

## Pengaruh Pelatihan Syukur terhadap Subjective Well-Being pada Penduduk Miskin di Surakarta

### The Influence of The Gratitude Training to Subjective Well-Being of The Poor People in Surakarta

Fadjri Kirana Anggarani, Tri Rejeki Andayani, Nugraha Arif Karyanta

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran  
Universitas Sebelas Maret

#### ABSTRAK

Orang-orang yang hidup dalam kemiskinan lebih cenderung merasa pesimis terhadap kemungkinan untuk dapat berhasil dan kurang bahagia. Kebahagiaan (*happiness*) mengacu kepada pengalaman subyektif yang mengarah kepada penilaian terhadap hidup yang dijalani dan selanjutnya kesejahteraan yang menyangkut kebahagiaan ini disebut *subjective well-being*. Orang-orang yang hidup miskin memiliki kesejahteraan subjektif yang semakin berkurang. *Subjective well-being* dapat dihasilkan dengan melatih kekuatan karakter yang sesuai dengan diri individu. Salah satu bentuk intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan *subjective well-being* adalah melalui syukur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pelatihan syukur terhadap *subjective well-being* pada penduduk miskin di Surakarta.

Subjek penelitian ini adalah warga penduduk miskin dari RT 04 / RW VI Kelurahan Semanggi Surakarta berjumlah 19 orang. Desain penelitian kuasi eksperimen ini adalah *pretest-posttest control group design* dengan kelompok eksperimen 10 orang dan kelompok kontrol 9 orang. Kelompok eksperimen diberi pelatihan syukur sebanyak 4 kali pertemuan menggunakan metode *games, simulations, instruments, mental imagery, writing tasks*, diskusi, kuliah, dan film/video. Metode pengumpulan data dilakukan melalui modul pelatihan, *Satisfaction With Life Scale*, dan *Scale of Positive and Negative Experience*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik parametrik uji *Independent Sample T Test* pada masing-masing komponen (afektif dan kognitif).

Berdasarkan hasil perhitungan uji *Independent Sample T Test* untuk kepuasan hidup diperoleh  $t$  hitung  $4,730 > t$  tabel  $1,740$  dan  $p$   $0,000 < 0,05$  pada saat *pretest-posttest*,  $t$  hitung  $4,417 > t$  tabel  $1,740$  dan  $p$   $0,000 < 0,05$  pada *pretest-follow up*, dan  $t$  hitung  $1,217 < t$  tabel  $1,740$  dan  $p$   $0,120 > 0,05$  pada *posttest-follow up*. Sedangkan hasil perhitungan uji *Independent Sample T Test* untuk *balance affect* diperoleh  $t$  hitung  $3,133 > t$  tabel  $1,740$  dan  $p$   $0,003 < 0,05$  pada saat *pretest-posttest*,  $t$  hitung  $2,728 > t$  tabel  $1,740$  dan  $p$   $0,007 < 0,05$  pada *pretest-follow up*, dan  $t$  hitung  $0,895 < t$  tabel  $1,761$  dan  $p$   $0,193 > 0,05$  pada *posttest-follow up*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan syukur berpengaruh terhadap *Subjective Well-Being* pada penduduk miskin di Surakarta.

**Kata kunci:** (pelatihan syukur, *subjective well-being*, penduduk miskin)

---

#### PENDAHULUAN

---

Kemiskinan merupakan salah satu masalah sosial, ekonomi, dan kemanusiaan yang dihadapi dan tersebar luas di berbagai negara – negara berkembang yang sebagian besar berada di benua Asia. Kemiskinan telah menjadi

masalah sosial tersendiri yang menghambat terwujudnya kesejahteraan rakyat, kualitas kehidupan, serta tercukupinya kebutuhan dasar. Masa kini kemiskinan telah menyebar luas di sebagian besar negara, meskipun berbeda-beda tingkatan dan jumlahnya.

Merujuk pada beberapa hasil penelitian, terbukti bahwa orang-orang yang berpenghasilan rendah atau orang miskin merasa kurang bahagia (less happiness) (Farley dalam Markum, 2009). Kebahagiaan (happiness) mengacu kepada pengalaman subyektif yang mengarah kepada penilaian terhadap hidup yang dijalani (Lopez, 2009) dan selanjutnya oleh Ryan dan Deci (2001) kesejahteraan yang menyangkut kebahagiaan ini disebut subjective well-being. Orang-orang yang hidup miskin memiliki kesejahteraan subjektif yang semakin berkurang (Inglehart dan Klingemann dalam Lever, 2004). Diener,dkk. (dalam Diener dan Ryan, 2009) menjelaskan bahwa tingkat penghasilan yang rendah akan semakin berpengaruh terhadap subjective well-being individu terutama di negara-negara berkembang dan negara miskin.

Sangat penting kemudian untuk diadakan suatu penelitian terhadap kemiskinan agar dapat dilakukan suatu bentuk intervensi yang dapat meningkatkan subjective well-being penduduk miskin (Biswas dan Diener dalam Eid dan Larsen, 2008). Emmons dan McCullough (dalam Diener dan Ryan, 2009) menjelaskan bahwa salah satu bentuk intervensi dengan psikologi positif yang dapat digunakan untuk meningkatkan subjective well-being adalah melalui syukur.

Individu yang bersyukur tidak hanya mengalami afek positif seperti kebahagiaan lebih sering, tetapi juga menikmati kepuasan di dalam hidup, lebih banyak berharap, dan cenderung kurang mengalami depresi,

kecemasan, dan iri hati (McCullough dalam Linley dan Joseph, 2004), maka individu yang bersyukur akan semakin mudah merasakan kesejahteraan subjektif atau subjective well-being.

Pelatihan syukur ini akan mengarahkan penduduk miskin kepada perilaku bersyukur sehingga mereka dapat melihat nilai-nilai positif yang mereka miliki di tengah segala situasi kekurangan untuk menumbuhkan perasaan positif pada diri sendiri tentang kehidupannya, seperti kebahagiaan menjalani hidup agar terhindar dari perasaan negatif, dan optimis terhadap masa depan ditandai dengan perilaku produktif dan tanggung jawab dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Uraian di atas menimbulkan ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian tentang kebermanfaatan syukur terhadap subjective well-being penduduk miskin di Surakarta. Oleh karena itu, peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pelatihan Syukur terhadap Subjective Well-Being pada Penduduk Miskin di Surakarta”.

---

## DASAR TEORI

---

### *Subjective Well-Being*

SWB adalah istilah untuk menjelaskan hal apa yang membuat kehidupan seseorang lebih baik (Diener, dkk. dalam Ryan dan Deci, 2001). Diener (2000) mengatakan bahwa secara istilah SWB biasa disebut dengan kebahagiaan (happiness). Kebahagiaan kadangkala digunakan sebagai sinonim dari SWB (Diener,

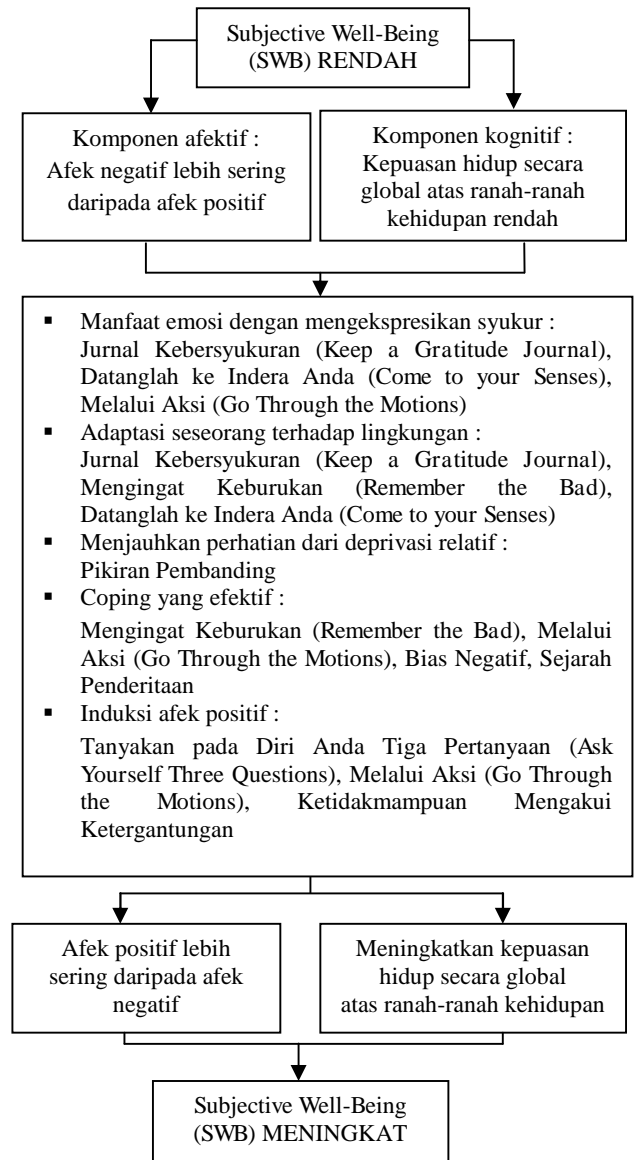
dkk., 2003). Menurut Diener, dkk. (2003) SWB itu sendiri memiliki beberapa komponen, yaitu afek positif, afek negatif, kepuasan hidup dan domain kepuasan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa SWB adalah kebahagiaan utuh yang dialami individu, dimana individu dapat memiliki perasaan yang positif mengenai hidupnya, sebagai hasil dari evaluasi afektif (mood dan emosi-emosi) dan memiliki kepuasan hidup atas apa yang ia capai, yang merupakan penilaian kepuasan hidup secara global mengenai ranah-ranah kehidupan tertentu sebagai hasil evaluasi kognitifnya.

**Pelatihan Syukur**

Pelatihan syukur dalam penelitian ini merupakan kegiatan yang dilakukan dengan memberi pemahaman dan ketrampilan untuk mengenali kebaikan-kebaikan yang telah diterima dan menyadari adanya sumber eksternal atas kebaikan tersebut sehingga peserta dapat mengaplikasikannya untuk menambahkan dan meningkatkan kemampuan syukur yang dimiliki.

Tahapan yang akan digunakan di dalam pelatihan syukur ini mengacu kepada ketrampilan praktis yang diungkapkan oleh Emmons (2007) berupa pengembangan dari hambatan-hambatan bersyukur dan merupakan model-model eksperimen yang pernah dilakukan dalam penelitiannya. Mekanisme terjadinya pengaruh pelatihan syukur terhadap SWB dapat dilihat pada Gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1  
Kerangka Pikir Pengaruh Pelatihan Syukur terhadap Subjective Well-Being

METODE PENELITIAN

**Subjek Penelitian**

Populasi di dalam penelitian ini adalah penduduk miskin di Surakarta. Batasan pengertian penduduk miskin di Surakarta yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah kumpulan individu di wilayah Surakarta yang minimal memenuhi 9 di antara 14 kriteria dari pemerintah kota Surakarta agar individu dapat dikategorikan sebagai penduduk miskin.

Sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive incidental sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan karena faktor kebetulan yang dijumpai oleh peneliti berdasar kriteria tertentu. Peneliti mengambil subjek penelitian di Kelurahan Semanggi RT 4/ RW VI. Pengambilan sampel pada satu RT dimaksudkan untuk memberikan kemudahan dalam melakukan koordinasi saat pelatihan. Hal ini sesuai yang dijelaskan Kipling (dalam Johnson dan Johnson, 1997) bahwa individu yang menyebar dalam setiap kelompok menyebabkan terjadinya kendala untuk membangun sebuah tim yang efektif, hal ini dikarenakan masalah logistik, seperti tempat dan waktu bertemu.

Penentuan karakteristik ini dilakukan dengan dasar pertimbangan agar subjek penelitian bersifat homogen dan dapat mengendalikan variabel-variabel di luar variabel bebas yang dapat mempengaruhi variabel tergantung. Adapun karakteristik tersebut adalah :

1. Subjek berada di dalam tingkat subjective well-being sedang sampai rendah.
2. Subjek telah menikah

Hal ini disertakan sebagai karakteristik karena apabila terdapat perbedaan antar subjek (ada yang menikah dan ada yang lajang), maka dapat menjadi variabel sekunder yang mempengaruhi tidak berpengaruhnya pelatihan syukur karena kepuasan terhadap pernikahan dan keluarga adalah faktor yang sangat penting bagi SWB (Glen dan Weaver dalam Diener, 2009a).

3. Jenis kelamin wanita

Meskipun hanya ditemukan sedikit perbedaan kebahagiaan secara umum yang ditemukan di antara laki-laki dan perempuan (Goodstein, dkk. dalam Diener, 2009a), tetapi jenis kelamin wanita disertakan sebagai karakteristik lebih kepada alasan karena wanita dalam hal ini memiliki peran sebagai Ibu yang memiliki peranan penting dalam keluarga. Melalui peranan penting ini diharapkan Ibu dapat menularkan keterampilan yang didapatkan selama pelatihan kepada anggota keluarga yang lain.

4. Belum pernah mengikuti pelatihan syukur.

Proses penentuan subjek pada penelitian ini dilakukan melalui hasil screening adaptasi skala SWLS dan SPANE sebagai pretest. Peneliti kemudian memilih subjek dengan tingkat kepuasan hidup (komponen kognitif SWB) dan balance affect (komponen afektif SWB) sedang hingga rendah serta memisahkannya menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara random atau acak yang berarti bahwa setiap subjek memiliki kesempatan yang sama untuk ditempatkan pada setiap kondisi perlakuan, dan bersedia untuk mengikuti rangkaian penelitian. Pada akhirnya diharapkan dapat diperoleh dua kelompok subjek yang relatif homogen dalam hal SWB.

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan suatu penelitian kuasi eksperimen karena peneliti tidak mampu mengontrol semua variabel-variabel di luar variabel bebas (yaitu pelatihan syukur) yang

kemungkinan mempengaruhi variabel tergantung (yaitu SWB). Salah satu ciri kuasi eksperimen adalah kurangnya kontrol terhadap variabel-variabel lain yang mempengaruhi variabel tergantung, hal inilah yang membedakan antara penelitian lapangan dengan penelitian yang dilakukan di dalam laboratorium (Cook dan Campbell, 1979). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi SWB yang sulit terkontrol oleh peneliti antara lain :

a. Pendapatan

Meskipun semua Subjek penelitian masuk di dalam kategori yang sama, yaitu penduduk miskin, tetapi sulit dilakukan kontrol terhadap jumlah pendapatan absolut setiap masing-masing Subjek.

b. Usia

Meskipun telah dikontrol semua Subjek masuk dalam usia dewasa awal sampai dewasa madya, tetapi sulit dilakukan kontrol untuk menyamakan usia setiap masing-masing Subjek yang mungkin dapat mempengaruhi kemampuan dalam memahami pelatihan yang diberikan.

c. Pekerjaan

Hal ini dikarenakan sangat sulit melakukan kontrol untuk menyamakan pekerjaan setiap masing-masing Subjek.

d. Agama

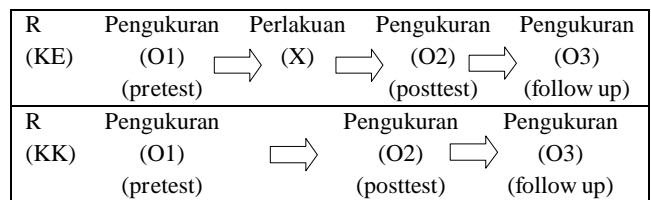
Hal ini dikarenakan pelatihan syukur yang akan dilaksanakan bertujuan memberikan manfaat secara universal (untuk semua agama), tidak condong kepada salah satu lembaga keagamaan tertentu. Selain itu, syukur merupakan kecenderungan individu

yang dijunjung tinggi hampir di semua ajaran agama, seperti Islam, Kristen, Hindu, dan Budha (Emmons, dkk. dalam Lopez dan Snyder, 2003).

e. Perilaku dan Hasil

Hal ini karena sangat sulit melakukan kontrol terhadap kontak sosial Subjek sehari-hari, kejadian hidup apa saja yang pernah dialami Subjek, dan aktivitas apa saja yang dilakukan Subjek sehari-hari.

Penelitian ini menggunakan model pretest-posttest control group design dan dilakukan randomisasi sebagai kontrol terhadap proactive history untuk menyetarakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Seniati, 2009). Adapun simbol ilustratif dari desain ini adalah sebagai berikut:



Gambar 2  
Desain Penelitian Pretest-Posttest Control Group Design

Prosedur pelaksanaan penelitian yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut :

1. Memberikan pretest komponen kognitif (kepuasan hidup) dan afektif (balance affect) Subjective Well-Being yang diadaptasi dari Satisfaction With Life Scale (SWLS) dan Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) pada kelompok subjek. Kemudian subjek digolongkan menurut tingkat kepuasan hidup dan balance affect

berdasarkan skor masing-masing komponen yang diperoleh.

2. Mengelompokkan subjek yang memiliki tingkat kepuasan hidup dan balance affect masing-masing sedang sampai rendah menjadi kelompok kontrol dan eksperimen yang ditentukan secara random. Kelompok eksperimen diambil dari subjek yang mengisi lembar persetujuan bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan syukur.
3. Memberikan perlakuan pada kelompok eksperimen yaitu pemberian pelatihan syukur sebanyak 4 kali pertemuan, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pelatihan akan diberikan oleh fasilitator dan dibantu co-fasilitator di Kelurahan Semanggi RT 4/RW VI.
4. Observasi dan wawancara sebelum dan selama pelatihan serta meminta subjek kelompok eksperimen untuk mengisi evaluasi reaksi sesaat setelah pelatihan berakhir.
5. Memberikan posttest dengan Satisfaction With Life Scale (SWLS) yang disusun dan Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) yang telah diadaptasi pada kedua kelompok baik kontrol maupun eksperimen.
6. Memberikan evaluasi belajar dan follow up dengan Satisfaction With Life Scale (SWLS) yang disusun dan Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) yang telah diadaptasi pada kedua kelompok baik kontrol maupun eksperimen.
7. Menganalisis hasil perlakuan untuk mengetahui pengaruh perlakuan dan tanpa

perlakuan terhadap tingkat subjective well-being penduduk miskin.

### **Metode Pengumpulan Data**

1. Satisfaction with Life Scale (SWLS) dan Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)

Skor Subjective well-being adalah skor kepuasan hidup dan skor balance affect (skor afek positif dikurangi skor afek negatif). Sehingga, diperlukan 2 alat ukur skala yang akan digunakan untuk mengukur kepuasan hidup secara global dan balance affect. Dua skala yang akan digunakan adalah Satisfaction with Life Scale (SWLS) yang disusun oleh Diener, Emmons, dan Griffin untuk memperoleh evaluasi kognitif (kepuasan hidup) dan Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) yang disusun oleh Diener dan Biswas-Diener untuk memperoleh evaluasi afektif (balance affect) yang akan diadaptasi oleh peneliti.

SWLS dan SPANE termasuk skala pengukuran sikap, hal ini berdasarkan pengertian sikap oleh Petty dan Cacioppo (dalam Azwar, 2010b) yaitu evaluasi umum yang dibuat manusia terhadap dirinya sendiri, orang lain, objek, atau isu-isu. SWLS merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur evaluasi kognitif individu mengenai kehidupannya (Diener, 2009b). Total skor SWLS menunjukkan tingkat kepuasan hidup secara global.

Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur penilaian afektif

individu mengenai mood dan emosi yang dirasakan dalam hidup. Skor total didapatkan melalui mengurangi skor positif dengan skor negatif (The Balance of Positive and Negative Experience / SPANE-B).

## 2. Wawancara

Wawancara dilaksanakan sebagai data tambahan dalam melakukan evaluasi dan dinamika yang terjadi sebelum dan selama pelatihan serta sebagai alat untuk mengungkap data yang tidak dapat dilihat melalui skala.

## 3. Observasi

Observasi yang dilaksanakan selama pelatihan dilakukan untuk mengetahui dinamika yang terjadi selama pelatihan, meliputi seperti keaktifan peserta, kesesuaian cara penyampaian materi terhadap peserta, kenyamanan peserta selama pelatihan, dan lain-lain.

## Metode Analisis Data

### 1. Analisis Instrumen

#### a. Uji Validitas

##### 1) Skala

Pengukuran uji validitas skala dalam penelitian ini menggunakan uji validitas isi melalui review professional judgment oleh pembimbing. Skala dalam penelitian ini akan diuji daya beda item dengan menggunakan teknik korelasi product moment dari Pearson dengan bantuan SPSS for MS Windows version 16.

##### 2) Modul

Pengukuran uji validitas modul dalam pelatihan syukur ini menggunakan validitas isi melalui review professional judgment oleh pembimbing, evaluasi melalui tryout modul, dan uji beda

serta signifikansi melalui pretest posttest dengan skala kecenderungan syukur.

#### b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menghitung koefisien Cronbach's Alpha.

### 2. Analisis Data

#### a. Analisis Kuantitatif

##### 1) Uji Asumsi

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil sebagai subjek telah memenuhi kriteria sebaran atau distribusi normal.

##### b. Uji Homogenitas

Data yang tidak bervariasi atau data yang homogen memenuhi syarat untuk dilakukan uji Independent Sample T Test (Priyatno, 2008).

##### 2) Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini akan diuji dengan menggunakan independent sample t-test dan skor yang dijadikan perhitungan adalah gain score, yaitu selisih antara skor pretest dan posttest (Seniati, 2009) dengan menggunakan bantuan SPSS for MS Windows version 16 dan paired sample t-test sebagai analisis tambahan.

#### b. Analisis Kualitatif

Analisis kualitatif diperoleh dari peningkatan skor kepuasan hidup dan balance affect, wawancara, observasi dan lembar evaluasi belajar pelatihan.

---

## HASIL- HASIL

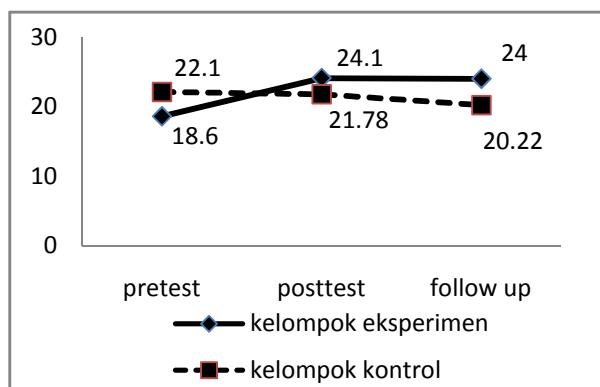
---

Perhitungan terhadap Subjective Well-Being (SWB) dilakukan terhadap masing-masing komponen, yaitu kepuasan hidup (komponen

kognitif) melalui Satisfaction with Life Scale (SWLS) dan balance affect (komponen afektif) melalui Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) secara terpisah (data primer, 2012c).

**Kepuasan Hidup (komponen kognitif SWB)**

Perbedaan rata-rata skor kepuasan hidup antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol dapat dilihat pada gambar :



Gambar 3. Rata-Rata Skor Kepuasan Hidup Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Hasil uji statistik Independent Sample T Test pretest-posttest diperoleh perbedaan skor kepuasan hidup (komponen kognitif SWB) antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol yang berarti terdapat pengaruh positif pelatihan syukur terhadap peningkatan kepuasan hidup (komponen kognitif SWB) pada Kelompok Eksperimen sesaat setelah pelatihan ( $t$  hitung 4,730 >  $t$  tabel 1,740 dan  $p$  0,000 < 0,05). Pengaruh positif ini relatif bertahan lama ( $t$  hitung 4,417 >  $t$  tabel 1,740 dan ( $p$ ) 0,000 < 0,05 pada pretest-follow up).

Hasil perhitungan uji Independent Sample T Test posttest-follow up antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol ( $t$  hitung 1,217 <  $t$  tabel 1,740 dan  $p$  0,120 > 0,05) terjadi karena tidak adanya perubahan

skor yang signifikan pada kedua kelompok saat posttest ke follow up dan Subjek masih berada di dalam kondisi kepuasan hidup (komponen kognitif SWB) yang sama (signifikan pada saat pretest ke follow up), hal ini menggambarkan bahwa pelatihan syukur dalam penelitian ini memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kepuasan hidup (komponen kognitif SWB) yang relatif tetap. Selanjutnya, berdasarkan semua penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif pelatihan syukur terhadap peningkatan kepuasan hidup (komponen kognitif SWB) pada penduduk miskin dan dan bersifat relatif tetap, sehingga setiap Subjek perlu mempertahankan kegiatan-kegiatan yang didapatkan selama pelatihan ke dalam kehidupan sehari-hari.

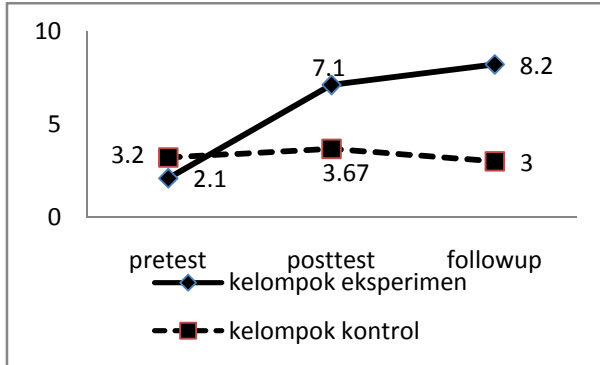
Peningkatan kepuasan hidup (komponen kognitif SWB) yang terjadi pada Kelompok Eksperimen terjadi secara signifikan, hal ini terlihat dari hasil uji Paired Sample T Test Kelompok Eksperimen ( $t$  hitung 5,745 >  $t$  tabel 2,262 dan  $p$  0,000 < 0,05) saat pretest-posttest.

$t$  hitung 3,924 >  $t$  tabel 2,262 dan  $p$  0,003 < 0,05) saat pretest-follow up dan pada posttest-follow up  $t$  hitung 0,122 <  $t$  tabel 2,262 dan  $p$  0,906 > 0,05. Selanjutnya, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan signifikan skor kepuasan hidup (komponen kognitif SWB) antara sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan, yang artinya pelatihan syukur efektif dalam meningkatkan kepuasan hidup (komponen kognitif SWB) pada penduduk miskin dan bersifat relatif tetap.

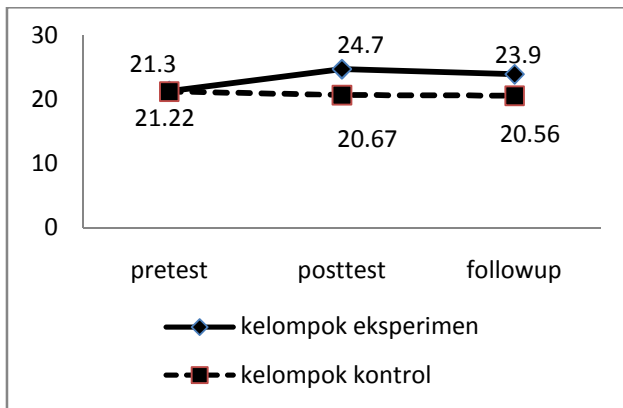


**Balance Affect (komponen afektif SWB)**

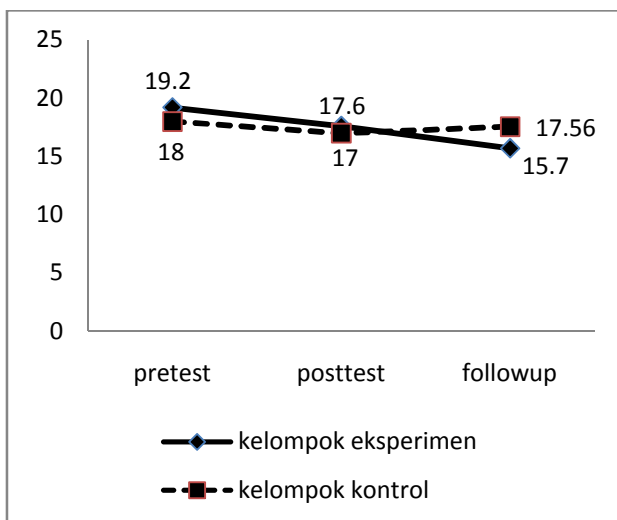
Perbedaan rata-rata skor balance affect, afek positif, dan afek negatif antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol dapat dilihat pada gambar :



Gambar 4. Rata-Rata Skor Balance Affect Kelompok Eksperimen dan Kontrol



Gambar 5. Rata-Rata Skor Afek Positif Kelompok Eksperimen dan Kontrol



Gambar 6. Rata-Rata Skor Afek Negatif Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Hasil uji statistik Independent Sample T Test pretest-posttest diperoleh perbedaan skor balance affect (komponen afektif SWB) antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol, artinya terjadi peningkatan skor balance affect (komponen afektif SWB) pada Kelompok Eksperimen yang berarti terdapat pengaruh positif pelatihan syukur terhadap peningkatan balance affect (komponen afektif SWB) pada Kelompok Eksperimen sesaat setelah pelatihan (t hitung 3,133 > t tabel 1,740 dan p 0,003 < 0,05). Pengaruh positif ini relatif bertahan lama (t hitung 2,728 > t tabel 1,740 dan (p) 0,007 < 0,05 pada pretest-follow up).

Hasil perhitungan uji Independent Sample T Test posttest-follow up antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol (t hitung 0,895 < t tabel 1,761 dan p 0,193 > 0,05) terjadi karena tidak adanya perubahan skor yang signifikan pada kedua kelompok saat posttest ke follow up dan Subjek masih berada di dalam kondisi balance affect (komponen afektif SWB) yang sama (signifikan pada saat pretest ke follow up), hal ini menggambarkan bahwa pelatihan syukur dalam penelitian ini memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan balance affect (komponen afektif SWB) yang relatif tetap. Selanjutnya, berdasarkan penjelasan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif pelatihan syukur terhadap peningkatan balance affect (komponen afektif SWB) penduduk miskin dan bersifat relatif tetap, sehingga setiap Subjek perlu mempertahankan kegiatan-

kegiatan yang didapatkan selama pelatihan ke dalam kehidupan sehari-hari.

Peningkatan balance affect (komponen afektif SWB) seperti yang terjadi di dalam penelitian ini dapat terjadi karena adanya tiga kemungkinan, yaitu (1) semakin tinggi skor afek positif dan semakin rendah skor afek negatif, artinya pelatihan syukur berpengaruh terhadap kedua afek; (2) semakin tinggi skor afek positif dan skor afek negatif tidak semakin rendah, artinya pelatihan syukur hanya berpengaruh terhadap salah satu afek yaitu afek positif; atau (3) skor afek positif tidak semakin tinggi dan skor afek negatif semakin rendah, artinya pelatihan syukur hanya berpengaruh terhadap salah satu afek yaitu afek negatif. Berdasarkan hal ini maka diperlukan Independent Sample T Test untuk melakukan uji beda skor afek positif dan afek negatif antara kedua kelompok.

Hasil Independent Sample T Test pretest-posttest diperoleh perbedaan skor afek positif antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol, artinya terdapat pengaruh positif pelatihan syukur terhadap peningkatan afek positif pada Kelompok Eksperimen sesaat setelah pelatihan ( $t$  hitung  $2,558 > t$  tabel  $2,110$  dan  $p$   $0,020 < 0,05$ ). Pengaruh positif ini relatif bertahan lama ( $t$  hitung  $2,457 > t$  tabel  $2,110$  dan  $p$   $0,025 < 0,05$  pada pretest-follow up).

Hasil perhitungan uji Independent Sample T Test posttest-follow up antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol ( $t$  hitung  $0,568 < t$  tabel  $2,110$  dan  $p$   $0,578 > 0,05$ ) terjadi karena tidak adanya

perubahan skor yang signifikan pada kedua kelompok saat posttest ke follow up dan Subjek masih berada di dalam kondisi afek positif yang sama (signifikan pada saat pretest ke follow up), hal ini menggambarkan bahwa pelatihan syukur dalam penelitian ini memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan afek positif yang relatif tetap. Selanjutnya, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif pelatihan syukur terhadap peningkatan afek positif penduduk miskin dan bersifat relatif tetap, sehingga setiap Subjek perlu mempertahankan kegiatan-kegiatan yang didapatkan selama pelatihan ke dalam kehidupan sehari-hari.

Hal yang berbeda terjadi pada Independent Sample T Test gain score yang diperoleh  $t$  hitung  $0,717 < t$  tabel  $2,110$  dan ( $p$ )  $0,483 > 0,05$  untuk pretest-posttest,  $t$  hitung  $1,837 < t$  tabel  $2,110$  dan ( $p$ )  $0,084 > 0,05$  untuk pretest-follow up, dan  $t$  hitung  $1,792 < t$  tabel  $2,110$  dan ( $p$ )  $0,091 > 0,05$  untuk posttest-follow up. Maka, tidak terdapat perbedaan skor afek negatif antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol dari pretest ke posttest, pretest ke follow up, dan posttest ke follow up. Selanjutnya, dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat pengaruh negatif pelatihan syukur terhadap penurunan afek negatif penduduk miskin.

Berdasarkan hasil perhitungan di atas dapat dilihat bahwa perbedaan balance affect (komponen afektif SWB) terjadi karena adanya perbedaan afek positif antara kedua kelompok. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat

pengaruh positif pelatihan syukur terhadap peningkatan balance affect (komponen afektif SWB) penduduk miskin yang disebabkan karena adanya peningkatan afek positif dan bersifat relatif tetap.

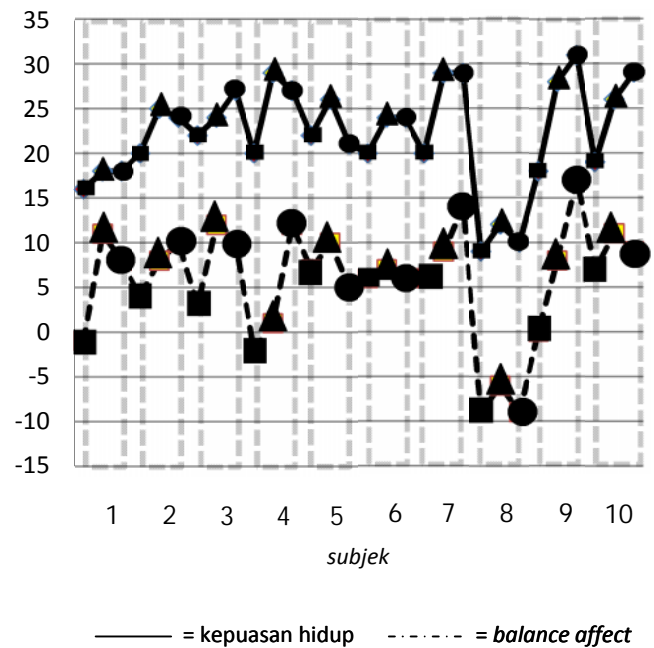
Peningkatan balance affect (komponen afektif SWB) pada Kelompok Eksperimen terjadi secara signifikan, hal ini terlihat dari hasil uji Paired Sample T Test Kelompok Eksperimen ( $t$  hitung  $4,564 > t$  tabel  $2,262$  dan  $p$   $0,001 < 0,05$  pada pretest-posttest).  $t$  hitung  $3,089 > t$  tabel  $2,262$  dan  $p$   $0,013 < 0,05$  pada pretest-follow up dan  $t$  hitung  $0,634 < t$  tabel  $2,262$  dan  $p$   $0,542 > 0,05$  pada posttest-follow up. Selanjutnya, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan signifikan yang terjadi pada Kelompok Eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan, artinya pelatihan syukur efektif meningkatkan balance affect (komponen afektif SWB) pada penduduk miskin dan bersifat relatif tetap.

Peningkatan balance affect (komponen afektif SWB) kelompok eksperimen disebabkan karena adanya peningkatan afek positif pada Kelompok Eksperimen yang terjadi secara signifikan, hal ini terlihat dari hasil uji Paired Sample T Test Kelompok Eksperimen ( $t$  hitung  $3,157 > t$  tabel  $2,262$  dan  $p$   $0,012 < 0,05$  pada pretest-posttest).  $t$  hitung  $2,786 > t$  tabel  $2,262$  dan  $p$   $0,021 < 0,05$  pada pretest-follow up dan  $t$  hitung  $0,837 < t$  tabel  $2,262$  dan  $p$   $0,405 > 0,05$  pada posttest-follow up. Selanjutnya, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan signifikan yang terjadi pada Kelompok Eksperimen sebelum dan sesudah perlakuan, artinya pelatihan syukur efektif meningkatkan

afek positif pada penduduk miskin dan bersifat relatif tetap.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pelatihan syukur efektif meningkatkan balance affect (komponen afektif SWB) yang disebabkan meningkatnya afek positif secara signifikan pada penduduk miskin dan bersifat relatif tetap.

Perubahan kepuasan hidup dan balance affect yang terjadi pada Kelompok Eksperimen pada saat pretest, posttest, dan follow up dapat dilihat pada Gambar 7 di bawah ini.



Gambar 7. Skor SWB pada Kelompok Eksperimen Sebelum (■ pretest) dan Sesudah Pelatihan (▲ posttest, ● follow up)

PEMBAHASAN

Subjective well-being (SWB) adalah kebahagiaan utuh yang dialami individu, dimana individu dapat memiliki perasaan yang positif mengenai hidupnya, sebagai hasil dari evaluasi afektif (skor balance affect yang merupakan hasil pengurangan afek positif

dengan afek negatif) dan memiliki kepuasan hidup atas apa yang ia capai, yang merupakan penilaian kepuasan hidup sebagai hasil evaluasi kognitifnya (skor kepuasan hidup). Sehingga, pengujian hipotesis dilakukan dengan menguji gain score masing-masing komponen, yaitu kepuasan hidup sebagai komponen kognitif SWB dan balance affect sebagai komponen afektif SWB antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol. Selain itu, peneliti juga menguji perbedaan skor masing-masing komponen sebelum (pretest) dan setelah (posttest dan follow up) perlakuan atau pelatihan pada Kelompok Eksperimen.

Semua penjelasan hasil uji statistik di atas menggambarkan bahwa terdapat perbedaan skor kepuasan hidup (komponen kognitif SWB) dan balance affect (komponen afektif SWB) pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol antara sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan, yang berarti pelatihan syukur memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kepuasan hidup dan balance affect yang merupakan evaluasi kognitif dan afektif subjective well-being individu. Peningkatan balance affect terjadi karena adanya peningkatan afek positif seperti yang telah dijelaskan pada hasil uji statistik di atas. Sehingga, hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh pelatihan syukur terhadap peningkatan Subjective Well-Being pada penduduk miskin di Surakarta dapat diterima.

Berdasarkan penjelasan perhitungan di atas juga diperoleh hasil bahwa pelatihan syukur efektif meningkatkan kepuasan hidup (komponen

kognitif SWB) dan balance affect (komponen afektif SWB) pada penduduk miskin. Sehingga, kita dapat menyimpulkan bahwa pelatihan syukur efektif meningkatkan Subjective Well-Being pada penduduk miskin. Selain itu, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, pengaruh positif dan efektivitas pelatihan syukur terhadap peningkatan kepuasan hidup (komponen kognitif SWB) dan balance affect (komponen afektif SWB) memberikan peningkatan yang relatif tetap, sehingga setiap Subjek perlu mempertahankan kegiatan-kegiatan yang didapatkan selama pelatihan ke dalam kehidupan sehari-hari agar terjadi peningkatan SWB yang terus menerus berjangka panjang. Maka dapat diambil kesimpulan yang lain yaitu terdapat pengaruh positif dan efektivitas pelatihan syukur terhadap peningkatan subjective well-being dan bersifat relatif tetap sehingga setiap Subjek perlu mempertahankan kegiatan-kegiatan yang didapatkan selama pelatihan ke dalam kehidupan sehari-hari agar terjadi peningkatan SWB yang terus menerus berjangka panjang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pernyataan Watkins (dalam Emmons dan McCullough, 2004) yang menjelaskan bahwa syukur mempengaruhi SWB melalui manfaat emosi yang didapat ketika manfaat yang diterima dipandang sebagai suatu kebaikan. Mengekspresikan syukur dapat meningkatkan kesadaran terhadap kebaikan (Lewis dalam Emmons dan McCullough, 2004). Melalui penerimaan syukur terhadap suatu kebaikan maka memberikan kesadaran terhadap ganjaran,

sehingga syukur menghasilkan ganjaran sosial yang menjadi alasan lain bahwa syukur mendukung SWB jangka panjang (Watkins dalam Emmons dan McCullough, 2004).

Pada penjelasan ini terlihat bahwa pelatihan yang dilakukan belum berhasil memberikan SWB jangka panjang karena berdasarkan hasil perhitungan terlihat bahwa peningkatan skor kepuasan hidup (komponen kognitif SWB) dan balance affect (komponen afektif SWB) secara signifikan yang terjadi bersifat relatif tetap sehingga keadaan ini belum menjamin terjadinya SWB jangka panjang karena tidak disertai dengan peningkatan SWB terus menerus. Maka, adanya habituasi kegiatan-kegiatan yang dilakukan selama pelatihan menjadi penting dilakukan karena pendekatan behavioral yang digunakan di dalam pelatihan memberikan dampak harus adanya pengulangan kegiatan-kegiatan yang dilakukan di pelatihan oleh Subjek ke dalam kehidupan sehari-hari agar terjadi peningkatan SWB terus menerus.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa peningkatan balance affect (komponen afektif SWB) terjadi karena adanya peningkatan afek positif. Pelatihan syukur ini membuat peserta merasakan afek positif yang lebih sering dibandingkan afek negatif sehingga bersama-sama dengan peningkatan kepuasan hidup, hal tersebut menyebabkan meningkatnya SWB. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian eksperimen Emmons dan McCullough yang mendapatkan hasil bahwa kelompok syukur memperlihatkan afek positif dan kepuasan hidup yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok

kontrol (Watkins dalam Emmons dan McCullough, 2004).

Syukur memberikan afek positif, mengurangi afek negatif, meningkatkan kepuasan hidup yang akan mempengaruhi peningkatan SWB (McCullough dan Polak, 2006). Pada poin ini pelatihan yang dilaksanakan belum berhasil untuk mempengaruhi kedua afek karena hanya meningkatkan afek positif tetapi tidak mengurangi afek negatif. Hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan pernyataan Pawelski dan Gupta (dalam Lopez, 2009) yang menjelaskan bahwa SWB diartikan sebagai istilah keadaan afek positif tinggi, afek negatif rendah, dan kepuasan hidup tinggi. Hal ini terjadi karena kurangnya kegiatan-kegiatan di dalam pelatihan yang bersifat menekan penurunan frekuensi terjadinya afek negatif. Maka, diperlukan kegiatan-kegiatan di dalam pelatihan yang tidak hanya bersifat induksi afek positif tetapi juga reduksi afek negatif.

Pelatihan syukur ini dapat dikatakan membantu Subjek dalam meningkatkan SWB dengan didasarkan dari data pengalaman yang peneliti dapatkan dari Subjek. Subjek mengatakan bahwa Subjek selalu mencoba menerapkan pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari pelatihan dalam kehidupan sehari-hari. Subjek merasakan manfaat dari penerapan pengalaman-pengalaman tersebut, misalnya relaksasi Breath Thanks yang membantu Subjek merasa lebih tenang dan selalu mencoba mengingat dan mensyukuri kebaikan-kebaikan yang dimiliki dengan cara lebih mendekatkan diri kepada-Nya dan berbuat baik kepada orang lain.

Faktor yang mendukung keberhasilan pelatihan adalah peran fasilitator. Suasana keakraban sudah dibangun dari awal pelatihan dengan ice breaking perkenalan yang penuh canda tawa. Selain Fasilitator, hal yang mendukung keberhasilan pelatihan adalah kehadiran peserta pelatihan lain. Kehadiran peserta pelatihan lain yang memiliki keadaan yang relatif sama dan telah dikenal memberikan kenyamanan bagi peserta pelatihan dalam menjalani kegiatan-kegiatan selama pelatihan.

Kendala-kendala yang dialami dalam penelitian ini adalah sedikitnya jumlah ibu-ibu yang ada dan bersedia menjadi Subjek penelitian pada setiap perkumpulan warga, di tengah banyaknya warga yang ada. Selain itu, keterbatasan waktu pelatihan yang hanya dapat dilakukan pada malam hari dikarenakan kesibukan Subjek. Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain tidak melakukan screening pada seluruh warga yang ada sehingga kemungkinan mendapatkan responden yang berhak menjadi Subjek penelitian hanya terbatas pada warga yang ikut perkumpulan-perkumpulan seperti arisan.

Saat pelatihan berakhir, Peneliti tidak menekankan adanya penerapan kegiatan-kegiatan yang telah diperoleh di dalam pelatihan ke dalam kehidupan sehari-hari, sehingga semuanya tergantung Subjek masing-masing akan menerapkannya atau tidak. Peneliti tidak memberikan tugas rumah (misalnya buku harian) untuk mengevaluasi dan memantau kemajuan atau peningkatan yang terjadi pada Subjek sekaligus menumbuhkan keyakinan Subjek dari materi yang disampaikan. Peneliti

hanya mengeksplorasi kemajuan dan pengalaman subyek melalui evaluasi belajar saja sehingga diperlukan eksplorasi lebih lanjut mengenai pengaruh perlakuan terhadap Subjek.

---

PENUTUP

---

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pelatihan syukur terhadap peningkatan Subjective Well-Being pada penduduk miskin di Surakarta. Hal ini dapat diketahui dari analisis kuantitatif yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan skor kepuasan hidup dan balance affect melalui peningkatan afek positif yang menjadi komponen kognitif dan afektif subjective well-being antara sebelum dan sesudah pelatihan syukur pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi penduduk miskin
  - Ibu dan keluarga diharapkan dapat menerapkan ketrampilan syukur agar lebih menyadari kebaikan-kebaikan yang dimiliki dan lebih merasakan afek positif sehingga dapat meningkatkan subjective well-being.
2. Bagi instansi terkait
  - a. Bagi instansi terkait seperti Bappeda, ketua RT, dan ketua PKK diharapkan dapat memanfaatkan pengalaman-pengalaman dalam pelatihan syukur untuk meningkatkan subjective well-being penduduk miskin sejalan dengan peningkatan kesejahteraan

- materiil karena pelatihan ini terbukti berpengaruh dan efektif meningkatkan subjective well-being.
- b. Pelatihan syukur yang diberikan diharapkan secara rutin diberikan agar memberikan kondisi yang semakin positif pada evaluasi kognitif dan afektif subjek sehingga peningkatan yang terjadi tidak hanya bersifat relatif tetap.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
- a. Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penulisan dengan tema yang sama, diharapkan dapat melibatkan suami dan anak yang produktif, tidak hanya ibunya saja dan mencakup wilayah yang lebih luas, tidak hanya di perkotaan yang memiliki karakteristik kemiskinan relatif tetapi juga di pedesaan yang memiliki karakteristik kemiskinan absolut.
  - b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan perlakuan yang serupa untuk meningkatkan subjective well-being pada masalah sosial yang lain, seperti penduduk marginal.
  - c. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melibatkan variabel-variabel seperti usia, aktivitas sosial, agama, pekerjaan, dan pendapatan sebagai kontrol subjek dan melihat pengaruhnya terhadap perlakuan yang diberikan.
  - d. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan perlakuan syukur yang tidak hanya meningkatkan afek positif tetapi juga dapat menurunkan afek negatif.
  - e. Peneliti selanjutnya diharapkan menekankan makna dari setiap sesi di dalam rangkaian pelatihan agar peserta lebih meresapi makna dari setiap sesi di dalam pelatihan.
  - f. Peneliti selanjutnya diharapkan menekankan adanya penerapan kegiatan-kegiatan dalam pelatihan ke dalam kehidupan sehari-hari sebagai suatu habituasi yang rutin sehingga peningkatan subjective well-being tidak hanya relatif tetap tetapi terus menerus mengalami peningkatan.
  - g. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan evaluasi perilaku dan hasil pada kelompok eksperimen setelah pelatihan berakhir sehingga diketahui seberapa besar efek pelatihan syukur tersebut.

---

DAFTAR PUSTAKA

---

- Azwar, Saifuddin. 2010b. *Sikap Manusia : Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Cook, Thomas D. dan Donald T. Campbell. 1979. *Quasi-Experimentation : Design & Analysis Issues for Field Settings*. U.S.A : Houghton Mifflin Company.
- Data primer. 2012c. Korespondensi peneliti tanggal 9 Juli 2012.
- Diener, Ed. 2000. Subjective Well-being : The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, Vol. 55, No. 1, 34-43
- Diener, Ed, Christie Napa Scollon, dan Richard E.Lucas. 2003. The evolving concept of subjective well-being : the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, Vol. 5, 187-219
- Diener, Ed. 2009a. *The Science Of Well Being*. New York : Springer.
- Diener, Ed. 2009b. *Assessing Well Being*. New York : Springer.

- Diener, Ed dan Katherine Ryan. 2009. Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Seniati, L., Yulianto, A., dan Setiadi, BN. 2009. Psikologi Eksperimen. Jakarta: PT. Indeks.
- Eid, Michael dan Randy J. Larsen. 2008. *The Science of Subjective Well-Being*. New York : The Guilford Press.
- Emmons, Robert A. dan Michael E. McCullough. 2004. *The Psychology of Gratitude*. New York : Oxford University Press.
- Emmons, Robert A. 2007. *THANKS! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. New York : Houghton Mifflin Company
- Johnson, David W. dan Frank P. Johnson. 1997. *Joining Together Group Theory and Group Skills 6th Ed*. United States of America: A Viacom Company.
- Lever, Joaquina Palomar. 2004. *Poverty, Psychological Resources, and Subjective Well Being (Papers)*. Mexico : Universidad Iberoamericana
- Linley, P. Alex. dan Stephen Joseph. 2004. *Positive Psychology in Practice*. New Jersey : John Wiley & Sons, Inc.
- Lopez, Shane J. dan C.R Snyder. 2003. *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington, DC : American Psychological Association.
- Lopez, Shane J. 2009. *The Encyclopedia of Positive Psychology*. United Kingdom : Blackwell Publishing Ltd.
- Markum, M. Enoch. 2009. Pengentasan Kemiskinan dan Pendekatan Psikologi Sosial. *Psikobuana*, Vol. 1, No. 1, 1-12
- McCullough, Michael E. dan Emily L. Polak. 2006. Is Gratitude An Alternative Materialism?. *Journal of Happiness Studies*, 7, 343-360
- Ryan, Richard M. dan Edward L. Deci. 2001. On Happiness and Human Potentials : A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews Psychology*, Vol. 52, 141-66.