

**GRATITUDE-COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY (G-CBT) UNTUK  
MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA DENGAN  
ORANGTUA BERCERAI**

Zahara Nur Azizah

*Abstract*

**Abstract.** Parental divorce is a difficult experience for adolescents and has been found to cause various emotional and behavioral problems. These problems lead to lower subjective well-being among said adolescents. The research aims to investigate the effects of Gratitude-Cognitive Behavior Therapy (G-CBT) as an intervention in increasing subjective well-being on adolescents who experienced parental divorce. A Small-N experiment is conducted using A-B-A design. G-CBT intervention is given throughout 4 face-to-face sessions to 4 adolescents who experienced parental divorce. Measurement is taken using The Day Reconstruction Method (DRM) checklist, Subjective Well-being Scale, and Gratitude Scale. Analysis on the measurements using visual inspection shows that G-CBT could improve subjective well-being and gratitude on experiment subjects.

**Keyword:** Gratitude-Cognitive Behavior Therapy (G-CBT), divorcement, subjective well-being

**Abstrak.** Perceraian orangtua merupakan pengalaman yang sulit bagi remaja dan menimbulkan berbagai permasalahan baik secara emosional maupun perilaku. Hal ini menyebabkan rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk memeriksa manfaat intervensi *Gratitude-Cognitive Behavior Therapy* (G-CBT) dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja dengan orangtua bercerai. Penelitian ini menggunakan *small N* eksperimen dengan desain A-B-A. G-CBT diberikan sebanyak 4 kali pertemuan kepada 4 remaja dengan orangtua bercerai. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa ceklis harian DRM (*The Day Reconstruction Method*), Skala Kesejahteraan Subjektif dan Skala Kebersyukuran. Hasil analisis dengan inspeksi visual menunjukkan bahwa *Gratitude-Cognitive Behavior Therapy* (G-CBT) dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dan kebersyukuran pada remaja dengan orangtua bercerai.

**Kata kunci:** *Gratitude-Cognitive Behavior Therapy* (G-CBT), perceraian, kesejahteraan subjektif