

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja adalah periode transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Masa remaja dimulai saat anak berusia 10-13 tahun dan berakhir pada penghujung umur belasan tahun. Pakar perkembangan kemudian membagi masa remaja menjadi remaja awal (*early adolescence*) dan remaja akhir (*late adolescence*). Remaja awal mencakup usia saat anak duduk di bangku sekolah menengah pertama dan hampir seluruh masa pubertas, atau berkisar antara usia 10-13 tahun hingga 15 tahun. Di satu sisi remaja akhir mencakup fase berikutnya hingga akhir usia belasan tahun (Santrock, 2016) atau usia 15-19 tahun (UNICEF, 2011).

Mayoritas remaja akhir di Indonesia dengan rentang usia 15 – 19 tahun berada pada jenjang pendidikan SMA (UNICEF, 2011). Masa remaja adalah fase dimana *storm and stress* lebih mungkin terjadi dibandingkan periode usia lainnya (Arnett, 1999). Saat mengalami *storm and stress*, remaja mengalami kondisi emosi ekstrem yang cenderung bersifat negatif, episode suasana hati yang tertekan dan depresif, serta intensitas emosi dan ketidakstabilan emosi yang lebih besar (Arnett, 1999; Bailen, Green, & Thompson, 2018). Perkembangan emosi menjadi salah satu area perkembangan yang secara signifikan membedakan remaja dengan masa perkembangan lainnya. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa remaja menunjukkan pola emosi yang berbeda dengan orang dewasa. Dibandingkan

dengan orang dewasa, remaja mengalami emosi positif dan negatif dengan intensitas tinggi lebih sering serta intensitas emosi dan ketidakstabilan emosi yang lebih besar (Bailen, Green, & Thompson, 2018).

Dibandingkan dengan remaja awal, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja akhir memiliki intensitas emosi negatif yang lebih tinggi dan menetap. Insiden depresi pada remaja ditemukan meningkat secara drastis setelah masa pubertas dan pada masa remaja akhir, prevalensi depresi dalam satu tahun mencapai 4% (Thapar, Collinshaw, Pine, & Thapar, 2012). Hasil *screening* dengan menggunakan *Children's Depression Inventory* (CDI) pada tahun 2016 di Indonesia mendukung temuan tersebut. Pada tahun 2016 ditemukan bahwa 30% siswa yang duduk di bangku kelas 1 dan 2 SMA di Indonesia berpotensi mengalami depresi (Sukmasari, 2016).

Selain berkaitan dengan emosi dan suasana hati yang negatif, penelitian lain menemukan bahwa terdapat penurunan kepuasan hidup dari masa kanak-kanak akhir menuju masa remaja. Kepuasan hidup umum pada remaja perempuan ditemukan mengalami penurunan yang lebih signifikan dibandingkan pada remaja laki-laki. Walaupun begitu, baik pada laki-laki maupun perempuan, ditemukan penurunan yang signifikan pada kepuasan hidup secara umum, kepuasan berkaitan dengan kesehatan, dan kepuasan berkaitan dengan hubungan keluarga (Goldbeck, Schmitz, Besier, Herschbach, & Henrich, 2007).

Beberapa penelitian lain menemukan bahwa penurunan kepuasan hidup pada remaja konsisten ditemukan secara global pada berbagai negara yang berbeda (Opshaung, 2013). Remaja dengan usia yang lebih tinggi ditemukan memiliki

kepuasan hidup yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja dengan usia yang lebih rendah (Nee, Yaacob, Baharudin, & Jo-Per, 2016). Individu yang berada pada usia 16 tahun mendapatkan skor yang lebih rendah dibandingkan usia sebelumnya baik pada pengukuran kepuasan hidup secara umum maupun kepuasan hidup pada domain tertentu (Goldbeck, Schmitz, Besier, Herschbach, & Henrich, 2007).

Intensitas dan frekuensi emosi negatif yang lebih tinggi serta ditemukannya penurunan kepuasan hidup pada remaja akhir mengindikasikan bahwa remaja akhir berpotensi memiliki *subjective well-being* yang rendah. Pada pembahasan berikutnya *subjective well-being* akan disingkat menjadi SWB. SWB didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang terhadap kehidupannya. Evaluasi ini mencakup reaksi emosi terhadap sebuah kejadian serta penilaian kognitif terkait kepuasan dan pemenuhan dalam hidup (Diener, Lucas, & Oishi, 2002).

SWB adalah istilah umum yang merujuk pada keseluruhan penilaian terhadap kehidupan atau pengalaman emosi individu, yaitu kepuasan, afek positif, dan afek negatif yang rendah (Diener, Lucas, & Oishi, 2018). Komponen dalam SWB terbukti merupakan faktor yang terpisah berdasarkan analisis faktor dan memiliki hubungan yang berbeda dengan variabel lain, oleh karena itulah masing-masing komponennya harus dinilai secara independen. Asesmen SWB yang menyeluruh tidak akan didapatkan hanya dengan mengukur satu komponen dari konstruk ini, beberapa komponen harus diukur untuk memberikan informasi yang menyeluruh mengenai SWB (Diener, Heintzelman, Kushlev, & Tay, 2016).

SWB merupakan salah satu area yang tercakup dalam psikologi positif pada level subjektif (Boniwell, 20120; Compton & Hoffman, 2013; Seligman &

Csikszentmihalyi, 2000). Level subjektif berfokus pada keadaan positif yang bersifat individual, seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, optimisme, dan relaksasi (Compton & Hoffman, 2013). Seligman & Csikszentmihalyi (2000) mendefinisikan psikologi positif sebagai studi ilmiah terkait optimalisasi fungsi individu yang bertujuan untuk menemukan dan mempromosikan faktor yang memungkinkan individu dan komunitas dapat berkembang. Pendekatan ini berfokus pada potensi individu dimana *treatment* tidak hanya berfokus pada membenahi yang salah tetapi juga mengembangkan apa yang telah sesuai (Boniwell, 2012; Seligman, 2002).

Di Indonesia, beberapa penelitian menemukan bahwa masih terdapat cukup banyak siswa SMA yang memiliki tingkat SWB rendah. Penelitian sebelumnya menemukan dari 79 siswa SMA yang menjadi responden penelitian, ditemukan 38 orang di antaranya (48,1%) berada pada tingkat SWB rendah sedangkan 41 orang lainnya (51,9%) telah memiliki tingkat SWB tinggi (Nayana, 2013). Penelitian lain dengan sampel siswa akselerasi menunjukkan bahwa enam orang (21,4%) dari total 28 siswa SMA memiliki kondisi SWB negatif, 18 orang (64,3%) memiliki kondisi SWB *moderate*, dan empat orang (14,3%) memiliki kondisi SWB positif (Hamdan & Alhamdu, 2015). Secara umum baik adanya kondisi SWB yang masih rendah atau dalam kondisi negatif ditemukan tidak hanya pada siswa program akselerasi tetapi juga pada siswa dengan program reguler. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat SWB siswa SMA reguler maupun siswa SMA akselerasi (Prasetya, 2015). Penelitian lain yang dilakukan di sekolah asrama juga menunjukkan hasil

yang sejalan. Dari total 59 subjek penelitian, delapan subjek (14%) termasuk dalam kategori rendah, 42 subjek (71%) termasuk dalam kategori sedang, dan hanya sembilan subjek (15%) yang termasuk dalam kategori SWB tinggi (Nisa, 2019).

SWB ditemukan berhubungan positif dengan pencapaian akademik di sekolah dan kondisi SWB pada siswa diketahui memprediksi pencapaian akademik yang didapatkan satu tahun berikutnya (Manzoor, Siddique, Riaz, & Riaz, 2014). Siswa yang memiliki permasalahan kesehatan mental menunjukkan penurunan pencapaian akademik yang lebih signifikan dibandingkan dengan siswa tanpa psikopatologi. Siswa yang menunjukkan kehadiran, nilai, dan kemampuan matematika terbaik ditemukan pada siswa yang memiliki SWB dalam tingkat tinggi dan tingkat psikopatologi rendah (Suldo, Thalji, & Ferron, 2011). SWB juga dapat meningkatkan performa kognitif karena emosi positif mempengaruhi kreativitas dan imajinasi melalui peningkatan gaya berpikir yang lebih fleksibel dan konteks kognitif yang lebih luas dibandingkan dengan emosi negatif (Diener & Ryan, 2009).

Tidak hanya berpengaruh pada prestasi akademik, SWB juga ditemukan berpengaruh pada permasalahan emosi dan perilaku pada remaja khususnya siswa SMA. Siswa dengan tingkat SWB yang lebih tinggi menunjukkan level kecemasan, depresi, konsep diri negatif, somatisasi, dan keseluruhan permasalahan emosi yang lebih rendah (Kaplan, 2017). SWB juga ditemukan memprediksi perilaku bermasalah pada remaja seperti perilaku antisosial, konsumsi alkohol, perilaku merokok, kecenderungan bunuh diri, dan tingkat *drop out* dari sekolah (Arslan & Renshaw, 2018).

Pengumpulan data awal di SMA swasta X Surabaya menunjukkan gejala yang sejalan dengan penelitian berkaitan dengan SWB siswa SMA di Indonesia. Hasil pengumpulan data awal di SMA X Surabaya menunjukkan bahwa cukup banyak siswa yang sering merasakan emosi-emosi tidak menyenangkan. Emosi tidak menyenangkan yang dimaksud mencakup perasaan tertekan, kecewa, bersalah, takut, tidak bersahabat, mudah tersinggung, malu, gugup, sedih, dan gelisah. Diketahui bahwa sebanyak 27 siswa SMA dari total 43 responden (67%) menyatakan bahwa mereka merasakan emosi yang tidak menyenangkan minimal dua hingga tiga hari dalam seminggu. Sembilan di antaranya (21%) merasakan emosi negatif sebanyak empat hingga enam hari dalam seminggu dan bahkan tiga di antaranya (7%) menyatakan merasakan emosi negatif setiap hari. Di satu sisi, diketahui bahwa masih cukup banyak responden yang mengalami emosi menyenangkan dalam frekuensi rendah. Dari total 43 responden, empat di antaranya (9%) hanya merasakan emosi menyenangkan sebanyak satu hari dalam seminggu. Sebelas orang (26%) hanya merasakan emosi menyenangkan sebanyak dua hingga tiga hari dalam seminggu. Sisanya telah mengalami emosi menyenangkan lebih dari 4 hari dalam seminggu.

Hal utama yang menyebabkan responden merasakan emosi tidak menyenangkan adalah berkaitan dengan kegiatan belajar mengajar di sekolah. Kegiatan belajar mengajar di sekolah mencakup tugas yang banyak dan waktu pengumpulan yang hampir bersamaan, materi pelajaran yang sulit untuk dipahami, dan karakteristik pelajaran yang membosankan. Selain itu, hubungan dengan

teman, guru, dan keluarga juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kemunculan emosi-emosi tidak menyenangkan pada responden.

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa afek negatif berperan sebagai salah satu faktor penyebab siswa SMA membolos, baik pada SMA Negeri (Siahaan, 2016) maupun SMA swasta di Surabaya (Damayanti & Setiawati, 2013). Rasa jenuh dan rendah diri adalah dua faktor internal penyebab siswa menampilkan perilaku membolos di sekolah (Damayanti & Setiawati, 2013; Siahaan, 2016). Mengalami emosi negatif dalam jangka waktu tertentu juga dapat mengganggu jiwa remaja. Kondisi emosi yang tidak seimbang secara terus menerus menyebabkan remaja kesulitan dalam beradaptasi, merasa tidak percaya diri, dan memiliki keinginan yang tidak terkontrol terhadap kebiasaan buruk seperti merokok, mengkonsumsi alkohol, kecanduan narkoba, ataupun perzinaan (Hashmi, 2013). Selain itu, kemungkinan remaja untuk terlibat dalam tindakan *nonsuicidal self-injury* (NSSI) semakin meningkat saat intensitas dan ketidak-stabilan emosi semakin tinggi. Remaja, terutama yang pernah melukai diri sendiri memiliki tugas perkembangan emosional yang lebih menantang untuk dihadapi daripada orang dewasa (Bailen, Green, & Thompson, 2018).

Penelitian lain juga menemukan bahwa siswa yang tidak menyukai sekolah menunjukkan fungsi psikososial dan akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang puas terhadap kehidupan sekolahnya. Remaja yang tidak menyukai sekolah juga menunjukkan permasalahan perkembangan yang berkepanjangan termasuk dalam aspek interpersonal, intrapersonal dan akademik. Siswa dengan tingkat kepuasan sekolah yang tinggi menunjukkan nilai yang lebih

tinggi dalam pengukuran berkaitan dengan harapan, kepuasan hidup umum, *internal locus of control* dan nilai dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat kepuasan sekolah sedang (Huebner & Gilman, 2006).

Selain berkaitan dengan emosi tidak menyenangkan, ditemukan beberapa siswa SMA X yang menunjukkan kepuasan hidup rendah. Satu orang (2%) dari total responden menyatakan tidak puas dengan kehidupan saat ini. Sebelas orang (26%) menyatakan agak tidak puas dan 22 orang (51%) menyatakan netral. Sembilan orang sisanya (21%) menyatakan bahwa agak puas terhadap kehidupan saat ini. Ditemukannya frekuensi emosi tidak menyenangkan yang cukup tinggi dan adanya siswa dengan kepuasan hidup rendah berkebalikan dengan kondisi SWB yang didefinisikan oleh Diener (1984).

Kondisi yang terdapat pada siswa SMA X menunjukkan adanya potensi peningkatan kondisi SWB. Sesuai dengan prinsip dalam psikologi positif, intervensi diberikan tidak hanya untuk membenahi sesuatu yang salah, tetapi juga mengembangkan apa yang telah sesuai (Seligman, 2002). Intervensi untuk meningkatkan SWB menjadi penting untuk dilakukan karena menjadi bahagia adalah sesuatu yang menyenangkan dan individu yang bahagia cenderung menunjukkan perilaku kerja yang positif dan karakteristik-karakteristik positif lainnya (Diener, Lucas, & Oishi, 2002). Individu dengan tingkat SWB yang tinggi menunjukkan pendapatan, rating supervisor, dan produktivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu lain. Selain membantu dampak positif pada level individual, SWB juga mendatangkan keuntungan kepada masyarakat secara umum.

Level *SWB* yang tinggi dapat berkontribusi terhadap masyarakat yang stabil, produktif, dan efektif (Diener & Ryan, 2009).

Hal ini sejalan dengan adanya peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan jiwa di Indonesia. Pada tahun 2014 pemerintah Republik Indonesia telah mengeluarkan Undang-Undang Republik Indonesia nomor 18 tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. Dalam undang-undang tersebut disebutkan bahwa kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Republik Indonesia, 2014). Upaya kesehatan jiwa dapat dilakukan salah satunya di lembaga pendidikan (Republik Indonesia, 2014).

Sekolah atau lembaga pendidikan merupakan salah satu lokasi yang baik untuk menginisiasi *SWB* pada anak-anak dan remaja. Hal ini dikarenakan mayoritas anak dan remaja menghabiskan cukup banyak waktu di sekolah sehingga memungkinkan untuk meningkatkan *SWB* dalam cakupan yang luas dan merangkul lebih banyak partisipan (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009). Hari sekolah bagi siswa sekolah dasar atau sederajat, sekolah menengah pertama atau sederajat, dan sekolah menengah atas atau sederajat dilaksanakan 8 jam dalam satu hari atau 40 jam selama 5 hari dalam seminggu (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2017). Sekolah juga merupakan salah satu tempat dimana anak memiliki kesempatan untuk memelajari dan mengembangkan kemampuan dan pengetahuan yang akan memampukan mereka beradaptasi dengan masyarakat serta

merupakan konteks kedua yang paling berpengaruh setelah keluarga (Martin, 2017).

Terdapat berbagai alternatif cara untuk meningkatkan *SWB*, termasuk intervensi psikologi positif, *cognitive behavior therapy* (CBT), dan *well-being therapy* (WBT). Intervensi psikologi positif adalah salah satu metode atau aktivitas yang sengaja dilakukan dalam rangka menumbuh kembangkan perasaan, perilaku, dan kognisi yang positif (Sin & Lyubomirsky, 2009). CBT dilakukan dengan membantu responden membenahi pandangan yang terdistorsi dan kepercayaan maladaptif. Ketika dirasa perlu, strategi *exposure* juga diterapkan terhadap responden (Fava, Ruini, Rafanelli, Finos, Salmaso, & Mangelli, 2005). Sedikit berbeda dengan CBT, WBT dilakukan dengan meminta responden untuk melaporkan kejadian yang berkaitan dengan kesejahteraan dirinya lalu memberikan rating dalam skala 0-100 dalam sebuah diari sebanyak dua sesi. Terapis kemudian akan menggunakan teknik *rational emotive behavior* dan terapi kognitif untuk memetakan pemikiran dan kepercayaan otomatis yang mengganggu *well-being* responden (Fava, Rafanelli, Cazzaro, Conti, & Grandi, 1998).

Berbeda dengan intervensi psikologi positif, *cognitive behavior therapy* (CBT) dan *well being therapy* (WBT) membutuhkan waktu yang lebih lama. CBT dan WBT memiliki durasi antara 8 hingga 12 minggu sedangkan intervensi psikologi positif dapat dilakukan kurang dari empat minggu. CBT dan WBT memiliki *effect size* sebesar 0,2 – 0,44 sedangkan intervensi psikologi positif memiliki *effect size* sebesar 0,06 – 0,84 (Sin & Lyubomirsky, 2009). Walaupun memiliki *effect size* yang lebih variatif, intervensi psikologi positif terbukti memiliki *effect size* yang

lebih besar dibandingkan CBT dan WBT. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif terbukti lebih efektif dalam meningkatkan SWB dibandingkan dengan CBT dan WBT. Penelitian meta analisis sebelumnya juga menemukan bahwa *positive intervention* merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan *well-being* (Sin & Lyubomirsky, 2009) baik *hedonic* maupun *eudaimonic well-being* (Bolier, Haverman, Westerhof, Riper, Fmit, & Bohlmeijer, 2013).

Intervensi psikologi positif mencakup berbagai macam program maupun aktivitas peningkatan *well-being*. Beberapa program intervensi psikologi positif yang diterapkan di sekolah merupakan bagian dari kurikulum sekolah tersebut dan beberapa lainnya merupakan aktivitas tunggal yang telah terbukti secara valid dan empirik efektif dalam meningkatkan SWB. Beberapa program yang menjadi bagian kurikulum sekolah adalah *St Peter's College Positive Education Program* (White & Waters, 2015), dan *Penn resilience programme for children and adolescents* (Challen, Machin, & Gilham, 2014). Aktivitas tunggal yang termasuk dalam intervensi psikologi positif di antaranya adalah *kindness count*, *three good things*, *gratitude visit*, *counting blessing* dan *three funny things*.

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa aktivitas-aktivitas dalam intervensi psikologi positif memiliki pengaruh yang variatif terhadap komponen dalam SWB, beberapa ditemukan lebih efektif dalam meningkatkan komponen kognitif dan beberapa ditemukan lebih efektif dalam meningkatkan komponen afektif (Bolier dkk, 2013; Emmons & McCullough, 2003; Gandner, Proyer, Ruch, & Wyss, 2013; Jose, Lim & Bryant, 2012). Berkaitan dengan komponen kognitif dalam SWB,

individu yang terlibat dalam aktivitas *counting blessings* menunjukkan kepuasan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang terlibat dalam aktivitas lainnya, baik dalam kepuasan umum maupun kepuasan domain (Froh, Sefick, & Emmons, 2008). *Counting blessing* adalah kondisi di mana partisipan yang terlibat dalam kegiatan ini diminta untuk menuliskan lima hal yang mereka syukuri sedari hari sebelum menulis hingga hari saat menulis.

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam aktivitas *counting blessing* selama 7, 13 dan 21 hari menunjukkan kepuasan hidup umum yang lebih tinggi, merasa lebih optimis menghadapi hari-hari berikutnya, dan merasa lebih terhubung dengan orang lain dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti kegiatan ini (Emmons & McCullough, 2003). Penelitian pada siswa SMP juga menemukan bahwa *counting blessing* efektifitas dalam meningkatkan kepuasan hidup (Froh, Sefick, & Emmons, 2008).

Berkaitan dengan komponen afektif dalam SWB, individu yang terlibat dalam *three funny things* ditemukan mengalami peningkatan kebahagiaan dan juga mendapatkan efek antidepresan yang tidak ditemukan pada aktivitas lain (Gandner, Proyer, Ruch, & Wyss, 2013). Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa mengingat hal yang menyenangkan terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kebahagiaan dibandingkan dengan intervensi yang meminta partisipan untuk lebih sering tersenyum dan melakukan kebaikan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kebahagiaan terbesar dapat datang dari kembali mengingat memori yang menyenangkan (Compton & Hoffman, 2013).

Three funny things merupakan variasi intervensi *three good things*. Perbedaan antara *three funny things* dan *three good things* adalah jika *three good things* meminta partisipan menuliskan tiga hal baik yang terjadi pada diri mereka, *three funny things* meminta partisipan untuk menuliskan tiga hal lucu yang dialami. *Three funny things* telah teruji baik pada individu dengan usia muda maupun usia lanjut dan ditemukan dapat menurunkan simptom depresi serta meningkatkan kebahagiaan enam bulan setelah aktivitas dilakukan (Proyer, Gander, Wellenzohn, & Ruch, 2014).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa masih terdapat cukup banyak siswa SMA yang memiliki tingkat SWB rendah atau kondisi SWB negatif (Nayana, 2013; Hamdan & Alhamdu, 2015). Hal ini sejalan dengan temuan pada siswa SMA X yang mengindikasikan kondisi yang berlawanan dengan kondisi SWB dimana seharusnya individu menunjukkan kepuasan hidup dan frekuensi afek positif yang tinggi serta frekuensi afek negatif yang rendah (Diener, Lucas, & Oishi, 2018). Selain berkaitan dengan faktor resiko dan kondisi SWB siswa SMA, masa remaja adalah masa dimana otak sudah cukup berkembang untuk dapat terlibat secara aktif dalam aktivitas kognitif seperti refleksi internal dan restrukturisasi pemikiran yang berhubungan erat dengan program berbasis psikologis (Schonet-Reichl dkk, 2015). Siswa cenderung lebih mudah untuk diubah dan menunjukkan kemauan untuk berubah yang seringkali tidak ditemukan pada populasi yang lebih tua dimana pola pikiran sudah lebih mengakar (Lerner, von Eye, Lerner, Lewin-Bizan, & Bowers, 2010). Penerapan *counting blessing* dan *three funny things* menjadi salah satu alternatif intervensi yang cukup menjanjikan bagi kondisi ini.

Berbeda dengan penelitian pada orang dewasa, penelitian terkait SWB pada anak-anak dan remaja masih cukup tertinggal. Walaupun telah terdapat beberapa penelitian berkaitan dengan afek negatif (contoh: depresi) pada anak-anak, penelitian berkaitan dengan kepuasan hidup dan afek positif baru dikembangkan dewasa ini (Huebner & Diener, 2008). Saat ini, penelitian-penelitian banyak berfokus pada satu atau dua komponen dalam SWB akan tetapi seringkali menggunakan istilah SWB sebagai istilah umum (Diener, Heintzelman, Kushlev, & Tay, 2016).

Mayoritas penelitian yang dilakukan menguji cobakan berbagai macam aktivitas intervensi psikologi positif secara independen dengan subjek yang berada di tingkat pendidikan SMP atau perguruan tinggi. Penerapan intervensi psikologi positif pada siswa SMA masih jarang ditemukan, terutama yang menggabungkan lebih dari satu aktivitas intervensi psikologi positif. Kombinasi dari dua aktivitas diduga dapat memberikan dampak yang lebih signifikan karena pendekatan ‘*shotgun*’ dimana individu mempraktekkan beberapa aktivitas intervensi psikologi positif ditemukan lebih efektif dibandingkan dengan hanya terlibat dalam satu aktivitas (Sin & Lyubomirsky, 2009). Hasil penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa penggabungan beberapa intervensi tunggal menjadi kombinasi program intervensi merupakan salah satu bentuk penerapan intervensi psikologi positif di sekolah yang direkomendasikan untuk dilakukan (Shankland & Rosset, 2017). Hal inilah yang membuat penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai efektivitas *counting blessings* dan *three funny things* terhadap peningkatan SWB pada siswa SMA X.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah penerapan gabungan intervensi psikologi positif dengan aktivitas *counting blessings* dan *three funny things* efektif dalam meningkatkan *subjective well-being* (SWB) siswa SMA?
2. Apakah penerapan gabungan intervensi psikologi positif dengan aktivitas *counting blessing* dan *three funny things* efektif dalam meningkatkan kepuasan hidup umum siswa SMA?
3. Apakah penerapan gabungan intervensi psikologi positif dengan aktivitas *counting blessing* dan *three funny things* efektif dalam meningkatkan kepuasan domain kehidupan siswa SMA?
4. Apakah penerapan gabungan intervensi psikologi positif dengan aktivitas *counting blessing* dan *three funny things* efektif dalam meningkatkan frekuensi emosi positif siswa SMA?
5. Apakah penerapan gabungan intervensi psikologi positif dengan aktivitas *counting blessing* dan *three funny things* efektif dalam menurunkan frekuensi emosi negatif siswa SMA?

1.3. Signifikansi Penelitian

Berdasarkan pencarian literatur yang telah dilakukan, terdapat penelitian sebelumnya yang telah memfokuskan pada intervensi *SWB* pada siswa di sekolah. Beberapa penelitian tersebut antara lain;

1. Penelitian meta analisis pada tahun 2011 terhadap 12 penelitian lain yang menerapkan intervensi psikologi positif di sekolah. Hasil analisis menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif memiliki kaitan yang signifikan dengan *well-being* dan performa akademik siswa (Waters, 2011).
2. Penelitian yang menerapkan delapan modul terkait konsep dasar psikologi positif pada siswa prasekolah (usia 3-6,5 tahun). Hasil intervensi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada *SWB* dan *positive learning behavior* pada kelompok kontrol dan tidak adanya perubahan yang signifikan pada kelompok kontrol (Shoshani & Slone, 2017).
3. Penerapan pengajaran berkaitan dengan resiliensi, emosi positif (*positive emotion*), keterlibatan dan pemaknaan (*engagement and meaning*) kepada seluruh komponen sekolah di Geelong Grammar School, Australia. Keseluruhan program yang terangkum dalam *positive education* menunjukkan adanya dampak perubahan baik pada kehidupan guru maupun siswa di Geelong Grammar School (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009).
4. Penerapan program multi-target dan multikomponen dari intervensi psikologi positif pada siswa sekolah dasar yang tidak hanya menasar pada siswa tetapi guru dan orang tua. Penelitian ini menerapkan berbagai jenis konstruk psikologi positif pada kelompok eksperimen dan membandingkan level *subjective well being*, permasalahan kesehatan mental, *classroom social support*, dan *classroom engagement* (Hearon, 2017).
5. Penerapan intervensi psikologi positif pada siswa perempuan yang duduk di bangku kelas tiga SMA. Program intervensi psikologi positif yang diambil dari

Savaj's Positive Psychology Intervention Program (2011) yang mencakup 11 sesi mingguan dengan durasi masing-masing 60 menit. Hasil intervensi menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif secara signifikan berdampak pada peningkatan *well-being* dan *academic buoyancy* (Golestaneh & Behzadi, 2019).

6. Penelitian yang mengulas efektivitas *brief PPI* (BPPI) berdasarkan pada penelitian lain dalam bidang psikologi positif menemukan bahwa terdapat empat area kategori BPPI berdasarkan pada area riset dalam psikologi positif, *mindfulness*, *gratitude*, *strengths*, dan *positive relationships*. Hasil ulasan yang dilakukan menemukan bahwa BPPI memberikan keuntungan yang beragam pada pembelajaran dan *well-being* siswa (Shankland & Rosset, 2017).
7. Penerapan program intervensi psikologi positif pada siswa kelas 5 dan 6 Sekolah Dasar (SD) menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif efektif dalam meningkatkan pengalaman emosi positif, optimisme dan *self efficacy* dalam interaksi dengan teman sebaya dua minggu setelah penerapan program. Program yang diberikan dimulai dengan pemberian video pendek yang ditujukan untuk menciptakan iklim positif di kelas dan memunculkan emosi positif pada anak. Program berikutnya difokuskan pada pemetaan kemampuan dan kelebihan pada diri partisipan (Dimitripoulou & Leonopoulou, 2017).
8. Artikel yang mengulas mengenai efektivitas *PPI school based* (PPI-SB) menemukan bahwa PPI-SB dapat memberikan dampak yang positif terhadap capaian siswa dan kesehatan mental. Saat merancang PPI-SB, peneliti perlu untuk membuat program yang lebih kaya dan bervariasi untuk merefleksikan

keragaman anak dan remaja yang menjadi sasaran intervensi (Chodkiewicz & Boyle, 2016).

9. Penerapan “*Peer support and teaching method program*” yang menasar baik siswa maupun guru dalam rangka meningkatkan SWB di sekolah pada siswa yang duduk di bangku kelas XI. Pengajaran berbasis konstruktivis dan para siswa yang menerapkan empati, kerjasama dan saling mendukung antar teman membuat siswa yang ada di kelas tersebut mempunyai perasaan yang lebih baik di sekolah dan merasa lebih puas dengan kehidupannya di sekolah (Wijayanti, Pebriani, & Yudiana, 2019).
10. Analisis terhadap 39 intervensi menggunakan kriteria inklusi khusus menemukan bahwa intervensi psikologi positif efektif dalam meningkatkan baik *SWB* ($d = 0,34$) maupun *psychological well-being* ($d = 0,20$) dan menurunkan simtom-simtom depresi (Bolier, Haverman, Westerhof, Riper, Fmit, & Bohlmeijer, 2013).
11. Penerapan kondisi *gratitude*, *hassle*, dan kontrol pada 221 remaja awal menunjukkan bahwa *counting blessing* berhubungan dengan peningkatan rasa syukur, optimisme, kepuasan hidup, dan penurunan afek negatif. Ditemukan hubungan yang kuat antara *gratitude* dan kepuasan dengan pengalaman di sekolah baik pada saat pengukuran langsung maupun tiga bulan setelah intervensi dilakukan (Froh, Sefick, & Emmons, 2008).
12. Penelitian untuk menguji efektivitas intervensi psikologi positif terhadap *well-being* dan depresi dilakukan melalui internet terhadap 622 orang dewasa yang dibagi ke dalam sembilan kelompok intervensi dan satu kelompok kontrol.

Sembilan kelompok intervensi mencakup; *gratitude visit, three good things, using signature strength in a new way, three good things* dalam dua minggu, *gratitude visit* dan *three good things, three funny thing, counting kindness, gift of time*, serta *one door closes another door opens*. Delapan dari sembilan intervensi berhasil meningkatkan kebahagiaan dan depresi menurun pada semua kelompok (Gandner, Proyer, Ruch, & Wyss, 2013).

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih sering memfokuskan pada siswa SMP atau perguruan tinggi, penelitian kali ini akan diterapkan pada siswa SMA dan mengkombinasikan dua aktivitas yang telah teruji secara empirik berhasil meningkatkan SWB saat diterapkan secara independen.

1.4. Tujuan Penelitian

Terdapat beberapa tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui efektivitas penerapan gabungan intervensi psikologi positif dengan aktivitas *counting blessings* dan *three funny things* dalam meningkatkan *subjective well-being* (SWB) siswa SMA
2. Untuk mengetahui efektivitas penerapan gabungan intervensi psikologi positif dengan aktivitas *counting blessings* dan *three funny things* dalam meningkatkan kepuasan hidup umum siswa SMA
3. Untuk mengetahui efektivitas penerapan gabungan intervensi psikologi positif dengan aktivitas *counting blessings* dan *three funny things* dalam meningkatkan kepuasan domain kehidupan siswa SMA

4. Untuk mengetahui efektivitas penerapan gabungan intervensi psikologi positif dengan aktivitas *counting blessings* dan *three funny things* dalam meningkatkan frekuensi emosi positif siswa SMA
5. Untuk mengetahui efektivitas penerapan gabungan intervensi psikologi positif dengan aktivitas *counting blessings* dan *three funny things* dalam menurunkan frekuensi emosi negatif siswa SMA

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis yang akan dibawa oleh penelitian ini berkaitan dengan pengembangan ilmu psikologi terutama dalam topik SWB dan intervensi psikologi positif. Selain itu, penelitian ini akan turut memperkaya referensi empirik penelitian-penelitian lain yang telah dilakukan sebelumnya dalam dua topik tersebut.

1.5.2. Manfaat praktis

Hasil dari penelitian ini akan memberikan informasi baik kepada siswa, guru, maupun pembuat kebijakan tentang efektivitas penerapan gabungan intervensi psikologi positif dengan aktivitas *counting blessings* dan *three funny things* terhadap peningkatan *SWB* pada siswa SMA. Melalui informasi ini guru atau bahkan pembuat kebijakan diharapkan dapat menerapkan program yang serupa dalam cakupan populasi yang lebih luas.