



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

Mutahharah

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Mutahharahrahman97@gmail.com

Novia Fetri Aliza

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Aliza@umy.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan bersyukur dalam meningkatkan kualitas hidup (quality of life) pada remaja. Quality of life yang rendah pada remaja sering kali disebabkan oleh tantangan psikologis, fisik, sosial, dan lingkungan yang mereka hadapi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain One-Group Pretest-Posttest. Subjek adalah lima siswa SMA Muhammadiyah 1 Bantul yang dipilih berdasarkan kriteria quality of life rendah hingga sedang. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan metode deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kualitas hidup siswa setelah pelatihan bersyukur. Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan bersyukur dapat menjadi intervensi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan fisik, psikologis, sosial, dan hubungan lingkungan pada remaja.

Kata Kunci: Pelatihan Bersyukur, Quality of Life Remaja, Intervensi Psikologis



Lisensi

Lisensi Internasional Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0.



ABSTRACT

This study aims to test the effectiveness of gratitude training in improving the quality of life in adolescents. Low quality of life in adolescents is often caused by the psychological, physical, social, and environmental challenges they face. The study used a quantitative approach with a One-Group Pretest-Posttest design. The subjects were five students of SMA Muhammadiyah 1 Bantul who were selected based on the criteria of low to moderate quality of life. Data were analyzed using the Wilcoxon test and qualitative descriptive methods. The results showed a significant increase in the quality of life of students after gratitude training. These findings indicate that gratitude training can be an effective intervention to improve physical, psychological, social, and environmental well-being in adolescents

Keywords: *Gratitude training, Quality of life, Adolescents, Psychological intervention*

A. PENDAHULUAN

Remaja berada dalam fase transisi menuju kedewasaan yang sering ditandai oleh tantangan psikologis dan sosial. Permasalahan remaja di Indonesia menunjukkan tren peningkatan dalam berbagai bentuk kenakalan, seperti penyalahgunaan narkotika dan keterlibatan dalam tawuran. Data dari Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2017 menunjukkan bahwa 3,8% pelajar dan mahasiswa pernah menyalahgunakan narkotika, menggambarkan risiko tinggi pada populasi ini (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: 2017)

Adapun data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen-PPPA) mengungkapkan bahwa pada periode 1 Januari hingga 27 September 2023, terdapat 19.593 kasus kekerasan yang tercatat di seluruh Indonesia, dengan mayoritas korban berusia 13-17 tahun (Databoks Katadata: 2023). Selain itu, laporan Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 mencatat 188 desa/kelurahan di Indonesia menjadi lokasi perkelahian massal antar pelajar atau mahasiswa, dengan Jawa Barat sebagai provinsi dengan kasus terbanyak, yaitu 37 desa/kelurahan (Databoks Katadata: 2022). Fenomena ini tidak hanya meningkat dalam frekuensi tetapi juga dalam variasi dan intensitas dan juga mencerminkan rendahnya kualitas hidup, termasuk aspek psikologis dan sosial. Fenomena ini juga menunjukkan perlunya intervensi yang efektif untuk mengatasi permasalahan kenakalan remaja.

Kualitas hidup mencakup kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu menjalani kehidupan dengan nyaman (WHO: 2012). Dalam konteks remaja, kualitas hidup dipengaruhi oleh tantangan perkembangan yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan hubungan sosial. Gangguan pada salah satu aspek ini dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan secara keseluruhan (Karimi, & Brazier, 2016). Sebagai konsep multidimensi, kualitas hidup tidak hanya diukur melalui kesehatan fisik tetapi juga mencakup aspek psikologis dan sosial yang menekankan pentingnya dukungan psikososial untuk meningkatkan kesejahteraan remaja (Skevington, & Epton, 2018). 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).

Penelitian oleh Novia Fetri Aliza menunjukkan bahwa pelatihan psikospiritual mempunyai pengaruh bagi remaja dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya. Peningkatan kesejahteraan psikologis tersebut ditunjukkan melalui perubahan yang dialami subjek, yakni merasakan kehidupan yang tenang, menemukan tujuan hidup beserta langkah-langkah yang akan mereka tempuh untuk dapat menggapai tujuan hidupnya (Aliza, 2015). Dalam konteks Islam, konsep bersyukur memiliki manfaat untuk meningkatkan kualitas hidup individu. Penelitian oleh Robert Emmons (Emmons dalam Rachmawati: 38) menunjukkan bahwa praktik bersyukur secara teratur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial.

Pada remaja, penerapan bersyukur dapat membantu mereka mengatasi tekanan emosional dan meningkatkan hubungan sosial, sehingga berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan. 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.

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan teknik quasi-eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah One-Group Pretest-Posttest Design, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan bersyukur, sementara variabel terikatnya adalah kualitas hidup (quality of life).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini mencakup tiga metode utama: skala pengukuran, wawancara, dan dokumentasi. Skala yang digunakan untuk mengukur kualitas hidup (quality of life) disusun berdasarkan panduan dari World Health Organization (WHO), yang mencakup dimensi fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Sebelum digunakan, skala ini diuji validitas konstruksinya menggunakan exploratory factor analysis (EFA) dan reliabilitasnya diuji dengan analisis Cronbach's Alpha (nilai $\alpha = 0.871$) pada sampel awal sebanyak 100 siswa. Skala yang valid kemudian disebarkan kepada 69 siswa untuk penyaringan, menghasilkan 24 siswa dengan kategori quality of life rendah dan sedang. Wawancara mendalam dilakukan untuk menggali pengalaman subjek sebelum dan sesudah pelatihan bersyukur, sementara dokumentasi digunakan untuk mencatat perubahan perilaku subjek selama pelatihan berlangsung.

Dari hasil penyaringan, 24 siswa teridentifikasi dalam kategori quality of life rendah dan sedang. Peneliti memilih 5 siswa sebagai subjek penelitian dengan kriteria: siswa kelas 1 dan 2 SMA, memiliki kualitas hidup rendah atau sedang, direkomendasikan oleh guru BK, beragama Islam, dan kooperatif. Teknik analisis data terdiri dari dua pendekatan utama. Pertama, uji Wilcoxon digunakan untuk menguji hipotesis perbedaan skor pretest dan posttest pada sampel kecil, dengan nilai Z sebesar -2.032 dan p-value sebesar 0.042 ($p < 0.05$), yang menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik. Selain itu, ukuran efek (effect size) dihitung untuk memperkuat interpretasi hasil. Kedua, analisis deskriptif kualitatif dilakukan untuk menggali perubahan individual subjek berdasarkan wawancara dan observasi. Analisis ini mengidentifikasi pola perubahan dalam dimensi quality of life (fisik, psikologis, hubungan sosial, dan

lingkungan). Hasil dari analisis kuantitatif dan kualitatif dibandingkan untuk memberikan pemahaman holistik tentang dampak pelatih

B. PERBEDAAN GEN-Z DARI GENERASI LAIN

1. Data Kuantitatif

Peneliti menyusun alat ukur quality of life dengan 100 butir pernyataan berdasarkan empat dimensi utama: fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Alat ukur ini diuji coba pada 100 siswa di SMA Muhammadiyah 7 untuk menguji validitas konstruksi dan reliabilitasnya. Proses validasi dilakukan menggunakan analisis faktor eksploratori (exploratory factor analysis) untuk memastikan setiap item merefleksikan dimensi yang diukur. Dari hasil analisis, 50 item dinyatakan valid dan memiliki nilai reliabilitas yang tinggi dengan Cronbach's Alpha sebesar 0.871, menunjukkan bahwa alat ukur ini konsisten dan dapat dipercaya. 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 posttest. Setelah mendapatkan nilai pretest dan pos test subjek, peneliti melakukan pengolahan data menggunakan SPSS v.19
Tabel berikut ini menyajikan statistic descriptif kelompok



Tabel 1. Descriptive Statistic Quality of Life

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
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 131.20 dimana nilainya lebih besar dari pada nilai pretest yaitu 121.80.

Tabel 2. Wilcoxon Signed Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest-pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00
	Positive Ranks	5 ^b	15.00
	Ties	0 ^c	
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:

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

Tabel 3. Test statistics

	Posttest-Pretest
Z	-2.032 ^a
Asymp. Sig (2-tailed)	.042

a: Based on negative ranks

b: Wilcoxon signed Ranks Test

Analisis uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest dengan nilai Z sebesar -2.032 dan p-value sebesar 0.042 ($p < 0.05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa pelatihan bersyukur efektif dalam meningkatkan quality of life remaja, terutama pada dimensi fisik, psikologis, sosial, dan hubungan dengan lingkungan.

2. Data Kualitatif

Tabel 4. Perkembangan Skor Quality of Life Subjek

No.	Subjek	Pretest		Postest	
		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 meningkat 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:

a) Subjek A

Subjek adalah seorang perempuan berusia 15 tahun dan anak tunggal. Menurut informasi dari guru Bimbingan Konseling (BK) di sekolah, subjek memiliki motivasi belajar yang sangat rendah dan sering tidak masuk sekolah dengan alasan yang tidak jelas. Hasil penyelidikan guru BK menunjukkan bahwa meskipun subjek berpamitan untuk pergi ke sekolah, dia justru mengunjungi kos teman-temannya. Subjek berasal dari keluarga broken home dan saat ini tinggal bersama ibunya, namun lebih sering dirawat oleh neneknya karena ibunya sibuk bekerja. Subjek mengakui hubungan yang kurang harmonis dengan ibunya dan sering terlibat dalam pertengkaran. Dalam wawancara, subjek juga mengungkapkan bahwa ayahnya sudah memiliki tiga istri, yang membuatnya merasa tertekan, malu, dan kadang iri terhadap teman-temannya yang memiliki keluarga utuh dan bahagia. Subjek mengatakan bahwa masalah-masalah ini membuatnya berusaha untuk tidak peduli dengan hidupnya dan berusaha melupakan semuanya, namun tanpa disadari, sikap ini malah membuatnya semakin tertekan karena ia tidak bisa mengabaikan masalahnya dan enggan menceritakannya kepada orang lain. Subjek juga mengungkapkan bahwa ketika ayahnya memiliki anak lain, ia merasa hidupnya sangat membosankan dan kehilangan semangat hidup.

Sebelum mengikuti pelatihan, subjek sangat tertutup, pasif, dan tampak lemas. Ia juga tidak berinteraksi dengan teman-teman lainnya dan lebih fokus pada ponselnya. Namun setelah mengikuti pelatihan, subjek mulai lebih terbuka dan mampu mengungkapkan perasaan serta keadaan dirinya dengan lebih baik. Selain itu, subjek terlihat lebih bersemangat dan antusias selama seluruh rangkaian kegiatan penelitian. Pada akhir sesi, subjek mengatakan



merasa lebih tenang, lebih mengenal diri sendiri, dan lebih bisa menerima serta bersyukur atas segala nikmat yang dimilikinya.

b) Subjek B

Subjek penelitian adalah seorang perempuan berusia 16 tahun yang merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Menurut keterangan dari guru Bimbingan Konseling (BK), subjek mengalami kesulitan ekonomi yang cukup serius. Dari hasil wawancara, diketahui bahwa subjek sering merasa kurang percaya diri karena kondisi perekonomian keluarganya, yang berdampak pada kesulitan dalam bersosialisasi. Ayah subjek bekerja sebagai satpam di Jakarta dan hanya pulang dua kali dalam setahun, sehingga interaksi antara subjek dan ayahnya sangat terbatas. Subjek tinggal bersama ibunya di Bantul dan kerap merasa sedih karena harus berjauhan dengan sang ayah. Meskipun begitu, subjek memahami bahwa ayahnya bekerja keras di Jakarta demi mencukupi kebutuhan keluarga. Situasi ekonomi keluarga juga didukung oleh kakak subjek, yang bekerja sebagai asisten dokter gigi di sebuah klinik.

Sebelum mengikuti pelatihan, subjek cenderung pendiam, pemalu, dan sulit berbaur dengan teman-temannya. Ia juga merasa kesulitan untuk mengungkapkan kondisi diri serta perasaannya. Namun, setelah mengikuti pelatihan, subjek menjadi lebih aktif, mampu berinteraksi dengan teman-teman lainnya, dan tidak lagi ragu untuk menceritakan permasalahan serta perasaannya.

c) Subjek C

Subjek adalah seorang remaja laki-laki berusia 15 tahun dan merupakan anak tunggal. Berdasarkan informasi dari guru Bimbingan Konseling (BK), subjek sering bolos sekolah tanpa memberikan alasan. Ia berasal dari keluarga broken home sejak usia taman kanak-kanak (TK), sehingga terbiasa hidup mandiri. Saat ini, subjek memilih tinggal sendiri di sebuah rumah kos. Dalam wawancara, subjek mengungkapkan bahwa ia merasa menjadi anak broken home adalah hal yang menyenangkan. Ia bebas melakukan apa saja tanpa aturan atau pembatasan, seperti pergi dugem setiap malam Minggu bersama teman-temannya. Subjek juga mengembangkan kemandirian, khususnya dalam hal keuangan. Ayahnya yang memiliki tambang batu bara dan bisnis jual beli tanah memberikan subjek kesempatan bekerja sebagai sekretaris ayahnya untuk urusan jual beli tanah, sehingga ia mampu memenuhi kebutuhan finansialnya sendiri. Selain itu, subjek menjalankan bisnis game dengan sistem streaming, yang juga menjadi sumber pendapatannya.

Sebelum mengikuti pelatihan, subjek terlihat sangat aktif dan percaya diri dalam mengungkapkan perasaan sebagai anak broken home. Ia sering menyebut bahwa status tersebut adalah sebuah keberuntungan yang membawanya pada kebebasan dan kesenangan. Namun, subjek cenderung sibuk dengan teman dekatnya, kurang berbaur dengan peserta lain, dan tidak memberikan perhatian pada tanggapan orang lain dalam dialog kelompok. Ia juga kerap menunjukkan emosi negatif seperti kemarahan.

Setelah mengikuti pelatihan, subjek menunjukkan perubahan positif. Ia menjadi lebih tenang, mendengarkan dengan baik saat orang lain berbicara, dan menunjukkan rasa hormat kepada orang lain. Dalam sesi pelatihan, subjek mengungkapkan bahwa meskipun ia merasa senang dengan kebebasan sebagai anak broken home, ia sering merasa iri melihat keluarga teman-temannya yang utuh, terutama ketika mengenang saat ia sakit di kamar kos. Pengalaman

tersebut membuatnya sadar akan pentingnya kehadiran orang tua. Setelah pelatihan, subjek merasa lebih tenang dan mampu mengekspresikan perasaannya dengan cara yang lebih baik. Ia juga menemukan motivasi baru untuk bersyukur atas apa yang dimiliki dan menjaga sikap rendah hati.

d) Subjek D

Subjek adalah seorang remaja perempuan berusia 16 tahun, anak pertama dari dua bersaudara. Berdasarkan informasi dari guru Bimbingan Konseling (BK), subjek memiliki motivasi belajar yang rendah. Ia berasal dari keluarga broken home dan tinggal bersama ibunya di Bangka Belitung. Namun, saat ini ia dititipkan kepada tantenya di Bantul, di mana ia tinggal bersama tantenya dan empat anak kecil tantenya.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa subjek merasa kesulitan menjalani kesehariannya karena tidak tinggal bersama orang tua. Ia sering mengeluhkan situasi di rumah tantenya, terutama karena harus menanggung banyak tanggung jawab seperti mengerjakan pekerjaan rumah dan merawat sepupu-sepupunya. Subjek merasa iri karena tantenya, yang ia anggap sebagai sosok pengganti ibu, lebih memperhatikan anak-anaknya sendiri daripada dirinya.

Sebelum pelatihan dimulai, subjek mengungkapkan melalui lembar identifikasi diri bahwa ia sering merasa cemas dengan kehidupan yang dijalani dan memiliki pikiran negatif terhadap orang lain. Subjek juga sangat pemalu, pasif, dan cenderung tidak berbaur dengan peserta lain, lebih fokus pada dirinya sendiri, serta sulit untuk menceritakan kondisi dan perasaannya.

Selama pelatihan, subjek mampu mengikuti semua instruksi dengan baik. Setelah pelatihan selesai, ia menunjukkan perubahan yang signifikan: menjadi lebih tenang, lebih terbuka dalam menyampaikan kondisi dan perasaannya, serta memiliki motivasi baru untuk menghadapi kehidupan. Subjek juga memberikan saran agar pelatihan serupa dapat diberikan kepada seluruh siswa, sehingga mereka bisa merasakan ketenangan dan kepuasan yang ia alami.

e) Subjek E

Subjek adalah seorang remaja perempuan berusia 15 tahun dan merupakan anak tunggal. Menurut keterangan guru Bimbingan Konseling (BK), ia mengalami pengucilan oleh teman-teman satu kelompoknya, yang membuatnya merasa tidak nyaman di sekolah. Kondisi ini sempat membuat subjek enggan berangkat ke sekolah dan meminta pindah kelas. Teman-temannya menganggap subjek manja, bossy, dan suka memamerkan sesuatu, sehingga mereka memilih menjauhinya.

Dari hasil wawancara, diketahui bahwa subjek berasal dari keluarga broken home sejak satu tahun yang lalu, tepatnya pada tahun 2018. Ia menggambarkan momen tersebut sebagai "hari kiamat" dalam hidupnya, di mana dunia terasa berubah total. Subjek sangat terpuak dengan kenyataan itu dan sempat merasa bahwa Allah tidak adil memberinya cobaan seperti ini. Sebelum pelatihan dimulai, subjek menunjukkan sikap acuh tak acuh terhadap lingkungan sekitar, bahkan tidak peduli pada orang di sampingnya.

Namun, setelah mengikuti pelatihan, subjek merasa lebih tenang dan mulai mengubah cara pandangnya. Ia berhenti menyalahkan takdir dan berusaha mensyukuri apa yang masih dimilikinya, seperti kesempatan untuk tetap berkomunikasi dengan ayahnya dan tinggal bersama ibunya, meskipun keluarganya tidak utuh seperti dulu. Inspirasi tersebut diperoleh subjek dari



video tentang dua anak yatim yang ditampilkan oleh co-fasilitator selama pelatihan.

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

a) Kesehatan fisik

Pelatihan bersyukur memiliki dampak positif terhadap kesehatan fisik subjek, yang terlihat dari perubahan respons tubuh sebelum dan sesudah pelatihan. Misalnya, subjek A, yang sebelumnya tampak lemas dan memiliki tatapan kosong, menjadi lebih energik dan bersemangat setelah pelatihan. Tatapan matanya pun terlihat lebih hidup. Subjek mengungkapkan bahwa ia merasa memiliki semangat dan motivasi baru untuk menjalani hidup serta belajar mensyukuri banyak hal.

Sebelum pelatihan, subjek B dan D dikenal sangat pendiam dan pasif. Namun, setelah pelatihan, keduanya menjadi lebih aktif dan bersemangat. Mereka menyadari bahwa masalah hidup tidak seharusnya menjadi penghalang untuk berekspresi. Selain itu, subjek C sempat tertidur selama tiga menit saat sesi relaksasi, tetapi setelah terbangun, ia mengaku merasakan tidur yang sangat memuaskan. Ia menggambarkan pengalaman tersebut sebagai proses "melepas" semua beban masalah yang dihadapinya, yang menunjukkan perbaikan dalam salah satu indikator kesehatan fisik, yaitu kualitas tidur.

Namun, masih ada indikator kesehatan fisik lain yang belum dapat dibuktikan secara langsung karena membutuhkan waktu untuk tindak lanjut. Indikator-indikator tersebut meliputi tingkat aktivitas sehari-hari, ketergantungan pada obat-obatan, dan ketidaknyamanan terhadap kondisi fisik.

b) Kesejahteraan psikologi

Pelatihan ini memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis subjek. Perubahan ini terlihat pada subjek A, B, D, dan E, yang sebelum pelatihan merasa tidak percaya diri dan malu untuk berkomunikasi dengan orang lain. Pada awal pelatihan, mereka cenderung fokus pada diri sendiri, enggan berbagi masalah, dan tidak membaur dengan subjek lainnya. Namun, setelah melalui beberapa sesi hingga pelatihan berakhir, mereka mulai terbuka dan percaya diri dalam menceritakan perasaan serta permasalahan yang dihadapi.

Subjek D, misalnya, sebelum pelatihan sering dihantui oleh pikiran negatif terhadap tantenya yang dianggap pilih kasih. Setelah pelatihan, ia merasa lebih tenang dan mampu mengganti pikiran negatif tersebut dengan sudut pandang positif. Ia mulai berprasangka baik bahwa sebagai anak tertua di rumah tantenya, ia memiliki peran penting untuk mengayomi sepupunya dan membantu meringankan beban tantenya, seperti mengerjakan pekerjaan rumah tangga.

Sementara itu, subjek E awalnya merasa Tuhan tidak adil karena memberikan cobaan berat terkait masalah keluarganya. Namun, setelah pelatihan, ia mampu melihat sisi positif dari situasi tersebut. Ia menyadari bahwa meskipun keluarganya tidak lagi harmonis, ia masih dapat bersyukur karena kedua orang tuanya masih hidup dan memberikannya kasih sayang, meskipun tidak bersama seperti dulu. Ia membandingkan keadaannya dengan anak-anak yatim atau piatu yang telah kehilangan orang tua secara permanen.

Meskipun pelatihan ini menunjukkan dampak positif, ada beberapa indikator kesejahteraan psikologis yang belum dapat terdeteksi secara jelas karena membutuhkan waktu lebih panjang untuk evaluasi lanjutan. Indikator-indikator tersebut meliputi perubahan pada penampilan fisik, peningkatan memori, dan kemampuan konsentrasi.

c) Hubungan Sosial

Pelatihan ini memberikan dampak positif pada aspek hubungan sosial, yang terlihat dari perubahan dinamika kelompok selama pelatihan. Sebelum pelatihan dimulai, semua subjek cenderung sibuk dengan urusan masing-masing dan tidak berinteraksi dengan subjek lainnya. Namun, setelah beberapa sesi berlangsung, terjadi perkembangan di mana mereka mulai membangun komunikasi, saling bercanda, dan lebih terbuka dalam berhubungan dengan subjek lain.

Subjek D, misalnya, awalnya merasa tidak mendapat dukungan dari tantenya, yang ia anggap lebih sibuk mengurus anak-anaknya dan memberikan beban pekerjaan rumah tangga kepadanya. Namun, setelah pelatihan, subjek mampu memahami bahwa tantenya sebenarnya tidak bermaksud memberatkan, melainkan posisi subjek sebagai anak tertua memang menuntutnya untuk mengayomi adik-adik sepupunya dan membantu meringankan tugas rumah tangga.

Namun, pada aspek hubungan sosial, terdapat indikator lain yang pengaruhnya belum dapat terlihat secara langsung karena memerlukan waktu lebih panjang untuk evaluasi. Salah satu indikator tersebut adalah aktivitas seksual.

d) Hubungan dengan lingkungan

Pelatihan ini memberikan dampak positif pada aspek hubungan dengan lingkungan, yang terlihat dari perubahan perilaku subjek. Sebelum pelatihan, subjek A, B, dan D cenderung tidak berani berbicara, hanya memberikan jawaban singkat saat ditanya, serta terlihat gugup dan kesulitan mengungkapkan masalah dan perasaan mereka secara jelas. Hal ini membuat apa yang mereka sampaikan sulit dipahami dengan baik. Namun, setelah pelatihan berjalan hingga selesai, ketiga subjek tersebut mulai berani berbicara dengan percaya diri dan mampu menyampaikan masalah serta perasaan mereka tanpa rasa gugup.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pelatihan bersyukur berpengaruh positif terhadap peningkatan kualitas hidup remaja. Subjek menunjukkan perubahan pada berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, pelatihan ini dapat memberikan manfaat besar bagi sekolah dalam meningkatkan kualitas hidup siswa, mencakup aspek akademik, hubungan sosial, dan perilaku siswa terhadap sesama teman, guru, serta lingkungan tempat tinggal mereka.

Namun demikian, terdapat beberapa indikator dalam setiap aspek yang pengaruhnya belum dapat dibuktikan secara langsung karena memerlukan waktu lebih panjang untuk melakukan tindak lanjut terhadap masing-masing subjek.



C. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan bersyukur memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan quality of life remaja, sebagaimana dibuktikan dengan nilai Z sebesar -2.032 dan p-value sebesar 0.042. Peningkatan ini terlihat pada empat aspek utama, yaitu fisik, psikologis, hubungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan. Namun, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, terutama dalam jumlah sampel yang kecil, kurangnya kelompok kontrol, dan tidak adanya pengamatan jangka panjang. Keterbatasan ini dapat memengaruhi generalisasi hasil. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut yang melibatkan lebih banyak subjek, desain eksperimen yang lebih kuat, dan periode pengamatan yang lebih panjang untuk mengevaluasi efek jangka panjang dari pelatihan bersyukur.

REFERENSI

- Wagiran, D. I. L., Kaunang, W. P. J., & Wowor, V. N. S. (2014). Kualitas hidup remaja SMA Negeri 6 Manado yang mengalami maloklusi. *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*, 2(2), Mei.
- Databoks Katadata. (2023). Ada 19 ribu kasus kekerasan di Indonesia, korbannya mayoritas remaja. Diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/2d9ed3f290c8209/ada-19-ribu-kasus-kekerasan-di-indonesia-korbannya-mayoritas-remaja>
- Databoks Katadata. (2022). Tawuran Pelajar Paling Banyak Terjadi di Jawa Barat. Diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/535f216d814527e/tawuran-pelajar-paling-banyak-terjadi-di-jawa-barat>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. Diakses dari <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2017>
- Karimi, M., & Brazier, J. (2016). Health, health-related quality of life, and quality of life: What is the difference? *PharmacoEconomics*, 34(7), 645–649. <https://doi.org/10.1007/s40273-016-0389-9>
- Aliza, N. F. (2015). Pengaruh terapi psikospiritual untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(2).
- Rachmawati, S. (2013). Kualitas hidup orang dengan HIV/AIDS yang mengikuti terapi antiretroviral. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 1(1), 48–62.
- Skevington, S. M., & Epton, T. (2018). Measuring and improving the quality of life of people across the globe: Implications for psychologists. *International Review of Psychiatry*, 30(6), 1–9. <https://doi.org/10.1080/09540261.2018.1529513>
- 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 (Skripsi, Universitas Andalas). Universitas Andalas.
- World Health Organization. (2012). WHOQOL: Measuring quality of life. Diakses dari <https://www.who.int/tools/whoqol>