

EFEKTIVITAS PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN

Siti Zalia

Rahma Widyana

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja panti asuhan. Desain yang digunakan adalah *pretest posttest control group desain*, yaitu desain eksperimen yang menggunakan dua kelompok yang terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, pemilihan anggota kelompok dengan menggunakan metode *random assignment*. Instrumen penelitian menggunakan skala. Responden dalam penelitian ini adalah remaja panti asuhan yang berada di Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ditentukan nilai Z sebesar -2,913, nilai P sebesar 0,004 ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh peningkatan kesejahteraan subjektif antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kemudian hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan peningkatan kesejahteraan subjektif sebelum dan sesudah diberikan pelatihan kebersyukuran, dengan nilai Z sebesar -2,207 dan nilai P sebesar 0,025 ($p < 0,05$).

Kata Kunci : Pelatihan Kebersyukuran, Kesejahteraan subjektif, Remaja panti asuhan

**THE EFFECTIVENESS OF GRATITUDE TRAINING TO IMPROVE
SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG ADOLESCENTS LIVING IN
ORPHANAGES**

Siti Zalia

Rahma Widyana

ABSTRACT

This research was to find out the effectiveness of gratitude training to improve subjective well-being of adolescents living in orphanages. It was an experimental research with a pretest-posttest control group design. A random assessment method was used to divide the respondents into two groups: a control group and an experimental group. The instrument was the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS-SF) scale and the Satisfaction with Life Scale (SWLS). The respondents were adolescents living in orphanages in Yogyakarta. The results of the pretest and posttest of the experimental and the control groups showed a Z-value of -2.913 and a p-value of 0.004 ($p < 0.05$). It indicated that there was a different effect in the increase of subjective well-being between the experimental and the control groups. The results of the analysis also showed a difference in the increase of subjective well-being before and after gratitude training with a Z-value of -2.207 and a p-value of 0.025 ($p < 0.05$).

Key words: gratitude training, subjective well-being, adolescents in orphanages