

BAB II

KAJIAN TEORITIK

2.1 Subjective well-being

2.1.1 Definisi subjective well-being

Subjective well-being pada dasarnya memiliki persamaan dengan kebahagiaan. Para ilmuwan berpendapat bahwa hal terpenting dari hidup yang baik adalah kebahagiaan, dan seberapa jauh orang tersebut mencintai kehidupan yang ia miliki. Menurut Diener, Lucas, dan Oishi (2000), *subjective well-being* merupakan evaluasi individu terhadap kehidupannya sendiri, baik secara kognitif maupun secara afektif.

Evaluasi ini menyangkut reaksi emosional terhadap kejadian-kejadian, begitu juga dengan penilaian aspek kognitif seperti kepuasan hidup, dan kepuasan domain. Lebih lanjut lagi, *subjective well-being* adalah sebuah konsep yang luas menyangkut pengalaman menyenangkan, jarang mendapatkan suasana hati yang negatif, dan tingginya tingkat kepuasan hidup. Diener dkk (2000) menyatakan bahwa pengalaman menyenangkan yang terdapat di dalam aspek *subjective well-being* merupakan inti dari konsep psikologi positif.

Menurut Diener, Scollon, dan Lucas (2004), *subjective well-being* merupakan sebuah penilaian dari masing-masing individu terhadap hidupnya, terlepas dari penilaian para ahli. Hal-hal yang menyangkut dengan penilaian individu tersebut adalah kepuasan, tingginya afek menyenangkan, dan rendahnya afek tidak menyenangkan.

Organization for Economic Cooperation and Development (2013) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai keadaan mental yang baik, termasuk di dalamnya berbagai evaluasi dalam hidup, pengalaman positif dan negatif yang

dialami oleh individu, dan reaksi afektif yang dilakukan oleh seseorang terhadap pengalaman tertentu.

Shin & Johnson (dalam Diener, 1984) mendefinisikan *subjective well-being* sebagai indikator global dari kualitas hidup seseorang, berdasarkan kriteria-kriteria yang sudah ditetapkan oleh orang itu sendiri. Pendapat lain diutarakan oleh Bradburn (dalam Diener, 1984) yaitu *subjective well-being* merupakan sebuah penanda bahwa afek positif memiliki jumlah yang lebih besar dari afek negatif. Definisi ini memberikan penekanan pada pengalaman akan hal-hal yang menyenangkan.

Berdasarkan pengertian-pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* adalah sebuah penilaian masing-masing individu terhadap kualitas hidup yang ia jalani, yang didalamnya terdapat aspek kebahagiaan, kepuasan hidup, dan berbagai aspek spesifik lainnya di dalam hidup.

2.1.2 Komponen *Subjective well-being*

Subjective well-being berkenaan tentang sebuah konstruk yang di dalamnya terdapat respon emosional seseorang, domain tertentu dalam kepuasan, dan penilaian umum mengenai kepuasan hidup. *Subjective well-being* memiliki dua komponen utama, yaitu afektif dan kognitif. Penting untuk mengukur *subjective well-being* dengan menyelidiki baik komponen afektif, ataupun komponen kognitif karena masing-masing komponen memiliki pengaruh terhadap variabel lain, dan dapat juga dipengaruhi oleh variabel-variabel lain tersebut.

2.1.2.1 Komponen Afektif *Subjective well-being*

Komponen afektif dari *subjective well-being* mencerminkan pengalaman dasar dari peristiwa yang sedang berlangsung dalam kehidupan seseorang. Maka, tidak mengejutkan bahwa banyak ahli yang berpendapat bahwa komponen afektif merupakan pondasi dari *subjective well-being*. Komponen afektif ini mengambil bentuk emosi dan suasana hati (Diener dkk, 2004). Komponen afektif ini sendiri terbagi menjadi dua bagian, yakni afek positif dan afek negatif.

a. Afek positif

Afek positif merupakan suasana hati dan emosi yang menyenangkan, seperti rasa suka cita dan perasaan kasih sayang. Emosi positif atau emosi menyenangkan merupakan bagian dari *subjective well-being* karena merupakan cerminan dari reaksi seseorang terhadap peristiwa yang menunjukkan bahwa kehidupan seseorang berjalan dengan cara yang menyenangkan.

Diener menyebutkan bahwa terdapat tiga kategori dari emosi positif atau emosi menyenangkan ini, yakni: (1) gairah rendah, seperti kesukaan; (2) gairah sedang, seperti kesenangan; (3) gairah tinggi, seperti euforia. Ketiga gairah tersebut merupakan reaksi positif seseorang terhadap orang lain, seperti rasa kasih sayang; reaksi positif kepada aktivitas tertentu, seperti ketertarikan; dan suasana hati positif pada umumnya, seperti perasaan suka cita (Diener, 2005).

b. Afek negatif

Afek negatif dalam *subjective well-being* merupakan suasana hati atau emosi yang tidak menyenangkan dan mewakili respon-respon negatif yang dialami oleh seseorang dalam interaksinya dengan kehidupan, kesehatan, aktivitas, dan situasi-situasi tertentu di dalam kehidupan seseorang.

Bentuk utama dari reaksi tidak menyenangkan atau negatif ini seperti marah, kesedihan, kegelisahan dan kecemasan, stres, rasa frustrasi, rasa bersalah dan malu, atau perasaan cemburu. Keadaan negatif lainnya seperti kesepian atau ketidakberdayaan juga bisa dikategorikan sebagai tanda-tanda ketidaksejahteraan.

Meskipun beberapa bentuk emosi negatif diperlukan di dalam kehidupan agar seseorang dapat menjalani hidupnya secara afektif, namun emosi negatif yang sering terjadi dan berkelanjutan menandakan bahwa individu tersebut menjalani harinya dengan buruk. Pengalaman akan emosi-emosi negatif ini, apabila dialami terus-menerus akan menyebabkan hidup menjadi tidak menyenangkan (Diener, 2005).

Diener (1984) mengatakan bahwa afek positif dan afek negatif tidak berdiri sendiri dalam waktu bersamaan. Kedua afek ini tidak mempengaruhi satu sama lain

dalam hal frekuensi kejadiannya. Dengan demikian seseorang dapat merasa afek positif dan negatif dalam waktu bersamaan namun dengan frekuensi yang berbeda.

2.1.2.2 Komponen Kognitif Subjective well-being

Diener, Suh, Lucas, dan Smith (1999) menyatakan bahwa komponen kognitif dalam *subjective well-being* mencerminkan tentang bagaimana individu menilai kehidupannya. Komponen kognitif ini terdiri atas dua hal, yaitu:

a. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup melambangkan tentang bagaimana seseorang menilai kehidupan yang ia jalani secara satu kesatuan. Hal ini dimaksudkan dengan tujuan untuk menampilkan sebuah penilaian yang luas, dan betul-betul merefleksikan kehidupan seseorang.

Kata hidup dapat dijabarkan sebagai semua ranah dalam kehidupan seseorang dalam waktu-waktu tertentu, atau bisa juga sebagai penilaian menyeluruh terhadap kehidupan dari awal masa kelahiran (Diener, 2005).

b. Kepuasan Domain

Kepuasan domain adalah penilaian seseorang dalam mengevaluasi bagian-bagian utama dalam kehidupannya, seperti kesehatan fisik dan mental, pekerjaan, waktu luang, hubungan sosial, dan keluarga. Pada umumnya, orang-orang memperlihatkan kepuasan dengan banyaknya bagian kehidupan yang mereka jalani, tetapi mereka juga memperlihatkan bagaimana mereka menyukai kehidupannya di setiap domain, bagaimana mereka mencapai kondisi ideal di setiap domainnya, bagaimana kebahagiaan yang mereka rasakan, dan bagaimana mereka merubah hidupnya di setiap domain (Diener, 2005).

2.2 *Gratitude* (bersyukur)

2.2.1 Definisi bersyukur

Bersyukur berasal dari bahasa Latin *gracia* yang berarti anggun, luwes atau terima kasih. Hal ini menyiratkan bersyukur merupakan melakukan sesuatu dengan penuh kebaikan, murah hati, karunia, keindahan dari memberi dan menerima atau memperoleh sesuatu yang tidak terlihat (Pruyser, 1976 ; Peterson & Seligman, 2004).

Banyak filsuf dan ahli psikologi yang telah menjelaskan mengenai definisi bersyukur. Menurut Kant, 1964 (dalam Emmon & McCullough, 2004) bersyukur dapat diartikan sebagai penghormatan kepada orang lain karena kebaikan yang telah dilakukan. Bersyukur merupakan sikap terhadap orang yang memberi, dan sikap terhadap apa yang telah diberikan, tekad untuk menggunakannya dengan baik, untuk menggunakannya secara imajinatif dan bermanfaat sesuai dengan niat yang memberikan (Harned, 1997; Emmon & McCullough, 2004).

Dalam sudut pandang psikologi, bersyukur merupakan perasaan takjub, terima kasih, dan penghargaan terhadap kehidupan. Bersyukur dapat diekspresikan kepada orang lain atau hal yang lain. Adanya rasa bersyukur dinyatakan dengan cara yang berbeda oleh hampir semua budaya dan masyarakat (Emmon & McCullough, 2004). Bersyukur dapat dianggap sebagai perasaan menyenangkan yang dapat terjadi ketika individu menerima kebaikan atau manfaat dari orang lain. Target dari bersyukur tidak hanya orang lain, kita dapat bersyukur kepada Tuhan, nasib, atau alam semesta (Tsang, Rowatt & Buechsel dalam Lopez, 2008).

Orang yang bersyukur adalah orang yang menerima sebuah karunia dan sebuah penghargaan serta mengenali nilai dari karunia tersebut. Bersyukur bisa diasumsikan sebagai kekuatan dan keutamaan yang mengarahkan kehidupan yang lebih baik. Bersyukur merupakan rasa terimakasih dan bahagia sebagai respon telah menerima suatu pemberian, entah pemberian tersebut merupakan keuntungan yang terlihat dari orang lain ataupun momen kedamaian yang ditimbulkan oleh keindahan alam (Peterson dan Seligman, 2004).

Menurut Goodenough (dalam Emmon & McCullough, 2004) pengalaman bersyukur secara religi didasari dengan perasaan takjub terhadap alam semesta.

Bentuk dari bersyukur dapat dilihat dari berbagai tradisi agama yang ada di dunia. Bersyukur terhadap kehidupan dapat menciptakan kedamaian pikiran, kebahagiaan, kesehatan fisik, dan kepuasan dalam hubungan personal (Emmon & Shelton dalam Emmon & McCullough, 2004).

Berdasarkan penjabaran tersebut maka bersyukur merupakan perasaan untuk berterima kasih terhadap segala hal yang terjadi dalam kehidupan baik secara ucapan ataupun perbuatan.

2.2.2 Komponen bersyukur

Menurut Fitzgerald (Peterson dan Seligman, 2004; Emmon & McCulloch, 2004) ada tiga komponen dari bersyukur, yaitu:

- a. Rasa apresiasi yang hangat untuk seseorang atau sesuatu, meliputi perasaan cinta dan kasih sayang.
- b. Niat baik (*goodwill*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu, meliputi keinginan untuk membantu orang lain yang kesusahan, keinginan untuk berbagi, dan lain-lain.
- c. Kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik, meliputi intensi menolong orang lain, membalas kebaikan orang lain, beribadah, dan lain-lain.

Selain itu bersyukur terbagi menjadi dua jenis, yaitu personal dan transpersonal (Peterson dan Seligman, 2004). Bersyukur personal adalah rasa berterimakasih yang ditujukan kepada orang lain yang khusus telah memberikan kebaikan atau sebagai adanya diri mereka. Sementara bersyukur transpersonal adalah ungkapan terima kasih kepada Tuhan, kepada kekuatan yang lebih tinggi, atau kepada alam semesta.

2.2.3 Aspek bersyukur

Menurut McCullough dkk (dalam Linley & Joseph, 2004; Peterson dan Seligman, 2004) ada 4 aspek dalam bersyukur, yaitu:

a. *Gratitude Intensity*

Orang yang memiliki rasa bersyukur yang kuat ketika mengalami kejadian yang positif akan merasa lebih bersyukur dibandingkan dengan orang yang memiliki rasa bersyukur yang lemah walaupun sama-sama mengalami kejadian yang positif.

b. *Gratitude Frequency*

Orang yang memiliki rasa bersyukur yang kuat akan lebih sering bersyukur dalam kehidupannya sehari-hari. Perasaan bersyukur muncul dari hal yang sederhana dalam kehidupannya.

c. *Gratitude Span*

Gratitude span mengacu kepada hal-hal apa saja yang ada dalam kehidupannya. Orang yang memiliki rasa bersyukur yang kuat akan merasa bersyukur dengan adanya keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan kehidupannya sendiri bersama dengan manfaat yang lainnya. Orang yang memiliki rasa syukur yang rendah hanya akan bersyukur terhadap beberapa aspek dalam hidupnya.

d. *Gratitude Density*

Gratitude density mengacu pada jumlah orang untuk siapa individu merasa bersyukur, orang yang memiliki rasa bersyukur yang kuat akan bersyukur kepada semua orang yang ada dalam kehidupannya.

2.2.4 Manfaat kebersyukuran

a. Kesejahteraan emosional (*emotional well-being*)

Watkins (2014) memperlihatkan bahwa kebersyukuran diprediksi dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dari waktu ke waktu. Sebagai contoh, pada sebuah studi tentang kebersyukuran memprediksi kepuasan dengan hidup dan emosi positif (*positive affect*) satu bulan setelah mengontrol tingkatan variable tersebut.

Pada studi yang sama, ditemukan pula bahwa kebersyukuran diprediksikan dapat menurunkan emosi negatif (*negative affect*) dari waktu ke waktu. Evaluasi yang lebih tajam untuk membuktikan hubungan ini adalah Wood, Maltby, dkk (2008)

mendemonstrasikan bahwa kebersyukuran diprediksi menurunkan depresi pada dua populasi yang berbeda (*two cross-lagged longitudinal studies*).

b. Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*)

Kebersyukuran secara tidak langsung dapat memberikan manfaat terhadap kesejahteraan subjektif individu. Kebersyukuran dapat mendukung memori positif individu. Memori positif dapat diakses oleh individu melalui kebersyukuran karena orang yang bersyukur suka mengapresiasi keuntungan yang diperoleh, maka mereka cenderung akan meletakkan kejadian positif yang pernah dialami ke dalam memori mereka.

Melalui memori positif yang dapat menimbulkan emosi positif, suasana hati, optimisme, membuat seseorang akan dengan mudah mau melakukan aktivitas yang dapat meningkatkan kebahagiaan dan mudah mengingat memori positif dapat membantu seseorang mengatasi keadaan-keadaan sulit. Kebersyukuran dapat meningkatkan *subjective well-being* (Watkins, 2014).

c. *Coping*

Salah satu manfaat yang paling menonjol dari orang yang bersyukur adalah bahwa mereka tampaknya sangat baik dalam mengatasi rintangan dan peristiwa-peristiwa yang sulit. Hal ini dikarenakan dengan mengalami emosi positif pada kebersyukuran memungkinkan individu dapat bersyukur disaat-saat waktu buruk mereka, dapat membantu orang-orang untuk pulih dari konsekuensi merusak yang ditimbulkan oleh emosi negatif, membantu individu membangun kepercayaan terhadap kemampuan mereka mengatasi masalah saat waktu-waktu yang sulit, dan cenderung membuat sumber daya atau bantuan sosial pada mereka menjadi efektif (Watkins, 2014).

Berdasarkan studi yang telah dilakukannya, Watkins (2014) pun mengatakan bahwa orang yang bersyukur dapat menimbulkan penilaian yang positif atau melakukan reframing positif dari kejadian yang negative. Melalui membantu orang melihat hal yang baik dari situasi yang menyakitkan, kebersyukuran membantu

individu untuk merasionalisasikan pengalaman buruk mereka dengan pandangan yang berbeda.

Manfaat bersyukur dalam *coping* individu pun diperkuat oleh Wood, Joseph dan Linley (2007) yang menemukan bahwa orang yang bersyukur cenderung menggunakan strategi *coping* yang adaptif dan cenderung tidak menggunakan strategi *coping* maladaptif seperti menggunakan alkohol, menyalahkan diri sendiri dan menyangkal terhadap masalah yang dimilikinya.

2.2.5 Faktor-faktor bersyukur

- Faktor yang meningkatkan

- a. Kesadaran spiritual

Kebersyukuran juga memiliki hubungan dengan religiusitas dan spiritualitas. Individu yang memiliki ikatan yang kuat dalam praktek religiusitasnya cenderung memiliki rasa syukur. Individu dengan religiusitas instrinsik cenderung meningkatkan kebersyukuran karena mereka dapat melihat manfaat atau kebaikan yang tidak ada habisnya pada hidup yang diberikan oleh Tuhan (Watkins, dkk 2003). Hal ini diperkuat oleh studi yang dilakukan oleh Peterson dan Seligman (2004), dikatakan bahwa mereka yang sering menghadiri kegiatan keagamaan dan memiliki ikatan yang kuat dengan aktivitas keagamaan mereka seperti berdoa atau membaca kitab suci lebih cenderung sering merasa bersyukur. Individu yang bersyukur lebih sering mengakui akan kepercayaan terhadap keterhubungan mereka pada seluruh pengalaman hidup mereka dan berkomitmen serta bertanggung jawab pada orang lain.

- b. Peristiwa hidup

Emmons (2007) mengatakan bahwa, sebuah sikap bersyukur dapat membuat individu untuk mengubah keadaan buruknya atau tragedi yang dimilikinya menjadi sebuah kesempatan untuk berkembang. Hal ini dimungkinkan karena individu dapat saja merasa berterimakasih dengan kemampuan yang telah ia dapatkan dalam menghadapi situasi buruk tersebut.

Beberapa studi telah menyelidiki tentang bagaimana pengalaman negatif dapat memengaruhi individu untuk dapat bersyukur. Telah ditemukan bahwa orang-orang yang menghadapi penyakit yang mematikan dilaporkan memiliki apresiasi terhadap hidup yang semakin meningkat dan yang lainnya mencatat bahwa orang-orang yang bersyukur cenderung pernah melalui keadaan yang sulit, selain keadaan yang mengancam hidup (Emmons dalam Frias, Watkins, dan Froh, 2011).

Selanjutnya, berdasarkan studi eksperimen yang dilakukan oleh Frias, Watkins dan Froh (dalam Watkins, 2014) pengalaman individu dengan kekurangan mereka dalam hidup dapat saja meningkatkan perasaan bersyukur. Anugerah seperti kehidupan itu sendiri dapat mengingatkan bahwa kita merupakan makhluk yang dapat mati dan bahwa hidup dapat berakhir suatu saat nanti.

- Faktor yang menghambat

- a. Narsisisme

Saat seseorang percaya bahwa dirinya superior dibandingkan orang lain dan memiliki hak, sebagian besar kebaikan atau berkat yang mereka terima dipandang sebagai hak mereka, individu yang narsis memiliki sedikit hal yang dapat mereka syukuri. Individu yang narsistik percaya bahwa diri mereka lebih unggul dibandingkan orang lain, pantas terhadap anugerah atau berkat yang mereka terima dan cenderung memiliki ekspektasi yang tinggi terhadap hal yang mereka terima. Anugerah atau berkat yang diterima, jarang sekali sesuai dengan harapan mereka. Akibatnya individu yang narsistik cenderung jarang merasakan kebersyukuran (Solom, Watkins, McCurrach, & Scheibe, 2016).

Hal tersebut sejalan dengan Peterson dan Seligman (2004) yang mengatakan bahwa salah satu variabel personaliti yang dapat menghambat sifat kebersyukuran adalah narsisisme. Individu dengan narsisisme memiliki kepercayaan yang keliru bahwa dirinya pantas menerima hak yang istimewa, egois, merasa diri penting, kurang sensitive terhadap kebutuhan orang lain dan merasa diri bisa melakukan apapun tanpa bantuan orang lain (*self-sufficient*).

b. Sinisme

Faktor lainnya yang juga cukup berpengaruh terhadap sifat kebersyukuran adalah sinisme. Solomon dkk (2016) menyatakan bahwa individu yang sinis cenderung mencurigai motif yang dimiliki oleh orang lain atau yang memberi kebaikan padanya, dimana hal ini dapat mengurangi kesadaran akan kebaikan dari sang pemberi karena kurang memiliki kepercayaan.

c. Materialisme

Materialisme atau iri hati juga dapat menghambat kebersyukuran. Individu dengan tingkat materialisme yang tinggi menempatkan nilai pada harta untuk mencapai kebahagiaan. Iri hati atau cemburu juga dapat membuat seseorang hanya ingin memiliki sesuatu yang orang lain miliki. Materialisme dan iri hati cenderung memiliki keterkaitan karena saat seseorang menempatkan nilai yang tinggi pada harta mereka, mereka biasanya juga akan iri terhadap milik orang lain. Sama halnya dengan individu yang sering merasa iri, individu yang materialistik cenderung fokus pada hal-hal yang dapat membuat mereka senang, yang dapat mengalihkan mereka dari kebaikan atau berkat yang telah mereka miliki. Saat individu ini memfokuskan diri pada hal yang dimiliki oleh orang lain dan merasa pantas memilikinya, individu ini juga tidak dapat mengapresiasi dan bersyukur atas karunia yang ia dapatkan (Solomon dkk, 2016).

d. Hutang budi

Saat seseorang merasa memiliki keharusan untuk membayar kembali apa yang mereka terima, mereka akan tetap merasa tidak enak atau tidak nyaman sampai mereka dapat membayar hutangnya kembali (Greenberg, dalam Solomon dkk, 2016). Dengan demikian, orang-orang yang rentan terhadap perasaan berhutang budi dimungkinkan akan mengalami kesulitan untuk mengalami rasa syukur.

e. Kurangnya refleksi diri

Peterson dan Seligman (2004) menambahkan bahwa salah satu faktor penghambat kebersyukuran adalah kurangnya refleksi diri (*self-reflection*). Kurangnya kapasitas dalam refleksi diri, individu dimungkinkan kurang dapat menikmati suatu hal baik yang terjadi dalam dirinya dan juga kurang dapat menghargai atau menyadari peran orang lain dalam berkat atau kesuksesan yang dimilikinya.

- Faktor lainnya

Salah satu faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kebersyukuran adalah demografi. Dalam hal ini yang cukup konsisten adalah jenis kelamin. Perempuan dikatakan lebih cenderung memiliki sikap kebersyukuran dibandingkan dengan laki-laki. Karena wanita cenderung dapat mengekspresikan kebersyukuran dan cenderung dapat merasakan nilai atas berkat atau kebaikan yang dimilikinya. Sedangkan pada laki-laki kebersyukuran dikaitkan dengan tanggung jawab dan juga kecemasan. Hal ini dikarenakan ketika menerima sesuatu dari orang lain, mereka melihatnya sebagai hutang atau tanggung jawab untuk membalas perbuatan mereka. Selain jenis kelamin, tingkat usia juga dapat mempengaruhi tingkat kebersyukuran seseorang. Semakin bertambahnya usia individu, maka memungkinkan individu untuk merasa bersyukur (Watkins, 2014).

2.2.6 Pelatihan bersyukur (*Gratitude Training*)

Menurut Willis (dalam Bannet, 1993) pelatihan merupakan kegiatan pemberian pengetahuan atau keterampilan yang telah ditentukan dan terukur. Hadjana (2003) menjelaskan bahwa pelatihan adalah kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan performa seseorang yang dilakukan secara sistematis menurut prosedur serta metode yang telah dirancang sesuai tujuan. Pelatihan mencakup pengembangan berbagai informasi kepada individu atau kelompok sehingga memperoleh informasi yang baru. Pelatihan merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memperbaiki pengetahuan dan kemampuan individu dengan berdasarkan pertimbangan bahwa kegiatan tersebut bisa

dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari (Ridha, 2006). Setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda-beda sehingga mereka juga berbeda dalam keterampilan yang dapat diperolehnya dari pelatihan (Jewell & Siegall, 1998).

Berdasarkan uraian diatas, maka pelatihan merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada orang lain. Dengan demikian pelatihan bersyukur merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan seseorang untuk mensyukuri segala sesuatu yang terjadi dalam hidup baik dalam bentuk ucapan dan perbuatan.

Dalam penelitian ini, pelatihan bersyukur merupakan serangkaian kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan aspek bersyukur yang dijelaskan oleh McCullough dkk (dalam Linley & Joseph, 2004; Peterson dan Seligman, 2004) yaitu *intensity, frequency, span, dan density*.

Menurut Miler (dalam Emmons dan McCullough, 2004) melalui pendekatan *behavioral-cognitive* ada empat langkah sederhana yang dapat dilakukan untuk melatih rasa bersyukur, yaitu:

- a. Mengidentifikasi pemikiran akan hal-hal yang tidak disyukuri
- b. Memformulasikan pemikiran akan hal-hal yang mendukung untuk disyukuri
- c. Mengganti pemikiran akan hal-hal yang tidak disyukuri dengan hal-hal yang disyukuri
- d. Segera mengerahkan apa yang sedang dirasakan dalam diri menjadi sebuah tindakan

2.3 Remaja di Panti Asuhan

2.3.1 Remaja

Masa remaja adalah transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, dan merupakan suatu tahapan yang paling dinamis dalam tahap perkembangan manusia. Kata remaja itu sendiri diterjemahkan dari kata *adolescence*, yang berasal dari bahasa latin, *adolescere* yang artinya tumbuh menjadi dewasa (Steinberg, 1999). Monks, dkk (2006) mengatakan remaja adalah individu berusia antara 12-21 tahun yang sedang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja, dengan

pembagian usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal, usia 15-18 tahun adalah masa remaja tengah atau madya, dan usia 18-21 tahun adalah masa remaja akhir.

Erikson (1968) mengatakan bahwa tugas utama remaja adalah menghadapi *identity versus identity confusion*. Tugas perkembangan ini bertujuan untuk mencari identitas diri agar nantinya remaja dapat menjadi orang dewasa yang unik dengan *sense of self* yang koheren dan peran yang bernilai di masyarakat (Papalia dkk, 2011).

Masa remaja disertai dengan perubahan pada aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional (Santrock, 2005). Perubahan yang paling terlihat selama masa remaja melibatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik dan seksual. Perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Selanjutnya Piaget (dalam Papalia dkk, 2011) mengemukakan bahwa pada masa remaja juga terjadi kematangan kognitif. Piaget menyebut tahap perkembangan kognitif ini sebagai tahap formal operasional. Perkembangan kognitif yang terjadi pada remaja juga dapat dilihat dari kemampuan seorang remaja untuk berpikir lebih logis. Mereka juga sudah bisa mengambil pengalaman hidup yang lebih luas untuk mengevaluasi pilihan-pilihan dan membuat keputusan dalam kehidupan sehari-hari (Steinberg, 1999).

Selanjutnya perkembangan sosial pada masa remaja lebih melibatkan kelompok teman sebaya dibanding orang tua (Conger, 1991; Papalia dkk, 2011). Pembentukan hubungan sosial dapat menjadi barometer adaptasi psikososial pada masa remaja. Keterbukaan diri memainkan peran yang cukup besar dalam hal hubungan dengan teman sebaya (Parker & Gottman, 1989). Meskipun terjadi peningkatan kualitas hubungan dengan teman sebaya, keluarga juga masih memiliki dampak yang besar dalam membantu remaja menjadi dewasa muda yang sehat dengan menyediakan lingkungan rumah yang stabil, mendukung, dan mempertahankan hubungan yang terbuka serta saling percaya. Remaja yang merasa diperhatikan dan nyaman dengan dirinya sendiri memiliki tingkat *well-being* yang baik (Steinberg, 1999).

2.3.2 Panti Asuhan

Panti asuhan adalah lembaga pelayanan yang disediakan pemerintah sebagai pengganti fungsi keluarga yang bertanggung jawab dalam pemenuhan kebutuhan fisik, mental, dan sosial kepada anak asuh serta memberikan bekal dasar yang dibutuhkan anak asuh untuk perkembangannya (Borualogo, 2004). Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001), panti asuhan merupakan sebuah tempat untuk merawat dan memelihara anak-anak yatim atau yatim piatu. Panti asuhan sebagai lembaga pengganti keluarga yang menangani anak-anak terlantar dan yatim piatu berusaha memenuhi kebutuhan anak dalam proses perkembangannya baik dari segi fisik maupun psikis. Namun, menurut Nawir (Depsos, 2008) bahwa kenyataannya pengasuhan di panti asuhan ditemukan sangat kurang. Hampir semua fokus ditujukan untuk memenuhi kebutuhan kolektif, khususnya kebutuhan materi sehari-hari, sementara kebutuhan emosional dan pertumbuhan anak-anak tidak dipertimbangkan. Hal ini juga dijelaskan dalam hasil penelitian Margareth (Hurlock, 1993) yang menunjukkan bahwa perawatan anak di panti asuhan masih sangat kurang layak, karena anak dipandang sebagai makhluk biologis bukan sebagai makhluk psikologis dan makhluk sosial. Padahal selain pemenuhan kebutuhan fisiologis, anak juga membutuhkan kasih sayang untuk pemenuhan kebutuhan psikologisnya serta hubungan dengan lingkungannya sebagai kebutuhan sosial.

2.3.3 Karakteristik Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan

Dari beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan, perkembangan anak dan remaja yang diasuh dalam institusi atau lembaga pengasuhan menunjukkan masalah perilaku eksternal yang lebih tinggi seperti masalah hiperaktivitas, agresif, perilaku anti-sosial dan kesulitan emosional seperti depresi, kecemasan, dan disregulasi emosi (Goldfarb, 1943). Penelitian Hartini, N, (2000) yang hasil penelitiannya menunjukkan gambaran kebutuhan psikologis anak Panti Asuhan Putra Immanuel Surabaya memiliki kepribadian yang inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan. Didukung oleh penelitian Khan dan Jahan (2015) yang menunjukkan bahwa remaja yang bukan yatim piatu memiliki skor

kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yatim piatu. Kesejahteraan psikologis dalam hal ini berupa dimensi-dimensi seperti, *personal growth*, tujuan dalam hidup, hubungan positif, dan penerimaan diri. Sehingga anak panti asuhan akan sulit menjalin hubungan sosial dengan orang lain dibandingkan dengan anak yang bukan tinggal di panti asuhan. Disamping itu, mereka menunjukkan perilaku yang negatif, takut melakukan kontak dengan orang lain, lebih suka sendirian, menunjukkan rasa bermusuhan dan lebih egosentrisme. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Yancey (1998) menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami prevalensi tinggi terhadap gangguan emosi. Spitz (dalam Rahma, 2011) menambahkan bahwa anak-anak yang tinggal di panti asuhan mengalami suatu keadaan haus emosi, yaitu anak membutuhkan ekspresi kasih sayang dan perhatian. Shaffer (1985) mengemukakan bahwa anak-anak yang diasuh di dalam panti asuhan mengalami ketidakmatangan dalam perkembangan sosial (Rahma, 2011).

Durasi perawatan di panti asuhan berkorelasi positif dengan masalah perilaku. Anak-anak yang telah menghabiskan waktu lebih lama dalam lembaga pengasuhan menunjukkan tingkat keparahan masalah perilaku yang lebih tinggi (Simsek, Erol, Oztop & Munir, 2007). Gunnar, van Dulmen, dan *Adoption Project Team* (2007) berpendapat bahwa efek negatif dari institusionalisasi terhadap anak memiliki pengaruh yang sifatnya bisa beragam terhadap masalah-masalah emosional dan perilaku. Penyediaan lingkungan seperti rumah dan adanya peran keluarga dalam panti asuhan memiliki dampak positif pada perkembangan mental dan sosial anak di panti asuhan (Lassi, Mahmud, Syed, & Janjua, 2010).

2.4 Hubungan *Subjective well-being* dan *Gratitude Training*

Menurut Diener, Lucas, dan Oishi (2002) *subjective well-being* merupakan evaluasi kognitif dan afektif seseorang dari pengalaman hidupnya. Evaluasi ini meliputi penilaian emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup.

Subjective well-being dianggap sebagai faktor yang dapat mereduksi keberadaan tekanan mental, dan merupakan salah satu indikator kualitas hidup individu dan masyarakat yang baik (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Lyubomirsky dan Sheldon (2013) menerangkan faktor-faktor yang berpengaruh pada *subjective well-being* seseorang yang terdiri dari 50% genetik atau *personality*, 10% *life circumstances* atau keadaan ekonomi, dan 40% lainnya adalah *life choices* atau gaya hidup dan perilaku individu tersebut. Kaitannya antara *subjective well-being* dan *gratitude* dapat dilihat dari gaya hidup dan perilaku yang dibagi menjadi aktivitas positif dan aktivitas negatif. Aktivitas positif meliputi *gratitude*, *forgiveness*, *mindfulness*, *kindness*, *exercise*, dan aktivitas positif lainnya. Karena genetik dan keadaan ekonomi seseorang sulit diubah, maka gaya hidup dapat menjadi target untuk meningkatkan kesejahteraan.

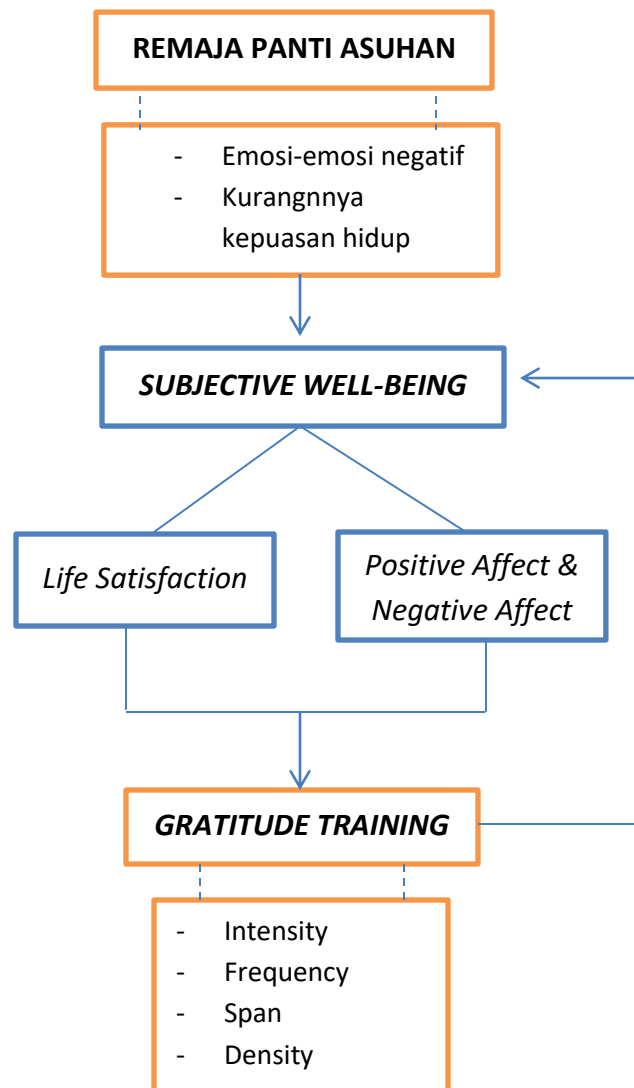
Banyak kegiatan positif yang dapat meningkatkan kesejahteraan manusia, salah satunya ialah melalui bersyukur (Robert, 2004). Rasa syukur memiliki hubungan positif dengan berbagai emosi positif seperti kepuasan hidup, kebahagiaan, mudah memaafkan orang lain, tidak mudah merasa sepi dan mudah mengontrol amarah sehingga terhindar dari depresi, kecemasan dan iri hati (McCullough dkk, 2002). Menurut Emmons & McCullough (2003) bahwa pengalaman dan ekspresi dari rasa syukur telah dianggap sebagai dasar dan aspek yang diinginkan dari kepribadian manusia dan kehidupan sosial. Selain itu, rasa syukur dapat membantu seorang individu mengatasi peristiwa kehidupan yang penuh *stress*, sehingga meningkatkan kesejahteraan individu dalam jangka panjang (Wood, Joseph, & Linley, 2007).

Beberapa penelitian telah mengungkapkan tentang kontribusi syukur untuk *subjective well-being*, hal ini karena semakin diakui bahwa rasa syukur secara konseptual terkait relasional, pro-sosial, dan empati kekuatan karakter yang berkaitan erat dengan fisik dan psikologis kesehatan (Breen et al, 2010; Toussaint & Friedman, 2008), dapat berintegrasi dalam pengembangan intervensi positif untuk meningkatkan kesejahteraan (Boni & McCullough, 2006).

Mengekspresikan atau mengungkapkan syukur berhubungan dengan perasaan positif dan meningkatkan motivasi (Park, 2009). Beberapa ahli psikologi percaya

bahwa latihan bersyukur menuntun pada reduksi mood negatif dan meningkatkan *mood* positif (Learn, dkk (2008)). Penelitian tentang survei yang dilakukan pada remaja dan orang dewasa Amerika dalam mengekspresikan rasa syukur menunjukkan hasil bahwa lebih dari 90% bahwa mereka sangat bahagia setelahnya (Gallup, 1999; Wood, 2010). Dengan kata lain, bersyukur dapat membawa perasaan positif lainnya seperti optimisme, harapan, *mood*, kepuasan hidup, dan kebahagiaan.

2.5 Kerangka Berpikir



Gambar 2.1

2.6 Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dari variabel diatas, didapatkan hipotesa sebagai berikut: *Gratitude training* efektif untuk meningkatkan *subjective well-being* pada remaja di panti asuhan.

2.7 Hasil Penelitian yang Relevan

2.7.1 *The Effect of Gratitude on Psychological and Subjective well-being among Hospital Staff* oleh Sadeghi dan Pour (2015)

Kesehatan mental merupakan hal yang penting bagi beberapa pekerjaan dengan kondisi kerja yang keras yang membutuhkan pribadi dan mental kapasitas yang kuat. *Healthcare* berhubungan dengan pekerjaan tersebut. Bagaimanapun *psychological* dan *subjective well-being* merupakan hal yang penting bagi staff yang bekerja di sektor *healthcare*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah intervensi *gratitude* memberi efek pada *psychological* dan *subjective well-being* pada staff rumah sakit.

Penelitian ini merupakan studi semi-eksperimental dengan *pretest* dan *posttest* yang dilaksanakan pada tahun 2014 di 5 rumah sakit yang berafiliasi dengan *Shiraz University of Medical Science*. Total 70 staff secara random dibagi menjadi dua grup dengan menggunakan *random block allocation*. Selanjutnya, partisipan dalam grup eksperimen diberikan 10 kali sesi grup dengan pelatihan bersyukur yang diadaptasi dari buku Emmons yang berjudul “*Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*”. Sedangkan, kelompok kontrol tidak diberikan sesi sama sekali. Semua partisipan melengkapi *Ryff’s Scale of Psychological Well-being*, *Subjective Happiness Scale*, *Satisfaction with Life Scale*, dan *Gratitude Questionnaire*. Data dianalisa menggunakan *multivariate analysis of covariance* dan SPSS software 18.

Berdasarkan hasil penelitian, tidak ada perbedaan signifikan antara skor rata-rata dari *psychological well-being*, *domains of psychological well-being*, *subjective well-being*, dan *gratitude* antara dua grup saat *baseline*. Dan diketahui dari hasil *posttest* bahwa pelatihan bersyukur secara signifikan berpengaruh pada semua domain *psychological well-being* (kecuali *autonomy*) dan *subjective well-being*. Dari

penelitian ini diketahui bahwa pelatihan bersyukur efektif untuk meningkatkan *psychological* dan *subjective well-being*.

2.7.2 Counting blessings in early adolescents: An experimental study of Gratitude and subjective well-being

Penelitian yang dilakukan oleh Froh, Sefick, dan Emmons (2008) ini memiliki tujuan untuk mengetahui efek dari pandangan bersyukur pada *subjective well-being* dan hasil lainnya dari fungsi psikologi positif pada 221 orang remaja awal. Penelitian ini merupakan studi dengan desain *quasi-experimental*. Sebelas kelas dibagi secara random pada tiga kelompok yaitu, kelompok *gratitude*, *hassles*, dan kondisi kontrol. Pada kondisi *gratitude*, partisipan difokuskan pada keberadaan hal-hal positif pada kegiatan yang dilakukan dalam satu hari. Pada kondisi *hassles*, partisipan difokuskan pada keberadaan hal-hal negatif atau stressor pada kegiatan satu hari. Dalam periode waktu 2 minggu partisipan diberikan tugas sesuai kelompoknya, lalu diberikan *posttest* dan tindaklanjut di 3 minggu selanjutnya. Dalam penelitian ini digunakan alat ukur *well-being ratings*, *life satisfaction scale*, *physical symptoms*, *reaction to aid*, dan *prosocial behavior*.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah bahwa *counting blessings* berhubungan dengan peningkatan bersyukur, optimism, kepuasan hidup, dan menurunkan afek negatif. Temuan yang paling signifikan adalah hubungan antara *gratitude* dengan kepuasan pengalaman di sekolah pada pengukuran *posttest* maupun tindaklanjut. Sehingga *counting blessings* atau menulis jurnal *gratitude* merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan pada remaja awal.