

**EFEKTIVITAS INTERVENSI THREE GOOD THINGS TERHADAP  
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA YANG  
KEHILANGAN ORANG TUA**

**Andi Nayla Khusnul Khatimah<sup>1</sup>, Ismalandari Ismail<sup>2</sup>, Kartika Cahyaningrum<sup>3</sup>**  
[andinaylak@gmail.com](mailto:andinaylak@gmail.com)<sup>1</sup>, [ismalandari@unm.ac.id](mailto:ismalandari@unm.ac.id)<sup>2</sup>, [kartika.cahyaningrum@unm.ac.id](mailto:kartika.cahyaningrum@unm.ac.id)<sup>3</sup>  
**Universitas Negeri Makassar**

**Abstract**

*The loss of a parent can significantly affect an individual's subjective well-being. This study aims to examine the effectiveness of the three good things on subjective well-being among college students who have experienced parental loss. The subjects of this study were ten students who had lost a parent due to death and had low to moderate subjective well-being scores. Participants were assigned to experimental and control groups using a non-randomized method. This study employed a quasi-experimental approach with a pretest-posttest non-equivalent control group design. The three good things intervention was administered to the experimental group for 14 consecutive days, while the control group did not receive any treatment. The score results indicated that in the experimental group, subjective well-being increased from the low-to-moderate category at pretest (score range 36–108) to the moderate-to-high category at posttest (score range 72–114). The Wilcoxon test revealed a statistically significant difference between pretest and posttest scores within the experimental group, with a p-value of 0.042 ( $p < 0,05$ ). The Mann-Whitney test also revealed a significant difference in posttest scores between the experimental and control groups with p-value of 0.047 ( $p < 0,05$ ), indicating that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. It can be concluded that the three good things intervention is effective in enhancing the subjective well-being of students who have lost a parent.*

**Keywords:** *College Students, Subjective Well-Being, Three Good Things.*

**Abstrak**

Kehilangan orang tua dapat berdampak signifikan terhadap subjective well-being individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi three good things terhadap subjective well-being pada mahasiswa yang telah kehilangan orang tua. Subjek dalam penelitian ini adalah sepuluh mahasiswa yang kehilangan orang tua akibat meninggal dunia dengan skor subjective well-being rendah ke sedang. Subjek dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara non-random. Penelitian menggunakan pendekatan kuasi eksperimen dengan desain pretest-posttest non-equivalent control group design. Intervensi three good things diberikan kepada kelompok eksperimen selama 14 hari, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan apapun. Hasil skor menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen, skor subjective well-being meningkat dari kategori rendah-sedang pada pretest (rentang kategori skor 36–108) menjadi sedang-tinggi pada posttest (rentang kategori skor 72–114). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan signifikan antara skor subjective well-being sebelum dan sesudah intervensi dalam kelompok eksperimen dengan  $p = 0,042$  ( $p < 0,05$ ). Uji Mann-Whitney juga menunjukkan perbedaan signifikan antara skor posttest kelompok eksperimen dan kontrol dengan  $p = 0,047$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa intervensi three good things efektif dalam meningkatkan subjective well-being mahasiswa yang kehilangan orang tua.

**Kata Kunci:** Mahasiswa, Subjective Well-Being, Three Good Things.

## PENDAHULUAN

Menjadi mahasiswa melibatkan proses pembelajaran yang disertai dengan tuntutan untuk memenuhi berbagai kewajiban akademik, seperti menyelesaikan tugas dan menghadapi tekanan studi (Ulva, Rahayu, Desmita, & Tas'adi, 2022). Mahasiswa dihadapkan pada tekanan dan tuntutan yang bervariasi di setiap semester atau jenjang perkuliahan. Berbagai faktor dapat memengaruhi proses pembelajaran, salah satunya adalah kehilangan orang tua (Cahyani & Akmal, 2017).

Kehilangan orang tua merupakan pengalaman yang sangat berat bagi individu dan dapat berdampak signifikan terhadap proses belajar, seperti menurunnya prestasi akademik. Individu juga dapat mengalami berbagai reaksi emosional, seperti penolakan, kebingungan, rasa bersalah, kehilangan, dan perasaan kesepian (Putra, Suryadi, & Wae, 2025). Hal ini sejalan dengan pendapat Ulva dkk. (2022) mengemukakan bahwa peristiwa kehilangan orang tua merupakan pengalaman yang mendalam dan kompleks, dengan dampak yang signifikan pada aspek psikologis maupun non-psikologis individu. Kehilangan orang tua dapat berdampak pada adanya perasaan bersalah, peningkatan stres, hingga penurunan kinerja akademik, yang pada akhirnya dapat mengganggu kesejahteraan (*well-being*) serta kemampuan adaptasi mahasiswa.

Feigelman dkk. (2017) lebih lanjut menemukan bahwa pengaruh kematian orang tua berhubungan dengan peningkatan depresi, kecenderungan bunuh diri, penurunan harga diri, peningkatan perilaku delinkuensi dan kriminal, penyalahgunaan zat, serta penurunan pencapaian akademik. Hal ini menunjukkan bahwa kehilangan orang tua dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, baik dari segi emosional maupun akademik. Leopold dan Lechner (2015) menambahkan bahwa kehilangan orang tua juga berdampak pada *subjective well-being* individu dewasa yang dapat mengarah pada peningkatan stres emosional dan kesulitan dalam beradaptasi dengan kehidupan.

Diener (1994) mengemukakan bahwa *subjective well-being* merujuk pada penilaian individu terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan berdasarkan standar yang individu tetapkan sendiri. Definisi *subjective well-being* berfokus pada pengalaman emosional positif yang dialami. Hal ini bisa berarti bahwa seseorang merasakan emosi yang menyenangkan dalam hidupnya atau cenderung memiliki emosi positif, baik yang sedang dirasakan saat itu maupun yang tidak.

Hasil temuan data awal menunjukkan adanya perasaan hampa, hilang arah, serta penilaian hidup yang tidak memuaskan. Gejala tersebut merefleksikan rendahnya *subjective well-being*, khususnya pada ranah kepuasan hidup dan tingginya afek negatif dan. Lai dan O'Carroll (2017) mengemukakan bahwa secara teoretis, *well-being* dalam hidup diperkirakan memiliki hubungan yang kuat dengan rasa syukur. Diener (1984) mengemukakan bahwa menurut teori sifat kepribadian, rasa syukur sebagai sifat kepribadian positif dianggap memiliki dampak positif terhadap *subjective well-being*. Hasil penelitian dari Yang dkk. (2021) menunjukkan rasa syukur sebagai sifat kepribadian berperan sebagai faktor yang dapat memprediksi secara positif kepuasan hidup dan afek positif.

Lai dan O'Carroll (2017) mengemukakan bahwa salah satu metode efektif untuk memperkuat rasa syukur yang diharapkan dapat meningkatkan *well-being* pada individu adalah dengan menerapkan intervensi *three good things*. Pendekatan ini terbukti membantu individu dalam lebih menghargai aspek-aspek positif dalam hidup. Seligman dkk. (2005) mengenalkan *three good things in life* sebagai intervensi untuk pertama kalinya.

Dalam intervensi *three good things*, setiap partisipan diminta untuk mencatat tiga hal positif yang terjadi dengan baik setiap hari, beserta penyebabnya. Partisipan juga diminta untuk menjelaskan alasan di balik setiap hal baik yang terjadi (Seligman dkk., 2005). Penelitian Emmons dan McCullough (2003) menggunakan metode jurnal mandiri untuk menentukan pengaruh rasa syukur terhadap kesejahteraan di kalangan mahasiswa. Temuan yang dihasilkan

menunjukkan bahwa partisipan yang mencatat pikiran-pikiran penuh rasa syukur mengalami hasil positif, seperti peningkatan emosi positif, perilaku altruistik, dan berkurangnya keluhan fisik.

Hasil riset Rippstein-Leuenberger dkk. (2017) menunjukkan bahwa intervensi three good things mampu meningkatkan emosi positif, memperlambat hubungan interpersonal atau sosial yang positif, dan meningkatkan kesejahteraan dan ketahanan diri (resiliensi). Hasil penelitian Andriani dan Lukman (2023) menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada skor subjective well-being pada mahasiswa yang mengikuti intervensi three good things. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi three good things memiliki dampak positif dalam meningkatkan subjective well-being. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas intervensi three good things terhadap subjective well-being pada mahasiswa yang kehilangan orang tua.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian quasi experiment dengan desain nonequivalent control group design. Creswell (2016) mengemukakan bahwa prosedur yang tidak melibatkan penugasan acak kepada partisipan disebut sebagai prosedur kuasi-eksperimen. Partisipan yang tidak ditugaskan secara acak (non-random assignment) akan menjalani prosedur yang lebih dikenal sebagai kuasi-eksperimen (quasi-experiment). Partisipan berjumlah 10 orang mahasiswa yang kehilangan orang tua dan memiliki skor subjective well-being dengan kategori rendah hingga sedang (hasil skor 36 – 108). Partisipan dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala subjective well-being yang dikonstruksi oleh Himawanti (2020) berdasarkan teori subjective well-being Diener (2009) yang terdiri dari 36 item dan setelah melalui proses uji coba seluruh item dinyatakan bertahan.

Modul penelitian dikonstruksi dengan mengacu pada penelitian Rippstein-Leuenberger dkk. (2017). Dari hasil uji keterbacaan modul didapatkan bahwa seluruh subjek uji coba memahami isi modul, sehingga tidak ada perubahan yang dilakukan. Kelayakan modul kemudian diuji berdasarkan kriteria kelayakan modul menurut Arikunto (2002) yang menunjukkan bahwa modul layak digunakan. Prosedur intervensi untuk kelompok eksperimen dilaksanakan selama 14 hari. Uji Wilcoxon digunakan untuk melihat perbedaan pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kontrol. Uji Mann-Whitney digunakan untuk membandingkan hasil posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Data dianalisis menggunakan program SPSS 28.0 for Windows.

## HASIL PENELITIAN

Uji Wilcoxon digunakan untuk membandingkan hasil pretest dan hasil posttest partisipan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Tabel 1. Hasil Rank Perbandingan Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen**

<i>Ranks</i>	<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
<i>Pretest &lt; Posttest</i>	5	3.00	15.00
<i>Pretest &gt; Posttest</i>	-	-	-
<i>Pretest = Posttest</i>	-	-	-
<b>Total</b>	5	-	-

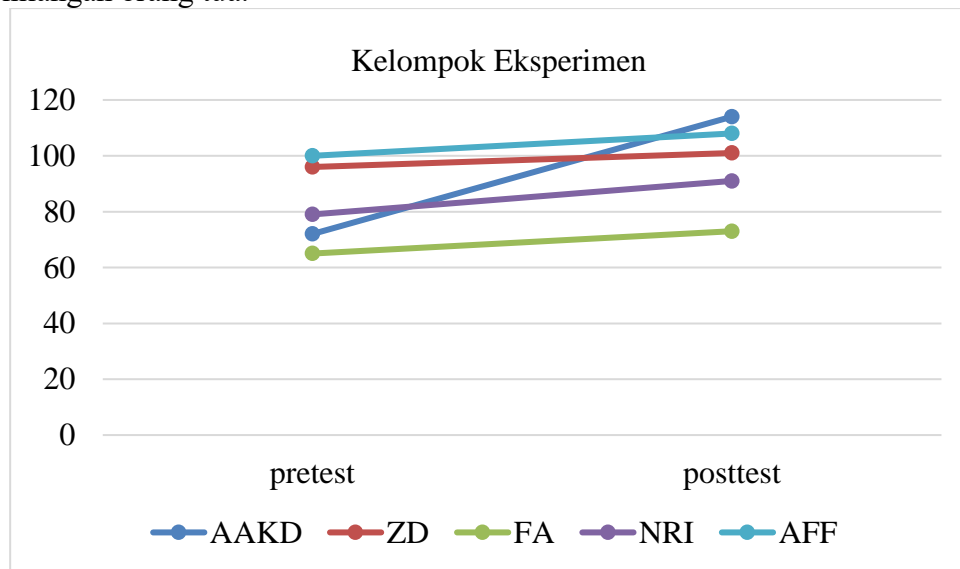
**Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Perbandingan Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen**

<i>Pretest - Posttest</i>	<i>N</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
	5	-2.032	.042

Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa tidak ada partisipan yang mengalami penurunan skor dari pretest ke posttest (negative ranks = 0). Seluruh partisipan (N = 5) justru mengalami peningkatan skor yang ditunjukkan dengan positive ranks sebanyak 5. Tidak ditemukan skor yang tetap sama (ties = 0), yang berarti hasil pretest dan posttest seluruh partisipan mengalami perubahan.

Nilai mean rank sebesar 3.00 dan sum of ranks sebesar 15.00 menggambarkan bahwa rata-rata peningkatan yang terjadi berada di tengah-tengah dari skala ranking, menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi cukup merata dan konsisten di antara semua partisipan.

Pada bagian uji statistik, diperoleh nilai  $Z = -2.032$  dengan nilai signifikansi sebesar 0.042 ( $p < 0.05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pretest dan posttest partisipan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi three good things terbukti memberikan pengaruh terhadap peningkatan skor subjective well-being mahasiswa yang kehilangan orang tua.

**Gambar 1.** Grafik Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

Berdasarkan grafik di atas, dapat diketahui hasil pretest dan posttest dari kelompok eksperimen. Hasil pretest untuk partisipan FA berada pada kategori rendah, sedangkan hasil pretest untuk partisipan AAKD, ZD, NRI, dan AFF berada pada kategori sedang. Hasil posttest untuk partisipan ZD, FA, NRI, dan AFF berada pada kategori sedang, sedangkan hasil posttest untuk partisipan AAKD berada pada kategori tinggi. Hasil menunjukkan bahwa hasil skor dari seluruh partisipan pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan.

**Tabel 3. Hasil Rank Perbandingan Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol**

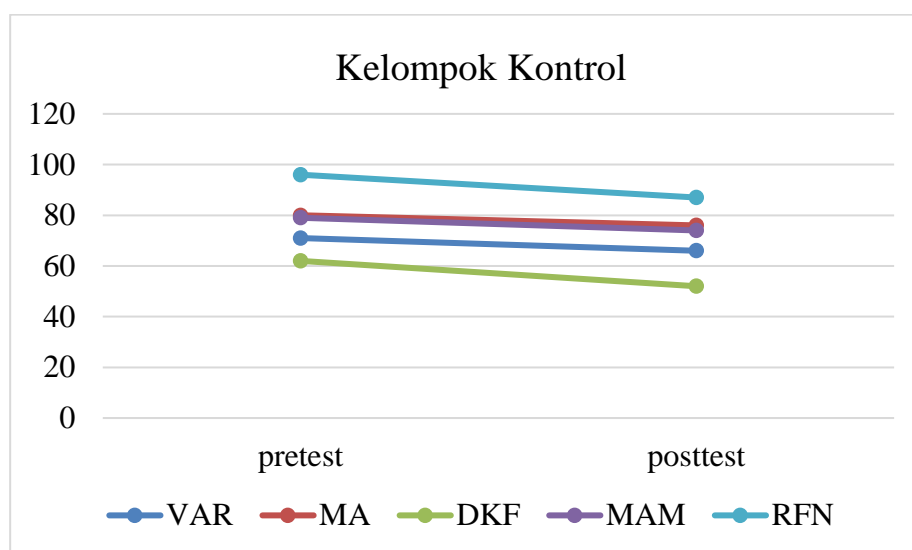
<i>Ranks</i>	<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
<i>Pretest &lt; Posttest</i>	-	-	-
<i>Pretest &gt; Posttest</i>	5	3.00	15.00
<i>Pretest = Posttest</i>	-	-	-
<b>Total</b>	5	-	-

**Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Perbandingan Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol**

<i>Pretest - Posttest</i>	<i>N</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
	5	-2.032	.042

Hasil uji Wilcoxon Signed Ranks pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa tidak ada partisipan yang mengalami peningkatan skor dari pretest ke posttest (positive ranks = 0). Seluruh partisipan (N = 5) justru mengalami penurunan skor yang ditunjukkan dengan negative ranks sebanyak 5. Tidak ditemukan skor yang tetap sama (ties = 0), yang berarti seluruh partisipan mengalami perubahan skor.

Nilai mean rank sebesar 3.00 dan sum of ranks sebesar 15.00 menunjukkan bahwa rata-rata penurunan berada pada posisi tengah dalam distribusi ranking, menandakan bahwa perubahan yang terjadi relatif merata di antara seluruh partisipan. Pada bagian uji statistik, diperoleh nilai Z = -2.032 dengan nilai signifikansi sebesar 0.042 ( $p < 0.05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pretest dan posttest partisipan. Hasil ini menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol terjadi penurunan skor subjective well-being mahasiswa yang kehilangan orang tua.



**Gambar 2.** Grafik Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

Berdasarkan grafik di atas, dapat diketahui hasil pretest dan posttest dari kelompok kontrol. Hasil pretest untuk partisipan VAR dan DKF berada pada kategori rendah, sedangkan hasil pretest untuk partisipan MA, MAM, dan NRF berada pada kategori sedang. Hasil posttest untuk partisipan DKF dan VAR berada pada kategori rendah, sedangkan hasil posttest untuk partisipan MA, MAM, dan NRF berada pada kategori sedang. Hasil menunjukkan bahwa hasil seluruh skor dari partisipan pada kelompok kontrol mengalami penurunan.

**Tabel 5.** Hasil Rank Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Ranks</i>	<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
Eksperimen	5	7.40	37.00
Kontrol	5	3.60	18.00
<b>Total</b>	10	-	-

**Tabel 6.** Hasil Mann-Whitney Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Pretest - Posttest</i>	<i>N</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
	10	-1.984	.047

Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor posttest yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Nilai mean rank kelompok eksperimen sebesar 7.40, sedangkan kelompok kontrol sebesar 3.60. Hal ini menunjukkan

bahwa secara umum, kelompok eksperimen memperoleh skor posttest yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Diperoleh  $Z = -1.984$ , dan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) = 0.047, yang berada di bawah ambang signifikansi 0.05 ( $p < 0.05$ ). Dapat disimpulkan bahwa perbedaan yang terjadi antara kedua kelompok signifikan secara statistik dan perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen terbukti berpengaruh terhadap peningkatan skor posttest dibandingkan kelompok yang tidak menerima intervensi.

### **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi three good things terhadap subjective well-being pada mahasiswa yang kehilangan orang tua. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam masing-masing kelompok antara pretest dan posttest. Terdapat peningkatan hasil skor subjective well-being yang signifikan pada kelompok eksperimen ( $Z = -2,032$ ;  $p = 0,042$ ). Terdapat pula penurunan hasil skor subjective well-being yang signifikan pada kelompok kontrol ( $Z = -2,032$ ;  $p = 0,042$ ).

Perbandingan posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diuji melalui uji Mann-Whitney yang menunjukkan perbedaan signifikan ( $Z = -1,984$ ;  $p = 0,047$ ), di mana mean rank kelompok eksperimen lebih tinggi (7,40) dibandingkan kelompok kontrol (3,60). Hasil seluruh skor subjective well-being partisipan pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan, meskipun terdapat tiga partisipan yang berada pada kategori yang sama. Adapun hasil skor subjective well-being seluruh partisipan pada kelompok kontrol mengalami penurunan.

Pada saat mengisi pretest, partisipan memiliki skor subjective well-being pada kategori rendah hingga sedang. Kondisi ini menggambarkan dominasi afek negatif dan penurunan kepuasan hidup, sebagaimana dijelaskan oleh Diener dan Tay (2015) bahwa individu dengan subjective well-being rendah umumnya merasa tidak bahagia, memiliki pola pikir negatif, serta lebih rentan mengalami kecemasan dan depresi. Pada level kategori sedang, individu masih menunjukkan pengalaman afek positif dalam kadar tertentu, tetapi tetap rentan terhadap fluktuasi ketika menghadapi peristiwa negatif.

Meskipun seluruh partisipan kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor, tiga partisipan tetap berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, berdasarkan lembar refleksi, partisipan melaporkan bahwa terkadang ada kesulitan untuk menemukan tiga hal baik saat intervensi dilaksanakan. Sejalan dengan tiga partisipan yang merasa kesulitan dalam menemukan tiga hal baik selama proses intervensi, Jenßen (2024) mengemukakan bahwa masuk akal jika upaya untuk secara sengaja berfokus pada hal-hal positif membutuhkan usaha yang lebih besar, terlebih karena partisipan diminta untuk menyebutkan hal yang berbeda setiap kali menjalankan intervensi.

Hasil berbeda terlihat pada kelompok kontrol, di mana seluruh partisipan mengalami penurunan skor subjective well-being pada posttest. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui kondisi emosional partisipan selama intervensi berlangsung. Penurunan skor subjective well-being pada kelompok kontrol juga dapat dijelaskan melalui faktor-faktor yang memengaruhi subjective well-being menurut Diener (2009).

Diener (2009) menegaskan bahwa subjective well-being sangat dipengaruhi oleh kepuasan subjektif dalam berbagai aspek kehidupan. Ketika individu menghadapi tuntutan akademik yang berat, rasa lelah, serta kesulitan dalam mengelola waktu istirahat, maka kepuasan hidup cenderung menurun. Faktor ini sejalan dengan penjelasan Karaman dkk. (2018) bahwa stres akademik memiliki dampak signifikan dalam menurunkan subjective well-being mahasiswa.

Selain faktor akademik, peristiwa hidup yang penuh tekanan juga turut memengaruhi penurunan subjective well-being. Diener (2009) mengemukakan bahwa peristiwa hidup negatif dapat meningkatkan afek negatif sekaligus menurunkan kepuasan hidup. Dalam konteks penelitian ini, partisipan kelompok kontrol menghadapi pengalaman personal yang berat, seperti sakit fisik maupun kesedihan akibat kehilangan orang tua. Leopold dan Lechner (2015) juga menegaskan bahwa kehilangan orang tua memiliki dampak jangka panjang terhadap subjective well-being, terutama ketika individu masih berada dalam fase adaptasi emosional.

Faktor adaptasi turut berperan dalam menjelaskan penurunan skor kelompok kontrol. Armenta dkk. (2015) menekankan bahwa meskipun manusia memiliki kapasitas untuk beradaptasi dengan peristiwa sulit, proses tersebut membutuhkan waktu yang berbeda pada setiap individu. Ketika individu menghadapi situasi baru yang penuh tantangan, seperti penyesuaian dalam lingkungan sosial yang asing, rasa cemas dapat muncul dan berimplikasi pada turunnya subjective well-being. Hal ini turut terjadi kepada salah satu partisipan dalam kelompok kontrol.

Aspek kepribadian juga tidak dapat diabaikan sebab kepribadian juga merupakan salah satu faktor yang memengaruhi subjective well-being. Individu dengan kecenderungan neurotisme lebih rentan mengalami afek negatif dalam menghadapi tekanan hidup (Armenta dkk., 2015). Faktor ini memperkuat penjelasan mengapa penurunan skor pada kelompok kontrol dapat terjadi secara konsisten. Dengan demikian, penurunan subjective well-being pada kelompok kontrol bukan sekadar hasil dari tidak adanya intervensi, tetapi juga dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal sebagaimana dijelaskan dalam teori. Faktor-faktor tersebut meliputi stres akademik, pengalaman kehilangan, tantangan adaptasi, hingga karakteristik kepribadian.

Berbeda dari kelompok kontrol yang mengalami penurunan subjective well-being akibat berbagai faktor, kelompok eksperimen memperlihatkan peningkatan dalam subjective well-being. Hal ini dapat dijelaskan oleh peran intervensi three good things yang membantu partisipan mengarahkan perhatian partisipan pada aspek-aspek positif dalam keseharian. Intervensi three good things terbukti membantu partisipan lebih fokus pada hal-hal positif dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian Emmons dan McCullough (2003) yang menemukan bahwa mahasiswa yang rutin menulis jurnal rasa syukur mengalami peningkatan emosi positif dan berkurangnya keluhan fisik.

Li dkk. (2023) menambahkan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan kepuasan hidup melalui kehadiran makna hidup sebagai mediator. Mekanisme kerja three good things dapat dijelaskan melalui reorientasi perhatian pada pengalaman positif, peningkatan rasa syukur, serta penguatan resiliensi yang mendukung pemulihan pasca-kehilangan (Di Blasi dkk., 2024; Vernon dkk., 2009). Secara keseluruhan, hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian terdahulu yang menegaskan efektivitas intervensi gratitude, khususnya three good things, dalam meningkatkan subjective well-being ((Seligman dkk., 2005; Lai & O'Carroll, 2017; Andriani & Lukman, 2023). Hasil ini juga menegaskan bahwa mahasiswa yang kehilangan orang tua dapat memperoleh manfaat signifikan dari intervensi sederhana dan mudah diterapkan, seperti three good things, untuk membantu meningkatkan afek positif, meningkatkan kepuasan hidup, serta menurunkan afek negatif.

## **KESIMPULAN**

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan signifikan skor subjective well-being pada kelompok eksperimen dan penurunan signifikan pada kelompok kontrol. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan adanya perbedaan signifikan skor posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa intervensi three good things

terbukti efektif dalam meningkatkan subjective well-being mahasiswa yang kehilangan orang tua.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, F., & Lukman. (2023). Efektivitas Intervensi The Three Good Things untuk Meningkatkan Subjective Well-Being pada Mahasiswa. *PINISI journal of art, humanity & social studies*, 3(5), 53–64.
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.
- Armenta, C. N., Ruberton, P. M., & Lyubomirsky, S. (2015). Subjective Wellbeing, *Psychology of International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*, December, 648–653. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25039-3>
- Cahyani, Y. E., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan Spiritualitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang. *Jurnal Psikoislamedia*, 42(2), 1.
- Creswell, J. W. (2016). *Research and Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran* (4 ed.). Pustaka Belajar.
- Di Blasi, Z., O’Doherty, M., & van Zyl, L. E. (2024). Gratitude in the Time of the Coronavirus: A Thematic Analysis of the Three Good Things in Young Adults. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9(2), 1–19. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00138-x>
- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social indicators Research*, 31, 103–157.
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener* (E. Diener, Ed.; Vol. 37). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology*, 50(2), 135–149. <https://doi.org/10.1002/ijop.12136>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Feigelman, W., Rosen, Z., Joiner, T., Silva, C., & Mueller, A. S. (2017). Examining longer-term effects of parental death in adolescents and young adults: Evidence from the national longitudinal survey of adolescent to adult health. *Death Studies*, 41(3), 133–143. <https://doi.org/10.1080/07481187.2016.1226990>
- Himawanti, I. (2020). Pengukuran Kebahagiaan Remaja: Konstruksi dan Identifikasi Skala Subjective Well-Being pada Remaja di Indonesia. *Happiness*, 4(2), 117–133.
- Jenßen, L. (2024). “Name Three Good Things About Yourself in Mathematics” – An Intervention to Reduce Pre-Service Teachers’ Shame in Mathematics. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9(1), 189–208. <https://doi.org/10.1007/s41042-023-00120-7>
- Karaman, M. A., Nelson, K. M., & Vela, J. C. (2018). The mediation effects of achievement motivation and locus of control between academic stress and life satisfaction in undergraduate students. *British Journal of Guidance and Counselling*, 46(4), 375–384. <https://doi.org/10.1080/03069885.2017.1346233>
- Lai, S. T., & O’Carroll, R. E. (2017). ‘The Three Good Things’ – The effects of gratitude practice on wellbeing: A randomised controlled trial. *Health Psychology Update*, 26(1), 10–18. <https://doi.org/10.53841/bpshpu.2017.26.1.10>
- Leopold, T., & Lechner, C. M. (2015). Parents’ Death and Adult Well-being: Gender, Age, and Adaptation to Filial Bereavement. *Journal of Marriage and Family*, 77(3), 747–760. <https://doi.org/10.1111/jomf.12186>
- Li, Y., Liu, S., Li, D., & Yin, H. (2023). How Trait Gratitude Influences Adolescent Subjective Well-Being? Parallel–Serial Mediating Effects of Meaning in Life and Self-Control. *Behavioral Sciences*, 13(11). <https://doi.org/10.3390/bs13110902>
- Putra, R. A., Suryadi, & Wae, R. (2025). Profil Subjective Well Being Mahasiswa Dengan Orang Tua Tunggal. *Jurnal EduTech*, 11(1), 2442–7063.
- Rippstein-Leuenberger, K., Mauthner, O., Bryan Sexton, J., & Schwendimann, R. (2017). A



- qualitative analysis of the Three Good Things intervention in healthcare workers. *BMJ Open*, 7(5), 3–8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-015826>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *The American psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Ulva, M., Rahayu, S. P., Desmita, & Tas'adi, R. (2022). Student Resilience After Parental Death. *International Journal of Research in Counseling*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.55849/wp.v1i1.51>
- Vernon, L. L., Dillon, J. M., & Steiner, A. R. W. (2009). Proactive coping, gratitude, and posttraumatic stress disorder in college women. *Anxiety, Stress and Coping*, 22(1), 117–127. <https://doi.org/10.1080/10615800802203751>
- Yang, K., Yan, W., Jia, N., Wang, Q., & Kong, F. (2021). Longitudinal relationship between trait gratitude and subjective well-being in adolescents: Evidence from the bi-factor model. *Journal of Positive Psychology*, 16(6), 802–810. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818812>