

DAFTAR ISI

HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
DAFTAR ISTILAH	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah.....	15
1.3. Signifikansi Penelitian	15
1.4. Tujuan Penelitian	19
1.5. Manfaat Penelitian	20
1.5.1. Manfaat teoritis	20
1.5.2. Manfaat praktis.....	20
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	21
2.1. Kajian Pustaka.....	21
2.1.1. Siswa SMA.....	21
2.1.1.1. Definisi dan karakteristik siswa SMA.	21
2.1.1.2. Tahap perkembangan remaja.	23
2.1.1.3. <i>Storm and stress</i>	24
2.1.2. <i>Subjective well-being</i>	26
2.1.2.1. Definisi <i>subjective well-being</i>	26
2.1.2.2. Elemen <i>subjective well-being</i>	27
2.1.2.3. Struktur elemen <i>subjective well-being</i>	31
2.1.2.4. <i>Subjective well-being</i> pada remaja.	33
2.1.2.5. Dampak positif dari <i>subjective well-being</i>	35
2.1.2.6. Faktor yang mempengaruhi <i>subjective well-being</i>	36
2.1.3. Intervensi psikologi positif.....	40
2.1.3.1. Definisi intervensi psikologi positif.	40
2.1.3.2. Kategori dalam intervensi psikologi positif.	41
2.1.3.3. <i>Positive psychology intervention school-based (PPIS-B)</i>	45
2.1.4. Efektivitas intervensi psikologi positif terhadap <i>subjective well-being</i>	50
2.2. Kerangka Penelitian	53
2.3. Hipotesis.....	54
BAB III METODE PENELITIAN.....	55
3.1. Tipe Penelitian	55
3.1.1. Rancangan penelitian	57
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian.....	63

3.3.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	63
3.4.	Subjek Penelitian.....	65
3.5.	Teknik Pengumpulan Data.....	66
3.5.1.	Instrumen penelitian.....	66
3.5.2.	Reliabilitas instrumen penelitian.....	67
3.5.3.	Validitas instrumen penelitian.....	69
3.6.	Fidelitas Implementasi	75
3.7.	Analisis Data	76
3.7.1.	Statistik deskriptif	76
3.7.2.	Analisis statistik	76
BAB IV		79
4.1.	<i>Setting</i> Penelitian.....	79
4.1.1.	Gambaran umum lokasi penelitian.....	79
4.1.2.	Gambaran umum subjek penelitian.....	80
4.2.	Tahap Pelaksanaan Penelitian	86
4.3.	Hasil Penelitian	93
4.3.1.	Deskripsi penemuan.....	93
4.3.2.	Hasil analisis data.....	103
4.4.	Pembahasan.....	109
BAB V.....		121
5.1.	Simpulan	121
5.2.	Saran.....	121
5.2.1.	Penelitian selanjutnya.....	122
5.2.2.	Siswa SMA.....	123
5.2.3.	Praktisi dalam bidang psikologi	123
DAFTAR PUSTAKA		124
LAMPIRAN		135
Lampiran 1: Skala SLSS, BMSLSS, dan PANAS		135
Lampiran 2 : Skala Subjective Well-being		137
Lampiran 3 : Modul Aktivitas Counting Blessings dan Three Funny Things		142
Lampiran 4 : Lembar Aktivitas		159
Lampiran 5 : Hasil Uji Coba Alat Ukur		160
Lampiran 6 : Hasil Olah Data		180

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Komponen <i>Subjective Well-being</i> (SWB).....	29
Tabel 3.1. Rancangan Penelitian.....	57
Tabel 3.2. Hasil Uji Reliabilitas.....	68
Tabel 3.3. Kriteria Reliabilitas George dan Mallery (2003).....	68
Tabel 3.4. Hasil <i>Expert Judgement</i>	69
Tabel 3.5. Hasil CFA SLSS.....	71
Tabel 3.6. Hasil CFA BMSLSS.....	72
Tabel 3.7. Hasil CFA <i>Positive Affect</i>	74
Tabel 3.8. Hasil CFA <i>Negative Affect</i>	75
Tabel 4.1. Gambaran Demografi Partisipan Penelitian.....	80
Tabel 4.2. Waktu Pelaksanaan Intervensi.....	87
Tabel 4.3. Uji Beda SWB berdasarkan Kelompok.....	93
Tabel 4.4. Uji Beda SWB berdasarkan Jenis Kelamin.....	94
Tabel 4.5. Uji Beda SWB berdasarkan Usia.....	95
Tabel 4.6. Uji Beda SLSS berdasarkan Kelompok.....	95
Tabel 4.7. Uji Beda SLSS berdasarkan Jenis Kelamin.....	96
Tabel 4.8. Uji Beda SLSS berdasarkan Usia.....	96
Tabel 4.9. Uji Beda BMSLSS berdasarkan Kelompok.....	97
Tabel 4.10. Uji Beda BMSLSS berdasarkan Jenis Kelamin.....	97
Tabel 4.11. Uji Beda BMSLSS berdasarkan Usia.....	98
Tabel 4.12. Rata-rata <i>Gain-score</i> BMSLSS Per-item.....	98
Tabel 4.13. Uji Beda Afek Positif berdasarkan Kelompok.....	99
Tabel 4.14. Uji Beda Afek Positif berdasarkan Jenis Kelamin.....	100
Tabel 4.15. Uji Beda Afek Positif berdasarkan Usia.....	100
Tabel 4.16. Rata-rata <i>Gain-score</i> Afek Positif.....	101
Tabel 4.17. Uji Beda Afek Negatif berdasarkan Kelompok.....	101
Tabel 4.18. Uji Beda Afek Negatif berdasarkan Jenis Kelamin.....	102
Tabel 4.19. Uji Beda Afek Negatif berdasarkan Usia.....	102
Tabel 4.20 Uji Normalitas.....	104
Tabel 4.21. Hipotesis Penelitian.....	106
Tabel 4.22. Uji Hipotesis Penelitian.....	107
Tabel 4.23. <i>Effect Size</i> dan <i>Statistical Power</i>	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. <i>Nonequivalent comparison group design</i>	55
Gambar 3.2. <i>Path Diagram SLSS</i>	70
Gambar 3.3. <i>Path Diagram BMSLSS</i>	72
Gambar 3.4. <i>Path Diagram Positive Affect</i>	73
Gambar 3.5. <i>Path Diagram Negative Affect</i>	74
Gambar 4.1. Jumlah Partisipan berdasarkan Skor SWB	82
Gambar 4.2. Jumlah Partisipan berdasarkan Rata-rata Skor SLSS.....	83
Gambar 4.3. Jumlah Partisipan berdasarkan Rata-rata Skor BMSLSS	84
Gambar 4.4. Jumlah Partisipan berdasarkan Frekuensi Afek Positif.....	85
Gambar 4.5. Jumlah Partisipan berdasarkan Frekuensi Afek Negatif	86

DAFTAR SINGKATAN

BMSLSS	: <i>Brief multidimensional students' life satisfaction scale</i>
BPPI	: <i>Brief positive psychology intervention</i>
CBT	: <i>Cognitive behavior therapy</i>
CFA	: <i>Confirmatory factor analysis</i>
FRIENDS	: <i>Feelings, Remember to relax, I can try my best, Explore solutions and coping step plan, Now reward yourself, Do it every day, dan Smile.</i>
NA	: <i>Negative affect</i>
PA	: <i>Positive affect</i>
PANAS	: <i>Positive affect negative affect schedule</i>
PPI	: <i>Positive psychology intervention</i>
PPIS-B	: <i>Positive psychology intervention school based</i>
PRP-CA	: <i>Penn resilience programme for children and adolescents</i>
PWB	: <i>Psychological well-being</i>
SLSS	: <i>Student's life satisfaction Scale</i>
SWB	: <i>Subjective well-being</i>
WBT	: <i>Well-being therapy</i>

DAFTAR ISTILAH

- Brief multidimensional students' life satisfaction scale* : Pengukuran *self-report* yang terdiri atas lima item untuk mengukur kepuasan anak-anak dan remaja berkaitan dengan area penting selama perkembangan remaja
- Broaden-and-build theory* : Teori yang menyatakan bahwa emosi positif dapat memperluas cara berpikir dan berperilaku, yang akan mengembangkan sumber daya pribadi dan membuat individu menjadi lebih resilien dan kompleks
- Cognitive behavior therapy* : Terapi kognitif dan perilaku yang dilakukan dengan membantu responden membenahi pandangan yang terdistorsi dan kepercayaan maladaptif
- Confirmatory factor analysis* : Bagian dari *structural equation modeling* yang berguna untuk menguji bagaimana variabel-variabel terukur (indikator-indikator) yang baik dalam menggambarkan atau mewakili suatu bilangan dari suatu faktor
- Counting blessings* : Aktivitas dimana siswa setiap harinya menuliskan lima hal yang disyukuri
- Effect size* : Pengukuran kuantitatif mengenai besarnya efek eksperimen
- FRIENDS : Kurikulum psikologi positif yang diterapkan di sekolah dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan sosial dan emosional, mendukung resiliensi emosi, dan mencegah kecemasan serta depresi. Intervensi melibatkan elemen CBT, penerimaan dan komitmen terapi, dan psikologi positif
- Negative affect* : Perasaan atau suasana hati yang negatif, tidak menyenangkan, dan tidak diinginkan
- Positive affect* : Perasaan atau suasana hati yang positif, menyenangkan, dan diinginkan

- Positive affect negative affect schedule* : Pengukuran kondisi afek yang terdiri atas 10 item yang mengukur afek positif (PA) dan 10 item yang mengukur afek negatif (NA)
- Positive psychology intervention* : Salah satu metode atau aktivitas yang sengaja dilakukan dalam rangka menumbuh kembangkan perasaan, perilaku, dan kognisi yang positif
- Positive psychology intervention school based* : Intervensi psikologi positif yang dapat diterapkan di sekolah
- Penn resilience programme for children and adolescents* : Salah satu kurikulum berbasis sekolah yang dibuat untuk mempromosikan resiliensi melalui penggunaan teknik CBT untuk mengajarkan pemikiran realistis dan kemampuan *coping* yang adaptif
- Psychological well-being* : Kombinasi dari perasaan menyenangkan dan fungsi yang efektif dari seorang individu
- Storm and stress* : Gagasan bahwa masa remaja adalah masa yang ‘sulit’, lebih sulit dalam beberapa hal tertentu dibandingkan masa yang lain, dan sulit bagi remaja maupun orang-orang lain di sekitarnya
- Student’s life satisfaction Scale* : Skala yang terdiri atas tujuh item yang mengukur kepuasan hidup siswa secara umum
- Subjective well-being* : Evaluasi kognitif dan afektif individu pada kehidupannya
- Three funny things* : Variasi intervensi *three good things* diminta partisipan untuk menuliskan tiga hal lucu yang dialami
- Well-being therapy* : Pendekatan revolusioner untuk meningkatkan *psychological well-being* dimana klien secara progresif belajar bagaimana mengembangkan *psychological well-being* secara mandiri