

PENGARUH PELATIHAN BERSYUKUR DALAM PENINGKATAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI ANAK JALANAN

Hamzah Aulannas

Nawari Ismail

*Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya, Geblagan,
Tamantirto, Kasihan, Bantul, DIY, 55183*

Hamzah.Aulannas.2015@fai.umy.ac.id

nwrismaiel@umy.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan dalam upaya menanggulangi menjamurnya anak jalanan dan menampung mereka dalam rumah singgah serta adanya pengarahan serta pembinaan dalam menjalani dan menata hidup lebih baik lagi. Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu Variabel Independen (X) adalah Pelatihan bersyukur dan Variabel dependen (Y) adalah Psychology Well Being. Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain One Group Pretest-posttest Group Design yaitu dipilihnya satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran lalu diberikan perlakuan tertentu dalam jangka waktu yang telah ditentukan dengan kemudian dilakukan pengukuran terhadap subjek eksperimen tersebut. Data penelitian ini merupakan data kuantitatif yang akan diperoleh dari hasil pengukuran Psychological Well Being anak jalanan dengan teknik pengumpulan data melalui skala, wawancara dan dokumentasi. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan bersyukur dalam peningkatan Psychological Well Being anak jalanan berdasarkan enam aspek yaitu aspek penerimaan diri, aspek hubungan positif dengan orang lain, aspek otonomi, aspek penguasaan lingkungan, aspek tujuan hidup serta aspek pertumbuhan pribadi.

Kata Kunci: Kebersyukuran, Anak Jalanan, Psychological Well being

PENDAHULUAN

Keadaan sosial ekonomi keluarga yang tidak menguntungkan menyebabkan anak-anak mereka terpaksa keluar rumah ikut mencari nafkah. Usia dan tingkat pendidikan/keahlian anak-anak tersebut sangat terbatas, sehingga mereka hanya bisa bekerja di sektor informal dan bersifat terbuka, sebagai misal menjadi pedagang asongan di jalan dan tempat umum lain, menjadi pengamen, tukang semir sepatu, tukang parkir, ojek payung, dan lain sebagainya. Lokasi mencari nafkah mereka berada di jalanan, sehingga mereka disebut sebagai anak jalanan (Asniar Khumas, 1999).

Anak jalanan dalam posisinya sebagai generasi yang diharapkan dapat menjadi masa depan bangsa harus dihadapkan pada kondisi desakan ekonomi yang memaksa mereka untuk turun ke jalan mencari kehidupannya sendiri. Kondisi tersebut juga membuat semangat mereka dalam menimba ilmu di sekolah menjadi menurun dan tidak berfikir untuk menjadi pribadi yang lebih baik kedepannya.

Psychological Well Being didefinisikan dengan berbagai definisi oleh para ahli, Robinson mendefinisikan PWB (*Psychological Well Being*) sebagai evaluasi terhadap terhadap bidang-bidang kehidupan tertentu (misal evaluasi mengenai kehidupan, masyarakat, atau keluarga) atau dengan kata lain seberapa baik orang dapat menjalani perannya dan dapat memberikan peramalan yang baik terhadap *Well Being* (Amadyawati, 2006).

Dalam konteks literatur psikologi terkini/kontemporer konsep syukur menjadi salah satu bagian pembahasan dalam kajian psikologi positif yang sejalan dengan konsep *gratitude* yang dikembangkan pada psikologi barat (Handrix Chris Haryanto, Fatchiah, Kertamudya, 2016). Dalam konsep kebersyukuran ini tentu tidak akan terlepas dari konstruk *thankfulness*, *gratefulness*, dan *appreciative*. *Thankfulness* merupakan sebuah bentuk rasa syukur diri yang menunjukkan ekspresi berterimakasih kepada siapa saja yang telah memberikan manfaat atau hal-hal positif lainnya dan secara alaminya relasinya bersifat sosial. Lain halnya dengan *gratefulness* yang diartikan sebagai bentuk hubungan transpersonal gratitude karena tidak hanya menuntut ekspresi terimakasih secara *lahiriyah* namun juga membutuhkan aspek *bathiniyyah*. Dalam konsep *gratefulness*, tidak harus dihadapkan pada suatu bentuk yang nyata untuk mengekspresikan rasa terimakasih, akan tetapi juga jika dianalogikan dengan konteks agama, keberadaan Tuhan merupakan kekuatan utama dari segala hal yang terjadi di muka bumi ini. Kemudian *appreciative* lebih mengarah kepada diri sendiri dimana individu harus menghargai segala pencapaian dirinya.

Penelitian terdahulu yang dijadikan sebagai referensi dalam penelitian ini yaitu Sukma (2010), Religiusitas dan *Psychological Well Being* pada Korban Gempa. Adapun hasil dari penelitian ini adalah sebelum dilakukan analisis data

penelitian, dilakukan uji normalitas sebaran dan linearitas hubungan antara variable religiusitas dan variable *psychological well being* korban gempa (variable tergantung). Hasil uji normalitas dengan menggunakan *one sample komogorov-Smirnov*. Test menunjukkan bahwa sebaran data *psychological Well Being* normal, dan sebaran data religiusitas juga normal, hasil uji linearis juga menunjukkan bahwa korelasi antara variable *psychological Well Being* korban gempa dan religiusitas adalah linear ($p=0,000;p>0,05$). Berdasarkan hasil tersebut maka uji korelasi *product moment* dapat dilakukan. Adapun perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan peneliti lakukan akan berfokus pada pengaruh pelatihan bersyukur dalam peningkatan *psychological well being* pada anak jalanan.

Kata syukur merupakan kata serapan dari bahasa Arab, berasal dari kata "syakara" yang memiliki arti berterimakasih, dan bentuk *ism mashdar* dari kaa ini adalah "syukr" atau "syukron" yang artnya juga berterimakasih. Sedangkan dalam kamus besar bahasa Indonesia, diartikan sebagai rasa berterimakasih kepada Allah SWT. Syukur merupakan ajaran yang sangat penting dalam Al-Qur'an dan hadits ia beriringan dengan zikir dan ibadah kepada Allah SWT. Syukur dalam pengertiannya yang komprehensif mencakup perbuatan hati, lisan, dan anggota-anggota tubuh lainnya. Walaupun demikian, banyak orang yang terpaku pada syukur dengan lisan. Oleh sebab itu, diperlukan pertolongan dari Allah SWT agar dapat mensyukuri segala kenikmatan yang diberikan oleh-Nya dengan benar. Adapun aspek kebersyukuran menurut McCulloch (2002) dalam Sulistyarini (2010) yaitu *Intensity, Frequency, Span, Density* dengan metode kebersyukuran menurut Alkharraz yang dikutip Amir Najjar (an-Najjar:2001) yaitu bersyukur dengan hati, syukur dengan lidah/lisan, syukur dengan perbuatan. Adapun proses internalisasi kebersyukuran menurut Muhaimin, 1996 p.153 yang dikutip oleh (Laila 2016: 19) yaitu tahap Transformasi, Tahap transaksi nilai-nilai kebersyukuran serta tahap transinternalisasi.

Psychological Well Being menurut Ryff (dalam Ryff, 1989) memiliki enam aspek yang merupakan rumusan dari teori *Functioning Psychology* ada enam: Aspek penerimaan diri (*Self-acceptance*), aspek hubungan positif dengan orang

lain, aspek otonomi, aspek tujuan hidup, aspek penguasaan lingkungan, aspek perumbuhan pribadi.

(Suyanto, 2010) Anak jalanan atau disebut juga secara eufimistis sebagai anak mandiri, sesungguhnya mereka adalah anak yang tersisihkan, terpinggirkan atau termarginal, dan tersisihkan dari kasih sayang. Mayoritas mereka adalah anak-anak usia dini atau usia-usia produktif yang terlalu dini untuk menghadapi kerasnya hidup di jalanan yang tidak bersahabat. Di berbagai sudut kota akan seringkali kita dapati anak-anak usia sekolah yang berkeliaran yang mana seharusnya di usia mereka adalah usia produktif untuk menuntut ilmu akan tetapi malah mereka menjadi termarginalkan dan bahkan mengalami penolakan oleh masyarakat. Marginal atau terasingkan, rentan, eksploitatif adalah istilah-istilah untuk menggambarkan kondisi hidup anak jalanan. Disebut sebagai marginal karena kondisi mereka yang tidak diterima di masyarakat, tidak dihargai dan tidak jarang pula mendapatkan perlakuan yang tidak pantas. Rentan karena kondisi kehidupannya yang bebas disetiap sudut-sudut kota sehingga mereka memiliki peluang lebih besar untuk terkena musibah, kecelakaan, dan bahkan penyakit menular. Eksploitatif, karena usia anak-anak cenderung dimanfaatkan dengan sewenang-wenang oleh para orangtua untuk mencari uang, entah dengan berjualan snack kecil-kecilan hingga mengamen dan memulung sampah di sudut-sudut kota. Karena usia anak akan mendapatkan empati besar dari calon pembeli sehingga pembeli akan mudah untuk tergerak hatinya membantu si anak ini. Anak jalanan sesungguhnya adalah anak-anak yang termarginalkan karena berbagai factor dan banyak dikucilkan oleh masyarakat dan dicap sebagai sampah masyarakat sehingga tidak jarang mereka menjadi korban kerasnya kehidupan kota. Berdasarkan intensitasnya di jalanan, anak jalanan dapat dikelompokkan menjadi tiga kelompok (sanituti, 1999).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini adalah desain *One Group Pretest-posttest Group Design*. Yakni akan dipilih satu kelompok subjek yang diberikan pengukuran lalu diberikan perlakuan tertentu dalam jangka waktu yang ditentukan, kemudian dilakukan kembali pengukuran guna mengetahui apakah terdapat pengaruh perlakuan tersebut kepada subjek eksperimen (Sumadyi. 1983: 45). Dalam penelitian ini ada dua variabel yakni Variabel Independen (X) dan Variabel dependen (Y). variabel X nya adalah Pelatihan bersyukur dan variable Y nya adalah *Psychological Well Being*. Menurut Nawawi (1993:141) Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang dapat terdiri dari manusia, benda-benda, gejala-gejala atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu anak-anak jalanan yang berada dibawah asuhan rumah singgah Anak Mandiri yang beralamat di jalan Perintis kemerdekaan No. 33 B Umbulharjo Yogyakarta dengan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yang artinya bahwa penentuan sampel mempertimbangkan kriteria-kriteria tertntu yang telah dibuat terhadap objek yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah : Anak jalanan usia 12-18 Tahun, Anak jalanan yang memiliki Kesejahteraan Psikologi yang rendah dan sedang di Rumah Singgah Anak Mandiri Yogyakarta, Anak jalanan yang berada dibawah asuhan rumah singgah anak jalanan, Muslim serta Kooperatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan dala penelitian ini adalah data Kuantitatif. Data Kuantitatif akan diperoleh dari hasil pengukuran *Psychological Weell Being* anak jalanan menggunakan instrument *Psychological Weell Being* yang dirancang oleh peneliti berdasarkan teori dari Ryff. Untuk mendukung kebutuhan analisis, peneliti menggunakan sejumlah data dengan menggunakan teknik pengumpulan skala dan wawancara. Rancangan penelitian dengan Quasi eksperimen dengan kelompok control

Tabel 1 Rancangan Penelitian

No	Objek	Pretest	Intervensi	Posttest
1	Kelompok Eksperimen	O ₁	X	O ₂
2	Kelompok Kontrol	O ₁	-	O ₂

Kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan diberikan pretest berupa skala yang telah dibuat oleh peneliti dan diambil hasilnya. Kemudian, kelompok eksperimen akan diberikan intervensi berupa pelatihan bersyukur dan kelompok control tidak diberikan intervensi, dan tahap akhir, akan diberikan posttest kepada kedua kelompok. Adapun analisis data yang digunakan yaitu Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dengan menggunakan teknik statistik uji *Wilcoxon*, yakni pengujian non parametrik untuk melihat *pre-test* dan *post-test* pelatihan bersyukur dari kelompok eksperimen dan kelompok control. Uji *Wilcoxon* ini juga berfungsi untuk melihat bagaimana efektifnya pelatihan bersyukur untuk meningkatkan *Psychological well Being* remaja di runah singgah. Program komputer yang digunakan untuk mengolah data yaitu program SPSS-*Statistical Product And service Solutions* 19.0 For Windows. Data dalam penelitian ini juga akan dianalisis secara deskriptif kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Rumah Singgah Anak Mandiri pertama kali didirikan pada 8 april 1997 berlokasi di Jalan Menteri Supeno No. 107, berada di dekat Terminal Umbulharjo, sebelah Barat Kantor Polisi Sektor Umbulharjo dan kemudian berpindah tempat di Jalan Perintis Kemerdekaan No. 33B Kebrokan, Pandeyan, Umbulharjo, Yogyakarta dan menempati bangunan milik pemerintah dengan status hak pakai.

Secara umum, Rumah Singgah Anak Mandiri memiliki tujuan untuk memberikan pemahaman tentang hak-hak anak dan motivasi bagi anak dan keluarganya, kemudian memberikan keterampilan hidup bagi anak dan keluarga agar mereka dapat memahami dan mengaplikasikan materi yang diberikan. Anak jalanan merupakan anak yang mengalami bencana sosial maupun ekonomi sehingga keadaan tersebut sangat mempengaruhi kehidupan masa depan anak, karena kondisi ekonomi keluarga atau disfungsi sosial keluarga menyebabkan anak lari dari rumah untuk mendapatkan kebutuhan yang tidak mereka dapat dari orangtua atau keluarga.

Sebelum peneliti melakukan penelitian di rumah singgah anak mandiri, peneliti melakukan uji validitas skala *psychological well being* yang telah dibuat oleh peneliti kepada 50 anak jalanan. Peneliti memilih anak-anak jalanan yang berada di berbagai sudut kota di kota Mojokerto Jawa timur. Peneliti melakukan uji alat ukur kepada 50 anak jalanan yang terdapat di kota Mojokerto setelah semua data terkumpul, peneliti kemudian melakukan pengolahan data menggunakan SPSS v.19 untuk mengetahui hasil uji Reliabilitas (*alpha*) skala dan indeks daya beda aitem (π).

Peneliti melakukan uji validitas berdasarkan nilai *Cronbach's Alpha if item deleted*. Setelah itu seleksi aitem dilakukan dengan bobot presentase setiap aspek didalam *blue print* skala penelitian. Koefisien reliabilitas *alpha* yang diperoleh saat meng-input 80 item yang terdapat dalam alat ukur penelitian ini yaitu 0,898. Peneliti kemudian menyeleksi setiap aitem yang memiliki nilai koefisien reliabilitas *alpha* diatas 0,898 dengan asumsi bahwa aitem yang baik adalah jika saat dipertahankan

nilai koefisien reliabilitas *alpha* menjadi lebih rendah. Sehingga setelah melewati proses seleksi, aitem yang dapat dipertahankan adalah 39 aitem.

Peneliti juga melakukan uji coba skala alat ukur yaitu uji reliabilitas dimana merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan. Berikut ini adalah hasil dari uji Reliabilitas yang diolah menggunakan aplikasi SPSS 19.

Tabel 4.4 Reliability Statistics

Chronbach's Alpha	N of Items
,898	39

Dalam alat ukur penelitian ini diperoleh angka 0,898 dan memenuhi syarat dalam skala psikologi yang tidak kurang dari 0,80 (Azwar: 2018). Berikut ini adalah tabel Blueprint yang lolos uji validitas dan reliabilitas.

Pada awalnya, alat ukur yang telah disusun oleh peneliti akan diujicobakan untuk memperoleh skala *Psychological Well Being* yang valid, kemudian peneliti menuju pada tahap selanjutnya yakni menyebarkan skala penelitian yang telah valid kepada anak-anak jalanan yang berada dibawah asuhan rumah singgah anak mandiri Yogyakarta. Anak yang mengisi ada 12 anak. Setelah anak-anak mengisi skala yang telah disebarkan, kemudian peneliti melakukan pengukuran hasil skor skala guna mengetahui tingkat *Psychological Well Being* anak jalanan di rumah singgah anak mandiri. Berikut adalah pengkategorian subjek berdasarkan skor alat ukur skala *Psychological Well Being*.

Alat ukur penelitan ini terdiri dari 39 aitem dimana skor tertinggi diberi angka (4) empat, dan skor terendah diberikan angka (1) satu. Sehingga skor tertinggi dalam alat ukur ini yakni 156 (seratus lima puluh enam) sedangkan skor terendah

dalam alat ukur ini yakni 39 (tiga puluh Sembilan). Adapun rumus perhitungan skor rendah, sedang, dan tinggi adalah sebagai berikut :

1. Menentukan mean hipotetik

$$\begin{aligned}\mu &= 1/2 (i_{\max} + i_{\min}) \Sigma k \\ &= 1/2 (4+1) 39 \\ &= (2,5) 39 = 97,5\end{aligned}$$

2. Menentukan deviasi standart hipotetik

$$\begin{aligned}\alpha &= 1/6 (x_{\max} - x_{\min}) \\ &= 1/6 (156 - 39) \\ &= 1/6 (117) \\ &= 19,5\end{aligned}$$

3. Menentukan skor rendah, sedang, dan tinggi.

Skor rendah

$$\begin{aligned}X < (\mu - 1.\alpha) &= X < (97,5 - 1 (19,5)) \\ &= X < 78\end{aligned}$$

Skor sedang

$$\begin{aligned}(\mu - 1.\alpha) X \leq (\mu + 1.\alpha) &= (97,5 - 1(19,5)) < X \leq (97,5 + 1(19,5)) \\ &= 78 < X < 118\end{aligned}$$

Skor tinggi

$$\begin{aligned}(\mu + 1.\alpha) &> X \\ (97,5 + 1(19,5)) &> 118\end{aligned}$$

dengan demikian skor tertinggi ialah skor yang nilainya lebih tinggi dari 118 (>118)

Tabel 3 Tabel Mean

Tabel Mean	Rendah	Sedang	Tinggi
	<78	78-118	> 118

Berikut hasil pengkategorian subjek penelitian :

1. Kategori rendah *Psychological Wel, Being* yaitu skor alat ukur <78 atau dibawah angka 78. Dalam penelitian ini terdapat tiga subjek yang mempunyai *Psychological Wel, Being* rendah, yakni A 64, RDW 66, dan RZ 71.
2. Kategori sedang *Psychological Wel, Being* dikategorikan sedang jika total skor antara 78-118. Dalam penelitian ini terdapat delapan subjek yang mempunyai *Psychological Wel, Being* kategori sedang, yakni RS 117, I 94, RSL 116, E 85, AR 101, U 115, M 116, S 90.
3. Kategori tinggi *Psychological Wel, Being* dikategorikan tinggi jika total skor alat ukur > 118 atau diatas angka 118. Dalam penelitian ini terdapat satu anak yang memiliki *Psychological Wel, Being* kategori tinggi, yaitu D 120.

Setelah mendapatkan data skor *Psychological Wel, Being* subjek penelitian, peneliti memilih subjek sesuai dengan kriteria sampel yaitu subjek yang memiliki *Psychological Wel, Being* rendah dan sedang dengan skor dibawah 78 sampai 118, yakni subjek R, 117, I 94, A 64, RDW 66, E 85, AR 101, U 115, M 116, RZ 71, dan S 90.

Pada hari pelatihan, 1 subjek tidak dapat hadir karena alasan tertentu yakni subjek RZ dan subjek RDW tidak dapat dimasukkan kedalam subjek pelatihan karena masih berumur 11 tahun, sehingga tersisa 9 subjek yang akan mengikuti pelatihan yakni subjek

RS, A, RDW, RSL, E, AR, U, M, S. namun, ditengah pelatihan terdapat 3 anak yang bersikap tidak kooperatif yakni AR, I, dan RS dengan tidak dapat menjaga ketenangan ketika pelatihan berlangsung dan kemudian diminta untuk meninggalkan tempat pelatihan. Sehingga peneliti mendapatkan 5 nama yaitu A 64, RSL 116, U 115, M 116, dan S 90.

Pelatihan kebersyukuran dimulai dengan pembukaan, yakni memperkenalkan perangkat pelatihan seperti fasilitator, co-fasilitator,, dan observer. Kemudian co-fasilitator memperkenalkan setiap peserta agar dikenali oleh fasilitator.

Setelah sesi pembukaan selesai, fasilitator memberikan pertanyaan kepada subjek mengenai makna syukur dan penyebab apa yang membuat subjek bersyukur, kemudian subjek diminta untuk membacakan apa yang telah ditulis klien mengenai kejadian yang tidak menyenangkan dalam hidupnya dan menanyakan hikmah yang terdapat dalam pengalamannya tersebut. Setiap subjek mendapatkan giliran untuk membacakan dan menceritakan pengalaman buruknya beserta menyebutkan hikmah yang bisa didapatkan dari kejadian yang tidak menyenangkan dalam hidupnya tersebut. Pada sesi ini, beberapa subjek masih malu-malu untuk menceritakan kejadian tidak menyenangkan dan menyebutkan hikmahnya. Diantara mereka juga hanya menjawab dengan asal-asalan dan enggan ketika ditunjuk oleh fasilitator untuk membacakan pengalamannya tersebut. Kemudian setelah semua subjek mendapatkan giliran untuk membacakan pengalamannya, fasilitator menceritakan pengalaman buruknya di masa lalu dan kemudian memberikan hikmah yang fasilitator dapatkan dari pengalamannya tersebut, fasilitator memberikan penekanan, bahwa sesungguhnya setiap manusia selalu memiliki sisi-sisi kelam dalam hidupnya, dan sebagai seorang muslim yang baik

harus dapat selalu mengambil hikmah dan pelajaran yang didapatkan dari pengalaman tersebut, dan bahwa rintangan hidup yang ada harus dihadapi sebagai syarat hidup yang berkualitas .

Sesi kedua, subjek diminta untuk menuliskan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya dalam keseharian, subjek diberikan waktu 10 menit untuk menuliskan kesulitan yang dihadapi. Setelah waktu untuk menuliskan kesulitan yang dihadapi sudah habis, fasilitator kembali meminta subjek untuk menceritakan kesulitan-kesulitan yang telah ditulis dan setiap subjek mendapatkan giliran untuk menceritakannya di depan subjek lainnya. Pada sesi ini, subjek lebih menyambut positif dan tampak mulai terbuka dan mau untuk mulai berbicara. Kemudian subjek diminta untuk mencari hikmah yang terdapat dalam setiap kesusahan yang dihadapinya. Diantara subjek ada yang kesusahan untuk menabung karena ia ingin untuk membeli sepatu baru, dan hikmah yang didapat adalah subjek harus belajar hidup sederhana dan hemat agar uang yang dimiliki bisa terkumpul dan keinginannya segera didapatkan. Fasilitator menekankan bahwa un tuk mendapatkan apa yang kita mau, kita harus bekerja lebih keras dan giat sehingga hikmah dari kesulitan yang dihadapi adalah semangat yang berlipat.

Pada sesi ketiga, fasilitator mulai memberikan intervensi mengenai pengertian syukur, bentuk syukur dan manfaat syukur. Syukur berasal dari Bahasa arab *Syakara-yaskuru* yang memiliki makna ganda, transenden dan duniawi. Makna duniawi syukur adalah ungkapan terimakasih, yakni perasaan yang terjadi dalam pertukaran antarpribadi ketika satu orang mengakui menerima manfaat berharga dari orang lain. Maka syukur adalah koneksi kognitif-afektif yang biasanya terkait

dengan persepsi bahwa seseorang telah menerima manfaat pribadi yang tidak sengaja dicari, pantas diterima karena niat orang lain. Pada sesi ini, subjek dapat mengikuti dengan baik dan tertib.

Sesi keempat, subjek diajarkan untuk mempraktekkan cara bersyukur dengan menuliskan hal-hal yang patut untuk disyukuri dan menuliskan satu nama orang yang berjasa dalam hidupnya, subjek diberikan waktu sepuluh menit untuk menulis dan kemudian akan diberikan kesempatan untuk dibacakan di depan teman-temannya. Fasilitator memberi contoh tentang dirinya yang mensyukuri kondisi dirinya dahulu yang serba kekurangan sehingga membuatnya semakin bersemangat untuk belajar dan mencari penghasilan sendiri sehingga kemandirian tersebut melekat pada dirinya. Setiap subjek mendapatkan giliran untuk membacakan apa yang ditulisnya.

Memasuki sesi terakhir, yakni sesi relaksasi dimana subjek diajak untuk merilekskan segala pikirannya dan mengintervensi subjek dengan kata-kata yang diiringi dengan alunan music syahdu, memberikan pengertian mengenai pentingnya bersyukur atas apa yang sudah ada dalam diri masing-masing karena ternyata masih banyak yang belum bisa menerima apa yang sudah ada dalam diri kita, sehingga patut untuk disyukuri apa yang ada saat ini. Pada sesi ini, subjek mengikuti dengan rileks dan santai hingga ada beberapa subjek yang meneteskan air mata saat sesi ini.

Setelah semua rangkaian pelatihan dilaksanakan, sesi berikutnya adalah penutup. Fasilitator menanyakan kepada subjek tentang hal apa yang difikirkan selama relaksasi dan siapa yang berada dalam pikirannya. Kemudian fasilitator

meminta kepada seluruh subjek untuk menyampaikan manfaat yang diperolehnya selama mengikuti pelatihan dan juga meminta kritik saran selama pelaksanaan pelatihan berlangsung.

Setelah pelatihan selesai, co-fasilitator membagikan kembali alat ukur *posttest* berupa skala *Psychological Well Being* untuk mengetahui skor *posttest* subjek pelatihan, sekaligus menutup rangkaian pelatihan dan mengucapkan terimakasih kepada subjek yang telah bersedia mengikuti dan berpartisipasi dalam pelatihan dengan baik.

Tabel 4.7 Descriptive Statistic N Mean Std. Deviation

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest	5	100.20	23.09112	64.00	116.00
Posttest	5	120.60	14.22322	98.00	137.00

Tabel 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 100.20 dimana nilainya lebih besar dari pada nilai pretest yaitu 120.60,

Table 4.8 *Wilcoxon signed ranks*

Pretest-posttest		N	Mean Rank	Sum of Ranks
	Negative ranks	0a	.00	.00
	Positive Ranks Ties	5b 0	3.00	15.00
	Total	5		

Dalam tabel perhitungan Wilcoxon signed ranks, nilai yang diperoleh adalah nilai mean rank, sum of ranks, negative dan positif rans dan nilai ties.

Tabel 4.9 *Test Statistycs*

	<i>Posttest-pretest</i>
Z	-2.023b
Asymp. Sig (-tailed)	.043

- a. Based on negative ranks
- b. Wilcoxon signed Ranks Test

Berdasarkan hasil dari perhitungan *Wilcoxon signed rank test*, nilai Z yang didapat sebesar -2.023 dengan p value (asypm. Sig 2 tailed) sebesar 0,043 dimana 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*.

Tabel 4.10 Perkembangan skor *Psychological Well Being*

No	Subjek	Pretest		Posttest	
		Skor	Status	Skor	Status
1	A	64	Rendah	98	Sedang
2	RSL	116	Sedang	121	Tinggi
3	U	115	Sedang	137	Tinggi
4	M	116	Sedang	126	Tinggi
5	S	90	Sedang	121	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, perkembangan skor *Psychological Well Being* subjek mengalami perubahan yang beragam. Dari ke lima subjek, terdapat satu subjek yang mengalami peningkatan skor dan status dari rendah ke sedang yakni

subjek A, dan empat subjek mengalami peningkatan skor dan status dari sedang ke tinggi, yakni subjek U, S, M, dan RSL.

Data yang digunakan dalam melakukan analisis deskriptif adalah data dari pimpinan rumah singgah, pendamping rumah singgah, observasi peneliti sebelum pelatihan, dan data selama proses pelatihan berlangsung seperti saat diminta untuk menuliskan kejadian yang dapat ia syukuri, menceritakan kejadian tidak menyenangkan dalam hidupnya, dan mengucapkan rasa syukurnya kepada siapapun yang berjasa dalam hidupnya.

Berikut ini adalah data analisis deskriptif individual subjek

Tabel 4.11 Dinamika Subjek Penelitian

No	Subjek	Sebelum	sesudah
1.	A	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kurang bersemangat dan kurang berminat untuk mengikuti pelatihan 2. Masih malu-malu dan enggan untuk berbicara didepan teman-temannya 3. Belum percaya diri terhadap apa yang ada dalam dirinya. 4. Sesekali masih hanya fokus pada hpnya saja 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lebih bersemangat dan antusias 2. Mulai mau untuk bercerita mengenai kisah hidupnya didepan forum
2.	B	<ol style="list-style-type: none"> 1. Malu-malu untuk menjawab pertanyaan fasilitator 2. Cuek terhadap fasilitator dan malah asyik bermain dengan subjek lainnya. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah dipancing untuk berbicara subjek mau untuk menceritakan kisah hidupnya 2. Lebih percaya diri dengan menceritakan kisah sedihnya didepan subjek lainnya bahwa

			selama ini subjek belum pernah bertemu dengan ibunya.
3	C	<ol style="list-style-type: none"> 1. Enggan menjawab pertanyaan fasilitator 2. Hanya melempar senyum dan berdiam saat dibdrikan kesempatan untuk berbicara 3. Sangat menutup diri dan kesulitan untuk mengungkapkan apa yang ia rasakan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mulai berani untuk berbicara didepan forum 2. Sempat menangis saat menceritakan kisahnya dan masih tetap mau bercerita 3. Semakin bersemangat dan optimis
4	D	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pendiam dan kurang mampu berbaur dengan subjek lainnya kecuali satu teman dekatnya yang berada disampingnya. 2. Pasif saat dipancing pertanyaan dan hanya menjawab dengan sekadarnya saja dan malu-malu. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mulai sesekali merespon jawaban dari subjek lainnya 2. Berani untuk membacakan kisah hidupnya didepan forum 3. Mulai menikmati forum dan ikut bercanda
5	E	<ol style="list-style-type: none"> 1. Masih merasa canggung di awal sesi 2. Tertutup dan sedikit berbicara 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Berani menceritakan kondisi dirinya dan keluarganya 2. Dapat menikmati berjalannya pelatihan 3. Lebih bersemangat dan antusias.

KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pelatihan bersyukur dalam peningkatan kesejahteraan psikologi anak jalanan. Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan kesimpulan berdasarkan hasil dari perhitungan *Wilcoxon signed rank test*, nilai Z yang didapat sebesar -2.023 dengan p value (asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,043 dimana 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*.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan bersyukur memiliki pengaruh dalam peningkatan Psychological Well Being anak jalanan.

SARAN

Ditujukan kepada kepada pihak rumah singgah Ahmad Dahlan yang telah melaksanakan program-program pembinaan kepada anak-anak jalanan dan terlantar terutama pembinaan dalam Pendidikan dengan diadakannya sekolah non formal, namun alangkah baiknya agar rumah singgah anak mandiri agar juga memberikan pembinaan lebih dalam aspek psikologis agar anak-anak dapat tumbuh dan berkembang menuju masa depan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Munajjid. 2006.** *Silsilah Amalan Hati, Tawakkal, Optimis, Takut, Bersyukur, Ridha, Sabar, Introspeksi diri, Tafakkur, Mahabbah, Taqwa, Wara.* Bandung : Irsyad Baitus salam, 2006.
- Amawidyati, Sukma, Galuh &Utami, Muhana Sofiati.** *Religiusitas dan Psychological Well Being pada korban gempa. Jurnal Psikologi Vol 34, no 2. 164-176, Universitas Gajah Mada Hal 166*
- Anggarini, Fadjri Kirana dkk.** *Pengaruh Pelatihan Syukur Terhadap Subjective well Being pada Penduduk Miskin di Surakarta.* Wacana Jurnal Psikologi vol 8, No 1 (2016)
- an-Najjar, amir. 2001.** *Ilmu Jiwa Dalam Tasawwuf Studi Komparatif Dengan Ilmu Jiwa Kontemporer.* jakarta : pustaka azzam, 2001.

- Anshar, Muhammad. (2017)** Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Penyandang Disabilitas Fisik Di BBESD Prof. DR. Soeharso. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.** *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi kedua. Jakarta: Pustaka. 1991
- Enggar (2015).** Adaptasi Ryff Psychological Well Being scale dalam konteks Indonesia, Skripsi, Universitas Sanata Darma Yogyakarta.
- Fikriyandi Putra, Desy Hasanah, & Eva Nuriyah H.** *PEMBERDAYAAN ANAK JALANAN DI RUMAH SINGGAH*. 2015. Jakarta : Share Social Work Jurnal, 2015, Vol. 5. 2339-0042.
- Gracilia Kurniawati, Nunik, Hartanti.** *Psychologi wellbeing pada Pria Lajang Dewasa Madya*. Surabaya : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Usurabaya, , Vol. 2. 2.203. 2013
- Handrix Chris Haryanto, Fatchiah, Kertamudya.** *pemaknaan, Syukur* . Jakarta : Insight, 2016, Vol. 18. 2.
- Khoiriyah Nurul Muslikhatul, Rin Widya Agustin, Arif Tri Setyanto.** *Pengaruh Pelatihan Syukur Terhadap Peningkatan Subjective Psychological Well Being pada Ibu yang Memiliki Anak Down Syndrome*. Diglib.UNS.
- Kushartati, Sri.** *Pemberdayaan anak jalanan, humanits* : Indonesian Psychological Journal Vol.1 No. 2 Agustus 2004
- M Thobroni, Umi Farihah. 2010.** *Energi Syukur*. yogyakarta : Matriks Books, 2010.
- Muhaimin. 1996.** *strategi belajar mengajar*. surabaya : Surabaya Citra Medika, 1996.
- Nur, Laili Hamidah. (2015)**Skripsi. *Strategi Internalisasi Nilai-Nilai Religius Siswa Melalui Program Kegiatan Keagamaan*. UIN Maulana Malik Ibrahim. Malang.
- Putra, Fikriansyah. Desy hasanah&Eva Nuriyah.** *Pemberdayaan anak jalanan di Rumah Singgah*, Share social Network jurnal, volume 5 nomor 1.
- Rahmawati. (2018).** *Terapi Syukur Dalam Mengatasi Kejenuhan Seorang Wanita Karir di Daesa Kedungrejo Waru Sidoarjo*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Rajab, khairunnas. 2010.** *Obat Hati*. Yogyakarta : Pustaka Pesantren, 2010.
- Ryff C,D.** *Happines is everything or is it? Exploration The Meaning of Psychological Well Being*. Journal of personality and social Psychologi. 57, 1068-1081.
- sa'di, Abdurrahman bin Nashir As. 2014.** *Menndulang faedah dari kalimat Nubuwwah*. jakarta : Griya Ilmu, 2014.

Sanituti, Bagong suyanto dan Hariadi sri. 1999. *krisis dan child abuse kajian sosiologi tentang kasus pelanggaran hak anak dan anak-anak yang membutuhkan perlindungan khusus.* Surabaya : Airlangga University Press, 1999.

Sari, Dian Putri Permata (2006) "*Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Lansia yang berstatus duda pasca kematian pasangan*". Skripsi Gelar Sarjana. Universitas Airlangga Surabaya

Setyabudi, Mei Antonius. (2016). *Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Pada Masa Pensiun Ditinjau Dari Status Pernikahan.* Skripsi. Universitas Sanata Darma. Yogyakarta

Suhartini, tini (2008) *Strategi Bertahan Hidup Anak Jalanan.* Skripsi. Institut Pertanian Bogor

Sumadyi Suryabrata, Metodologi Penelitian, Jakarta : CV Rajawali, 1983

Suryani Wan, 2015. *Pengaruh Pelayanan Terhadap Kepuasan Pasien Rawat Inap Pada Rumah Sakit Umum Perngadi Medan*" Jurnal Implementasi Ekonoi dan Bisnis FE-UNIVA Medan

Suyanto. 2010. *Masalah sosial anak.* jakarta : kencana, 2010.