

ABSTRAK

Atika Permata Sari, 111714153031, Efektivitas Gabungan Intervensi Psikologi Positif dengan Aktivitas *Counting Blessings* dan *Three Funny Things* terhadap Peningkatan *Subjective Well-Being* pada Siswa SMA, Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2019. xviii + 138 halaman, 6 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas dari gabungan dua aktivitas intervensi psikologi positif yaitu *counting blessings* dan *three funny things* terhadap peningkatan *subjective well-being* (SWB) siswa SMA. SWB adalah evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya yang terdiri atas kepuasan hidup umum, kepuasan dalam domain kehidupan, frekuensi afek negatif, dan frekuensi afek positif. *Counting blessings* adalah aktivitas dimana siswa setiap harinya menuliskan lima hal yang disyukuri sedangkan *three funny things* adalah aktivitas dimana siswa setiap harinya menuliskan tiga pengalaman atau hal lucu yang dialami.

Penelitian ini merupakan penelitian dengan rancangan *nonequivalent comparison group design*. Partisipan dalam penelitian ini adalah 76 orang siswa SMA dengan rentang usia 15-17 tahun. Kelompok eksperimen terdiri atas 35 orang sedangkan kelompok kontrol terdiri atas 41 orang. Partisipan akan diminta untuk mengisi tiga skala yang mewakili komponen SWB yaitu: SLSS, BMSLSS, dan PANAS sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi. Teknik analisis data yang digunakan adalah *t-test* dan *Mann-Whitney*.

Berdasarkan hasil analisis statistik ditemukan bahwa gabungan aktivitas *counting blessings* dan *three funny things* efektif dalam meningkatkan SWB ($p = 0,004$ ($p < 0,05$)), kepuasan dalam domain kehidupan ($p = 0,018$ ($p < 0,05$)) dan frekuensi afek positif ($p = 0,000$ ($p < 0,05$)). Intervensi yang diberikan tidak efektif dalam meningkatkan kepuasan hidup umum ($p = 0,394$ ($p < 0,05$)) dan menurunkan afek negatif ($p = 0,075$ ($p < 0,05$)). Besar *effect size* untuk *subjective well-being* adalah $d = 0,674$ (efek sedang) kepuasan dalam domain kehidupan adalah $d = 0,523$ (efek sedang) dan *effect size* untuk afek positif adalah $d = 1,477$ (efek besar).

Kata Kunci : *Counting blessings*, psikologi positif, *subjective well-being*, *three funny things*.

Daftar Pustaka : 1969 – 2019

ABSTRACT

Atika Permata Sari, 111714153031, Effectiveness of Positive Psychology Intervention with Counting Blessings dan Three Funny Things to Increase Subjective Well-Being in High School Students, Thesis, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2019. xviii + 138 pages, 6 appendix

The purpose of this study was to determine the effectiveness of the combination of two positive psychological intervention activities namely counting blessings and three funny things in increasing subjective well-being (SWB) in high school students. SWB is defined as a person's cognitive and affective evaluations of his or her life consisted of general life satisfaction, domain life satisfaction, frequencies of positive affect, and frequencies of negative affect. Counting blessings is an activity where participants asked to list five things they were grateful every day meanwhile three funny things is an activity where participants asked to list three funniest things or experiences they encountered each day

This research is nonequivalent comparison group design. Participants consisted of 76 high school students with age range of 15-17 years. The experimental group consisted of 35 students while the control group consisted of 41 students. Participants filled three scales; SLSS, BMSLSS, and PANAS right before and after intervention. Data was analyzed using t-test and Mann-Whitney.

Result of statistical analysis showed that combined activity of counting blessings and three funny things effective in increasing subjective well-being ($p = 0,004$ ($p < 0,05$)), domain life satisfaction ($p = 0,018$ ($p < 0,05$)) and frequency of positive affect ($p = 0,000$ ($p < 0,05$)). It was found that combined activity is not effective in increasing general life satisfaction ($p = 0,394$ ($p < 0,05$)) and decreasing negative affect ($p = 0,075$ ($p < 0,05$)). The effect size for SWB was $d = 0,674$ (medium effect), domain life satisfaction was $d = 0,58$ (medium effect) and effect size for frequencies of affect positive was $d = 1,477$ (big effect).

Keywords : *Counting blessings, positive psychology, subjective well-being, three funny things.*

References : 1969 – 2019