

## **Peningkatan Kesejahteraan Psikologis melalui Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavior Siswa Kelas XI 1 SMAN 10 Semarang**

**Tri Harjani<sup>1,\*</sup>, Venty<sup>2</sup>, Susiati<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas PGRI Semarang

<sup>3</sup>SMA N 10 Semarang

[triharjani@gmail.com](mailto:triharjani@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Tujuan pendidikan Indonesia adalah mencapai kesejahteraan psikologis termasuk semua dimensinya. Tujuan layanan konseling adalah pencapaian dimensi kesejahteraan psikologis yang baik. Konseling kelompok merupakan salah satu jenis konseling yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan menggunakan konseling kelompok behavioral untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Skala kesejahteraan psikologis (PWBS Ryff, 1989) digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis. Terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil uji beda antara pretest dan posttest, dengan  $z = -2,22$  dan  $p 0,028 < 0,05$ . Peserta dalam wawancara kelompok melaporkan bahwa mereka merasa lebih bisa menyesuaikan diri dengan keadaan psikologis yang baik. Temuan penelitian ini mempunyai konsekuensi betapa pentingnya menawarkan layanan konseling di sekolah.

**Kata kunci:** kesejahteraan psikologis, konseling kelompok behavior

### **ABSTRACT**

*The goal of Indonesian education is to achieve the multifaceted concept of psychological well-being. The objective of counseling services may be the good attainment of the psychological well-being dimensions. Group counseling is one type of counseling that can be used to enhance psychological well-being. This study, which is action research, uses behavioral group counseling to enhance psychological well-being. The psychological well-being scale (PWBS Ryff, 1989) was used to measure psychological well-being. A significant difference was found in the difference test results between the pretest and posttest, with  $z = -2.22$  and  $p 0.028 < 0.05$ . Participants in the group interviews reported feeling more psychologically well-adjusted overall. The findings of this study have consequences for how crucial it is to offer counseling services in schools to.*

**Keywords:** *Psychological well-being, behavioral group counseling*

### **1. PENDAHULUAN**

Kesejahteraan psikologis individu merupakan konsep yang dewasa ini berkembang pesat di dunia dan di Indonesia. Dalam bidang bimbingan dan konseling, gagasan tentang kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989) memiliki tempat yang spesifik dalam dunia bimbingan konseling. "Pencapaian yang baik dari enam komponen kesejahteraan psikologis dapat dijadikan sebagai tujuan layanan konseling" (Christopher, 1999). Enam dimensi kesejahteraan psikologis dapat

menginspirasi klien untuk bekerja mencapai setiap komponen selama konseling. Rekomendasi yang dibuat oleh (Christopher, 1999) dapat mendukung keyakinan konselor bahwa sangat penting untuk mempromosikan kesejahteraan psikologis bagi mereka yang mendapatkan konseling.

Perkembangan kesejahteraan psikologis beriringan dengan perubahan dunia akibat dampak pandemi Covid-19, begitu juga dengan masalah-masalah kesejahteraan dan mental remaja yang

berkembang karena adanya kebiasaan baru yang harus diubah demi memerangi pandemi ini. (Wiguna et al, 2020) menyatakan bahwa munculnya pandemi Covid-19 berdampak pada fisik, kesehatan mental dan sosial ekonomi. Penelitian Wiguna et al (2020) memberikan kesimpulan remaja berisiko mengalami masalah emosi dan perilaku terutama pada masa pandemi Covid-19. Menjadi penting untuk menyelenggarakan layanan bimbingan konseling dengan berbagai pendekatannya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

Di Indonesia, permasalahan kesehatan psikologis juga hadir di lembaga pendidikan. Berbicara dengan guru BK di SMAN 10 Semarang terungkap bahwa masih banyak siswa yang belum memiliki tujuan hidup, khususnya dalam profesinya. Selain itu, banyak siswa yang tidak yakin dengan tujuan karir mereka setelah lulus. Selain itu, masih banyak siswa yang belum menyadari potensi dirinya untuk berkembang.

Secara khusus survei dilaksanakan di SMAN 10 Semarang kelas XI 1 dengan melaksanakan pengukuran kesejahteraan psikologis dan didapatkan tingkat kesejahteraan psikologis yang berjenjang di kelas tersebut. Secara detail terlihat dalam tabel 1

Tabel 1 Profil Kesejahteraan Psikologis siswa kelas XI 1 SMAN 10 Semarang

Kategori	Jumlah	%
Rendah	3	9%
Sedang Bawah	15	41%
Sedang Atas	14	44%
Tinggi	2	6%
Total	34	100%

Keadaan seperti deskripsi tabel 1 memberikan gambaran nyata akan keadaan kesejahteraan psikologis para siswa dalam kelas XI 1 SMAN 10 Semarang dimana terdapat 34 siswa kelas XI 1 SMAN 10 Semarang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis berjenjang. 9 % tergolong rendah, 41 % sedang bawah, 44 % kategori sedang atas, dan 6 % kategori tinggi. Kegiatan layanan bimbingan

konseling dapat dilaksanakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis para siswa.

Salah satu layanan yang direkomendasikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah konseling kelompok, dimana layanan ini terfokus untuk membantu klien dalam mengatasi tantangan sehari-hari, menjaga perkembangan dan pertumbuhan pribadi pada jalur yang tepat dan sehat (Gibson & Mitchell, 2011).

Sejumlah penelitian tentang profesional konseling telah menunjukkan efektivitas konseling kelompok dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. (Heydarpour et al., 2018) menemukan bahwa terapi realitas yang dikombinasikan dengan konseling kelompok secara signifikan meningkatkan kesehatan psikologis ibu yang memiliki anak dengan disabilitas intelektual ( $p < 0,001$ ). Penelitian selanjutnya dari (Safara et al, 2018) dengan hasil konseling kelompok spiritualitas signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis anak perempuan dari keluarga yang bercerai ( $p < 0.05$ ). Dengan melihat kemampuan konseling kelompok yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis maka menarik untuk dilaksanakan penelitian eksperimental kembali untuk mengukur keefektifannya.

Temuan penelitian Jurmanisak (2019) sebelumnya yang meneliti dampak konseling kelompok dengan pendekatan behavioral terhadap penyesuaian diri siswa di MAS Salimpaung menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan behavioral secara signifikan meningkatkan penyesuaian diri siswa di MAS Salimpaung. Nanimusiani, dkk. (2020) melakukan penelitian lebih lanjut, dan temuannya menunjukkan bahwa terapi kelompok perilaku berdampak terhadap konsep diri siswa SMP Mardi Rahayu Ungaran.

Tanpa strategi dan teknik yang pasti, penggunaan layanan konseling kelompok juga tidak bisa berhasil dengan sendirinya. Konseling kelompok, yaitu bantuan yang diberikan kepada orang-orang dalam lingkungan kelompok dengan penekanan pada pencegahan, pengentasan, pengembangan, dan pemeliharaan dalam

bidang pribadi, akademik, sosial, dan karir, akan meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini. dengan anggota kelompok yang menentukan mayoritas topik dan konten (Wibowo, 2019). Konseling kelompok ini akan menggunakan pendekatan dan teknik perilaku.

Dengan menggunakan berbagai metode dan pendekatan berdasarkan teori pembelajaran yang berbeda, konseling perilaku melibatkan penerapan prinsip-prinsip pembelajaran dengan cara yang metodis untuk mengubah perilaku dengan cara yang lebih adaptif (Corey, 2009: 193).

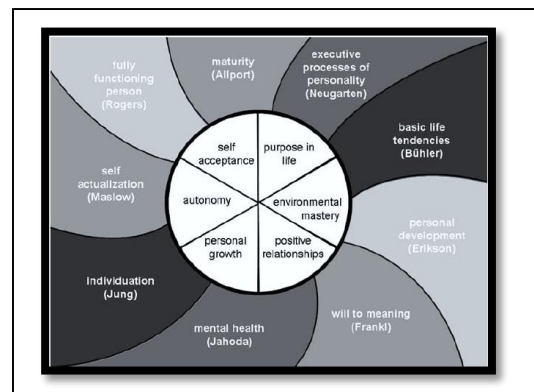
## 2. TINJAUAN PUSTAKA Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989, 1995, 2002, 2008, 2018), adalah realisasi penuh potensi seseorang, yang mencakup kemampuan untuk menerima semua kekurangan dan kelebihan diri sendiri, kemandirian, dan kemampuan untuk membina hubungan positif dengan orang lain. Ini juga termasuk memiliki tujuan hidup dan terus mengembangkan kepribadian seseorang. Kesejahteraan psikologis menurut (Keyes et al 2002), mencakup pandangan partisipasi dengan masalah hidup serta kepuasan hidup dan keselarasan konsekuensi positif dan negatif. Menurut Ryff (1989–2018), kesejahteraan psikologis adalah keadaan di mana seseorang mampu menyadari siapa dirinya dan berfungsi dalam segala kapasitasnya. Keadaan ini ditentukan oleh enam ciri: seseorang memiliki hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, penguasaan terhadap lingkungan sekitar, otonomi, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup.

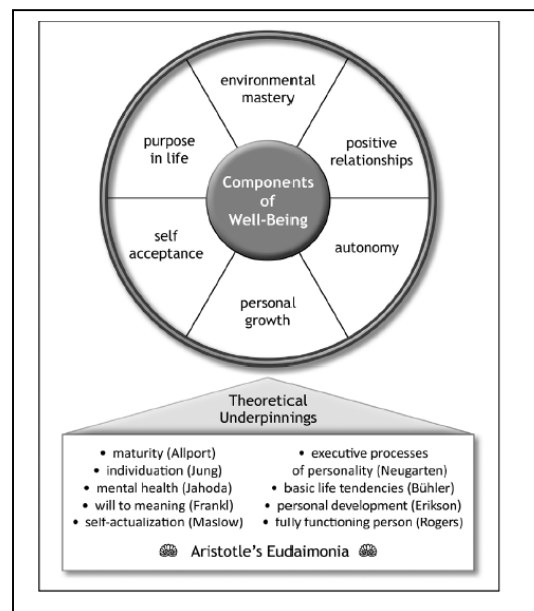
Guna menjabarkan operasionalisasi kesejahteraan psikologis lebih lanjut Ryff & Singer (2008), Ryff (2018) menggunakan ilustrasi gambar. Penggambaran masing-masing aspek mendeskripsikan konsep dari ahli mana saja yang digabungkan atau integrasikan sehingga menjadikan konsep kesejahteraan psikologis Ryff sebagai bangunan utuh sebuah konsep dalam

dunia psikologi. Bangunan ini penting dipahami agar ada pemahaman yang komprehensif dalam psychological well-being. Dalam penelitian ini aspek-aspek inilah yang akan menjadi variabel utama untuk ditingkatkan. Ilustrasi gambar tersebut sebagai berikut :

Gambar 1.1 konsep Psychological Well-Being Ryff & Singer (2008)



Gambar 1.2 konsep Psychological Well-Being Ryff (2018)



### Konseling Kelompok

Konseling kelompok, menurut Wibowo (2019:131), adalah suatu proses antarpribadi yang dinamis yang berfokus pada pikiran dan perilaku sadar dan menggabungkan katarsis, orientasi realitas, dan fungsi terapi permisif serta

saling percaya, perhatian, pengertian, dan penerimaan satu sama lain, selain dukungan perilaku anggota untuk meningkatkan kesadaran akan pengembangan dan pertumbuhan pribadi yang tepat.

Menurut Ohlsen (dalam Wibowo, 2005:18), konseling kelompok merupakan pengalaman terapeutik bagi mereka yang tidak mempunyai masalah emosional yang berarti. Dalam terapi kelompok, terdapat hubungan penerimaan, kepercayaan, dan keamanan antara pemimpin kelompok dan peserta. Anggota kelompok dapat belajar menghadapi, berkomunikasi, dan mengatur emosi atau gagasan yang mengganggu atau menyulitkan mereka. Melalui dukungan pencegahan dan pemecahan masalah dalam lingkungan kelompok, konseling kelompok bertujuan untuk memfasilitasi kenyamanan bagi klien dalam konteks perkembangan dan pertumbuhan mereka. Untuk mencapai hasil yang diharapkan, konseling kelompok harus dioperasionalkan dengan menggunakan metode dan strategi tertentu. Penelitian ini menggunakan konseling kelompok perilaku sebagai metodologinya.

### **Konseling Kelompok Behavior**

Corey (2009) mendefinisikan konseling perilaku sebagai penerapan prinsip-prinsip pembelajaran secara sistematis untuk mengubah perilaku dengan cara yang lebih adaptif. Ini melibatkan penggunaan berbagai teknik dan prosedur yang didasarkan pada berbagai teori tentang pembelajaran.

### **Tujuan Konseling Kelompok Behavior**

Konseling perilaku berupaya membantu klien dalam mengembangkan perilaku baru. Penjelasan mendasarnya adalah bahwa semua perilaku, bahkan perilaku maladaptif, dipelajari. Proses menghilangkan hasil pembelajaran non-adaptif dan menawarkan kesempatan belajar ketika respons yang tepat masih belum diketahui merupakan inti dari konseling perilaku. Tujuan-tujuan tersebut di atas dapat dirinci menjadi beberapa tujuan yang lebih spesifik, yaitu sebagai

berikut: 1) Membantu klien dalam mengembangkan sikap asertif dan mengungkapkan pikiran serta keinginannya dalam keadaan yang memancing perilaku asertif (memiliki ketegasan dalam berperilaku); 2) Membantu klien dalam menghilangkan ketakutan tidak berdasar yang menghalangi mereka untuk menghadiri acara sosial; dan 3) Membantu klien dalam menyelesaikan konflik internal yang menghalangi mereka mengambil keputusan yang penting bagi kehidupan mereka (Corey, 2013: 201).

Untuk melakukan konseling kelompok perilaku, Corey (2008: 344) mencantumkan beberapa langkah yang harus diikuti: tahap awal, tahap aktivitas, penguatan, dan kontrak kontingensi.

Fasilitator kelompok menjelaskan tujuan konseling kelompok di awal. Tahap ini penting, menurut Corey (2008:345), karena sebagian besar klien potensial tidak mengetahui program perilaku. Mereka diberikan semua informasi terkait mengenai proses kelompok sebelum pendaftaran mereka. Pada pertemuan resmi kelompok yang pertama, berkumpul kembali untuk melakukan wawancara satu lawan satu dengan calon anggota dalam upaya menemukan mereka dan membantu mereka dalam mengambil keputusan untuk bergabung dengan kelompok. Menurut Corey (2008:346), tahap kegiatan konseling mencakup sejumlah langkah yang berasal dari strategi tertentu yang telah terbukti berhasil dalam menghasilkan perubahan perilaku yang paling sesuai. Pada sesi pertama, ketua kelompok perlu melakukan wawancara untuk mengumpulkan informasi klien. Mereka perlu terus-menerus menilai seberapa baik sesi tersebut berjalan dan seberapa besar tujuan konseling tercapai.

Pada tahap terakhir, peserta membantu menerapkan keterampilan perilaku dan kognitif yang baru mereka pelajari pada situasi stres yang mereka temui dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan penguatan perilaku, pemodelan kognitif dan terbuka, pembelajaran mandiri, dan pelatihan didaktik semuanya termasuk dalam proses ini.

### 3. METODE PELAKSANAAN

Terdapat 34 siswa dalam populasi kelas XI 1 SMAN 10 Semarang dengan kategorisasi beragam. 3 siswa diantaranya memiliki kesejahteraan psikologis rendah dan 14 siswa memiliki kategori sedang bawah. Selanjutnya, dipilih 6 siswa dengan skor paling rendah untuk diberikan bantuan konseling kelompok. Pelaksanaan penelitian menggunakan desain penelitian tindakan bimbingan konseling yang berfokus meningkatkan kesejahteraan psikologis menggunakan konseling kelompok.

Dalam penelitian ini, skala kesejahteraan psikologis Ryff (PWBS 1989) diadopsi dan digunakan untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis siswa (84 item). Penulis berkolaborasi dengan peneliti lain yang telah melaksanakan adaptasi skala PWBS (Pratomo, 2023). Berdasarkan hasil uji validitas diperoleh koefisien validitas seluruh item diatas 0,3 dan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,97. Jadi, skalanya dianggap valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini.

Prosedur penelitian diawali dengan pengenalan dan penjelasan konseling kelompok behavior. Selanjutnya intervensi konseling kelompok behavior diberikan sebanyak 3 kali pada siklus pertama dan 3 kali pada siklus kedua. Durasi kegiatan masing-masing pertemuan berkisar antara 40-45 menit. Pada tahap sesi terakhir

tindakan dilaksanakan posttest menggunakan PWBS yang selanjutnya analisis statistic deskriptif dan non parametrik 2 sampel berelasi (wilcoxon) dilaksanakan guna menganalisis data.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat kesejahteraan psikologis sebelum dilaksanakan intervensi konseling kelompok behavior cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah. Hal ini terlihat dari means dan standar deviasi skor kesejahteraan psikologis anggota kelompok.

Pada siklus 1 penulis melaksanakan treatment sebanyak 3 kali pertemuan dan memberikan wawancara terstruktur guna mengetahui perkembangan keadaan kesejahteraan psikologisnya. Pada siklus 1 dijumpai Pada siklus 1 para anggota kelompok sudah semakin mantap setiap aspek kesejahteraan psikologisnya dan disimpulkan tetap diberikan layanan lanjutan agar kondisi kesejahteraan psikologis dapat meningkat pada setiap aspeknya. Setelah siklus kedua usai maka dilaksanakan pengukuran menggunakan PWBS kembali hingga dianalisis perubahan tingkat kesejahteraan psikologis siswa menggunakan konseling kelompok behavior. Means kesejahteraan psikologis pretest 292.5 (SD = 11.48) dan means posttest 372.67 (SD = 7.55). Data deskriptif secara rinci disajikan dalam tabel 1

**Tabel 1.** Uji Statistik Skor Kesejahteraan Psikologis

Uji Wilcoxon PWB menggunakan KKP Behavior					
Pretest		Posttest		Z	p
M	SD	M	SD		
292.5	11.48	372.67	7.55	-2.22	
Asymp. Sig. (2-tailed)				0.028	<0.05

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada tabel 1 didapatkan hasil peningkatan kesejahteraan psikologis menggunakan konseling kelompok behavior dengan  $z = -2.22$  dan Asymp. Sig. (2-tailed)  $0.028$   $p < 0.05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok behavior signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa kelas XI 1 SMAN 10 Semarang. Secara kategori masing-masing aspek secara rinci pada tabel 2 :

Tabel 2. Kategori Aspek Kesejahteraan Psikologis

Sebelum dilaksanakan Konseling Kelompok Behavior

Anggota	Aspek Kesejahteraan Psikologis						Total
	Autonomy	Penguasaan Lingkungan	Pertumbuhan Pribadi	Hubungan Positif	Tujuan Hidup	Penerimaan Diri	
AD	Sedang Atas	Sedang Bawah	Sedang Bawah	Sedang Bawah	Sedang Bawah	Sedang Bawah	Sedang Bawah
HL	Rendah	Sedang Bawah	Rendah	Sedang Atas	Rendah	Rendah	Rendah
KR	Sedang Atas	Sedang Bawah	Rendah	Sedang Bawah	Sedang Bawah	Rendah	Rendah
LR	Sedang Atas	Sedang Bawah	Sedang Atas	Rendah	Sedang Bawah	Rendah	Sedang Bawah
NZ	Sedang Bawah	Sedang Bawah	Sedang Bawah	Sedang Bawah	Sedang Bawah	Sedang Bawah	Sedang Bawah
SA	Rendah	Sedang Bawah	Sedang Bawah	Sedang Bawah	Sedang Bawah	Sedang Bawah	Rendah

Setelah dilaksanakan Konseling Kelompok Behavior

Anggota	Aspek Kesejahteraan Psikologis						Total
	Autonomy	Penguasaan Lingkungan	Pertumbuhan Pribadi	Hubungan Positif	Tujuan Hidup	Penerimaan Diri	
AD	Sedang Atas	Sedang Atas	Sedang Atas	Sedang Atas	Sedang Atas	Sedang Atas	Sedang Atas
HL	Sedang Atas	Sedang Atas	Sedang Atas	Sedang Atas	Sedang Atas	Sedang Atas	Sedang Atas
KR	Tinggi	Sedang Atas	Sedang Atas	Sedang Atas	Sedang Atas	Sedang Atas	Sedang Atas
LR	Tinggi	Sedang Atas	Tinggi	Tinggi	Sedang Atas	Sedang Atas	Tinggi
NZ	Tinggi	Sedang Atas	Sedang Atas	Sedang Atas	Sedang Atas	Sedang Atas	Sedang Atas
SA	Sedang Atas	Sedang Atas	Sedang Atas	Sedang Atas	Sedang Atas	Tinggi	Sedang Atas

Melalui tabel 2 dapat disimpulkan bahwa keadaan seluruh aspek kesejahteraan psikologis para anggota kelompok adalah sedang atas hingga tinggi. Sesudah tidak dijumpai lagi keadaan sedang bawah dan rendah

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok behaviour signifikan dan efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Hal ini berarti Guru Bimbingan konseling di sekolah dapat menyelenggarakan pengukuran kesejahteraan psikologis secara berkala dan menggunakan konseling kelompok behavior sebagai alternatif layanan untuk meningkatkannya. Temuan penelitian ini juga dapat digunakan peneliti selanjutnya untuk dapat melaksanakan layanan konseling lainnya di masa yang akan datang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Christopher, J. (1999). Situating Psychological Well-Being: Exploring the Cultural Roots of Its Theory and Research. DOI:[10.1002/j.1556-6676.1999.tb02434.x](https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1999.tb02434.x) *Journal of Counseling & Development*.
- Corey, G. (2015). Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi. Bandung: Refika Aditama.
- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA: Brooks/Cole.
- Creswell, J.W. (2014). *Research Design, Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gibson, R L; Mitchell, Marianne H. 2011. Bimbingan dan Konseling (Edisi Indonesia-Edisi ke Tujuh). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Heydarpour, S., Parvane, E., Saqqezi, A., Ziapour, A., Dehghan, F., Parvaneh, A. (2018). Effectiveness of Group Counseling Based on the Reality Therapy on Resilience and Psychological Well-Being of Mothers with an Intellectual Disabled Child. *International Journal of Pediatrics*, 6(6), 7851-7860. <https://doi.org/10.22038/ijp.2018.29464.2579>
- Jurmanisak, J., & Fitriani, W. (2020). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Behavioral Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Di Mas Salimpaung. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 8–11. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v2i1.530>
- Keyes, C. L. M. (2009). The black-white paradox in health: Flourishing in the face of social inequality and discrimination. *Journal of Personality*, 77(6), 1677–1706. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00597.x>
- Macleod, A., Moore, R. (2000). Positive Thinking Revisited: Positive Cognitions, Well-being and Mental Health. 7(1):1 – 10 *Clinical Psychology & Psychotherapy*. DOI:[10.1002/\(SICI\)1099-0879\(200002\)7:1<1::AID-CPP228>3.0.CO;2-S](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(200002)7:1<1::AID-CPP228>3.0.CO;2-S)
- Moenizadeh, Majid & Salagame, Kiran Kumar. (2010). The Impact of Well - Being Therapy on Symptoms of Depression. *International Journal of Psychological Studies*. 2. <https://doi.org/10.5539/ijps.v2n2p223>
- Nanimusiani C. Supardi, Maulia. (2020). The Effect Of Behavior Group Concelling On Self-Concept Of In SMP Mardi Rahayu Students in Ungaran. *Jurnl Bimbingan Konseling Suluh*. Volume 5 Nomor 2, Maret 2020 (33-39)
- Pratomo, SA. 2023. Keefektifan Keefektifan Konseling Kelompok Well-Being Therapy dan Cognitive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa : *Tesis*

- Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.*
- Ruini Chiara *et al* (2009). School Interventions for Promoting Psychological Well-Being in Adolescence. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 40(4):522-32  
DOI: [10.1016/j.jbtep.2009.07.002](https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.07.002)
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.  
<http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C.D. Happiness is everything D. (1989)., or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Your Self. And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal Of Happiness Studies*. Springer.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff CD. (2018). Well-Being With Soul: Science in Pursuit of Human Potential. *Perspectives on Psychological Science* 2018, Vol. 13(2) 242–248.  
<https://doi.org/10.1177/1745691617699836>
- Safara M., Minoo Khanbabaee & Khanbabaee, M. (2018). Effectiveness of Spiritual Group Counseling on the Psychological Well-Being of Girls from Divorced Families. *Health, Spirituality and Medical Ethics*. 2019;6 (1):18-24.  
<http://dx.doi.org/10.29252/jhsme.6.1.3>
- Wiguna, H., Nugraha, Y., Rizka R, F., Andika, A., Kanggrawan, J. I., & Suherman, A. L. (2020). Kebijakan Berbasis Data: Analisis dan Prediksi Penyebaran COVID-19 di Jakarta dengan Metode Autoregressive Integrated Moving Average (ARIMA). *Jurnal Sistem Cerdas*, 3(2), 74 - 83.  
<https://doi.org/10.37396/jsc.v3i2.76>
- Wibowo, M.E. (2019). *Konseling Kelompok Perkembangan Edisi Revisi*. Semarang: Unnes Press.