

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *three good things* terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa perantau. Hipotesis yang diajukan adalah ada pengaruh teknik *three good things* terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. Subjek penelitian adalah 4 orang mahasiswa perantau yang sedang berkuliah di Yogyakarta. Penelitian ini hanya ada kelompok eksperimen di mana subjek penelitian yang diambil melalui hasil *pre test* pada skala *Satisfaction with Life* dan skala *Positive Affect Negative Affect* dalam kategori sedang ke rendah. Bentuk desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre test - post test design*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala kepuasan hidup dan skala afeksi. Analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk melihat apakah ada perbedaan skor pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah perlakuan diberikan. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat perbedaan skor kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi *three good things* dengan $Z = -1,461$ ($p > 0,05$) dengan *mean post test* sebesar 50,00.

Kata kunci: Intervensi *three good things* meningkatkan kesejahteraan subjektif, *three good things*, kesejahteraan subjektif

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the three good things technique on subjective well-being in overseas students. The hypothesis proposed is that there is an effect of the three good things technique on the subjective well-being of overseas students. The research subjects were 4 overseas students who were studying in Yogyakarta. This study only has an experimental group where research subjects are taken through pre-test results on the Satisfaction with Life scale and the Positive Affect Negative Affect scale in the moderate to low category. The form of research design used is one group pre test - post test design. The data collection tools used are life satisfaction scale and affection scale. The data analysis used is the Wilcoxon Signed Rank Test to see if there is a difference in scores in the experimental group before and after treatment is given. The results of the analysis showed that there was no difference in subjective well-being scores in the experimental group after being given the three good things intervention with $Z = -1.461$ ($p > 0.05$) with a mean post test of 50.00.

Keywords: *Three good things intervention improves subjective well-being, three good things, subjective well-being*