: Universitas Pendidikan Indonesia.

Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2015). *Gender Differences In Aspects Of Psychological Well-Being*, 33(2003), 212–218.

Rory et. al., (2020). *Mental Health and Well-Being During the Covid-19 Pandemic: Longitudinal Analyses of Adults in the UK Covid-19 Mental Health & Well-Being Study*. *The British Journal of Psychiatry*, 1-8. 10.1192/bjp.2020.212

Rusmana, Nandang. (2019). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode, Teknik, dan Aplikasi*. Bandung: UPI Press.

Ryan, Richard M. & Deci, Edward L. (2001). *On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*. *Annual Review of Psychology*, 52, 66-141. DOI:10.1146/annurev.psych.52.1.141

Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything , Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being*, 57(6), 1069–1081.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The Structure Of Psychological Well-Being Revisited*, 69(4), 719–727.

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1996). *Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, And Implications For Psychotherapy Research*. *Psychother Psychosom*, 65, 14–23.

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). *Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being*, 13–39. <https://doi.org/10.1007/S10902-006-9019-0>
- Sagone, E., & Caroli, M. E. De. (2014). *Relationships Between Psychological WellBeing And Resilience In Middle And Late Adolescents*. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 141, 881–887. <https://doi.org/10.1016/J.Sbspro.2014.05.154>
- Salami, S. O. (2011). *Personality and Psychological Well-Being of Adolescents: The Moderating Role of Emotional Intelligence*. *Social Behavior and Personality*, 39(6), 785-794. <https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.6.785>
- Santrock, J.W. (2007). *Child development. 11th Edition*. Boston: McGraw-Hill.
- Scandrett, K. G., & Mitchell, S. L. (2009). *Religiousness , Religious Coping , And Psychological Well-Being In Nursing Home Residents*. *Journal Of The American Medical Directors Association*, 10(8), 581–586. <https://doi.org/10.1016/J.Jamda.2009.06.001>.
- Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). *Physical Exercise And Psychological Well Being : A Critical Review*, (March), 111–120.
- Setyorini, I. (2020). *Pandemi Covid-19 dan Online Learning: Apakah Berpengaruh terhadap Proses Pembelajaran pada Kurikulum 13?*. *Journal of Industrial Engineering & Management Research*, 1(1), 95-102. <https://doi.org/10.7777/jiemar.v1i1>
- Sitinjak, C. (2015). *Efikasi Diri, Kesejahteraan Psikologis, Kecerdasan Emosi, dan Sikap Siswa: Implikasi terhadap Kualitas Pendidikan*. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*.
- Souri, H., & Hasanirad, T. (2011). *Social And Relationship Between Resilience , Optimism And Psychological Well-Being In Students Of Medicine*, 30, 1–4. <https://doi.org/10.1016/J.Sbspro.2011.10.299>
- Soutter, A. K., O’Steen, B., & Gilmore, A. (2014). *The Student Well-Being Model: A Conceptual Framework for the Development of Student Well-Being Indicators*. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(4), 496-520. <http://dx.doi.org.10.1080/02673843.2012.754362>
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sumakul, Y., & Ruata, S. C. N. (2020). *Kesejahteraan Psikologis dalam Masa Pandemi Covid-19*. *Journal of Psychology Humanlight*, 1(1). Retrieved from <http://ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/humanlight/article/view/302>

- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2014) *Aplikasi Model Rasch untuk Penelitian Ilmu-ilmu Sosial (Edisi Revisi)*. Cimahi: Trim Komunikata Publishing House.
- Tavakolizadeh, J., Yadollahi, H., & Poorshafeic, H. (2012). *The Role Of Self Regulated Learning Strategies In Psychological Well Being Condition Of Students*, 69 (Icepsy), 807–815. <https://doi.org/10.1016/J.Sbspro.2012.12.002>.
- Tian, L., Liu, B., Huang, S., & Huebner, E. S. (2013). *Perceived social support and school well-being among Chinese early and middle adolescents: The mediational role of self-esteem*. *Social Indicators Research*, 113(3), 991-1008. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0123-8>
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). *Leisure Activities And Adolescent Psychological Well-Being*. *Journal Of Adolescence*, 33(1), 173–186. <https://doi.org/10.1016/J.Adolescence.2009.03.013>
- United Nations (1989). *UN Convention on the Rights of the Child*. United Nations General Assembly. Document A/RES/44/25.
- Utami, Muhana Sofiati. (2012). Religiusitas, Koping Religius, dan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi*, 39, 46-66. DOI: 10.22146/jpsi.6966
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., & Gómez, D. (2009). *Psychological Well-Being And Health . Contributions Of Positive Psychology*, 5, 15–27.
- Walker, A., Councillor, M. L., Woodward, A., Hales, S., de Wet, N., WWF, Sachs, J. D. (2017). *World Happiness Report*. Oecd, (March), 20. [https://doi.org/10.1787/how\\_life-2017-en](https://doi.org/10.1787/how_life-2017-en)
- Wang, R., Liu, H., Jiang, J., & Song, Y. (2017). *Will Materialism Lead To Happiness? 123 A Longitudinal Analysis Of The Mediating Role Of Psychological Needs Satisfaction*. *Paid*, 105, 312–317. <https://doi.org/10.1016/J.Paid.2016.10.014>
- Yang, F., & Smith, G. D. (2016). *Stress, Resilience And Psychological Well-Being In Chinese Undergraduate Nursing Students*. *Ynedt*, S0260-6917. <https://doi.org/10.1016/J.Nedt.2016.10.004>.
- Yerlisu, T. (2015). *Physical Activity Levels And Psychological Well-Being : A Case Study Of University Students*. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 186, 739–743. <https://doi.org/10.1016/J.Sbspro.2015.04.122>
- Yuliana. (2020). Corona Virus Diseases (Covid-19); Sebuah Tinjauan Literatur. *Wellness and Healthy Magazine*, 2(1), 187-192. <https://doi.org/10.30604/well.95212020>