

Psikoedukasi Kebersyukuran Kepada Tuhan *Gratitude to the God's Grace Psychotherapy*

Rizky Susanti¹, Yolanda Kartika Dewi², Rani Ayuwarningsih³

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

Email: ¹rizkysusanti@umm.ac.id, ²yolandakartika8@gmail.com,

³raniayu@webmail.umm.ac.id

ABSTRAK Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Di masa remaja banyak sekali terjadi perubahan pada diri anak. Mulai dari fisik, emosi dan kognitif. Perubahan-perubahan itu memengaruhi perilaku remaja itu sendiri. Oleh karena itu, di masa remaja sering kali menjadi masa-masa yang rawan masalah. Salah satu penyelesaian yaitu dengan adanya rasa syukur kepada Tuhan. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu untuk memberikan psikoedukasi tentang kebersyukuran kepada Tuhan. Mitra kegiatan yaitu panti asuhan putri aisiyah Malang. Hasil dari pengabdian ini menggambarkan bahwa secara keseluruhan remaja panti asuhan memiliki kebersyukuran yang sedang dengan aspek yang paling dominan yaitu pada aspek grateful, sedangkan skor terendah pada aspek thankful.

KATA KUNCI Psikoedukasi, Kebersyukuran, Religiusitas

ABSTRACT Adolescence is a transition from children to adults. In adolescence a lot of changes occur in children. Starting from the physical, emotional and cognitive. These changes affect the behavior of adolescents themselves. Therefore, in adolescence is often a period that is prone to problems. One solution is by giving thanks to God. The purpose of community service activities is to provide psychoeducation about gratitude to God. Activity partners namely orphanage aisiyah princess Malang. The results of this service illustrate that overall the orphanage adolescents have moderate gratitude with the most dominant aspect, namely the grateful aspect, while the lowest score is the thankful aspect.

KEYWORDS Psychoeducation, Gratitude, Religiosity

Perkembangan kepribadian remaja mempunyai arti yang penting dalam kehidupannya, khususnya untuk masa depan. Dikatakan demikian karena usia remaja merupakan usia yang penuh dengan gelora, gejolak, dan bahkan kegalauan untuk menentukan identitasnya. Supaya remaja bisa menjadi individu yang berhasil di perkembangan kepribadian selanjutnya, maka remaja harus bisa melaksanakan tugas-tugas perkembangannya.

Di sisi lain terdapat kehidupan remaja yang bertempat tinggal di panti asuhan tentunya memiliki karakteristik tersendiri dengan remaja pada umumnya. Misal, banyak kebutuhan-kebutuhan psikologis remaja

panti yang belum terpenuhi seperti kebutuhan rasa aman, kasih sayang, serta harapan yang kabur tentang masa depan membuat mereka merasa *hopeless*.

Selain itu, keterbatasan lain yang dimiliki oleh remaja-remaja yang tinggal dipanti asuhan adalah mereka tidak mendapatkan rasa aman yang seharusnya didapat dari orangtua sebagai kebutuhan, kurangnya stimulasi emosional dan sosial, kurang memiliki kesempatan untuk membina hubungan dengan orang lain, perkembangan persepsi, intelektual dan kognitif yang lambat karena kurangnya fasilitas yang mendukung, sehingga tidak ada kesempatan untuk mengembangkan minat dan bakat. Menunjukkan sikap menghindar, menarik diri dan tidak bersahabat terhadap orang lain, karena tidak adanya rasa aman sebagai dasar yang kuat bagi kepercayaan diri dan harga diri, menunjukkan adanya ketergantungan dengan pengasuh, bila remaja tinggal sejak lahir atau sejak kecil di panti asuhan.

Pengasuhan secara massal pun membawa dampak yang buruk bagi mereka karena kurang mendapatkan bimbingan pada saat perubahan fisik maupun mental yang terjadi pada diri mereka, sehingga mereka merasa cemas, bingung, tidak percaya diri lebih jauh lagi merasa kurang mendapat kasih sayang, perhatian dan pengawasan, kurang memperoleh kesempatan melihat sendiri berbagai model dari orangtua atau orang dewasa lainnya yang dijadikan identifikasi dalam pemahaman terhadap dirinya sendiri, apalagi bila pengasuh dalam panti kurang dapat berperan sebagai orangtua atau keluarga pengganti dalam menggantikan fungsi keluarga membuat remaja panti asuhan kurang termotivasi dan cenderung bermasalah.

Salah satu strategi untuk mengatasi masalah tersebut yaitu dengan diberikan psikoedukasi tentang kebersyukuran kepada Tuhan. Dengan adanya kebersyukuran kepada Tuhan pada diri remaja atas apa yang telah diberikan Tuhan akan membuat remaja lebih "tahan banting" dan tidak mudah mengeluh atau bermalas-malasan bahkan membuat semakin terpacu.

Rasa syukur berhubungan dengan berbagai emosi positif. Namun, sebaliknya emosi negatif hanya akan menyebabkan ketegangan dan kegelisahan dalam hidup. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa, dibandingkan dengan orang yang kurang bersyukur. Orang yang bersyukur melaporkan mengalami kebahagiaan yang lebih besar, harapan, kebanggaan, suasana hati positif, optimisme, kepuasan hidup, vitalitas, religiusitas dan spiritualitas, serta mereka juga cenderung melaporkan lebih sedikit depresi dan iri hati (Mc-Cullough et al., 2002; Mukhlis, 2014)).

ALTRUIS

Remaja panti asuhan Putri Aisiyah merupakan remaja yang terdiri dari berbagai daerah, namun kurang memiliki rasa syukur terhadap Tuhan, hal ini tampak dari beberapa indikasi, seperti bermalas-malasan dalam mengikuti kegiatan, dorongan untuk berbuat yang terbaik di panti yang juga masih rendah. Dengan demikian, sangat penting kiranya untuk dilakukan pengabdian bagi masyarakat panti asuhan khususnya remaja panti asuhan Putri Aisiyah Malang.

Identifikasi Permasalahan

Beberapa identifikasi permasalahan yang dihadapi mitra antara lain :

- a. Bermalas-malasan dalam mengikuti kegiatan.
- b. Sering mengeluhkan terkait dengan ketatnya aturan di panti asuhan.
- c. Merasa inferior sebagai anak panti asuhan

Tujuan Kegiatan

Meningkatkan kebersyukuran kepada Tuhan bagi remaja panti asuhan dengan memberikan pemahaman mengenai pentingnya bersyukur kepada Tuhan dan strategi untuk meningkatkan kebersyukuran.

Manfaat Kegiatan

Melalui kegiatan ini, diharapkan remaja panti asuhan mampu meningkatkan kebersyukuran sehingga tidak lagi bermalas-malasan, tidak banyak mengeluh dengan aturan panti dan tidak lagi merasa inferior.

TINJAUAN PUSTAKA

Kebersyukuran Kepada Tuhan

Istilah psikologi, kebersyukuran merupakan padanan arti dari *gratitude*. Menurut Ibnu Ujaibah, definisi syukur adalah kebahagiaan hati atas nikmat yang diperoleh yang diikuti dengan pengarahannya seluruh anggota tubuh supaya taat kepada Sang Pemberi nikmat serta pengakuan atas segala nikmat yang diberi-Nya dengan rendah hati (Isa, 2010).

Menurut Sayyid, syukur adalah mempergunakan semua nikmat yang telah Allah berikan berupa penglihatan, pendengaran, dan lainnya sesuai dengan tujuan penciptaannya (Isa, 2010). Dalam Alquran banyak firman Allah yang berkaitan dengan syukur, di antaranya pada QS. Ibrahim ayat 7 dan 34 dan QS. Saba' ayat 13, seperti berikut, "*Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat)*

kepadamu. Tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku) maka pasti azab-Ku sangat berat.” (QS. Ibrahim ayat 7) “.... Dan jika kalian menghitung nikmat Allah maka kalian tidak akan pernah selesai menghitungnya.” (QS.Ibrahim ayat 34) “.... Dan sedikit sekali dari hamba-Ku yang bersyukur.” (QS. Saba’ ayat 13).

Emmons dan McCullough (2003) menunjukkan bahwa bersyukur memiliki keuntungan secara emosi dan interpersonal. Hal tersebut disebabkan perasaan syukur dapat menimbulkan emosi yang positif seperti ketenangan batin, hubungan interpersonal yang lebih nyaman, dan kebahagiaan. Lebih lanjut di jelaskan bahwa dengan bersyukur individu mampu menerima dengan ikhlas segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya.

Bersyukur menumbuhkan pengalaman hidup yang positif dari pengalaman hidup atau situasi yang dihadapi, sehingga seseorang dapat mengeluarkan kepuasan secara maksimal dan menikmati keadaan mereka. Bersyukur juga merupakan strategi *coping*. Dalam bersyukur seseorang menafsirkan secara positif permasalahan hidup (Arief & Habibah, 2015).

Remaja Panti Asuhan

Perkembangan remaja tidak bisa dihindarkan dari istilah egosentrisme. Egosentrisme merupakan bagian terpenting dari perubahan perkembangan aspek kognisi sosial remaja. Gaya pemikiran egosentrisme merupakan pemikiran tentang dirinya sendiri seolah-olah memandang dirinya dari atas. Remaja mulai berpikir dan mengintrepretasikan kepribadian, dan memantau dunia sosial mereka dengan cara-cara unik (Monk dkk, 1991; Santrock, 2003).

Menurut David Elkind (dalam Desmita, 2006) egosentrisme remaja dapat dikelompokkan dalam dua bentuk pemikiran sosial yaitu penonton khayalan dan dongeng pribadi. Penonton khayalan berarti keyakinan remaja bahwa orang lain memperhatikan dirinya sebagaimana ia memperhatikan dirinya sendiri. Perilaku menarik perhatian sangat umum terjadi pada masa remaja, mencerminkan egosentrisme dan keinginan untuk tampil di atas panggung, diperhatikan dan terlihat. Mereka menganggap semua terpaku pada penampilannya, ia menganggap dirinya sebagai seorang aktor dan semua orang lain adalah penonton. Dongeng pribadi ialah bagian dari egosentrisme remaja yang meliputi perasaan unik seorang anak remaja. Perasaan unik pribadi remaja menjadikan mereka merasa bahwa tidak seorang pun dapat memahami bagaimana isi hati mereka yang sesungguhnya. Bagian dari upaya mempertahankan perasaan unik pribadi, remaja sering mengarang cerita

tentang dirinya sendiri yang dipenuhi fantasi, yang menceburkan diri mereka kedalam suatu dunia jauh terpencil dan realitas.

Kehidupan panti asuhan

Panti asuhan yang ada selama ini selalu berusaha untuk memberikan hal-hal yang menguntungkan bagi remaja-remaja asuhnya dengan memberikan pendidikan, keterampilan dan pengetahuan-pengetahuan lainnya sebagai bekal masa depan para remaja asuh, serta bertujuan agar nantinya mereka dapat hidup mandiri ditengah-tengah masyarakat layaknya anggota masyarakat lainnya. Dipanti asuhan, mereka diberikan fasilitas atau sarana yang memadai yang dapat menunjang aktivitas remaja asuh. Mereka di didik untuk menjadi mandiri dengan melakukan sendiri kegiatan-kegiatan rutinitasnya seperti mencuci, membersihkan ruangan, serta saling mengingatkan antara anggota yang satu dengan yang lain. Meskipun demikian fasilitas saja belum cukup untuk membuat mereka berkembang, terutama dalam hal pemenuhan kebutuhan psikologisnya. Dari hasil penelitian yang dilakukan Eva, dkk (1999) banyak kebutuhan-kebutuhan psikologis remaja panti asuhan yang belum terpenuhi seperti kebutuhan rasa aman, kasih sayang, serta harapan yang kabur tentang masa depan yang membuat mereka memiliki motivasi belajar yang rendah. Hidup dalam panti asuhan membuat mereka merasa rendah diri dan pesimis tentang masa depan mereka karena merasa tidak memiliki kemampuan dan keterampilan seperti remaja yang tinggal dengan orangtua. Disisi lain hidup dalam panti asuhan berarti mereka diasuh secara massal sehingga remaja kurang mendapat kasih sayang, perhatian dan pengawasan, kurang memperoleh kesempatan melihat sendiri berbagai model dari orangtua atau orang dewasa lainnya yang dijadikan identifikasi dalam pemahaman terhadap dirinya sendiri. Pengasuh dalam panti kurang dapat berperan sebagai orangtua atau keluarga pengganti dalam menggantikan fungsi keluarga. Menurut Vasta, Haith dan Miller 1992 (dalam Setiawan & Supelli, 2001) remaja yatim piatu memiliki perbedaan dengan remaja yang memiliki orangtua, mereka tidak mendapatkan rasa aman (*no secure base*) yang seharusnya didapat dari orangtua sebagai kebutuhan. Kurangnya stimulasi emosional dan sosial, kurang memiliki kesempatan untuk membina hubungan dengan orang lain, perkembangan persepsi, intelektual dan kognitif yang lambat, diakibatkan karena kurangnya fasilitas yang mendukung, sehingga tidak ada kesempatan untuk mengembangkan minat dan bakat, menunjukkan sikap menghindar, menarik diri dan tidak bersahabat terhadap orang lain. Sebab, tidak adanya rasa aman sebagai dasar yang kuat bagi kepercayaan

diri dan harga diri, menunjukkan adanya ketergantungan dengan pengasuh, bila remaja tinggal sejak lahir di panti asuhan. Karenanya remaja yang tinggal di panti asuhan akan mengalami permasalahan fisik, psikologis dan sosial yang jauh lebih berat di banding remaja-remaja yang tinggal dengan orangtuanya, karena pengasuhan yang mereka dapatkan membuat mereka tidak mendapatkan tokoh identifikasi seperti yang didapat oleh remaja yang tinggal dengan orangtuanya, hal ini sangat penting untuk mendampingi mereka dalam menghadapi berbagai permasalahan serta pengembangan keterampilan sosial dan kepribadian mereka. Hal ini mampu membawa pengaruh yang besar terhadap pola pemecahan masalah yang mereka lakukan. Menurut Santrock (2003) remaja yang kehilangan orangtua atau hidup dalam lingkungan tanpa orangtua cenderung akan melakukan strategi *coping* yang berpusat pada emosi (*emotional focused coping*) seperti tawuran, minum-minuman keras dll. Mereka cenderung kurang dapat menghadapi masalah dengan strategi *coping* yang tepat. Hal ini disebabkan karena ketiadaan figur orangtua sebagai figur identifikasi, membuat mereka cenderung mengembangkan pola penyelesaian masalah dengan cara mereka sendiri.

MATERI DAN METODE PELAKSANAAN

Kerangka Pemecahan Masalah

Sebagaimana permasalahan di atas, maka solusi yang ditawarkan adalah melalui intervensi berupa psikoedukasi tentang kebersyukuran kepada Tuhan sehingga diharapkan para remaja panti asuhan lebih memahami tentang kebersyukuran dalam kehidupannya. Selain itu, para peserta juga diajak untuk melakukan refleksi terkait dengan kehidupan sehari-hari mulai dari bangun tidur sampai tidur lagi, bahwa ternyata betapa besar karunia Allah SWT yang selama ini selalu diberikan-Nya tanpa harus diminta.

Realisasi Pemecahan Masalah

Realisasi pemecahan masalah dalam kegiatan ini yaitu di salah satu amal usaha Muhammadiyah berupa panti asuhan. Alasan lain dari pemilihan panti asuhan ini sebagai tempat pengabdian adalah banyaknya temuan dan keluhan pembina panti asuhan, yaitu susahnya mengatur anak-anak karena perilaku malasnya dalam mengikuti berbagai kegiatan panti. Fokus dari realisasi pemecahan masalah adalah memberikan pendidikan psikologi berupa pentingnya bersyukur kepada Tuhan.

Khayalak Sasaran

Waktu dan Tempat Kegiatan

ALTRUIS

Tempat kegiatan ini dilaksanakan di panti asuhan pada hari Minggu, tanggal 16 April 2017 mulai pukul 08.00 – 11.30 WIB. Selain itu, juga dilakukan pendampingan secara berkala atau berkelanjutan selama program pengabdian di panti asuhan.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan yaitu remaja Panti Asuhan Putri Kota Malang

Metode Yang di Gunakan

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini terdiri dari dua bagian, yaitu, (1) Metode kegiatan ini dilakukan dengan metode dialog interaktif, dalam kegiatan ini diawali dengan eksplorasi masalah yang dialaminya. (2) Para siswa-siswi diberikan pendidikan psikologi (psikoedukasi) tentang kebersyukuran kepada Tuhan, melalui pemograman berpikir positif, agar lebih mampu merubah yang awalnya dianggap negatif berubah menjadi pikiran positif sehingga mampu untuk bersyukur.

Evaluasi dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pemberian kuesioner kebersyukuran kepada Tuhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan, dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi subjek

Subjek	Pendidikan	Jenis Kelamin	Asal
1	SMP	Perempuan	NTB
2	SMP	Perempuan	Jawa
3	SMP	Perempuan	Flores
4	SMA	Perempuan	Jawa
5	SMP	Perempuan	Jawa
6	SMP	Perempuan	Jawa
7	SMA	Perempuan	Madura
8	SMA	Perempuan	Flores
9	SMA	Perempuan	Aceh

Hasil

Selama pelaksanaan kegiatan didapatkan terkait dengan pengalaman-pengalaman positif maupun negatif atau sedih dan senang selama hidupnya. Adapun hasilnya sebagaimana berikut:

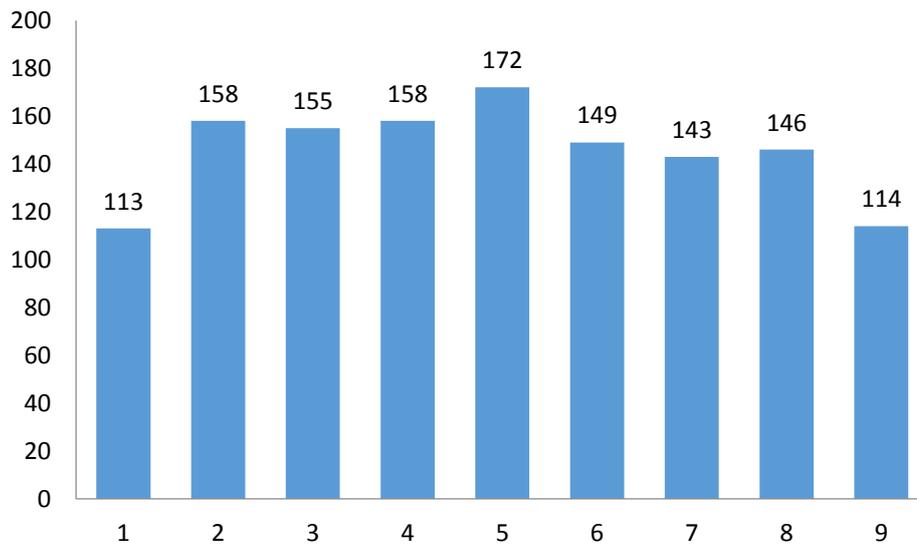
Tabel 2. Pengalaman hidup

Subjek	Pengalaman Sedih	Pengalaman Senang
1	<ul style="list-style-type: none"> - Ketika kehilangan sesuatu - Ketika saya dikucilkan orang lain - Ketika saya dibicarakan orang lain yang tidak benar tentang saya - Ketika saya dikecewakan orang yang saya sayangi - Ketika orang yang saya perlukan tidak ada - Dikhianati orang yang saya sayangi 	<ul style="list-style-type: none"> - Ketika bertemu dengan orang yang saya sayangi - Diterima orang lain - Kumpul bersama teman - Jalan-jalan dengan pacar - Rekreasi bersama dengan teman sekolah - Mendapat apa yang saya inginkan
2	<ul style="list-style-type: none"> - Teringat dengan ayah yang telah tiada - Ingin bertemu ibu kandung - Saat bude disuruh datang tapi tidak datang - Saat kehilangan uang - Saat masuk rumah sakit - Tidak pernah bertemu dengan orangtua kandung 	<ul style="list-style-type: none"> - Jalan-jalan ke Matos sama teman - Banyak teman - Dapat menjawab soal - Dapat nilai baik - Bisa bantu masak dipanti - Nonton film di rumah teman - Mendapat bantuan dari teman - Mendapat kaldo ulang tahun - Mendapat uang saku - Ditraktir teman
3	<ul style="list-style-type: none"> - Kehilangan sesuatu yang saya senangi - Diputus pacar - Dimarahi ibu pengasuh panti - Mendapat nilai jelek - Kangen sama orangtua - Ketika keinginan tidak tercapai 	<ul style="list-style-type: none"> - Ketika bertemu sama pacar/orang yang saya sayangi/orang tua - Mendapat hadiah - Mendapat nilai yang bagus - Bermain sama anak kecil - Jalan bareng sama pacar - Ketika dibanggakan sama orang lain - Ketika dipuji sama pacar/orang lain - Ketika mendapat juara - Merayakan ulang tahun bersama orangtua dan pacar
4	<ul style="list-style-type: none"> - Dikhianati sahabat - Dijauhi sahabat - Hubungan persahabatan rusak - Tidak bisa bertemu ayah/terbayang dengan sosok ayah - Kangen ibu - Tidak bisa menjalani perintah agama 	<ul style="list-style-type: none"> - Dapat rezeki/kue - Makan tidur, jalan-jalan bersama ibu dan adik - Bisa lihat foto ayah - Memiliki sahabat yang pengertian - Jailin teman - Pernah rangking 3 dikelas

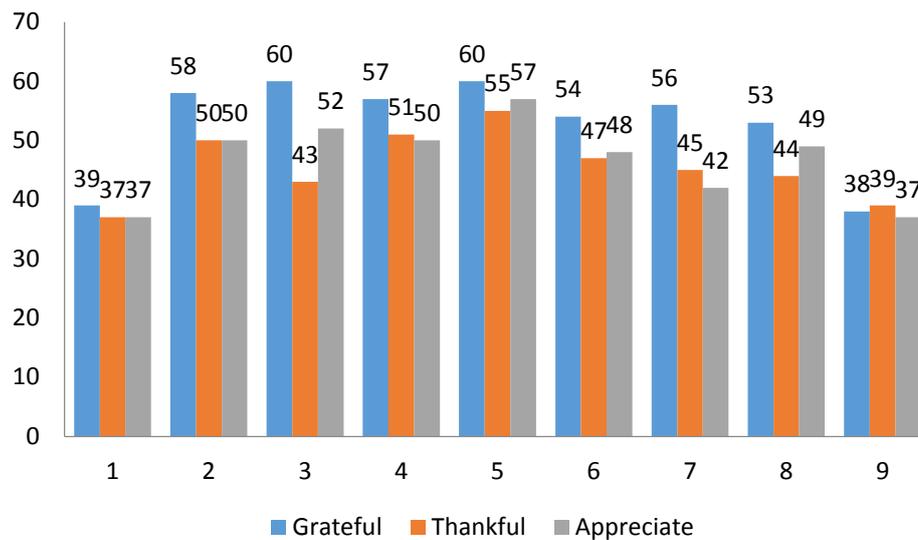
	<ul style="list-style-type: none"> - Nilai ujian jelek - Kehilangan sahabat - Tidak bisa sekolah di SMA Negeri 	<ul style="list-style-type: none"> - Membuat orang disekitar bahagia - Dikenal dimana-mana - Selalu disayang Allah swt
5	<ul style="list-style-type: none"> - Ketika melihat ayah atau ibu sakit - Ketika adik menangis - Ketika melihat orang yang dekat denga saya sedih - Ketika orangtua dipermalukan oleh teman - Ketika saya diejek teman - Ketika dijauhi oleh orang-orang terdekat - Ketika dikhianati oleh teman - Ketika saya membuat marah orangtua dan pengurus panti 	<ul style="list-style-type: none"> - Ketika melihat orangtua bahagia - Ketika adik-adik berprestasi - Ketika saya berprestasi - Mendengar kabar orangtua dan saudara baik-baik saja - Bisa mengerjakan soal ujian - Mendapat teman baru - Ketika bertemu teman lama - Ketika bisa membanggakan orangtua dan keluarga - Mendapat sesuatu yang saya inginkan - Mempunyai uang banyak - Ketika bisa membantu atau menghibur orang yang sedih
6	<ul style="list-style-type: none"> - Berpisah dengan kedua orangtua - Kehilangan sahabat - Dikhianati sahabat - Guru pilih kasih - Kalah lomba - Tidak dapat rangking 	<ul style="list-style-type: none"> - Bertemu dengan kedua orangtua - Menang lomba - Mendapatkan rangking - Bisa bermain seharian dengan sahabat (nonton) - Melihat orangtua tersenyum - Mendapatkan guru yang bisa memperhatikan saya - Bisa mendapatkan beasiswa
7	<ul style="list-style-type: none"> - Kehilangan barang-barang - Dimarahi tanpa sebab - Dituduh yang tidak benar - Kehabisan uang - Tidak dihargai 	<ul style="list-style-type: none"> - Mendapatkan barang yang disenangi - Berangkat sekolah - Dihargai - Melihat orang yang tersenyum pada kita - Makan - Nonton film - Bisa bangun tidur - <i>Refreshing</i>
8	<ul style="list-style-type: none"> - Kehilangan barang-barang - Dimarahi - Tidak punya uang - Jauh dari orangtua - Tidak jadi pulang kampung 	<ul style="list-style-type: none"> - Ketemu sama teman lama - Dibelikan jajan sama saudara - <i>Nobar</i> - Melihat teman bahagia
9	<ul style="list-style-type: none"> - Jauh dari orangtua - Ditinggal orangtua untuk 	<ul style="list-style-type: none"> - Berkumpul dengan orangtua /keluarga (saat lebaran)

selamanya (ayah)	- Melihat orang lain senang
- Dijauhin teman-teman	- Mendapat rezeki
- Tidak bisa kumpul dengan orang yang kita sayangi	- Bisa pergi ke Bali
- Kehilangan benda yang sangat berharga	- Membuat sesuatu yang positif
- Dimarahin orangtua	
- Melihat orang lain sedih	

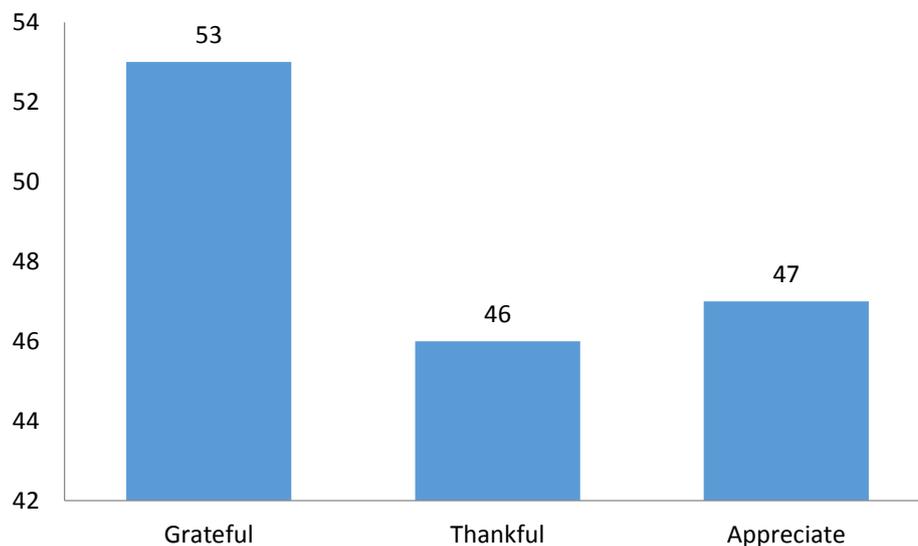
Tabel 3. Skor kebersyukuran tiap subjek



Berdasarkan grafik tersebut subjek yang memiliki skor kebersyukuran tertinggi yaitu, subjek ke-5 dengan skor sebesar 172. Sedangkan subjek yang memiliki skor terendah yaitu pada subjek ke-1 dengan skor sebesar 113. Adapun rata-rata skor kebersyukuran yaitu sebesar 145.

Tabel 4. skor aspek kebersyukuran tiap subjek

Berdasarkan grafik tersebut, diketahui skor masing-masing aspek kebersyukuran subjek. Dari keseluruhan subjek sebanyak 99 % menonjol aspek kebersyukurannya pada aspek *grateful*. Sedangkan sebanyak 1 % lebih menonjol pada aspek *thankful*.

Tabel 5. Rata-rata skor aspek kebersyukuran

Berdasarkan grafik tersebut, rata-rata skor aspek kebersyukuran lebih dominan pada aspek *grateful* dengan rata-rata skor sebesar 53, sedangkan skor terendah pada aspek *thankful* dengan rata-rata skor sebesar 46.

Pembahasan

Kebersyukuran kepada Tuhan dalam kehidupan sehari-hari tidak dapat ditinggalkan oleh manusia, khususnya bagi remaja yang tinggal di panti asuhan. Tidak jarang mereka yang tinggal di panti asuhan merasa minder, tidak percaya diri, bahkan merasa rendah diri. Meskipun demikian, kehidupan di panti asuhan tentunya sangat berbeda dengan kehidupan dalam asuhan keluarga, berbagai pengalaman positif maupun negatif pun dialami oleh mereka, seperti jauh dari keluarga, kehilangan sahabat, guru yang pilih kasih, kurang dihargai, dan lain sebagainya. Di sisi lain, mereka juga mengalami pengalaman yang positif, seperti ketika mendapat teman baru, bertemu teman lama, ketika dapat membantu atau menghibur orang yang sedih, dan lain sebagainya.

Santrock (2003) menguraikan bahwa remaja mengalami masa transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional, sehingga berbagai masalah pun dialaminya. Remaja yang kehilangan orangtua atau hidup dalam lingkungan tanpa orangtua cenderung melakukan strategi *coping* yang berpusat pada emosi, seperti tawuran, minum-minuman keras dll. Mereka cenderung kurang dapat menghadapi masalah dengan strategi *coping* yang tepat. Hal ini disebabkan karena ketiadaan figur orangtua sebagai figur identifikasi membuat mereka cenderung mengembangkan pola penyelesaian masalah menurut cara mereka sendiri.

Salah satu penyelesaian masalah yaitu dengan menanamkan nilai-nilai kebersyukuran kepada remaja. Menurut Emmons dan McCullough (2003) menunjukkan bahwa bersyukur memiliki keuntungan secara emosi dan interpersonal. Hal tersebut disebabkan perasaan syukur dapat menimbulkan emosi yang positif seperti ketenangan batin, hubungan interpersonal yang lebih nyaman, dan kebahagiaan. Lebih lanjut di jelaskan bahwa dengan bersyukur individu mampu menerima dengan ikhlas segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya.

Syukur menurut Alquran adalah ungkapan terima kasih atas nikmat yang telah diberikan, dengan jalan menggunakan nikmat-nikmat tersebut sebagai sarana beribadah kepada Allah SWT. Al-Jauziyyah (2005) menjelaskan bahwa dasar syukur adalah kebenaran tekad, oleh karena itu seorang hamba diperintah untuk mewujudkan kebenaran tersebut ke dalam dirinya dan orang lain, yang mana hal tersebut tidak lain sebagai hakikat makna syukur.

Penelitian Froh, Emmons, Card, Bono, dan Wilson, (2011) dan McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) menguraikan bahwa orang yang memiliki rasa syukur ternyata memiliki rasa iri hati dan depresi yang rendah. Emosi positif yang muncul adalah kemurahan hati kepada orang

lain (McCullough, Kimeldorf, & Cohen, 2008), perasaan optimis menjalani kehidupan (Hyland, Whalley, & Geraghty, 2007), dan memiliki suasana hati yang lebih baik (McCullough, Tsang, & Emmons, 2004; Sheldon & Lyubomirsky, 2006). Penelitian Froh, Yurkewicz, dan Kashdan (2009) menyatakan bahwa rasa syukur memiliki hubungan yang kuat dengan penghargaan terhadap diri, pandangan hidup positif, dan inisiatif. Penelitian Wood, Joseph, dan Linley (2007) juga menemukan bahwa syukur berkorelasi positif dengan reinterpretasi positif, *coping* aktif, perencanaan hidup dan berkorelasi negatif dengan perilaku menyalahkan. Rasa syukur dapat meningkatkan perilaku prososial (Froh, dkk., 2009; Bartlett & DeSteno, 2006; Algoe, Haidt, & Gable, 2008; Froh, Bono, & Emmons, 2010), merasa puas dengan pengalaman hidupnya (Froh, Sefick, & Emmons, 2008; Chen & Kee, 2008; Lambert, Fincham, Stillman, & Dean, 2009), dan rasa syukur adalah prediktor kuat kesejahteraan seseorang (Watkin, Woodward, Stone, & Kolt, 2003).

Secara keseluruhan remaja panti memiliki kebersyukuran yang sedang. Adapun aspek yang paling dominan pada aspek *grateful*, yaitu mengucapkan terima kasih atau rasa syukur, atas tindakan seseorang atau aksi dari orang lain terhadapnya, seperti ucapan terima kasih kepada orang lain karena telah diberi sesuatu. Adapun skor terendah pada aspek *thankful*, yaitu sebagai bentuk rasa syukur karena suatu kejadian telah terjadi atau tidak terjadi dan bukan berterimakasih kepada tindakan manusia, namun pada Tuhan.

Penelitian Emmons dan McCullough (2003) menunjukkan rasa syukur merupakan bagian dari perilaku berketuhanan, bagaimana cara seseorang mampu untuk berterima kasih kepada Tuhannya. Dalam Alquran QS. Ibrahim ayat 7 dan 34 dan QS. Saba' ayat 13, seperti berikut. "*Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu. Tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku) maka pasti azab-Ku sangat berat.*" (QS. Ibrahim ayat 7) "... Dan jika kalian menghitung nikmat Allah maka kalian tidak akan pernah selesai menghitungnya." (QS. Ibrahim ayat 34) "... Dan sedikit sekali dari hamba-Ku yang bersyukur." (QS. Saba' ayat 13).

Dengan demikian, bersyukur kepada Tuhan merupakan sesuatu yang harus diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Tidak hanya bersyukur atas perilaku manusia, namun yang lebih penting adalah bersyukur kepada Tuhan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian pada masyarakat dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan remaja panti asuhan memiliki kebersyukuran yang sedang. Adapun aspek yang paling

dominan yaitu pada aspek *grateful*, sedangkan skor terendah pada aspek *thankful*. Oleh karena itu, disarankan remaja panti asuhan untuk lebih meningkatkan kebersyukuran kepada Tuhan dengan merenungi dan meresapi atas segala yang diberikan oleh Tuhan yang Maha Esa.

Daftar Pustaka

- Al-Jauziyyah, I.Q. (2005). *Mukhtas ar: 'Uddah al-s abirin wa dakhirah alshakirin (Perisai orang-orang sabar dan bersyukur)*. Edisi Indonesia. Solo: Pustaka Arafah.
- Arief, M. F., & Habibah, N. (2015). Pengaruh Strategi Aktivitas (Bersyukur dan Optimis) terhadap Peningkatan Kebahagiaan pada Mahasiswa S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar. *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Desmita, (2006). *Psikologi perkembangan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Emmons, R.A. & McCullough, 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.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta : Erlangga.
- Monks dkk,(1991). *Psikologi Perkembangan : Pengantar dalam Berbagai Bagian*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
- Mukhlis, H. (2014). Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3).
- Santrock, J, W. (2003). *Adolescence (Perkembangan remaja)*. Jakarta: Erlangga