

## Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja di Masa Pandemi Covid-19

Dianing Ratri Saraswati<sup>1</sup>, Tsoraya Dina Taufiq<sup>2</sup>, Desiana Risqi Hana<sup>3</sup>, Sri Lestari<sup>4</sup>

### **Keywords :**

Gratitude Training;  
Subjective Well-being;  
Stress.

### **Correspondensi Author**

Fakultas Psikologi, Universitas  
Muhammadiyah Surakarta  
Surakarta, Jawa Tengah  
Email: [sri.lestari@ums.ac.id](mailto:sri.lestari@ums.ac.id)

### **History Article**

Received: 21-06-2021;  
Reviewed: 20-10-2021;  
Accepted: 28-12-2021;  
Available Online: 10-12-2021;  
Published: 23-12-2021;

**Abstrak.** Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif dan menurunkan stres pada pelajar SMA yang sedang mengikuti pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 melalui pelatihan kebersyukuran. Tujuh orang remaja SMA terlibat dalam kegiatan ini. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah eksperimen dengan pemberian pre-test dan post-test berupa skala subjective well-being dan skala stres, serta diberikan pelatihan kebersyukuran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta pelatihan dapat menerapkan kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari sehingga mengalami peningkatan pada kesejahteraan subjektif dan penurunan stres. Remaja merasakan manfaat dari pelatihan bersyukur ini dan berencana untuk terus menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

**Abstract.** This community service aims to improve subjective well-being and reduce stress for high school students who are taking online learning during the Covid-19 pandemic through gratitude training. Seven high school teenagers were involved in this activity. The method used in this community service is an experiment by giving a pre-test and post-test in the form of a subjective well-being scale and a stress scale, as well as being given gratitude training. The results showed that the trainees were able to apply gratitude in their daily lives so that they experienced an increase in subjective well-being and a decrease in stress. Teenagers feel the benefits of this gratitude training and plan to continue to apply it in their daily lives..



*This work is licensed under a Creative Commons Attribution  
4.0 International License*

## **PENDAHULUAN**

Di masa pandemi ini masalah kesehatan mental anak dan remaja menjadi perhatian para ahli. Berdasarkan data *World Health Organization* (2019), terdapat 10-20% anak dan remaja yang mengalami permasalahan kesehatan mental sebelum

memasuki usia dewasa. Setidaknya, satu dari empat individu mengalami permasalahan mental sepanjang hidupnya, akan tetapi hanya dua pertiga darinya yang menerima penanganan awal kesehatan mental (WHO, 2019). Menurut Biglan dan Ogden (2008), dukungan dan penanganan awal kesehatan

mental anak dan remaja belum menjadi hal yang umum dilakukan oleh berbagai organisasi kesehatan dan perawatan sosial. Hingga saat ini, terdapat beragam rintangan dalam menjembatani kesehatan mental anak dan remaja dengan para profesional pada level ekologi sosial (Waid & Kelly, 2019).

Menurut *World Health Organization* (2018), sehat dapat didefinisikan sebagai keadaan kesejahteraan antara fisik, mental, dan sosial yang terjadi secara lengkap tanpa ada kelemahan dan kekurangan. Kesehatan mental merupakan komponen kesehatan yang penting, karena tidak hanya berimplikasi pada tidak adanya gangguan mental atau kecacatan. WHO menambahkan bahwa kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan diri ketika seseorang menyadari kemampuan dirinya, dapat mengatasi tekanan dalam kehidupan normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi pada komunitasnya. Kesehatan mental juga sangat penting bagi seseorang dalam kehidupan sebagai individu maupun di level kolektif sebagai anggota masyarakat

Kementerian Kesehatan (2018) menyatakan Kesehatan mental yang baik tercapai ketika kondisi diri dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga memungkinkan individu dapat menikmati kehidupan keseharian dan dapat menghargai orang lain di sekitarnya. Seseorang dengan mental yang sehat memiliki kemampuan menjalani kehidupan serta dapat menjalin hubungan baik dengan orang lain, sedangkan seseorang dengan kesehatan mental yang terganggu cenderung mengalami gangguan pada suasana hati, kemampuan berpikir, serta pada kendali emosi diri yang memungkinkan munculnya perilaku yang tidak baik dan dapat mengganggu kehidupan keseharian.

Masa pandemi Covid-19 ini membawa dampak yang tidak sederhana bagi anak-anak. Selain akses sosial bersama teman-teman di sekolah yang terbatas, juga kesempatan untuk melakukan eksplorasi terhadap lingkungan sekitar juga masalah kesehatan mental. Maka tak heran jika anak-anak membutuhkan *mood booster* dari orang dewasa (orang tua, guru dan keluarga lainnya) untuk tetap bersemangat dan bersenang-senang untuk belajar “di rumah saja”. Perlu adanya usaha sadar bagi orang

dewasa khususnya orang tua sebagai lingkungan pertama anak untuk dapat menciptakan situasi belajar yang menyenangkan. Walaupun “di rumah saja” tetap dapat memfasilitasi anak untuk tetap ceria dan mengkondisikan emosi anak untuk dapat menerima situasi di masa pandemi Covid-19 ini (Sejati, Wati, & Fajriyah, 2020). Salah satu indikator yang menandakan kesehatan mental individu tersebut baik adalah level kesejahteraan psikologis yang tinggi. Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu penilaian objektif pada diri sendiri seperti rasa nyaman dan perasaan damai dalam hidupnya sehingga membentuk rasa bahagia serta menjadi tolak ukur sejauh mana individu menerima dirinya (Ryff, 1995). Salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah tingkat stres. Penelitian Aulia & Panjaitan (2019) menunjukkan bahwa semakin rendah stres maka semakin baik kesejahteraan psikologis seseorang. Penelitian Widiyastari (2019) menemukan bahwa salah satu cara menurunkan tingkat stres akademik pada siswa adalah dengan meningkatkan rasa syukur. Penelitian lain menyebutkan bahwa dengan adanya pelatihan kebersyukuran dapat menurunkan stres akademik secara signifikan (Yunita, 2018).

Kondisi pandemi Covid-19 yang dimulai sejak awal 2020 lalu di Indonesia menyebabkan banyak perubahan baru dalam berbagai aspek kehidupan, salah satunya adalah pendidikan. Sejalan dengan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat Coronavirus Disease (COVID-19), maka pembelajaran harus dilaksanakan secara daring bagi seluruh jenjang pendidikan. Hal ini berdampak pada kesehatan mental anak dan remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Chairunnisa, dkk (2020) salah satu kondisi yang tengah terjadi seperti sekarang ini yaitu para siswa terpaksa melakukan proses belajar di rumah menjadikan sebagian besar siswa menjadi bosan dan tertekan sehingga dapat mengganggu kesehatan mentalnya mulai dari merasa cemas hingga adanya kasus depresi. Berbagai dampak mental yang terjadi tersebut tergantung pada berbagai faktor seperti usia perkembangan, status pendidikan yang sedang

dijalani, kebutuhan khusus anak, kondisi mental anak dan remaja yang beragam, serta kondisi perekonomian keluarga (Singh, Roy, Sinha, Parveen, Sharma, & Joshi, 2020). Menurut Jiao, Wang, Liu, Fang, Jiao, Mantovani, dan Somekh (2020) pembelajaran daring untuk anak dan remaja di rumah berkaitan dengan ketidakpastian dan kecemasan yang timbul akibat gangguan dalam pendidikan, aktivitas fisik, serta berkurangnya kesempatan untuk bersosialisasi. Hal ini diperkuat penelitian Willenberg, Wulan, Medise, Devaera, Riyanti, Ansariadi, dan Azzopardi (2020) bahwa di Indonesia, berbagai faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada remaja sangat berkaitan erat dengan hubungan keluarga terutama orang tua, tekanan sekolah, serta paparan media sosial.

Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, SurveyMETER menyatakan bahwa hasil riset secara global di Indonesia menunjukkan perubahan pada masa pandemi seperti penurunan pendapatan dan stres selama masa pandemi yang ada membawa dampak psikologis seperti gangguan kecemasan dan gangguan depresi (Suriastini, Sikoki, & Listiono, 2020). Untuk meminimalkan dampak psikologis yang timbul akibat pandemi Covid-19 tersebut, maka tim satuan tugas Ikatan Psikologi Klinis Indonesia (IPK Indonesia) dibentuk 27 Maret 2020 dengan 734 psikolog klinis dari seluruh Indonesia kemudian melakukan pendataan selama periode Maret-Agustus 2020. Berdasarkan pendataan tersebut, sejumlah 4690 orang anak dan remaja mengakses layanan psikolog klinis dengan prevalensi masalah psikologis tertinggi adalah masalah belajar daring, stres, kecemasan, perubahan suasana hati yang cepat, gangguan kecemasan, hingga somatisasi (Pranita, 2020). Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada remaja, sebagian besar remaja yaitu sebanyak 80% menyatakan keadaan yang tidak terlalu baik dan 9% menyatakan tidak baik sama sekali dalam belajar daring selama pandemi covid-19 berlangsung. Sebagian besar menyatakan kurang memahami materi belajar yang dijelaskan guru, banyaknya tugas yang diberikan, keterbatasan dalam interaksi dengan teman, kesulitan dalam jaringan, sulit fokus, serta beberapa responden lainnya

melaporkan perekonomian keluarga yang menurun sehingga pemenuhan kebutuhan kuota memberatkan. Maka, penting untuk menjaga kesehatan mental remaja selama pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 tersebut melalui kebersyukuran.

Adapun bersyukur menurut Emmons & McCullough (2003) merupakan bentuk emosi atau perasaan yang berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, serta kepribadian yang akhirnya akan mempengaruhi seseorang untuk menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Emmons & McCullough juga menambahkan bahwa aspek bersyukur terdiri dari empat aspek, diantaranya adalah : (1) *intensity*, dimana seseorang yang bersyukur akan semakin menyadari bahwa setiap peristiwa atau pengalaman pantas untuk disyukuri, (2) *frequency*, dimana seseorang yang bersyukur akan sering memunculkan sikap atau tindakan untuk membalas kebaikan, (3) *span*, dimana peristiwa kehidupan yang dapat membuat seseorang bersyukur dalam rentang waktu tertentu, dan (4) *density*, dimana seseorang yang bersyukur akan menyadari kepada siapa saja dia bersyukur. Dikutip dari Kristanto (2016), McCollough & Emmons menyebutkan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi rasa bersyukur, diantaranya adalah (1) *well-being* atau kesejahteraan, dimana seseorang yang merasa sejahtera akan selalu merasa bersyukur, (2) *prosociality*, dimana seseorang yang merasa diterima oleh lingkungan akan merasa bersyukur, serta (3) *spirituality*, dimana dengan adanya nilai spiritual serta nilai-nilai yang berhubungan dengan Tuhan akan menjadikan seseorang menjadi lebih bersyukur. Kebersyukuran dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu.

Kesejahteraan subjektif merupakan sebuah kategori umum dari fenomena yang melibatkan respon emosional individu, kepuasan, dan penilaian umum dari kepuasan hidup (Diener, Eunkook, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Kesejahteraan subjektif merupakan salah satu indikator kebahagiaan, di mana individu yang bahagia adalah mereka yang memiliki temperamen positif, lebih melihat dari sisi yang baik, dan tidak merenung berlebihan saat menghadapi situasi

buruk, hidup dalam sebuah lingkungan sosial yang baik, memiliki kepercayaan diri dalam sosial, serta memiliki cukup banyak sumber yang dapat meningkatkan diri untuk terus mendekat kepada tujuan hidup yang bermakna (Diener et al., 1999).

Diener (2009) merumuskan beberapa aspek yang membangun kesejahteraan hidup, di antaranya (1) afek positif, dimana individu mengevaluasi dirinya berupa afektif positif (2) afek negatif, dimana individu mengevaluasi kehidupan dirinya berupa afektif negatif, untuk itu diperlukan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif yang dirasakan dalam kehidupannya dan (3) kepuasan hidup, merupakan kondisi di mana individu merasa kehidupannya berjalan sesuai dengan yang diharapkan sehingga mencapai perasaan puas. Lebih lanjut, Diener (2009) menjelaskan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif, di antaranya yaitu kepuasan subjektif, usia, status pekerjaan, latar belakang pendidikan, kepercayaan yang dianut, kehidupan pernikahan, kepribadian, dan faktor ekonomi.

Stres juga menjadi indikator kesejahteraan seseorang. Untuk bisa mencapai kondisi sejahtera secara psikologis, orang perlu mampu mengelola stres yang dialaminya. Stres psikologis didefinisikan oleh Cohen, Janicki-Deverts, dan Miller (2007) sebagai kondisi yang terjadi dalam diri individu saat merasakan tuntutan lingkungan membebani atau melebihi kapasitas kemampuan yang dimiliki. Stres tersusun dari beberapa dimensi, di antaranya (1) *unpredictable*, yaitu kondisi emosi individu yang sulit diperkirakan akan muncul di kemudian hari (2) *uncontrollable*, yaitu tingkat kekuatan individu untuk dapat mengatasi suatu stimulus atau kondisi yang dihadapi dalam kehidupan, dan (3) *overloaded*, yaitu kemampuan individu saat berhadapan dengan kondisi yang membebani dirinya (Cohen, 1994).

Tujuan dari program pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kesejahteraan subjektif serta menurunkan stres pembelajaran daring pada remaja melalui pelatihan kebersyukuran. Setelah mengikuti pelatihan kebersyukuran diharapkan remaja dapat lebih bersyukur atas kondisi yang sedang

dialami sehingga tetap merasa sejahtera dan tidak mengalami stres akibat menjalani pembelajaran daring.

## METODE

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari tiga tahap yakni (1) tahap persiapan, (2) tahap pelaksanaan, dan (3) tahap evaluasi. Tahap persiapan mencakup persiapan tim pengabdian menyusun perencanaan kegiatan, pelaksanaan survei analisis kebutuhan, penyusunan program pelatihan dan perlengkapannya, serta penjaringan peserta kegiatan. Peserta kegiatan ini merupakan murid dari Madrasah Diniyah Takmiliah (MDT) berjumlah 7 orang. Tahap pelaksanaan, kegiatan dikemas dalam bentuk pelatihan yang diawali dengan memberikan *pre-test* pada peserta untuk mengukur tingkat kesejahteraan subjektif dan tingkat stres. Alat ukur yang digunakan adalah skala kesejahteraan subjektif serta skala stres. Skala kesejahteraan subjektif menggunakan skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang disusun Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985), yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Wahyudin (2011). Skala kedua yaitu skala stres menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang disusun Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1994) versi bahasa Indonesia oleh PERDOSKI (2015).

Kegiatan pelatihan dilakukan dalam dua kali pertemuan. Pertemuan pertama terdiri dua sesi, dan pertemuan kedua hanya satu sesi, dilanjutkan dengan evaluasi. Di awal sesi ini peserta diminta untuk mengisi *post-test*. Data *pre-test* dan *post-test* tersebut dianalisis menggunakan statistik non-parametrik *Wilcoxon Signed Ranks* untuk membandingkan skor kesejahteraan subjektif dan stres yang diperoleh saat *pre-test* dengan skor yang diperoleh saat *post-test*.

Selanjutnya peserta diminta untuk mengungkapkan memberikan evaluasi kegiatan serta menyampaikan manfaat yang dirasakan dari kegiatan pelatihan ini. Peserta juga diminta mengungkapkan rencana yang akan dilakukan ke depan. Pelaksanaan rencana yang dibuat peserta dapat

ditindaklanjuti Madrasah Diniyah Takmiliah (MDT) dengan melakukan pemantauan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara daring dengan menggunakan platform Zoom Meeting. Program pelatihan kebersyukuran dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan remaja yang merasa kurang nyaman selama menjalani pembelajaran daring di masa pandemi. Kegiatan pengabdian dimulai pada tanggal 11 April 2021 dengan melakukan survei secara daring untuk mengetahui permasalahan yang terjadi pada remaja selama pembelajaran daring pandemi Covid-19. Berlanjut pada tanggal 15 April 2021 tim pengabdian menyusun rencana program yang sesuai dengan kebutuhan remaja yang terungkap melalui survei. Para remaja menyatakan kurang nyaman dengan pembelajaran daring karena merasa bosan, susah memahami pelajaran karena terkadang guru tidak menjelaskan dengan jelas dan hanya memberi tugas, jaringan internet yang kurang bersahabat terkadang membuat siswa menjadi tidak bersemangat, serta karena belum terbiasa dengan sistem daring sehingga sulit untuk memahami. Program yang disusun adalah pelatihan kebersyukuran. Pelatihan kebersyukuran diadopsi dari modul kebersyukuran yang disusun oleh Megawati, Lestari, & Lestari (2019) berdasarkan prosedur bersyukur oleh Emmons dan McCullough (2003). Pelatihan kebersyukuran dilakukan dalam dua kali pertemuan.

Peserta kegiatan ini adalah remaja Sekolah Menengah Atas dengan rentang usia 15-17 tahun yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia yakni Lampung, Lombok, dan Surakarta. Peserta direkrut melalui penjangkaran secara daring dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk Google form. Dari penjangkaran tersebut diperoleh 13 orang peserta yang bersedia untuk mengikuti program pelatihan kebersyukuran.

Satu hari sebelum pelatihan dilaksanakan, tim pengabdian menghubungi kembali 13 peserta yang telah menyatakan bersedia tersebut. Namun 4 orang peserta menyatakan tidak dapat mengikuti pelatihan sehingga tinggal 9 orang yang mengikuti pelatihan pada pertemuan pertama.

Pertemuan pertama diawali dengan meminta peserta untuk mengisi *pre-test* berupa skala kesejahteraan subjektif dan skala stres. Setelah itu peserta mengikuti pelatihan yang terdiri dari dua sesi. Sesi pertama adalah materi tentang kebersyukuran yang disampaikan dengan metode ceramah dan diskusi oleh narasumber yakni tim pengabdian dan dilanjutkan dengan materi dari supervisor. Dalam materi ini dijelaskan tentang pengertian bersyukur, bagaimana bersyukur itu muncul, aspek dan komponen bersyukur, manfaat bersyukur, perwujudan rasa syukur, serta materi mengenai bagaimana merubah pikiran negatif menjadi positif dengan cara bersyukur.

Pada sesi dua, peserta dibagi menjadi dua kelompok kecil dengan menggunakan menggunakan *breakout room* pada *Zoom Meeting*. Setiap kelompok didampingi oleh co-fasilitator. Kegiatan dalam kelompok kecil ini adalah berbagi tentang apa itu kebersyukuran dengan menonton video terkait dengan berterimakasih kepada seseorang sehingga membuat dirinya menjadi lebih bersyukur, kemudian dilanjutkan dengan membahas mengenai apa itu jurnal kebersyukuran dan bagaimana cara mengisinya. Di akhir pertemuan ini peserta diberikan tugas untuk mengisi jurnal kebersyukuran setiap hari selama tujuh hari berturut-turut. Jurnal kebersyukuran ini disusun dengan mengikuti prosedur bersyukur yang diungkapkan oleh Emmons dan McCullough (2003).

Pertemuan kedua dilakukan sepekan kemudian, juga secara daring. Pada pertemuan kedua ini ada 2 orang peserta yang tidak hadir dan tidak menyelesaikan tugas mengisi jurnal. Dengan demikian ada 7 orang peserta yang mengikuti pelatihan secara lengkap. Pada pertemuan ini dilakukan diskusi mengenai isi jurnal yang telah dikerjakan oleh peserta. Secara bergiliran peserta diminta untuk membacakan salah satu bagian dari jurnalnya. Kemudian fasilitator menggali pengalaman yang dirasakan dari tugas mengisi jurnal tersebut. Para peserta menyatakan bahwa dengan mengisi jurnal setiap hari menjadikan peserta semakin bersyukur terlebih pada hal-hal kecil yang ada pada hidupnya serta menjadi lebih bahagia. Kemudian, tim pengabdian memotivasi peserta untuk selalu berterima kasih atas

karunia yang diterima dan berjanji kepada diri sendiri untuk membiasakan bersyukur.

Tahap evaluasi dilakukan dengan meminta peserta mengisi post-test. Kemudian peserta diminta mengungkapkan kesan dan manfaat yang diperoleh dari kegiatan pelatihan yang diikutinya.

Ketercapaian kegiatan pengabdian masyarakat ini terungkap melalui perubahan tingkat kesejahteraan subjektif dan stres yang dialami oleh peserta kegiatan. Hasil analisis data pre-test dan post-test dengan menggunakan statistik non-parametrik *Wilcoxon Signed Ranks* menunjukkan ada pengaruh pelatihan kebersyukuran terhadap tingkat kesejahteraan subjektif dan stres peserta.

**Tabel 1.** Hasil Uji Wilcoxon

	Z	signifikansi
Kesejahteraan subjektif	-1.992	0,046
Stres	-2.264	0,024

Berdasarkan tabel 1, dapat dinyatakan bahwa peserta mengalami peningkatan kesejahteraan subjektif dan penurunan stres yang signifikan setelah mengikuti pelatihan kebersyukuran. Dengan demikian dapat pelatihan kebersyukuran dapat digunakan untuk membantu remaja untuk menjaga kesejahteraannya selama mengikuti pembelajaran daring dalam masa pandemi Covid-19.

Pemberian tugas pada para peserta untuk mengisi jurnal kebersyukuran setiap hari mendorong peserta untuk lebih peka terhadap berbagai karunia yang diterimanya sehari-hari. Timbulnya kesadaran terhadap karunia tersebut membuat peserta menjadi lebih berfokus pada hal-hal positif yang dialaminya daripada memperhatikan ketidaknyamanan yang dirasakannya. Seluruh peserta yang mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir mengungkapkan bahwa pelatihan kebersyukuran sangat bermanfaat dan menjadikan dirinya lebih bersyukur atas apa yang mereka dapatkan sehingga merasa lebih bahagia.

Berikut merupakan beberapa ungkapan peserta terhadap pelatihan kebersyukuran,

*“Rasanya sangat bersyukur karena mengikuti pelatihan ini. Setelah mulai mengisi jurnal kebersyukuran, menjadi lebih mengintrospeksi diri tentang apa-apa yang telah dilakukan di hari itu. Juga lebih memaknai segala sesuatu yang terjadi, dan lebih bersemangat menjalani hari.”* - Faza, 17 tahun, kelas 11, asal Bandung

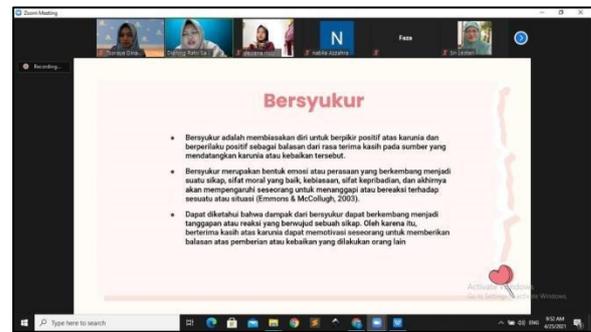
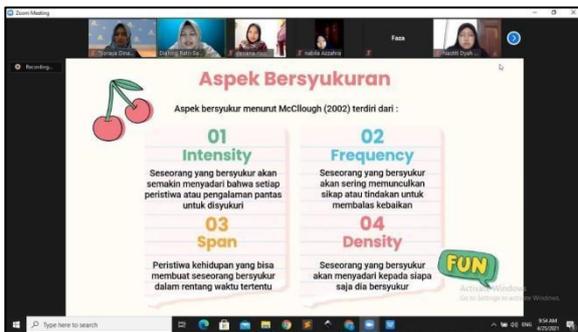
*“Alhamdulillah jadi lebih bisa tenang dan merasa lebih siap menghadapi pembelajaran daring yang dapat saya syukuri”* - Anisa, 18 tahun, kelas 12, asal Surakarta

*“Saya senang bisa ikut dalam kegiatan ini karena bisa belajar hal baru yg belum pernah saya tahu sebelumnya. harapan saya adalah saya bisa selalu memaknai pelajaran yang saya dapat supaya bisa bersyukur dan memaknai hal hal kecil yang ada dalam hidup saya seperti contohnya nikmat sehat, nikmat keluarga yang baik dll sehingga saya bisa lebih bahagia setelah lebih mensyukuri semua itu”* - Nastiti, 17 tahun, kelas 11, asal Lampung

Beberapa respon dari peserta tersebut sejalan dengan pendapat Fredrickson (2001) tentang *Broaden and Build*, bahwa rasa bersyukur terwujud dari emosi positif yang memperluas pemikiran dan fungsi kognitif yang berperan dalam memilih tindakan sesaat, serta membangun sumber daya dalam diri individu yang sifatnya berkelanjutan. Rasa syukur dapat ditingkatkan dengan membangun sumber daya psikologis, sosial, dan spiritual yang pada akhirnya meningkatkan pada kesejahteraan individu (Fredrickson, 2004). Bahkan, menurut Watkins, Grimm, dan Kolts (2004) rasa syukur dapat meningkatkan kebermaknaan hidup individu dan mencegah depresi. Penelitian Anggrainy, dkk (2017) menyebutkan bahwa pelatihan syukur secara efektif mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif khususnya pada orang tua yang mempunyai anak tunarungu. Pelatihan kebersyukuran telah terbukti dapat menurunkan stres pada pasien diabetes melitus tipe 2 (Pratiwi, dkk 2018), dan stres akademik pada siswa (Widiyastari, 2019; Yunita, 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa pelatihan kebersyukuran secara signifikan dapat meningkatkan

kesejahteraan subjektif serta menurunkan stres remaja.



Gambar 1: Tim Memberikan Materi dalam Pelatihan Kebersyukuran

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini yang dilakukan dalam bentuk pelatihan kebersyukuran bagi remaja yang menjalani pembelajaran daring telah mencapai keberhasilannya dalam membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif dan puttrmenurunkan stres. Namun sayangnya peserta kegiatan ini masih sedikit. Oleh karena itu, ke depan perlu dirancang kegiatan serupa dengan cakupan peserta yang lebih luas. Kegiatan juga dapat dilakukan melalui kerja sama dengan sekolah dengan target sasaran seluruh siswa di sekolah tersebut. Bila peserta didik merasa sejahtera dan minim stres, diharapkan dapat mengikuti pembelajaran daring dengan lebih baik.

## DAFTAR RUJUKAN

Anggrainy, D., Siregar, J. R., Iskandarsyah, A., & Fitriana, E. (2017). Efektivitas Pelatihan Rasa Syukur terhadap Peningkatan Subjective Well Being pada Orangtua dengan Anak Tunarungu. In *Seminar Nasional PGSD UNIKAMA* (Vol. 1, pp. 98-107).

Biglan, A., & Ogden, T. (2008). The evolution of evidence-based practices. *European Journal of Behavior Analysis*, 9, 81-95. <https://doi.org/10.1080/15021149.2008.11434297>

Choirunissa, R., Syamsiah, S., & Komala, I. R. (2020). Analisis Deteksi Dini

Kesehatan Jiwa Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Repository Universitas Nasional Jakarta*, 1-13.

Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Jama*, 298(14), 1685-1687.

Diener, E. (2009). *The science of subjective well-being: The collected works of ed diener*. Illinois: Springer.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), 276-302.

Emmons, R. A., & McCollough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389. doi: 10.1037/0022-3514.84.2.377

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218-226.

Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In Aulia, Aulia S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127-134.

- Emmons R.A. & McCullough, M.E. (Eds). *The psychology of gratitude*, pp. 145-166. New York: Oxford University Press.
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. *The journal of Pediatrics*, 221, 264-266. doi:10.1016/j.jpeds.2020.03.013
- Kementerian Kesehatan. (2018). Pengertian Kesehatan Mental. Retrieved February 16, 2021 from <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>.
- Kementerian Pendidikan dan Budaya. (2020). Siaran Pers Nomor 067/Sipres/A6/III/2020. Retrieved February 17, 2021 from Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan » Republik Indonesia ([kemdikbud.go.id](http://kemdikbud.go.id))
- Kristanto, E. (2016). Perbedaan tingkat kebersyukuran pada laki-laki dan perempuan. In *Dipresentasikan pada seminar ASEAN 2nd Psychology and Humanity, Malang*.
- Megawati, P., Lestari, S., & Lestari, R. (2019). Gratitude training to improve subjective well-being among adolescents living on orphanages. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*, 16(1), 13-22.
- Pratiwi, T. V., Wahyuningsih, H., & Rumiani, R. (2018). Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *Nathiqiyah*, 1(1), 1-26.
- PERDOSKI. (2015). *National Symposium & Workshop: Psychoneuroimmunology in Dermatology*. Retrieved April 15, 2021 from [https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_penelitian\\_1\\_dir/14f5969a1df25f8de652c2b71416d2f9.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/14f5969a1df25f8de652c2b71416d2f9.pdf)
- Pranita, E. (October 10, 2020). 6 Masalah Psikologis yang Paling Banyak Muncul Akibat Pandemi Covid-19. Kompas.com Retrieved February 24, 2021 from 6 Masalah Psikologis yang Paling Banyak Muncul Akibat Pandemi Covid-19 Halaman all - Kompas.com
- Ryff, C. D. (1995). Psychological wellbeing in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99- 104.
- Sejati, Y. G., Wati, I., & Fajriyah, N. (2020). Menjaga stabilitas mental anak di masa Pandemi Covid-19 melalui aktivitas bincang asyik. *Jurnal Golden Age*, 4(2), 282-289.
- Singh, S., Roy, M. D., Sinha, C. P. T. M. K., Parveen, C. P. T. M. S., Sharma, C. P. T. G., & Joshi, C. P. T. G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry research*, 113429. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113429
- Suriastini, W., Sikoki, B., & Listiono. (Juli, 2020). SurveyMETER: Research Brief Gangguan Kesehatan Mental Meningkatkan Tajam: Sebuah Panggilan Meluaskan Layanan Kesehatan Jiwa. Retrieved February 25, 2021 from <https://surveymeter.org/id/node/576>
- Wahyudin, I.. (2011). *Profil Subjective Well-Being Guru Honorer Sekolah Dasar: Studi Deskriptif pada Guru Honorer Sekolah Dasar di Kota Bandung*. Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia: tidak diterbitkan.
- Waid, J., & Kelly, M. (2020). Supporting family engagement with child and adolescent mental health services: A scoping review. *Health & social care in the community*, 28(5), 1333-1342. doi: 10.1111/hsc.12947
- Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful

- persons. *Current Psychology*, 23(1), 52-67.
- Widiyastari, U. (2019). *Hubungan antara rasa syukur dengan stres akademik pada santri Pondok Pesantren An-Nur Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta). 1-16.
- Willenberg, L., Wulan, N., Medise, B. E., Devaera, Y., Riyanti, A., Ansariadi, A., ... Azzopardi, P. S. (2020). Understanding mental health and its determinants from the perspective of adolescents: A qualitative study across diverse social settings in Indonesia. *Asian Journal of Psychiatry*, 102148. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102148
- World Health Organization. (2018). *Mental Health: Strengthening our response*. Retrieved February 16, 2021 from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- World Health Organization. (2019). Maternal and child mental health. Retrieved February 18, 2021 from [https://www.who.int/mental\\_health/maternal-child/en/](https://www.who.int/mental_health/maternal-child/en/)
- Yunita, Y. (2018). Pelatihan Bersyukur untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa. Seminar Nasional Psikologi UMS 2018. 100-110.