

PENINGKATAN SYUKUR PENDUDUK MISKIN MELALUI INTERVENSI PELATIHAN SYUKUR DI SURAKARTA

GRATITUDE IMPROVEMENT OF THE POOR PEOPLE WITH GRATITUDE INTERVENTION IN SURAKARTA

Fadjri Kirana Anggarani

Tri Rejeki Andayani

Nugraha Arif Karyanta

Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta

E-mail: fadjri.kirana@gmail.com

ABSTRACT

The subject was consisted of 19 people of the region in Surakarta. The design of this quasi experiment research was pretest-posttest control group design with 10 people in experimental group were given the gratitude training 4 times and 9 people in control group. Data collection methods were done by using the book of training and Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT). Based on the result of Independent Sample T Test earned t-value 3,870 > t-table 1,740 and p 0,001 < 0,05, while the result of Independent Sample T Test earned t-value 4,294 > t-table 2,262 and 0,002 < 0,05. The result showed that the gratitude training increases the gratitude predisposition of the poor people in Surakarta.

Keywords: *gratitude, gratitude training*

ABSTRAK

Penelitian ini bermaksud menguji efektivitas pelatihan syukur untuk meningkatkan kebersyukuran penduduk miskin di Surakarta. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah penduduk miskin yang mengikuti pelatihan syukur lebih tinggi kebersyukurannya dibanding penduduk miskin yang tidak mengikuti pelatihan syukur. Subjek penelitian ini adalah warga penduduk miskin dari suatu wilayah RT di Surakarta berjumlah 19 orang. Desain penelitian kuasi eksperimen ini adalah *pretest-posttest control group design* dengan kelompok eksperimen 10 orang yang diberi pelatihan syukur sebanyak 4 kali dan kelompok kontrol 9 orang. Metode pengumpulan data dilakukan melalui modul pelatihan dan *Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT)*. Berdasarkan hasil perhitungan uji *Independent Sample T Test* diperoleh t hitung 3,870 > t tabel 1,740 dan p 0,001 < 0,05. Sedangkan hasil perhitungan uji *Paired Sample T Test* diperoleh t hitung 4,294 > t tabel 2,262 dan p 0,002 < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan syukur berpengaruh terhadap peningkatan kecenderungan syukur pada penduduk miskin di Surakarta.

Kata kunci: syukur, pelatihan syukur

Kemiskinan merupakan salah satu masalah sosial, ekonomi, dan kemanusiaan yang dihadapi dan tersebar luas di berbagai negara-negara berkembang yang sebagian besar berada di benua Asia. Kemiskinan telah menjadi masalah sosial tersendiri yang menghambat terwujudnya kesejahteraan rakyat, kualitas kehidupan, serta tercukupinya kebutuhan dasar. Masa kini kemiskinan telah menyebar luas di sebagian besar negara, meskipun berbeda-beda tingkatan dan jumlahnya.

Secara total masih ada 1,35 miliar penduduk dunia tergolong miskin dan 957 juta orang di antaranya berada di Asia. Rinciannya, terdapat 465 juta penduduk miskin di India, 208 juta penduduk miskin terdapat di China, dan 30 juta penduduk miskin di Indonesia (Harian Ekonomi Neraca, 27 September 2010). Bentuk komitmen warga dunia terhadap upaya penanganan atau penanggulangan kemiskinan diwujudkan melalui deklarasi *Millennium Development Goals (MDGs)* dengan prioritas pertama adalah pengentasan kemiskinan (www.beta.undp.org).

Kota Surakarta merupakan salah satu kota besar di wilayah Jawa Tengah dengan mayoritas penduduk adalah suku Jawa yang mampu menjadi *trend setter* bagi kota/kabupaten lainnya terutama di sekitar kota Surakarta dalam bidang sosial, budaya dan ekonomi (www.surakartakota.bps.go.id). Sebagai wujud perhatian dalam bidang sosial, Kota Surakarta ikut serta melaksanakan program pengentasan kemiskinan dari

pemerintah sebagai bentuk partisipasi untuk mengurangi angka kemiskinan. Mengatasi masalah kemiskinan pada akhirnya tidak hanya soal mempercepat pengurangan jumlah penduduk miskin, melainkan juga bagaimana meningkatkan kesejahteraan penduduk miskin (Latifah, 2011).

Merujuk pada beberapa hasil penelitian, terbukti bahwa orang-orang yang berpenghasilan rendah atau orang miskin merasa kurang bahagia (Farley, 1987). Kebahagiaan yang bersifat subjektif akan sulit dimiliki penduduk miskin karena kemiskinan yang amat berat adalah penyakit sosial dan orang-orang yang mengalami kemiskinan seperti itu memiliki kepekaan terhadap kebahagiaan lebih rendah daripada orang yang lebih beruntung (Seligman, 2005). Hal yang sama dijelaskan oleh McGillivray (2006) bahwa perbandingan sosial, ketidakamanan dalam pendapatan, ketidakpuasan pribadi menjadi beberapa hal yang mempengaruhi kesejahteraan penduduk miskin. Hasil penelitian Wijayanti dan Nurwianti (2010) mengenai kekuatan karakter dan kebahagiaan pada suku Jawa menemukan bahwa lima kekuatan karakter yang menonjol pada suku Jawa adalah *gratitude, kindness, citizenship, fairness*, dan *integrity*.

McCullough dkk (2002) mendefinisikan syukur sebagai suatu kecenderungan umum mengenali dan menanggapi dengan penuh perasaan terima kasih atas peran kebaikan orang lain pada pengalaman dan hasil positif yang

diperoleh seseorang. Sumber kebaikan bisa berasal dari sumber interpersonal maupun transpersonal (Tuhan, alam atau kosmos). Syukur merupakan emosi positif yang dialami individu ketika menerima pemberian bernilai dari orang lain (Tsang, 2007). Emmons dan McCullough (2003) menyebutkan beberapa konsep yang diberikan pada syukur, yaitu emosi, sikap, moral kebajikan, kebiasaan, sifat kepribadian, atau respon *coping*. Emmons (2007) menambahkan bahwa syukur adalah menyenangkan, hal ini terasa baik, dan juga memotivasi. Sangat penting kemudian untuk diadakan suatu penelitian terhadap kemiskinan berupa pemberian suatu bentuk intervensi yang dapat meningkatkan syukur penduduk miskin.

Pelatihan syukur ini akan mengarahkan penduduk miskin kepada perilaku bersyukur sehingga mereka dapat melihat nilai-nilai positif yang mereka miliki di tengah segala situasi kekurangan untuk menumbuhkan perasaan positif pada diri sendiri tentang kehidupannya, seperti kebahagiaan menjalani hidup agar terhindar dari perasaan negatif, dan optimis terhadap masa depan ditandai dengan perilaku produktif dan tanggung jawab dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan pada tujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan syukur terhadap peningkatan kecenderungan syukur pada penduduk miskin di Surakarta. Hipotesis yang peneliti ajukan adalah ada pengaruh pelatihan syukur terhadap peningkatan

syukur pada penduduk miskin di Surakarta.

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Populasi di dalam penelitian ini adalah penduduk miskin di Surakarta. Batasan pengertian penduduk miskin di Surakarta dalam penelitian ini adalah kumpulan individu di wilayah Surakarta yang minimal memenuhi 9 dari 14 kriteria dari pemerintah kota Surakarta agar individu dapat dikategorikan sebagai penduduk miskin.

Sampling penelitian ini menggunakan teknik *purposive incidental sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan karena faktor kebetulan yang dijumpai oleh peneliti berdasar kriteria tertentu. Peneliti mengambil subjek pada suatu wilayah RT di Surakarta, karena berdasarkan Keputusan Walikota Surakarta No. 470/81-C/1/2010, diperoleh data bahwa wilayah ini memiliki jumlah Anggota Rumah Tangga Miskin terbanyak kedua, yaitu sebesar 9.746. Pengambilan sampel pada satu RT dimaksudkan untuk memberikan kemudahan dalam melakukan koordinasi saat pelatihan. Hal ini sesuai yang dijelaskan Kipling (Johnson & Johnson, 1997) bahwa individu yang menyebar dalam setiap kelompok menyebabkan terjadinya kendala untuk membangun sebuah tim yang efektif dikarenakan masalah logistik, seperti tempat dan waktu bertemu.

Penentuan karakteristik ini dilakukan dengan dasar pertimbangan agar subjek penelitian bersifat homogen dan dapat mengendalikan variabel-variabel di luar variabel bebas yang dapat mempengaruhi variabel tergantung. Adapun karakteristik tersebut adalah:

1. Jenis kelamin wanita

Jenis kelamin wanita disertakan sebagai karakteristik karena wanita dalam hal ini memiliki posisi sebagai ibu yang memiliki peranan penting dalam keluarga. Melalui peranan penting ini diharapkan ibu dapat menularkan keterampilan yang didapatkan selama pelatihan kepada anggota keluarga yang lain.

2. Belum pernah mengikuti pelatihan syukur.

Proses penentuan subjek pada penelitian ini dilakukan melalui hasil *screening* adaptasi skala *Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT)* sebagai prates. Peneliti kemudian memilih subjek serta memisahkannya menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara *random* atau acak. Ini berarti bahwa setiap subjek memiliki kesempatan yang sama untuk ditempatkan pada setiap kondisi perlakuan, dan bersedia untuk mengikuti rangkaian penelitian. Pada akhirnya diharapkan dapat diperoleh dua kelompok subjek yang relatif homogen dalam hal kecenderungan syukur.

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan suatu penelitian kuasi eksperimen karena peneliti tidak mampu mengontrol semua variabel di luar variabel bebas (pelatihan syukur) yang kemungkinan memengaruhi variabel tergantung (syukur). Salah satu ciri kuasi eksperimen adalah kurangnya kontrol terhadap variabel-variabel lain yang mempengaruhi variabel tergantung. Hal inilah yang membedakan antara penelitian lapangan dengan penelitian yang dilakukan di dalam laboratorium (Cook & Campbell, 1979). Beberapa faktor yang sulit terkontrol oleh peneliti antara lain:

a. Pendapatan

Meskipun semua subjek penelitian masuk di dalam kategori yang sama, yaitu penduduk miskin, tetapi sulit dilakukan kontrol terhadap jumlah pendapatan absolut setiap masing-masing subjek.

b. Usia

Meskipun telah dikontrol semua subjek masuk dalam usia dewasa awal sampai dewasa madya, tetapi sulit dilakukan kontrol untuk menyamakan usia setiap masing-masing subjek yang mungkin dapat memengaruhi kemampuan dalam memahami pelatihan yang diberikan.

c. Pekerjaan

Hal ini dikarenakan sangat sulit melakukan kontrol untuk menyamakan pekerjaan setiap masing-masing subjek.

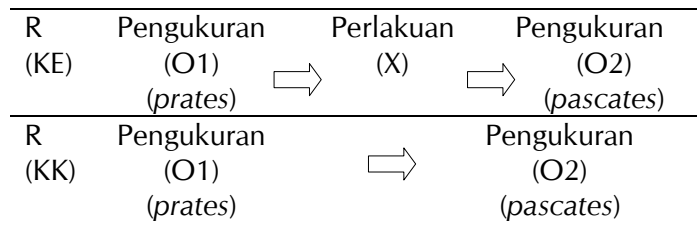
d. Agama

Hal ini dikarenakan pelatihan syukur yang dilaksanakan bertujuan memberikan manfaat secara universal (untuk semua agama), tidak condong kepada salah satu lembaga keagamaan tertentu. Selain itu, Emmons, dkk menjelaskan dalam buku Lopez dan Snyder (2003) bahwa syukur merupakan kecenderungan individu yang dijunjung tinggi hampir di semua ajaran agama, seperti Islam, Kristen, Hindu, dan Budha.

e. Perilaku dan Hasil

Hal ini karena sangat sulit melakukan kontrol terhadap kontak sosial subjek sehari-hari, kejadian hidup apa saja yang pernah dialami subjek, dan aktivitas apa saja yang dilakukan subjek sehari-hari.

Penelitian ini menggunakan model *pretest-posttest control group design* dan dilakukan randomisasi sebagai kontrol terhadap *proactive history* untuk menyetarakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Seniati, 2009). Adapun simbol ilustratif dari desain ini adalah sebagai berikut:



Gambar 1
Desain Penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*

Metode Pengumpulan Data

Berikut ini adalah metode pengumpulan data oleh peneliti. Pertama, *Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT)*. Skor syukur adalah skor kecenderungan syukur yang didapatkan dari skor GRAT. Watkins dkk (2011) menjelaskan bahwa GRAT merupakan *self-report* yang mengukur kecenderungan syukur (konsistensi internal baik, $\alpha = 0,86$). GRAT versi pendek ini mengukur rasa memiliki (keberlimpahan)

dalam hidup pada orang dewasa dan apresiasi kepada orang lain, yang meliputi tiga faktor, yaitu (a) rendahnya rasa deprivasi (*lack of deprivation/LOSD*; 5 aitem), (b) apresiasi sederhana (*simple appreciation/SA*; 6 aitem), dan (c) apresiasi kepada orang lain (*appreciation for others/AO*; 3 aitem).

Kedua, wawancara. Wawancara dilaksanakan sebagai data tambahan dalam melakukan evaluasi dan dinamika yang terjadi sebelum dan selama

pelatihan serta sebagai alat untuk mengungkap data yang tidak dapat dilihat melalui skala.

Ketiga, observasi. Observasi yang dilaksanakan selama pelatihan dilakukan untuk mengetahui dinamika yang terjadi selama pelatihan, meliputi seperti keaktifan peserta, kesesuaian cara penyampaian materi terhadap peserta, kenyamanan peserta selama pelatihan, dan lain-lain.

Intervensi Pelatihan Syukur

Persiapan administrasi penelitian meliputi segala urusan perijinan yang diajukan pada pihak-pihak yang terkait dengan pelaksanaan penelitian. Permohonan izin tersebut di antaranya meminta surat pengantar dari Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta yang ditujukan kepada Kepala Lurah setempat untuk memberikan surat pengantar penelitian agar dapat melakukan penelitian di wilayah tersebut. Peneliti kemudian mengajukan surat pengantar dari Program Studi Psikologi untuk diserahkan kepada pihak Kesbangpol Surakarta, Bappeda Surakarta, Camat wilayah, dan Kepala Lurah setempat. Setelah mendapatkan izin dari pihak perangkat desa, peneliti dapat mengadakan penelitian sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.

Sebelum perijinan dilakukan, peneliti terlebih dahulu melakukan *rapport* kepada penduduk di wilayah tersebut. Pembangunan *rapport* dilaksanakan sebelum prates dilaksanakan. Hal ini dimak-

sudkan membangun kepercayaan subjek kepada peneliti dan mencegah terjadinya sikap curiga subjek. Selama pembangunan *rapport* peneliti sekaligus memberitahukan mengenai adanya program pelatihan bagi warga setempat yang akan dilaksanakan oleh peneliti. Pemberitahuan ini juga dibantu oleh ketua RT dan ketua PKK/Arisan setempat. Kedekatan yang terbangun antara subjek dan peneliti membantu kelancaran berlangsungnya pelatihan. Subjek tidak merasa menjadi objek penelitian karena adanya sikap percaya dan tulus ikut serta pelatihan yang dilaksanakan peneliti. Waktu pelaksanaan pelatihan disesuaikan dengan kelonggaran subjek, sehingga pelatihan dilaksanakan setiap malam hari (*ba'da maghrib*).

Pelatihan syukur dalam penelitian ini merupakan kegiatan yang dilakukan dengan memberi pemahaman dan ketrampilan untuk mengenali kebaikan-kebaikan yang telah diterima dan menyadari adanya sumber eksternal atas kebaikan tersebut sehingga peserta dapat mengaplikasikannya untuk menambahkan dan meningkatkan kemampuan syukur yang dimiliki. Pada penelitian ini, subjek diberi skala *Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT)* sebagai pengukuran prates untuk mengetahui keadaan subjek sebelum pelatihan. Setelah pelatihan subjek diberikan tes (pascates) dengan menggunakan alat ukur yang sama. Hasil pengukuran prates dan pascates kemudian dibandingkan untuk mengetahui keberhasilan dari pelatihan

tersebut. Jika menunjukkan adanya perbedaan skor sebelum dan sesudah pelatihan maka pelatihan tersebut berhasil. Sebaliknya, jika tidak menunjukkan adanya perbedaan skor sebelum, sesaat, dan sesudah pelatihan, maka pelatihan tersebut kurang berhasil.

Pelatihan syukur dilaksanakan sebanyak empat kali pertemuan dan tahapan yang digunakan di dalam pelatihan syukur ini mengacu kepada ketrampilan praktis yang diungkapkan oleh Emmons

(2007) berupa pengembangan dari hambatan-hambatan bersyukur dan merupakan model-model eksperimen yang pernah dilakukan dalam penelitiannya. Pelatihan ini terdiri atas enam sesi yang dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan *experiential learning* pada setiap sesinya dengan metode pelatihan antara lain *games, simulations, instruments, mental imagery, writing tasks*, diskusi, kuliah, dan film/video. Adapun rangkaian pelatihan syukur ini sebagai berikut :

Tabel 1. Tahapan Pelatihan Syukur

Sesi	Materi	Kegiatan	Tujuan	Metode	Waktu
1	Materi 1. Pembangunan rapport	Cipta Suasana dan <i>Gaining Trust, Game</i> Keakraban, Kontrak Belajar	Menumbuhkan kesan baik dan kepercayaan peserta kepada fasilitator, sesama peserta, dan pelatihan yang akan berlangsung.	<i>active communication games</i>	55 menit
			Membuat kesepakatan dengan peserta mengenai pelaksanaan pelatihan		
	Materi 2. Tinjauan Umum Syukur	Berbagi Cerita, Simulasi "Kesyukuran Anda", Tinjauan Umum Syukur	Peserta dapat mengungkapkan apakah dia "puas dan bahagia", mengukur kecenderungan syukur, dan memahami arti syukur	kuliah <i>sharing instruments</i>	50 menit
2	Materi 3. Menghargai Kebaikan (<i>Recognize the benefit</i>)	Hambatan Syukur, Bias Negatif, Simulasi Bias Negatif, Sejarah Penderitaan, "Remember the Bad"	Peserta dapat menyadari hambatan-hambatan bersyukur	kuliah <i>mental imagery simulations</i> film/video	60 menit

3	Materi 4. Menga kui Kebaikan (<i>Acknowledge receiving its</i>)	Pikiran Pembanding, <i>Compare with Others, Keep a Gratitude Journal, Come to Your Sense</i>	Peserta dapat menyadari sendiri segala kebaikan/nikmat yang dimiliki setelah melihat keadaan orang lain	kuliah film/ video <i>instruments writing tasks</i> relaksasi <i>mental imagery</i>	90 menit
4	Materi 5. Me- ngem- balikan Kebaikan (<i>Return the favor/ Appreciate</i>)	Mengembali kan Kebaikan, Ketidakmam- puan Mengakui Ketergantun- gan, <i>Ask Yourself Three Questions, Go Through the Motions</i>	Membuka pandangan peserta bahwa segala kebaikan yang diterima selama ini berasal dari Tuhan dan dapat melalui orang lain	kuliah <i>mental imagery simulations instruments</i>	105 menit
	Materi 6. Penutup dan Kristali sasi	Materi kristalisasi, <i>Make a Vow to Practice Gratitude</i> melalui lembar aksi	Memberikan kesimpulan dan inti sari dari pelatihan. Membangun kesan dan pengalaman positif terhadap pelatihan agar tujuan setiap peserta tercapai.	relaksasi <i>instruments</i>	15 menit

Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Memberikan prates kecenderungan syukur yang diadaptasi dari *Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT)* pada kelompok subjek.
2. Mengelompokkan subjek menjadi kelompok kontrol dan eksperimen yang ditentukan secara random.

Kelompok eksperimen diambil dari subjek yang mengisi lembar persetujuan bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan syukur.

3. Memberikan perlakuan pada kelompok eksperimen, yaitu pemberian pelatihan syukur sebanyak empat kali pertemuan, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pelatihan akan diberikan oleh fasilita-

tor dan dibantu *co-fasilitator* pada suatu wilayah RT di Surakarta.

4. Observasi dan wawancara sebelum dan selama pelatihan serta meminta subjek kelompok eksperimen untuk mengisi evaluasi reaksi sesaat setelah pelatihan berakhir.
5. Memberikan evaluasi belajar dan pascates dengan *Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT)* yang telah diadaptasi pada kedua kelompok baik kontrol maupun eksperimen.
6. Menganalisis hasil perlakuan untuk mengetahui pengaruh perlakuan dan tanpa perlakuan terhadap tingkat syukur pada penduduk miskin.

Metode Analisis Data

Ada beberapa teknik analisis data yang dilakukan, yaitu uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi, dan uji hipotesis. Pertama, uji validitas. Uji validitas dilakukan terhadap skala GRAT. Pengukuran uji validitas skala dalam penelitian ini menggunakan uji validitas isi melalui *review professional judgment* oleh pembimbing. Skala dalam penelitian ini diuji daya beda item dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson dengan bantuan *SPSS for MS Windows version 16*. Selain itu, dilakukan juga uji validitas Modul Pelatihan Syukur. Pengukuran uji validitas

modul dalam pelatihan syukur ini menggunakan validitas isi melalui *review professional judgment* oleh pembimbing dan evaluasi melalui tryout modul.

Kedua, uji reliabilitas. Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menghitung koefisien *Cronbach's Alpha*.

Ketiga, uji asumsi. Uji asumsi dilakukan melalui uji normalitas dan homogenitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil sebagai subjek telah memenuhi kriteria sebaran atau distribusi normal. Selanjutnya, data yang tidak bervariasi atau data yang homogen memenuhi syarat untuk dilakukan uji *Independent Sample T Test* (Priyatno, 2008).

Keempat, uji hipotesis. Hipotesis dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan *independent sample t-test* dan skor yang dijadikan perhitungan adalah *gain score*, yaitu selisih antara skor prates dan posttest (Seniati, 2009) dengan menggunakan bantuan *SPSS for MS Windows version 16* dan *paired sample t-test* sebagai analisis tambahan.

Selain analisis kuantitatif, dalam penelitian ini juga dilakukan analisis kualitatif. Analisis kualitatif diperoleh dari peningkatan skor kecenderungan syukur, wawancara, observasi dan lembar evaluasi belajar pelatihan.

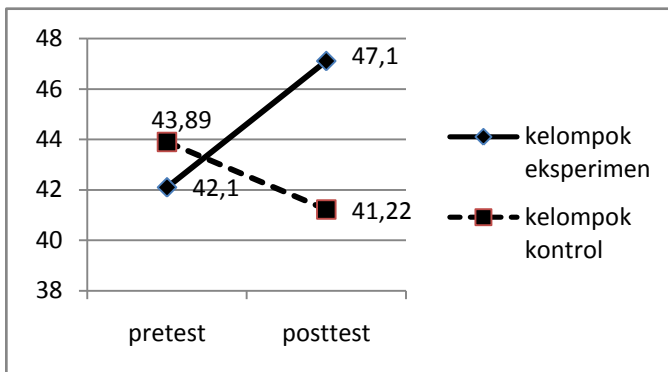
HASIL PENELITIAN

Tabel 2. Deskripsi Hasil Skor Kecenderungan Syukur

Subjek	Pengukuran Kelompok Eksperimen		Pengukuran Kelompok Kontrol	
	Prates	Pascates	Prates	Pascates
	Skor Skala	Skor Skala	Skor Skala	Skor Skala
1	40	48	47	44
2	44	52	46	44
3	43	52	43	32
4	44	46	44	47
5	43	45	43	43
6	42	45	44	44
7	41	51	38	33
8	30	33	41	44
9	44	50	49	40
10	50	49		
Mean	42,1	47,1	43,89	41,22

Perbedaan rata-rata skor kecenderungan syukur antara Kelompok

Eksperimen (KE) dan Kontrol (KK) juga dapat dilihat pada gambar:



Gambar 2. Rata-Rata Skor Kecenderungan Syukur Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Selanjutnya dari hasil prates dan pascates baik pada Kelompok Eksperimen maupun Kontrol dicari *gain score* untuk kemudian dilakukan uji *Independent*

Sample T Test dengan bantuan komputer program statistik *SPSS for MS Windows versions 16*.

Tabel 3.
Gain Score Kecenderungan Syukur Kelompok Eksperimen (KE) dan Kontrol (KK)

Subjek	Gain Score KE	Gain Score KK
1	8	-3
2	8	-2
3	9	-11
4	2	3
5	2	0
6	3	0
7	10	-5
8	3	3
9	6	-9
10	-1	
Mean	5,00	-2,67

Uji beda pada dua sampel bebas (*Independent Sample T Test*) dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pada kedua kelompok sampel, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga dapat diketahui ada tidaknya pengaruh pelatihan syukur terhadap peningkatan

kecenderungan syukur. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 5% (0,05). Hasil pengujian terhadap pengaruh pelatihan syukur terhadap kecenderungan syukur pada Kelompok Eksperimen (KE) dan Kontrol (KK) dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4a.

Hasil Uji *Independent Sample T Test* pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

	KELOMPOK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
GAIN	KONTROL	9	-2.67	4.924	1.641
	EKSPERIMEN	10	5.00	3.682	1.164

Tabel 4b.

Hasil Uji *Independent Sample T Test* pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
GAIN	Equal variances assumed	.427	.525	-3.870	17	.001
	Equal variances not assumed			-3.810	14.755	.002

Selanjutnya, untuk melihat apakah peningkatan kecenderungan syukur pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok

Kontrol signifikan, dilakukan analisis dengan uji *Paired Sample T Test*.

Tabel 5. Hasil Uji *Paired Sample T Test* pada Kelompok Eksperimen

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	<i>Pretest – Posttest</i>			
Kelompok Eksperimen		-4.294	9	.002
Pair 1	<i>Pretest - Posttest</i>			
Kelompok Kontrol		1.473	8	.189

Dari Tabel 5 diketahui bahwa baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol terdapat peningkatan skor kecenderungan syukur.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan syukur terhadap peningkatan kecenderungan syukur pada penduduk miskin. Gambar 2 di atas menunjukkan bahwa pada Kelompok Eksperimen terjadi peningkatan

kecenderungan syukur dibandingkan Kelompok Kontrol setelah pelatihan (pascates) (prates KE 42,1 pascates 47,1; prates KK 43,89 pascates 41,22). Selanjutnya, dari hasil prates dan pascates baik pada Kelompok Eksperimen maupun Kontrol dicari *gain score* untuk kemudian dilakukan uji *Independent Sample T Test* dengan taraf signifikansi yang digunakan adalah 5% (0,05).

Tabel 4a menunjukkan bahwa rata-rata ranking Kelompok Eksperimen adalah 5,00 dan rata-rata ranking untuk

Kelompok Kontrol adalah -2,67. Sebelum melihat nilai t , maka terlebih dahulu dilihat nilai F dan signifikansi pada kolom *Levene's test* pada tabel 4b. Seperti yang terlihat pada kolom, diperoleh nilai F 0,427 dan signifikansi 0,525 ($>0,05$) untuk *gain pretest-posttest*, sehingga skornya *Equal variances assumed* (varian sama antar skor kedua kelompok). Dari tabel 4b dapat diketahui nilai t hitung sebesar 3,870 sedangkan nilai t tabel adalah 1,740 dengan probabilitas (p) signifikansi 0,001 (uji dua sisi) dan 0,0005 (uji satu sisi). Nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel dengan (p) 0,0005 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Karenanya dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan *mean* skor kecenderungan syukur antara Kelompok Eksperimen (KE) dengan Kelompok Kontrol (KK) setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan syukur. Artinya, ada pengaruh positif pelatihan syukur terhadap peningkatan kecenderungan syukur.

Selanjutnya, untuk melihat apakah peningkatan kecenderungan syukur pada Kelompok Eksperimen signifikan, dilakukan analisis dengan uji *Paired Sample T Test*. Tabel 5 memperlihatkan hasil uji statistik pada *prates-pascates* didapatkan nilai t hitung sebesar 4,294 dan probabilitas (p) signifikansi 0,002 dengan t tabel 2,262. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel dan probabilitas (p) lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor kecenderungan syukur sebelum pelatihan

(*prates*) dan sesaat setelah pelatihan (*pascates*) pada Kelompok Eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan *mean* skor kecenderungan syukur yang signifikan antara sebelum pelatihan (*prates*) dan setelah pelatihan (*pascates*) pada Kelompok Eksperimen. Hal ini berarti modul pelatihan syukur yang digunakan di dalam penelitian ini efektif dalam meningkatkan kecenderungan syukur.

Uji statistik *Paired Sample T Test* kemudian juga dilakukan pada Kelompok Kontrol. Hal ini dilakukan untuk melihat apakah pada kelompok yang tidak diberi perlakuan juga mengalami peningkatan skor kecenderungan syukur. Tabel 6 memperlihatkan hasil uji statistik pada *prates-pascates* didapatkan nilai t hitung sebesar 1,473 dan probabilitas (p) signifikansi 0,189 dengan t tabel 2,306. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa t hitung lebih kecil dari t tabel dan probabilitas (p) lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan *mean* skor kecenderungan syukur yang signifikan antara sebelum pelatihan (*prates*) dan setelah pelatihan (*pascates*) pada Kelompok Kontrol. Hal ini berarti Kelompok Kontrol yang tidak diberi perlakuan berupa pelatihan syukur tidak mengalami peningkatan skor kecenderungan syukur seperti yang terjadi pada Kelompok Eksperimen.

Hasil perhitungan di atas menggambarkan bahwa kenaikan skor kecenderungan syukur yang terjadi pada

Kelompok Eksperimen tidak dialami Kelompok Kontrol sehingga terjadi perbedaan kecenderungan syukur antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol dan peningkatan kecenderungan syukur yang terjadi pada Kelompok Eksperimen terjadi secara signifikan.

Hampir seluruh subjek dalam Kelompok Eksperimen menunjukkan perubahan yang positif berupa peningkatan dalam kecenderungan syukur. Berdasarkan hasil evaluasi belajar, beberapa perubahan yang terjadi antara lain lebih menerima segala keadaan diri dengan menjauhkan diri dari membanding-bandingkan dengan orang yang lebih beruntung karena masih banyak orang yang berada di bawah mereka, menyadari kebaikan yang ada di balik semua kejadian yang pernah terjadi sehingga memberikan afek positif, dan memahami cara mengekspresikan syukur itu sendiri.

Subjek dengan peningkatan kecenderungan syukur menunjukkan kemampuan dalam mengenali kebaikan-kebaikan yang dimiliki yang selama ini kurang disadari, menyadari asal kebaikan-kebaikan tersebut, menyadari masih banyak orang lain yang lebih menderita, mengekspresikan syukur melalui peningkatan ketaatan kepada Tuhan dan berbuat baik kepada orang lain, dan mampu lebih optimis dan tenang dalam menghadapi situasi hidup.

Faktor yang mendukung keberhasilan pelatihan adalah peran fasilitator. Suasana keakraban sudah dibangun dari

awal pelatihan dengan *ice breaking* perkenalan yang penuh canda tawa. Selain fasilitator, hal yang mendukung keberhasilan pelatihan adalah kehadiran peserta pelatihan lain. Kehadiran peserta pelatihan lain yang memiliki keadaan yang relatif sama dan telah dikenal memberikan kenyamanan bagi peserta pelatihan dalam menjalani kegiatan-kegiatan selama pelatihan.

Kendala-kendala yang dialami dalam penelitian ini adalah sedikitnya jumlah ibu-ibu yang ada dan bersedia menjadi subjek penelitian pada setiap perkumpulan warga, di tengah banyaknya warga yang ada. Selain itu, keterbatasan waktu pelatihan yang hanya dapat dilakukan pada malam hari dikarenakan kesibukan subjek. Keterbatasan dalam penelitian ini antara lain tidak melakukan *screening* pada seluruh warga yang ada sehingga kemungkinan mendapatkan responden yang berhak menjadi subjek penelitian hanya terbatas pada warga yang ikut perkumpulan-perkumpulan seperti arisan.

Saat pelatihan berakhir, peneliti tidak menekankan adanya penerapan kegiatan-kegiatan yang telah diperoleh di dalam pelatihan ke dalam kehidupan sehari-hari, sehingga semuanya tergantung subjek masing-masing akan menerapkannya atau tidak. Peneliti tidak memberikan tugas rumah (misalnya buku harian) untuk mengevaluasi dan memantau kemajuan atau peningkatan yang terjadi pada subjek sekaligus menumbuhkan keyakinan subjek dari

materi yang disampaikan. Peneliti hanya mengeksplorasi kemajuan dan pengalaman subyek melalui evaluasi belajar saja sehingga diperlukan eksplorasi lebih lanjut mengenai pengaruh perlakuan terhadap subjek.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pelatihan syukur terhadap peningkatan kecenderungan syukur pada penduduk miskin di Surakarta. Hal ini dapat diketahui dari analisis kuantitatif yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan skor kecenderungan syukur antara sebelum dan sesudah pelatihan pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dapat diberikan saran sebagai berikut. Pertama, bagi penduduk miskin. Ibu dan keluarga diharapkan dapat menerapkan ketrampilan syukur agar lebih menyadari kebaikan-kebaikan yang dimiliki sehingga dapat meningkatkan kecenderungan syukur.

Kedua, bagi instansi terkait. Bagi instansi terkait seperti Bappeda, ketua RT, dan ketua PKK diharapkan dapat memanfaatkan pengalaman-pengalaman dalam pelatihan syukur untuk meningkatkan kecenderungan syukur penduduk

miskin sejalan dengan peningkatan kesejahteraan materiil karena pelatihan ini terbukti berpengaruh dan efektif meningkatkan kecenderungan syukur. Pelatihan syukur yang diberikan diharapkan secara rutin diberikan agar memberikan kondisi yang semakin positif pada evaluasi kognitif dan afektif subjek sehingga peningkatan yang terjadi tidak hanya bersifat relatif tetap.

Ketiga, bagi peneliti selanjutnya. (a) Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penulisan dengan tema yang sama, diharapkan dapat melibatkan suami dan anak yang produktif, tidak hanya ibunya saja dan mencakup wilayah yang lebih luas, tidak hanya di perkotaan yang memiliki karakteristik kemiskinan relatif tetapi juga di pedesaan yang memiliki karakteristik kemiskinan absolut. (b) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan perlakuan yang serupa untuk meningkatkan kecenderungan syukur pada masalah sosial yang lain, seperti penduduk marginal. (c) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melibatkan variabel-variabel seperti usia, aktivitas sosial, agama, pekerjaan, dan pendapatan sebagai kontrol subjek dan melihat pengaruhnya terhadap perlakuan yang diberikan. (d) Peneliti selanjutnya diharapkan menekankan makna dari setiap sesi di dalam rangkaian pelatihan agar peserta lebih meresapi makna dari setiap sesi di dalam pelatihan. (e) Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan evaluasi perilaku dan hasil pada kelompok eksperimen setelah pelatihan berakhir sehingga diketahui

seberapa besar efek pelatihan syukur tersebut.

Group Skills 6th Ed. Unites State of America: A Viacom Company.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2012). *Millenium Declaration*. Diambil dari situs www.beta.undp.org. diakses tanggal 5 Februari 2012.
- Anonim. (2011). *Statistik Daerah Surakarta 2011*. Diambil dari situs www.surakartakota.bps.go.id diakses tanggal 5 Maret 2012.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks! How the New Science of Gartitude Can Make You Happier*. New York: Houghton Mifflin Company.
- 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, 377-389
- Farley, J.E. (1987). *American Social Problems: An Institutional Analysis*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Cook, T. D. & Campbell, D. T. (1979). *Quasi-Experimentation: Design & Analysis Issues for Field Settings*. USA: Houghton Mifflin Company.
- Johnson, D. W. & Johnson, P. F. (1997). *Joining Together Group Theory ang*
- Kompleksnya Pengentasan Kemiskinan Di Indonesia. (2010, 27 September). *Harian Ekonomi Neraca*, 6.
- Latifah, E. (2011). Harmonisasi Kebijakan Pengentasan Kemiskinan di Indonesia Yang Berorientasi Pada Millenium Development Goals. *Jurnal Dinamika Hukum*, 11 (03).
- Lopez, S. J. & Snyder. C. R. (2003). *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., Tsang, Jo-Ann. 2002. The Grateful Disposition A Conceptual And Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (1), 112-127.
- McGillivray, Mark. (2006). *Inequality, Poverty, and Well-Being*. Hampshire: Palgrave Macmillan.
- Priyatno, D. (2010). *Paham Analisa Statistik Data dengan SPSS*. Yogyakarta: Mediakom.
- Seligman, M.E.P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif (terjemahan)*. Bandung: Mizan.

- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2009). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks.
- Tsang, Jo-Ann. (2007). Gratitude For Small and Large Favors: A Behavioral Test. *Journal of Positive Psychology*, 2 (3), 157-167.
- Watkins, P., Froh, J.J., Emmons, R. A., Huebner, E. S., Fan, J., & Bono, G. (2011). Measuring Gratitude in Youth: Assessing the Psychometric Properties of Adult Gratitude Scales in Children and Adolescents. *Psychological Assesment*, 23 (2), 311-324.
- Wijayanti, H. & Nurwianti, F. (2010). Kekuatan Karakter dan Kebahagiaan pada Suku Jawa. *Jurnal Psikologi*, 3 (2), 114-122.