

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebahagiaan autentik lansia sebelum dan setelah diberikan pelatihan kebersyukuran. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian ini adalah lansia yang tinggal di Panti Werdha dan memiliki skor kebahagiaan autentik dalam kategori rendah. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 34 orang yang dibagi dalam dua kelompok dengan teknik *random assignment* menjadi 17 orang subjek kelompok eksperimen, dan 17 orang subjek pada kelompok kontrol. Subjek diberi perlakuan berupa intervensi Pelatihan Kebersyukuran yang dibuat berdasarkan tahap melatih syukur dari Watkins (2003), yaitu melatih rasa berkecukupan (*sence of abundance*), menghargai kesenangan sederhana (*appreciation of simple pleasure*) dan menghargai pemberian orang lain (*appreciation of others*). Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis Uji t (t-test) dengan *Paired Sample T-test* untuk subjek dalam kelompok eksperimen dan *Independent Sample T-test* untuk membandingkan perbedaan dari subjek pada kelompok eksperimen dan subjek dalam kelompok kontrol. Hasil uji-t menunjukkan bahwa skor t pada pengukuran *pretest* dan *posttest* dari kelompok eksperimen adalah 24,123 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara skor subjek sebelum dengan sesudah diberikan pelatihan kebersyukuran. Hasil ini juga di dukung oleh nilai rata-rata subjek sebelum perlakuan (49.06) meningkat menjadi (89.82) setelah pelatihan kebersyukuran. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan kebersyukuran dapat meningkatkan kebahagiaan autentik pada lansia di Panti Werdha.

Kata Kunci : Pelatihan Kebersyukuran, Kebahagiaan Autentik, Lansia Panti Werdha.

ABSTRACT

This study aims to determine the differences in the level of authentic happiness of the elderly before and after being given gratitude training. The method used in this study was a pretest-posttest control group design. The subjects of this study were the elderly who lived in the Nursing Home and had authentic happiness scores in the low category. The subjects in this study were 34 people divided into two groups with random assignment techniques to 17 subjects in the experimental group, and 17 subjects in the control group. Subjects were treated in the form of Gratitude Training interventions made based on the stages of gratitude training from Watkins (2003), namely training in sense of abundance, appreciating of simple pleasure and appreciating of others. The data analysis technique used is the analysis technique t test (t-test) with the Paired Sample T-test for subjects in the experimental group and the Independent Sample T-test to compare differences between subjects in the experimental group and subjects in the control group. The t-test results showed that the t score on the pretest and posttest measurements of the experimental group was 24,123 with a significance value of 0,000 ($p < 0,05$) meaning that there were significant differences between the subject scores before and after being given gratitude training. This result is also supported by the average value of the subject before treatment (49.06) increasing to (89.82) after thanksgiving training. Based on the explanation above, it can be concluded that gratitude training can increase authentic happiness in the elderly at the nursing home

Keywords: Gratitude Training, Authentic Happiness, Elderly at Nursing Home.

