

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING  
KELOMPOK UNTUK MEMBANTU MENINGKATKAN  
WELL-BEING (KESEJAHTERAAN) PADA REMAJA  
SISWA SMA SCHOOL OF HUMAN**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*

**Oleh :**

**FEBIAN MEITOLO**

**1106617059**

**BIMBINGAN DAN KONSELING**

**SKRIPSI**

**Ditulis Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana  
Pendidikan**

**Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Jakarta**

**2021**

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK UNTUK  
MEMBANTU MENINGKATKAN *WELL-BEING* (KESEJAHTERAAN) PADA  
REMAJA SISWA SMA *SCHOOL OF HUMAN*  
(2021)**

**Febian Meitolo**

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan media buku panduan konseling kelompok untuk meningkatkan kesejahteraan siswa SMA *School of Human*. Penelitian ini termasuk dalam *Research and Development (R&D)* dengan menggunakan model pengembangan *Educational Design Research*. *Educational Design Research* memiliki beberapa tahapan, yakni Analisis & Eksplorasi, Desain & Konstruksi, Evaluasi & Refleksi, serta Implementasi & Penyebar luasan. Pada penelitian ini, peneliti hanya sampai pada tahap Evaluasi & Refleksi dan tidak sampai pada tahap Implementasi & Penyebar luasan. Penelitian dilakukan di SMA *School of Human* sebagai tindak lanjut dari pemetaan kesejahteraan peserta didik. Referensi utama dari buku panduan yang dikembangkan ini adalah konsep kesejahteraan menurut teori Martin Seligman. Seligman berpendapat bahwa kesejahteraan terjadi karena adanya kontribusi 5 elemen yang disebut dengan *PERMA*, yaitu *Positive emotion, Engagement, Relationship, Meaningful, Accomplishment*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik wawancara, penyebaran skala psikologis (*PERMA Scale*) untuk mengukur tingkat kesejahteraan siswa, serta angket evaluasi kepada ahli dan guru BK. Hasil uji validasi oleh ahli materi mendapat persentase sebesar 98,44% (Sangat Layak) dan ahli media mendapat persentase sebesar 85% (Sangat Layak). Sedangkan hasil uji keterbacaan yang dilakukan oleh 2 orang guru BK SMA *School of Human* mendapat persentase sebesar 94,32% (Sangat Layak) dan 100% (Sangat Layak). Sehingga dapat dinyatakan bahwa media buku panduan konseling kelompok untuk meningkatkan kesejahteraan siswa "Sangat Layak" untuk diuji cobakan.

**Kata Kunci:** *Educational Design Research*, Buku Panduan, Konseling Kelompok, Kesejahteraan, *PERMA*.

**DEVELOPMENT OF GROUP COUNSELING GUIDEBOOK TO HELP  
IMPROVE WELL-BEING IN ADOLESCENTS OF HIGH SCHOOL OF  
HUMAN SMA STUDENTS  
(2021)**

**Febian Meitolo**

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to develop a group counseling guidebook media to improve the well-being of the School of Human High School students. This research is included in Research and Development (R&D) using the Educational Design Research development model. In this study, the researcher only reached the Evaluation & Reflection stage and did not reach the Implementation & Spread stage. The study was conducted at the SMA School of Human as a follow-up to mapping the welfare of students. The main reference of this developed guidebook is the concept of welfare according to Martin Seligman's theory. Seligman argues that welfare occurs because of the contribution of 5 elements called PERMA, namely Positive emotion, Engagement, Relationship, Meaningful, Accomplishment. Data was collected using interview techniques, the distribution of a psychological scale (PERMA Scale) to measure the level of student welfare, as well as evaluation questionnaires to experts and BK teachers. The results of the validation test by material experts got a percentage of 98.44% (Very Eligible) and media experts got a percentage of 85% (Very Eligible). Meanwhile, the results of the readability test conducted by 2 BK teachers at the School of Human High School got a percentage of 94.32% (Very Eligible) and 100% (Very Eligible). So it can be stated that the group counseling guidebook media to improve student welfare is "Very Eligible" to be tested.*

**Keywords: Educational Design Research, Handbook, Group Counseling, Well-being, PERMA.**

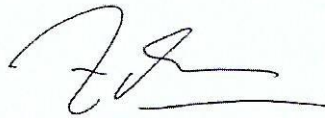
**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN  
PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Judul : Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok untuk Membantu Meningkatkan *Well-Being* (Kesejahteraan) pada Remaja Siswa SMA *School of Human*

Nama Mahasiswa : Febian Meitolo  
 Nomor Registrasi : 1106617059  
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
 Tanggal Ujian : 20 Agustus 2021

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II





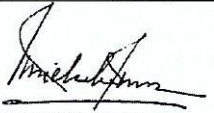


Hilma Fitriyani, M.Pd  
(NIDK. 8836150017)



Wening Cahyawulan, M.Pd  
(NIP 199210182019032027 )

**Panitia Ujian Sidang**

Nama	Tanda tangan	Tanggal
Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd. (Penanggung Jawab)*		7 September 2021
Dr. Wirda Hanim, M.Psi. (Wakil Penanggung Jawab)**		7 September 2021
Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd. (Ketua Penguji)***		1 September
Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi. (Anggota)****		30 Agustus
Dra. Michiko Mamesah, M.Psi. (Anggota)****		1 September

- \* : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- \*\* : Wakil Dekan I
- \*\*\* : Ketua Penguji
- \*\*\*\* : Dosen Penguji Selain Pembimbing dan Ketua Penguji

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Febian Meitolo  
No. Registrasi : 1106617059  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok untuk Membantu Meningkatkan *Well-Being* (Kesejahteraan) pada Remaja Siswa SMA *School of Human*" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari – Agustus 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 7 September 2021

Yang membuat pernyataan

A 10,000 Indonesian Rupiah postage stamp is shown with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', and 'POSTERAN TEMPEL'. The serial number '10F258A IX3741 85462' is visible at the bottom.

Febian Meitolo



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Febian Meitolo  
NIM : 1106617059  
Fakultas/Prodi : FIP/Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : febianmeitolo11@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengembangan Buku Panduan konseling kelompok untuk Membantu Meningkatkan Well-being (kesejahteraan) pada Remaja Siswa SMA School of Human

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penablit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 7 September 2021

Penulis

( Febian Meitolo )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkah dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok untuk Membantu Meningkatkan *Well-Being* (Kesejahteraan) pada Remaja Siswa SMA *School of Human*” sebagai prasyarat untuk melakukan penelitian agar mendapatkan gelar sarjana. Peneliti sadar bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta;
2. Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd. Kons selaku Koordinator Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta;
3. Hilma Fitriyani, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang membantu dan memberikan arahan dan semangat kepada peneliti dalam menyusun skripsi;
4. Wening Cahyawulan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik yang membantu peneliti dalam hal yang berkaitan dengan akademik sejak peneliti menjadi mahasiswa baru sampai lulus perkuliahan;
5. Pihak sekolah SMA *School of Human* yang telah memberikan perizinan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut;
6. Ibu, orang hebat yang telah berhasil mendidik peneliti dari sebelum masuk sekolah sampai sekarang lulus dibangku perkuliahan, juga berkat doanya peneliti bisa sampai pada tahap ini;
7. Kakak, tulang punggung keluarga yang membantu kehidupan keluarga peneliti, berkatnya peneliti bisa melanjutkan kuliah sampai lulus;
8. Keluarga besar, yang telah membantu peneliti secara moril maupun materil;
9. Ardi, Mahdi, Sarah, Hadi, Fadil, Rambo teman-teman yang selalu senantiasa mendukung baik dalam keadaan suka maupun duka;

10. Teman-teman seperjuangan BK 2017 yang telah saling memberikan semangat

Peneliti berharap skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak, khususnya bagi civitas akademika Universitas Negeri Jakarta. Terimakasih.

Jakarta, Agustus 2021

Peneliti

Febian Meitolo





## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI .....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	v
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	11
C. Pembatasan Masalah .....	11
D. Perumusan Masalah .....	12
E. Kegunaan Penelitian .....	12
BAB II .....	14
KAJIAN PUSTAKA .....	14
A. Buku Panduan .....	14
B. Konseling Kelompok .....	15

C.	<i>Well-Being</i> (Kesejahteraan) .....	19
D.	<i>Well-being</i> pada Remaja .....	23
E.	Buku Panduan Konseling Kelompok Meningkatkan Kesejahteraan .	25
F.	Penelitian Relevan.....	26
G.	Kerangka Berpikir .....	30
BAB III .....		32
METODOLOGI PENELITIAN .....		32
A.	Tujuan Penelitian .....	32
B.	Tempat & Waktu Penelitian.....	32
C.	Metode Penelitian .....	32
D.	Prosedur Pengembangan .....	33
E.	Buku Panduan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kesejahteraan.....	53
F.	Teknik Pengumpulan Data.....	54
G.	Teknik Analisis Data.....	56
BAB IV .....		61
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		61
A.	Kerangka Model Teoritis.....	61
B.	Hasil Penilaian Uji Ahli & Uji Keterbacaan.....	70
C.	Perubahan Media .....	75
D.	Keterbatasan Penelitian.....	78
BAB V .....		79
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....		79

A. Kesimpulan .....	79
B. Implikasi .....	81
C. Saran .....	82
DAFTAR PUSTAKA .....	83
LAMPIRAN .....	88
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	131

