Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja di Panti Asuhan Nur Huda Samarinda

Yoga Achmad Ramadhan[1], Nuraida Wahyu Sulistyani[2], Diana Imawati[3]
[1,2,3]Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda

yogaachmad@untag-smd.ac.id[1], nuraida@untag-smd.ac.id[2],
dianaimawati@untag-smd.ac.id[3]
*Corresponding author: Yoga Achmad Ramadhan

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja di Panti Asuhan Nur Huda Samarinda, melalui pelatihan kebersyukuran. Peserta adalah remaja di panti asuhan Nur Huda Samarinda. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala kesejahteraan subjektif, wawancara dan observasi. Guna melihat efektivitas pelatihan dilakukan *uji paired sample t test* dengan menggunakan *software* JASP (*Jeffreys's Amazing Statistics Program*) versi 0.16.1.0. Analisis kualitatif dilakukan berdasarkan observasi, wawancara dan lembar kerja. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji beda *paired samples t-test* menunjukkan nilai signifikansi dari kesejahteraan subjektif sebesar 0,000 (sig < 0,05). Hasil ini mengindikasikan terdapat perbedaan skor kesejahteraan subjektif sebelum dan sesudah pelatihan. Kesimpulan kegiatan ini adalah bahwa pelatihan kebersyukuran dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja panti asuhan Nur Huda Kota Samarinda.

Kata Kunci: Kesejahteraan subjektif; Panti Asuhan; Pelatihan kebersyukuran; Remaja

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa yang penuh dengan permasalahan. Pendapat ini sudah dikemukakan jauh pada masa lalu yaitu diawal abad ke-20 oleh bapak psikologi Remaja yaitu Stanley Hall pada saat itu bahwa masa remaja merupakan masa badai dan tekanan (*Storm and Stress*). Masa remaja adalah masa yang sangat bermakna, karena remaja akan mengalami masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang mencakup perubahan fisik, kognitif, dan sosio emosional (Santrock, 2007).

Salah satu faktor pendukung remaja dalam menghadapi krisis tersebut adalah keluarga. Keberadaan keluarga menjadi penting sebagai tempat pemenuhan kebutuhan psikologis remaja dan sangat membantu perkembangan psikologis remaja secara sehat (Soekanto, 2004). Remaja yang tidak memiliki orang tua akan sulit menghadapi masa krisis ini. Menurut Hurlock (2015) bahwa remaja membutuhkan kasih sayang dari orang tua dan dikatakan pula bahwa remaja dapat bertahan baik dari situasi yang menekan bila remaja mempunyai hubungan penuh kasih sayang dengan orang tua.

Panti asuhan merupakan lembaga pelayanan sebagai pengganti fungsi keluarga yang bertanggung jawab dalam banyak hal (Qomarina, 2017). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2022) disebutkan bahwa panti asuhan merupakan sebuah tempat untuk merawat

dan memelihara para yatim piatu. Panti asuhan berfungsi sebagai lembaga pengganti keluarga yang berupaya melayani dan memenuhi kebutuhan anak maupun remaja dalam proses perkembangan fisik dan psikis. Meski demikian, menurut Wahyuningrum dan Tobing (2014) bahwa pengasuhan di panti asuhan yang ditemukan cenderung kurang menitikberatkan pada aspek emosional. Hampir semua difokuskan kepada tujuan guna memenuhi kebutuhan kolektif, khususnya kebutuhan materi sehari-hari, sementara kebutuhan emosional dan pertumbuhan anak kurang dipertimbangkan. Hal ini juga dijelaskan oleh penelitian Mazaya dan Supradewi (2023) yang menemukan bahwa perawatan anak di panti asuhan masih sangat kurang layak, dan kurang memandang masing-masing remaja sebagai pribadi yang unik.

Penulis menemukan fenomena serupa di panti asuhan Nur Huda di Kota Samarinda. Sebagai sebuah panti asuhan, panti asuhan Nur Huda merupakan sebuah panti yang memenuhi syarat berbagai kebutuhan pokok. Banyak donatur dari berbagai wilayah memberikan berbagai macam kebutuhan. Tim Pengabdian kepada Masyarakat Fakultas Psikologi Untag Samarinda pun melakukan upaya studi pendahuluan melalui wawancara dan survey pada bulan Oktober 2023. Berdasarkan wawancara dengan pengasuh, penulis menemukan bahwa beberapa remaja penghuni panti asuhan mengaku merasa tertekan dengan aturan ketat di panti asuhan. Peraturan dan kegiatan dinilai membebani, sehingga penghuni panti mengaku kurang betah selama berada di panti asuhan. Beberapa peraturan seperti pembatasan penggunaan HP, kegiatan piket, mengaji, shalat berjamaah tepat waktu, serta hukuman yang diberikan atas pelanggaran. Pengasuh juga sering mendengar bahwa hukuman yang diberikan terlalu berat, dan banyak remaja panti yang mengaku bahwa pengasuh kurang adil dalam memperlakukan mereka satu sama lain.

Selain itu, penulis menemukan bahwa remaja penghuni panti mengalami berbagai macam masalah yang merupakan manifestasi dari emosi negatif, diantaranya adalah anak panti merasa pengasuh di panti asuhan kurang perhatian sehingga menimbulkan ketidaknyamanan, cenderung menyimpan masalahnya sendiri, sering merasa sedih apabila mengingat keberadaan orang tua dan keluarga yang jauh, peraturan yang terlalu ketat, dan pihak panti asuhan tidak memberi kesempatan pada anak asuhnya untuk mengambil keputusan sendiri. Selain itu anak panti asuhan juga terkadang merasa tidak nyaman dengan kelakuan teman-temannya sehingga memicu pertengkaran. Penghuni di panti cenderung kurang peka dengan apa yang dialami orang lain, mereka kurang mampu menyelesaikan masalah dan merasa kurang percaya pada dirinya sendiri. Kebanyakan penghuni panti asuhan memandang rendah hidupnya, menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan, tidak puas dengan kondisi lingkungan yang ada oleh sebab itu timbul emosi

yang tidak menyenangkan yaitu emosi-emosi negatif berupa perasaan sedih, rendah diri, perasaan bersalah, dan marah. Hal ini sebagaimana dinyatakan oleh salah satu remaja penghuni Panti Asuhan berinisial BB (17 Tahun) :

> *"Saya merasa kurang nyaman secara psikologis disini, karena sering sedih, ingat orang tua. Terus banyak hal-hal yang memberatkan. Peraturan di panti terlalu ketat, terlalu banyak kegiatan, jadi pas di sekolah waktu pagi, kita jadi mengantuk"*

Peneliti pun melakukan survey kepada 50 orang penghuni panti asuhan Nur Huda. Hasil survey menunjukkan bahwa 10% remaja mengaku tidak bahagia, 60% remaja mengaku kurang bahagia, dan hanya 30% mengaku cukup bahagia menjadi penghuni panti asuhan. Berdasarkan fakta dan fenomena yang diperoleh peneliti, memberikan gambaran bahwa remaja di panti asuhan kurang memiliki kepuasan hidup dan cenderung didominasi oleh emosi negatif. Hal tersebut menunjukkan kurangnya kesejahteraan subjektif (*subjective well being*).

Kesejahteraan Subjektif merupakan evaluasi subyektif seseorang mengenai kehidupan termasuk konsep-konsep seperti kepuasan hidup, emosi menyenangkan, *fulfilment,* kepuasan terhadap area-area seperti pernikahan dan pekerjaan, tingkat emosi tidak menyenangkan yang rendah (Stone & Christopher, 2013). Kesejahteraan Subjektif menunjukkan kepuasan hidup dan evaluasi terhadap domain-domain kehidupan yang penting seperti pekerjaan, kesehatan, dan hubungan. Juga termasuk emosi mereka, seperti keceriaan dan keterlibatan, dan pengalaman emosi yang negatif, seperti kemarahan, kesedihan, dan ketakutan yang sedikit. Dengan kata lain, kebahagiaan adalah nama yang diberikan untuk pikiran dan perasaan yang positif terhadap hidup seseorang (Diener, 2008).

Pola hidup remaja panti asuhan Nur Huda yang berbeda dengan remaja pada umumnya dan munculnya emosi-emosi negatif dapat mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif. Kesejahteraan Subjektif merupakan penilaian subjektif individu terhadap kehidupannya. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Diener (2009) bahwa Kesejahteraan Subjektif mencakup penilaian individu terhadap hidup mereka sendiri, dimana ia membagi Kesejahteraan Subjektif 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, frustasi, rasa bersalah dan rasa malu, serta iri hati (Diener, 2009).

Hasil-hasil riset (Aman, 2021; Ibda & Nasir, 2021; Irsyad dkk, 2020) juga turut membuktikan bahwa berbagai kendala di panti asuhan dapat berdampak pada masalah kesejahteraan subjektif para remaja di panti asuhan. Individu yang memiliki Kesejahteraan Subjektif tinggi, merasa bahagia dan senang dengan teman dekat dan keluarga. Individu dengan Kesejahteraan Subjektif yang rendah, memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan, oleh sebab itu timbul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (Kumala & Sakti, 2015).

Peningkatan kesejahteraan subjektif dapat dilakukan dengan beberapa intervensi, salah satunya adalah melalui pelatihan kebersyukuran. Hasil-hasil penelitian (Irsyad dkk, 2020; Inarah & Noor, 2017; Efantiana, 2017) turut membuktikan bahwa antara variabel kebersyukuran dengan Kesejahteraan Subjektif terdapat sebuah hubungan yang signifikan. Hasil-hasil penelitian eksperimen (Lubis dkk, 2018; Rahman dkk, 2022; Saraswati dkk, 2021) juga turut membuktikan bahwa pelatihan kebersyukuran secara signifikan dapat meningkatkan Kesejahteraan Subjektif pada remaja.

Pelatihan kebersyukuran akan mengarahkan kepada perilaku bersyukur, sehingga remaja 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 meningkatnya 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 penulis memandang bahwa pelatihan kebersyukuran merupakan program yang tepat bagi remaja di panti asuhan Nur Huda untuk meningkatkan Kesejahteraan Subjektif. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja penghuni panti asuhan Nur Huda melalui pelatihan kebersyukuran.

METODE

Penulis menggunakan metode pelatihan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Metode pelatihan berarti ketepatan cara penyampaian yang digunakan selama pelatihan itu berlangsung. Training yang tidak terlepas dari pengembangan kemampuan, pengukuran

tujuan yang jelas, dan perubahan sikap dapat diterapkan dengan beberapa pilihan metode sesuai dengan lingkungan pelatihan (Wagonhurst, 2002).

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah remaja penghuni di panti asuhan Nur Huda. Selain itu, pengambilan peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan seluruh remaja di panti asuhan Nur Huda yang terindikasi memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah hingga sedang, berdasarkan skala kesejahteraan subjektif. Penulis juga memberikan *informed consent* secara tertulis pada pra intervensi. Adapun karakteristik peserta adalah sebagai berikut : (1) Berstatus sebagai anak asuh di Panti Asuhan Nur Huda Samarinda; (2) Berdomisili di panti asuhan Nur Huda di Samarinda minimal 6 bulan; (3) Memiliki kemampuan membaca dan menulis; (4) Bersedia menjadi peserta; (5) Remaja dengan usia antara 12 – 21 tahun (pembatasan remaja adalah yang berusia antara 12 hingga 21 tahun didasari oleh teori Monks, 2006); (6) Memiliki Skor Kesejahteraan Subjektif yang rendah hingga sedang.

Sebelum dilakukan intervensi, dilakukan *pre test* terlebih dahulu untuk mengetahui kondisi kesejahteraan subjektif sebelum dilakukannya pelatihan. Alat ukur yang digunakan adalah skala kesejahteraan subjektif yang terdiri dari 5 item untuk skala kognitif dan 8 item untuk skala afektif dengan jumlah skala adalah 13 item. Skala ini dikembangkan oleh Diener. Skala ini mengacu pada skala model Likert. menyajikan tujuh alternatif jawaban untuk setiap item. Subjek penelitian diminta untuk memilih salah satu dari tujuh alternatif jawaban yang menunjukkan intensitas yang dirasakan pada saat ini. Pada skala kesejahteraan subjektif nilai yang diberikan berada pada rentang 1 (satu) sampai 7 (tujuh), dengan ketentuan; nilai 7 (tujuh) untuk jawaban SS (sangat Setuju), nilai 6 (enam) untuk jawaban S (Setuju), nilai 5 (lima) untuk jawaban SS (Sedikit setuju), nilai 4 (empat) untuk jawaban N (netral), nilai 3 (tiga) untuk jawaban STS (sangat tidak setuju), nilai 2 (dua) untuk jawaban TS (tidak setuju) dan nilai 1 (satu) untuk jawaban STS (sangat tidak setuju).

Adapun Analisis data yang dilakukan secara keseluruhan menggunakan analisis statististik uji analisis *paired sample t test* dengan menggunakan *software* JASP (*Jeffreys's Amazing Statistics Program*) versi 0.16.1.0. Menurut Navarro, dkk (2019) software JASP merupakan *software* analisis statistik (*open-source*) yang dibuat oleh *Department of Psychological Methods, University of Amsterdam*, Belanda, dan memiliki banyak kelebihan dibanding *software* SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*)

PEMBAHASAN

Peserta Pelatihan Kebersyukuran merupakan remaja penghuni panti asuhan Nur Huda Samarinda. Panti Asuhan Nur Huda Samarinda merupakan lembaga usaha kesejahteraan sosial yang berada di wilayah Kota Samarinda. Detail Alamat tidak bisa ditulis secara lengkap sesuai permintaan Panti Asuhan Nur Huda.

Peserta pelatihan menggunakan remaja penghuni panti asuhan Nur Huda Samarinda yang terindikasi memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah hingga sedang berdasarkan skala kesejahteraan subjektif. Berdasarkan pemberian skala, didapatkan bahwa 20 orang remaja penghuni panti asuhan Nur Huda layak menjadi peserta pelatihan kebersyukuran karena memenuhi persyaratan sebagai peserta. Selanjutnya dapat difahami bahwa para peserta berusia remaja (antara 11 hingga 21 tahun), semuanya (100%) berjenis kelamin laki-laki dan masih berstatus sebagai pelajar dan penghuni panti asuhan Nur Huda Samarinda.

Kemudian tepat pada tanggal 7 Desember 2023, tim penulis melakukan prates dengan menyebarkan skala kesejahteraan subjektif kepada para remaja penghuni panti asuhan Nur Huda Samarinda. Hasilnya dari 50 orang di panti asuhan Nur Huda terdapat 20 orang yang memiliki skor kesejahteraan subjektif pada tingkat rendah hingga sedang. Kemudian pada tanggal 8 Desember 2023, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan pelatihan kebersyukuran bagi para remaja tersebut. Setelah pelatihan pertemuan pertama, pelatih memberikan tugas rumah yang harus dipraktekkan oleh para peserta pelatihan.

Setelah itu, dilakukan penghitungan kategori peserta pelatihan, agar setelah pengukuran, seluruh data peserta dapat dikategorisasikan pada tingkat rendah, sedang dan tinggi. Adapun data hasil kategorisasi peserta pelatihan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Kesejahteraan Subjektif Remaja Penghuni Panti Asuhan Nur Huda

Rentang Hasil	Kategori	Jumlah	%
$X < 30$	Rendah	15	30
$30 \leq X < 50$	Sedang	5	10
$X \geq 50$	Tinggi	30	60

Pada tanggal 10 Desember 2023, Tim Pengabdian kepada Masyarakat telah mengundang 15 orang peserta dengan kategori rendah dan 5 orang dengan kategori sedang, total jumlah 20 orang. Setelah pelatihan dan pascates dilaksanakan, penulis menyusun data berdasarkan pengisian skala kesejahteraan subjektif sebelum pelatihan dan setelah pelatihan. Dari data ini dapatlah diketahui tentang tingkat kesejahteraan subjektif individu sebelum pelatihan, dan setelah pelatihan. Adapun data penelitian dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 2. Deskripsi Data

Peserta	Prates	Kategori	Pascates	Kategori
Peserta 1	24	Rendah	39	Sedang
Peserta 2	30	Sedang	47	Sedang
Peserta 3	26	Rendah	54	Tinggi
Peserta 4	36	Sedang	44	Sedang
Peserta 5	30	Sedang	40	Sedang
Peserta 6	35	Sedang	41	Sedang
Peserta 7	30	Sedang	48	Sedang
Peserta 8	16	Rendah	56	Tinggi
Peserta 9	26	Rendah	56	Tinggi
Peserta 10	24	Rendah	46	Sedang
Peserta 11	24	Rendah	44	Sedang
Peserta 12	22	Rendah	54	Tinggi
Peserta 13	22	Rendah	56	Tinggi
Peserta 14	26	Rendah	54	Tinggi
Peserta 15	26	Rendah	39	Sedang
Peserta 16	20	Rendah	44	Sedang
Peserta 17	18	Rendah	56	Tinggi
Peserta 18	20	Rendah	56	Tinggi
Peserta 19	20	Rendah	56	Tinggi
Peserta 20	22	Rendah	56	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 20 peserta yang diberikan pelatihan kebersyukuran terdapat 10 orang yang mengalami peningkatan pada kategori sedang, dan 10 orang lainnya meningkat pada kategori tinggi.

Analisis data untuk melihat signifikansi perubahan ini dilakukan menggunakan uji statistik *paired sample t test* melalui *software* JASP (*Jeffreys's Amazing Statistics Program*) versi 0.16.1.0. Uji *paired sample t test* dilakukan terhadap data prates peserta dengan pasca tes peserta pelatihan kebersyukuran. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji beda *paired samples t-test* menunjukkan nilai signifikansi dari kesejahteraan subjektif sebesar 0,000 (sig < 0,05). Hasil ini mengindikasikan terdapat perbedaan skor kesejahteraan subjektif sebelum dan sesudah pelatihan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian pelatihan kebersyukuran terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif. Peserta remaja penghuni panti asuhan Nur Huda Samarinda yang diberikan pelatihan kebersyukuran mengalami peningkatan kesejahteraan subjektif.

Hal ini sesuai dengan penelitian Lubis & Agustini (2018) yang membuktikan bahwa pelatihan rasa syukur terbukti efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja di panti asuhan. Lubis & Agustini (2018) menyatakan bahwa dengan rutin melakukan ritual syukur, membuat seorang remaja akan merasa lebih mensyukuri hal-hal di dalam dirinya yang selama ini tidak ia syukuri. Setelah remaja dapat mensyukuri dan memaknai

seluruh pemberian Tuhan yang telah diberikan, maka akan muncul afek positif berupa rasa senang dan bahagia. Keuntungan dari ritual syukur juga mendapatkan kebermanfaatan seperti menambah keimanan dan keyakinan terhadap karunia Allah SWT beserta sifat-sifat baik- Nya, sehingga dapat menimbulkan rasa tenang dan rasa aman.

Beberapa remaja penghuni panti asuhan Nur Huda memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah disebabkan oleh berbagai macam masalah dan hambatan yang mereka alami selama di panti asuhan, dari masalah aturan, rasa kangen terhadap orang tua, *bullying*, hukuman-hukuman, sikap pengasuh, dan lain sebagainya. Hal ini menciptakan emosi negatif dalam diri mereka sebagai bentuk manifestasi rendahnya kesejahteraan subjektif pada diri mereka. Kondisi seperti ini dapat berdampak buruk bagi kondisi perkembangan jiwa mereka sebagai seorang remaja.

Sebagai tindak lanjut dan komitmen pengabdian kepada masyarakat, Tim Abdimas Fakultas Psikologi Untag Samarinda memberikan pelatihan kebersyukuran kepada 20 orang remaja yang memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah hingga sedang. Setelah pertemuan pertama mereka diberi tugas rumah untuk mengulang ritual syukur. Pelatih menekankan agar ritual syukur dapat diulang setiap setelah shalat lima waktu, sebelum dan setelah bangun tidur. Melalui wawancara, secara umum para peserta pelatihan merasa dirinya lebih tenang dan bahagia. Salah seorang peserta (GH) menuturkan setelah mengikuti pelatihan dirinya merasa lebih baik dan mampu mensyukuri setiap karunia yang Allah SWT berikan dalam dirinya. Sebagaimana pernyataannya dibawah ini:

> *"Saya sangat bersyukur mengikuti pelatihan ini. Setelah mulai melakukan tugas-tugas seperti merutinkan kedisiplinan untuk bersyukur saya jadi ingat begitu banyak yang harus saya syukuri di dalam diri saya. Saya jadi lebih memaknai segala sesuatu yang terjadi dan lebih positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari"*

Respon dari peserta di atas sesuai dengan pernyataan Diener (2009) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan subjektif lebih dapat menunjukkan emosi positif mereka, daripada emosi negatif mereka. Rasa syukur dapat ditingkatkan dengan membangun sumber daya psikologis, sosial dan spiritual yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan subjektif individu (Fredrickson, 2013).

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di Panti Asuhan Nur Huda Kota Samarinda ini juga turut mendukung hasil-hasil penelitian eksperimen (Anggrainy dkk, 2017; Lubis dkk, 2018; Rahman dkk, 2022; Saraswati dkk, 2021) yang membuktikan bahwa pelatihan kebersyukuran secara signifikan dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja.

Saraswati, dkk (2021) menggambarkan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif pada remaja meningkat, setelah diberikan pelatihan kebersyukuran. Para peserta dapat menerapkan kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari sehingga mengalami peningkatan pada kesejahteraan subjektif. Selain itu penelitian Lubis & Agustini (2018) juga menemukan bahwa pelatihan rasa syukur terbukti efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja di panti asuhan.

Berdasarkan pengakuan para peserta juga menunjukkan bahwa terdapat beberapa manfaat yang juga dirasakan oleh para peserta yang mendapatkan pelatihan kebersyukuran yaitu : 1) Meningkatkan pemahaman peserta tentang hubungan antara intensitas bersyukur dengan merasakan kebahagiaan, merasakan emosi positif, dan ketenangan; 2) Membuka wawasan baru dan pemahaman mengenai pelatihan kebersyukuran; 3) Membantu mengatasi masalah emosi negatif; 4) Lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan kebersyukuran dalam penelitian ini dapat meningkatkan *subjective well being* (Kesejahteraan subjektif) remaja penghuni panti asuhan A di Samarinda. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan *subjective well being* peserta pelatihan kebersyukuran, sehingga menunjukkan bahwa pelatihan *gratitude* dapat memberikan pengaruh bagi perubahan *subjective well being* remaja penghuni panti asuhan A di Samarinda.

Saran

Saran penulis kepada remaja penghuni panti asuhan dimana para remaja perlu menyadari bahwa dalam kehidupan ini banyak hal yang ingin diraih, akan tetapi tidak semua dapat terwujud dan berjalan dengan baik. Sehingga muncul perasaan tidak puas akan kehidupan, dan lebih sering merasakan afek negatif dibandingkan dengan afek positif. Oleh karena itu, penting bagi remaja penghuni panti asuhan di Samarinda dapat menerapkan program pelatihan kebersyukuran sehingga diharapkan dengan penerapan pelatihan ini dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dan merasakan lebih sering emosi positif dalam hidup, sehingga dapat lebih sering merasakan kebahagiaan.

Sedangkan bagi para pembina dan pengasuh juga perlu mengikuti pelatihan kebersyukuran sehingga dapat memberikan pelatihan tersebut pada anak asuh. Disarankan juga kepada para pembina agar memberikan tausiyah-tausiyah yang dapat mengingatkan

para anak asuh untuk selalu bersyukur dan menyadari bahwa Allah SWT telah memberikan karunia luar biasa yang patut disyukuri.

DAFTAR PUSTAKA

Aman, W. (2021). Komparasi Kepercayaan Diri Anak Yatim di Panti Asuhan dengan di Keluarga. G-*Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 6(1), 137-144.*

Anggarani, K.Fadjri; Tri, R.A & Nugraha A.K. (2013). Pengaruh Pelatihan Syukur terhadap Subjective Well-Being pada Penduduk Miskin di Surakarta: Surakarta. *Jurnal Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*. Volome 2 Nomor 2.

Compton, William C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson Learning, Inc.

Diener, Ed. (2008). *Culture and Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. New York: Springer is part of Springer Science Business Media.

Diener, Ed. (2009). *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener.* New York: Springer is part of Springer Science Business Media.

Diener, Ed. Oishi, Shigero, & Lucas, Richard E. (2002). Personality, Culture, And Subjective Well Being: Emotional And Cognitive Evaluations Of Life.

Efantiana, L. N. (2017). Hubungan Antara Rasa Syukur dan Harga Diri dengan Subjective Well-Being pada Remaja Panti Asuhan "X" Kota Jepara (*Doctoral dissertation, Fakultas Psikologi UNISSULA*).

Emmons, Robbert A. (2007). *Thanks! : How The New Science Of Gratitude Can Make You Happie*r. New York: Houghton Mifflin Company.

Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In Advances in experimental social psychology *(Vol. 47, pp. 1-53). Academic Press.*

Hurlock,E. (2015). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Hidup*. Jakarta: Erlangga.

Ibda, F., binti Ishak, N. A., & bin Mohd Nasir, M. A. (2021). Kesejahteraan Subjektif ditinjau dari sosio-demografis di kalangan remaja yatim yang tinggal di panti asuhan/pesantren. *Jurnal Al-Ijtimaiyyah, 7(2).*

Inarah, L., & Noor, H. (2017). Hubungan Syukur dengan *Subjective Well-Being* Remaja Panti Asuhan Ikhlasul Amal Bandung. *Prosiding Psikologi, 613-617.*

Irsyad, M., Akbar, S. N., & Safitri, J. (2020). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja DI Panti Asuhan Di Kota Martapura. *Jurnal Kognisia, 2(1), 26-30.*

KBBI, 2022. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). [*Online*]*, diakses tanggal 21 April 2022*.

Kumala, S. Shinta dan Hastaning. S. (2015). Dukungan sosial dan *Subjective Well-Being* pada Tenaga Kerja Wanita PT. Arni Family Ungaran. Semarang: *Jurnal Empati Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. *Volume 4 No.4:208-216.*

Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen Edisi Kedua*. Malang: UMM Press.

Lubis, I. R., & Agustini, L. J. (2018). Efektivitas gratitude training untuk meningkatkan subjective well-being pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikogenesis, 6(2), 205- 213.*

Mazaya, K. N., & Supradewi, R. (2023). Konsep diri dan kebermaknaan hidup pada remaja di panti asuhan. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, *6*(2), 103-112.

Megawati, P., Lestari, S., Lestari, R., & Psi, S. (2017). Peningkatan Kesejahteraan Subjektif Remaja Panti Asuhan Melalui Pelatihan Bersyukur (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta)*.

Monks. 2006. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: UGM Press

Navarro, D.J., Foxcroft, D.R., & Faulkenberry, T.J. (2019). *Learning Statistics with JASP: A Tutorial for Psychology Students and Other Beginners*. Diakses 20 April 2022 dari: https://learnstatswithjasp.com/.

Qamarina, N. (2017). Peranan Panti Asuhan Dalam Melaksanakan Fungsi Pengganti Keluarga Anak Asuh di UPTD Panti Sosial Asuhan Anak Harapan Kota Samarinda. *EJournal Administrasi Negara*, *5*(3), 6488-6501.

Rahmah, Silfia, Asmidir I & Nurfarhanah. (2014). Masalah-Masalah Yang Dialami Anak Panti Asuhan Dalam Penyesuaian Diri Dengan Lingkungan. Padang: *Jurnal Konselor. Volume 3 Number 3:106-11.*

Rahman, N. N., Nashori, F., & Rumiani, R. (2022). Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja yang Orangtuanya Bercerai. *Proyeksi: Jurnal Psikologi, 17(1), 100-111.*

Rahmanita, Anisa. (2016). Efeketivitas Pelatihan kebersyukuran Untuk Meningkatakan Kesejahteraan Subjektif Pada Penderita Hipertensi: Yokyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi. Vol.8 Nomor 2:165-184.*

Rosari, A. (2018). *Subjective Well-Being* pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan (*Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang*).

Santrock, J. W. (2007). *Adolescence [Remaja] (Jilid 2)*. Jakarta: Erlangga.

Shadish, William R., Thomas D. Cook & Donald T. Campbell (2002). *Experimental And Quasi-Experimental Designs For Generalized Causal Inferen.* New York: Houghton Mifflin Company.

Sina, Ibnu. 2015. Modul Pelatihan Kebersyukuran Terhadap Peningkatan *Subjective Well-Being* Pada Keluarga Pendamping Skizofrenia. Yokyakarta: Universitas Islam Indonesia.

Stone, Arthur A and Christopher Macki. (2013). *Subjective Well Being: Measuring Happiness, Suffering, and Other Dimensions of Experience*. Washington DC : The National Academies Press

Soekanto,S. 2004. *Sosiologi Keluarga*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

Sudrajat. T. (2008). Kurangnya pengasuhan di panti asuhan. [on-line]. Diakses pada tanggal 20 April 2022 dari http://www.kemsos.go.id.

Sulistyarini, I. R. (2010). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan *proactive coping* pada *survivor* bencana gunung merapi. Yogyakarta. *Direktorat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Islam Indonesia.*

Sulthoni, Y., & Sarmini. (2013). Strategi Pembentukan Karakter Anak di Panti Asuhan Muhammadiyah Wiyung Surabaya. *Kajian Moral dan Kewarganegaraan , Vol. Nomor 1:272-287.*

Wahyuningrum, E., & Tobing, M. A. (2014). Pengasuhan pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Psychology Fair. Semarang.*