

**PENGARUH INTERVENSI *GRATITUDE VISIT* PADA TINGKAT
SUBJECTIVE WELL-BEING DAN STRES PADA REMAJA
DI MASA PANDEMI *COVID-19***

Studi Pada Remaja
Universitas Sanata Dharma Yogyakarta
Mario Adi Wongso

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Intervensi *Gratitude Visit* pada peningkatan rasa syukur, *subjective well-being*, dan penurunan tingkat stres pada remaja di masa pandemi virus *Covid-19*. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah Intervensi *Gratitude Visit* dapat meningkatkan tingkat rasa syukur, *subjective well-being*, dan menurunkan tingkat stres pada remaja di masa pandemi virus *Covid-19*. Penelitian diikuti oleh 34 orang dengan kategori remaja dengan rentang usia 15 – 24 tahun yang mengalami perubahan pola hidup yang diakibatkan kebijakan yang diambil selama masa pandemi *Covid-19*. Penelitian ini menggunakan alat pengumpul data berupa *Subjective Happiness Scale* (SHS) yang memiliki 4 item dengan reliabilitas sebesar $\alpha = 0,794$; *Perceived Stress Scale* (PSS) yang memiliki 10 item dengan reliabilitas sebesar $\alpha = 0,809$; dan *Gratitude Resentment and Appreciation Test Short Form* (GRAT-SF) yang memiliki 16 item dengan reliabilitas sebesar $\alpha = 0,810$. Subjek dibagi menjadi 2 kelompok (eksperimen dan kontrol), subjek yang masuk ke dalam kelompok eksperimen akan mendapat perlakuan dengan melakukan Intervensi *Gratitude Visit*. Kelompok kontrol akan mendapatkan perlakuan setelah kelompok eksperimen menyelesaikan kegiatan intervensi. Analisis data dengan *independent sample t-test* untuk *gain score* kelompok eksperimen dan kontrol (*between group*) dan *paired sample t-test* atau *wilcoxon signed ranks test* untuk skor *pretest* dan *posttest* (*within group*). Hasil analisis data *gain score* menunjukkan adanya perbedaan peningkatan yang signifikan pada tingkat *subjective well-being* dan penurunan yang signifikan pada tingkat stres pada kelompok eksperimen dan kontrol. Analisis data *gain score* tidak menunjukkan perbedaan signifikan pada tingkat rasa syukur pada kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil analisis data lebih lanjut pada skor *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat *subjective well-being* dan penurunan tingkat stres pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol. Akan tetapi, analisis data pada skor *pretest* dan *posttest* menunjukkan peningkatan tingkat rasa syukur pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Intervensi *Gratitude Visit* berdampak dalam meningkatkan tingkat *subjective well-being* dan menurunkan tingkat stres pada remaja di masa pandemi virus *Covid-19*.

Kata Kunci: *Gratitude Visit*, remaja, pandemi virus *Covid-19*, *subjective well-being*, stres

THE IMPACT OF GRATITUDE VISIT INTERVENTION ON SUBJECTIVE WELL-BEING AND STRESS LEVELS IN ADOLESCENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Study in Adolescent

Mario Adi Wongso

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the effect of Gratitude Visit Intervention on increasing gratitude, subjective well-being, and decreasing stress levels in adolescents during the Covid-19 pandemic. This study hypothesized that Gratitude Visit Intervention can increase gratitude, and subjective well-being, and decrease stress levels in adolescents during the Covid-19 pandemic. Participants of this study were 34 adolescents aged 15-24 years old who experienced changes in lifestyle due to policies taken during the Covid-19 pandemic. The scale used in this study were the Subjective Happiness Scale (SHS) which has 4 items with reliability of $\alpha=0,794$; the Perceived Stress Scale (PSS) which has 10 items with reliability of $\alpha=0,809$; and the Gratitude Resentment and Appreciation Test Short Form (GRAT-SF) which has 16 items with reliability of $\alpha=0,810$. The participants of this study are split into two groups (experiment and control). In the experiment group, participants will get the Gratitude Intervention and the control group will get the intervention after the experiment group completes the intervention. Data were analyzed with independent sample t-test for the gain score of the experimental and control group (between-group) and paired sample t-test or Wilcoxon signed rank test for pretest and posttest (within-group). The results of the gain score data analysis showed that there was a significant increase in subjective well-being and a significant decrease in stress levels in the experimental and control groups. The gain score data analysis did not show a significant increase in gratitude level in the two groups. The results of further data analysis on the pretest and posttest scores showed that there was an increase in subjective well-being and a decrease in stress levels in the experimental group compared to the control group. However, data analysis on pretest and posttest scores showed an increase in the level of gratitude both in the experimental group and the control group. The results of this study indicate that the Gratitude Visit Intervention has an impact on increasing the level of subjective well-being and reducing stress levels in adolescents during the Covid-19 pandemic.

Keywords: *Gratitude Visit, Adolescents, Covid-19 Pandemic, Subjective Well-being, Stress*