

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Program “AKTIF – Aku Positif” untuk meningkatkan *subjective well-being* pada mahasiswa. Program “AKTIF – Aku Positif” ini merupakan sebuah intervensi yang menggunakan dasar pendekatan Psikoterapi Positif. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berjumlah 18 orang yang mengalami stres secara psikologis sehingga berpengaruh terhadap fungsi sosial dan juga *well-being*nya. Partisipan merupakan mahasiswa dengan rentang usia antara 17-19 tahun, yang berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Pengukuran pada penelitian ini menggunakan *Positive Psychotherapy Inventory* (PPTI), skala adaptasi dari *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) yang digunakan untuk mengetahui *well-being* dari partisipan dan juga *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS). Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *the repeated-treatment design with pre-test and post-test*. Partisipan diberikan enam sesi intervensi kelompok Program “AKTIF – Aku Positif” dengan pengukuran yang dilakukan sebanyak tiga kali yaitu *pretest*, *posttest* dan *follow-up*. Hasil analisis *independent sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor level *subjective well-being* pada KE dan KK dengan nilai $p = 0,027$ ($p < 0,05$) dan angka $t = 2,436$ pada pengukuran *pretest* dan *posttest*.

Kata kunci : *Program aktif, aku positif, psikoterapi positif, subjective well-being, mahasiswa*

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effect of Program “AKTIF – Aku Positif” for improving the well-being of college students. Program “AKTIF – Aku Positif” in this study using Psychotherapy Positive approach. Participants in this study were 18 college students who experience psychological stress and therefore contributes to their social function and subjective well-being. Participants were college students, aged between 17-19 years old, were enrolled in Faculty of Psychology Universitas Gadjah Mada. Measurements in this study were the Positive Psychotherapy Inventory (PPTI) and scale adaptation of Satisfaction With Life Scale (SWLS) that were used to determine the well-being of participants and then Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). The design of the study was repeated-treatment design with pre-test and post-test. Participants were given 6 sessions of group intervention Program “AKTIF – Aku Positif” with measurements taken three times at pretest, posttest and follow-up. The result of statistical independent sample t-test showed value $p = 0,027$ ($p < 0,05$) and $t = 2,436$ that indicated there were significant differences between the score of subjective well-being level in the KE and KK at pretest and posttest measurements.

Keywords : *Program aktif, aku positif, positive psychoterapy, subjective-well-being, college students*