

**EFEKTIVITAS GABUNGAN INTERVENSI PSIKOLOGI
POSITIF DENGAN AKTIVITAS *COUNTING BLESSINGS* DAN
THREE FUNNY THINGS TERHADAP PENINGKATAN
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA SISWA SMA**

TESIS

DIAJUKAN SEBAGAI PERSYARATAN MEMPEROLEH GELAR
MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
MAYORING PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN PERKEMBANGAN



DISUSUN OLEH:
ATIKA PERMATA SARI
NIM. 111714153031

PROGRAM STUDI MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS AIRLANGGA SURABAYA
SEMESTER GASAL
TAHUN AKADEMIK 2019/2020

**EFEKTIVITAS GABUNGAN INTERVENSI PSIKOLOGI POSITIF
DENGAN AKTIVITAS *COUNTING BLESSINGS* DAN *THREE FUNNY
THINGS* TERHADAP PENINGKATAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*
PADA SISWA SMA**

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
dalam Memperoleh Gelar Magister Psikologi Profesi
Universitas Airlangga Surabaya

Disusun oleh:

Atika Permata Sari

111714153031

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2019/2020

HALAMAN PERSETUJUAN

Tesis ini telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Tesis pada Tanggal :

Surabaya, 11 Desember 2019



Dr. Nono Hery Yoenanto, S.Psi., M.Pd., Psikolog

NIP. 19670622 199802 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji pada Hari Selasa,
7 Januari 2020 dengan susunan Dewan Penguji sebagai berikut:

Ketua



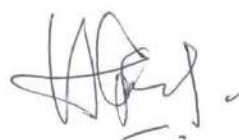
Dr. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog
197202271998022001

Sekretaris



Dr. Fitri Andriani, S.Psi., M.Si., Psikolog
197111191998022001

Anggota



Dr. Nono Hery Y., S.Psi., M.Pd., Psikolog
196706221998021001

•



HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis yang saya susun ini merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam Tesis yang saya peroleh dari hasil karya tulis orang lain, telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas, sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila pada kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam Tesis saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang, beserta segala konsekuensinya, sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Surabaya, 10 Januari 2020
Menyetujui,



(Atika Permata Sari)
NIM. 111714153031

HALAMAN MOTTO

*Jika kamu tidak sanggup menahan lelahnya belajar,
maka kamu harus sanggup menahan perihnya kebodohan.*

-Imam Syafi'i

HALAMAN PERSEMBAHAN

Untuk Mama dan Bapak,

*Semoga apa-apa yang diklaskan bagi anak-anaknya
menjadi pengantar menuju surga terbaik Allah.*

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memampukan penulis untuk menyelesaikan tesis dengan judul “Efektivitas Gabungan Intervensi Psikologi Positif dengan Aktivitas *Counting Blessings* dan *Three Funny Things* terhadap Peningkatan *Subjective Well-Being* pada Siswa SMA.” Tesis ini bukan hanya jerih payah penulis, banyak pihak yang terlibat baik secara langsung maupun tidak dalam penyelesaian tesis ini. Melalui kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Nurul Hartini, S.Psi., M.Kes., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
2. Dr. Nono Hery Yoenanto., S.Psi., M.Pd., Psikolog selaku dosen pembimbing tesis dan pembimbing PKPP I. Terimakasih telah meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan arahan dan dukungan kepada penulis.
3. Muryantinah M. Handayani., M.Psych (Ed & Dev) dan Tri Kurniati Ambarini., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Profesi dan dosen pembimbing akademik.
4. Dr. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog dan Dr. Fitri Andriani, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dewan penguji tesis yang memberikan banyak peluang bagi penulis untuk lebih berkembang.

5. Dr. Duta Nurdibyanandaru., MS., Psikolog, Dr. Primatia Yogi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog dan Aulia Ul-Haque S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku *rater* alat ukur dalam penelitian ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang telah kebersamai proses belajar penulis dan membagikan banyak ilmu yang bermanfaat.
7. Seluruh karyawan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang selalu sigap mendukung proses perkuliahan dan administrasi.
8. Witriani., S.Psi., M.Ed., terimakasih untuk selalu berbagi banyak hal terlepas dari jarak yang begitu jauh.
9. Pihak sekolah tempat pelaksanaan penelitian dan seluruh partisipan yang bersedia untuk turut berpartisipasi. Terimakasih karena telah meluangkan waktu, tenaga, dan bantuan kepada penulis. Semoga segala kebaikan-kebaikan kembali pada pemberinya masing-masing.
10. Bapak Bambang Widagdo dan Ibu Sugiarti selaku orang tua dari penulis. Terimakasih telah mendukung, mendoakan, dan percaya. Bapak dan Mama pantas mendapatkan lebih dari dunia dan seisinya.
11. Mas Yoga selaku kakak kandung penulis. Terimakasih karena telah berbagi banyak pengalaman dan cerita tentang fase kehidupan yang belum penulis jalani.
12. Hamdan Abyadhi. Terimakasih untuk segala bentuk dukungan dan doa yang diberikan

13. Abella Saragih, S.Psi., Meutia Mega Syahputri., S.Psi., Riskya Prima Claranita., S.Psi., Syarifah Rachmedi A., S.Psi., dan Zakiah Ulya, S.Psi. selaku tim pengembira, pengisi kehidupan kemagisteran. Terimakasih telah berbagi banyak waktu, ilmu, dan informasi terkini selama ini.
14. Teman-teman Magister Psikologi Profesi angkatan 2017, terima kasih telah sempat mengenal dan menjalani proses pembelajaran bersama selama di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
15. Dirani, Edlin, Farah, Nita, Jeany, dan Mala selaku teman sekosan yang bisa saling mengingatkan dan menguatkan untuk menyelesaikan studi sebaik dan secepat mungkin. Hidup di Surabaya tidak akan sama tanpa kalian.
16. Pihak-pihak lain yang turut membantu tetapi tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga segala kebaikan yang diberikan oleh masing-masing pihak dapat kembali di waktu dan dalam bentuk yang paling indah. Penulis menyadari bahwa tesis ini jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran akan sangat diterima untuk perbaikan ke depannya. Silahkan diambil apa-apa yang telah baik dan diabaikan apa-apa yang masih buruk dalam tesis ini.

Wassalammu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Penulis