

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

### INTISARI

Mahasiswa sering mengalami kejadian yang tidak bisa dikontrol sehingga membuat afek negatif sering muncul dalam kehidupannya. Kurang menyadari berkat dalam kehidupan juga membuat mahasiswa sering mengeluh akan kejadian yang dihadapi, sehingga afek negatif dan perasaan tidak puas lebih sering dirasakan mahasiswa. Hal tersebut membuat *subjective well-being* (SWB) mahasiswa cenderung rendah. Tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk melihat ada tidaknya pengaruh metode bersyukur “menghitung berkat” dalam meningkatkan SWB mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Yogyakarta (n=21) yang terbagi ke dalam kelompok kontrol dan eksperimen. Tingkat SWB mahasiswa diungkap dengan menggunakan skala *subjective well-being* saat *pretest*, *post-test*, dan *follow-up*. Berdasarkan hasil analisis yang menggunakan *independent t-test* ditemukan nilai  $p=0,994$  ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan tidak adanya perbedaan dan perubahan tingkat SWB pada kelompok kontrol dan eksperimen. Dengan demikian, metode bersyukur “menghitung berkat” tidak berpengaruh dalam meningkatkan *subjective well-being* mahasiswa.

Kata kunci: *subjective well-being*, menghitung berkat, rasa syukur.

## THE EFFECT OF “COUNTING BLESSINGS” METHOD TOWARDS

### COLLEGE STUDENTS’ SUBJECTIVE WELL-BEING

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

#### ABSTRACT

College students often experience uncontrollable events that make their negative affect increases. Being unaware of blessings in their life makes college students complaining a lot, so they feel more negative affects and life dissatisfactions. Complaining a lot make college students’ subjective well-being tends to be low. The purpose of this research was to see whether there is effect of “counting blessings” method in increasing subjective well-being of college students. The subjects in this research were college students in Yogyakarta (n=21) that divided into two groups which were control group and experimental group. The level of subjective well-being was expressed using Subjective Well-Being Scale on pretest, post-test, and follow-up. The result of analysis using independent t-test determined the value of p was 0,994 ( $p > 0,05$ ). This shown that there was no differences and changes of the level of subjective well-being between the control group and the experimental group. Therefore, “counting blessings” method has no effect on increasing subjective well-being of college students.

Keywords: subjective well-being, counting blessings, gratitude.