

**PENGARUH PELATIHAN BERSYUKUR UNTUK MENINGKATKAN  
*QUALITY OF LIFE* REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 1 BANTUL**

Oleh:

**Mutahharah**

NIM: 20150710047

Email: Mutahharahrahman97@gmail.com

**Novia Fetri Aliza, M. Psi., Psikolog**

Email: Aliza@umy.ac.id

Dosen Pembimbing

**Dra. Siti Bahiroh, M.Si**

Alamat: Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas Agama Islam,  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya (Lingkar Selatan), Tamantirto,

Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183, Telepon (0274) 387656,

Faksimile (0274) 387646, Website <http://www.umy.ac.id>

**ABSTRAK**

Setiap individu ingin memiliki *quality of life* yang baik sehingga bisa hidup nyaman. Banyaknya persoalan dalam kehidupan remaja dari berbagai segi mulai dari fisik, psikologis, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan dapat menyebabkan menurunnya *quality of life* pada remaja. Sedangkan remaja sedang berada pada fase peralihan dari fase anak yang penuh dengan ketergantungan menuju fase dewasa dengan pembentukan tanggungjawab. Pada fase ini, remaja rentan terhadap berbagai masalah kehidupan. Namun belum memiliki modal yang cukup dalam mengatasi setiap persoalan yang dialami pada fase remaja.

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pelatihan bersyukur untuk meningkatkan *quality of life*. Subjek penelitian ini adalah siswa SMA Muhammadiyah 1 Bantul, kelas 1 dan 2, memiliki *quality of life* kategori rendah dan sedang, direkomendasikan oleh guru bimbingan konseling (BK), beragama Islam dan kooperatif. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala *quality of life* untuk mengetahui skor subjek pada *pretest* dan *posttest* pelatihan. Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji *Wilcoxon* menggunakan program SPSS v. 19 dan analisis deskriptif kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara skor subjek pada *pretest* dan *posttest* pelatihan. Dibuktikan dengan uji *Wilcoxon*, nilai Z yang didapat sebesar -2.032 dengan p value (Asymp. Sig 2 Tailed) sebesar 0.042 di mana kurang dari batas kritis penelitian yaitu 0.05. Selain itu, berdasarkan hasil analisis deskriptif kualitatif, dalam penelitian ini ditemukan bahwa pelatihan bersyukur mampu memberikan pengaruh pada empat aspek *quality of life* yaitu fisik, psikologi, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan. Subjek mengatakan bahwa ia merasa lebih tenang, dan lebih bisa memandang peristiwa negatif dalam hidupnya dengan cara pandang yang lebih positif.

**Keyword:** pelatihan bersyukur, *quality of life*, remaja

## PENDAHULUAN

Remaja adalah mereka yang telah meninggalkan masa kanak-kanak yang penuh dengan ketergantungan dan menuju masa pembentukan tanggung jawab. Pada masa ini, remaja sedang mencari pola hidup yang paling sesuai baginya akan tetapi seringkali dilakukan dengan metode coba-coba sehingga rentan terhadap berbagai kesalahan.

Permasalahan remaja dapat dilihat dari beberapa fenomena kenakalan remaja yang semakin marak dan menarik perhatian. Permasalahannya semakin meningkat tidak hanya pada frekuensi melainkan juga mengarah pada perkembangan yang lebih mengkhawatirkan yaitu pada variasi dan intensitasnya. Salah satu diantaranya yaitu tentang penyalahgunaan narkotika dan obat berbahaya. Dilansir dari data Kementerian Kesehatan RI 2017, terdapat 3,8 persen pelajar dan mahasiswa menyatakan pernah menyalahgunakan narkotika dan obat berbahaya (Wiwin: 2018). Selain itu berdasarkan data dari Pusat Pengendalian Gangguan Sosial DKI Jakarta dimana pada 2009 terhitung ada 0,08 persen atau setara dengan 1.318 dari 1.647.835 siswa SD, SMP, dan SMA di DKI Jakarta terlibat dalam tawuran, dan angka ini meningkat dari tahun-tahun sebelumnya (Sahroni dalam Unayah., dkk. 2015:122).

Kualitas hidup diartikan sebagai kesempatan individu untuk bisa hidup nyaman, dengan kondisi sehat baik pada aspek fisik, psikologis hingga aspek sosial dalam kehidupannya sehari-hari. Gangguan kesehatan yang ada pada salah satu aspek tersebut sudah mampu menyebabkan turunnya nilai kualitas hidup seseorang (Widiyanto: 2006). Dengan demikian penilaian kualitas hidup tidak hanya dipengaruhi pada satu faktor saja misalnya oleh keadaan fisik, melainkan juga oleh faktor lain seperti kondisi mental, sosial dan emosional sehingga mampu dipandang sebagai sebuah konsep multidimensi yang memiliki 3 bidang utama yakni fisik, psikologis (kognitif dan emosional), dan sosial (Aji: 2004). Menurut *World Health Organization* (WHO), ukuran sehat tidak hanya didasarkan pada bebasnya seseorang dari penyakit atau kecacatan, melainkan juga mencakup kondisi sehat jasmani, mental maupun social (Bulan dalam Wagiran., dkk. 2014: 86).

Dalam agama Islam terdapat konsep bersyukur di mana salah satu manfaat dari bersyukur adalah dapat meningkatkan kualitas hidup. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Robert Emmons (Emmons dalam Rahmawati: 38), menunjukkan bahwa orang yang bersyukur mengalami perubahan kualitas hidup yang lebih baik. Sikap-sikap positif semangat hidup, perhatian, kasih sayang, dan daya juang berkembang dengan baik

pada mereka yang terbiasa mengungkapkan rasa syukurnya setiap hari. Adapun tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Pelatihan Bersyukur untuk Meningkatkan *Quality Of Life* Remaja

Secara Praktis, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman bagi guru Bimbingan Konseling (BK), pendamping atau fasilitator yang mengambil konsentrasi pada pendampingan remaja sehingga dapat meningkatkan *quality of life* melalui pelatihan bersyukur. Sedangkan secara Teoritis, penelitian dapat memberikan sumbangsih bagi perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang Konseling Islam dan Psikologi.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan teknik *quasi* eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah desain *One-Group Pretest-Posttest Group Design*). Pada penelitian ini akan dilakukan pengukuran terhadap subjek berupa skor *pre test* dan *posttest*.

Variable bebas dalam penelitian ini yaitu pelatihan bersyukur dan variable terikatnya yaitu *quality of life*. Teknik pengumpulan data berupa skala, wawancara dan dokumentasi. Peneliti menyebarkan skala ke 100 orang sebagai uji validitas skala. Setelah skala valid, peneliti akan menyebarkan skala kepada 69 yang nantinya akan dipilih sebagai subjek penelitian. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 5 subjek dengan beberapa kriteria yaitu kelas 1 dan 2 SMA, memiliki *quality of life* rendah dan sedang, direkomendasikan oleh guru bimbingan konseling (BK), beragama Islam, dan kooperatif. Teknik analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan analisis deskriptif kualitatif. Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan dua hipotesis yaitu  $H_a$  dan  $H_o$

## **PEMBAHASAN**

### **Data Kuantitatif**

Dalam penelitian ini, peneliti membuat alat ukur dengan 100 butir aitem, yang diuji cobakan terlebih dahulu ke 100 subjek di SMA Muhammadiyah 7. Setelah itu data tersebut diolah menggunakan SPSS v.19 dan terdapat 50 aitem yang valid dengan nilai reliabilitas  $r_{11}$ : 871. Setelah mendapatkan alat ukur yang valid, peneliti menyebarkan alat

ukur tersebut kepada 69 siswa kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 1 Bantul. Langkah selanjutnya adalah peneliti membuat batas kategori subjek. Skor untuk kategori rendah yaitu <100 atau di bawah angka 100, skor untuk kategori sedang yaitu >= 100-150 atau diantara angka 100 -150, dan skor untuk kategori tinggi yaitu >150 atau di atas angka 150. Setelah melakukan kategori subjek, peneliti dapat mengetahui skor *quality of life* subjek berdasarkan kategorinya tersebut. Pada tahap ini terdapat 24 yang masuk dalam kategori rendah dan sedang. Setelah itu peneliti meminta kesediaan subjek untuk mengikuti pelatihan dan terdapat 14 subjek yang tidak bersedia dengan alasan yang beragam dan 10 subjek yang bersedia serta telah menandatangani *informed consent*. Pada hari pelatihan, beberapa subjek tidak hadir sehingga pelatihan tidak dapat dilanjutkan karena jumlah subjek sangat sedikit. Peneliti pun berkordinasi dengan guru BK untuk mendapatkan rekomendasi siswa yang berada dalam penanganan BK dan memiliki pribadi yang kooperatif, baik itu yang berasal dari kelas X maupun kelas XI. Berdasarkan rekomendasi tersebut, peneliti mendapatkan 6 nama yaitu YS 95, NTI 149, NPLR 135, IVS 114, SPS 122. Setelah itu peneliti meminta kesanggupan subjek untuk menjadi subjek penelitian untuk mengikuti pelatihan bersyukur sesuai dengan waktu yang sudah dijadwalkan. Selain itu dalam penelitian ini menggunakan modul pelatihan yang disusun oleh seorang praktisi dalam bidang psikologi klinis bernama Novia Fetri Aliza, M.Psi. Modul ini diuji cobakan pada tahun 2018 di SMK Muhammadiyah Bantul.

Setelah persiapan penelitian dan pemilihan subjek selesai, penelitian dilanjutkan dengan memberikan *treatment* berupa pelatihan bersyukur. Pelatihan ini diikuti oleh 6 orang subjek, akan tetapi ada 1 subjek yang tidak kooperatif. Pada pertengahan pelatihan, subjek tersebut pamit undur diri sehingga fasilitator mengizinkan ia pulang. Oleh karena itu pelatihan ini diikuti oleh 5 subjek, 1 orang selaku fasilitator, 1 orang selaku co-fasilitator (peneliti), dan 2 orang selaku notulen. Pelatihan ini terdiri dari 3 sesi yaitu

pembuka, isi pelatihan dan penutup. Setelah pelatihan selesai, subjek diberikan alat ukur untuk mengetahui nilai *post test*. Setelah mendapatkan nilai *pre test* dan *pos test* subjek, peneliti melakukan pengolahan data menggunakan SPSS v.19

Tabel berikut ini menyajikan *statistic descriptif* kelompok

Tabel 4.12  
*Descriptive Statistic Quality Of Life*

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>
Pretest	5	121.80	20.017	95	149
Posttest	5	131.20	15.498	109	151

Table *statistic descriptive* di atas menunjukkan nilai mean, standart deviasi, minimum dan maksimum dari masing-masing kelompok data (*pretest* dan *posttest*). Dapat dilihat bahwa nilai mean atau rata-rata nilai *posttest* yaitu 121.80 dimana nilainya lebih besar dari pada nilai *pretest* yaitu 131.20

Tabel 4.13  
*Wilcoxon Signed Ranks*

		<b>N</b>	<b>Mean Rank</b>	<b>Sum of Ranks</b>
Posttest-pretest	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	5 <sup>b</sup>	3.00	15.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	5		

a: Posttest < pretest

b: Posttest > pretest

c: Posttest = pretest

Dalam tabel perhitungan Wilcoxon signed ranks, nilai yang diperoleh adalah nilai mean rank, sum of ranks, negatif dan positif ranks dan nilai Ties.

Berikut adalah penjelasan mengenai masing-masing nilai yang diperoleh:

1. Negative rank adalah sampel dengan nilai *posttest* lebih rendah dari nilai *posttest*. Negative ranknya yaitu 0 (nol)
2. Positif ranks adalah sampe dengan nilai kelompok *posttest* lebih tinggi dari nilai *posttest*. Nilai positif ranknya yaitu 5 (lima)
3. Sedangkan ties adalah nilai kelompok *posttest* sama besarnya dengan nilai kelompok *pretest*. nilai tiesnya yaitu 0 (nol)
4. Simbol N menunjukkan jumlahnya, mean rank adalah peringkat rata-ratanya dan sum ranks adalah jumlah dari peringkatnya.

Tabel 4.14 *Test statistics*

	Posttest-Pretest
Z	-2.032 <sup>a</sup>
Asymp. Sig (2-tailed)	.042

a: Based on negative ranks

b: Wilcoxon signed Ranks Test

Berdasarkan hasil dari perhitungan Wilcoxon Signed Ranks Test, nilai Z yang didapat sebesar -2.032 dengan p value (Asymp. Sig 2 Tailed) sebesar 0.042 di mana kurang dari batas kritis penelitian yaitu 0.05, sehingga keputusan hipotesis adalah menerima  $H_a$  atau yang berarti terdapat perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest*.

#### Data Kualitatif

Tabel 4.15 Perkembangan Skor *Quality of Life* Subjek

No.	Subjek	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
		Skor	Status	Skor	Status
1.	NPLR	130	Sedang	135	Sedang
2.	NTI	149	Sedang	151	Tinggi
3.	IVS	113	Sedang	125	Sedang
4.	YS	95	Rendah	109	Sedang
5.	SPS	122	Sedang	136	Sedang
6.	S	77	Rendah	-	-

Berdasarkan tabel diatas, perkembangan skor *quality of life* subjek beragam. Dari ke enam subjek, terdapat tiga subjek yang menignkat skornya akan tetapi tetap berada pada kategori sedang yaitu subjek NPLR, IVS, dan SPS. Dan dua subjek mengalami peningkatan baik itu dari segi skor maupun kategori yaitu dari kategori sedang ke kategori tinggi. Subjek tersebut yaitu NTI dan YS. Subjek S tidak dapat diidentifikasi perkembangannya karena ia tidak dapat mengikuti pelatihan hingga akhir sebab sudah tidak dapat focus dan akhirnya meminta izin untuk pulang duluan dipertengahan jalannya pelatihan. Sehingga fasilitator pun memberikan izin melihat perilakunya yang juga sedikit mengganggu jalannya pelatihan bersyukur.

Berikut adalah data analisis deskriptif individual subjek:

#### 1. Subjek A

Subjek 1 merupakan seorang perempuan berumur 15 tahun dan merupakan anak tunggal. Berdasarkan keterangan dari guru BK, subjek memiliki motivasi belajar yang sangat rendah. Subjek seringkali tidak masuk sekolah dengan alasan yang tidak jelas. Hasil penelusuran guru BK, bahwa subjek pamit dari rumah untuk berangkat ke sekolah, namun ternyata subjek pergi ke kos temannya. Subjek berasal dari latar belakang keluarga *broken home* dan saat ini tinggal bersama ibunya. Meskipun demikian, subjek lebih banyak diurus oleh neneknya karena sang ibu sangat sibuk bekerja. Subjek pun mengakui bahwa ia kurang akur dengan ibunya dan sering bertengkar. Selain itu berdasarkan pengakuan subjek saat wawancara, ayah subjek sudah memiliki tiga istri. Kenyataan tersebut membuat subjek tertekan, merasa malu memiliki ayah seperti itu dan juga

terkadang merasa iri dengan temannya yang memiliki keluarga utuh dan bahagia. Subjek mengatakan bahwa masalah yang dimilikinya ini membuat subjek mencoba untuk tidak peduli dengan masalah hidupnya dan mencoba melupakan segalanya. Namun tanpa subjek sadari, sikapnya tersebut membuat ia semakin tertekan karena subjek tidak bisa bersikap acuh namun ia juga tidak mencoba untuk menceritakannya pada orang lain. Subjek juga mengatakan bahwa ketika ayah punya anak yang lain, subjek merasa hidup ini sangat membosankan sehingga ia tidak memiliki semangat hidup.

Sebelum pelatihan berlangsung, subjek sangat menutup diri dan tidak mampu mengeluarkan apa yang dirasakan. Subjek juga sangat pasif dan terlihat lemas. Selain itu subjek tidak membaur dengan subjek yang lain dan hanya fokus dengan hpnya saja. Setelah mengikuti pelatihan, subjek menjadi lebih terbuka dan mampu menceritakan dengan baik keadaan dirinya dan perasaan yang dimilikinya. Selain itu subjek terlihat lebih bersemangat dan antusias dalam mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Diakhir sesi subjek mengatakan bahwa merasa semakin tenang dan lebih biasa mengenali diri sendiri serta masalah yang dihadapinya. Subjek juga mengatakan lebih bias merasakan kersyukuran atas segala nikmat yang dimiliki dalam hidupnya.

## 2. Subjek B

Subjek adalah seorang perempuan berumur 16 tahun dan merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Berdasarkan keterangan guru BK, subjek memiliki masalah ekonomi yang sangat kurang. Berdasarkan hasil

wawancara, subjek seringkali merasa tidak percaya diri dengan kondisi perekonomian keluarganya sehingga tidak luwes dalam bergaul. Ayah subjek bekerja sebagai satpam di Jakarta dan pulang dalam waktu 2 kali setahun. Sehingga subjek sangat jarang bertemu ayahnya dan tinggal bersama ibunya di Bantul. Subjek seringkali merasa sedih karena ayahnya harus bekerja di Jakarta dan mereka tinggal berjauhan. Meskipun demikian, subjek tidak bias egois karena ayahnya berjuang disana untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Perekonomian keluargapun dibantu oleh kakak subjek yang bekerja sebagai asisten dokter gigi di salah satu klinik. Sebelum pelatihan berlangsung, subjek sangat pendiam dan pemalu serta kurang membaur dengan subjek yang lain. Selain itu, saat sulit menceritakan keadaan diri dan perasaan yang dimilikinya. Setelah mengikuti pelatihan, subjek lebih aktif dan mampu membaru dengan subjek yang lain. Selain itu subjek tidak lagi malu dan mampu menceritakan permasalahan diri dan perasaan yang dimilikinya.

### 3. Subjek C

Subjek adalah seorang laki-laki berusia 15 tahun dan merupakan anak tunggal. Berdasarkan keterangan dari guru BK, subjek sering tidak berangkat sekolah tanpa keterangan. Subjek berasal dari latar belakang keluarga *broken home* sejak usia taman kanak-kanak (TK). Oleh karena itu, subjek sudah terbiasa hidup sendiri dan saat ini ia lebih memilih untuk hidup sendiri disebuah rumah kos. Berdasarkan hasil wawancara subjek menganggap menjadi anak *broken home* adalah sesuatu yang membahagiakan. Subjek bisa bebas melakukan apa saja tanpa ada yang

mengatur dan mengekang seperti dugem setiap malam minggu Bersama teman-temannya. Subjek juga bisa belajar mandiri terutama dari segi finansial. Ayah subjek memiliki tambang batu bara dan menjalankan usaha jual beli tanah. Subjek mendapatkan penghasilan dengan menjadi sekretaris ayahnya dalam urusan jual beli tanah. Oleh karena itu, secara finansial subjek sudah mampu memenuhi kebutuhannya. Selain itu, subjek juga menjalankan bisnis game dengan system *streaming game*.

Sebelum pelatihan berlangsung, subjek terlihat sangat aktif dan percaya diri dalam menyatakan perasaan yang dimilikinya sebagai anak *brokenhome*. Ia selalu mengulang pernyataan bahwa menjadi anak *brokenhome* adalah sebuah keberuntungan dan jalan untuk bersenang-senang. Selain itu subjek juga seringkali sibuk bermain dengan subjek penelitian lain yang merupakan teman akrabnya dan kurang membaaur dengan subjek yang lain bahkan tidak memperdulikan jawaban dari subjek yang lain saat berlangsungnya dialog antara fasilitator dengan subjek penelitian Subjek juga mengeluarkan perasaan yang dimilikinya dengan emosi negative (marah-marah). Setelah pelatihan berlangsung, subjek menunjukkan perubahan dengan menjadi lebih tenang dan memperhatikan siapa yang berbicara. Subjek menjadi lebih respect pada orang lain dan tidak lagi sibuk dengan dirinya sendiri. Pada pelatihan ini, subjek pun mengatakan bahwa meskipun ia bahagia dengan latar belakang *brokenhome* yang dimilikinya namun sebenarnya sering terbesit rasa iri dalam hatinya melihat keuthan keluarga temannya. Terlebih lagi ketika subjek mengingat masa-masa ia terbaring sakit di kamar kos. Saat itu, ia

merasakan betapa pentingnya kehadiran orang tua untuk mengurus segala keperluan kita yang tidak mungkin dilakukan oleh orang lain. Setelah mengikuti pelatihan, subjek mengatakan bahwa ia merasa lebih tenang, mampu menceritakan perasaan yang dimilikinya dengan cara yang baik. Subjek mengatakan bahwa ia kembali menemukan motivasi baru dalam hidup untuk terus bersyukur atas segala yang dimiliki dan tidak sombong terhadapnya.

## 2. Subjek D

Subjek adalah seorang perempuan berusia 16 tahun dan merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Berdasarkan keterangan guru BK, subjek memiliki motivasi belajar yang rendah. Ia berasal dari latar belakang keluarga *broken home*. Subjek ikut dengan ibunya dan tinggal di Bangka Belitung. Akan tetapi saat ini ia dititipkan ke tantenya dan tinggal bersama tantenya di Bantul Bersama keempat anak tantenya yang masih kecil. Berdasarkan hasil wawancara, subjek merasa berat dengan melewati hari-harinya karena tidak hidup Bersama orang tua. Ia mengeluh dengan kondisi tempat tinggalnya. Subjek mengatakan bahwa ia mendapat banyak tanggungan seperti mengerjakan pekerjaan rumah dan mengurus adik-adik sepuhnya tersebut. Seringkali subjek merasa iri karena ia tidak mendapatkan perhatian dari tantenya yang sudah ia anggap sebagai ibu sendiri karena tantenya lebih focus mengurus anaknya sendiri. Sebelum pelatihan dimulai, subjek menuliskan pada lembar kertas yang diberikan saat proses identifikasi diri bahwa ia memiliki kecemasan terhadap hidup yang dijalannya saat ini dan selalu berpikiran negative kepada orang lain.

Selain itu subjek sangat pemalu dan pasif serta tidak membaur dengan subjek yang lain melainkan focus pada dirinya sendiri. Subjek juga sangat sulit menceritakan kondisi dirinya dan perasaan yang dimiliki. Selama proses pelatihan berlangsung, subjek dapat mengikuti setiap instruksi dengan baik. Setelah pelatihan selesai, subjek menjadi lebih tenang, lebih terbuka karena sudah mampu menceritakan mengenai kondisinya dan perasaan yang dimiliki serta memiliki motivasi baru untuk menjalankan hidupnya. Subjek pun memberikan masukan agar kiranya pelatihan ini dapat diberikan kepada seluruh siswa agar mereka juga dapat merasakan ketenangan dan kepuasan seperti yang subjek rasakan.

### 3. Subjek E

Subjek adalah seorang perempuan berusia 15 tahun dan merupakan anak tunggal. Berdasarkan keterangan dari guru BK, ia dikucilkan oleh teman satu gengnya dan membuatnya tidak betah di sekolah. Subjek sempat menolak untuk berangkat ke sekolah dan meminta untuk pindah kelas. Teman-temannya mengatakan subjek adalah anak yang manja, *bossy*, dan suka pamer sehingga membuat mereka tidak nyaman dan memilih mengucilkannya. Berdasarkan hasil wawancara, subjek berasal dari keluarga *broken home* sejak satu tahun yang lalu yaitu tahun 2018. Subjek mengatakan bahwa hari tersebut seperti hari kiamat baginya dan dunia seolah berubah 360 derajat. Subjek sangat terpukul dengan realita yang dialaminya dan berpikir bahwa Allah tidak adil memberikannya cobaan seperti ini. Sebelum pelatihan dimulai, subjek sangat cuek dan tidak memperdulikan sekitar termasuk subjek yang berada disampingnya.

Setelah pelatihan selesai, subjek mengatakan lebih tenang dan mampu berpikir kembali untuk tidak menyalahkan takdir melainkan mensyukuri apa yang dimiliki saat ini. Salah contohnya adalah subjek masih bisa berkomunikasi dengan ayahnya dan masih bisa tinggal Bersama ibunya meskipun tidak bersatu seperti dulu lagi. Subjek mengambil pelajaran dari dua orang anak yatim yang subjek tonton pada video yang diberikan co-fasilitator

Berikut ini pengaruh pelatihan bersyukur dilihat dari 4 aspek *quality of life*:

#### 1. Kesehatan fisik

Pelatihan bersyukur berpengaruh pada kesehatan fisik subjek. Hal tersebut dapat dilihat dari perubahan pada respon tubuh subjek sebelum dan setelah pelatihan berlangsung. Seperti yang terjadi pada subjek A, sebelum pelatihan terlihat lemas dan tatapannya matanya kosong. Setelah pelatihan, subjek menjadi lebih bersemangat, terlihat lebih energik dan tatapan matanya lebih hidup. Subjek mengatak ia seperti memiliki semangat dan motivasi baru untuk menjalani hidupnya dan belajar untuk mensyukuri banyak hal dalam hidup ini. Selain itu sebelum mengikuti pelatihan, subjek B dan D sangat pendiam dan pasif. Setelah mengikuti pelatihan subjek menjadi lebih aktif dan bersemangat. Mereka mengatakan bahwa mereka menjadi lebih sadar bahwa mereka tidak seharusnya menjadikan masalah hidup sebagai penghambat untuk berekpresi. Selain itu, subjek C sempat tertidur 3 menit saat sesi relaksasi dan terbangun lagi, namun saat ditanya apa yang dia rasakan, subjek C mengatakan ia seperti

terbawa tidur dalam proses membuang segala permasalahan hidup yang dialaminya sehingga tidurnya terasa sangat memuaskan. Hal ini termasuk dalam salah satu indikator kesehatan fisik yaitu kualitas tidur. Akan tetapi, dalam aspek kesehatan fisik masih terdapat banyak indikator yang belum bisa dibuktikan langsung pengaruhnya karena membutuhkan waktu yang cukup panjang untuk melakukan follow up seperti indikator aktivitas sehari-hari, ketergantungan pada obat-obatan, dan ketidaknyamanan terhadap kondisi fisiknya.

## 2. Kesejahteraan psikologi

Pelatihan ini berpengaruh pada aspek kesejahteraan psikologi. Hal tersebut dapat dilihat dari perubahan yang dialami subjek A, B, D dan E dimana sebelum pelatihan, mereka tidak percaya diri sehingga malu untuk melakukan komunikasi dengan subjek lain. Diawal pelatihan, mereka fokus pada diri sendiri, enggan bercerita tentang masalah yang mereka alami dan tidak membaur dengan subjek yang lain. Setelah pelatihan berjalan beberapa sesi hingga pelatihan berakhir, mereka mulai terbuka dan sudah percaya diri menceritakan permasalahan dan perasaan yang mereka miliki. Selain itu subjek D mengatakan sebelum pelatihan, ia selalu dihantui oleh pikiran negatif mengenai tantenya yang pilih kasih terhadapnya. Setelah pelatihan ia mengatakan menjadi lebih tenang dan mampu menghilangkan pikiran negatif tersebut dan menggantinya dengan pikiran positif dengan berprasangka baik pada tantenya bahwa posisi dia sebagai anak tertua di rumah tantenya tersebut seharusnya berperan

mengayomi adik sepupunya dan membantu tantenya untuk meringankan beban mengurus urusan rumah tangga seperti menyapu, mengepel, dll.

Pengaruh lain dapat dilihat pada subjek E. Ia mengatakan bahwa peristiwa yang terjadi dalam keluarganya membuat ia merasa bahwa Tuhan tidak adil telah memberikan ia masalah seerat itu. Akan tetapi setelah pelatihan, ia mampu berpikir kembali bahwa dibalik retaknya keharmonisan keluarganya, ia masih dapat bersyukur karena kedua orang tuanya masih hidup dan masih bisa memberikannya kasih sayang di dunia meskipun tidak bersatu seperti dulu. Berbeda dengan anak yatim maupun piatu dimana kedua orang tua mereka sudah berpisah di alam yang berbeda yaitu di alam dunia dan di alam akhirat. Akan tetapi dalam aspek kesejahteraan, ada beberapa indikator yang belum bisa dideteksi dengan jelas karena membutuhkan waktu yang lebih panjang untuk melakukan follow up terhadap indikator-indikator tersebut dengan tujuan membuktikan pengaruhnya. Indikator-indikator tersebut yaitu penampilan tubuh, memori dan konsentrasi.

### 3. Hubungan Sosial

Pelatihan ini berpengaruh pada aspek hubungan social. Hal ini dapat dilihat dari perubahan dinamika kelompok dalam pelatihan ini. Sebelum pelatihan berlangsung, semua subjek sibuk dengan diri masing-masing dan tidak membaur dengan subjek yang lain. Akan tetapi setelah pelatihan berjalan beberapa sesi, semua subjek dapat menunjukkan perkembangan dimana mereka mulai membangun komunikasi dan bercanda dengan subjek lain. Selain itu, subjek D mengatakan bahwa ia tidak pernah

mendapat dukungan dari tantenya yang menjadi orang tua dia di perantauan karena tantenya lebih sibuk mengurus anak-anaknya bahkan subjek D merasa bahwa beban urusan rumah tangga diberikan kepada dia. Setelah pelatihan berakhir, subjek mengatakan bahwa ia sudah dapat memahami bahwa sesungguhnya tantenya bukan tidak memberikan dukungan dan memberatkannya dengan tugas rumah tangga, akan tetapi posisi dia sebagai anak tertua memang mengharuskan dia mengayomi adik-adik sepupunya dan membantu tantenya.

Akan tetapi aspek hubungan social memiliki indikator lain yang belum bisa dideteksi langsung pengaruhnya karena membutuhkan waktu yang lebih panjang untuk membuktikan pengaruhnya. Indikator tersebut yaitu aktivitas seksual.

#### 4. Hubungan dengan lingkungan

Pelatihan ini berpengaruh pada aspek hubungan dengan lingkungan. Hal ini dapat dilihat dari perubahan yang dialami subjek. Sebelum pelatihan, subjek A, B dan D tidak berani berbicara dan saat ditanya mereka hanya menjawab sekedarnya saja. Mereka gugup dan tidak mampu menyampaikan masalah dan perasaan yang dimiliki dengan baik sehingga kurang mampu ditangkap dengan baik. Setelah pelatihan dimulai hingga pelatihan berakhir, subjek A, B dan D mulai berani berbicara dan tidak gugup lagi saat menyampaikan masalah dan perasaan yang dimiliki.

Dari pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa pelatihan bersyukur berpengaruh untuk meningkatkan *quality of life* remaja. Subjek menunjukkan perubahan pada semua aspek. Oleh karena itu, pelatihan ini

dapat memberikan manfaat yang besar bagi sekolah dalam meningkatkan kualitas hidup siswa dan dapat menyentuh segala aspek mulai dari segi akademik maupun akhlak siswa baik kepada sesamatemannya, kepada guru maupun akhlak siswa di lingkungan tempat mereka tinggal. Meskipun demikian, ada beberapa indikator pada setiap aspek yang belum bisa dibuktikan pengaruhnya karena membutuhkan waktu yang lebih panjang lagi untuk melakukan follow up pada masing-masing subjek

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pelatihan bersyukur untuk meningkatkan *quality of life* remaja. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest* subjek berdasarkan nilai Z yang didapat sebesar -2.032 dengan p value (Asymp. Sig 2 Tailed) sebesar 0.042 di mana kurang dari batas kritis penelitian yaitu 0.05. Penelitian ini membuktikan bahwa pemberian pelatihan bersyukur mampu meningkatkan *quality of life* pada remaja.

Selain peneliti memiliki beberapa saran kepada pihak-pihak yang berkaitan yaitu:

### 1. Kepada siswa (subjek penelitian)

Subjek penelitian diharapkan tetap menerapkan metode bersyukur dan Teknik untuk memiliki *quality of life* yang baik agar manfaat yang dirasakan terus berlanjut atau bahkan diharapkan dapat bertambah jika dilakukan secara konsisten

### 2. Kepada pihak sekolah

Pihak sekolah agar memfasilitasi siswanya untuk mengikuti pelatihan bersyukur sehingga dapat menyentuh seluruh siswa yang sesuai dengan kriteria penelitian. Bentuk dorongan tersebut dapat berupa pengeluaran instruksi resmi dari pihak sekolah kepada siswa bersangkutan dan pemberian *punishment* jikalau tidak mengikuti pelatihan.

### 3. Kepada peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya agar bisa mencari metode kreatif untuk mengajak subjek dengan *quality of life* rendah dan berdasarkan rekomendasi agar mau mengikuti pelatihan sehingga dapat menerapkan modul pelatihan ini kepada lebih banyak lagi subjek agar manfaat yang dirasakan semakin meluas.

## DAFTAR PUSTAKA

### BUKU

- Aji D J (2004) *Kualitas Hidup Anak Pasca Sindrome Dengue*. Semarang
- Ahmad Zainal Abidin (2014) *Ajaibnya Tafakkur Dan Tasyakkur Untuk Percepatan Rezeki*. Yogyakarta: Safirah
- As-Salum, Abdullah bin Fahd (2006) *Dasyatnya Energi Iman*. Surabaya: Yassir
- Cohen, Louis, Lawrence Manion, dan Keith Marrison (2011) *Research Methods In Education*, Canada, Routledge
- Dr. Juliansyah Noor, S.E., M.M (2012) *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Dr. Zakiah Daradjat (1978) *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga, Sekolah, Dan Masyarakat*. Jakarta: Bulan Bintang
- Imron, A (2012) *Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Ir. Syofian Siregar, M.M (2015) *Metode Penelitian Kuantitatif dilengkap dengan perbandingan perhitungan manual dan SPSS*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka
- Liche Seniati, Aries Yulianto, Bernadette N. Setiadi (2009) *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks
- M. Ali Hasan. *Memahami Dan Meneladani Asmaul Husna*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

- Mustaqim (2001) *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Muhaimin (1996) *Strategi Belajar Mengajar*. Surabaya: Citra Media
- Mushaf Aminah (2013) *Al-quran dan terjemahan*. Jakarta: PT. Insan media pustaka
- Mohammad Nuruddin Ma'mun (2010) *Kekuatan Dan Nikmatnya Bersyukur*.  
Jakarta:Belanoor
- Nawari Ismail (2015) *Metode Penelitian Untuk Studi Islam*, Yogyakarta: LP3M
- Nuryanto (2013) *Meraih Tambahan Nikmat dengan Bersyukur*. Surabaya:Quantum  
Media
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departement Pendidikan dan  
Kebudayaan (1989)
- Prof. Dr. Singgih D. Gunarsah & Dra. Ny. Y. Singgih D. Gunarsah (2004) *Psikologi  
praktis: anak, remaja, dan keluarga*. Cet ke-7. Jakarta: Gunung Mulia
- Prof. dr. Soetjiningsih, SpA(K), IBCLC (2010) *Tumbuh Kembang Remaja dan  
Permasalahannya*. Jakarta: CV Sagung Seto
- Rapley, Mark (2003) *Quality of Life Research A Critical Introduction*. London:SAGE  
Publications, Inc
- Sugiyono (2010) *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif  
dan R &D*. Bandung: Alfabeta
- Veithzal Rivai (2005) *Manajamen Sumber Daya Manusia Untuk Perusahaan Dari  
Teori ke Praktik*, Edisi 1. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Widiyanto (2006) *Strategi Peningkatan Kualitas Hidup Manusia di  
Indonesia.Indonesia*.

## JURNAL

Ahmad Rusdi (2016) Syukur Dalam Psikologi Islam Dan Konstruksi Alat Ukurnya.

*Jurnal ilmiah psikologi: Kajian Empiris dan Non-Empiris*, Vol. 2., No.2.,  
2016. Hal. 37-54

Ariftayeni, Penti Dora Yanti, Rizka Angrainy (2018) Analisis Perilaku Seksual

Berisiko Pada Remaja Terinfeksi HIV dan AIDS. *Jurnal Endurance 3 (1)*  
*Februari 2018 (69-81)*

Abkamaliyani, Alya (2013) Internalisasi Pendidikan Karakter dengan Sarana

Kelompok Studi Islam di SMAN 5 Banjarmasin Tahun 2013. *E-Jurnal*

Azizah (2013) Kebahagiaan dan permasalahan di usia remaja (penggunaan informasi  
dalam pelayanan bimbingan individual), *Vol. 4, No. 2, Desember 2013*.

Anggriyani, D (2008) Kualitas Hidup pada Orang dengan Penyakit Lupus

Erythematotus (Odapus). *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*.  
Tidak Dipublikasikan.

Desti Israwanda (2018) Literature Review: Efektivitas Terapi Syukur untuk

Meningkatkan Kualitas Hidup Pada Wanita dengan Disabilitas Fisik. *Prosiding*  
*Konferensi Nasional Ke- 7 Asosiasi Program Pascasarjana Perguruan Tinggi*  
*Muhammadiyah 'Aisyiyah (APPPTMA)*

Deta Nurfianti (2018) Pengaruh Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan

Kualitas Hidup Pada Lansia Penderita Diabetes Melitus (*Literature Review*).  
*Prosiding Konferensi Nasional Ke- 7 Asosiasi Program Pascasarjana*  
*Perguruan Tinggi Muhammadiyah 'Aisyiyah (APPPTMA)*

Diah Ayu Novita (2017) Hubungan antara dukungan sosial dan quality of life remaja

dengan kebutuhan khusus. *Psikodimensia Volume 16 | Nomor 1 | Januari -*  
*Juni 2017 (40 – 48)*

Dadan Sumara, Sahadi Humaedi, Meilanny Budiarto Santoso (2017). Kenakalan

Remaja dan Penangannya. *Jurnal Penelitian & PPM, Vol 4, No.2, Hal. 129-*  
*389 Juli 2017*

- Dwi Ika L Wagiran, Wulan P.J Kaunang, Vonny N.S Wowor. Kualitas Hidup Remaja Sma Negeri 6 Manado Yang Mengalami Maloklus. *Jurnal Kedokteran komunitas dan tropik* Volume 2 Nomor 2 Mei 1024
- Eti Mutia, Subandi, dan Rina Mulyati (2010) Terapi Kognitif Perilaku Bersyukur untuk Menurunkan Depresi pada Remaja. *Jurnal Psikologi, Vol. 2, No. 1, Juni 2010*
- Fitri Jufri (2018) Urgensi Syukur Untuk Mengatasi Problem Psikologis Dalam Islam. *Skripsi gelar sarjana*. UIN Imam Bonjol Padang
- Gama Septiani Maulidiyah (2018) Terapi Kebersyukuran Sebagai Upaya Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Penderita Kanker Payudara. *Tesis gelar Magister*. Universitas Islam Indonesia
- Ishmatun Nihayah dan Fina Surya Anggaraini. Internalisasi Karakter Bersyukur Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa
- Mohammad Takdir (2017) Kekuatan Terapi Syukur dalam Membentuk Pribadi yang Altruis: Perspektif Psikologi Qur’ani dan Psikologi Positif. *Jurnal Studia Insania, November 2017, hal 175-198*
- Miftahul Jannah (2016) Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia Volume 1, Nomor 1, April 2016*
- Novia Fetri Aliza. (2015). Pengaruh terapi psikospiritual untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja
- Pamela Felita, Christine Siahaja, Vania Wijaya, Gracia Melisa, Marcella Chandra, dan Rayini Dahesihsari (2016) Pemakaian Media Sosial Dan *Self Concept* Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA 2016, Vol. 5, No. 1, 30-41*
- Rachmawati, S (2013) Kualitas Hidup Orang dengan HIV/AIDS yang Mengikuti Terapi Antiretrovial. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi, 1 (1), 48-62*
- Rarani Azuwardi (2014) *Hubungan Self Consciousness Dengan Kualitas Hidup Remaja Yang Mengalami Acne Vulgaris*. *Skripsi Gelar Sarjana Universitas Islam Negri Sutan Kasim Riau*

Unayah., dkk (2015) Fenomena Kenakalan Remaja Dan Kriminalitas. *Sosio Informa*  
*Vol. 1, No. 02, Mei - Agustus, Tahun 2015*

Wirawan, W. (2016) Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku berisiko  
 penyakit HIV/AIDS Pada Remaja di SMA-N 6 Kecamatan Padang Selatan Kota  
 Padang Tahun 2016. *Universitas Andalas, 44*

Yanitawati, Ai Mardhiyah, Efri Widianti (2017) Hubungan Perilaku Sakit Dalam  
 Aspek Psikososial dengan Kualitas Hidup Remaja Thalasemia. *Jurnal*  
*Keperawatan BSI, Vol. 5 No. 1 April 2017*

Yulius Beny Prawoto (2010) Hubungan Antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial  
 pada Remaja Kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta. *Skripsi gelar sarjana.*  
 Universitas Sebelas Maret

## **WEBSITE**

<http://bem.ft.ugm.ac.id/2017/02/25/seks-bebas-ancaman-nyata-bangsa/>. Diakses 2  
 Januari 2018

<http://fk.ugm.ac.id/kekerasan-remaja-indonesia-mencapai-50-persen/>. Diakses 3  
 Januari 2018

<https://news.detik.com/berita/d-3382743/kapolda-diy-sepanjang-2016-43-kasus-kriminal-didominasi-pelajar>. Diakses pada 1 Januari 2019

<https://kumparan.com/@kumparanstyle/kasus-bullying-meningkat-pelaku-didominasi-oleh-remaja>. Diakses pada 1 Januari 2019

<https://metro.tempo.co/read/1125876/kpai-tawuran-pelajar-2018-lebih-tinggi-dibanding-tahun-lalu/full&view=ok>. Diakses pada 30 Desember 2018

<https://news.detik.com/berita/d-3382743/kapolda-diy-sepanjang-2016-43-kasus-kriminal-didominasi-pelajar>. Diakses pada 9 Desember 2018

<https://www.jawapos.com/nasional/hukum-kriminal/13/08/2018/miris-24-persen-pengguna-narkoba-dari-kalangan-pelajar>. Diakses pada 2 Januari 2018

