

Pengaruh Terapi Bersyukur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja

Adica Syazaid, Muhammad FathanIlmi, Fari Hussuba

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Corresponding email: adicasyzaid9122@gmail.com¹, fathanilmi774@gmail.com²,
farihussuba53@gmail.com³

ARTICLE INFO

Keywords

Gratitude Therapy
Psychological Well-being
Teenager

Kata Kunci

Terapi Bersyukur
Kesejahteraan Psikologis
Remaja

ABSTRACT

This study used a mixed approach, including qualitative Focus Group Discussion (FGD) for initial screening and quantitative pretest-posttest survey using Ryff Psychological Well-Being Scale. Participants were adolescents from extracurricular scout groups in Palembang, focusing on dimensions such as Autonomy, Environmental Mastery, Personal Growth, Positive Relationships with Others, Purpose in Life, and Self-Acceptance. The therapy sessions involved self-awareness, recognizing weaknesses, utilizing strengths, and evaluation. The results showed a significant increase in psychological well-being scores after gratitude therapy. Overall, gratitude therapy emerged as an effective intervention to reduce stress, anxiety, and improve psychological well-being in adolescents, providing a strong empirical basis for future intervention programs.

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan pendekatan campuran, termasuk Diskusi Kelompok Terfokus (FGD) kualitatif untuk skrining awal dan survei kuantitatif pretest-posttest menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff. Partisipan merupakan remaja dari kelompok ekstrakurikuler pramuka di Palembang, dengan fokus pada dimensi seperti Otonomi, Penguasaan Lingkungan, Pertumbuhan Pribadi, Hubungan Positif dengan Orang Lain, Tujuan dalam Hidup, dan Penerimaan Diri. Sesi terapi melibatkan kesadaran diri, mengenali kelemahan, memanfaatkan kelebihan, dan evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor kesejahteraan psikologis setelah terapi bersyukur. Secara keseluruhan, terapi bersyukur muncul sebagai intervensi yang efektif untuk mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, memberikan dasar empiris yang kuat untuk program intervensi di masa depan.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa dimana peralihan seseorang dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Remaja sendiri terbagi menjadi 3 tahapan, yaitu; Remaja awal (umur 11-14 tahun), Remaja pertengahan (umur 15-17 tahun), Remaja akhir (usia 18-21 tahun) (Sarwono, 2000). Jika merujuk pada Undang Undang Perlindungan Anak, dalam perarturan dijelaskan bahwa yang dimaksud dengan remaja adalah seseorang yang mempunyai usia diantara 10 hingga 18 tahu (Kemkes.go.id, 2018). Masa remaja juga merupakan masa dimana usia seseorang akan berintegritas dengan orang yang lebih dewasa serta tidak akan lagi merasa dalam tingkatan di bawah orangtuanya (Hurlock, 1998). Dalam rentan umur remaja seseorang dapat dianggap bisa menentukan keputusan untuk dirinya sendiri jika dibandingkan dengan anak-anak. Sama halnya dalam berperilaku, remaja diharuskan siap bertanggung jawab atas perilakunya. Akan tetapi, kondisi yang bagaimana seharusnya tidak dapat terpenuhi dikarenakan banyak faktor yang timbul pada masa ini. Pada masa remaja, seseorang akan melalui tahapan perkembangan psikologis yang berpontesial akan tetapi rentan, fase ini juga dikenal sebagai fase mencari jati diri, hal ini dikarenakan pada fase tersebut para remaja sudah tidak bisa digolongkan sebagai anak-anak akan tetapi juga belum dapat digolongkan sebagai orang dewasa, serta pada fase ini remaja juga belum dapat menguasai dan menjalankan secara maksimal fungsi dari fisik ataupun psikisnya (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

Kesejahteraan psikologis, yang diperkenalkan oleh Ryff pada tahun 1989, adalah salah satu teori dalam psikologi positif (Snyder & Lopez, 2007; Lopez, Pedrotti, & Snyder, 2015). Ini mengusulkan pendekatan eudaemonik yang menekankan pengembangan potensi manusia (Hidalgo, 2010). Istilah ini merujuk pada konstruksi yang terkait dengan fungsi optimal atau positif seseorang (Ryan & Deci, 2001). Ryff mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai suatu konsep yang menggambarkan kesehatan psikologis seseorang berdasarkan kriteria tertentu, yang kemudian akan berdampak pada aspek psikologis yang positif. Kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu untuk mengoptimalkan fungsi mental, menerima diri sendiri, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, mandiri, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan mengalami pertumbuhan pribadi yang baik (Ryff, 1989). Sedangkan menurut Bradburn menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan hasil dari kesejahteraan psikologis dan merupakan tujuan tertinggi yang ingin dicapai oleh setiap individu (Bradburn, 1969). Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi di mana individu mengoptimalkan kemampuan psikologisnya tanpa adanya gangguan psikologis guna mencapai kebahagiaan (Huppert, 2009). Kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu untuk merasakan keadaan yang baik dan berfungsi secara efektif. Individu yang mengalami perasaan yang baik cenderung merasakan emosi positif seperti kepuasan, kebahagiaan, rasa percaya diri, dan minat (Suresh, 2013). Kesejahteraan psikologis juga sering disebut sebagai kesehatan mental, yaitu kemampuan pikiran yang sehat untuk mengatasi dan beradaptasi dengan tekanan hidup sehari-hari secara efektif (Wells, 2010). Konsep kesejahteraan psikologis

terdiri dari enam dimensi utama yang telah dijelaskan oleh Ryff (1989), Ryff & Keyes (1995), serta Ryff, Keyes, & Shmotkin (2002). Keenam dimensi tersebut meliputi;

1. Kemandirian (*Autonomy*)

Kemandirian menggambarkan kemampuan individu untuk mengatur hidup dan tindakan mereka secara bebas, sambil tetap mampu mempertahankan kendali atas diri sendiri. Individu yang memiliki tingkat kemandirian yang tinggi cenderung dapat membuat keputusan yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi mereka tanpa terlalu dipengaruhi oleh opini atau harapan orang lain. Mereka juga mampu mengevaluasi diri sendiri secara mandiri, mengatasi tekanan sosial, dan mengambil keputusan penting tanpa terlalu memperhatikan pandangan orang lain. Sebaliknya, individu dengan kemandirian yang rendah cenderung lebih bergantung pada harapan dan evaluasi orang lain, serta cenderung terpengaruh oleh tekanan sosial dalam pengambilan keputusan dan perilaku mereka.

2. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Dimensi ini mencerminkan kemampuan individu untuk merasa kompeten dan menguasai dalam mengelola lingkungan mereka. Mereka memiliki minat yang kuat terhadap hal-hal di luar diri mereka dan aktif terlibat dalam berbagai aktivitas, serta mampu mengendalikannya dengan efektif. Individu yang memiliki penguasaan lingkungan mampu mengatur lingkungan mereka dengan kecakapan dan kompetensi, bahkan dalam situasi yang kompleks. Mereka juga dapat memanfaatkan peluang yang ada dengan baik dan mampu memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan keinginan mereka. Sebaliknya, individu dengan tingkat penguasaan lingkungan yang rendah mungkin merasa kesulitan dalam mengelola situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan mereka, dan gagal memanfaatkan peluang yang ada di sekitar mereka.

3. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Pertumbuhan pribadi yang optimal tidak hanya berarti mencapai kualitas-kualitas yang telah disebutkan sebelumnya, tetapi juga melibatkan perkembangan yang berkelanjutan dari potensi-potensi individu. Kemampuan untuk beradaptasi terhadap perubahan dalam hidup memerlukan pertumbuhan yang terus-menerus dalam diri. Sebaliknya, individu dengan pertumbuhan pribadi yang rendah mungkin merasa terhambat, tidak mengalami peningkatan atau perkembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat dalam kehidupan mereka, serta mengalami kesulitan dalam mengembangkan sikap dan perilaku yang positif.

4. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relationships with Others*)

Dimensi ini mencerminkan kemampuan individu untuk membina hubungan yang hangat, saling mempercayai, dan peduli terhadap kebutuhan serta kesejahteraan orang lain. Kemampuan ini juga ditandai oleh kemampuan untuk merasakan empati, afeksi, keakraban, serta kemampuan untuk memberi dan menerima dalam hubungan interpersonal.

5. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Individu yang memiliki tujuan hidup adalah mereka yang memiliki arah dan tujuan yang ingin mereka capai dalam hidup mereka. Mereka memiliki keyakinan dan pandangan yang memberikan arahan dalam hidup mereka. Selain itu, mereka juga merasa bahwa hidup mereka memiliki makna, baik itu dalam masa lalu, kini, maupun masa depan. Individu ini merasa terpadu dan seimbang, dan bagian-bagian dari diri mereka terintegrasi dengan baik. Sebaliknya, individu dengan rendahnya dimensi tujuan hidup mungkin merasa kehilangan makna dalam hidup, tanpa arah atau tujuan yang jelas, dan tidak melihat makna hidup dari pengalaman masa lalu mereka. Mereka juga mungkin kekurangan harapan atau keyakinan yang memberi arti pada hidup mereka.

6. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri adalah sikap positif terhadap diri sendiri, yang mencakup pengenalan dan penerimaan terhadap berbagai aspek dari diri sendiri, baik yang positif maupun yang negatif. Individu yang memiliki sikap penerimaan diri akan memiliki pandangan positif terhadap diri mereka sendiri, menerima segala aspek dari diri mereka, termasuk kelebihan dan kekurangan, dan merasa positif tentang pengalaman hidup mereka. Dengan demikian, mereka tidak merasa puas dengan diri mereka sendiri dan terhindar dari perasaan kecewa terhadap pengalaman masa lalu.

Sedangkan terdapat faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, adapun faktor yang dijelaskan oleh Ryff, yaitu:

1. Aspek Demografis

Aspek demografis, seperti status sosial ekonomi, jenis kelamin, usia, dan budaya, memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis seseorang.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merujuk pada perasaan aman, perhatian, rasa syukur, dan mendapatkan dukungan dari berbagai sumber, termasuk pasangan, keluarga, rekan kerja, dan lingkungan sekitar.

3. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Evaluasi terhadap pengalaman hidup menjadi faktor penting dalam menilai tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Iklim organisasi sendiri dipengaruhi oleh evaluasi individu terhadap pengalaman hidup mereka di lingkungan kerja, yang kemudian memengaruhi persepsi mereka terhadap organisasi, hubungan dengan pekerjaan, dan pandangan mereka terhadap masa depan dalam organisasi. Hal ini berdampak pada penyesuaian terhadap pekerjaan, kesejahteraan, dan kesehatan individu.

4. *Locus of Control* (LOC)

Locus of Control (LOC) adalah ukuran umum harapan individu terhadap tingkat kontrol mereka atas perilaku tertentu, yang juga menjadi indikator prediktif terhadap kesejahteraan psikologis (Ciptaningtya, 2018).

Remaja sendiri tidak akan luput dari gangguan kesejahteraan psikologis, dari pemaparan diatas dapat diketahui psikologis seseorang dalam fase remaja sangatlah rentan.

Yang menjadi karakter khas dalam perkembangan remaja sendiri yaitu emosi yang tidak stabil (Santrock, 2002). Ketidakpandaian seorang remaja dalam mengontrol emosi mereka untuk menjadi lebih stabil akan memicu terjadinya gangguan *mood*. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Smith & Taysen (1994), yang menjelaskan bahwa banyak terdapat remaja yang justru salah menempatkan penghayatan terhadap suatu permasalahan (Hayatussofiyyah, 2016). Berdasarkan permasalahan tersebut, remaja akan terganggu dalam kesejahteraan psikologisnya.

Dalam landscape pendidikan yang terus berkembang, kesejahteraan psikologis remaja telah muncul sebagai perhatian utama, terutama dengan meningkatnya prevalensi masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi di kalangan mereka (American Psychological Association, 2019; National Institute of Mental Health, 2020). Fenomena-fenomena ini tidak hanya memengaruhi kesejahteraan individual remaja, tetapi juga berpotensi berdampak signifikan pada kinerja akademis dan hubungan sosial mereka. Oleh karena itu, ada kebutuhan mendesak untuk penelitian mendalam untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja dan strategi intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah-masalah ini.

WHO sendiri telah menyempurnakan standarisasi definisi sehat dengan menambahkan satu elemen, yaitu spiritualitas (agama). Ini dapat disimpulkan bahwa sehat itu bukan hanya dari segi fisik, psikologi dan sosial, akan tetapi dari segi spiritualisme (Hawari, 1997). Dengan ditetapkannya standarisasi tersebut, seseorang diharapkan dapat memperhatikan kesehatan spiritualnya. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwasanya kegiatan kegiatan spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu. Seperti, dalam penelitian Aranda (2008) memaparkan hasil bahwa lansia yang menerapkan ritual keagamaan merasa lebih sejahtera secara psikologisnya. Kemudian dalam penelitian Ouwerkerk (2003), menjelaskan bahwa memaafkan dapat menaikkan kesejahteraan psikologis pada seseorang.

Dalam konteks ini, penelitian tentang pengaruh terapi bersyukur terhadap kesejahteraan psikologis remaja menjadi semakin relevan. Terapi bersyukur, yang mendorong individu untuk menghargai aspek-aspek positif dalam hidup mereka, telah menunjukkan potensi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis di berbagai kelompok populasi (Emmons & McCullough, 2003; Froh, Sefick, & Emmons, 2008). Namun, masih terdapat kesenjangan dalam literatur mengenai dampak spesifik terapi bersyukur terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan ini dengan mengeksplorasi efek terapi bersyukur terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

Bersyukur adalah kesediaan untuk mengakui nilai tambah, merasakan kagum, menghargai, merasa bersyukur, dan bahagia sebagai respons terhadap penerimaan berkat, baik berupa materi maupun non-materi, dari orang lain atau Tuhan. Terapi bersyukur adalah latihan yang bertujuan meningkatkan rasa bersyukur. Banyak upaya dan penelitian telah dilakukan untuk menjelaskan bersyukur. Worthen & Isakson (2007) menyatakan bahwa

bersyukur adalah pengalaman positif yang muncul dari pengakuan akan berkat dan rasa terima kasih. Bersyukur juga dipandang sebagai gaya hidup, kebiasaan, dan respons dalam menghadapi situasi sulit. Beberapa peneliti mengklasifikasikan bersyukur sebagai sifat, yaitu karakteristik manusia yang perlu dikembangkan (Emmons & Shelton, 2002). Penelitian psikologis mengkategorikan bersyukur sebagai respons emosional.

Bersyukur atau "gratia" dalam bahasa Latin berarti kasih karunia, keanggunan, atau ucapan terima kasih. Ini melambangkan tindakan kebaikan, kemurahan hati, hadiah, keindahan memberi dan menerima, atau melakukan sesuatu tanpa pamrih. Sebagai kondisi psikologis, bersyukur adalah keadaan yang menyenangkan terhubung dengan emosi positif, termasuk kepuasan, kebahagiaan, kebanggaan, dan harapan. Ini adalah perasaan kagum, bersyukur, dan menghargai hidup, yang dapat diekspresikan kepada orang lain, alam, atau sumber lain seperti Tuhan atau hewan. Ortony, Clore, dan Collins menyatakan bahwa bersyukur adalah gabungan dari kagum dan sukacita, yang terdiri dari menyetujui tindakan terpuji orang lain dan merasa gembira atas hasil yang diinginkan (Emmons & Shelton, 2002). Bertocci & Millard serta Solomon mendefinisikan bersyukur sebagai kesediaan untuk mengakui nilai yang mungkin tidak disadari dalam suatu pengalaman dan bahwa manfaat yang diterima seseorang adalah tanggung jawab atau pemberian orang lain (Emmons, 2003). Manfaat tersebut dapat berupa materi atau non-materi (emosional atau spiritual). Dimensi bersyukur merupakan gabungan dari komponen yang diajukan oleh Fitzgerald (Emmons & McCullough, 2004) dan jenis bersyukur oleh Peterson & Seligman (2004), yaitu: 1. Apresiasi hangat terhadap seseorang atau sesuatu, termasuk perasaan cinta dan kasih sayang. 2. Niat baik terhadap seseorang atau sesuatu, termasuk keinginan untuk membantu orang lain yang kesulitan, keinginan untuk berbagi, dll. 3. Kecenderungan untuk bertindak, berasal dari apresiasi dan niat baik, termasuk niat untuk membantu orang lain, membalas kebaikan orang lain, dll. 4. Bersyukur pribadi atau bersyukur sosial, adalah perasaan terima kasih yang ditujukan kepada individu yang spesifik yang telah menunjukkan kebaikan atau hanya karena keberadaan mereka. 5. Bersyukur transpersonal atau bersyukur spiritual, adalah ungkapan terima kasih kepada Tuhan, kekuatan yang lebih tinggi, atau dunia.

Bersyukur sendiri memiliki dua pemaknaan, yaitu pemaknaan secara duniawi dan transenden. Jika dilihat dalam pemaknaan duniawi, rasa bersyukur timbul disaat seseorang mendapatkan sebuah keuntungan atau manfaat yang berharga dari individu lain, yang tidak diharapkan secara sengaja, akan tetapi semua didasari oleh niat baik dari orang lain. Kemudian jika secara transenden, keadaan bersyukur mengajarkan pada seseorang bahwa mereka memiliki keterikatan satu sama lain secara misterius, yang mana hal ini tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh kekuatan fisik, namun bagian dari konteks transenden itu sendiri (Emmons, 2013). Berdasarkan dari pemaparan diatas, bersyukur dapat diartikan sebagai suatu kemauan untuk memahami nilai tambah, rasa kagum, apresiasi & rasa terimakasih, serta sebuah respon penerimaan akan karunia, baik dalam bentuk materi ataupun non materi seperti contoh pemaknaan spiritual, emosional, kedamaian yang timbul dari hasil keindahan, yang mana hal hal tersebut dapat diterima dari orang lain atau bahkan dari Tuhan.

Fredrickson menemukan bahwa pengalaman dan ekspresi bersyukur rutin dapat membantu membangun sumber daya personal dan interpersonal untuk mengatasi stres dan kesulitan (Bono, Emmons, & McCullough, 2004). Temuan serupa diungkapkan oleh Krause dan Deutsch menunjukkan penurunan tingkat stres dari waktu ke waktu sebagai hasil dari intervensi bersyukur (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). Faktor-faktor yang dapat menghambat bersyukur meliputi rasa berhak, iri, kepahitan, dan penekanan berlebihan pada nilai-nilai materialistik. Selain itu, tipe kepribadian seperti narsisme juga dapat menghalangi bersyukur. Dalam penelitian ini, delapan teknik digunakan dalam terapi bersyukur: menyusun katalog bersyukur, menghargai kemajuan, menghitung berkat, mengekspresikan doa syukur, menerima hal tanpa syarat, mengapresiasi hal-hal kecil, menggunakan bahasa bersyukur, dan mempromosikan bersyukur dengan orang lain. Teknik yang tidak digunakan antara lain: kunjungan bersyukur, menghilangkan pikiran yang tidak bersyukur, menggunakan perbandingan sosial ke bawah, dan menemukan bersyukur yang tak terduga, karena berbagai pertimbangan seperti keterlaksanaan dan karakteristik partisipan.

Dari hasil kegiatan FGD yang dilakukan peneliti bersama para subjek, diketahui setiap subjek memiliki jenis permasalahan yang berbeda pula. Contoh, sebut saja "A", dia mengaku bahwa keputusan yang diambil dirinya sangat mudah dipengaruhi oleh orang lain, secara tidak langsung ini menunjukkan indikasi bahwa "A" memiliki salah satu kekurangan dalam dimensi *Autonomy* atau dimensi kemandiriannya. Kemudian "FR", dia menceritakan bahwa dirinya sulit percaya dengan orang lain walaupun dalam konteks teman sekalipun, hal ini mengindikasikan bahwa "FR" memiliki sedikit permasalahan dalam dimensi *Positive Relationships with Others* atau hubungan yang positif. Contoh terakhir "SA", dia mengeluhkan bahwa pekerjaan/aktivitas yang ia jalani terasa berat, dalam hal ini mengindikasikan "SA" mengalami permasalahan dengan dimensi *Purpose in Life* atau dimensi tujuan dalam kehidupan. Sejalan dengan data yang telah dikumpulkan saat FGD, para subjek penelitian menunjukkan perilaku yang sesuai dengan apa yang ia keluhkan. Kemudian dari hasil pengumpulan data saat pra tes, para subjek juga memberikan jawaban yang memvalidasi segala keterangan yang ia sampaikan dalam FGD.

Dari segala penjelasan yang telah dipaparkan diatas, tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi pengaruh terapi bersyukur terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang potensi terapi bersyukur sebagai intervensi yang efektif dalam mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan lainnya di kalangan remaja. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menyediakan dasar empiris yang kuat untuk pengembangan program-program intervensi yang lebih efektif di masa depan. Dari hasil pemaparan yang telah dijelaskan Hipotesis utama (H0) yang dapat diajukan adalah, Tidak terdapat perbedaan antara skor kesejahteraan psikologis remaja baik sebelum maupun sesudah diberikan perlakuan terapi bersyukur. Untuk hipotesis alternatif (H1) yang diajukan adalah. Adanya perbedaan skor kesejahteraan psikologis remaja baik sebelum maupun sesudah diberikan perlakuan terapi bersyukur.

Metode

Desain Penelitian

Dalam penelitian kali ini, peneliti memilih metode penelitian eksperimen dengan model rancangan menggunakan prates (*pretest*) dan paskates (*posttest*). Eksperimen ini diujicobakan oleh penelitian dengan tujuan mengetahui efek apa yang akan ditimbulkan dari sebuah perlakuan yang diberikan oleh peneliti secara sengaja. Untuk jenis eksperimen, peneliti menggunakan jenis quasi experiment. Kuasi eksperimen sendiri merupakan penelitian eksperimen yang memberikan perlakuan di dalamnya, kemudian dilakukan pengukuran dampak, teruntuk sample subjeknya tidak dilakukan pengacakan demi menciptakan perbandingan dalam tujuan menyimpulkan perubahan apa yang kelak terjadi oleh karena perlakuan yang diberikan (Latipun, 2006).

Untuk desain eksperimen yang dipilih oleh peneliti kali ini adalah one group pretest and posttest design (Myers & Hansen, 2002), hal ini bukan tanpa alasan, ini disebabkan karena adanya keterbatasan dalam jumlah sampel subjek penelitian yang bersedia. Jenis rancangan desain ini bertujuan untuk mencari tahu suatu pengaruh perlakuan (intervensi) dengan cara membandingkan kondisi suatu kelompok sebelum diberikan perlakuan (prates) dengan sesudah diberikan perlakuan (paskates). Selain kedua hal tersebut, peneliti juga akan melakukan tindak lanjut (follow up) terhitung setelah dua minggu paskates, dengan tujuan untuk menguji efektivitas sebuah perlakuan. Akan tetapi dalam penelitian kali ini peneliti tidak melakukan tindak lanjut, dikarenakan peneliti mengalami keterbatasan waktu serta sulitnya mengatur waktu pertemuan dengan para partisipan subjek penelitian. Adapun desain eksperimen dalam penelitian kali ini, seperti yang dijelaskan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Desain Penelitian

	Prates	Perlakuan	Pascates
KE	Y ₁	X	Y ₂

Keterangan:

KE: Kelompok Eksperimen

X: Pemberian Intervensi pada KE

Y₁: Pengukuran sebelum intervensi (*Pretest*)

Y₂: Pengukuran setelah pemberian intervensi (*Posttest*)

Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan dua metode. Yang pertama adalah secara Kualitatif dengan metode Focus Group Discussion (FGD) yang dilakukan sebelum pengambilan data pretest, tujuan dari dilakukannya FGD ini adalah untuk screening awal terhadap para subjek, apakah pada diri para subjek didapati indikasi yang menandakan kurangnya kesejahteraan psikologis. Kemudian metode yang kedua secara kuantitatif, responden diminta untuk mengisi kuesioner dengan media Google Form sebanyak dua kali, yaitu disaat belum diberi perlakuan (*pretest*) dan setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Untuk alat ukur yang digunakan oleh peneliti adalah skala indikator pengukuran tingkat kesejahteraan psikologis, atau yang sering dikenal sebagai Ryff's Psychological Well-Being

Scale (RPWBS). Dalam skala ini mengukur enam dimensi, yaitu; Autonomy, Environmental Mastery, Personal Growth, Positive Relation, Purpose in Life, dan Self-Acceptance.

Subjek Penelitian

Partisipan yang digunakan sebagai subjek penelitian merupakan para remaja anggota eskul pramuka di SMK negeri enam Palembang. Adapun beberapa karakteristik subjek yang peneliti tetapkan yaitu; Lelaki dan Perempuan, berumur sekitar 15-20 tahun, beragama Islam, serta bersedia mengikuti prosedur kegiatan penelitian yang sudah peneliti tentukan. Setelah melakukan pertemuan dengan beberap angkatan dari anggota eskul pramuka SMK negeri enam, terpilih 15 orang yang sesuai dengan kriteria yang telah peneliti tentukan, Dengan rincian perempuan sebanyak tujuh orang dan Laki laki sebanyak delapan orang, dengan skor RPWB rata-rata berada di kategori sedang, tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Data Subjek

No	Inisial Subjek	Jenis Kelamin	Score RPWB	Kategori
1	MFI	L	56	Sedang
2	KRA	P	68	Sedang
3	EMZ	P	59	Sedang
4	IA	L	74	Tinggi
5	MNR	L	52	Sedang
6	FR	L	64	Sedang
7	SA	L	54	Sedang
8	IN	P	61	Sedang
9	FH	L	57	Sedang
10	A	P	54	Sedang
11	TID	P	54	Sedang
12	MNA	L	53	Sedang
13	OAF	P	66	Sedang
14	HM	L	54	Sedang
15	NPE	P	50	Sedang

Intervensi

Mohammad Takdir (2018) dalam bukunya menjelaskan langkah langkah apa saja yang harus dilakukan dalam menjalani terapi syukur. Hal tersebut tetbagi menjadi 3 langkah, yaitu bersyukur dengan lisan, bersyukur dengan hati, bersyukur dengan perbuatan.

Bersyukur secara lisan sendiri dilakukan dengan pembiasaan mengucapkan Alhamdulillah (Segala puji bagi Allah). Alhamdulillah sendiri merupakan ucapan dalam mengekspresikan rasa syukur bagi umat Islam. Hal ini terdengar sepele, akan tetapi dapat menyadarkan seseorang akan segala nikmat yang telah ia terima. Kemudian bersyukur secara lisan, setelah seseorang bersyukur menggunakan lisannya bisa dilanjutkan bersyukur dengan hatinya. Hal tersebut dapat membantu seseorang meyakinkan segala nikmat yang telah ia terima. Bersyukur menggunakan hati mencerminkan bahwa seseorang tersebut menyadari dengan penuh segala nikmat yang telah ia terima dari Allah SWT. Terakhir bersyukur dengan perbuatan, hal ini menggambarkan seseorang dapat mengelola segala nikmat yang telah ia dapatkan ke dalam jalan yang di ridhoi Allah SWT. Teknik bersyukur ini melibatkan anggota tubuh dalam mengekspresikannya.

Berlandaskan teori yang telah dipaparkan, peneliti merancang terapi menjadi 4 Sesi. Setelah dilakukan Pretestt, peneliti memulai sesi pertama dengan menjelaskan alur terapi & mulai membiasakan para subjek untuk membiasakan mengucapkan Alhamdulillah dalam segala kondisi yang ia dapatkan, baik itu hal yang baik maupun hal yang buruk, dengan dibiasakan untuk menilai segala kejadian dari berbagai sudut pandang dan membiasakan untuk mencari sisi yang bisa disyukuri. Kemudian sesi kedua, peneliti mengajak subjek untuk lebih memahami dirinya sendiri, subjek diminta untuk menceritakan aspek apa yang dirasa lemah dalam dirinya, sambil peneliti mensinkronkan dengan hasil pretestt. Setelah dirasa subjek mengenali kelemahannya, peneliti memberikan intervensi melalui sarana ceramah, disini peneliti meminta subjek untuk memikirkan apa hal yang dapat menyebabkan kelamahan mereka, setelah mereka mengetahuinya peneliti meminta mereka untuk membandingkan dengan nikmat apa yang telah mereka terima, serta selalu mengingatkan mereka untuk tetap bersyukur pada kelebihan yang mereka miliki. Sesi ketiga peneliti mengajak para subjek mengamalkan kelebihan yang mereka miliki, hal ini membantu mereka mengoptimalkan rasa syukur yang mereka miliki. Pertemuan keempat peneliti meminta mereka untuk melaporkan apa saja yang mereka lakukan dan apa yang mereka rasakan setelah melakukan hal tersebut, serta peneliti memberikan evaluasi. Terakhir mereka menjalani *posttestt*, untuk mengetahui perkembangan apa yang mereka dapatkan.

Teknik Analisis Data

Metode yang digunakan peneliti dalam menganalisis data berupa metode statistik dengan menggunakan teknik parametrik dengan menggunakan Uji-t (t-test) dengan cara komputerisasi yang dibantu program SPSS 22.00 for Windows.

Hasil dan Diskusi

Deskripsi Data

Setelah dilakukan intervensi pada para partisipan, mereka cenderung merasa lebih tenang dan lebih memaknai kehidupan mereka. Ditemukan ada sembilan orang yang memiliki perubahan cukup drastis dibanding enam orang lainnya. Tetapi berdasarkan hasil observasi dari peneliti, kesembilan subjek tersebut memang benar benar menunjukkan keseriusannya dalam mengikuti peneliti ini, mereka cenderung terlihat berubah drastis setelah lebih memaknai kehidupan mereka serta mensyukuri apa yang mereka miliki. Berikut ini peneliti sajikan grafik perbandingan skor RPWBS diantara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan dengan rentan waktu pengujian berselang 2 minggu setelah pemberian intervensi pada setiap subjek:

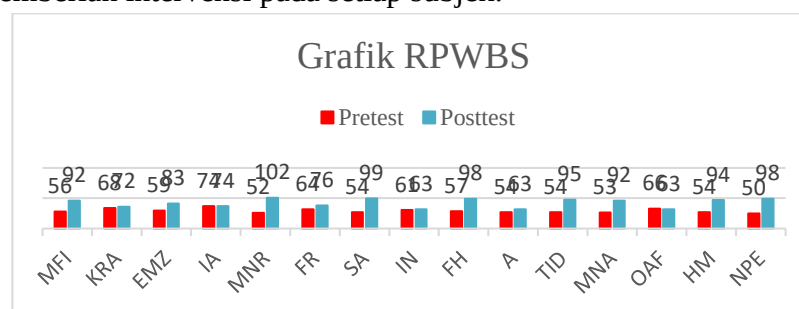


Foto 1. Grafik RPWBS

Berdasarkan grafik diatas, rata-rata para subjek penelitian mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis secara signifikan, hal tersebut terlihat sangat menonjol pada MFI, EMZ, MNR, SA, FH, TID, MNA, HM & NPE. Berdasarkan observasi dari peneliti, kesembilan subjek tersebut memang menunjukkan perhatian yang lebih terhadap penelitian ini, mereka juga mengatakan bahwa mereka senang dan cukup terbantu dengan adanya penelitian ini. Teruntuk KRA, FR, IN & A juga terjadi peningkatan kesejahteraan psikologis, akan tetapi tidak signifikan sembilan subjek sebelumnya. Untuk IA tidak terjadi peningkatan ataupun penurunan, IA masih memiliki skor yang sama baik sesudah maupun sebelum, peneliti belum bisa memastikan apa hal yang menyebabkan hal tersebut, akan tetapi IA sedari awal sudah memiliki skor yang tinggi. Sedangkan OAF mengalami penurunan 3 skor, hal ini disebabkan sesaat sebelum pengambilan data *posttest* OAF bercerita bahwa tengah mengalami kesedihan karena bertengkar & putus dengan pacarnya, peneliti menyimpulkan bahwa hal tersebutlah yang membuat penurunan skor OAF.

Analisis Statistik

Tabel 3. Uji Normalitas						
Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Prates	,206	15	,086	,897	15	,086
Paskates	,237	15	,023	,870	15	,034

Berlandaskan pada pedoman statistika, jika sampel yang diuji kurang dari 30 sampel. Maka dalam uji normalitas menggunakan pendekatan Shapiro-Wilk. Kemudian sebuah data dapat dikatakan terdistribusi secara normal apabila nilai signifikan melebihi 0.05. (Sig. > 0.05). Jika berdasarkan tabel diatas nilai signifikansi kedua tes lebih dari 0.05 (.086 & .034), maka dapat disimpulkan bahwasanya data ini terdistribusi secara normal. Dengan demikian pengujian dilakukan secara parametrik dan peneliti menggunakan uji t-test untuk mengetahui perbedaan di antara kedua variabel tersebut.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Prates Kesejahteraan Psikologis	58,40	15	6,854	1,770
	Paskates Kesejahteraan Psikologis	84,27	15	14,444	3,730

Berdasarkan tabel diatas, bisa dilihat bahwa nilai rata-rata (mean) pada pretest sebesar 58,40. Jika dibandingkan dengan nilai rata-rata pada posttest sebesar 84,27 maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan di antara kedua variabel tersebut, sehingga menurut data yang ada, intervensi yang diberikan berdampak cukup signifikan terhadap individu. Hal ini didukung oleh tabel dibawah ini.

Tabel 5. Paired Samples Test

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Prates Kesejahteraan Psikologis - Paskates Kesejahteraan Psikologis	-5,100	14	,000

Berdasarkan table diatas, nilai Sig. Sebesar,000 . Maka jika sesuai pedoman yang ada, Hipotesis utama akan ditolak jika nilai signifikan dibawah 0.05 (Sig. < α 0,5) dan hipotesis alternatif akan terbukti. Jadi dapat disimpulkan, berdasarkan nilai diatas, maka H0 yang berbunyi, Tidak terdapat perbedaan antara skor kesejahteraan psikologis remaja baik sebelum maupun sesudah diberikan perlakuan terapi bersyukur otomatis ditolak dan digantikan oleh H1 yang berbunyi, Adanya perbedaan skor kesejahteraan psikologis remaja baik sebelum maupun sesudah diberikan perlakuan terapi bersyukur.

Conclusion

Dapat di simpulkan bahwa terapi bersyukur memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Melalui latihan bersyukur, remaja dapat mengembangkan

rasa syukur, mengurangi tingkat stres, dan meningkatkan kebahagiaan serta kepuasan hidup mereka. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan pretest dan posttest untuk mengukur efek terapi bersyukur terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam skor kesejahteraan psikologis remaja sebelum dan sesudah diberikan terapi bersyukur. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang potensi terapi bersyukur sebagai intervensi yang efektif dalam mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini juga bertujuan untuk menyediakan dasar empiris yang kuat untuk pengembangan program-program intervensi yang lebih efektif di masa depan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terapi bersyukur memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja dan dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan intervensi yang efektif dalam konteks psikologi remaja.

Referensi

- AbdAleati, N. S., Zaharim, N. M., & Mydin, Y. O. (2016). Religiousness and mental health: Systematic review study. *Journal of Religion & Health*, 55(6), 1929–1937.
- Abdullah, A., Hort, K., Abidin, A. Z., & Amin, F. M. (2012). How much does it cost to achieve coverage targets for primary healthcare services? A costing model from Aceh, Indonesia. *International Journal of Health Planning and Management*, 27(3), 226–245.
- Aggarwal, N. K. (2013). Cultural psychiatry, medical anthropology and the DSM-5 field trials. *Medical Anthropology*, 32, 393–398.
- Alang, S. M. (2016). “Black folk don’t get no severe depression”: Meanings and expressions of depression in a predominantly black urban neighborhood in Midwestern United States. *Social Science & Medicine*, 157, 1–8.
- Ananta, A., Arifin, E. N., Hasbullah, M. S., Handayani, N. B., & Pramono, A. (2015). *Demography of Indonesia’s ethnicity*. Singapore: Institute of Southeast Asian Studies.
- APA. (2013). *American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual on Mental Disorder* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (2019). Diunduh dari Psychiatry.org - What Is Depression?
- Buchalter, S. I. (2009). *Art therapy techniques and applications*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 464-481). New Jersey: John Wiley and Sons.

- Deci. E.L. & Ryan. R.M. 2001. *Handbook of Self-Determination Research*. The University of Rochester Press. Singapura : National Institute Of Educational Library.
- Emmons RA, McCullough ME. *Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life*. J Pers Soc Psychol 2003;84:377–89.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. *Handbook of positive psychology*, 18, 459-471.
- Emmons, R. A., & McCollough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. New York: Oxford University Press
- Fauzia, T. F., & Rahmijati, L. R. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238–248.
- Froh, J.J., William, J., Sefick., & Emmons, R.A. (2008). Counting blessings in early adolescents: an experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 48, 213-233.
- Hurlock. (1998). *Psikologi Perkembangan*, Ed. Ke-5, Jakarta: Erlangga.
- Hidalgo, J.T, Bravo, B.N., Martinez., I.P., Pretel, F.A., Postigo, J.M., Rabadan, F.E. Psychological Well-Being, assessment tools, and related factor. Dalam Wells, Ingrid E (Ed). 2010. *Psychological Well-Being*. New York: Nova SciencePublisher, Inc.
- Hawari, D. 1997. *Alquran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Dana Bhakti Yasa.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its causes and consequences. *Applied Psychology : Health And Well-being*. Volume (2), 137–164.
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2015). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strength* (3rd ed.) USA: Sage Publication Inc.
- Latipun. 2006. *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Ministry of Health, Republik Indonesia.(2018). *Kesehatan remaja: Indonesia harus sehat*. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id/eng/rilis-kesehatan/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat>.
- Myers, A dan Hansen, C. 2006. *Experimental Psychology Sixth Edition*. Belmont : Thompson Wadsworth.
- Mohammad Takdir ilahi. Ziarah Dan Cita Rasa Islam Nusantara : *Wisata Religius Dalam Bingkai Kearifan Lokal (Lokal Wisdom)*. (Journal Akademika, Institut Ilmu Keislaman Annuqayah Sumenep. Madura. Vol. 21, No. 01 Januari-Juni 2016)
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.
- Ryff,C.D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C.D & Keyes, C.L.M, (1995). The Structurs of Psychological well being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 69 : 719-727.

- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. & Shmotkin, D. (2002). Optimizing Well Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Sarwono. (2000). *Pengetahuan Umum Psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Suresh, A., Jayachander, M., & Joshi, S. (2013). Psychological Determinants Of Well Being Among Adolescents. *Asia Pacific Journal of Research*. Vol: I Issue XI, 120-134.
- Wells, I.E. (2010). *Psychological Well Being*. New York: Nova Science Publishers.
- Worthen, V. E. Isakson, R. L. (2007). Therapeutic Value of Experiencing and Expressing Gratitude. *Issues in Religion and Psychotherapy*, 31(1), 33–46.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>.