

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empiris pengaruh pelatihan kebersyukuran terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis penyintas bencana yang berada di hunian sementara kota Palu. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 7 peserta dengan rentang usia antara 25-55 tahun yang memiliki skor kesejahteraan psikologis kategori rendah dan sangat rendah serta terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan skala Kesejahteraan Psikologis (6 Aspek) yang mengacu pada aspek-aspek kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989). Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen, yaitu menggunakan pretest-posttest control group design dengan teknik pengambilan data *random assignment*. Analisis data dari penelitian ini terdiri dari analisis kualitatif dan analisis data kuantitatif. Analisis data kualitatif dilakukan berdasarkan hasil observasi dan wawancara. Analisis data kuantitatif menggunakan *Independent Samples T-Test* digunakan untuk melihat perbedaan kesejahteraan psikologis kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah subjek diberikan perlakuan dan *Paired Samples T-Test* digunakan untuk melihat perbedaan kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan dengan nilai Sig ($p = 0.000$) atau ($p < 0.05$). Selanjutnya ada perbedaan yang signifikan terhadap skor kesejahteraan psikologis pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan nilai Sig ($p = 0.000$) atau ($p < 0.05$). Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan Kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pada penyintas bencana yang berada di hunian sementara Kota Palu.

Kata Kunci : Kesejahteraan Psikologis, Kota Palu, Pelatihan Kebersyukuran, Penyintas Bencana

ABSTRACT

This study aims to empirically prove the effect of gratitude training on improving the psychological well-being of disaster survivors living in temporary shelters in the city of Palu. The subjects in this study were 7 participants with an age range between 25-55 years who had low and very low psychological well-being scores and were divided into two groups, namely the experimental group and the control group. This study uses the Psychological Well-Being scale (6 Aspects) which refers to the psychological aspects (Ryff, 1989). The design of this study used an experimental research design, namely using a pretest-posttest control group design with random assignment data collection techniques. Data analysis of this study consisted of qualitative analysis and quantitative data analysis. Qualitative data analysis was conducted based on the results of observations and interviews. Quantitative data analysis Independent Samples T-Test was used to see differences in the welfare of the experimental group and control group after the subject was given and Paired Samples T-Test was used to see differences in psychological well-being in the experimental group between before and before being given treatment. The results showed that there was a significant difference in the level of psychological well-being between the experimental group and the control group after being given treatment with a Sig value ($p = 0.000$) or ($p < 0.05$). Furthermore, there was a significant difference in the scores of psychological well-being in the experimental group before and before treatment with a Sig value ($p = 0.000$) or ($p < 0.05$). The conclusion from the results of this study shows that Gratitude training is to improve psychological well-being for disaster survivors who are temporarily located in Palu City.

Keywords: *Psychological Welfare, Palu City, Gratitude Training, Disaster Survivors*