

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Siswa SMA

2.1.1.1. Definisi dan karakteristik siswa SMA.

Siswa atau peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu (Pemerintah Indonesia, 2003). Berdasarkan KBBI, siswa adalah murid (terutama pada tingkat sekolah dasar dan menengah) atau pelajar. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa siswa SMA adalah peserta didik yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia di jenjang sekolah menengah atas.

Beberapa karakteristik siswa SMA dengan rentang usia 15-19 tahun antara lain (Sukintaka, 1992):

a. Jasmani

1. Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang baik
2. Senang pada keterampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak akrobatik
3. Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang
4. Anak perempuan posisi tubuhnya akan menjadi baik
5. Mampu menggunakan energi dengan baik
6. Mampu membangun kemauan dengan semangat mengagumkan

b. Psikis atau mental

1. Banyak memikirkan dirinya sendiri
2. Mental menjadi stabil dan matang
3. Membutuhkan pengalaman dari segala segi
4. Sangat senang terhadap hal-hal yang ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah sebagai berikut: a) pendidikan, b) pekerjaan, c) perkawinan, d) pariwisata dan politik, dan e) kepercayaan

c. Sosial

1. Sadar dan peka terhadap lawan jenis
2. Lebih bebas
3. Berusaha lepas dari lingkaran orang dewasa dan pendidik
4. Senang pada perkembangan sosial
5. Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapi dan baik
6. Tidak senang dengan persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tua
7. Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya

d. Motorik

Anak akan mencapai pertumbuhan dan perkembangan pada masa dewasanya, keadaan tubuhnya pun akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motorik dan keadaan psikisnya juga telah siap menerima latihan-latihan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih. Untuk itu mereka telah siap dilatih secara intensif di luar jam

pelajaran. Bentuk penyajian pembelajaran sebaiknya dalam bentuk latihan dan tugas.

2.1.1.2. Tahap perkembangan remaja.

Siswa SMA yang memiliki rentang usia 15-19 termasuk dalam tahap perkembangan remaja. Remaja adalah masa perkembangan transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa ini mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Remaja dimulai pada usia sekitar 10-13 tahun dan berakhir pada akhir usia belasan tahun. Beberapa perubahan biologis mencakup *growth spurt*, perubahan hormon, dan pematangan seksual yang berjalan seiring dengan pubertas. Proses pematangan otak yang berperan dalam *advanced thinking* dimulai pada masa awal remaja (Santrock, 2016).

Beberapa perubahan kognitif yang terjadi pada masa transisi anak-anak ke remaja adalah individu mulai berpikir lebih abstrak, lebih idealis, dan lebih logis. Dibandingkan dengan anak-anak, remaja memproses informasi lebih cepat, memiliki fokus yang lebih lama, dan terlibat dalam fungsi eksekutif yang lebih efektif. Fungsi eksekutif yang dimaksud mencakup memonitor dan mengatur sumber daya kognitif, melatih kontrol kognitif, dan menunda penguatan (Santrock, 2016). Perubahan sosio-emosional yang terjadi pada remaja menitikberatkan pada kemandirian, konflik dengan orang tua, dan keinginan untuk menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya. Percakapan dengan teman menjadi lebih intim dan mencakup keterbukaan diri (*self disclosure*). Saat anak-anak memasuki masa remaja, pencapaian menjadi lebih penting dan tantangan akademik menjadi semakin besar. Pada masa ini,

kematangan seksual menyebabkan minat yang lebih besar terhadap hubungan romantis.

Masa remaja adalah masa kritis dalam kesehatan karena berbagai faktor berkaitan dengan kebiasaan kesehatan yang buruk dan kematian dini di masa dewasa dimulai dari masa remaja. Gizi yang buruk, kurangnya berolahraga, dan waktu tidur yang tidak cukup menjadi salah satu fokus saat masa remaja. Tiga hal yang menyebabkan kematian pada remaja adalah kecelakaan yang tidak sengaja, bunuh diri, dan pembunuhan (Santrock, 2013). Secara umum, transisi dari masa anak-anak adalah proses yang kompleks, multidimensional, dan melibatkan perubahan pada berbagai aspek dalam kehidupan seorang individu.

2.1.1.3. Storm and stress.

Pandangan historis, teoritis, serta penelitian kontemporer melihat bahwa inti dari *storm and stress* adalah 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 (Arnett, 1999). Gagasan ini mencakup tiga elemen kunci yaitu:

a. Konflik dengan orang tua

Remaja memiliki kecenderungan untuk melawan atau menolak otoritas orang dewasa. Masa remaja adalah waktu di mana konflik dengan orang tua lebih tinggi. Konflik ini tidak hanya sulit untuk dihadapi bagi remaja, tetapi bagi orang tua. Konflik antara orang tua dan remaja seringkali dimulai dengan isu terkait kapan dan dengan siapa seorang remaja diperbolehkan untuk berkencan, ke mana seorang remaja diperbolehkan untuk pergi, dan seberapa larut remaja

diperbolehkan untuk berada di luar rumah. Isu-isu ini seringkali menjadi pemula isu yang lebih serius seperti penggunaan obat-obatan terlarang, keselamatan berkendara, dan perilaku seksual. Beberapa penelitian menemukan bahwa konflik antara remaja dan orang tua dapat menguntungkan perkembangan remaja karena mendukung perkembangan individuasi dan otonomi dalam konteks hubungan yang hangat (Arnett, 1999).

b. Gangguan suasana hati

Klaim terkait hubungan antara remaja dan emosi ekstrem (terutama emosi negatif) merupakan salah satu bagian dari pandangan *storm and stress* yang paling awal dan paling bertahan. Secara umum, penelitian yang menilai *mood* pada interval-interval tertentu menemukan bahwa remaja melaporkan *mood* yang jauh lebih ekstrem dan perubahan *mood* yang jauh lebih sering dibandingkan anak-anak ataupun orang dewasa. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa remaja mengalami emosi ekstrem (terutama emosi negatif) lebih sering dibandingkan orang tua, cenderung lebih sering merasa canggung, kesepian, gugup, dan diabaikan (Arnett, 1999). Remaja memiliki derajat yang berbeda dalam pengalaman gangguan suasana hati. Beberapa faktor ditemukan mempengaruhi gangguan *mood* pada remaja, termasuk popularitas yang rendah, performa di sekolah yang buruk, dan permasalahan keluarga seperti pertengkaran dalam pernikahan dan perceraian orang tua (Petersen dkk, 1993 dalam Arnett, 1999). Walaupun terdapat perbedaan individual, keseluruhan hasil penelitian menunjukkan dukungan pada pandangan *storm and stress*

bahwa masa remaja memiliki peluang yang lebih besar dibandingkan dengan masa lainnya untuk mengalami kesulitan emosional.

c. Perilaku berisiko

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa baik di Amerika maupun di kebanyakan negara barat lainnya, remaja dan individu yang berada pada usia awal 20 tahun memiliki prevalensi tertinggi dalam keterlibatan dengan perilaku berisiko. Perilaku berisiko adalah perilaku yang berpeluang menyakiti seorang individu/orang lain. Perilaku berisiko mencakup tindakan kriminal dan juga perilaku lain seperti perilaku berkendara yang berisiko dan perilaku seksual berisiko. Keterlibatan remaja dalam perilaku berisiko bervariasi berdasarkan beberapa faktor. Beberapa perilaku berisiko dapat diramalkan melalui perilaku remaja sebelumnya. Individu yang menunjukkan permasalahan perilaku di masa kanak-kanak cenderung terlibat dalam perilaku berisiko saat mencapai masa remaja (Moffit, 1993). Perbedaan individu seperti karakteristik impulsif juga berperan dalam keterlibatan remaja dalam perilaku berisiko (Arnett, 1999).

2.1.2. *Subjective well-being*

2.1.2.1. *Definisi subjective Well-being.*

Subjective well-being (SWB) didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya (Diener, 2000). SWB adalah kategori umum atau fenomena yang mencakup respon emosi individu, kepuasan dalam domain, dan penilaian global terkait dengan kepuasan hidup (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). SWB berfokus pada bagaimana individu mengevaluasi kehidupan mereka, terutama dalam kaitannya dengan penilaian kepuasan (baik

dengan kehidupan secara umum maupun dengan domain spesifik seperti pernikahan dan pekerjaan) serta kaitannya dengan *mood* dan emosi yang merefleksikan suatu kejadian (Diener, Tamir, & Scollon, 2006).

Kata ‘subjektif’ mengarah pada definisi dan batasan konstruk, peneliti SWB tertarik untuk melihat evaluasi terkait kualitas hidup seseorang berdasarkan pandangan pribadi individu yang bersangkutan (Diener, Lucas, & Oishi, 2018). SWB menjadi penting karena sifatnya yang demokratis. SWB memberikan ruang kepada individu, bukan kepada ahli atau pembuat kebijakan, untuk menilai kualitas kehidupannya secara pribadi (Diener, Tamir, & Scollon, 2006). Berbeda dengan kebahagiaan yang memiliki banyak makna, *SWB* adalah payung umum yang merujuk pada semua bentuk penilaian kehidupan atau pengalaman emosi, seperti kepuasan, afek positif, dan afek negatif yang rendah (Diener, Heintzelman, Kushlev, & Tay, 2016). Di satu sisi walaupun SWB menekankan pada kondisi subjektif dalam pengalaman pribadi individu, manifestasi dari SWB dapat diukur secara objektif melalui perilaku verbal dan nonverbal, tindakan, biologis, atensi, dan memori (Diener, 2009).

2.1.2.2. Elemen subjective well-being.

Sesuai dengan definisi SWB yang dinyatakan oleh Diener (2000), terdapat dua elemen dalam SWB, yaitu:

a. Elemen Kognitif

Cunsolo (2017) menyatakan bahwa elemen kognitif merujuk pada bagaimana individu menilai kepuasan hidupnya secara umum berdasarkan pada evaluasi retrospektif tentang kehidupan (secara keseluruhan) dan domain

spesifik (area spesifik seperti pekerjaan, hubungan, kesehatan, dan lain sebagainya). Pengukuran *SWB* juga mencakup penilaian global berkaitan dengan keseluruhan aspek dari kehidupan seseorang. Walaupun afek atau kepuasan pada domain spesifik berpeluang untuk dinilai, penekanan seringkali diberikan terhadap penilaian menyeluruh berkaitan dengan kehidupan individu. Pengukuran mungkin mencakup periode waktu mulai dari satu minggu hingga sepanjang kehidupan. Tidak ada cara tertentu untuk menetapkan periode manakah yang paling baik (Diener, 1984).

Kepuasan hidup umum mengacu pada penilaian yang dilakukan secara sadar dilakukan individu terhadap kehidupannya, seringkali berdasarkan faktor yang dianggap relevan (Diener, Lucas, & Oishi, 2018). Beberapa contoh alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur kepuasan hidup umum berdasarkan Diener, Lucas, & Oishi (2018) adalah *satisfaction with life scale* yang terdiri atas lima item (Diener E. , Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) dan *student's life satisfaction scale* yang diperuntukkan bagi remaja (Huebner E. S., 1991). Berbeda dengan kepuasan hidup umum, kepuasan dalam domain kehidupan merujuk pada evaluasi dalam berbagai domain kehidupan seperti kesehatan, pekerjaan, dan hubungan dengan orang lain. Diener, Lucas & Oishi (2018) menyatakan pengukuran yang dapat digunakan untuk menilai kepuasan dalam domain kehidupan anak adalah *brief multidimensional student's life satisfaction* (Huebner, Suldo & Valois, 2003).

b. Elemen Emosi

Mood dan emosi, yang dilabel bersama-sama sebagai *affect*, merepresentasikan evaluasi individu terhadap kejadian di kehidupan mereka. Bradburn dan Capovitz (1965 dalam Diener, 2000) mengusulkan bahwa afek positif dan afek negatif terdiri atas dua faktor independen dan harus diukur secara terpisah. Afek positif adalah perasaan atau suasana hati yang positif, menyenangkan, dan diinginkan. Di satu sisi, afek negatif adalah perasaan atau suasana hati yang negatif, tidak menyenangkan, dan tidak diinginkan (Diener, Lucas, & Oishi, 2018). Diener & Emmons (1985) menemukan bahwa pengalaman afek positif hanya memiliki sedikit pengaruh terhadap pengalaman afek negatif. Dengan kata lain afek positif dan afek negatif dapat bervariasi secara independen. Diener & Emmons (1985) menemukan bahwa hal yang berpengaruh terhadap seorang individu bukanlah frekuensi ataupun pengalaman afektif, tetapi frekuensi dari afek positif yang dialami. Dengan kata lain, merasakan emosi yang menyenangkan dari waktu ke waktu walaupun dalam hal sederhana cukup membuat seseorang merasakan bahagia (Diener, 2000). Proctor (2013) mengungkapkan bahwa pengukuran yang sering digunakan adalah *positive affect negative affect schedule* (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) atau *affect balance scale* (Bradburn, 1969).

Tabel 2.1.

Komponen *SWB* (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)

Afek menyenangkan	Afek tidak menyenangkan	Kepuasan hidup	Kepuasan domain
- Kegembiraan	- Rasa bersalah dan malu	- Keinginan untuk merubah hidup	- Pekerjaan
- Kepuasan	- Kesedihan	- Kepuasan dengan kehidupan saat ini	- Keluarga
- Harga diri	- Kecemasan		- Waktu luang
- Afeksi	- Marah		- Kesehatan
- Kebahagiaan			- Keuangan

Afek menyenangkan	Afek tidak menyenangkan	Kepuasan hidup	Kepuasan domain
- Ekstasi	- Stress - Depresi - Iri	- Kepuasan berkaitan dengan masa lalu - Kepuasan berkaitan dengan masa depan - Pandangan individu yang signifikan terhadap kehidupan seseorang	- Diri - Kelompok

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kepuasan hidup adalah faktor yang terpisah dari afek positif dan afek negatif (Andrews dan Whitney, 1976; Lucas, Diener, dan Suh, 1996 dalam Diener, 2000). Hal ini menunjukkan bahwa SWB bukanlah entitas sederhana tunggal. SWB memiliki berbagai komponen yang harus dinilai melalui penilaian global, laporan suasana hati sesaat, fisiologi, memori, dan ekspresi emosional (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Berdasarkan hasil analisis faktor, komponen dalam SWB adalah komponen yang saling terpisah dan memiliki asosiasi yang berbeda dengan variabel-variabel lain, oleh karena itulah masing-masing harus dinilai secara independen (Diener, Heintzleman, Kushlev, & Tay, 2016). SWB dianggap sebagai suatu area umum dan bukan suatu konstruk tunggal yang spesifik (Diener, 1984).

Pengukuran menggunakan *self report* adalah salah satu cara yang paling sering digunakan untuk menilai SWB. Pengukuran ini membutuhkan respon yang mengindikasikan evaluasi global atau kepuasan hidup dan seberapa sering individu mengalami perasaan tertentu. Selain menggunakan pengukuran *self report*, penggunaan pengukuran yang lain sangat disarankan untuk

mendapatkan gambaran yang menyeluruh terkait dengan *well-being* dan kepuasan hidup.

Kepuasan hidup umum dapat dinilai dengan menggunakan pengukuran *self report* seperti *satisfaction with life* atau bahkan pengukuran item tunggal. Selain berkaitan dengan kepuasan umum dan kepuasan domain yang merupakan bagian dari elemen kognitif, diperlukan perlu pengukuran berkaitan dengan elemen afek. Afek positif mencakup emosi yang diinginkan oleh seseorang atau emosi yang menyenangkan, seperti kesenangan, rasa bersyukur, dan kepuasan. Afek positif dapat diukur dengan menggunakan *positive and negative affect schedule* atau *scale of positive and negative experience*. Skala yang sama juga dapat digunakan untuk mengukur afek negatif seperti rasa marah, kesedihan, dan kecemasan (Diener, Heintzelman, Kushlev, & Tay, 2016).

2.1.2.3. Struktur elemen subjective well-being.

a. Struktur Elemen Kognitif

Terdapat dua pendekatan paling awal berkaitan dengan struktur dalam elemen kognitif. Pendekatan pertama menyatakan bahwa kebahagiaan adalah hasil dari banyak kesenangan-kesenangan kecil. Pendekatan ini dikenal dengan teori *bottom-up* (Diener, 1984). Teori ini mengajukan bahwa penilaian kepuasan hidup didasarkan pada penilaian kepuasan dalam beberapa domain kehidupan. Dengan kata lain, terdapat hubungan kausal antara kepuasan dalam domain kehidupan terhadap kepuasan umum (Schimmack, 2008). Di satu sisi, terdapat pendekatan yang menyatakan bahwa aspek global dari kepribadian memengaruhi bagaimana individu bereaksi terhadap sebuah kejadian (Diener,

1984). Pendekatan ini disebut sebagai teori *top-down* dari SWB. Berbeda dengan pendekatan *bottom-up*, pendekatan *top-down* menyatakan bahwa kepuasan hidup umum memengaruhi kepuasan dalam domain kehidupan (Schimmack, 2008).

Penelitian lanjutan menemukan bahwa hubungan antara kepuasan dalam domain kehidupan dan kepuasan umum bersifat kompleks. Terdapat beberapa domain yang lebih berperan dalam kepuasan umum dibandingkan dengan domain yang lain. Selain itu, ditemukan bahwa semakin tinggi kepuasan umum individu, semakin kecil peningkatan yang akan terjadi ketika kepuasan dalam domain kehidupan meningkat (Rojas, 2007).

b. Struktur Elemen Afektif

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa korelasi antara afek positif dan afek negatif nyaris mendekati nol dan ditemukan bahwa kedua afek berkorelasi dengan prediktor yang berbeda (Bradburn, 1969). Hal ini menunjukkan bahwa afek positif dan afek negatif bersifat independen satu sama lain. Implikasi dari hal ini adalah bahwa individu yang memiliki frekuensi afek positif tinggi belum tentu memiliki frekuensi afek negatif rendah dan sebaliknya. Oleh karena itulah pengukuran SWB memerlukan penilaian baik pada afek positif maupun afek negatif. Selain itu, intervensi yang memengaruhi salah satu komponen bisa saja tidak memiliki dampak, atau bahkan memiliki dampak yang berkebalikan terhadap komponen lainnya (Schimmack, 2008).

2.1.2.4. *Subjective well-being pada remaja.*

Penelitian SWB pada remaja seringkali berfokus pada analisis pengukuran. Walaupun begitu, definisi SWB pada remaja tetap merujuk pada Diener (2000) yang menyatakan bahwa SWB adalah evaluasi kognitif dan afektif individu pada kehidupannya. Berdasarkan definisi tersebut, SWB pada remaja pun memiliki aspek yang sama dengan SWB pada umumnya hanya saja dikembangkan pengukuran khusus menyesuaikan dengan konteks remaja (Cunsolo, 2017).

Huebner (1991) menemukan bahwa penilaian kepuasan hidup secara umum dapat dilihat dari tinggi rendahnya skor yang didapatkan oleh individu melalui pengukuran dengan menggunakan *student's life satisfaction scale (SLSS)*. SLSS terdiri atas tujuh item yang mengukur kepuasan hidup pada siswa secara umum. Penelitian sebelumnya mengelompokkan partisipan ke dalam dua kategori yaitu kepuasan hidup rendah dan kehidupan hidup tinggi berdasarkan pada rata-rata skor yang didapatkan saat pengisian SLSS. Partisipan yang mendapat skor 1-3,9 termasuk dalam kategori kepuasan hidup rendah dan partisipan yang mendapat skor lebih dari 4 termasuk dalam kategori kepuasan hidup tinggi (Huebner, Suldo, & Valois, 2003).

Pada siswa SMA, kepuasan domain dapat diukur dengan menggunakan *brief multidimensional students' life satisfaction scale (BMSLSS)*. BMSLSS adalah pengukuran *self-report* yang terdiri atas lima item untuk mengukur kepuasan anak-anak dan remaja berkaitan dengan area penting selama perkembangan remaja. Secara spesifik, siswa diminta untuk memberikan rating

seberapa puas diri mereka dengan kehidupan sekolah, pertemanan, pengalaman di sekolah, diri sendiri, dan lingkungan tempat tinggal (Huebner, Suldo, & Valois, 2003).

Kondisi afek dapat diukur dengan menggunakan PANAS (*positive affect and negative affect schedule*). PANAS terdiri atas dua bagian yaitu PA (*positive affect*) yang mengukur frekuensi seorang individu merasakan afek positif dan NA (*negative affect*) yang mengukur frekuensi seorang individu merasakan afek negatif. Afek negatif adalah dimensi umum berkaitan dengan *distress* subjektif dan keterlibatan tidak menyenangkan yang mencakup berbagai kondisi suasana hati aversif seperti marah, dendam, jijik, bersalah, takut, dan cemas. Kondisi NA yang rendah mencerminkan ketenangan dan ketentraman (Watson & Clark, 1988). PANAS telah digunakan pada populasi siswa menengah kejuruan (Yildirima, Tunab, & Kibrisc, 2015); siswa sekolah menengah pertama (Tian, Pi, Huebner, & Du, 2016); dan remaja awal, remaja akhir hingga dewasa awal dengan rentang usia 8-29 tahun (Wilson & Gullone, 1999). PANAS terdiri atas 10 item yang mengukur afek positif (PA) dan 10 item yang mengukur afek negatif (NA). Masing-masing item diwujudkan dalam bentuk kata sifat yang merefleksikan baik afek positif maupun afek negatif (Allan, Lonigan, & Phillips, 2015). Partisipan akan diminta untuk merating seberapa sering mereka merasakan afek-afek tertentu melalui lima skala likert yaitu *very slightly or not at all* hingga *extremely* dalam satu periode waktu tertentu (Watson & Clark, 1988).

2.1.2.5. Dampak positif dari *subjective well-being*.

Penelitian eksperimen yang berfokus pada mempengaruhi *mood* dan emosi pada partisipannya menunjukkan tingkat kreativitas, sosiabilitas, altruism dan pola fisiologis yang lebih menguntungkan dibandingkan kelompok kontrol (De Neve, Diener, Tay, & Xuereb, 2013; Diener, Kanazawa, Suh & Oishi, 2014; Diener & Ryan, 2009). Tingkat *SWB* juga ditemukan dapat memprediksi kesehatan di masa depan, angka kematian, produktivitas, pendapatan, dan mengontrol beberapa determinan lainnya. Contohnya, dewasa muda yang beberapa tahun sebelum bertemu pasangannya cenderung dalam kondisi kurang bahagia menunjukkan angka perceraian dibandingkan dengan teman sebaya yang memiliki tingkat kebahagiaan lebih tinggi (De Neve, Diener, Tay, & Xuereb, 2013). Kebahagiaan dan pengalaman afek positif yang tinggi memegang peran penting dalam kesehatan melalui dampak yang dibawa terhadap hubungan sosial, perilaku sehat, stress, tingkat kecelakaan dan bunuh diri, *coping*, dan fungsi imun (Lyubomirsky & King, 2005). Selain itu penelitian sebelumnya mengajukan bahwa *mood positif* adalah bentuk adaptasi psikologis yang berfungsi untuk memfasilitasi efisiensi operasi mekanisme psikologis lainnya (Diener, Kanazawa, Suh, & Oishi, 2014).

Individu dengan tingkat *SWB* yang tinggi juga 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).

Kepuasan hidup pada remaja juga ditemukan sebagai salah satu konstruk penting yang berhubungan dengan karakteristik-karakteristik lainnya. Kepuasan hidup pada remaja ditemukan berkorelasi dengan kesehatan fisik dan perilaku sehat yang lainnya seperti berolahraga dan pola makan yang sehat (Frisch, 2000). Selain itu kepuasan hidup juga ditemukan berkorelasi secara negatif dengan depresi, kecemasan, *neuroticism*, kesepian, simtom gangguan psikologi dan permasalahan kedisiplinan di sekolah berdasarkan rating guru (Huebner 1991a; McKnight, Huebner, and Suldo 2002 dalam Park, 2004). Kepuasan hidup dan afek positif mengurangi efek negatif kejadian *stressful* dalam hidup dan menangkai perkembangan permasalahan psikologis dan perilaku pada remaja (Park, 2004).

2.1.2.6. Faktor yang mempengaruhi *subjective well-being*.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *SWB*, di antaranya adalah:

a. Hubungan sosial

Hubungan sosial yang mencakup hubungan pertemanan dan hubungan dengan keluarga memiliki pengaruh yang besar terhadap *SWB*. Individu yang memiliki lebih banyak teman dekat adalah individu yang lebih bahagia dan lebih puas dengan kehidupannya dibandingkan dengan individu lain yang memiliki sedikit teman dekat (Diener, Tamir, & Scollon, 2006). Diener dan Seligman (dalam Diener, Tamir, & Scollon, 2006) menemukan bahwa tidak ada

individu yang akan merasa sangat bahagia ketika tidak memiliki hubungan yang baik.

b. Budaya

Individu yang berasal dari budaya kolektivisme dan individualisme menunjukkan perbedaan landasan informasi yang digunakan untuk menilai kepuasan hidup secara umum (Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998). Individu yang berasal dari budaya individualisme menunjukkan bahwa pengalaman emosional pribadi memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap penilaian kepuasan hidup dibandingkan dengan individu yang berasal dari budaya kolektivisme. Di satu sisi, norma budaya berkaitan dengan keinginan normatif dari kepuasan hidup memegang peran yang sama pentingnya dengan emosi pribadi saat individu dari budaya kolektivisme membuat penilaian berkaitan dengan kepuasan hidup (Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998). Tidak hanya berkaitan dengan budaya, perbedaan SWB juga ditemukan antar beberapa negara yang berbeda atau antara suku yang berbeda dalam negara yang sama (Diener, Oishi, & Lucas, 2003).

c. Demografi

Beberapa faktor demografi yang telah diteliti berkaitan dengan pendapatan, usia, jenis kelamin, ras, pekerjaan, dan pendidikan. Kebanyakan aspek demografis tersebut memiliki efek yang kecil dan kontribusi terhadap varians SWB pun tidak signifikan. Di satu sisi, faktor lain seperti status pernikahan dan kepercayaan religius menunjukkan efek yang lebih besar terhadap SWB (Diener, Tamir, & Scollon, 2006).

d. Kepribadian

Walaupun beberapa penelitian sebelumnya telah mencoba mengaitkan berbagai macam sifat kepribadian dengan SWB, kebanyakan analisis teoritis dan empiris menemukan bahwa terdapat hubungan sedang hingga kuat antara SWB dan sifat kepribadian *extraversion* dan *neuroticism*. Beberapa peneliti kemudian menyimpulkan bahwa *extraversion* dan *neuroticism* adalah kunci hubungan antara SWB dengan kepribadian (Diener, Tamir, & Scollon, 2006). Selain itu beberapa sifat yang ditemukan berhubungan dekat dengan SWB adalah *repressive defensiveness*, kepercayaan, stabilitas emosi, *locus of control*, keinginan untuk mengontrol, *hardiness*, *positive affectivity*, *private collective self esteem*, dan *tension*. Ketika dikelompokkan berdasarkan faktor *big five*, *neuroticism* adalah prediktor terkuat terhadap kepuasan hidup, kebahagiaan, dan afek negatif. *Extraversion* dan *agreeableness* memiliki tingkat prediktor yang sama dalam memprediksi afek positif (DeNeve & Cooper, 1998).

Selain faktor-faktor di atas, terdapat pula beberapa faktor yang berkaitan dengan SWB pada remaja. Berdasarkan penelitian sebelumnya ditemukan beberapa faktor serupa yang mempengaruhi SWB pada remaja baik di negara dengan pendapatan tinggi maupun rendah. Beberapa faktor tersebut adalah (Cunsolo, 2017):

a. Kepribadian dan sumber daya internal

Pada remaja, kepribadian dan resiliensi teridentifikasi sebagai penentu *well-being*. Penelitian sebelumnya yang meneliti mengenai kepribadian dengan sampel siswa SMA di Swedia menemukan bahwa sifat *neuroticism*,

extraversion, *conscientiousness*, dan *persistence* berhubungan erat dengan *psychological well being*, *subjective well being*, dan kepuasan hidup (Garcia, 2011). Selain itu, resiliensi (Camfield, 2012) dan disposisi optimisme (Ben-Zur, 2003) juga ditemukan berperan dalam SWB remaja.

b. Hubungan dengan keluarga dan dukungan orang tua

Penelitian sebelumnya menemukan bahwa ketika perilaku orang tua memberikan peluang bagi remaja untuk mengembeangkan otonomi, maka *well-being* pada remaja akan meningkat. Keterlibatan, dukungan otonomi, dan kehangatan ditemukan berkontribusi pada perkembangan otonomi diri dan berperan dalam pengembangan identitas (Kocayoruk, Altintas, & Icbay, 2015). Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa pada anak-anak salah satu faktor penting dalam *well-being* adalah hubungan dengan keluarga dan teman (Cunsolo, 2017).

c. Dukungan sosial

Penelitian pada remaja menemukan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial dari keluarga dan teman adalah dimensi yang signifikan dalam *well-being*. Dukungan sosial berkontribusi pada keseluruhan kepuasan hidup pada remaja dan teridentifikasi sebagai prediktor *well-being* (Sarriera dkk, 2015 dalam Cunsolo, 2017).

d. *School connectedness*

School connectedness merujuk pada perasaan terhubung terhadap lingkungan dan individu yang berada di sekolah (Cunsolo, 2017). Remaja yang merasa terhubung dengan institusi pendidikannya memiliki kemungkinan yang

lebih kecil untuk terlibat dalam perilaku berisiko, termasuk inisiasi seksual dini, konsumsi alkohol, merokok dan penggunaan obat-obatan terlarang, serta keterlibatan dalam geng atau tindak kekerasan. Remaja perlu merasa terhubung dengan institusi pendidikannya dalam rangka mencapai *psychological well-being* (Cunsolo, 2017).

2.1.3. Intervensi psikologi positif

2.1.3.1. Definisi intervensi psikologi positif.

Salah satu cara yang paling menjanjikan dalam meningkatkan *well-being* adalah melalui intervensi psikologi positif. Intervensi psikologi positif adalah salah satu metode penanganan atau aktivitas yang sengaja dilakukan dalam rangka menumbuh kembangkan perasaan, perilaku, dan kognisi yang positif. Berdasarkan pada definisi tersebut, seluruh program intervensi atau penanganan yang bertujuan untuk membenahi, mengobati, atau menyembuhkan gejala patologis atau defisiensi tidak termasuk dalam ranah intervensi psikologi positif (Sin & Lyubomirsky, 2009).

Sebuah intervensi dapat dikategorikan sebagai intervensi psikologi positif jika terdapat bukti valid dan empiris yang menunjukkan bahwa program intervensi tersebut meningkatkan perasaan, perilaku, dan atau kognisi positif (Schueller & Parks, 2014) serta jika tujuan intervensi lebih dititikberatkan pada pengembangan dan bukan remediasi, dengan kata lain, target populasi adalah individu *non-distress*, dan intervensi berfokus pada *self-help* dan bukan terapi (Parks & Biswaz-Diener, 2013). Tujuan dari intervensi adalah meningkatkan individu dari level fungsi 'dapat diterima' menjadi 'baik.' *Positive intervention*

dirancang untuk kategori kelompok yang tidak mengalami gangguan jiwa (Parks & Biswas-Diener, 2013).

Parks & Biswas-Diener (2013) mengajukan tiga kriteria dalam mendefinisikan intervensi psikologi positif berdasarkan definisi yang telah diajukan sebelumnya. Ketiga kriteria tersebut yaitu:

- a. Tujuan utama dari intervensi adalah untuk mengembangkan variabel ‘positif’ atau variabel lainnya (contoh; *subjective well being, positive emotion, meaning*). Kriteria ini mengeliminasi perilaku menyakiti diri atau perilaku menghindar yang tidak memiliki fungsi nyata pada peningkatan diri.
- b. Memiliki bukti empiris bahwa intervensi yang diberikan berhasil memanipulasi variabel pada poin (a). Kriteria ini mengeliminasi pendekatan yang tidak memiliki landasan penelitian.
- c. Bukti empiris yang ada akan berdampak positif pada populasi dimana intervensi diterapkan. Kriteria ini tidak mencakup intervensi yang menargetkan variabel positif pada klien dimana pendekatan ini tidak tepat; contohnya; intervensi *gratitude* untuk korban yang baru mengalami trauma kemungkinan tidak akan memberikan hasil positif, dan dengan demikian tidak dianggap sebagai intervensi psikologi positif.

2.1.3.2. *Kategori dalam intervensi psikologi positif.*

Hasil ulasan literatur menemukan bahwa intervensi yang digunakan pada intervensi psikologi positif dapat dikelompokkan dalam lima kategori yaitu; menikmati pengalaman dan sensasi (*savoring experiences and sensations*),

menumbuh-kembangkan (dan terkadang mengungkapkan) rasa terima kasih (*cultivating, and sometimes expressing, gratitude*), terlibat dalam perbuatan baik (*engaging in kind acts*), mempromosikan proses hubungan positif (*promoting positive relationship processes*), mengejar harapan dan makna (*pursuing hope and meaning*). Intervensi psikologi positif secara signifikan berhubungan dengan *well-being* siswa dan performa akademik. Beberapa intervensi psikologi positif berkaitan dengan *hope, gratitude, serenity, resilience, dan character strength* telah terbukti secara empiris berperan dalam *well-being* siswa di sekolah (Waters, 2011).

a. *Savoring*

Menikmati (*savoring*) bertujuan untuk mengintensifkan (melalui kesadaran terfokus) dan memperpanjang (melalui keterampilan elaborasi) pengalaman menyenangkan sesaat (Peterson, 2006). *Savoring intervention* terbagi dalam dua kategori; mengajarkan dan mendukung praktik prinsip umum dari *savoring* dan mengajarkan kemampuan *savoring* spesifik dan mendukung penggunaan kemampuan tersebut. Mengajarkan berbagai cara *savoring* dan mendukung penggunaan strategi ini adalah salah satu cara untuk mempromosikan *well being*. Beberapa cara yang digunakan adalah dengan merefleksikan setiap hari setidaknya dua hingga tiga menit dua pengalaman menyenangkan atau *mindful photography* yang berfokus pada memotret sesuatu secara kreatif, indah, dan memiliki makna personal (Schueller & Parks, 2014).

b. *Gratitude*

Gratitude merujuk pada respons emosi yang disertai dengan pemahaman suatu hal di luar diri berperan dalam hal baik yang terjadi pada diri seorang individu. Intervensi *gratitude* mencakup refleksi *gratitude* dan aktivitas yang memotivasi *gratitude*. *Gratitude* terlibat dalam berbagai faset kehidupan individu dan merepresentasikan arah kehidupan pada kesadaran dan apresiasi hal positif dalam hidup (Schueller & Parks, 2014). Salah satu intervensi klasik dari *gratitude* adalah membuat daftar hal-hal yang membuat seseorang bersyukur setiap harinya. Contohnya, partisipan diminta untuk membuat catatan harian dimana mereka diminta untuk menuliskan tiga hal yang mereka syukuri setiap malam sebelum tidur (Schueller & Parks, 2014). Intervensi menulis pada siswa sekolah ditemukan efektif dalam meningkatkan afek positif dan menurunkan efek negatif. *Follow up* yang dilakukan tiga minggu berikutnya menemukan bahwa terdapat hubungan antara *gratitude* dan kepuasan dengan pengalaman di sekolah (Froh, Sefick, & Emmons, 2008).

c. *Kindness*

Penelitian sebelumnya menemukan model *positive feedback loop* antara bersedekah dengan kebahagiaan. Sebaliknya, kebahagiaan meningkatkan kemungkinan seseorang untuk terlibat dalam bersedekah dengan di masa depan (Aknin & Dunn, 2011). Penelitian berkaitan dengan *kindness* meneliti berbagai macam tindakan *kindness*, dimulai dari perilaku yang membutuhkan waktu singkat dan tidak membutuhkan uang (seperti memuji orang lain) hingga

perilaku yang membutuhkan biaya pribadi (seperti memberi hadiah dan membantu teman mengerjakan suatu proyek) (Schueller & Parks, 2014).

d. *Promoting Positive Relationship Process*

Hubungan dengan orang lain adalah salah satu faktor utama dalam kebahagiaan hingga salah satu penelitian yang telah dilakukan menyimpulkan bahwa “hubungan sosial yang baik adalah salah satu kondisi yang dibutuhkan untuk mencapai kebahagiaan” (Diener & Seligman, 2002 dalam Schueller & Parks, 2014). Salah satu intervensi yang dibuat untuk proses positif dalam interaksi sosial adalah *active-constructive responding*. *Active-constructive responding* adalah bereaksi terhadap kabar baik dengan rasa senang yang otentik dan membangun diskusi melalui pertanyaan aktif. Contohnya saat salah seorang pasangan mendapatkan promosi jabatan respons *active-constructive* yang diberikan dapat berupa “Wah, ini adalah kabar yang baik, saya ikut bahagia. Ceritakan apa yang terjadi saat kamu mendapatkan kabar tersebut” (Schueller & Parks, 2014).

e. *Creating Meaning*

Kehadiran makna hidup (*meaning of life*) merujuk pada sejauh mana individu memahami atau melihat signifikansi dalam kehidupan mereka, disertai dengan derajat sejauh mana individu tersebut merasa bahwa kehidupannya memiliki tujuan atau misi (Steger, Oishi, & Kashdan, 2009). Salah satu cara intervensi psikologi positif untuk mempromosikan pemaknaan adalah melalui paradigma *expressive writing* dan melalui peningkatan harapan (*hope*) di masa depan (Schueller & Parks, 2014).

Selain lima kategori tersebut, terdapat beberapa kategori yang lain yang dikembangkan yaitu *optimism* dan *strength*. Aktivitas berbasis *optimism* akan meminta individu untuk memikirkan masa depan dalam cara yang positif dan membuat harapan-harapan positif. Beberapa aktivitas yang terlibat dalam kategori ini adalah *best possible selves* dimana partisipan diminta untuk membayangkan lalu menceritakan versi terbaik dari dirinya di masa depan dan *life summary* dimana partisipan diminta untuk menuliskan rangkuman sebanyak 1-2 halaman yang berisikan tentang biografi mereka jika mereka memiliki umur yang panjang dan hidup yang bermanfaat (Parks & Titova, 2016).

Aktivitas yang termasuk dalam kategori *strength* meminta individu untuk menyadari lalu menggunakan atau mengembangkan kekuatan diri (Parks & Biswaz-Diener, 2013). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa memfokuskan proses pada pengembangan kekuatan dan bukan hanya identifikasi, lebih dinilai menyenangkan dan membuat partisipan percaya bahwa kekuatan yang dimiliki dapat diubah serta dikembangkan (Haidt, 2002; Louis, 2011 dalam Parks & Titova, 2016). Dalam mengaplikasikan intervensi psikologi positif berdasarkan *strength*, penting untuk tetap memperhatikan *practical wisdom* atau kemampuan untuk menggunakan kekuatan diri pada momen yang tepat dan menguntungkan (Parks & Titova, 2016).

2.1.3.3. Positive psychology intervention school-based (PPIS-B).

Terdapat berbagai macam program dalam intervensi psikologi positif yang dapat diterapkan di sekolah. Beberapa program menjadi bagian dari kurikulum dan beberapa yang lainnya merupakan program singkat yang telah terbukti

secara empirik dapat meningkatkan *subjective well being* pada siswa. Beberapa program yang diterapkan sebagai suatu kurikulum di sekolah mencakup:

a. *St Peter's College Positive Education Program*

St Peter's College adalah sekolah khusus laki-laki yang terletak di Adelaide, Australia Selatan. Pada tahun 2011, St Peter's membuat keputusan untuk mengadopsi psikologi positif sebagai pendekatan utama yang menjadi landasan bagi arahan strategis mereka. St Peter's mengembangkan sebuah kurikulum yang berfokus pada enam program penguatan siswa dan tiga program penguatan staff. Kurikulum dimulai pada saat siswa memasuki St Peter's hingga saat siswa duduk di kelas 10. Masing-masing tingkat kelas memiliki program yang berbeda, contoh; kelas 1 – 5 mendapatkan program *bounce back!*, sedangkan kelas 8 mendapatkan program *penn resiliency program* (White & Waters, 2015).

b. *Penn resiliency programme for children and adolescents* (PRP-CA)

PRP-CA adalah salah satu kurikulum berbasis sekolah yang dibuat untuk mempromosikan resiliensi melalui penggunaan teknik CBT untuk mengajarkan pemikiran realistis dan kemampuan *coping* yang adaptif. Partisipan didorong untuk mengidentifikasi dan menantang kepercayaan yang tidak realistis, menggunakan bukti untuk membuat penilaian situasi yang lebih akurat dan menggunakan mekanisme *coping* yang lebih efektif. Partisipan akan menghabiskan kurang lebih 18 jam untuk mengikuti kegiatan ini. Berbagai metode pengajaran dan material digunakan dalam program ini, termasuk diskusi kelas, *worksheets*, dan permainan (Challen, Machin, & Gilham, 2014).

c. *Strathhaven Positive Psychology Program*

Strathhaven Positive Psychology Program dikembangkan di Amerika dan dirancang untuk mengajarkan anak-anak usia sekolah kemampuan yang dibutuhkan untuk menciptakan emosi positif dan memberikan ruang bagi anak untuk siswa untuk mengidentifikasi dan menggunakan kekuatan karakter diri. Program ini terdiri atas 20-25 pembelajaran dan menggunakan *values in action* yang terdiri atas 24 kekuatan karakter yang tercakup dalam enam kekuatan inti; kebijakan, keberanian, kemanusiaan, keadilan, kesederhanaan dan transendensi (Waters, 2011).

d. FRIENDS

FRIENDS bertujuan 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. FRIENDS adalah singkatan dari *Feelings, Remember to relax, I can try my best, Explore solutions and coping step plan, Now reward yourself, Do it every day, dan Smile*. Program FRIENDS diberikan oleh guru atau anggota dari staf sekolah yang telah menerima pelatihan sebelumnya. Intervensi dilakukan selama sembilan sesi dengan masing-masing sesi terdiri atas 60 menit (Stallard dkk, 2014).

Selain berkaitan dengan penerapan kurikulum di sekolah, terdapat beberapa program lain yang menggunakan *single-target* intervensi psikologi positif berkaitan dengan beberapa konstruk psikologi khusus yaitu;

a. *Kindness count*

Kindness count termasuk dalam salah satu intervensi psikologi positif yang mengembangkan *kindness* pada siswa. Siswa yang mengikuti kegiatan ini diminta untuk melakukan tiga tindakan kebaikan kepada siapapun yang mereka inginkan selama empat minggu. Selama empat minggu masing-masing siswa akan melaporkan hal baik apa yang telah mereka lakukan. Beberapa contoh hal baik yang mereka lakukan mencakup ‘berbagi makan siang dengan teman’ ‘menyapu lantai’ atau hal-hal lainnya. Siswa yang mengikuti program ini ditemukan mengalami peningkatan dalam afek positif dan kepuasan hidup (Layous, Nelson, Oberle, Schonert-Reicht, & Lyubomirsky, 2012).

b. *Three good things*

Dalam program ini, siswa akan diminta menuliskan tiga hal baik yang terjadi setiap harinya selama satu minggu. Tiga hal tersebut mencakup hal-hal yang tidak terlalu penting (contoh: saya berhasil menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru di kelas) hingga hal-hal besar yang cukup penting. Dalam setiap hal yang telah dituliskan, mereka menuliskan refleksi terhadap pertanyaan berikut; ‘Mengapa hal baik ini terjadi?’ ‘Apa makna hal ini terhadap dirimu?’ ‘Apa yang perlu kamu lakukan untuk meningkatkan kemungkinan hal baik terjadi di masa depan?’ (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005).

c. *Gratitude visit*

Dalam *gratitude visit*, partisipan diberikan satu minggu untuk menuliskan lalu mengirimkan sebuah surat yang berisikan ucapan terimakasih kepada seseorang yang sudah sangat baik kepada diri mereka. Surat tersebut harus

ditujukan kepada orang yang partisipan belum sempat mengungkapkan rasa terimakasih dan diberikan secara langsung (personal). Partisipan yang terlibat dalam program ini menunjukkan adanya perubahan positif selama satu bulan (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005) dan menurunkan simtom-simtom depresi (Toepfer, Cichy, & Peters, 2012).

d. *Counting blessing*

Dalam *counting blessing* partisipan diminta untuk menuliskan hingga lima hal yang mereka syukuri dimulai dari H-1 penulisan hingga hari H penulisan. Secara spesifik, partisipan akan diberikan instruksi sebagai berikut: “Terdapat banyak hal yang kita syukuri di kehidupan kita, baik hal-hal besar maupun hal-hal kecil. Coba ingat-ingat kembali sedari kemarin hingga hari dan tuliskan di bagian yang telah disediakan lima hal yang kamu syukuri” Partisipan terlibat dalam intervensi ini setiap hari selama dua minggu (Froh, Sefick, & Emmons, 2008).

e. *Three funny things*

Three funny things merupakan modifikasi dari program *three good things* dimana partisipan diminta untuk menuliskan tiga hal lucu yang mereka alami atau lakukan selama satu hari dan penjelasan mengenai mengapa hal tersebut terjadi. Partisipan diminta untuk melakukan hal ini setiap hari selama satu minggu. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa partisipan yang terlibat dalam program *three funny things* memiliki simtom depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan partisipan yang terlibat dalam *three good things* dan *gratitude visit* (Gandner, Proyer, Ruch, & Wyss, 2013).

Berdasarkan pada penelitian sebelumnya ditemukan bahwa beberapa aktivitas, termasuk *gratitude visit* dan *three good things*, terbukti dapat meningkatkan kepuasan hidup. Akan tetapi, individu yang terlibat dalam *counting blessing* menunjukkan peningkatan kepuasan paling tinggi dibandingkan dengan aktivitas lain. Aktivitas *counting blessing* diduga berpengaruh terhadap penilaian kehidupan subjektif dan perasaan yang lebih positif terhadap kehidupan secara keseluruhan. (Froh, Sefick, & Emmons, 2008).

Beberapa aktivitas juga ditemukan dapat meningkatkan pengalaman afek positif, termasuk di dalamnya *three good things* dan *counting blessing*. Hanya saja, dari keseluruhan aktivitas yang dilakukan hanya *three funny things* yang ditemukan dapat meningkatkan afek positif sekaligus memiliki efek anti-depresan (Gandner, Proyer, Ruch, & Wyss, 2013). Kaitan secara langsung dan intens dengan pengalaman emosi positif yang berpeluang disertai dengan perilaku tertawa, tersenyum serta peningkatan suasana hati yang menyenangkan (Gandner, Proyer, Ruch, & Wyss, 2013). Selain itu, proses mengingat pengalaman secara sengaja berpeluang menginduksi emosi positif lebih tinggi karena saat merasakan secara langsung terdapat peluang individu terdistraksi dan tidak berfokus pada emosi yang dirasakan (Wellenzohn, Proyer, & Ruch, 2016).

2.1.4. Efektivitas intervensi psikologi positif terhadap *subjective well-being*

Merujuk kembali pada kriteria intervensi psikologi positif berdasarkan Parks & Biswas-Diener (2013) tujuan utama dari intervensi dalam intervensi psikologi

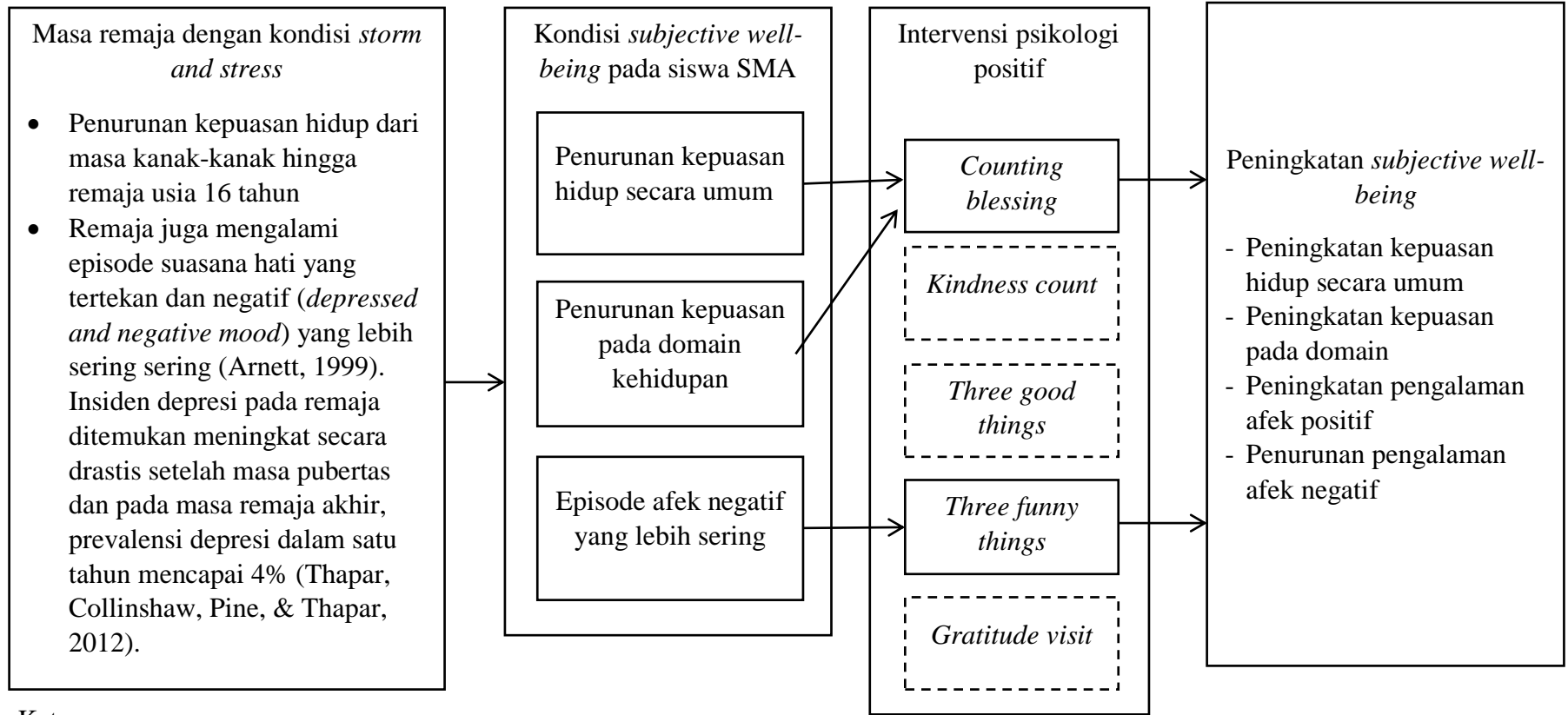
positif adalah untuk mengembangkan variabel ‘positif’ atau variabel lainnya (contoh; *subjective well being, positive emotion, meaning*). Berbeda dengan beberapa intervensi lain yang berfokus pada remediasi, intervensi psikologi positif memfokuskan diri pada pengembangan individu dan *self help*. Intervensi psikologi positif seringkali dirancang untuk meningkatkan faktor-faktor yang berhubungan dengan SWB dalam rangka meningkatkan pengalaman individu berkaitan dengan emosi positif, menumbuhkembangkan hubungan sosial, dan/atau meningkatkan rasa pencapaian diri (DeBiase, 2017).

Hasil meta-analisis sebelumnya menemukan bahwa intervensi psikologi positif terbukti secara efektif dapat meningkatkan well-being, baik SWB maupun *psychological well-being* (PWB) (Bolier, Haverman, Westerhof, Riper, Fmit, & Bohlmeijer, 2013), dan menangani simtom-simtom depresi pada siswa (Sin & Lyubomirsky, 2009). *Effect size* terbesar intervensi psikologi positif ditemukan pada SWB yaitu sebesar 0,34, dibandingkan dengan *effect size* pada PWB sebesar 0,20 dan depresi sebesar 0,23. Intervensi psikologi positif ditemukan efektif diterapkan pada hampir seluruh usia perkembangan. Intervensi psikologi positif terbukti efektif diterapkan pada siswa prasekolah (Shoshani & Slone, 2017), siswa usia sekolah (Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linkins, 2009), orang dewasa (Gandner, Proyer, Ruch, & Wyss, 2013), bahkan individu lanjut usia (Proyer, Gander, Wellenzohn, & Ruch, 2014).

Masing-masing aktivitas dalam intervensi psikologi positif memiliki sistem yang berbeda-beda dalam meningkatkan SWB. Beberapa aktivitas mengenalkan konsep psikologi positif secara langsung sedangkan beberapa lainnya menyasar

pada konstruk psikologis yang berkaitan dengan *SWB* seperti menikmati pengalaman dan sensasi (*savoring experiences and sensations*), menumbuhkan (dan terkadang mengungkapkan) rasa terima kasih (*cultivating, and sometimes expressing, gratitude*), terlibat dalam perbuatan baik (*engaging in kind acts*), mempromosikan proses hubungan positif (*promoting positive relationship processes*), serta mengejar harapan dan makna (*pursuing hope and meaning*) (Waters, 2011).

2.2. Kerangka Penelitian



Keterangan :

- : Aktivitas tidak dilakukan
- : Aktivitas yang dilakukan

2.3. Hipotesis

Berdasarkan pada kerangka teoritis yang telah dijabarkan di atas, terdapat lima hipotesis penelitian yang diajukan yaitu:

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