

ABSTRAK

Agustina Engry, 111414153022, Efektivitas Pelatihan *Self Management* untuk Meningkatkan *Subjective Well Being* pada Pekerja Sosial di Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) yang Menangani Kasus Anak, Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *self management* untuk meningkatkan *subjective well being* pada pekerja sosial di Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) yang menangani kasus anak.

Penelitian termasuk eksperimen kuasi dengan jumlah subjek tujuh orang pekerja sosial yang berasal dari tiga LSM yang berbeda. Desain penelitian yang digunakan adalah *single group pretest posttest design*. Alat ukur yang digunakan adalah *The Oxford Happiness Questionnaire* dari Argyle dan Hills (2001) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia.

Analisa data menggunakan teknik *Wilcoxon Signed Ranks Test* dengan hasil sig 0,075 yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara skor kebahagiaan sebelum dan setelah diberikan pelatihan *self management* kepada pekerja sosial. Adapun dari pengukuran *effect size* menghasilkan adanya efektivitas yang sedang dari pelatihan *self management* dalam meningkatkan *subjective well being* pekerja sosial yang bekerja di LSM yang menangani kasus anak. Hasil penelitian ini tidak hanya berpedoman pada hasil statistik saja, namun mempertimbangkan hasil proses secara keseluruhan pada setiap subjek penelitian yang tertuang secara deskriptif. Hasil akhir penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *self management* efektif untuk meningkatkan *subjective well being* pada pekerja sosial yang ada di LSM yang menangani kasus anak.

Kata Kunci: *Self management, Subjective well being, Pekerja sosial, Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM)*