

PENINGKATAN SUBJECTIVE WELL-BEING MELALUI PENGUATAN KEBERSYUKURAN SISWA DALAM INTERAKSI SOSIAL

¹Nureyzwan Sabani, ²Daliman

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah
¹nureyzwansabani@gmail.com

Received: 8 Juni 2021

Revised: 24 November 2021

Accepted: 26 November 2021

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas penguatan kebersyukuran melalui intervensi menulis surat syukur terhadap peningkatan subjective well being siswa dalam interaksi sosial. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan desain penelitian eksperimen. Subjek penelitian ini adalah 20 siswa SD, masing-masing adalah 10 siswa untuk kelompok eksperimen dan 10 siswa untuk kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan menulis surat syukur. Pengumpulan data menggunakan skala Satisfaction with Life Scale (SWLS) dan Positive Affect and Negative Affect Scale (PANAS) untuk mengukur subjective well-being, sementara Gratitude, Resentment Appréciation Test-Short Form (GRAT-Short Form) digunakan untuk mengukur kebersyukuran siswa. Teknik analisis data menggunakan paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan penguatan kebersyukuran melalui intervensi menulis surat syukur memberikan bukti dapat meningkatkan subjective well-being siswa khususnya dalam dua komponen utama subjective well-being (kepuasan hidup dan afek positif). Siswa yang mendapatkan intervensi menulis surat syukur menunjukkan perbedaan yang signifikan pada tingkat subjective well-being daripada siswa yang tidak menulis surat syukur.

Kata Kunci: *subjective well-being, kebersyukuran, interaksi sosial, surat syukur*

Abstract

This study aims to test the effectiveness of strengthening gratitude through the intervention of writing a letter of gratitude to increase students' subjective well-being in social interactions. This type of research is quantitative research and experimental research design. The subjects of this study were 20 elementary school students, each of which was 10 students for the experimental group and 10 students for the control group. The experimental group was given the treatment of writing a letter of gratitude. Data collection uses the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and Positive Affect and Negative Affect Scale (PANAS) to measure subjective well-being, while Gratitude, Resentment Appréciation Test-Short Form (GRAT-Short Form) is used to measure students' gratitude. The data analysis technique used paired sample t-test. The results of the study show that strengthening gratitude through the intervention of writing gratitude letters provides evidence that it can improve students' subjective well-being particularly in the two main components of subjective well-being (life satisfaction and positive affect). Students who received an intervention in writing a letter of gratitude showed a significant difference in the level of subjective well-being than students who did not write a letter of gratitude.

Keywords: *subjective well-being, gratitude, social interaction, gratitude letter*

PENDAHULUAN

Subjective well-being adalah hal penting dalam kehidupan seseorang. Orang-orang melakukan bermacam cara supaya bisa merasakan kesejahteraan pada hidup mereka. Salah satu dari tujuan seseorang memiliki semangat untuk hidup yaitu supaya bahagia. *Subjective well-being* adalah istilah yang mempunyai hubungan yang relevan sekali dengan kebahagiaan. Bukhari dan Khanam (2015) menyatakan kebahagiaan merupakan bagian dari *subjective well-being* di mana hal itu adalah sebuah pandangan yang memiliki sifat subjektif dari segenap kehidupan yang dipunyai seseorang. Di samping penting untuk diteliti dan dipelajari karena menggambarkan kualitas hidup seseorang, *subjective well-being* juga dapat memberikan dampak yang positif bagi kehidupan seseorang. Istilah *subjective well-being* dalam literatur psikologi positif seringkali dipertukarkan dengan kebahagiaan (Lopez, Pedrotti, & Snyder, 2018). Diener (2009) mengatakan bahwa seseorang disebut bahagia apabila memiliki kepuasan dalam hidupnya secara keseluruhan dan mengalami banyak emosi positif dan sedikit atau tidak mengalami emosi negatif. Lebih lanjut, Diener (2009) menyatakan *subjective well-being* melibatkan evaluasi pada dua komponen, yaitu kognitif dan afektif. Tingkat *subjective well-being* yang tinggi ditandai dengan adanya evaluasi kognitif, yaitu berupa tingginya kepuasan hidup (*life satisfaction*) serta evaluasi afektif berupa tingginya afek

positif (*positive affect*), dan rendahnya afek negatif (*negative affect*). Para peneliti bersepakat bahwa kebahagiaan penting bagi individu sebab individu yang mempunyai *subjective well-being* yang tinggi cenderung lebih memiliki motivasi (Froh, Kashdan, Ozimkowski, & Miller, 2009), kompetensi sosial yang baik, mempunyai prestasi akademis yang tinggi, dan harga diri tinggi (Croxford, 2011). Namun kenyataannya, siswa saat ini banyak berperilaku menyimpang (misalnya seks bebas, merokok, konsumsi alkohol, *bullying*, narkoba, dan tawuran). Siswa seringkali menghabiskan waktu menggunakan media sosial misalnya Facebook, Instagram, Line, Path, dan sebagainya. Siswa justru jarang berinteraksi sosial dalam kegiatan-kegiatan yang positif. Hal ini mengakibatkan *subjective well-being* dalam interaksi sosial siswa menjadi rendah.

Topik penting dalam psikologi positif salah satunya yaitu keterkaitan antara rasa syukur dan kegembiraan seseorang (Croxford, 2011). Kata syukur adalah terjemahan dari istilah ilmiah dalam bahasa Inggris yaitu "*gratitude*". Emmons dan McCullough (2003) mengartikan "*gratitude* yaitu sebuah perasaan terima kasih dan suka cita yang timbul dikarenakan individu menerima pemberian ataupun hadiah yang memberikan keuntungan dari orang lain ataupun Tuhan atau sebuah kondisi damai dan bahagia dimana penyebabnya adalah alam". Syukur adalah bentuk emosi atau perasaan, yang dengan demikian berkembang menjadi sikap, moral

yang baik, kebahagiaan, kepribadian, dan kemudian mengarah pada pengaruh individu untuk merespon atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi tertentu (Situmorang dkk., 2019). Syukur dapat membantu individu untuk mengatasi situasi dan kondisi apapun dalam hidup mereka. Kesejahteraan subjektif adalah evaluasi dari dimensi kehidupan. Rasa syukur menyebabkan seseorang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi. Rasa syukur mempengaruhi kesejahteraan fisik dan fisiologis. Ketika individu mengingat rasa syukur mereka setiap minggu dan berdoa dengan rasa syukur, mereka cenderung lebih baik dalam menjalani hidup mereka dan lebih optimis (Putri, Sukarti, & Rachmawati, 2016).

Peran syukur juga terlihat dalam psikologi klinis. Para peneliti percaya bahwa rasa syukur terkait dengan psikologi klinis karena dua alasan: pentingnya rasa syukur yang tinggi dalam mendefinisikan kesejahteraan dan meningkatkan kesejahteraan melalui pengembangan rasa syukur melalui praktik sederhana (Behzadipour, Sadeghi, & Sepahmansour, 2018). Froh dkk. (2010) memperlihatkan bahwa di samping memberikan peningkatan kebahagiaan personal, rasa syukur yang diekspresikan memunculkan perilaku prososial dan kebahagiaan sosial dari dalam individu. Di samping itu, menurut Froh dkk. (2011) kaum muda yang mempunyai rasa syukur yang tinggi mempunyai kepuasan hidup yang tinggi pula, integrasi sosial yang baik, dan tingkat depresi yang rendah dan kecemburuan mereka. Beberapa peneliti “rasa

syukur dan kebahagiaan” menunjukkan salah satu teknik intervensi syukur yang efektif yaitu surat syukur (Froh dkk., 2009). Surat syukur adalah wujud ekspresi rasa syukur dengan cara menulis surat syukur terhadap seseorang yang sudah memberikan manfaat bagi seseorang. Oleh karena itu, surat syukur merupakan wujud ekspresi rasa syukur terhadap manusia atau kondisi ataupun Tuhan yang sudah memberikan kebaikan yang diekspresikan dalam tulisan ekspresif. Menulis surat syukur terbukti meningkatkan kebahagiaan dan mengurangi depresi baik anak remaja ataupun orang dewasa (Froh dkk., 2009; Toepfer dkk., 2012). Intervensi dari kebersyukuran berkaitan erat dalam meningkatkan *subjective well-being* siswa. Rasa syukur meningkatkan kebahagiaan siswa dan mendorong siswa berkembang dan berinteraksi sosial dengan optimal. Oleh karena itu, peneliti ingin menguji efektivitas intervensi penguatan kebersyukuran melalui menulis surat syukur terhadap peningkatan *subjective well-being* siswa.

METODE PENELITIAN

Jenis pendekatan yang dipergunakan pada penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dan desain penelitian eksperimen. Penelitian kuantitatif bertujuan menguji teori-teori tertentu secara objektif dengan meneliti hubungan antar variabel (Creswell, 2012). Eksperimen adalah suatu prosedur terkontrol yang sekurang-kurangnya memiliki 2 kondisi perlakuan terhadap subjek (Myers & Hansen,

2002). Penelitian ini memiliki tujuan melaksanakan eksperimen guna meningkatkan *subjective well-being* subjek melalui teknik menulis surat syukur.

Subjek pada penelitian ini adalah 20 siswa yang dibagi dalam kelompok eksperimen (menulis surat syukur) sebanyak 10 siswa dan kelompok kontrol (tidak menulis surat syukur) sebanyak 10 siswa. Kedua kelompok subjek tersebut mengikuti *pretest* dan *posttest*. Pengumpulan data untuk mengukur *subjective well-being* menggunakan skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan *Positive Affect and Negative Affect Scale* (PANAS). *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) merupakan alat pengumpul data yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur kepuasan hidup secara global. Skala SWLS ini merupakan skala terpakai dari Pramudita (2014) yang diadaptasi dari SWLS yang dikembangkan oleh Diener (2006). SWLS menggunakan 7 poin skala Likert mulai dari angka 1 (sangat tidak setuju) sampai 7 (sangat setuju). *Positive Affect and Negative Affect Scale* (PANAS) merupakan alat ukur yang dipakai untuk mengukur komponen afektif *subjective well-being*. Skala ini merupakan skala terpakai dari Pramudita (2014) yang diadaptasi dari PANAS yang dikembangkan oleh Watson, Clark dan Tellegen (1988). Skala ini menggunakan 5 poin skala Likert mulai dari angka 1 (sangat kecil) sampai 5 (sangat besar). Interpretasi skor dari PANAS akan diberikan dengan cara mengurangi mean dari afek positif dengan

mean afek negatif yang ada. Pengurangan tersebut menghasilkan apa yang dinamakan *affect balance*. Apabila responden lebih sering merasakan adanya afek positif dibandingkan adanya afek negatif, maka komponen afektif *Subjective well-being* responden dapat dikatakan baik. Skala *subjective well-being* ini berjumlah 38 item *favorable* yang terdiri dari *satisfaction with life scale*, *positive affect scale* dan *negative affect scale*. Alat ukur PANAS telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Watson, Clark dan Tellegen (1988) dan SWLS oleh Diener (2006) sehingga tidak perlu dilakukan pengujian lagi karena memiliki validitas dan reabilitas yang tinggi (Pramudita, 2014). Sementara untuk mengukur kebersyukuran siswa menggunakan *Gratitude, Resentment Appreciation Test-Short Form* (GRAT-Short Form) yang dikembangkan oleh Watkins dkk. (2003). Alat ukur *GRAT-Short Form* terdiri dari 3 dimensi yang telah diadaptasi sebelumnya, yaitu *sense of abundance*, *appreciation for others*, dan *simple appreciation*. Keseluruhan item yang terdapat pada skala kesyukuran adalah sebanyak 16 item. Skala ini menggunakan 4 poin skala likert, dengan rentang skor mulai dari angka 1 (sangat tidak sesuai) sampai 4 (sangat sesuai). Alat ukur *GRAT-Short Form* ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Watkins dkk. (2003) sehingga tidak perlu dilakukan pengujian lagi karena memiliki validitas dan reabilitas yang tinggi. Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian eksperimen ini antara lain

adalah (1) peneliti mendata siswa yang bersedia untuk dijadikan subjek penelitian, (2) peneliti membagi subjek penelitian dalam dua kelompok yaitu 10 siswa kelompok eksperimen dan 10 siswa kelompok kontrol, (3) peneliti mengadministrasikan tes *subjective well-being* dan syukur, kemudian melakukan pretest kepada dua kelompok tersebut, (4) peneliti membagikan lembar instruksi yang berisi instruksi menulis surat syukur kepada kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, dan (5) peneliti melakukan *posttest* 3 hari setelah eksperimen kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penelitian ini menguji perbedaan *subjective well-being* kelompok kontrol dan eksperimen dengan mengimplementasikan independent sample t-test untuk gain score partisipan eksperimen. Di samping itu, teknik analisis data mempergunakan teknik statistika uji t yakni *paired sample t-test* untuk menguji perbedaan *subjective well-being* subjek pada *pretest* dan *posttest*. Peneliti menerapkan etika penelitian eksperimen sesuai dengan teori dari Prasetyo, Kaloeti, Rahmandani, Salma, dan Ariati (2020) antara lain adalah menjaga kerahasiaan, menjelaskan kepada subjek siapa saja yang dapat mengakses data, tidak membicarakan atau mentah yang diperoleh kepada setiap orang, memperbolehkan partisipan mengundurkan diri, memberi *informed consent* di awal penelitian, tidak membuat rasa tidak nyaman, merugikan, dan

membahayakan subjek penelitian, memberi nomor kontak jika terjadi sesuatu setelah eksperimen, dan memberi kesempatan tanya-jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas ini memiliki tujuan untuk mengetahui suatu data penelitian apakah berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas pada studi ini bisa dilihat pada Tabel 1. Berdasarkan tabel hasil uji normalitas diketahui nilai df (derajat kebebasan) untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing adalah 10. Maka itu artinya jumlah sampel data untuk masing-masing kelompok kurang dari 50. Sehingga penggunaan teknik *Shapiro Wilk* untuk mendeteksi kenormalan data dalam penelitian ini bisa dikatakan sudah tepat. Diketahui nilai sig. paling rendah sebesar 0.059 dan nilai sig. paling tinggi sebesar 0.977. Oleh karena nilai sig. untuk kedua kelompok tersebut > 0.05 , maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Shapiro Wilk* di atas, dapat disimpulkan bahwa data test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah berdistribusi normal. Hasil uji eksperimen mempergunakan *paired sample t-test*. Tabel 2 memperlihatkan data *mean* dan standar deviasi *pretest* dan *posttest* komponen *Subjective Well-Being* (SWB) serta *mean* (rata-rata) dan standar deviasi kebersyukuran (GRAT) subjek dan *gain score* pada kelompok eksperimen dan control.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	Kelompok	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Pretest SWLS	Eksperimen	.903	10	.238
	Kontrol	.919	10	.346
Posttest SWLS	Eksperimen	.943	10	.582
	Kontrol	.946	10	.624
Pretest PA	Eksperimen	.911	10	.288
	Kontrol	.982	10	.977
Posttest PA	Eksperimen	.922	10	.378
	Kontrol	.936	10	.511
Pretest NA	Eksperimen	.909	10	.274
	Kontrol	.963	10	.816
Posttest NA	Eksperimen	.946	10	.619
	Kontrol	.957	10	.750
Pretest GRAT	Eksperimen	.893	10	.185
	Kontrol	.850	10	.059
Posttest GRAT	Eksperimen	.940	10	.557
	Kontrol	.956	10	.738

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Eksperimen

SWB & GRAT	Waktu				<i>t test</i>	Gain Score		<i>t test</i>
	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>			M	SD	
	M	SD	M	SD				
SWLS								
Eksperimen (n = 10)	70.60	9.08	83.20	4.96	$t = -7.039$	12.60	5.66	$t = 4.401$ $p = 0.002$
Kontrol (n = 10)	68.40	5.76	69.30	6.40	$t = -0.906$ $p = 0.389$	0.900	3.14	
PA								
Eksperimen (n = 10)	31.30	4.42	38.40	3.06	$t = -15.545$	7.10	1.66	$t = 5.444$ $p = 0.000$
Kontrol (n = 10)	28.50	4.55	29.30	4.42	$t = -1.149$ $p = 0.280$	0.80	2.20	
NA								
Eksperimen (n = 10)	31.40	3.72	41.10	3.03	$t = -7.471$	9.70	2.91	$t = 4.146$ $p = 0.002$
Kontrol (n = 10)	30.60	5.58	32.10	5.11	$t = -1.649$ $p = 0.134$	1.50	2.88	
GRAT								
Eksperimen (n = 10)	42.10	2.69	53.10	2.28	$t = -12.836$	11.00	1.56	$t = 6.770$ $p = 0.000$
Kontrol (n = 10)	41.60	2.80	42.10	4.95	$t = -0.529$ $p = 0.610$	0.50	2.99	

Dari Tabel 2 dijelaskan bahwa pada komponen *Subjective Well-Being* (SWB) yaitu kepuasan hidup (*life satisfaction/ SWLS*) menunjukkan hasil analisa data *gain score* subjek pada Tabel 2 juga memperlihatkan perbedaan yang signifikan antara taraf

kepuasan hidup siswa yang mengikuti intervensi menulis surat syukur dan siswa yang tidak menulis surat syukur ($t = 4.401$, dengan $p = 0.002$ atau $p < 0.05$). Sementara itu, kepuasan hidup siswa pada kelompok eksperimen pada *posttest* berbeda secara

signifikan dibandingkan saat *pretest* ($t = -7.039$ dengan nilai $p = 0.004$ atau $p < 0.000$). Subjek siswa pada kelompok kontrol tidak memperlihatkan perbedaan yang signifikan terkait dengan tingkat kepuasan hidupnya antara *pretest* dan *posttest* ($t = -0.906$ dengan $p = 0.389$ atau $p > 0.05$).

Pada afek positif (*positive affect/ PA*), siswa yang menulis surat syukur menunjukkan tingkat afek positif yang berbeda secara signifikan dibandingkan dengan siswa yang tidak menulis surat syukur. Signifikansi tersebut terlihat pada nilai beda rata-rata *gain score* subjek kelompok eksperimen dan kontrol ($t = 5.544$, dengan $p = 0.000$ atau $p < 0.05$). Hasil afek positif (*positive affect*) mendeskripsikan perbedaan yang signifikan antara skor subjek pada kelompok eksperimen saat *pretest* dan *posttest* ($t = -15.545$ dan $p = 0.000$ atau $p < 0.01$). Subjek pada kelompok kontrol tidak memperlihatkan perbedaan yang signifikan dalam afek positif siswa pada *pretest* dan *posttest* ($t = -1.149$, $p = 0.280$ atau $p > 0.05$).

Pada afek negatif (*negative affect/ NA*), siswa yang menulis surat syukur menunjukkan tingkat afek negatif yang berbeda secara signifikan dibandingkan dengan siswa yang tidak menulis surat syukur. Signifikansi tersebut terlihat dari nilai beda rata-rata *gain score* subjek pada kelompok eksperimen dan kontrol ($t = 4.146$, dengan $p = 0.002$ atau $p < 0.05$). Hasil untuk afek negatif mendeskripsikan perbedaan yang signifikan antara skor subjek kelompok

eksperimen pada *pretest* dan *posttest* ($t = -7.471$ dan $p = 0.000$ atau $p < 0.01$). Subjek pada kelompok kontrol tidak memperlihatkan perbedaan yang signifikan dalam afek negatif siswa pada *pretest* dan *posttest* ($t = -1.649$, $p = 0.134$ atau $p > 0.05$). Pada komponen kebersyukuran (GRAT), kelompok siswa yang menulis surat syukur pada Tabel 4 menunjukkan tingkat syukur yang berbeda secara signifikan dibandingkan dengan siswa yang tidak menulis surat syukur. Kelompok eksperimen memperlihatkan nilai rata-rata *gain score* yang lebih tinggi daripada kelompok kontrol (nilai $t = 6.770$, pada taraf signifikansi $p = 0.000$ atau $p < 0.05$). Hasil analisis uji *t* memperlihatkan bahwa kebersyukuran subjek meningkat pada *posttest* dibandingkan pada saat *pretest*. Perbedaan tingkat syukur tersebut bersifat signifikan ($t = -12.836$, $p = 0.000$ atau $p < 0.05$). Sebaliknya, subjek pada kelompok kontrol tidak memperlihatkan perbedaan yang signifikan tingkat kebersyukurannya antara *pretest* dan *posttest* dengan nilai $t = -0.529$ dan $p = 0.610$ atau $p > 0.05$.

Penelitian ini memiliki tujuan menguji efektifitas penguatan kebersyukuran melalui menulis surat syukur terhadap peningkatan *subjective well-being* siswa. Para peneliti psikologi positif telah menyimpulkan bahwa intervensi syukur/*gratitude* mampu meningkatkan *subjective well-being* atau SWB individu (Mahardhika & Halimah, 2017; Prastuti, 2020; Ramzan & Rana, 2014; Toepfer dkk., 2012; Yoo, 2020). Rasa syukur yang lebih

tinggi akan mengarah pada kepuasan hidup yang lebih tinggi, yang pada gilirannya akan meningkatkan rasa syukur, yang mengarah ke spiral positif dalam perkembangan manusia. Di sisi lain, kurangnya rasa syukur atau kepuasan hidup dapat menyebabkan proses negatif dalam kesehatan manusia (Unanue dkk., 2019).

Froh dkk. (2009) menyatakan bahwa intervensi syukur tidak hanya meningkatkan kebahagiaan orang dewasa tetapi juga bagi siswa. Seperti pada hasil penelitian ini, ditemukan bahwa penguatan kebersyukuran melalui menulis surat syukur dapat meningkatkan *subjective well-being* siswa. Hal ini didukung dengan beberapa hasil penelitian terdahulu, diantaranya Cui, (2020), Kong, Ding, dan Zhao (2015), Panggagas (2019), serta Tian, Pi, Huebner, dan Du (2016) yang membuktikan rasa syukur berhubungan secara positif dan signifikan dengan *subjective well-being* siswa di sekolah.

Penguatan kebersyukuran melalui intervensi menulis surat syukur adalah salah satu intervensi syukur yang efektif meningkatkan kebahagiaan individu (Froh dkk, 2009; Stefan dkk., 2021; Watkins dkk, 2003). Penelitian sebelumnya dari Froh dkk. (2009) memberikan bukti bahwa metode menulis surat syukur sangat efektif dalam meningkatkan *subjective well-being* siswa khususnya yang mempunyai emosi positif yang rendah. Hasil dari penelitian ini mendukung kesimpulan dari penelitian

terdahulu tersebut. Siswa yang memperoleh perlakuan menulis surat syukur merasakan peningkatan pada komponen *subjective well-being* (kepuasan hidup, emosi positif meningkat dan penurunan emosi negatif).

Terkait penguatan kebersyukuran melalui surat syukur terhadap kepuasan hidup sesuai dengan hasil penelitian ini, siswa yang mendapatkan intervensi menulis surat syukur menunjukkan peningkatan kepuasan hidup. Penelitian sebelumnya dari Froh dkk. (2009) tidak secara khusus menguji pengaruh menulis surat syukur terhadap peningkatan kepuasan hidup. Temuan ini mendukung teori mengenai pengaruh intervensi syukur terhadap *subjective well-being* siswa, tidak hanya pada komponen emosi positif dan negatif namun kepuasan hidup juga.

Subjek siswa pada penelitian ini menunjukkan peningkatan kepuasan hidup sesudah menulis surat syukur dalam kurun waktu lima hari. Di samping itu, tingkat kepuasan hidup pada kelompok siswa yang mendapatkan perlakuan intervensi syukur berbeda secara signifikan dibandingkan dengan siswa pada kelompok kontrol. Hal tersebut artinya siswa yang menulis surat syukur dalam kurun waktu lima hari menunjukkan peningkatan kepuasan hidup yang lebih baik dibandingkan siswa yang tidak menulis surat syukur. Terkait penguatan kebersyukuran melalui surat syukur terhadap afek positif, sesuai dengan hasil penelitian ini, penguatan kebersyukuran melalui intervensi menulis surat syukur memberi pengaruh yang

kuat dan signifikan pada emosi positif subjek. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Froh dkk. (2009) dimana intervensi syukur memberikan peningkatan afek positif siswa. Subjek siswa yang mendapatkan perlakuan intervensi menulis surat syukur menunjukkan peningkatan emosi-emosi positif mereka. Sebaliknya siswa yang tidak menulis surat syukur tidak mengalami peningkatan syukur dan emosi positif mereka, bahkan sebagian dari mereka melaporkan adanya penurunan setelah 5 hari. Siswa yang mengikuti intervensi melaporkan perubahan yang signifikan pada emosi positifnya dan lebih tinggi daripada mereka yang tidak menulis surat. Hasil penelitian ini memperkaya temuan-temuan sebelumnya tentang efektivitas intervensi syukur terhadap emosi positif siswa (Froh dkk., 2009).

Terkait penguatan kebersyukurannya melalui surat syukur terhadap afek negatif, sesuai dengan hasil penelitian ini, memperlihatkan perbedaan yang signifikan pada tingkat emosi negatif subjek siswa pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan intervensi. Aktivitas menulis surat syukur berakibat pada penurunan tingkat emosi negatif yang signifikan terhadap siswa. Siswa pada kelompok kontrol juga menunjukkan penurunan afek negatif mereka namun tidak signifikan. Penelitian Froh dkk. (2009) memperlihatkan bahwa intervensi syukur tidak efektif dalam menurunkan tingkat emosi negatif siswa. Penelitiannya menyatakan bahwa intervensi syukur dapat

meningkatkan *subjective well-being* (kepuasan hidup dan *positive affect*) namun tidak secara otomatis mengurangi penderitaan dan emosi negatif.

Hasil analisa data *gain score* memperlihatkan bahwa tingkat afek negatif berbeda secara signifikan pada kelompok siswa yang diberikan intervensi menulis surat syukur dan kelompok siswa yang tidak memperoleh intervensi. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa yang tidak menulis surat syukur tidak mengalami penurunan afek negatif sesudah eksperimen. Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan kesimpulan penelitian terdahulu dari Froh dkk. (2010) yang menyatakan bahwa intervensi syukur tidak selalu menjadi penyebab penurunan tingkat emosi negatif. Di dalam penelitian lain, peserta ditugaskan untuk menulis surat ucapan terima kasih dan diberitahu bahwa surat-surat ini akan dikirimkan kepada orang yang mereka ucapkan terima kasih. Peserta melaporkan peningkatan afek positif dan penurunan afek negatif (Allen, 2018). Sebuah penelitian lain berusaha untuk menyelidiki komponen spesifik mana dari kunjungan syukur yang berkontribusi pada peningkatan tingkat kebahagiaan. Penelitian ini memasukkan tiga syarat, yaitu (1) menulis surat ucapan terima kasih dan membacakannya kepada penerima, (2) menulis surat ucapan terima kasih dan membacanya kepada peserta penelitian lain, atau (3) menulis surat ucapan terima kasih tetapi tidak dibacakan kepada orang lain.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa tingkat kebahagiaan dan rasa syukur meningkat secara signifikan pada ketiga kondisi tersebut, menunjukkan bahwa tindakan menulis surat terkait dengan perubahan kebahagiaan (Brausen, 2017).

Terkait efektivitas penguatan kebersyukuran melalui surat syukur, Froh dkk. (2009) dalam penelitiannya menyatakan bahwa siswa yang konsisten menulis surat syukur dalam kurun waktu lima hari menunjukkan kebersyukuran yang makin kuat. Hasil penelitian terdahulu tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini dimana siswa yang melakukan interaksi sosial juga memperlihatkan peningkatan kebersyukurannya. Perbedaan tingkat disposisi rasa syukur siswa sebelum dan setelah intervensi bersifat signifikan. Sebagian kecil subjek siswa yang melakukan aktivitas menulis surat syukur tidak memperlihatkan peningkatan level kebersyukurannya, akan tetapi disposisi kebersyukurannya masih tergolong tinggi, tidak memperlihatkan penurunan drastis. Siswa yang mendapatkan intervensi menulis surat syukur memperlihatkan kenaikan level kebersyukuran lebih tinggi dibandingkan dengan siswa pada kelompok kontrol (tidak menulis surat syukur). Froh dkk. (2010) menunjukkan bahwa selain meningkatkan kebahagiaan personal, syukur yang diekspresikan mendorong munculnya perilaku prososial dan kebahagiaan sosial remaja. Selain itu, Froh dkk. (2011) juga menemukan bahwa generasi muda yang memiliki

gratitude yang tinggi memiliki kepuasan hidup yang tinggi, integrasi sosial yang baik, dan juga rendah tingkat depresi serta kecemburuannya. Sebaliknya, generasi muda yang cenderung materialis menunjukkan level kebahagiaan rendah. Jackowska, Brown, Ronaldson, dan Steptoe (2016) melakukan penelitian antara *subjective well-being* dengan kebersyukuran. Hasil menunjukkan signifikan dimana ada pengaruh antara *subjective well-being* dan kebersyukuran. Penelitian lain dari Sapmaz, Yıldırım, Topcuoğlu, Nalbant, dan Sızır (2015) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *subjective well-being* dengan kebersyukuran. Selanjutnya penelitian dari Datu (2014) juga menunjukkan bahwa kebersyukuran memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*. Ferenczi dkk. (2021) dalam penelitiannya menyatakan orang-orang yang dapat dicirikan dengan rasa syukur yang lebih tinggi yaitu mereka cenderung lebih mengalami rasa syukur sebagai emosi positif, dan juga cenderung mendekati kehidupan dan hal-hal duniawi dengan sikap yang lebih positif dilaporkan memiliki sedikit masalah pribadi dan gejala somatik daripada yang lain. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan rasa syukur dapat meningkatkan *subjective well-being*.

SIMPULAN DAN SARAN

Penguatan kebersyukuran melalui intervensi menulis surat syukur memberikan bukti dapat meningkatkan *subjective well-being* siswa khususnya dalam dua komponen

utama *subjective well-being* (kepuasan hidup dan afek positif). Siswa yang mendapatkan intervensi menulis surat syukur menunjukkan perbedaan yang signifikan pada tingkat *subjective well-being* daripada siswa yang tidak menulis surat syukur. Tingkat *subjective well-being* siswa sebelum intervensi berbeda secara signifikan daripada hasil *posttest* siswa. Sebaliknya, siswa yang tidak menulis surat syukur tidak memperlihatkan perbedaan yang signifikan pada tingkat *subjective well-being* mereka. Penelitian ini memberikan bukti bahwa penguatan kebersyukuran melalui intervensi syukur dengan teknik menulis surat syukur efektif bagi siswa dalam meningkatkan *subjective well-being* mereka. Kebersyukuran membuat seseorang memiliki fokus pada *subjective well-being* diri dan orang lain, sehingga dapat menanamkan kemampuan rasa syukur sejak di masa muda membentuk dasar yang kuat dalam perkembangan normal bagi seseorang. Hasil positif ini hendaknya dapat menjadi pertimbangan bagi guru. Siswa hendaknya mendapatkan dukungan bantuan untuk menemukan identitasnya dan mengalami perkembangan yang normal. Intervensi surat syukur hendaknya mendapat tempat khusus dalam pendidikan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, S. (2018). *The science of gratitude*. UC Berkeley: Greater Good Science Center (GGSC).
- Behzadipour, S., Sadeghi, A., & Sepahmansour, M. (2018). A study on the effect of gratitude on happiness and well being. *Biquarterly Iranian Journal of Health Psychology, 1*(2), 65–72.
- Brausen, B. (2017). Evaluating the elements of the gratitude visit that increase happiness and life satisfaction. *Sentience, 15*, 1–6.
- Bukhari, R., & Khanam, S. J. (2015). Happiness and life satisfaction among depressed and non depressed university students. *Pakistan Journal of Clinical Psychology, 14*(2), 49–59.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative research (4th edition)*. Boston: Pearson.
- Croxford, S. A. (2011). *Gratitude and subjective well-Being in the group of adolescents*. Johannesburg: University of Johannesburg.
- Cui, Y. (2020). Gratitude and subjective well-being: The multiple mediation of social support and Hope. *ICETT 2020: Proceedings of the 2020 6th International Conference on Education and Training Technologies, 48–52*. <https://doi.org/10.1145/3399971.3399983>
- Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counselling, 36*(3), 262–273. <https://doi.org/10.1007/s10447-013->

9205-9

- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life*, *1*, 151–157. <https://doi.org/10.1007/s11482-006-9007-x>
- Diener, E. (2009). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, *31*, 25–65. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_3
- 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. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.84.2.377>
- Ferenczi, A., Tanyi, Z., Mirnics, Z., Kovács, D., Mészáros, V., Hübner, A., & Kövi, Z. (2021). Gratitude, religiousness and well-Being. *Psychiatria Danubina*, *33*, 1–6.
- Froh, J. J., Bono, G., & Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Journal of Motivation and Emotion*, *34*(2), 144–157. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9163-z>
- Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. A. (2011). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*, *12*, 289–302. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9195-9>
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *Journal of Positive Psychology*, *4*(5), 408–422. <https://doi.org/10.1080/17439760902992464>
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of Health Psychology*, *21*(10), 2207–2217. <https://doi.org/10.1177/1359105315572455>
- Kong, F., Ding, K., & Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, *16*, 477–489. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9519-2>
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths* (4th ed.). California: Sage Publications, Inc.
- Mahardhika, N. F., & Halimah, L. (2017).

- Hubungan gratitude dan subjective well-being odapus wanita dewasa awal di Syamsi Dhuha Foundation Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 91–114. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1278>
- Myers, A., & Hansen, C. H. (2002). *Experimental psychology*. Pacific Grove: Wadsworth/Thompson Learning.
- Panggagas, F. A. W. (2019). Pengaruh gratitude terhadap subjective well-being pada mahasiswa kuliah dan bekerja di Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motivasi*, 7(1), 1–11.
- Pramudita, R. (2014). *Hubungan antara self-efficacy dengan subjective well-being siswa SMA Negeri 1 Belitang*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prasetyo, A. R., Kaloeti, D. V. S., Rahmandani, A., Salma, & Ariati, J. (2020). *Buku ajar metodologi penelitian eksperimen*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- Prastuti, E. (2020). Urgensi pelatihan syukur (gratitude traning) untuk meningkatkan subjective well-being “ibu muda” dalam konteks keluarga. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 16(2), 220-237. <https://doi.org/10.32528/ins.v16i2.3042>
- Putri, D. A., Sukarti, S., & Rachmawati, M. A. (2016). Pelatih kebersyukuran untuk meningkatkan kualitas hidup guru sekolah inklusi. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 8(1), 21–40. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss1.art2>
- Ramzan, N., & Rana, S. (2014). Expression of gratitude and subjective well-being among university teachers. *Indian Journal of Positive Psychology*, 21(5), 756–762. <https://doi.org/10.5829/idosi.mejsr.2014.21.05.8464>
- Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topcuoğlu, P., Nalbant, D., & Sızır, U. (2015). Gratitude, forgiveness and humility as predictors of subjective well-being among university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 8(1), 38–47. <https://doi.org/10.15345/iojes.2016.01.004>
- Situmorang, N. Z., Tentama, F., Mujidin, M., Sari, E. Y. D., Andini, Y., Kurniasih, N., Silawati, A., Achmad, L. I., & Wahyudin, U. (2019). Female teachers’ subjective well-being from the aspects of gratitude, optimism, and work-family balance. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, Volume 203. Paris: Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/iclick-18.2019.29>
- Stefan, D. R., Lefdahl-Davis, E. M., Alayan, A. J., Decker, M., Kulwicki, T. M.,

- Parsell, J. S., & Wittwer, J. L. (2021). The impact of gratitude letters and visits on relationships, happiness, well-being, and meaning of graduate students. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 110-126. <https://doi.org/10.47602/JPSP.V5I2.256>
- Tian, L., Pi, L., Huebner, E. S., & Du, M. (2016). Gratitude and adolescents' subjective well-being in school: The multiple mediating roles of basic psychological needs satisfaction at school. *Frontiers in Psychology*, 7(1409), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01409>
- Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. (2012). Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 187–201. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9257-7>
- Unanue, W., Gomez Mella, M. E., Cortez, D. A., Bravo, D., Araya-Véliz, C., Unanue, J., & van den Broeck, A. (2019). The reciprocal relationship between gratitude and life satisfaction: Evidence from two longitudinal field studies. *Frontiers in Psychology*, 10(2480), 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02480>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431–451. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Yoo, J. (2020). Gratitude and subjective well-being among Koreans. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228467>