

**PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK MENINGKATKAN
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA LANSIA YANG TINGGAL DI
PANTI WREDHA YOGYAKARTA**

Wachyuning Bestari¹, Rahma Widyana², Kondang Budiyan³

Program Studi Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: wachyuningbestari@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada lansia sebelum dan sesudah diberikan pelatihan kebersyukuran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini adalah 7 lansia yang tinggal di Panti Wredha dan memiliki skor kesejahteraan subjektif dalam kategori rendah. Subjek diberikan perlakuan berupa intervensi Pelatihan Kebersyukuran yang dibuat berdasarkan tahap melatih yaitu membuat jurnal rasa syukur yang berisi tentang tulisan-tulisan yang membuat dirinya merasa lebih bersyukur, menulis surat ucapan terima kasih atau rasa syukur yang ditujukan kepada seseorang, menghitung kembali semua hal yang disyukuri dan mengucapkan terima kasih kepada Tuhan atau seseorang yang menolong atau berbuat baik. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis Uji *wilcoxon sign rank*. Hasil analisis *wilcoxon sign rank* menunjukkan nilai 0,017 ($p < 0,05$), artinya bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kesejahteraan subjektif pada lansia sebelum dan sesudah diberikan pelatihan kebersyukuran, hasil ini juga di dukung oleh nilai rata-rata subjek sebelum pelatihan kebersyukuran (32,57) meningkat menjadi (49,71) setelah pelatihan kebersyukuran. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan kebersyukuran dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada lansia yang tinggal di panti wredha Yogyakarta.

Kata kunci: Pelatihan Kebersyukuran, Kesejahteraan Subjektif, Lansia Panti Wredha.

**GRATITUDE TRAINING TO INCREASE SUBJECTIVE WELL-BEING OF
THE ELDERLY COMMUNITIES WHO STAYED AT THE WREDHA
ORPHANAGE IN YOGYAKARTA**

Wachyuning Bestari¹, Rahma Widyana², Kondang Budiyan³

Master Program of Psychologist Profession in the Faculty of Psychology

Mercu Buana University Yogyakarta

Email: wachyuningbestari@gmail.com

ABSTRACT

This study aimed to know the difference of subjective well-being level to the elderly conducted before and after being given gratitude training. The method used in this study is one group pretest-posttest design. The subjects of this study were 7 elderly people who were living in the Wredha Orphanage and had subjective welfare scores in the low category. Subjects were given treatment in the form of a gratitude training intervention based on the gratitude training phase namely keep a gratitude journal, writing a gratitude letter, do a gratitude walk and thanks everyone for everything practice. The data analysis technique used in this study was Wilcoxon Sign rank technique. The results of Wilcoxon sign rank showed that the value of 0.017 ($p < 0.05$), it means that there were some significant differences in the level of subjective well-being to the elderly conducted before and after being given gratitude training. This result was also supported by the average value of the subjects before gratitude training (32,57) increased to (49,71) after gratitude training. Based on the explanation above, it could be concluded that gratitude training could improve subjective well-being of elderly people living in Wredha Orphanage in Yogyakarta.

Keywords: Gratitude Training, Subjective Well-being, Wredha Orphanage.