

EFEKTIVITAS PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA PENDERITA PENYAKIT JANTUNG

Ririn Nur Abdiah Bahar
17511033

ABSTRAK

Individu yang terdiagnosa penyakit jantung, terutama pada usia muda akan menimbulkan beban psikologis karena harus melakukan pengobatan jangka panjang, bahkan berlangsung seumur hidup dengan berbagai risiko yang menyertai, sehingga akan menurunkan kesejahteraan subjektif bagi penderita. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menguji efektivitas Pelatihan Kebersyukuran terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif pada penderita penyakit jantung. Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest design with follow up*. Pengukuran kesejahteraan subjektif dilakukan dengan menggunakan skala kesejahteraan subjektif, yang terdiri dari SWLS (*Satisfaction with Life Scale*) dan PANAS (*Positive Affect and Negative Affect Scale*) versi Bahasa Indonesia. Pelatihan Kebersyukuran diberikan kepada individu yang terdiagnosa penyakit jantung pada usia produktif, yaitu 20-45 tahun ($n=5$). Subjek penelitian mengikuti Pelatihan Kebersyukuran sebanyak 2 kali pertemuan melalui daring. Analisis yang digunakan pada penelitian ini, yaitu Uji Friedman yang menunjukkan hasil signifikan ($\chi^2=8,4$; $p<0,05$) untuk menganalisis skor kesejahteraan subjektif saat *pretest*, *posttest*, dan *follow up*. Selain itu, menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yang juga menunjukkan hasil yang signifikan ($Z= -2,023$; $p<0,05$) untuk menganalisis perbedaan antara sebelum diberikan Pelatihan Kebersyukuran ($M= 46,46$) dan setelah diberikan Pelatihan Kebersyukuran ($M= 66,00$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa Pelatihan Kebersyukuran pada penelitian ini terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada penderita penyakit jantung.

Kata kunci: *Kesejahteraan Subjektif, Pelatihan Kebersyukuran, Penderita Jantung*

**THE EFFECTIVENESS OF GRATITUDE TRAINING TO IMPROVE
SUBJECTIVE WELL-BEING OF HEART DISEASE PATIENTS**

**Ririn Nur Abdiah Bahar
17511033**

ABSTRACT

Individuals diagnosed with heart disease, especially at a young people will cause psychological burden because they have to take long-term treatment, even last a lifetime with various risks that accompany, so that it will reduce subjective well-being for sufferers. The purpose of this study is to examine the effectiveness of Gratitude Training in increasing subjective well-being people with heart disease. This study uses a one group pretest-posttest with follow-up design. The measurement of subjective well-being is done by using a subjective well-being scale, which consists of SWLS (Satisfaction with Life Scale) and PANAS (Positive Affect and Negative Affect Scale) in Indonesian version. Gratitude training is given to individuals diagnosed with heart disease at a productive age, 20-45 years (n=5). The subjects attended the Gratitude Training for two online meetings. The analysis used in this study was the Friedman Test, which showed significant results ($\chi^2= 8.4$; $p<0.05$) to analyse Subjective Well-Being scores when pretest, posttest, and follow-up. Additionally, it used the Wilcoxon Signed Rank Test which also showed significant results ($Z= -2.023$; $p<0.05$) to analyse the difference between before given the Gratitude Training ($M=46.46$) and after given the Gratitude Training ($M=66.00$). These results indicate that the Gratitude Training in this study is proven to improve subjective well-being in people with heart disease.

Keywords: *Gratitude Training, People with heart disease, Subjective Well-Being*