



## Pelatihan "SENANG" untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Siswa Remaja

Aji Cokro Dewanto

### ABSTRACT

*The educational problems indicate that a number of senior high school students feel discomfortability while studying at school. At adolescent students, the problems are generally caused by the negative evaluation of their daily activities, particularly in the school area that appear the negative affectation. Hence, this research aims to find out the effectiveness of the "SENANG" training program in order to increase the subjective well-being of adolescent students. This quasi experiment is conducted by using the untreated control group design with dependent pretest and posttest samples using double pretest. The technique of collecting data is done by using Subjective Well-Being of Adolescent Students Scale. The subjects of this research are 18 adolescent students at range of age 15-17 years old with subjective well-being score in medium category. The results show that the subjective well-being of adolescent students at the experimental group is higher than the control group after the intervention. The "SENANG" training gives a contribution to the subjective well-being of adolescent students up to 78,4%.*

*Keywords: subjective well-being, training based on rational-emotive approach, adolescent students*

Permasalahan di bidang pendidikan menunjukkan bahwa sejumlah siswa sekolah menengah atas merasa tidak nyaman saat belajar di sekolah. Pada siswa usia remaja, permasalahan tersebut umumnya karena evaluasi negatif atas peristiwa yang dialaminya sehari-hari, khususnya di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas program pelatihan "SENANG" guna meningkatkan kesejahteraan subjektif siswa remaja. Eksperimen kuasi ini dilakukan dengan desain *the untreated control group design with dependent pretest and posttest samples using double pretest*. Pengumpulan data menggunakan Skala Kesejahteraan Subjektif Siswa Remaja. Subjek penelitian adalah 18 siswa remaja berusia 15-17 tahun dengan skor kesejahteraan subjektif remaja dalam kategori sedang. Hasil menunjukkan kesejahteraan subjektif siswa remaja setelah intervensi pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibanding kelompok kontrol. Pelatihan "SENANG" memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan subjektif siswa remaja sebesar 78,4%.

Kata kunci: kesejahteraan subjektif, pelatihan berdasar pendekatan rasional-emosional, siswa remaja