



Efektivitas Gratitude Training Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja di Panti Asuhan

The Effectiveness of Gratitude Training for Improving the Subjective Well-Being of Adolescents at the Orphanage

Irma Rosalinda Lubis¹, Linda J. Agustini²

¹ State University of Jakarta, Poncol Street No.36 RT 012/07, Jakarta, Indonesia

² State University of Jakarta, Kh. Hasyim Ashari Street No.32 RT 03/02, Jakarta, Indonesia

KATA KUNCI *pelatihan bersyukur, kesejahteraan subjektif, remaja, panti asuhan, psikologi positif*

KEYWORDS *gratitude training, subjective well-being, adolescent, orphanage, psychology positive*

ABSTRAK Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan apakah pelatihan bersyukur dapat meningkatkan *subjective well-being* pada remaja di panti asuhan. Penelitian diadakan dari Februari hingga Juli 2017 yang diadakan di Panti Asuhan *Ar-Riyadhul Jannah*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pra-eksperimen dengan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjek berjumlah 7 peserta yang ditentukan dengan cara *Accidental Sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan observasi, wawancara serta instrumen Kesejahteraan Subyektif yang terdiri dari SWLS dan SPANE. Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil analisis data, nilai diperoleh dari z SWLS = -2,375; z SPANE = -2.214; p SWLS = 0,018 < 0,05; p SPANE = 0,027; p < 0,05 (signifikan), yang artinya bahwa pelatihan rasa syukur efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja di panti asuhan. Hasil ini dapat ditindak lanjuti oleh pihak panti asuhan *Ar-Riyaadhul Jannah* maupun lembaga-lembaga lainnya di masyarakat yang melibatkan remaja untuk dapat melakukan program pelatihan bersyukur yang dapat meningkatkan *subjective well-being*.

ABSTRACT The purpose of this study is to see whether gratitude training can improve subjective well-being in adolescents in orphanages. The study was conducted from February to July 2017 which was held on *Ar- Riyadhul Jannah Orphanage*. This study used pre-experimental research method with *One-Group Pretest-Posttest Design*. Subjects were 7 participants by *Accidental Sampling*. Data collection using observation, interview and Subjective Well-being instrument consist of SWLS and SPANE. Statistical analysis was using the Wilcoxon test. Based on results, the value was obtained of z SWLS = -2.375; z SPANE = -2.214; p SWLS = 0.018 < 0.05; p SPANE = 0.027; p < 0.05 (significant), means that gratitude training is effective on increasing subjective well-being on adolescent in orphanage. These results can be followed up by the *Ar-Riyaadhul Jannah orphanage* and other institutions in the community that involve adolescents to be able to conduct gratitude training programs that can improve subjective well-being.

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang memiliki arti yang penting. Dikatakan demikian karena pada masa ini, remaja akan mengalami masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang mencakup perubahan fisik, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2007). Monks, Knoer, dan Haditono (2006) mengatakan remaja adalah individu berusia antara 12-21 tahun yang sedang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja, dengan pembagian usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal, usia 15-18 tahun adalah masa remaja tengah atau madya, dan usia 18-21 tahun adalah masa remaja akhir.

Erikson (dalam Gross, 2013) mengatakan pada masa remaja, individu kerap kali merasakan kebingungan terhadap dirinya sendiri dan akan muncul pertanyaan seputar “siapakah aku?”, dan “kemana aku harus melangkah?” yang merupakan pertanyaan mendasar tentang pemahaman diri remaja, dan bila tidak dapat terjawab dengan segera, akan mempengaruhi proses pembentukan identitas diri remaja. Berdasarkan hal tersebut, para ahli psikologi perkembangan menyebut masa remaja sebagai masa paling krisis selama rentang kehidupan. Krisis yang dimaksud adalah masalah yang berkaitan dengan tugas perkembangan yang harus dilalui oleh setiap individu. Salah satu faktor yang mempengaruhi remaja dalam pencarian identitas diri tersebut adalah keluarga. Keberadaan keluarga menjadi penting sebagai tempat pemenuhan kebutuhan psikologis remaja dan dalam membantu perkembangan psikologis remaja secara baik dan sehat.

Remaja yang tidak memiliki orang tua atau yatim piatu akan sulit menghadapi masa krisis ini. Ketiadaan orang tua merupakan kondisi yang sangat kompleks bagi remaja. Margareth (Hurlock, 1993) melaporkan bahwa selain pemenuhan kebutuhan fisiologis, anak membutuhkan kasih sayang bagi perkembangan psikis yang sehat. Diketahui juga bahwa remaja

dapat bertahan dengan baik dari situasi yang menekan bila remaja mempunyai hubungan yang dekat dan penuh kasih sayang dengan orang tua terutama ibu.

Panti asuhan adalah lembaga pelayanan yang disediakan pemerintah sebagai pengganti fungsi keluarga yang bertanggung jawab dalam pemenuhan kebutuhan fisik, mental, dan sosial kepada anak asuh serta memberikan bekal dasar yang dibutuhkan anak asuh untuk perkembangannya (Borualogo, 2004). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001) disebutkan bahwa panti asuhan merupakan sebuah tempat untuk merawat dan memelihara anak-anak yatim atau yatim piatu. Panti asuhan sebagai lembaga pengganti keluarga yang menangani anak-anak terlantar dan yatim piatu berusaha memenuhi kebutuhan anak dalam proses perkembangannya baik dari segi fisik maupun psikis. Meski demikian, menurut Wahyuningrum dan Tobing, (2013), kenyataannya pengasuhan di panti asuhan ditemukan cenderung kurang menitikberatkan pada aspek emosional. Hampir semua fokus ditujukan untuk memenuhi kebutuhan kolektif, khususnya kebutuhan materi sehari-hari, sementara kebutuhan emosional dan pertumbuhan anak-anak tidak dipertimbangkan. Hal ini juga dijelaskan dalam hasil penelitian Margareth (dalam Hurlock, 1993) yang menunjukkan bahwa perawatan anak di panti asuhan masih sangat kurang layak, karena anak dipandang sebagai makhluk biologis bukan sebagai makhluk psikologis dan makhluk sosial. Kebanyakan anak yang ditempatkan di panti asuhan mempunyai jumlah masalah fisik dan mental lebih tinggi daripada rata-rata, juga masalah sosial (Behrman dkk, 1999).

Penelitian Hartini (2001) menunjukkan anak-anak pada Panti Asuhan Putra *Immanuel* Surabaya cenderung memiliki kepribadian yang inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan. Sementara itu, hasil penelitian Khan dan Jahan (2015) menunjukkan

bahwa remaja yang bukan yatim piatu memiliki skor kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yatim piatu. Kesejahteraan psikologis dalam hal ini berupa dimensi-dimensi seperti, *personal growth*, tujuan dalam hidup, hubungan positif, dan penerimaan diri (Khan & Jahan, 2015). Di samping itu, mereka menunjukkan perilaku yang negatif, takut melakukan kontak dengan orang lain, lebih suka sendirian, menunjukkan rasa bermusuhan dan lebih egosentrisme. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Yancey (1998) menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami prevalensi tinggi terhadap gangguan emosi. Spitz (dalam Rahma & Ayu, 2011) menambahkan bahwa anak-anak yang tinggal di panti asuhan mengalami suatu keadaan haus emosi, yaitu anak membutuhkan ekspresi kasih sayang dan perhatian. Shaffer (dalam Rahma & Ayu, 2011) mengemukakan bahwa anak-anak yang diasuh di dalam panti asuhan mengalami ketidakmatangan dalam perkembangan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian, remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami banyak sekali permasalahan secara psikologis, mulai dari kurangnya pemenuhan kebutuhan psikologis yaitu kasih sayang dari kedua orangtua tersebut, selanjutnya menyebabkan munculnya emosi-emosi negatif seperti perasaan sedih, marah, hampa, merasa tidak memiliki tujuan hidup, dan merasa tidak berarti. Dalam kondisi yatim piatu, hubungan yang intim dengan ayah dan ibu tidak mungkin lagi diperoleh. Dalam situasi tanpa orang tua ini, ada kondisi mereka harus tinggal di tempat selain rumah seperti yayasan atau panti asuhan karena tidak ada lagi orang yang bisa merawat mereka.

Pola hidup remaja panti asuhan yang berbeda dengan remaja pada umumnya dan munculnya emosi-emosi negatif dapat mempengaruhi *subjective well-being* mereka. *Subjective well-being*

merupakan penilaian subjektif individu terhadap kehidupannya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Diener (2009) bahwa *subjective well-being* mencakup penilaian individu terhadap hidup mereka sendiri, dimana ia membagi *subjective well-being* menjadi dua komponen yaitu kognitif dan afektif. Komponen kognitif termasuk didalamnya adalah kepuasan hidup sedangkan komponen afektif termasuk didalamnya adalah afek positif dan afek negatif. Afek positif menunjukkan suasana hati dan emosi yang menyenangkan, seperti sukacita dan kasih sayang. Sedangkan afek negatif termasuk suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan dan mewakili pengalaman negatif sebagai reaksi terhadap kehidupan mereka, kesehatan, kejadian, dan keadaan. Bentuk utamanya meliputi kemarahan, kesedihan, kecemasan dan kekhawatiran, stres, frustrasi, rasa bersalah dan rasa malu, serta iri hati (Diener, 2009).

Seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika ia mengalami kepuasan hidup dan mengalami kegembiraan lebih sering, serta tidak terlalu sering mengalami emosi yang tidak menyenangkan, seperti kesedihan dan kemarahan. Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki *subjective well-being* yang rendah jika ia tidak puas dengan hidupnya, mengalami sedikit afeksi dan kegembiraan, dan lebih sering mengalami emosi negatif seperti kemarahan dan kesedihan (Diener, 2009).

Penting bagi remaja untuk meningkatkan kebahagiaan dalam hidupnya, dan ada banyak faktor yang mempengaruhi kebahagiaan atau *subjective well-being*, salah satunya adalah syukur atau *gratitude*. *Gratitude* adalah bentuk rasa berterimakasih individu terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya, baik kejadian maupun menerima dari pihak lain (Emmon & McCullough, 2003), termasuk juga di dalamnya respon kegembiraan dan kecenderungan untuk melihat kehidupannya sebagai anugerah. Selain itu, syukur memunculkan emosi

positif, kognitif positif, dan memori yang positif pada individu, sehingga akan memunculkan hal-hal yang positif ketika individu mengevaluasi kehidupannya (McCullough dkk, 2002).

Pada penelitian lainnya, Emmons dan Mc Cullough (2003) meneliti tentang pengaruh *gratitude* terhadap peningkatan *subjective well-being* pada berbagai macam orang. Dalam riset ini, para peneliti membagi responden menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok pertama yang diperintahkan untuk menuliskan kejadian-kejadian yang menyenangkan; kelompok dua yang diperintahkan untuk menuliskan kejadian-kejadian tidak menyenangkan; dan kelompok ketiga, yang diperintahkan untuk menuliskan kejadian apapun yang terjadi setiap hari selama sepuluh minggu. Dari riset tersebut terungkap bahwa orang-orang yang berada di kelompok pertama mengalami peningkatan kebahagiaan yang signifikan, yaitu sebesar 25% dibandingkan kelompok kedua dan ketiga.

Gratitude training akan mengarahkan kepada perilaku bersyukur, sehingga orang-orang dapat melihat hal-hal positif yang mereka miliki di tengah segala situasi kekurangan yang mereka rasakan untuk menumbuhkan perasaan positif tentang kehidupannya, rasa optimis, produktif, dan meningkatkan rasa syukur agar merasa cukup dengan kehidupannya (Emmons, 2007).

Merujuk pada hasil penelitian-penelitian tentang bersyukur di atas dan temuan tentang kondisi serta karakteristik remaja yang tinggal di panti asuhan, maka pelatihan bersyukur merupakan program yang tepat bagi remaja di panti asuhan untuk meningkatkan *subjective well-being* dan aspek-aspek positif lainnya. Diharapkan bahwa dengan pelatihan bersyukur, remaja di panti asuhan dapat menjalani hidup dengan penuh harapan dan berhasil di masa depannya. Sehingga, peneliti ingin mengetahui apakah Pelatihan bersyukur (*gratitude training*) efektif untuk meningkatkan *subjective well-being*

pada remaja di panti asuhan.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan sebelumnya, peneliti merumuskan hipotesis yakni:

- Ho: Pelatihan bersyukur tidak efektif untuk meningkatkan *subjective well-being* pada remaja di panti asuhan.
- Ha: Pelatihan bersyukur efektif untuk meningkatkan *subjective well-being* pada remaja di panti asuhan.

METODE PENELITIAN

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimen (*pre-experimental research*). Dalam rancangan pre-eksperimen, peneliti mengamati satu kelompok utama dan melakukan intervensi di dalamnya sepanjang penelitian. Dalam rancangan ini, tidak ada kelompok kontrol untuk dibandingkan dengan kelompok eksperimen (Creswell, 2014).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *within-subject*. Disebut desain *within-subject* karena hanya menggunakan satu kelompok (Seniati dkk, 2015). Bentuk eksperimental yang digunakan adalah *one-group pretest-posttest design*. Disebut demikian karena di dalam desain ini diberikan pengukuran (*pretest*) sebelum diberikannya perlakuan pada suatu kelompok (Sugiyono, 2008). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Pada desain ini, dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat yaitu *subjective well-being* yang telah dimiliki subjek terlebih dahulu. Setelah diberikan manipulasi atau *treatment* pelatihan bersyukur, dilanjutkan dengan pengukuran kembali terhadap variabel terikat dengan alat ukur yang sama (Seniati dkk, 2015).

Subjek yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 7 remaja yang tinggal di panti asuhan Ar- Riyadhul Jannah. Karena dari hasil *pre-eliminatory study* yang

dilakukan diketahui bahwa mereka kurang memiliki kepuasan hidup. *Pre-eliminatory study* yang dimaksud adalah melakukan *mini research* untuk mengetahui masalah yang akan diangkat ke penelitian.

Berdasarkan gambaran mengenai permasalahan yang dihadapi remaja di panti tersebut, peneliti menyusun modul dan silabus pelatihan bersyukur yang akan digunakan sebagai acuan dalam melakukan penelitian. Modul dan silabus tersebut berisi jadwal, prosedur pelaksanaan dan materi pelatihan yang akan disampaikan kepada remaja. Pelatihan ini diadakan dalam 7 sesi, di mana 5 sesi digunakan untuk memberikan materi kepada remaja dan 2 sesi lainnya untuk pelaksanaan *pretest* dan *posttest*.

Pelaksanaan *pretest* dan *posttest*, menggunakan *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* dan *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)* yang telah diadaptasi sebagai alat untuk mengukur *subjective well-being*.

SWLS merupakan instrumen baku yang disusun oleh Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin pada tahun 1985. SWLS adalah instrumen untuk mengukur penelitian kognitif individu tentang kepuasan hidup secara keseluruhan. Skala ini tidak mengukur domain kepuasan, seperti finansial atau kesehatan, tetapi mengizinkan subjek untuk mengintegrasikan domain atau sumber kepuasan hidup manapun yang mereka pilih (Diener, 2009). SWLS memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,767.

SPANE adalah instrumen yang dibuat oleh Diener (2009). Skala ini terdiri atas 12 item pernyataan, yaitu enam item mengenai pengalaman positif, dan enam item mengenai pengalaman negatif. Masing-masing item dinilai menggunakan nilai 1-5, dengan kategori 1 (sangat jarang atau hampir tidak pernah) sampai dengan 5 (sangat sering atau selalu). SPANE memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,737.

Penelitian ini dilakukan sejak bulan Februari 2017 hingga bulan Juni

2017. Pelaksanaan pelatihan dilakukan selama 7 sesi atau 7 kali pertemuan dengan minimal waktu 90 menit di tiap pertemuannya.

Tabel 1. Jadwal Pelatihan Bersyukur

Sesi	Materi
1	Pembukaan, perkenalan, <i>informed consent</i> , <i>pre-test</i> , kontrak belajar, permainan
2	Kebahagiaan, bersyukur, dan <i>Gratitude Journal</i>
3	<i>Remember The Bad</i>
4	<i>Ask Yourself 3 Questions!</i>
5	<i>Come to Your Sense dan Watch Your Language!</i>
6	<i>Go Through The Motion and Make A Vow</i>
7	<i>Post-test</i> , evaluasi, dan penutupan

Teknik pengolahan data menggunakan teknik analisis data statistik non parametrik. Analisis statistik dalam penelitian ini menggunakan Uji Wilcoxon, yakni menguji dua sampel yang berasal dari populasi yang sama, yang diberikan dua macam perlakuan, sebelum dan sesudah (Santoso, 2006).

HASIL DAN DISKUSI

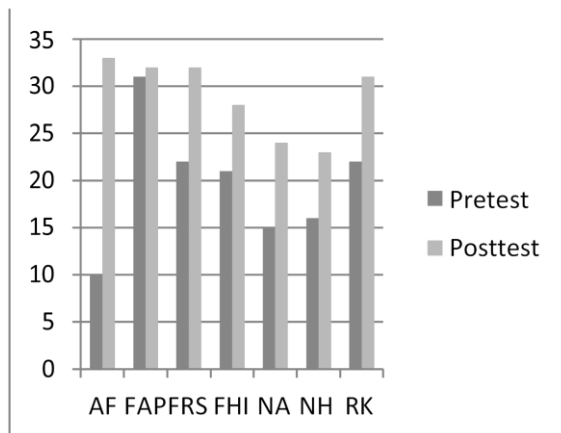
Hasil analisis data dengan menggunakan uji Wilcoxon menemukan yaitu pada SWLS didapatkan nilai $z = -2,375$ dan $p = 0,018$; dan pada SPANE nilai $z = -2,214$ dan $p = 0,027$. Nilai p dari kedua perhitungan adalah lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$) sehingga dapat dikatakan signifikan, maka H_0 diterima yang berarti bahwa pelatihan bersyukur efektif untuk meningkatkan *subjective well-being* pada remaja di panti asuhan Ar-Riyaadhul Jannah.

Tabel 2. Hasil Analisis Uji Wilcoxon

	Posttest – Pretest SWLS	Posttest – Pretest SPANE
Z	-2.375	-2.214
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.018	0.027

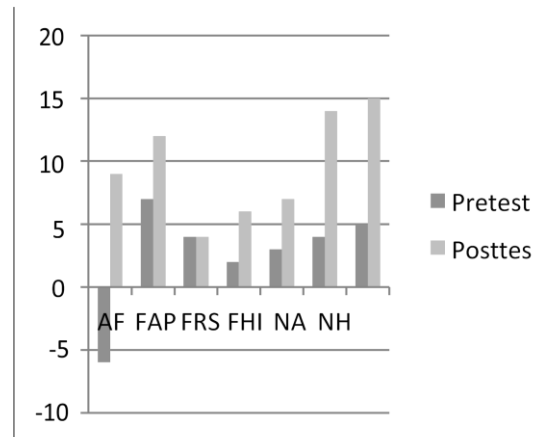
Berikut adalah skor *subjective well-being* sebelum mendapatkan perlakuan pelatihan

bersyukur (skor *pretest*) dan setelah mendapatkan perlakuan pelatihan bersyukur (skor *posttest*) (Gambar 1):



Gambar 1. Histogram skor pretest dan posttest SWLS

Berdasarkan Gambar 1, dapat dilihat bahwa pelatihan bersyukur dapat meningkatkan kepuasan hidup pada semua peserta atau setara dengan 100% dari total keseluruhan peserta yang berjumlah 7 orang. AF mengalami peningkatan poin pada skor *posttest* SWLS sebesar 23 poin, FAP mengalami peningkatan poin pada skor *posttest* SWLS sebesar 1 poin, FRS mengalami peningkatan poin pada skor *posttest* SWLS sebesar 10 poin, FHI mengalami peningkatan poin pada skor *posttest* SWLS sebesar 7 poin, NA mengalami peningkatan poin pada skor *posttest* SWLS sebesar 9 poin, NH mengalami peningkatan poin pada skor *posttest* SWLS sebesar 7 poin dan RK mengalami peningkatan poin pada skor *posttest* SWLS sebesar 9 poin.



Gambar 2. Histogram skor pretest dan posttest SPANE

Sedangkan pada Gambar 2, dapat dilihat bahwa pelatihan bersyukur dapat meningkatkan afek positif pada enam subjek. AF mengalami peningkatan poin pada skor *posttest* SPANE sebesar 15 poin, FAP mengalami peningkatan poin pada skor *posttest* SPANE sebesar 5 poin, FHI mengalami peningkatan poin pada skor *posttest* SPANE sebesar 4 poin, NA mengalami peningkatan poin pada skor *posttest* SPANE sebesar 4 poin, NH mengalami peningkatan poin pada skor *posttest* SPANE sebesar 10 poin dan RK mengalami peningkatan poin pada skor *posttest* SPANE sebesar 10 poin. Akan tetapi, terdapat satu subjek yang tidak mengalami peningkatan pada skor SPANE yaitu FRS.

Dari hasil yang sudah dijabarkan, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pengukuran *subjective well-being* (swb) sebelum dan sesudah dilakukannya pelatihan bersyukur di mana peserta secara keseluruhan memiliki skor *subjective well-being* yang meningkat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan bersyukur efektif untuk meningkatkan *subjective well-being* pada remaja di panti asuhan Ar-Riyaadhul Jannah.

Berdasarkan analisa peneliti, keberhasilan pelatihan bersyukur ini tidak lepas dari materi dan tugas di setiap sesi yang diberikan. Data diperoleh melalui observasi terhadap respon dan komentar

peserta dalam mengerjakan setiap tugas. Metode dan materi dalam pelatihan bersyukur ini dikembangkan berdasarkan teori Emmons (2007) yang berisi materi mengenai pemahaman rasa syukur, mengisi jurnal kebersyukuran, mengingat keburukan masa lalu, bertanya pada diri sendiri, melihat ke dalam diri, merasakan indera, dan berjanji untuk bersyukur. Studi yang dilakukan oleh Emmons (2007) telah membuktikan bahwa metode dalam pelatihan yang digagasnya dapat meningkatkan *gratitude* pada individu dengan usia yang bervariasi dari anak-anak hingga orang dewasa, sehingga memungkinkan pelatihan bersyukur ini tepat digunakan dan dapat diterapkan oleh peneliti pada remaja panti Asuhan Ar-Riyaadul Jannah.

Dari semua kegiatan tersebut diketahui bahwa pada sesi 2, yaitu "*materi remember the bad*" menjadi sesi yang membuat para peserta tidak semangat di awal kegiatan karena harus kembali mengingat pengalaman terburuk mereka. Dari hasil penulisan lembar kerja, 3 peserta menuliskan pengalamannya yang sampai harus tinggal di panti, 1 peserta menuliskan pengalaman buruknya namun ia juga menambahkan catatan bahwa masih ada pengalaman terburuk untuknya terkait masalah keluarga. Peserta lainnya hanya menuliskan pengalaman-pengalaman kecil yang tidak begitu berdampak pada dirinya. Namun, setelah diberikan pengertian dan penjelasan mengenai kebersyukuran melalui pengalaman-pengalaman buruk, beberapa peserta kembali menjadi semangat dan positif yang tampak pada jawaban mereka terhadap persentase kebahagiaan mereka sendiri yang ditanyakan oleh fasilitator.

Pada sesi ketiga, yaitu materi "*ask yourself 3 questions*" yang diawali dengan pemberian materi oleh fasilitator menambah pemahaman kembali tentang arti bersyukur dan manfaat bagi mereka yang bersyukur. Dalam melaksanakan tugas yang diberikan, para peserta agak

kebingungan dan memakan waktu yang cukup banyak untuk mengisi lembar kerja. Hal ini berarti menandakan bahwa mereka benar-benar mengevaluasi diri mereka, sehingga tujuan dari pemberian materi ini terlaksana dengan baik. Ditambah pula dengan ditayangkan video yang terkait dengan materi menambah pemahaman peserta tentang bersyukur dengan hubungannya dengan orang lain.

Pada sesi keempat, yaitu materi "*come to your sense and watch your language*" peserta mulai menunjukkan emosi positifnya dari awal pelatihan dimulai. Peserta memiliki perasaan bahagia hari itu minimal 75% menurut mereka, setelah diberi tanyakan persentase kebahagiaannya. Peserta memberikan perhatiannya pada pembukaan materi dengan video. Dari video yang ditampilkan tersebut peserta menjadi tergugah empatinya tentang kesempurnaan tubuh yang ia miliki. Pemberian tugas untuk mengisi *gratitude prompts* pun dirasa menyenangkan oleh peserta, hal ini tampak dari respon peserta saat pemberian tugas berlangsung yaitu dengan cara mengisi dengan waktu terbatas yang memunculkan semangat kompetisi mereka. Selain itu, materi "*watch your language*" yang diberikan melalui permainan pun menarik bagi peserta. Peserta berlomba-lomba untuk mencari kata yang berhubungan dengan syukur yang mereka rasakan dengan semangat agar kata tersebut tidak direbut oleh peserta lainnya. Dalam permainan ini dipenuhi oleh tawa, karena ada saja kata-kata yang tidak lazim untuk disyukuri. Oleh karena itu, tujuan dari materi di sesi keempat ini terlaksana dengan baik dan dirasakan oleh peserta.

Pada materi terakhir di sesi kelima, yaitu "*go through the motion*" dan "*make a vow*". Ada beberapa peserta yang menanyakan kegiatan atau materi apa yang hari itu akan mereka lakukan, hal ini menandakan antusiasme mereka dalam pelaksanaan pelatihan. Peserta diberikan tugas untuk membuat surat syukur kepada

orang yang mereka syukuri kehadirannya dalam hidup mereka. Beberapa peserta dengan lancar langsung menuliskan surat dan beberapa lainnya bingung kepada siapa surat tersebut harus mereka tulis. Setelah selesai menulis surat, peserta diminta untuk menghiasnya dengan cara mereka sendiri dengan pernak-pernik yang disediakan. Disaat peserta lainnya menyimpan surat tersebut untuk orang yang dituju, ada salah satu peserta yang memberikan surat syukur tersebut kepada tim peneliti. Di dalam surat tersebut, ia menuliskan rasa syukurnya atas kehadiran tim peneliti yang memberikan pemahaman tentang bersyukur di panti. Dari hal tersebut, diketahui bahwa tujuan dari kegiatan ini tercapai, yaitu ada perasaan positif yang dirasakan si pemberi dan si penerima surat.

Dari pembahasan dari setiap sesinya dapat diketahui, bahwa pemahaman peserta bertambah tentang kebersyukuran yang diperoleh dari materi-materi pelatihan yang disampaikan. Dari pemahaman dan praktek tentang bersyukur tersebut memunculkan kepuasan akan hidup dan emosi-emosi positif seperti rasa bahagia. Pelatihan bersyukur merupakan pelatihan yang berfokus pada kegiatan pemberian pemahaman dan keterampilan untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk mensyukuri segala sesuatu yang terjadi dalam hidup baik dalam bentuk ucapan maupun perbuatan yang diharapkan dapat berdampak untuk meningkatkan *subjective well-being*. Strategi mengatasi masalah (*coping*) dalam hidup masing-masing individu dikembangkan dengan cara mengingat hal-hal kecil yang patut disyukuri dengan *gratitude prompts*. Suasana pelatihan juga dibuat seakrab dan menyenangkan mungkin sehingga dapat mendorong peserta untuk dapat mengikuti pelatihan dengan perasaan nyaman, sehingga peserta dapat terlibat sepenuhnya untuk mengikuti seluruh rangkaian pelatihan.

Pemilihan fasilitator sangat berperan

pula dalam kesuksesan pelatihan. Pemilihan fasilitator pada pelatihan ini telah sesuai dengan kriteria serta sesuai dengan persetujuan dosen pembimbing. Adapun tugas dan peran fasilitator dalam pelatihan ini adalah memimpin jalannya pelatihan dan proses diskusi, menjadi model dalam menerapkan berbagai keterampilan emosi, serta membantu peneliti melakukan evaluasi selama proses pelatihan berlangsung. Dengan kriteria yang dimiliki, fasilitator dapat menjalankan peran dan tanggung jawabnya dalam pelatihan ini dengan baik.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis penelitian dan pengolahan data hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan bersyukur efektif untuk meningkatkan *subjective well-being* pada remaja di Panti Asuhan Ar-Riyaadhul Jannah.

SARAN

Didalam kehidupan ini banyak hal yang ingin diraih. Akan tetapi, tidak semua dapat terwujud dan berjalan dengan baik. Sehingga muncul perasaan tidak puas akan kehidupannya, dan lebih sering merasakan afek negatif dibandingkan dengan afek positif dapat memberlakukan program pelatihan bersyukur dengan susunan program pelatihan serupa. Diharapkan dengan penerapan pelatihan ini dapat meningkatkan kepuasan hidup dan merasakan lebih sering afek positif dalam hidup, sehingga dapat lebih sering merasa bahagia.

Lalu untuk peneliti selanjutnya dengan variabel sejenis dapat menambahkan kelompok kontrol, modul penelitian bersyukur secara tertulis juga belum dibakukan, sehingga terbuka kesempatan untuk menyesuaikan isi modul dengan karakteristik partisipan dan meneliti lebih lanjut. Pelatihan ini juga belum melakukan follow up diharapkan

peneliti selanjutnya melakukan follow up, sehingga dapat membandingkan hasil yang terjadi serta dapat menambahkan jumlah subjek agar terdapat hasil data yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, Hasan. (2001). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Indonesia.
- Amna, Zaujatul. (2016, 10 Oktober). *Dinamika Kesehatan Mental pada Remaja*. Serambi Indonesia. Diakses dari <http://www.aceh.tribunnews.com>
- Ariani, A. S. (2015, 10 Oktober). Depresi remaja lebih kompleks dibandingkan anak-anak. *CNN Indonesia*. Diakses dari <http://www.cnnindonesia.com>
- Behrman, R. E., Kliegman, R. M., & Arvin. A., M. (1999). *Ilmu Kesehatan anak Edisi 15 Volume III*. (A. S. Wahab, Ed.). Jakarta: EGC.
- Borualogo, I. S. (2004). Hubungan antara persepsi tentang *figure attachment* dengan *self esteem* remaja panti asuhan muhammadiyah. *Jurnal Psikologi*, 13, 29-49.
- Creswell, John W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed)*. Los Angeles: Sage Pub.
- Diener, Ed. (2009). *The Science of Well- Being (Vol. 37)*. New York: Springer
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Emmons, Robert A. (2007). *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*. New York: Houghton Mifflin Company.
- Gross, R. (2013). *Psychology: The science of mind and behavior (Edisi keenam)*. Jakarta: Pustaka Belajar.
- Hartini, N. (2001). Karakteristik kebutuhan psikologi pada anak panti asuhan. *Insan Media Psikologi*, 3(2), 109-118.
- Hurlock, E. B. (1993). *Psikologi Perkembangan (edisi ke-5)*. Jakarta: Erlangga.
- Khan, T. F. & Jahan, M. (2015). Psychological well-being and achievement motivation among orphan and non-orphan adolescents of Kashmir. *Indian Journal of Health & Well- Being*, 6(8), 769-775.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Monks, F., Knoer, A., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Rahma & Ayu, N. (2011). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 231-246.
- Santoso. (2006). *Menggunakan SPSS untuk statistik non parametrik*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja (Edisi kesebelas)*. Jakarta: Erlangga.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2015). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuningrum, E. & Tobing, M.A. (2013). *Pengasuhan Pada Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan*. Prosiding Seminar Nasional Psikologi (SEMPSI). 21-28.
- Yancey, A. K. (1998). Building positive self- image in adolescents in foster care: The use of role models in an interactive group approach. *Adolescence*, 33, 253-267.