

PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA YANG ORANGTUANYA BERCERAI

Nadya Novia Rahman, Fuad Nashori, dan Rumiani

Program Studi Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia,
Yogyakarta, Indonesia

E-mail: nadeanovia@gmail.com, fuadnashori@uii.ac.id, rumiani@uii.ac.id

Abstrak

Perceraian orangtua merupakan suatu peristiwa yang berdampak pada penurunan tingkat kesejahteraan subjektif anak, khususnya remaja, ditandai dengan rendahnya tingkat kepuasan akan hidup, penurunan afek positif serta peningkatan afek negatif. Penelitian dilakukan untuk mengetahui efektivitas pelatihan kebersyukuran dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang memiliki orangtua bercerai. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja berusia 15 – 18 tahun, memiliki orangtua yang bercerai, memiliki skor kepuasan hidup sangat rendah sampai sedang. Kesejahteraan diukur menggunakan dua skala, yaitu SWLS untuk mengukur aspek kepuasan hidup dan SPANE untuk mengukur afek positif dan negatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepuasan hidup, namun tidak memiliki pengaruh terhadap peningkatan afek positif dan penurunan afek negatif. Pelatihan kebersyukuran memberikan dampak positif berupa perubahan sudut pandang dalam menyikapi peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidup yang kemudian membantu subjek untuk belajar menerima kondisi saat ini. Implikasi dari penelitian ini adalah untuk bisa meningkatkan kesejahteraan subjektif, remaja perlu belajar untuk menerima kondisi saat ini dan mensyukuri hal-hal kecil yang telah diperoleh.

Kata Kunci: pelatihan kebersyukuran, kesejahteraan subjektif, kepuasan hidup, afek

GRATITUDE TRAINING TO IMPROVE SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG ADOLESCENTS WITH DIVORCED PARENTS

Abstract

A parental divorce is an event that has an impact on decreasing the level of well-being among adolescents, marked by a low level of life satisfaction, a decrease in positive affect, and an increase in negative affect. This study aims to determine the effectiveness of gratitude training to improve subjective well-being in adolescents who have divorced parents. The subjects in this study were adolescents with divorced parents, aged 15-18 years, who had very low to moderate life satisfaction scores. Well-being is measured using two scales: SWLS to measure aspects of life satisfaction and SPANE to measure positive and negative affect. The results showed that gratitude training had a significant effect on increasing life satisfaction, but had no effect on increasing positive affect and decreasing negative affect. Gratitude training has a positive impact in the form of a change in perspective in responding to events that occur in life which then helps the subject to accept the current condition. The implication of this research is to improve subjective well-being, adolescents need to learn to accept current conditions and be grateful for the little things that have been obtained.

Keywords: gratitude training, subjective well-being, life satisfaction, affect

Pendahuluan

Perceraian orangtua merupakan salah satu peristiwa yang berdampak besar dalam kehidupan anak. Perceraian melibatkan banyak perubahan yang harus dihadapi anak, termasuk kemungkinan perubahan tempat tinggal, hubungan dengan orangtua, perubahan dalam situasi sosial ekonomi, dan terpapar konflik orangtua (Yárnoz-Yaben & Garmendia, 2016). Anak yang orangtuanya bercerai akan mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan mengenai tempat tinggal dan juga kehilangan arti keluarga karena menurunnya kualitas hubungan dengan orangtua (Ramadhani & Krisnani, 2019). Perceraian orangtua juga dapat menimbulkan masalah psikologis pada anak, di antaranya ketakutan, rasa bersalah yang berlebihan, stres, bahkan gejala depresi (Santrock, 2012). Perceraian orangtua juga menyebabkan anak mengalami gangguan penyesuaian diri, permasalahan di sekolah, perilaku menyimpang, serta kesulitan menjalin hubungan sosial (Fakhriyah & Coralia, 2021). Perceraian dapat mengganggu pikiran anak sehingga sulit berkonsentrasi selama kegiatan belajar berlangsung (Mone, 2019). Selain itu, tekanan dan keadaan lingkungan yang menuntut anak untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan membuat anak merasa dirinya berbeda dengan anak-anak lainnya sehingga rentan terjadi diskriminasi (Ifdil et al., 2020).

Perceraian menyebabkan munculnya emosi negatif pada anak di segala usia, termasuk remaja (Santrock, 2003). Masa remaja ialah periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, di mana terdapat banyak perubahan-perubahan yang terjadi, baik pada aspek fisik, kognitif, maupun sosio-emosional. Berdasarkan teori perkembangan kognitif, remaja berada di tahap operasional formal, di mana remaja mampu mengembangkan proses berpikir abstrak dan lebih logis. Kemampuan berpikir abstrak membuat remaja mengembangkan gambaran mengenai keadaan ideal dan membandingkan kondisinya saat ini dengan standar ideal tersebut (Santrock, 2007). Perubahan psikososial pada remaja tingkat akhir, seperti munculnya perasaan malu karena kondisi keluarga yang tidak utuh dan berbeda dengan keluarga pada umumnya akan mempengaruhi penghayatan terhadap hubungan sosial bahkan diri sendiri. Penghayatan diri pada remaja juga menyebabkan adanya kecenderungan untuk membanding-bandingkan keadaan dengan teman sebaya (Brooks, 2011). Sejalan dengan itu, Dewi dan Utami juga mengatakan bahwa sikap membanding-bandingkan keadaan diri dengan teman yang memiliki keluarga yang harmonis akan menunculkan perasaan ini dan ketidakpuasan dengan situasi keluarga (Dewi & Utami, 2008).

Munculnya emosi negatif dan ketidakpuasan dapat mengarahkan remaja pada penurunan kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif diartikan sebagai evaluasi seseorang dalam hidupnya, yang mencakup reaksi emosional terhadap kejadian dan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pencapaian (Snyder & Lopez, 2001). Seorang remaja dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika memiliki kepuasan hidup, sering merasakan emosi yang menyenangkan dan jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan, seperti kesedihan dan kemarahan (Diener et al., 1997).

Penelitian tentang kesejahteraan subjektif menggunakan subjek remaja yang orangtuanya bercerai pernah dilakukan sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Rohmaniah, Febri, dan Sulityarini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi anak sebelum perceraian orangtua lebih banyak menunjukkan afek negatif, seperti perasaan tidak nyaman dan tidak puas terhadap keluarga subjek sendiri dan jarang sekali dibandingkan afek positif. Hal ini disebabkan beberapa faktor, seperti konflik berkepanjangan antara orangtua, kurangnya interaksi antar anggota keluarga, dan

strategi *coping* yang digunakan berfokus pada emosi. Begitu pula pada kondisi awal perceraian, di mana anak merasa terganggu oleh peristiwa perceraian orangtuanya sehingga menunjukkan tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah (Rohmaniah et al., 2017). Hasil penelitian lainnya mengungkapkan bahwa peristiwa perceraian orangtua dapat menurunkan kesejahteraan subjektif, ditunjukkan dengan perasaan sedih dan tidak nyaman atas pertengkaran kedua orangtua sebelum terjadi perceraian. Remaja juga merasa tidak puas terhadap keluarga karena minimnya kedekatan emosional yang dirasakan. Selain itu, setelah perceraian terjadi, muncul kebingungan, rasa sakit hati serta kesulitan untuk dapat menerima peristiwa perceraian (Dewi & Utami, 2008).

Usaha untuk mensyukuri dan memaknai perceraian orangtua membuat remaja dapat menerima keadaan orangtua yang bercerai sebagai suatu takdir Tuhan dan berusaha untuk mengambil hikmah di balik perceraian yang terjadi (Dewi & Utami, 2008). Penerimaan ini selanjutnya akan mempengaruhi peningkatan kesejahteraan subjektif pada remaja. Syukur sendiri adalah memahami bahwa Allah SWT yang telah memberikan kenikmatan kepada manusia. Menurut pandangan ahli psikologi, syukur berasal dari bahasa latin yang artinya kebaikan, kemurahan hati, hadiah, keindahan memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu secara cuma-cuma. Rasa syukur merupakan pengakuan atau penghargaan atas pemberian altruistik. Rasa syukur dapat diarahkan kepada sesama manusia maupun yang bukan manusia, seperti Tuhan, hewan maupun alam (Emmons & McCullough, 2003). Syukur dapat dilakukan dengan tiga cara. Pertama ialah dengan kalbu, yaitu bermaksud baik kepada semua orang yang selalu mengenangnya di waktu berdzikir ingat kepada Allah dan tidak pernah melupakannya. Kedua adalah syukur dengan lisan di mana seseorang menampilkan syukur dengan ucapan *alhamdulillah*. Ketiga adalah dengan anggota tubuh lainnya, yaitu dengan menggunakan segala anugerah kenikmatan Allah untuk taat, berbakti kepadaNya dan tidak menggunakannya dalam kemaksiatan (Al-Ghazali, 1982). Orang yang bersyukur adalah orang yang menggunakan ketiga hal tersebut untuk mencintai Allah, tunduk kepadaNya, dan menggunakan nikmat-nikmatNya di jalan yang diridhaiNya (Al-Fauzan, 2007). Selain itu, menurut Weiner, rasa syukur dihasilkan melalui proses kognitif dua langkah, yaitu: (a) mengakui bahwa dirinya telah memperoleh hal positif, dan (b) mengakui bahwa terdapat sumber eksternal yang memberikan hal positif tersebut (Emmons & McCullough, 2003)

Pelatihan kebersyukuran perlu dilakukan kepada remaja yang orangnya bercerai, karena kebersyukuran memiliki kaitan yang erat dengan komponen kesejahteraan. Kebersyukuran dapat mengarahkan seseorang untuk memiliki pandangan yang positif pada dirinya sendiri. Bersyukur merupakan pengalaman positif yang akan menambah ingatan positif pada kognitif (Dewanto & Retnowati, 2015). Hasil penelitian menunjukkan bahwa bersyukur terbukti menghadirkan emosi positif dalam diri individu (Rahmah & Julianto, 2019; Rahmania & Nashori, 2021). Semakin sering seseorang menunjukkan rasa syukur, maka pengalaman emosi dan ingatan positif yang dimiliki akan semakin banyak (*recollective*). Kondisi inilah yang dinamakan sebagai kesejahteraan subjektif (Emmons & McCullough, 2004). Orang yang bersyukur yakin hal-hal positif akan berlangsung dalam kehidupannya (Wahid et al., 2018). Hasil riset Leguminosa, Nashori, dan Rachmawati menunjukkan bahwa bersyukur menciptakan emosi, kognisi, dan respons yang lebih positif (Leguminosa et al., 2017).

Penelitian tentang pengaruh pelatihan kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif pernah dilakukan pada remaja panti asuhan (Megawati et al., 2019). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan kesejahteraan subjektif dalam aspek kepuasan hidup dan afektif antara

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa remaja yang bersedia memulai komunikasi dengan pengasuh, bersikap optimis untuk meraih cita-cita dan harapan mengalami peningkatan kesejahteraan subjektif paling tinggi. Senada dengan hasil penelitian di atas, sejumlah penelitian (Ayudahya & Kusumaningrum, 2019; Pramithasari & Suseno, 2019) menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan subjektif pada guru anak berkebutuhan khusus. Individu yang bersyukur merasakan adanya keberlimpahan berbagai nikmat yang hadir dalam kehidupannya, tidak merasa kehilangan saat ada sesuatu yang hilang atau terampas dari kehidupannya (Ayudahya & Kusumaningrum, 2019). Individu yang bersyukur akan memiliki emosi yang positif, *coping* terhadap stress, dan hubungan interpersonal yang meningkat (Pramithasari & Suseno, 2019).

Sejumlah penelitian telah berupaya mengungkapkan pengaruh kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif dengan melibatkan beragam subjek, seperti penyandang disabilitas fisik (Dewanto & Retnowati, 2015), orang-orang dengan status ekonomi rendah (Anggarani et al., 2014), guru-guru sekolah luar biasa (Ayudahya & Kusumaningrum, 2019) dan guru-guru sekolah menengah atas (Pramithasari & Suseno, 2019). Sejauh ini belum ada satu pun penelitian kebersyukuran dan kesejahteraan subjek yang menggunakan remaja dengan orangtua bercerai, sehingga peneliti bermaksud melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu: 1) terdapat perbedaan kepuasan hidup antara kelompok yang mendapatkan pelatihan kebersyukuran dan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan kebersyukuran; dan 2) terdapat perbedaan afek antara kelompok yang mendapatkan pelatihan kebersyukuran dan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan kebersyukuran.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen. Prosedur penelitian quasi eksperimen bertujuan untuk mengetahui perbandingan efek variabel bebas terhadap variabel tergantung dengan melakukan manipulasi terhadap variabel bebas. Rancangan eksperimen yang digunakan ialah *pretest posttest control group design* yang bertujuan untuk membandingkan efek suatu perlakuan pada kelompok eksperimen setelah dikenai perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan (Azwar, 2017). Subjek penelitian ialah 8 remaja laki-laki dan dua remaja perempuan, yang masing-masing berusia antara 15 – 20 tahun, memiliki orangtua yang bercerai serta memiliki kesejahteraan subjektif dalam kategori sangat rendah sampai sedang berdasarkan skor yang diperoleh saat pengisian skala kepuasan hidup. Subjek dibagi ke dalam dua kelompok, yakni lima subjek kelompok eksperimen dan lima subjek kelompok kontrol.

Pengumpulan data dilakukan dengan *mix-method*, yaitu menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kuantitatif dilakukan menggunakan dua skala kesejahteraan subjektif, yaitu *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) untuk mengukur komponen kognitif kesejahteraan subjektif, yakni kepuasan hidup (Diener et al., 1985). Skala kepuasan hidup terdiri atas 5 aitem. Berdasarkan uji validitas dengan menggunakan uji korelasi butir soal minimal 0,300, tidak terdapat aitem yang gugur. Koefisien validitas bergerak dari angka 0,383 hingga 0,663, sedangkan uji reliabilitas menunjukkan *Alpha Cronbach* sebesar 0,779. Skala kedua, yakni *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) oleh Diener dan kawan-kawan digunakan untuk

mengukur afek positif dan negatif yang terdiri dari 12 aitem (Diener et al., 2010). Berdasarkan uji validitas dengan menggunakan uji korelasi butir soal minimal 0.3, aitem nomor 1 dan nomor 9 dinyatakan gugur. Setelah diuji kembali, koefisien validitas bergerak dari angka 0,388 hingga 0,519, sedangkan uji reliabilitas menunjukkan *Alpha Cronbach* sebesar 0,784.

Data kualitatif didapatkan melalui wawancara semi terstruktur kepada responden mengenai kondisi yang dirasakan selama proses intervensi dimulai hingga proses intervensi selesai. Observasi terhadap subjek dilakukan sebagai pendukung data-data yang didapatkan dari penyebaran skala dan wawancara. Prosedur dalam penelitian ini meliputi beberapa tahapan, yakni (1) orientasi kancah untuk menentukan lokasi penelitian; (2) menyiapkan perizinan yang ditujukan kepada Instansi terkait untuk mendapatkan persetujuan; (3) menyiapkan alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian berupa skala kesejahteraan subjektif SWLS dan SPANE; (4) penyusunan modul yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan teori kebersyukuran dari Al-Munajjid (2006) dan Al-Jauziyyah (2005) yang selanjutnya dilakukan *professional judgement* oleh praktisi psikologi; (5) seleksi fasilitator yang telah berpengalaman dalam pelatihan maupun terapi berbasis islami dan co-fasilitator serta *observer* yang merupakan mahasiswa Magister Profesi Psikologi dan paham dengan kebersyukuran; (6) pelaksanaan pretes berupa uji coba modul pelatihan kebersyukuran kepada empat orang remaja yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian; (7) penentuan subjek penelitian melalui penyaringan dengan menggunakan skala kesejahteraan subjektif dan asesmen awal untuk memperoleh gambaran dari kasus subjek dengan metode wawancara. Peneliti menjelaskan tahapan dan jumlah pertemuan, kemudian memberikan lembar *informed consent* untuk ditandatangani subjek sebagai bentuk kesediaan mengikuti pelatihan; (8) pelaksanaan pelatihan kebersyukuran yang dilakukan selama tiga hari; (9) pelaksanaan pascates berupa pengisian skala kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol; dan (10) pelaksanaan tindak lanjut berupa pengisian skala kesejahteraan subjektif yang dilakukan dua minggu setelah pemberian pascates.

Teknik analisis data menggunakan analisis data kuantitatif dan kualitatif. Analisis data kuantitatif pada kondisi pretes, pascates dan tindak lanjut menggunakan SPSS versi 16.0 dengan metode analisis non parametrik Friedman dan Wilcoxon. Penggunaan analisis non parametrik didasarkan pada jumlah sampel yang kecil, yakni kurang dari 30 (Nuryadi et al., 2017). Analisis kualitatif diperoleh melalui analisis data deskriptif berdasarkan data observasi dan lembar evaluasi responden kelompok eksperimen pada kondisi pretes, pascates, dan tindak lanjut.

Hasil Penelitian

Analisis data dilakukan dengan uji *Friedman* dan *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan skor pada kelompok eksperimen di tiga kondisi pengukuran. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji *Friedman* pada Kelompok Eksperimen

Aspek	Sig. (p)	Keterangan
Kepuasan hidup	0,022	Signifikan
Afek positif dan negatif	0,057	Tidak signifikan

Berdasarkan tabel 1 di atas, aspek kepuasan hidup memiliki nilai signifikansi sebesar 0,022 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan skor aspek kepuasan hidup kelompok eksperimen pada kondisi pretes, pascates, dan tindak lanjut. Pada aspek afek positif dan negatif, diperoleh nilai

signifikansi sebesar 0,057 ($p > 0,05$), yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan skor afek positif dan negatif kelompok eksperimen pada kondisi prates, pascates, dan tindak lanjut.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon pada Kelompok Eskperimen

Aspek	Pengukuran	Sig. (p)	Keterangan
Kepuasan Hidup	Prates-pascates	0,042	Signifikan
	Prates-tindak lanjut	0,042	Signifikan
Afek	Pascates-tindak lanjut	0,892	Tidak signifikan
	Prates-pascates	0,109	Tidak signifikan
	Prates-tindak lanjut	0,066	Tidak signifikan
	Pascates-tindak lanjut	0,715	Tidak signifikan

Berdasarkan tabel 2 di atas, pada aspek kepuasan hidup pengukuran prates-pascates diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,042 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan skor aspek kepuasan hidup setelah diberi pelatihan kebersyukuran. Pengukuran prates-tindak lanjut didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,042 ($p < 0,05$), yang artinya terdapat perbedaan skor aspek kepuasan hidup sebelum diberi pelatihan hingga pengukuran tindak lanjut. Pengukuran pascates-tindak lanjut, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,892 ($p > 0,05$), yang menunjukkan tidak adanya perbedaan skor kepuasan hidup setelah diberi pelatihan hingga pengukuran tindak lanjut.

Pada aspek afek pengukuran prates-pascates, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,109 ($p > 0,05$), yang menunjukkan tidak adanya perbedaan skor afek setelah diberi pelatihan kebersyukuran. Pengukuran prates-tindak lanjut diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,066 ($p > 0,05$), yang menunjukkan tidak adanya perbedaan skor afek positif dan negatif sebelum diberi pelatihan kebersyukuran hingga pengukuran tindak lanjut. Pengukuran pascates-tindak lanjut, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,715 ($p > 0,05$), yang menunjukkan tidak adanya perbedaan skor afek setelah diberi pelatihan hingga pengukuran tindak lanjut.

Berdasarkan hasil wawancara, terdapat beberapa perubahan yang dirasakan oleh subjek setelah mengikuti pelatihan kebersyukuran. Pada subjek ZT, sebelum mengikuti pelatihan, dirinya merasa malu dengan kondisi keluarga saat ini dan iri dengan teman-teman yang memiliki keluarga utuh. Setelah mengikuti pelatihan, ia tidak mudah menangis dan mampu mensyukuri hal-hal kecil dalam kehidupannya yang sebelumnya tidak disadari. Selain itu, pikiran untuk membandingkan kondisinya dengan teman yang memiliki keluarga lengkap menjadi berkurang. Begitu pula dengan subjek CY yang mengatakan bahwa sebelum mengikuti pelatihan, merasa sedih karena memiliki keluarga yang tidak lengkap serta adanya perasaan iri dengan teman-teman lainnya. Setelah pelatihan, CY mampu meningkatkan perasaan positif dan mengurangi pikiran untuk membandingkan kondisinya dengan teman-teman lainnya.

Pada subjek NR, sebelum pelatihan ia merasa bahwa dirinya adalah penyebab ayah pergi meninggalkan keluarga. NR merasa iri dengan teman dan beranggapan bahwa hidupnya akan lebih baik jika masih memiliki ayah. Muncul perasaan malu dengan kondisi saat ini sehingga NR seringkali berbohong dengan mengatakan bahwa ayahnya sudah meninggal. Setelah pelatihan, NR merasa termotivasi untuk menjalani kehidupan saat ini dan mencoba meyakini bahwa apa yang didapatkan saat ini dapat membuat dirinya menjadi lebih tangguh. Pada subjek IS, sebelum mengikuti pelatihan, dirinya merasa tidak puas dengan kehidupannya saat ini dan sempat menyalahkan ibu atas peristiwa perceraian orangtua. Setelah pelatihan, IS menyadari bahwa perceraian orangtua memang harus terjadi sehingga lebih mampu menerima kondisi saat ini. Pada subjek IR, sebelum

pelatihan, dirinya merasa tidak puas dengan kehidupannya saat ini, merasa iri jika melihat keluarga yang utuh, dan sering menghabiskan waktu di luar rumah untuk mengalihkan pikiran tersebut. IR beranggapan bahwa hidupnya akan lebih tertata dan tidak bersikap sesuka hati jika tinggal Bersama keluarga yang utuh. Setelah pelatihan, IR mampu memahami bagaimana cara bersyukur dan mencoba untuk bangkit dari masalah apapun. IR cenderung mengalah dan mulai belajar untuk menuruti perkaatan ibu. IR memiliki motivasi untuk melanjutkan Pendidikan ke perguruan tinggi sesuai keinginan ibu. Selain itu, IR juga belajar untuk memaafkan sikap ayah.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pelatihan kebersyukuran dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang memiliki orangtua bercerai. Aspek kepuasan hidup diukur menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan aspek afek positif dan negatif diukur menggunakan *Scale of Positive and Negative Emotion* (SPANE). Berdasarkan uji hipotesis dengan menggunakan analisis statistik Uji Friedman, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada aspek kepuasan hidup antara prates, pascates, dan tindak lanjut, namun tidak terdapat perbedaan afek antara prates, pascates, dan tindak lanjut. Hasil senada dapat ditemukan pada hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan bahwa antara prates dan pascates ada peningkatan kesejahteraan subjektif dan demikian juga antara prates dan tindak lanjut.

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, yakni penelitian yang dilakukan oleh Watkins, Uher dan Pichinevskiy dimana pelatihan syukur menunjukkan adanya peningkatan kesejahteraan yang jauh lebih besar daripada kondisi placebo (Watkins et al., 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Rahmanita, Uyun dan Sulistyarini, yakni terdapat perbedaan skor kesejahteraan subjektif pada kelompok penderita hipertensi yang mendapatkan pelatihan kebersyukuran dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan kebersyukuran (Rahmanita et al., 2016). Peningkatan skor kepuasan hidup sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Robustelli dan Whisman, yakni rasa syukur berkaitan dengan domain kepuasan terhadap hubungan dan kehidupan secara keseluruhan (Robustelli & Whisman, 2018). Penelitian terbaru terkait rasa syukur dan kesejahteraan subjektif oleh Saraswati, Taufiq, Hana dan Lestari menunjukkan bahwa peserta pelatihan yang dapat menerapkan kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari mengalami peningkatan kesejahteraan subjektif dan penurunan stress pada remaja yang menjalani pembelajaran daring (Saraswati et al., 2021). Senada dengan hal di atas, penelitian yang dilakukan oleh Lubis dan Agustini menunjukkan bahwa pelatihan rasa syukur terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang tinggal di panti asuhan, di mana pemahaman dan praktek tentang rasa syukur dapat menumbuhkan kepuasan hidup serta emosi yang lebih positif, seperti rasa Bahagia (Lubis & Agustini, 2018).

Analisis tidak menunjukkan adanya perbedaan skor afek positif maupun negatif pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan kebersyukuran maupun saat pengukuran tindak lanjut. Beberapa subjek menunjukkan adanya peningkatan skor afek positif dan penurunan afek negatif setelah diberikan pelatihan kebersyukuran. Pada pengukuran tindak lanjut, subjek mengalami peningkatan afek positif, namun beberapa subjek juga melaporkan adanya peningkatan afek negatif. Hal ini dikarenakan individu akan berhadapan dengan situasi yang berbeda setiap hari dan bereaksi terhadap peristiwa yang dialami dengan emosi yang berbeda pula, bisa jadi menyenangkan atau tidak menyenangkan (Armenta et al., 2015). Selain itu, dalam tahapan

perkembangannya, fluktuasi emosi berlangsung lebih sering sehingga suasana hati remaja mudah berubah-ubah (Santrock, 2007). Oleh karena itu, emosi yang dimunculkan bersifat fluktuatif, tergantung pada situasi yang dihadapi.

Faktor lain yang memungkinkan tidak adanya perubahan skor pada aspek afek, yakni proses dalam pelatihan kebersyukuran. Idealnya, pelatihan kebersyukuran yang diberikan kepada subjek dapat memberikan perubahan pada kedua aspek, yaitu kepuasan hidup maupun afek, seperti penelitian Emmons dan McCullough yang mengungkapkan bahwa menuliskan nikmat berpengaruh pada penurunan afek negatif, peningkatan afek positif dan optimisme (Emmons & McCullough, 2004). Namun, pada penelitian ini, proses dalam pelatihan kebersyukuran lebih menekankan kepada aspek kognitif. Subjek diajarkan untuk mengidentifikasi pikiran serta perasaan negatif yang dimiliki setelah perceraian orangtua. Setelah itu, dengan bantuan fasilitator, subjek belajar untuk mengubah pikiran negatif yang muncul sebagai dampak dari peristiwa perceraian dan mengganti dengan pikiran yang lebih positif. Subjek juga diberikan lembar tugas dan diminta untuk belajar mengenali nikmat-nikmat yang selama ini telah diterima dan melakukan refleksi yang bertujuan untuk mengambil hikmah atau pelajaran dari setiap situasi yang dihadapi oleh peserta. Menurut Diener, kepuasan hidup merupakan bentuk penilaian kognitif secara sadar atas kehidupan berdasarkan kriteria yang dibuat oleh masing-masing individu (Diener, 1994). Hal ini yang kemudian membuat aspek afek kurang tergal selama pelatihan berlangsung sehingga hasil analisis tidak menunjukkan adanya peningkatan skor afek positif dan penurunan skor afek negatif setelah diberikan pelatihan kebersyukuran. Subjek lebih banyak mengalami peningkatan skor pada aspek kepuasan hidup.

Berdasarkan analisis kualitatif, terdapat perubahan yang dirasakan oleh subjek penelitian setelah diberi pelatihan kebersyukuran. Pada wawancara awal dengan peserta, dampak perceraian yang dirasakan oleh subjek mengarah pada ketidakpuasan hidup. Seluruh peserta membandingkan kondisi keluarga miliknya dengan teman-teman lain yang memiliki keluarga lengkap dan berandai-andai jika memiliki keluarga yang lengkap. Perasaan yang muncul ialah perasaan iri jika melihat keluarga yang lengkap. Ada pula perasaan malu dengan teman-teman lainnya sehingga cenderung menyembunyikan kondisi keluarga (CY dan NR). Setelah melakukan pelatihan kebersyukuran, subjek melaporkan bahwa pikiran untuk membandingkan kondisi subjek dengan orang lain yang memiliki keluarga lengkap menjadi berkurang. Subjek juga mulai belajar untuk mensyukuri hal-hal kecil dalam kehidupannya. Hal ini juga berpengaruh terhadap penurunan perasaan iri dengan kondisi orang lain. Menurut McCullough, Emmons dan Tsang (Sheldon & Lyubomirsky, 2006) menjelaskan bahwa melatih rasa syukur akan menghambat munculnya emosi marah, iri, maupun rasa kepahitan dalam diri individu. Pelatihan kebersyukuran membuat peserta memahami bentuk syukur yang sederhana atas nikmat Allah serta lebih mampu bersyukur atas hal-hal kecil maupun besar dalam kehidupannya (Rahmanita et al., 2016).

Ross dan Morisson mengungkapkan bahwa ancaman validitas yang disebabkan oleh variabel lain di luar penelitian (*extraneous variable*) tidak dapat dihindari, namun validitas ancaman hanyalah faktor yang memiliki potensi untuk membiaskan hasil dan bukan berarti temuan eksperimental tidak akurat (Ross & Morrison, 2013). Begitu pula pada penelitian ini, terdapat faktor yang turut mempengaruhi validitas internal, yakni *history*. Menurut Ross dan Morrison, *history* merupakan ancaman validitas yang hadir ketika adanya kejadian di luar perlakuan selama penelitian berlangsung yang kemudian turut mempengaruhi hasil penelitian (Ross & Morrison, 2013). Kondisi

seperti ini ditemukan pada subjek NR. Pada pengukuran tindak lanjut, NR mengalami penurunan skor di kedua aspek kesejahteraan subjektif. Skor yang diperoleh NR pada kedua aspek kesejahteraan subjektif lebih rendah dibanding pengukuran pascates. Ketika diwawancarai lebih lanjut, beberapa hasil sebelum pengukuran tindak lanjut, NR sedang berkonflik dengan ibu. NR merasa bahwa usaha yang dilakukannya untuk meringankan beban ibu dengan mencari pekerjaan terkesan sia-sia karena ibu tidak pernah memberikan apresiasi dan cenderung menyalahkan NR ketika pekerjaan rumah tidak selesai. Kondisi tersebut membuat NR banyak memunculkan emosi-emosi negatif dan berpengaruh terhadap pengukuran tindak lanjut. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan kondisi-kondisi yang telah dijelaskan sebelumnya sebagai upaya untuk meminimalisir terjadinya bias dalam hasil penelitian.

Berdasarkan pembahasan di atas, maka hipotesis pertama dalam penelitian ini tidak terpenuhi, yakni terdapat perbedaan skor kepuasan hidup antara kelompok yang mendapatkan pelatihan kebersyukuran dengan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan kebersyukuran. Selanjutnya, hipotesis kedua yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan afek positif dan negatif antara kelompok yang mendapatkan pelatihan kebersyukuran dengan kelompok yang tidak mendapatkan pelatihan kebersyukuran. Perbedaan skor kepuasan hidup pada kelompok eksperimen dapat terlihat jika tidak dilakukan perbandingan dengan kelompok kontrol. Secara kualitatif, pelatihan kebersyukuran yang dilakukan memberikan dampak positif terhadap subjek kelompok eksperimen, seperti adanya perubahan sudut pandang dalam menyikapi peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidup. Hal ini dapat membantu subjek untuk belajar menerima kondisi saat ini dan tetap mensyukuri setiap hal, baik kecil maupun besar yang terjadi dalam kehidupannya sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, diantaranya tidak melakukan perhitungan jumlah sampel dikarenakan peneliti kesulitan untuk menyesuaikan jadwal pelatihan dengan jadwal sekolah lainnya. Peneliti hanya mengambil sampel di satu sekolah yang menyebabkan jumlah sampel menjadi terbatas. Minimnya jumlah sampel dalam penelitian ini memungkinkan adanya kesalahan sampling (*sampling error*) yang lebih besar serta daya generalisasinya yang lebih kecil dibandingkan dengan penelitian yang melibatkan banyak subjek. Penelitian ini kurang memperhatikan lamanya waktu perceraian terjadi, dimana hal tersebut akan berkaitan dengan tingkat resiliensi subjek serta modul yang digunakan dalam penelitian ini banyak berfokus pada aspek kepuasan hidup sehingga kurang mampu menggali aspek afek dari para subjek.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada aspek kepuasan hidup remaja yang orangnya bercerai pada kondisi prates, pascates dan tindak lanjut. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat peningkatan yang signifikan afek pada remaja yang orangnya bercerai antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah dilakukan pelatihan kebersyukuran. Pelatihan kebersyukuran memberikan dampak positif berupa perubahan sudut pandang dalam menyikapi peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidup yang kemudian membantu subjek untuk belajar menerima kondisi keluarga saat ini. Implikasi dari penelitian ini adalah untuk bisa meningkatkan kesejahteraan subjektif, remaja perlu belajar untuk menerima peristiwa perceraian orangtua yang telah terjadi sebagai bagian dalam kehidupannya dan mensyukuri hal-hal kecil di kehidupan sehari-hari yang telah diperoleh.

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi, terdapat beberapa saran perbaikan jika akan melakukan penelitian serupa, yaitu: 1) mempersiapkan lokasi pelaksanaan pelatihan yang lebih kondusif agar peserta dapat fokus untuk mengikuti pelatihan tanpa terganggu oleh hal-hal di luar pelatihan; 2) menambah jumlah responden yang terlibat dalam penelitian sehingga memudahkan dalam proses analisa data dan diharapkan hasil data penelitian lebih representative; 3) melakukan *Focused Group Discussion* (FGD) sebelum dilaksanakannya pelatihan untuk mengurangi perasaan canggung dan tidak nyaman pada saat awal pelatihan; dan 4) memodifikasi modul pelatihan dengan menambahkan refleksi terkait aspek afek positif dan negatif sehingga diharapkan pelatihan kebersyukuran dapat berpengaruh terhadap peningkatan afek positif dan menurunkan afek negatif.

Daftar Pustaka

- Al-Fauzan, A. B. S. (2007). *Indahnya Bersyukur: Bagaimana Meraihnya*. Marja.
- Al-Ghazali, I. (1982). *Mukhtasor ihya ulumiddin*. U.P. Indonesia.
- Anggarani, F. K., Andayani, T. R., & Karyanta, N. A. (2014). Peningkatam Syukur Penduduk Miskin Melalui Intervensi Pelatihan Syukur di Surakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6, 1–17. www.beta.undp.org
- Armenta, C. N., Ruberton, P. M., & Lyubomirsky, S. (2015). Subjective Wellbeing, Psychology of. In *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition* (pp. 648–653). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.25039-3>
- Ayudahya, R., & Kusumaningrum, F. A. (2019). Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru Sekolah Luar Biasa. *PSIKOLOGIKA: : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 13–26. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss1.art2>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Brooks, J. (2011). *The Process of Parenting*. Pustaka Pelajar.
- Dewanto, W., & Retnowati, S. (2015). Intervensi Kebersyukuran dan Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(1), 33–47.
- Dewi, P. S., & Utami, M. S. (2008). Subjective Well-Being Anak Dari Orang Tua Yang Bercerai. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 194–212. www.wikipedia.com/divorce,
- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103–157.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 1–24.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>

- 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(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Fakhriyah, Z. E., & Coralia, F. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Subjective Well-Being pada Remaja dengan Perceraian Orang Tua. *Prosiding Psikologi*, 7(1), 85–88. <https://doi.org/10.29313/.v7i1.25850>
- Ifdil, I., Sari, I. P., & Putri, V. N. (2020). Psychological well-being remaja dari keluarga broken home. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 35. <https://doi.org/10.23916/08591011>
- Leguminosa, P., Nashori, F., & Rachmawati, M. A. (2017). Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Stres Kerja Guru di Sekolah Inklusi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(02), 186–201.
- Lubis, I. R., & Agustini, L. J. (2018). 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. In *Jurnal Psikogenesis* (Vol. 6, Issue 2).
- Megawati, P., Lestari, S., & Lestari, R. (2019). Gratitude training to improve subjective well-being among adolescents living in orphanages. In *Humanitas Indonesian Psychological Journal* (Vol. 16, Issue 1).
- Mone, H. F. (2019). Dampak perceraian orang tua terhadap perkembangan psikososial dan prestasi belajar. *Harmoni Sosial: Jurnal Pendidikan IPS*, 6(2), 155–163. <https://doi.org/10.21831/hsjpi.v6i2.20873>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Buadiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian* (1st ed.). Sibuku Media. www.sibuku.com
- Pramithasari, A., & Suseno, M. N. (2019). Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru SMA Negeri I Sewon. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 1–12. <https://doi.org/10.29080/jpp.v10i2.240>
- Rahmah, R. A., & Julianto, V. (2019). Pelatihan Syukur Al-Ghazali untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Pembina Asrama Pesantren Mahasiswi Yogyakarta. *An - Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(2), 63–75.
- Rahmania, F. A., & Nashori, F. (2021). Mediator Syukur dan Sabar pada Dukungan Sosial dan Stres Tenaga Kesehatan selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 4(2), 81–94.
- Rahmanita, A., Uyun, Q., & Sulistyarini, R. I. (2016). Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8(2), 165–184.
- Ramadhani, P. E., & Krisnani, H. (2019). Analisis dampak perceraian orang tua terhadap anak remaja. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 109–119.

- Ratri Saraswati, D., Dina Taufiq, T., Risqi Hana, D., & Lestari, S. (2021). Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja di Masa Pandemi Covid-19 Corespondensi Author History Article. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 303–311. <https://doi.org/10.31960/caradde.v4i2.1026>
- Robustelli, B. L., & Whisman, M. A. (2018). Gratitude and Life Satisfaction in the United States and Japan. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 41–55. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9802-5>
- Rohmaniah, I., Febri, T. N., & Sulistyarini, R. I. R. (2017). Case Study: Subjective Well-Being in Adolescents with Divorced Parents. *International Journal of Advances in Science Engineering and Technology*, 5(2), 1–4. <http://iraj>.
- Ross, S. M., & Morrison, G. R. (2013). *Experimental research methods*. Routledge.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (1st ed., Vol. 11). Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development: Perkembangan masa hidup* (1st ed., Vol. 13). Erlangga.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology*, 1(2), 73–82. <https://doi.org/10.1080/17439760500510676>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2001). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Wahid, A. W., Larasati, A., Ayuni, A., & Nashori, F. (2018). Optimisme Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Ditinjau dari Kebersyukuran dan Konsep Diri. *HUMANITAS*, 15(2), 160–168. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v15i2.8725>
- Watkins, P. C., Uher, J., & Pichinevskiy, S. (2014). Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *Journal of Positive Psychology*, 10(2), 1–8. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.927909>
- Yárnnoz-Yaben, S., & Garmendia, A. (2016). Parental Divorce and Emerging Adults' Subjective Well-Being: The Role of "Carrying Messages." *Journal of Child and Family Studies*, 25(2), 638–646. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0229-0>