BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Subjek Penelitian

Subjek yang dilibatkan dalam penelitian ini berjumlah 7 orang. Dari hasil pengambilan data, didapatkan gambaran subjk penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
12 - 15	1	14,3%
16 - 18	4	57,2%
19 - 21	2	28,6%
Total	**7**	**100 %**

Tabel 4.2

Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

No.	Pendidikan	Jumlah	Persentase
1	SMP	1	14,3%
2	SMK	4	57,1%
3	DIPLOMA	2	26,6%
	Total	**7**	**100 %**

Deskripsi data terdiri dari nilai tertinggi, nilai terendah, rata-rata, jangkauan, data tengah, standar deviasi, dan varians. Deskripsi dari hasil analisis kedua data *pretest* dan *posttest*, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.3

Deskripsi data nilai *pretest* dan *posttest subjective well-being* pada remaja yang tinggal di panti asuhan Ar-Riyaadhul Jannah

Keterangan	**Hasil Nilai**			
	Pretest		**Posttest**	
	SWLS	**SPANE**	**SWLS**	**SPANE**
Jumlah Subjek (N)	7	7	7	7
Nilai maksimum	31	7	33	15
Nilai minimum	10	-6	23	4
Jangkauan (Range)	21	13	10	11
Rata-rata (Mean)	19,57	2,71	29,00	9,57
Median	21	4	31	9
Standar Deviasi (SD)	6,71	4,15	4,08	4,19
Varians	44,95	17,24	16,67	17,62

4.2 Prosedur Penelitian

Penelitian ini terbagi dalam dua tahap yaitu tahap persiapan penelitian dan tahap pelaksanaan penelitian. Berikut ini akan dijelaskan untuk masing-masing tahap.

4.2.1 Persiapan Penelitian

Tahap persiapan penelitian diawali dengan menentukan tema penelitian yaitu Pelatihan Bersyukur untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* pada Remaja di Panti Asuhan. Tema tersebut dipilih karena adanya kekhawatiran yang dirasakan peneliti terhadap perkembangan kesehatan mental remaja. Dimana fase remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan. Setelah mencari literatur terkait

permasalahan pada remaja, diketahui bahwa keluarga adalah wadah yang dapat menanggulangi permasalahan tersebut. Kemudian terpikir oleh peneliti mengenai bagaimana dengan remaja yang tidak memiliki orang tua yang tidak dapat membantunya dalam melewati fase kritis tersebut.

Peneliti melakukan studi pendahuluan (*pre-liminary*) dengan mencari literatur-literatur terkait remaja di panti asuhan. Setelah mendapatkan dan mempelajari literatur yang tepat, peneliti mengunjungi beberapa panti asuhan yang terletak di daerah Tangerang, yaitu Panti Cut Nyak Dien, Panti Baiturahman dan Panti Ar-Riyaadhul Jannah untuk melakukan studi pendahuluan pada beberapa remaja serta pengurus yang tinggal di panti asuhan tersebut. Tujuan dari studi pendahuluan ini adalah untuk mengetahui gambaran permasalahan pada remaja yang tinggal di panti asuhan serta menentukan apakah remaja di panti tersebut cocok untuk menjadi subjek penelitian.

Berdasarkan studi yang dilakukan diperoleh informasi bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan seringkali membuat masalah di sekolah karena mencari perhatian. Hasil studi lainnya didapatkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan sering merasakan kesedihan dan kekecewaan akan nasib yang dialami karena merasa berbeda dengan teman-temannya yang memiliki orang tua lengkap. Dari permasalahan tersebut peneliti menemukan ide untuk mengatasi dan menanggulangi emosi-emosi negatif tersebut dengan memberikan pelatihan bersyukur pada remaja di panti asuhan. Dengan memberikan pelatihan bersyukur, remaja akan lebih menerima apa yang saat ini mereka miliki dan meminimalisir kekecewaan yang mereka alami. Hal tersebut dapat mengurangi emosi negatif dan meningkatkan emosi positif serta kepuasan akan hidup dalam diri remaja sehingga kehidupan mereka dapat menjadi lebih bahagia.

Peneliti mengkonsultasikan dan mendiskusikan kembali mengenai ide untuk memberikan intervensi berupa pelatihan bersyukur kepada dosen pembimbing, di mana pelatihan tersebut dirasa dapat meningkatkan *subjective well-being* pada remaja yang tinggal di panti asuhan ditinjau dari penelitian-penelitian sebelumnya. Berdasarkan hasil diskusi diputuskan bahwa intervensi berupa pelatihan bersyukur

tersebut dapat diterapkan pada remaja di panti asuhan. Pelatihan ini diharapkan dapat memberikan informasi yang tepat serta meluruskan persepsi yang salah tentang menjadi bahagia dalam menjalani hidup bagi remaja yang tinggal di panti asuhan. Intervensi yang dilakukan dirancang dan dikembangkan dari buku Emmons (2007) yang berjudul "*Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*".

Dengan berbagai pertimbangan salah satunya terkait kondisi ekonomi, peneliti memutuskan mengadakan penelitian di panti asuhan Ar-Riyaadhul Jannah. Peneliti meminta izin dan mendiskusikan tentang kriteria dan penelitian yang hendak dilakukan kepada pengurus. Secara terbuka pihak panti menerima dan memberikan izin kepada peneliti untuk mengadakan penelitian di panti tersebut. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara kepada beberapa remaja yang tinggal di panti tersebut tentang kegiatan sehari-hari yang mereka lakukan dan permasalahan yang telah mereka alami. Wawancara dilakukan agar peneliti dapat memperoleh gambaran permasalahan sehingga peneliti dapat menyusun program pelatihan yang tepat untuk meningkatkan *subjective well-being* pada remaja di panti asuhan tersebut.

Setelah mendapatkan 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*. Setelah modul dan silabus selesai dikerjakan, peneliti menghubungi pemateri dengan kriteria yang sesuai untuk menjadi fasilitator dalam pelatihan ini. Pemilihan pemateri juga diputuskan atas persetujuan dosen pembimbing. Peneliti juga menyiapkan peralatan yang dibutuhkan selama sesi pelatihan berlangsung.

Untuk pelaksanaan *pretest* dan *posttest*, peneliti menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) yang telah diadaptasi sebagai alat untuk mengukur *subjective well-being*. Untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen, peneliti melakukan uji coba kepada 32 orang remaja di panti Cut Nyak Dien dan panti Baiturahman.

4.2.2 Pelaksanaan Penelitian

4.2.2.1 Waktu Penelitian

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. Jadwal pelaksanaan pelatihan bersyukur dijelaskan pada Tabel 4.4:

Tabel 4.4

Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Bersyukur

Sesi	Tanggal	Materi
1	17 Mei 2017	Pembukaan, perkenalan, *informed consent*, *pre-test*, kontrak belajar, permainan
2	20 Mei 2017	Kebahagiaan, bersyukur, dan *Gratitude Journal*
3	21 Mei 2017	*Remember The Bad*
4	22 Mei 2017	*Ask Yourself 3 Questions!*
5	23 Mei 2017	*Come to Your Sense* dan *Watch Your Language*!
6	24 Mei 2017	*Go Through The Motion and Make A Vow*
7	25 Mei 2017	*Post-test*, evaluasi, dan penutupan

4.2.2.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di panti asuhan Ar-Riyaadhul Jannah yang terletak di Jalan Benteng Betawi Gg. Masjid Baiturahman, Batu Ceper, Kota Tangerang. Pertimbangan peneliti dalam memilih panti asuhan Ar-Riyaadhul Jannah adalah sebagai berikut:

1. Memiliki kondisi ekonomi yang lebih rendah dibanding panti lainnya.
2. Dapat memenuhi karakterisitik subjek yang dibutuhkan, yaitu remaja usia 12 sampai dengan 21 tahun dan tinggal di panti.
3. Di panti tersebut belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya dengan tema yang serupa.

4. Secara operasional, pihak sekretariat panti memberikan kemudahan pada peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut.

4.2.2.3 Deskripsi Pelaksanaan

Pelaksanaan pelatihan bersyukur untuk meningkatkan *subjective well-being* dijabarkan dijabarkan sebagai berikut:

1. Hari pertama: Pembukaan, Perkenalan, *Informed Consent*, *Pretest*, dan kontrak belajar.

   Pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Kamis, 17 Mei 2017 di aula panti asuhan Ar-Riyaadhul Jannah. Peserta pelatihan berkumpul pukul 18.30 WIB dengan jumlah peserta sebanyak 12 orang, teridiri dari 6 laki-laki dan 6 perempuan. Pelatihan dibuka oleh sekretaris panti asuhan Ar-Riyaadhul Jannah yaitu bapak Zulham. Kemudian peneliti memperkenalkan diri beserta timnya yaitu terdiri dari fasilitator dan kofasilitator. Setelah itu, peneliti membagikan lembar *inform consent* kepada peserta sebagai bentuk persetujuan peserta untuk mengikuti *pretest.* Selanjutnya tim peneliti membagikan lembar *pretest* dan memberikan penjelasan tentang cara pengerjaan tes. *Pretest* pun berlangsung selama 20 menit dengan suasana yang kondusif.

   Setelah seluruh peserta menyelesaikan *pretest*, tim peneliti meminta peserta untuk memperkenalkan diri satu per satu berupa nama, pendidikan saat ini, dan hobi. Kemudian selama 30 menit peneliti menjelaskan tentang penelitian yang sedang dilakukan serta tujuan diadakannya penelitian. Peneliti juga menjelaskan prosedur yang harus diikuti oleh seluruh peserta seperti kesediaan dan komitmen dalam mengikuti segala rangkaian pelatihan. Dari diskusi tersebut 5 orang peserta menyatakan bahwa tidak dapat mengikuti sesi pelatihan secara penuh dikarenakan kesibukan kuliah atau bekerja, sehingga hanya 7 orang saja yang bersedia secara tertulis. Peserta yang setuju untuk mengikuti seluruh rangkaian pelatihan mengisi dan menandatangani *informed*

consent yang telah disediakan oleh peneliti. Selanjutnya, dalam rangka *building rapport* fasilitator memimpin permainan yang diikuti oleh seluruh peserta dan tim peneliti selama 20 menit. Setelah permainan selesai, sesi pertama pun ditutup oleh peneliti pada pukul 19.20 WIB.

2. Hari kedua: Materi Kebahagiaan dan Bersyukur

Pertemuan kedua dilaksanakan pada hari Sabtu, 20 Mei 2017 pukul 19.00 WIB di aula panti asuhan Ar-Riyaadhul Jannah dan diikuti oleh tujuh peserta yang telah setuju untuk mengikuti seluruh rangkaian pelatihan di pertemuan sebelumnya. Pertemuan diawali dengan mengulas kembali apa yang telah dilakukan pada pertemuan sebelumnya selama 15 menit. Kemudian fasilitator melakukan *brainstorm* atau diskusi tentang materi kebahagiaan selama 30 menit. Setiap peserta diminta untuk memberikan pendapatnya tentang definisi kebahagiaan menurut mereka dan bagaimana cara mereka bahagia. Setelah seluruh peserta memberikan pendapatnya, peneliti membagikan lembar kerja dan meminta peserta untuk menuliskan definisi kebahagiaan dan hal-hal yang membuat mereka bahagia sesuai dengan pendapat yang mereka berikan. Setelah itu, peneliti mendiskusikan dan menyamakan kembali persepsi tentang definisi kebahagiaan, di mana kebahagiaan adalah persepsi dari masing-masing individu terhadap kehidupan yang dijalani. Tujuan dari tugas ini adalah agar peserta dapat mengungkapkan definisi kebahagiaan menurut pendapat mereka sendiri. Pada tugas ini, setiap peserta mampu mendefinisikan kebahagiaan menurut diri mereka masing-masing.

Selanjutnya selama 40 menit fasilitator memberikan materi tentang bersyukur dengan cara yang sama seperti pembahasan materi kebahagiaan yaitu berdiskusi secara terbuka dan peserta mengisi lembar kerja yang disediakan. Fasilitator menjelaskan dan menyamakan kembali persepsi tentang bersyukur. Fasilitator juga mengajak peserta berdiskusi tentang manfaat dari bersyukur serta hubungannya dengan kebahagiaan. Di akhir sesi,

selama 20 menit peserta diminta untuk menuliskan *gratitude journal* di mana berisi perintah untuk menuliskan 5 hal yang membuat mereka bersyukur pada hari itu. Tujuan dan manfaat dari kegiatan ini adalah untuk melatih rasa syukur individu dengan cara menuliskannya sehingga mengingatkan mereka tentang limpahan, berkah, kebaikan dan hal-hal baik yang dapat dinikmati. Seluruh peserta mampu menuliskan hal yang diminta sesuai dengan tugas yang diberikan. Pertemuan kedua pun berakhir pada pukul 20.45 WIB.

Dengan menuliskan daftar hal-hal yang kita syukuri, kita jadi sadar akan hal-hal yang telah kita lalui di hari tersebut. Dengan menulis ini, kita jadi dapat memahami syukur dengan baik karena dapat mengingatkan kita tentang limpahan, berkah, kebaikan dan hal-hal baik lainnya yang telah kita nikmati. Sehingga menimbulkan emosi-emosi positif yang dapat memicu kebahagiaan.

3. Hari ketiga: *Remember The Bad*

Pertemuan ketiga dilaksanakan pada hari Minggu, 21 Mei 2017 di aula panti asuhan Ar-Riyaadhul Jannah pukul 18.50 WIB dan diikuti oleh 7 peserta. Fasilitator membuka pertemuan dengan mengkaji kembali materi di pertemuan sebelumnya melalui diskusi dan tanya jawab selama 15 menit. Sebelum menyampaikan materi, fasilitator menayangkan dua video selama 30 menit untuk menstimulus perasaan bersyukur pada peserta. Kemudian fasilitator mengajak peserta berdiskusi dan meminta mereka untuk memberikan tanggapan tentang video tersebut.

Selanjutnya selama kurang lebih 60 menit fasilitator memberikan tugas kepada peserta untuk menceritakan pengalaman terburuk yang pernah mereka alami dalam lembar kerja tanpa memberitahukan identitas di lembar kerja tersebut agar mereka dapat lebih jujur dan terbuka dalam menuliskannya. Awalnya beberapa peserta merasa enggan untuk menuliskan kejadian buruk yang mereka alami, namun pada akhirnya mereka mau melakukannya. Tujuan dari diberikannya tugas ini adalah peserta dapat menyadari bahwa semua orang memiliki kejadian buruk dalam hidupnya.

Bukan hanya kejadian baik, kejadian buruk pun patut disyukuri karena tanpa sadar kita telah mampu melewatinya dan mampu bertahan hingga saat ini. Peserta diharapkan mampu mengambil hikmah atas segala peristiwa yang mereka alami dan berterima kasih kepada orang-orang yang mengantarkan mereka kepada kondisi saat ini. Pertemuan ketiga berakhir pada pukul 20.35 WIB.

Dengan mengingat hal-hal buruk dan menyakitkan dalam hidup akan membuat kita menyadari bahwa semua kesulitan, perjuangan, dan penderitaan itu telah kita lewati. Hal ini akan memacu diri kita untuk lebih bersyukur lagi, karena diberi kekuatan hingga berhasil keluar dari keadaan terburuk itu. Sehingga kita dapat menjalani hidup dengan puas dan menjadi lebih bahagia.

4. Hari keempat : *Ask Yourself 3 Questions*!

Pertemuan keempat dilaksanakan pada hari Senin, 22 Mei 2017 pukul 19.00 WIB di aula panti asuhan Ar-Riyaadhul Jannah dan diikuti oleh 7 peserta. Fasilitator kembali mengawali pertemuan dengan mengulas materi atau kegiatan yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya serta menanyakan perasaan dari masing-masing peserta pada hari ini selama 15 menit. Kemudian pertemuan dilanjutkan dengan pemberian materi yang lebih mendalam tentang bersyukur melalui media *power point* dan video kepada peserta selama 45 menit. Video yang diputar adalah tentang seorang wanita yang sedang terburu-buru mencari dan mengejar kekasihnya yang ingin pergi meninggalkan kota. Ia berlari keluar apartemen, menyusuri jalan, mendatangi kantor kekasihnya, hingga akhirnya wanita tersebut dapat bertemu dengan kekasihnya di terminal. Ternyata di akhir video ditampilkan bahwa sebenarnya banyak sekali orang-orang yang telah membantu usaha wanita tersebut walaupun dengan hal-hal yang kecil. Seperti biasa, fasilitator membuka sesi tanya jawab dan melakukan diskusi tentang materi yang disampaikan. Peserta pun aktif dalam berinteraksi dengan fasilitator. Dengan pemutaran video tersebut, peserta diharapkan dapat menyadari hal-hal kecil

yang diberikan orang lain atau kita berikan kepada orang lain itu membantu dan patut disyukuri.

Kemudian selama 45 menit peserta diberikan tugas oleh fasilitator di mana peserta diminta untuk menjawab tiga pertanyaan yaitu “apa yang telah aku terima dari orang lain?”, “apa yang telah aku berikan kepada orang lain” serta “masalah dan kesulitan apa yang telah aku sebabkan?” sebagai evaluasi bagi diri peserta. Tugas ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran peserta tentang hubungan timbal balik yang telah dilakukan oleh orang lain di sekitar mereka. Pelatihan pada hari ini berakhir pada pukul 20.45 WIB.

Dengan bertanya pada diri kita sendiri dengan ketiga pertanyaan tersebut, (1) kita dapat mengenali berkah atau kebaikan yang telah kita terima dari orang lain, (2) kita dapat mengingat dan mengevaluasi tindakan kita terhadap orang lain selama ini, dan (3) kita dapat menyadari tindakan-tindakan buruk kita terhadap orang lain. Dari evalusi diri ini kita dapat kembali mengenali diri kita sendiri untuk selalu bersyukur dan berbuat baik. Sehingga dapat menciptakan motivasi untuk berbuat baik dan emosi-emosi positif yang dapat memicu kebahagiaan.

5. Hari kelima : *Come to Your Sense dan Watch Your Language!*

Pertemuan dihadiri oleh 7 peserta dan dilaksanakan pada hari Selasa, 23 Mei 2017 pukul 18.45 WIB di aula panti asuhan Ar-Riyaadhul Jannah. Pelatihan diawali dengan mengajak peserta untuk mengingat kembali materi dan kegiatan yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya selama 10 menit. Selanjutnya selama 40 menit fasilitator menyampaikan materi tentang *Come to Your Sense* di mana peserta diminta untuk mensyukuri segala sesuatu dimulai dari hal-hal kecil seperti indera yang dimiliki. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menimbulkan kesadaran pada peserta akan keadaan fisik yang akan memicu timbulnya rasa syukur. Materi *Come to Your Sense* diawali dengan pemutaran video tentang dua anak laki-laki dengan keterbatasan fisik (satu anak buta dan satu anak lainnya tuli) yang tinggal di panti asuhan. Di

Hari Raya Idul Fitri seluruh teman-temannya kembali ke kampung halaman masing-masing sedangkan mereka berdua tidak memiliki keluarga untuk ditemui. Namun pada akhirnya mereka memutuskan untuk kembali ke kampung tempat salah satu dari anak tersebut dilahirkan dengan berbagai usaha dengan tujuan untuk mengunjungi makam ibunya. Video selanjutnya adalah tentang seorang wanita buta yang menjadi pemenang dalam kompetisi *Master Chef*. Kedua video ini memberikan pelajaran bahwa individu patut bersyukur atas segala sesuatu yang telah dimiliki saat ini. Selain itu, walaupun individu memiliki keterbatasan fisik bukan menjadi penghalang bagi mereka untuk melakukan sesuatu dan mengembangkan diri.

Kemudian fasilitator membagikan kertas kepada peserta dan memberikan tugas kepada peserta untuk menuliskan "g*ratitude prompts",* yaitu berupa 20 daftar pertanyaan yang disajikan pada *slide power point* tentang hal-hal kecil yang disyukuri dari setiap indera yang dimiliki. Mereka harus menjawab pertanyaan tersebut dalam waktu yang telah ditentukan yaitu 45 menit. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membantu peserta menyadari hal-hal kecil yang harus disyukuri.

Materi terakhir yang diberikan fasilitator adalah *Watch Your Language*, yaitu permainan yang disebut dengan "ABC Lima Dasar Bersyukur" dan diikuti oleh seluruh peserta dan fasilitator. Sebenarnya permainan ini sama dengan pemainan "ABC Lima Dasar" pada umumnya, namun perbedaannya adalah pemain secara bergilir diminta untuk menyebutkan hal yang mereka syukuri berdasarkan huruf yang terpilih. Permainan yang dilakukan selama 25 menit ini bertujuan agar peserta dapat melatih rasa syukur dengan mengucapkannya secara spontan dengan melihat hal-hal yang ada di sekitarnya. Selain itu, kegiatan ini bertujuan agar peserta terlatih untuk selalu mengatakan hal-hal yang positif. Walaupun peserta dituntut untuk berpikir, mereka tampak antusias dan terlihat senang mengikuti permainan ini. Pelatihan berakhir pada pukul 20.45 WIB.

Dengan materi *come to your sense* kita dapat menyadari bahwa melalui indera, kita memperoleh apresiasi dari apa arti menjadi manusia, dari keajaiban menjadi hidup dan memiliki tubuh sempurna. Bagaimanapun, tubuh merupakan sesuatu yang lebih dari konstruksi keajaiban, ini adalah berkah, pemberian yang cuma-cuma dan tanpa alasan. Sehingga kita memiliki alasan untuk selalu bersyukur dan merasakan kepuasan akan hal yang kita miliki.

6. Hari keenam : *Go Through The Motion and Make A Vow*

Pertemuan dilaksanakan pada hari Rabu, 24 Mei 2017 pukul 19.00 WIB di aula panti asuhan Ar-Riyaadhul Jannah. Fasilitator membuka kegiatan ini dengan mengkaji ulang materi pada pertemuan sebelumnya dan menanyakan perasaan yang mereka alami saat ini selama 10 menit. Peserta tampak antusias dan bertanya-tanya apakah kegiatan dan materi yang akan mereka lakukan. Fasilitator kemudian menyampaikan materi tentang *Go Through The Motion*, yaitu perlunya aksi untuk memicu timbulnya rasa bersyukur. Berkaitan dengan materi tersebut, fasilitator menyiapkan alat tulis dan membagikan kertas kepada peserta. Mereka diberi tugas untuk menuliskan surat berupa ucapan terima kasih kepada orang yang paling mereka syukuri kehadirannya. Setelah selesai menulis, peserta diberikan tugas lain yaitu harus menyampaikan surat tersebut kepada orang yang mereka tuju. Sebagian peserta menyimpan surat tersebut untuk diberikan jika bertemu dengan orang yang dituju. Salah satu peserta merasa bingung bagaimana cara memberikan surat tersebut karena perasaan malu yang dialaminya. Salah satu peserta lainnya memberikan surat kepada tim peneliti yaitu berisi rasa syukurnya terhadap pelatihan yang telah diadakan di panti tersebut. Kegiatan ini dilakukan selama 45 menit.

Materi selanjutnya yaitu *Make A Vow* selama 45 menit, yaitu berupa tugas yang diberikan kepada peserta untuk menuliskan ikrar atau janji akan selalu bersyukur dalam hidup mereka. Tim peneliti menyediakan kertas dan alat tulis warna-warni agar peserta dapat menuliskan ikrar tersebut sesuai

dengan kreativitas mereka masing-masing. Di akhir kegiatan, peserta diminta berfoto dengan ikrar yang mereka tuliskan. Sesi ini selesai pada pukul 20.45 WIB.

Dengan mempraktikan rasa syukur secara langsung akan memicu perasaan syukur kita. Dalam hal ini ialah menulis surat syukur pada orang yang tidak pernah kita ucapkan terima kasih secara baik dan tulus. Mengekspresikan rasa syukur pada seseorang dapat memiliki konsekuensi positif, untuk keduanya yang mengekspresikan dan yang menerima. Sehingga dapat memunculkan emosi-emosi positif yang bagi kedua pihak yang memicu kebahagiaan.

7. Hari ketujuh : *Posttest*, Evaluasi, dan Penutupan

Hari ketujuh merupakan hari terakhir pelatihan yang dilaksanakan pada hari Kamin, 25 Mei 2017 pukul 19.00 WIB. Kegiatan ini diawali dengan *post-test* yang harus peserta kerjakan selama 20 menit untuk mengetahui tingkat kesejahteraan subjektif mereka setelah diadakannya program pelatihan bersyukur. Kemudian dilanjutkan dengan evaluasi seputar pelatihan yang telah mereka dapatkan selama 6 hari. Evaluasi yang dilakukan selama 45 menit tersebut berisi ulasan singkat tentang materi yang telah didapatkan peserta serta menanyakan kepada mereka manakah materi yang paling dianggap menarik ataupun yang paling dianggap tidak menarik. Evaluasi ini bertujuan agar peserta dapat lebih merasakan manfaat dari pelatihan yang mereka ikuti. Setelah evaluasi dilakukan, peserta mengajak tim peneliti untuk bermain “ABC 5 Dasar Bersyukur” untuk terakhir kali. Setelah permainan usai, fasilitator menutup kegiatan dengan memberikan kenang-kenangan kepada setiap peserta dan foto bersama. Sesi terakhir ini selesai pada pukul 20.30 WIB.

4.2.2.4 Hambatan

Dalam pelaksanaan penelitian terdapat beberapa hambatan yang ditemukan oleh peneliti mengenai pelaksanaan pelatihan bersyukur pada remaja di Panti Asuhan Ar-Riyaadhul Jannah. Adapun hambatan-hambatan tersebut berupa:

1. Peneliti cukup sulit menentukan jadwal penelitian karena peserta memiliki aktivitas dan jenjang pendidikan yang berbeda-beda. Setelah selesai berdiskusi, peneliti dan peserta memutuskan jadwal pertemuan dimulai pukul 19.00 WIB.
2. Jumlah peserta yang jauh berkurang dari yang sudah direncanakan. Berdasarkan hasil diskusi antara peneliti dengan pengurus panti, jumlah warga panti yang berusia 12-21 tahun dan dapat menjadi peserta diperkirakan sekitar 36 orang. Namun yang hadir pada hari pertama penelitian hanya berjumlah 12 orang.

4.3 Hasil Analisis Data Penelitian

Berdasarkan pengujian hipotesis yang sudah disebutkan pada BAB III, maka dalam bab ini dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan data yang sudah didapat dari penelitian di mana mengukur *subjective well-being* dengan menggunakan instrument SWLS dan SPANE.

4.3.1 Hasil *pretest subjective well-being* remaja panti asuhan sebelum diberikan perlakuan pelatihan bersyukur

Data *pretest* diperoleh sebelum subjek dalam penelitian ini mendapatkan perlakukan berupa pelatihan bersyukur. Skor terendah yang diperoleh dalam pengukuran SWLS sebesar 10 di mana merupakan skor dari subjek AF dan skor tertinggi sebesar 31 merupakan skor dari subjek FAP. Sedangkan,dalam pretest SPANE didapat skor terendah sebesar -6 yang merupakan skor dari subjek AF dan skor tertinggi sebesar 7 yang dimiliki oleh subjek FAP

4.3.2 Hasil *Posttest subjective well-being* remaja panti asuhan setelah diberikan perlakuan pelatihan bersyukur

Data *posttest* diperoleh setelah subjek penelitian diberikan *treatment* atau perlakuan berupa pelatihan bersyukur. Adapun skor terendah pada SWLS adalah 23 yang merupakan skor dari subjek NH dan skor tertinggi sebesar 33 di mana merupakan skor dari subjek AF. Sedangkan, dalam SPANE didapatkan skor terendah sebesar 4 yang merupakan skor dari subjek FRS dan skor tertinggi sebesar 15 yang dimiliki oleh subjek RK

4.3.3 Perbandingan skor *pretest* dan *posttest subjective well-being*

Setelah membahas satu persatu mengenai skor *pretest* dan skor *posttest*, berikut adalah tabel perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Tabel 4.5

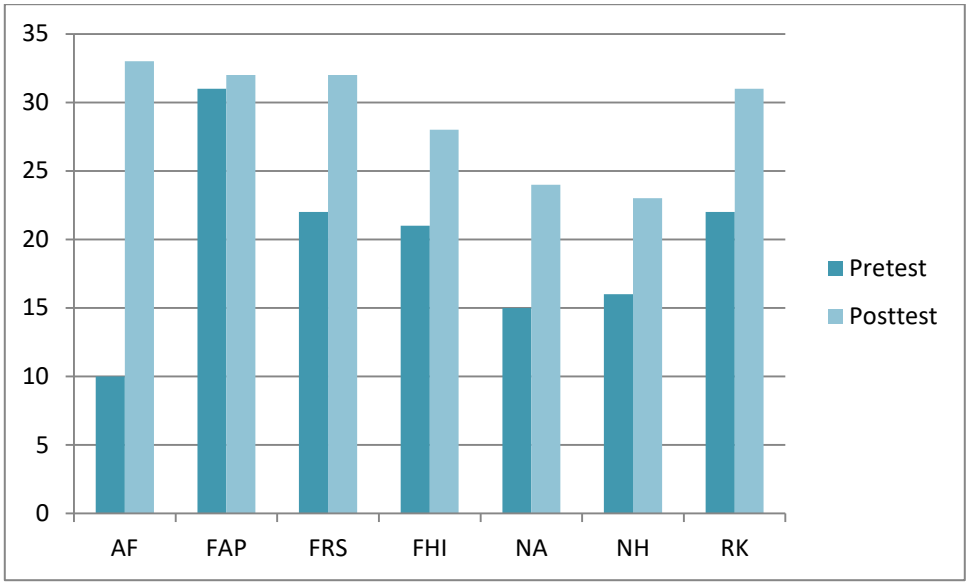
Perbandingan skor *pretest* dan *posttest* SWLS

Subjek	Pre-test		Post-test	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
AF	10	Tidak Puas	33	Sangat Puas
FAP	31	Sangat Puas	32	Sangat Puas
FRS	22	Cukup Puas	32	Sangat Puas
FHI	21	Cukup Puas	28	Puas
NA	15	Kurang Puas	24	Cukup Puas
NH	16	Kurang Puas	23	Cukup Puas
RK	22	Cukup Puas	31	Sangat Puas

Dari tabel di atas, maka dapat disajikan perbandingan skor *pretest* dan *posttest* SWLS dalam grafik histogram sebagai berikut:

Gambar 4.1

Histogram Skor *Pretest* dan *Posttest* SWLS



Berdasarkan grafik histogram yang disajikan, dapat dilihat bahwa pelatihan bersyukur dapat meningkatkan kepuasan hidup pada semua peserta atau setara dengan 100% dari total keseluruhan peserta yang berjumlah 7 orang.

Tabel 4.6

Perbandingan skor *pretest* dan *posttest* SPANE

Subjek	Pre-test		Post-test	
	Skor	**Kategori**	**Skor**	**Kategori**
AF	-6	Kurang Seimbang	9	Seimbang
FAP	7	Seimbang	12	Seimbang
FRS	4	Seimbang	4	Seimbang
FHI	2	Seimbang	6	Seimbang
NA	3	Seimbang	7	Seimbang
NH	4	Seimbang	14	Seimbang
RK	5	Seimbang	15	Seimbang

Dari tabel di atas, maka dapat disajikan perbandingan skor *pretest* dan *posttest* SPANE dalam grafik histogram sebagai berikut:

Gambar 4.2

Histogram Skor *Pretest* dan *Posttest* SPANE

Berdasarkan grafik histogram yang disajikan, dapat dilihat bahwa pelatihan bersyukur dapat meningkatkan afek positif pada enam subjek dan satu subjek yaitu FRS tidak mengalami perubahan.

Penjabaran skor *subjective well-being* secara lebih detail ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 4.7

Perubahan Skor *Subjective Well-being*

Subjek	**Pretest**		**Posttest**		**Perubahan Skor**	
	SWLS	**SPANE**	**SWLS**	**SPANE**	**SWLS**	**SPANE**
AF	10	-6	33	9	23	15
FAP	31	7	32	12	1	5
FRS	22	4	32	4	10	0
FHI	21	2	28	6	7	4
NA	15	3	24	7	9	4
NH	16	4	23	14	7	10
RK	22	5	31	15	9	10

Berdasarkan penjabaran tabel diatas diketahui peningkatan skor terbesar terjadi pada subjek AF yakni sebesar 38 poin. Dan tidak terjadi penurunan pada semua subjek.

4.3.4 Pengujian Hipotesis

Berikut ini adalah pengujian hipotesis yang diajukan sesuai dengan hasil pre-test dan post-test yang sudah diperoleh.

Ho : *Gratitude training* tidak efektif untuk meningkatkan *subjective well-being* pada remaja di panti asuhan

Ha : *Gratitude training* efektif untuk meningkatkan s*ubjective well-being* pada remaja di panti asuhan

Berdasarkan hipotesis yang diajukan pada bab II, maka pada bab ini akan dilakukan pengujian hipotesis tersebut secara empirik. Pengujian dilakukan dengan menggunakan analisa statistik Wilcoxon. Analisa statistik Wilcoxon merupakan satu metode analisis statistik non-parametrik yang menguji dua sampel berpasangan satu dengan yang lainnya yang berasal dari populasi yang sama. Analisis statistik ini dipilih karena jumlah subjek penelitian yang berjumlah 7 di mana diasumsikan tidak berdistribusi normal karena jumlah subjek kurang dari 30 orang.

Data hasil penelitian yang akan diuji adalah skor SWLS dan SPANE yang diperoleh dari hasil pengukuran para peserta yang mengikuti pelatihan bersyukur. Peneliti menggunakan bantuan *software* SPSS 22.0 *for Windows* dalam melakukan proses komputasi dengan hasil uji Wilcoxon yang akan dijabarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 4.8

Z score dan Signifikansi Uji Wilcoxon

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

Berdasarkan hasil perhitungan tabel diatas, pada SWLS didapatkan nilai z = -2,375 dan p = 0,018; dan pada SPANE nilai z = -2,214 dan p = 0,027. Untuk menentukan keputusan dapat dilakukan dengan dua cara. Cara pertama adalah dengan membandingkan angka probabilitas dengan ketentuan probabilitas yaitu 0,05. Jika probabilitas lebih besar (>) dari 0,05 maka Ho diterima, sedangkan bila probabilitas lebih kecil (<) dari 0,05 maka Ho ditolak. Berdasarkan tabel z score dan signifikansi uji Wilcoxon, didapati nilai probabilitas adalah 0,018 dan 0,027; maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Ho ditolak karena p < 0,05. Hal ini berarti penelitian mengenai efektivitas pelatihan bersyukur untuk meningkatkan *subjective well-being* pada remaja panti asuhan Ar-Riyaadhul Jannah signifikan. Dengan kata lain, dapat

dikatakan bahwa pelatihan bersyukur efektif untuk meningkatkan *subjective well-being* pada remaja di panti asuhan Ar-Riyaadhul Jannah.

Cara lainnya yang dapat dilakukan adalah dengan melihat perbandingan nilai mean antara mean skor *pretest* dan *posttest* seperti yang terdapat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.9

Perbandingan rata-rata skor *subjective well-being*

SWLS		**SPANE**	
Pretest	**Posttest**	**Pretest**	**Posttest**
19.57	29.00	2.71	9.57

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor mean sebelum perlakuan dan sesudah diberi perlakuan pelatihan bersyukur. Rata-rata peningkatan skor pada SWLS tersebut sebesar 9,43 dan pada SPANE sebesar 6,86.

Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima yaitu pelatihan bersyukur efektif untuk meningkatkan *subjective well-being* pada remaja di panti asuhan Ar-Riyaadhul Jannah.

4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis 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 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. Pemberian pelatihan yang dibuat secara sederhana dan menyenangkan juga membuat peserta lebih mudah memahami tentang kebersyukuran.

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 senyaman 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. Kriteria yang dimiliki fasilitator tersebut adalah (1) memiliki kemampuan interpersonal yang baik, (2) bertanggung jawab penuh terhadap penyampaian materi pelatihan, (3) menguasai materi yang diberikan dalam pelatihan tersebut, (4) menguasai metode dan teknik pelatihan, serta (5) bertindak sebagai fasilitator. 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, fasiltator dapat menjalankan peran dan tanggung jawabnya dalam pelatihan ini dengan baik.

4.5 Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan hasil pengujian dan analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan bersyukur efektif dalam meningkatkan subjective well-being remaja di panti asuhan Ar-Riyaadhul Jannah. Hal tersebut mendukung hipotesis penelitian yang diajukan, namun masih terdapat beberapa keterbatasan yang dihadapi peneliti, adapun keterbatasan tersebut, yaitu:

1. Subjek dalam penelitian ini terbatas.
2. Desain penelitian yang hanya menggunakan satu kelompok, sehingga tidak dapat dilakukan generalisasi pada populasi umum.