

Peningkatan Kesejahteraan Subjektif (*Subjective Well-Being*) melalui Intervensi Psikologi Positif Berbasis Kelompok untuk Meningkatkan *Positive Affect* Remaja di Lingkungan Perumahan

Annisa Dwi Nastiti¹, Dean Algustav Nurhadi², Salwa Azzahra Julianti³, Sary Haswinda Nasution⁴, Tiya Dwi Cahya⁵

¹Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jawa Barat, Indonesia,

ARTICLE INFO

Article history:

Received 20 June 2026

Revised 20 June 2026

Accepted 25 June 2026

Available online 08 July 2026

Keywords

positive affect; subjective well-being;
positive psychology; adolescents;
group intervention



This is an open access article under
the CC BY-SA license.

Copyright © 2025 by Author.

Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Subjective well-being is an important foundation in adolescent development, particularly for adolescents living in residential neighborhoods who face academic pressure, peer pressure, and uncertainty regarding their educational or economic future. This study aims to determine the effectiveness of a group-based positive psychology intervention in increasing positive affect as one component of subjective well-being among adolescents aged 15–19 years living in a residential neighborhood. The intervention was carried out with eight adolescents through four sessions designed using psychoeducation, ice breaking, group discussion, and structured positive psychology exercises, namely gratitude journal, strengths mapping, gratitude letter, and positive vision board. Data were collected through observation during the activities and pre-test and post-test measurements using the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE). Descriptive analysis showed that the mean positive affect score increased from 27 to 32, while the mean negative affect score decreased from 20 to 13 after the program.

These findings indicate that a group-based positive psychology intervention emphasizing emotional awareness, strengths exploration, expression of gratitude, and future aspiration setting is effective in increasing positive affect among adolescents in residential neighborhoods and can serve as an alternative program for developing adolescents' psychological well-being.

ABSTRAK

Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) merupakan fondasi penting dalam perkembangan remaja, khususnya remaja yang tinggal di lingkungan perumahan dan menghadapi tekanan akademik, tekanan pergaulan, serta ketidakpastian arah pendidikan maupun ekonomi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi psikologi positif berbasis kelompok dalam meningkatkan afek positif (*positive affect*) sebagai salah satu komponen kesejahteraan subjektif pada remaja usia 15–19 tahun di lingkungan perumahan. Intervensi dilaksanakan pada delapan remaja melalui empat sesi yang dirancang dengan pendekatan psikoedukasi, ice breaking, diskusi kelompok, serta latihan psikologi positif terstruktur berupa gratitude journal, strengths mapping, gratitude letter, dan positive vision board. Data dikumpulkan melalui observasi selama kegiatan berlangsung serta pengukuran pre-test dan post-test menggunakan Scale of Positive and Negative Experience (SPANE). Hasil analisis deskriptif menunjukkan peningkatan rata-rata skor afek positif dari 27 menjadi 32, serta penurunan rata-rata skor afek negatif dari 20 menjadi 13 setelah mengikuti program. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif berbasis kelompok yang menekankan pengenalan emosi, penggalan kekuatan diri, ekspresi rasa syukur, dan perumusan aspirasi masa depan efektif dalam meningkatkan afek positif remaja di lingkungan perumahan dan dapat dijadikan salah satu alternatif program pengembangan kesejahteraan psikologis remaja.

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis merupakan fondasi penting dalam perkembangan manusia, tidak terkecuali bagi mereka yang berada pada fase transisi remaja (khususnya usia sekitar 15 tahun). Masa remaja merupakan periode yang dinamis sekaligus rentan, di mana mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, pencarian jati diri, dan dinamika sosial pergaulan yang kompleks. Lingkungan tempat tinggal, seperti area perumahan, menjadi salah satu ekosistem

sosial utama di mana ekspektasi lingkungan dan interaksi antartetangga sangat memengaruhi kondisi emosional remaja. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa remaja sering kali dihadapkan pada berbagai tekanan psikososial, mulai dari tekanan teman sebaya (*peer pressure*), beban tugas sekolah, hingga kurangnya ruang berekspresi yang positif di lingkungan rumah. Tekanan-tekanan yang terus-menerus ini berpotensi besar mengikis tingkat kesejahteraan psikologis mereka secara akumulatif, memicu stres, dan memunculkan emosi negatif yang berdampak buruk pada perkembangan mereka (Diener, 1984).

Remaja di lingkungan perumahan memiliki peran sosial tersendiri sebagai bagian dari generasi muda lingkungan tersebut. Berdasarkan pendekatan psikologi perkembangan dan komunitas, keberhasilan remaja menavigasi fase ini tidak hanya bergantung pada fasilitas fisik di perumahan atau sekolah, tetapi juga pada aspek psikososial dan interaksi sosial yang efektif antara remaja dengan keluarga, teman sebaya, dan warga sekitar. Lingkungan yang kurang mendukung dapat memicu perasaan terasing atau tidak berharga pada diri remaja (Diener & Wirtz, 2010). Guna memahami kondisi kesejahteraan mereka secara menyeluruh, intervensi ini menggunakan paradigma *Subjective Well-Being* (SWB) yang dikembangkan oleh Ed Diener (2010). Diener mengonseptualisasikan SWB sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang terhadap kehidupannya. SWB terdiri dari tiga dimensi utama yang saling terkait, yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction*) sebagai komponen kognitif, serta afek positif (*positive affect*) dan afek negatif (*negative affect*) sebagai komponen afektif. Dalam konteks remaja perumahan, tantangan pada ketiga dimensi ini sangat nyata. Secara kognitif, tingginya tuntutan sekolah dan ekspektasi orang tua sering kali menekan tingkat kepuasan hidup mereka. Secara afektif, konflik pergaulan dan krisis identitas memicu tingginya frekuensi afek negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan kesedihan, yang pada gilirannya menekan munculnya afek positif seperti kegembiraan, antusiasme, dan rasa puas (Diener & Wirtz, 2010).

Pengukuran dan intervensi terhadap emosi serta perasaan para remaja ini menjadi sangat krusial. Merujuk pada pandangan ilmiah Diener, pengukuran aspek afektif yang akurat harus didasarkan pada jumlah waktu atau frekuensi seseorang dalam mengalami suatu perasaan, bukan sekadar intensitas sesaat. Hal ini dikarenakan frekuensi emosi positif yang stabil dalam kehidupan sehari-hari jauh lebih kuat dalam memprediksi kesejahteraan jangka panjang dan kepuasan hidup seseorang dibandingkan dengan ledakan intensitas kebahagiaan yang hanya terjadi sesekali. Melalui alat ukur *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE), program ini berfokus menangkap dinamika perasaan para remaja dalam kurun waktu empat minggu terakhir untuk mendapatkan gambaran yang valid mengenai keseimbangan afek (*affect balance*) mereka (Diener & Wirtz, 2010).

Tantangan kesejahteraan psikologis pada remaja ini sejalan dengan temuan bahwa individu pada masa pubertas sangat rentan mengalami penurunan kesejahteraan subjektif apabila mereka tidak memiliki strategi regulasi emosi yang adaptif. Ketika beban sekolah dan tekanan pergaulan begitu padat, emosi negatif yang muncul secara berulang lambat laun akan mengacaukan penilaian kognitif mereka terhadap kepuasan hidupnya secara keseluruhan. Oleh karena itu, intervensi tidak boleh hanya menyasar pada penanganan masalah klinis (reduksi stres), melainkan harus melatih kemampuan praktis partisipan untuk secara aktif memunculkan emosi positif dalam rutinitas sehari-hari mereka di lingkungan tempat tinggal (Diener et al., 1999).

Hingga saat ini, sebagian besar program bagi remaja masih berfokus pada prestasi akademik semata, sementara aspek kesehatan mental dan penumbuhan emosi positif kerap kali terabaikan. Padahal, kemampuan remaja untuk mengelola emosi negatif dan menumbuhkan afek positif merupakan modal psikologis yang sangat penting untuk mencapai kondisi *flourishing*

(berkembang optimal). Oleh karena itu, diperlukan sebuah pendekatan yang berfokus pada kekuatan internal individu yang difasilitasi melalui intervensi psikologi positif. Dengan memberikan ruang bagi remaja perumahan untuk mengenali kekuatan diri, membangun relasi, dan merumuskan tujuan masa depan, intervensi ini diharapkan mampu memberikan dampak nyata bagi peningkatan *positive affect* dan kesejahteraan subjektif mereka (Diener et al., 1999).

METODE PELAKSANAAN

Intervensi dilaksanakan melalui pendekatan kelompok yang menggabungkan psikoedukasi, ice breaking, diskusi kelompok (group sharing), serta latihan psikologi positif secara terstruktur, meliputi *gratitude journal*, *strengths mapping*, *gratitude letter*, dan *positive vision board*. Sasaran intervensi adalah 8 remaja usia 15–19 tahun di lingkungan perumahan yang sama, dengan durasi pelaksanaan 4 sesi selama 3 hari. Metode pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan melalui empat sesi intervensi yang disusun secara bertahap, sebagai berikut:

Sesi 1: "Mengenal Roda Perasaanku"

No.	Aktivitas	Durasi	Alat & Bahan	Tujuan Kegiatan
1.	Pengisian <i>Pre-Test</i>	5 menit	Lembar Kuesioner	Melakukan pengukuran awal (<i>pre-test</i>) terhadap tingkat emosi positif dan negatif yang dirasakan peserta.
2.	<i>Ice Breaking</i> (Bina Hubungan/ <i>Rapport</i>)	10 menit	Properti atau daftar kata untuk permainan tebak kata	Membina hubungan baik (<i>rapport</i>) remaja, mencairkan suasana, dan memicu tawa atau emosi gembira (<i>joy</i>).
3.	Aktivitas Utama: <i>My Happy Neighborhood Moments</i>	25 menit	Papan Emotikon Berbasis Skala SPANE	Melatih kemampuan peserta untuk mengenali, membedakan, dan mengartikulasikan variasi emosi positif dalam keseharian mereka.
4.	Penutup Sesi 1 & Pembagian Tugas Harian	5 menit	7 buah Jurnal Saku (<i>Pocket Journal</i>)	Memberikan tugas mandiri harian agar peserta secara aktif belajar menyadari dan mencatat hal-hal kecil yang membawa kebahagiaan setiap hari.



Gambar 2. Mengenal Roda Perasaanku
Sesi 2: "Menggali Kekuatan dan Kebanggaan"

No.	Aktivitas	Durasi	Alat dan bahan	Tujuan kegiatan
1.	Pembukaan & Review Tugas Mandiri	5 menit	Jurnal Saku (<i>Pocket Journal</i>) milik masing-masing peserta	Mengevaluasi dan me-review perkembangan tugas mandiri harian peserta mengenai pengalaman emosi positif seminggu terakhir.
2.	Menggambar Pohon Kekuatan Diri	30 menit	Kertas Karton, Alat gambar (Krayon, Spidol, atau Pensil Warna)	Menumbuhkan emosi kebanggaan (<i>pride</i>) dan semangat melalui pemetaan potensi internal diri (karakter positif) serta pencapaian masa lalu lewat gambar pohon.
3.	Sesi <i>Show and Tell</i> & Penutup Sesi 2	10 menit	Pohon Kekuatan Diri yang sudah digambar peserta	Melatih keberanian berekspresi (<i>Show and Tell</i>) serta saling memberikan apresiasi/validasi positif antarpeserta untuk melawan rasa <i>insecure</i> .

Sesi 3: "Menjaring Relasi dan Kasih Sayang"

No.	Aktivitas	Durasi	Alat dan bahan	Tujuan kegiatan
1.	Pengondisian Awal Kelompok	5 menit	Tikar atau Karpet nyaman	Mengondisikan peserta dalam posisi melingkar agar suasana diskusi terasa rileks, hangat, dan setara.
2.	Menulis Ekspresif (<i>Gratitude Letter</i>)	35 menit	Kertas Surat dekoratif/menarik, Pulpen atau Alat tulis	Mengalihkan fokus remaja dari kecemasan sosial menuju rasa syukur, serta menumbuhkan emosi kasih sayang (<i>affection</i>) melalui penulisan surat apresiasi mendalam.
3.	Penutup & Rencana	10 menit	Amplop Surat	Mendorong peserta secara moral untuk memberikan surat tersebut

	Tindak Lanjut			secara nyata demi memperkuat relasi sosial di lingkungan tempat tinggal.
--	---------------	--	--	--



Gambar 3. Menjaring Relasi dan Kasih Sayang

Sesi 4: "Merancang Masa Depan yang Ceria"

No.	Aktivitas	Durasi	Alat dan bahan	Tujuan kegiatan
1.	Pembukaan & Review Pengalaman Emosi	5 menit	-	Merangkum dan me-review kembali seluruh rangkaian emosi positif yang telah dipelajari dari Sesi 1 sampai Sesi 3.
2.	Aktivitas Utama: Membuat <i>Positive Vision Board</i>	20 menit	Papan/Kertas dasar, Gambar cetak/Majalah bekas, Gunting, Lem, Kertas warna	Membantu remaja merumuskan aspirasi masa depan secara konkret dengan merancang 2 target kegiatan menyenangkan demi meningkatkan kepuasan hidup (<i>life satisfaction</i>).
3.	Pengisian <i>Post-Test</i>	15 menit	Lembar Kuesioner SPANE, Alat tulis	Melakukan pengukuran akhir (<i>post-test</i>) untuk mengevaluasi efektivitas dan keberhasilan program intervensi secara afektif.
4.	Penutupan, Apresiasi & Dokumentasi	5 menit	Kamera/HP, Sertifikat partisipasi, Suvenir kecil	Memberikan apresiasi atas komitmen waktu peserta (7 orang) serta mengabadikan dokumentasi penutupan acara.



Gambar 4. Merancang Masa Depan yang Ceria

HASIL

Evaluasi program dilakukan untuk mengetahui efektivitas intervensi psikologi positif berbasis kelompok dalam meningkatkan Subjective Well-Being (SWB), khususnya pada aspek positive affect dan negative affect peserta. Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) pelaksanaan seluruh rangkaian intervensi. Selain itu, evaluasi juga didukung oleh hasil observasi selama kegiatan berlangsung.

Tabel Hasil Pre-test dan Post-test Afek Positif

Peserta	Pre-test	Post-test	Perubahan
1	24	30	+6
2	35	37	+2
3	21	30	+9
4	27	35	+8
5	34	38	+4
6	27	31	+4
7	26	27	+1
8	19	28	+9

Rata-rata skor afek positif meningkat dari 27 pada saat pre-test menjadi 32 pada saat post-test. Peningkatan rata-rata sebesar 5 poin menunjukkan bahwa setelah mengikuti intervensi peserta lebih sering merasakan emosi positif, seperti bahagia, antusias, bersyukur, bangga, dan optimis terhadap diri maupun masa depan.

Tabel Hasil Pre-test dan Post-test Afek Negatif

Peserta	Pre-test	Post-test	Perubahan
1	24	17	-7
2	22	17	-5
3	23	20	-3
4	19	10	-9
5	21	13	-8
6	20	11	-9
7	18	9	-9
8	11	10	-1

Rata-rata skor afek negatif menurun dari 20 menjadi 13 atau mengalami penurunan sekitar 7 poin. Penurunan ini menunjukkan bahwa frekuensi munculnya emosi negatif, seperti kecemasan, kesedihan, kekhawatiran, dan tekanan emosional, menjadi lebih rendah setelah peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Hasil Observasi Selama Intervensi

1. Observasi Sesi 1

Pada sesi pertama, peserta diawali dengan pengisian kuesioner pre-test SPANE untuk mengukur kondisi afek positif dan afek negatif sebelum mengikuti program intervensi. Selama proses pengisian skala, sebagian besar peserta terlihat tenang dan mengerjakan kuesioner secara mandiri. Beberapa peserta masih tampak ragu-ragu ketika memilih jawaban sehingga membutuhkan waktu lebih lama dibandingkan peserta lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa peserta masih berusaha memahami serta merefleksikan pengalaman emosinya selama beberapa minggu terakhir.

Setelah pengisian pre-test, kegiatan dilanjutkan dengan ice breaking untuk membangun hubungan (rapport) dan mencairkan suasana kelompok. Pada awal kegiatan, sebagian peserta terlihat malu, canggung, dan belum banyak berinteraksi dengan peserta lain. Namun, setelah permainan berlangsung, suasana mulai berubah menjadi lebih santai. Peserta mulai saling berbicara, tersenyum, dan tertawa sehingga komunikasi antaranggota kelompok mulai terjalin dengan baik.

Pada aktivitas utama "My Happy Neighborhood Moments", peserta diminta mengenali dan menceritakan pengalaman yang membuat mereka merasa bahagia atau memiliki emosi positif dalam kehidupan sehari-hari. Awalnya hanya beberapa peserta yang berani menyampaikan pendapat, sedangkan peserta lainnya lebih banyak mendengarkan. Setelah fasilitator memberikan contoh dan pertanyaan pemantik, peserta mulai berani berbagi cerita mengenai pengalaman menyenangkan yang pernah mereka alami bersama keluarga, teman, maupun di lingkungan tempat tinggal.

Selama diskusi berlangsung, peserta tampak saling mendengarkan, memberikan tanggapan, serta sesekali memberikan dukungan kepada teman yang sedang bercerita. Suasana kelompok menjadi semakin hangat dan akrab. Meskipun masih terdapat beberapa peserta yang terlihat malu-malu, mereka mulai menunjukkan keterlibatan yang lebih aktif dibandingkan pada awal sesi.

Di akhir kegiatan, peserta diberikan tugas untuk mencatat pengalaman positif yang mereka alami setiap hari dalam Pocket Journal. Seluruh peserta menerima tugas tersebut dengan baik dan menunjukkan antusiasme untuk mencoba menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

2. Observasi Sesi 2

Pada sesi kedua, kegiatan diawali dengan peninjauan kembali tugas harian yang telah dikerjakan peserta. Secara umum peserta terlihat santai dan fokus saat menceritakan pengalaman yang telah mereka tuliskan pada jurnal harian. Antusiasme peserta semakin meningkat ketika fasilitator mengajak mereka membuat Pohon Kekuatan Diri, yaitu media yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik, sifat positif, pencapaian, serta impian yang dimiliki.

Pengerjaan dilakukan secara berkelompok sehingga setiap peserta memiliki peran masing-masing, seperti menggambar batang dan akar pohon, membuat daun, menggunting, maupun menempel hasil tulisan pada pohon tersebut. Selama proses berlangsung, peserta terlihat fokus mengerjakan tugasnya sekaligus aktif berdiskusi mengenai pembagian pekerjaan. Walaupun pada awal sesi suasana terlihat cukup serius, peserta mulai saling mengobrol sehingga suasana menjadi lebih santai dan tidak canggung.

Interaksi antar peserta berlangsung secara positif. Mereka saling memberikan masukan mengenai ukuran dan bentuk gambar, membantu teman yang mengalami kesulitan, serta saling memberikan apresiasi terhadap hasil pekerjaan masing-masing. Candaan spontan juga sering muncul, misalnya ketika bentuk akar pohon terlihat miring atau bentuk daun menyerupai ikan sehingga memicu gelak tawa seluruh kelompok. Selain itu, peserta juga saling berbincang mengenai hobi, seperti membaca manhwa, menonton drama, bermain gim, hingga bercanda mengenai tokoh idola mereka. Suasana tersebut menunjukkan meningkatnya keakraban dan hubungan sosial antar peserta.

Pada akhir sesi, seluruh peserta berhasil menuliskan berbagai kekuatan diri, pencapaian yang telah diraih, serta impian yang ingin diwujudkan. Tulisan tersebut

kemudian ditempel bersama-sama pada Pohon Kekuatan Diri sebagai simbol potensi positif yang dimiliki setiap peserta.

3. Observasi Sesi 3

Pada sesi ketiga, peserta duduk melingkar sehingga tercipta suasana diskusi yang lebih hangat dan setara. Untuk menciptakan suasana yang nyaman, peserta diperbolehkan menikmati makanan ringan selama kegiatan berlangsung. Kondisi ini membuat peserta terlihat lebih rileks dalam mengikuti diskusi kelompok.

Diskusi diawali dengan pembahasan mengenai rencana kegiatan yang akan dilakukan pada bulan berikutnya. Salah satu peserta, yaitu Tengku, terlihat sangat antusias memberikan arahan dan menyampaikan pendapat mengenai kendala yang dihadapi di lingkungan tempat tinggal mereka. Ia menceritakan kondisi lapangan yang rusak sehingga menyulitkan kegiatan bermain bola voli sehari-hari maupun persiapan perlombaan pada peringatan 17 Agustus. Sebagian peserta tampak aktif memberikan tanggapan, sedangkan beberapa peserta lainnya lebih banyak menyimak dan memperhatikan jalannya diskusi.

Ketika fasilitator mengajukan pertanyaan mengenai hal-hal yang menjadi sumber kecemasan peserta, beberapa peserta mulai berani mengungkapkan perasaannya. Salah satu peserta (Mumol) menyampaikan bahwa dirinya merasa takut berbicara di depan orang lain. Sementara itu, peserta lain (Tengku) mengungkapkan kekhawatirannya mengenai kondisi ekonomi dan takut tidak memiliki cukup uang di masa depan. Meskipun belum seluruh peserta menyampaikan pendapat, sesi ini menunjukkan bahwa peserta mulai merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan pengalaman pribadi dan emosi yang mereka rasakan di hadapan kelompok.

4. Observasi Sesi 4

Pada sesi terakhir, fasilitator memberikan arahan mengenai kegiatan Gratitude Letter, yaitu menulis surat ungkapan terima kasih kepada seseorang yang dianggap memiliki makna penting dalam kehidupan peserta. Selama kegiatan berlangsung, seluruh peserta terlihat lebih tenang, serius, dan fokus dalam menuliskan isi surat mereka.

Beberapa peserta tampak membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas. Peserta yang mengenakan jilbab abu-abu tua dan jilbab abu-abu muda terlihat berpikir cukup mendalam sebelum menuliskan isi suratnya, sedangkan peserta yang mengenakan jaket cokelat juga masih terus menulis ketika peserta lain telah selesai. Hal ini menunjukkan bahwa mereka berusaha merefleksikan pengalaman serta perasaan syukur secara lebih mendalam.

Di sela-sela kegiatan, fasilitator mengajak peserta mengobrol ringan mengenai hubungan dengan anggota keluarga. Salah satu peserta menceritakan bahwa kakaknya bersikap protektif terhadap dirinya karena khawatir terhadap lingkungan pergaulan di sekitarnya. Percakapan tersebut berlangsung santai dan menunjukkan adanya keterbukaan peserta dalam berbagi pengalaman pribadi.

Pada akhir sesi, peserta mengisi kembali kuesioner SPANE sebagai post-test untuk mengevaluasi perubahan kondisi afek setelah mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Selama pengisian skala, peserta laki-laki cenderung menyelesaikan kuesioner lebih cepat, sedangkan sebagian peserta perempuan terlihat lebih berhati-hati dan mempertimbangkan setiap jawaban sebelum mengisi. Secara keseluruhan, sesi terakhir berlangsung dengan tertib, penuh refleksi, dan ditutup dengan suasana yang hangat serta penuh apresiasi antar peserta.

PEMBAHASAN

Hasil evaluasi yang dilakukan melalui pengukuran menggunakan Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) serta hasil observasi selama pelaksanaan intervensi, program psikologi positif berbasis kelompok menunjukkan dampak yang positif terhadap peningkatan Subjective Well-Being (SWB) peserta. Hal tersebut ditunjukkan dengan meningkatnya rata-rata skor afek positif dari 27 pada saat pre-test menjadi 32 pada saat post-test. Selain itu, rata-rata skor afek negatif juga mengalami penurunan dari 20 menjadi 13. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa peserta lebih sering mengalami emosi positif, seperti bahagia, bangga, bersyukur, dan optimis, serta lebih jarang mengalami emosi negatif, seperti cemas, sedih, dan tertekan setelah mengikuti rangkaian intervensi.

Hasil tersebut sejalan dengan teori Subjective Well-Being yang dikemukakan oleh (Diener 1984: Diener et al., 2010), yang menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif tidak hanya ditentukan oleh kepuasan hidup, tetapi juga oleh tingginya frekuensi afek positif dan rendahnya frekuensi afek negatif yang dialami individu. Melalui kegiatan yang dirancang selama empat sesi, peserta memperoleh kesempatan untuk mengenali pengalaman positif, memahami kekuatan diri, membangun hubungan sosial yang lebih baik, serta mengembangkan rasa syukur terhadap orang-orang di sekitarnya. Aktivitas tersebut membantu peserta meningkatkan keseimbangan afek (affect balance), yang merupakan salah satu indikator penting dalam kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan hasil observasi, perubahan perilaku peserta juga terlihat secara bertahap pada setiap sesi. Pada sesi pertama, sebagian besar peserta masih tampak malu, canggung, dan kurang percaya diri untuk menyampaikan pendapat. Namun, setelah mengikuti kegiatan *ice breaking* dan diskusi mengenai pengalaman positif, peserta mulai menunjukkan keberanian untuk berinteraksi dengan anggota kelompok lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa proses pembentukan rapport berjalan dengan baik dan menjadi dasar terbentuknya suasana kelompok yang aman dan nyaman.

Pada sesi kedua, peserta terlihat lebih aktif dalam bekerja sama ketika membuat Pohon Kekuatan Diri. Mereka saling berdiskusi, membantu teman yang mengalami kesulitan, memberikan masukan, serta saling mengapresiasi hasil pekerjaan masing-masing. Suasana kelompok juga menjadi lebih hangat melalui berbagai candaan dan percakapan mengenai hobi maupun pengalaman pribadi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya peningkatan hubungan sosial dan rasa percaya diri peserta dalam mengenali potensi serta pencapaian yang dimiliki.

Selanjutnya, pada sesi ketiga peserta mulai menunjukkan keterbukaan yang lebih besar ketika mendiskusikan berbagai permasalahan dan kecemasan yang mereka alami. Beberapa peserta mampu mengungkapkan rasa takut berbicara di depan umum maupun kekhawatiran mengenai kondisi ekonomi dan masa depan. Keberanian peserta untuk mengungkapkan pengalaman pribadi menunjukkan bahwa mereka mulai merasa aman dan diterima di dalam kelompok. Selain itu, adanya saling mendengarkan dan memberikan perhatian kepada teman yang sedang berbicara mencerminkan berkembangnya dukungan sosial antarpeserta.

Pada sesi keempat, peserta mengikuti kegiatan Gratitude Letter dengan penuh kesungguhan dan refleksi. Sebagian besar peserta tampak berpikir secara mendalam ketika menuliskan ungkapan terima kasih kepada orang yang berarti dalam hidup mereka. Aktivitas ini membantu peserta mengembangkan rasa syukur, memperkuat hubungan interpersonal, serta meningkatkan apresiasi terhadap pengalaman positif yang telah dimiliki. Pada akhir sesi, seluruh peserta mengisi kembali kuesioner SPANE sebagai *post-test*, yang kemudian menunjukkan adanya peningkatan afek positif dan penurunan afek negatif dibandingkan sebelum intervensi.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif berbasis kelompok berhasil mencapai tujuan program, yaitu meningkatkan Positive Affect

sebagai salah satu komponen utama Subjective Well-Being pada remaja di lingkungan perumahan. Keberhasilan program tidak hanya terlihat dari perubahan skor SPANE, tetapi juga dari perubahan perilaku peserta yang menjadi lebih terbuka, percaya diri, komunikatif, serta mampu membangun hubungan sosial yang lebih positif selama mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Dengan demikian, program ini dapat menjadi salah satu alternatif intervensi psikologi positif yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja melalui pendekatan kelompok.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program intervensi psikologi positif berbasis kelompok, dapat disimpulkan bahwa program ini berhasil meningkatkan kesejahteraan subjektif (*Subjective Well-Being*) peserta, khususnya pada dimensi *positive affect*. Hasil pengukuran menggunakan instrumen SPANE menunjukkan peningkatan skor afek positif dan penurunan afek negatif pada seluruh peserta setelah mengikuti intervensi. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih terbuka dalam menyampaikan pendapat, lebih percaya diri mengenali potensi diri, mampu mengungkapkan rasa syukur, serta memiliki pandangan yang lebih optimis terhadap masa depan. Aktivitas seperti mengenali emosi, menggali kekuatan diri, menulis *Gratitude Letter*, dan menyusun *Positive Vision Board* berkontribusi dalam mengembangkan emosi positif dan memperkuat hubungan sosial. Dengan demikian, tujuan program untuk meningkatkan *positive affect* sebagai salah satu komponen *Subjective Well-Being* dapat dikatakan telah tercapai.

Berdasarkan hasil tersebut, peserta disarankan untuk terus menerapkan kebiasaan positif yang telah dipelajari, seperti menulis jurnal rasa syukur, mengenali kekuatan diri, dan membangun hubungan sosial yang positif. Keluarga, sekolah, dan lingkungan diharapkan memberikan dukungan emosional serta menciptakan lingkungan yang aman agar perkembangan positif peserta dapat dipertahankan. Bagi pelaksana program atau peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan lebih banyak peserta, memperpanjang durasi intervensi, melakukan *follow-up*, serta menambahkan metode evaluasi seperti wawancara atau observasi lanjutan agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif.

REFERENSI

- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Journal Article*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being : Three Decades of Progress. *Journal Article*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., & Wirtz, D. (2010). Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97(2), 143-156. Institutional Knowledge. *Journal Article*, 97(2), 143–156.