

## Pengaruh Pelatihan Syukur terhadap Peningkatan *Subjective Well Being* pada Ibu yang Memiliki Anak *Down Syndrome*

### *The Effect of Gratitude Training to Increase Subjective Well Being in Mother of Children with Down Syndrome*

Nurul Muslikhatul Khoiriyah, Rin Widya Agustin, Arif Tri Setyanto

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran  
Universitas Sebelas Maret

#### ABSTRAK

Keadaan anak *down syndrome* yang mengalami gangguan, baik fisik, psikologis, maupun sosial membuat ibu merasa tertekan dan kurang bahagia. Kebahagiaan (*happiness*) mengacu kepada pengalaman subjektif seseorang yang mengarah kepada penilaian terhadap kehidupan yang telah dijalani atau selanjutnya disebut dengan *subjective well being*. *Subjective well being* dapat dihasilkan melalui pelatihan yang membentuk karakter individu. Salah satu bentuk intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan *subjective well being* adalah pelatihan syukur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh pelatihan syukur terhadap peningkatan *subjective well being* pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*.

Subjek penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak *down syndrome* di SLB B-C dan Autis YBA Surakarta. Desain penelitian ini adalah desain eksperimen *pretest-posttest control group design* dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing sebanyak lima orang. Kelompok eksperimen diberikan pelatihan syukur selama dua hari dengan menggunakan metode *sharing*, kuliah, *games*, *active communication*, *mental imagery*, *simulations*, video, relaksasi, *instruments*, dan *writing tasks*. Metode pengumpulan data penelitian yaitu modul pelatihan syukur yang dimodifikasi dari Anggarani (2013), *Satisfaction With Life Scale* (Diener, dkk., 1985) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (Diener dan Biswas-Diener, 2009).

Hasil analisis kuantitatif dengan uji 2 Sampel Independen *Mann-Whitney* untuk kepuasan hidup diperoleh nilai  $Z -2.694$  dan  $p 0.007 < 0.05$  pada *pretest-posttest*, sedangkan *pretest-follow up* memperoleh nilai  $Z$  sebesar  $-2.703$  dan  $p 0.007 < 0.05$  dan *posttest-follow up* mendapatkan nilai  $Z$  sebesar  $-2.612$  dan  $p 0.009 < 0.05$ . Sedangkan perhitungan uji 2 sampel independen *Mann-Whitney* untuk *balance affect* diperoleh nilai  $Z -2.627$  dan  $p 0.009 < 0.05$  pada *pretest-posttest*, nilai  $Z$  sebesar  $-2.643$  dan  $p 0.008 < 0.05$  untuk *pretest-follow up* dan nilai  $Z$  sebesar  $-2.635$  dan  $p 0.008 < 0.05$  untuk *posttest-follow up*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pelatihan syukur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *subjective well being* pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*.

**Kata kunci:** pelatihan syukur, *subjective well being*, ibu, *down syndrome*.

#### PENDAHULUAN

Memiliki anak yang sehat secara fisik dan psikis merupakan impian yang didambakan oleh setiap pasangan yang telah menikah, namun terkadang kenyataan tidak berjalan sesuai dengan impian. Beberapa keluarga mempunyai anak yang lahir tidak sempurna, baik fisik maupun psikis. Anak tersebut dalam perkembangannya akan

mengalami hambatan-hambatan yang lebih besar dibandingkan dengan anak normal, seperti anak *down syndrome*.

Menurut Mangunsong (1998), *down syndrome* terjadi karena adanya kegagalan pada saat awal terbentuknya manusia. Anak *down syndrome* memiliki 47 kromosom. Kromosom ini tidak hanya menentukan penampilan diri namun juga,

karakter, sifat, maupun bakat karena kromosom mengandung sifat-sifat keturunan. Oleh karena itu anak *down syndrome* memiliki wajah, sifat, dan karakter yang sama karena mereka memiliki kelainan pada kromosom. Perkembangan fisik dan mental anak *down syndrome* pada umumnya juga sangat lambat (Mangunsong, 1998).

Reaksi orang tua yang pertama kali muncul ketika melihat kondisi anaknya yang mengalami kecacatan adalah *shock*, mengalami goncangan batin, perasaan tidak percaya, malu, dan beberapa orang tua yang terpaksa menerima keadaan anaknya (Mangunsong, 1998). Keadaan anak *down syndrome* dalam suatu keluarga membuat orang tua pasrah atau sebaliknya, orang tua menganggapnya sebagai aib dalam keluarga.

Menurut Ghoniyah dan Savira (2015), dampak yang lebih besar akan lebih dirasakan oleh ibu karena ibu merupakan figur yang lekat dengan anak. Ibu merupakan seseorang yang lebih banyak mencurahkan waktu dan energi untuk membesarkan anak dibandingkan ayah. Heller, Hsieh, dan Marks (1998, dalam Koydemir & Tosun, 2009) mengatakan bahwa ibu memiliki beban tugas yang lebih besar dibandingkan ayah karena tugas utamanya merupakan mengurus dan membesarkan anak.

Ibu juga mengalami kendala dari lingkungan, baik keluarga maupun orang-orang di sekelilingnya. Lingkungan cenderung kurang menghargai, menyepelkan, menghujat, atau menganggapnya anak tersebut aneh. Ibu juga

memiliki kecemasan terhadap masa depan anak *down syndrome* yang secara psikologis membuat ibu merasa tertekan. Menurut Hurlock (1999), meskipun semua anak kecil membutuhkan lebih banyak waktu, perhatian, dan tenaga orang tua dibandingkan anak yang lebih besar, namun anak yang tidak sempurna secara mental terus-menerus membutuhkan orang tua walaupun telah mencapai usia mereka seharusnya sudah lebih mandiri.

Kendala-kendala di atas membuat ibu memiliki kesehatan mental yang lebih buruk, kesehatan fisik yang lebih terganggu, dan kualitas hidup yang lebih rendah (Heller, dkk., dalam Koydemir & Tosun, 2009). Ibu terus menanggung beban dalam membesarkan anak sehingga lebih rentan mengalami stres yang berhubungan dengan perawatan anak dan sering menunjukkan depresi, kecemasan, kekhawatiran kesehatan, kekhawatiran masa depan, isolasi sosial, dan harga diri rendah. Ibu dengan anak *down syndrome* cenderung mengalami kecemasan dan ketakutan terkait dengan keterbatasan yang dimiliki oleh anak mereka.

Depresi dan stres yang dialami oleh ibu yang memiliki anak *down syndrome* ini merupakan bukti bahwa mereka memiliki tingkat *subjective well being* yang rendah (Lewinsoln, dkk., dalam Lopez dan Snyder, 2003). Vandenbos (2007) menyatakan bahwa *subjective well being* adalah pandangan individu terhadap kesejahteraan di dalam dirinya. Individu dapat mencapai kebahagiaan apabila mereka menganggap pengalaman-pengalaman dalam hidupnya sebagai pengalaman yang menyenangkan.

Dalam hal ini, memiliki anak *down syndrome* dinilai sebagai suatu pengalaman yang kurang menyenangkan karena mendapatkan anak yang tidak sesuai dengan harapan.

Seseorang yang mengalami kejadian yang tidak sesuai dengan harapan tidak akan mencapai kebahagiaan apabila mereka memberikan makna negatif terhadap kejadian tersebut. Orang-orang dengan pemikiran negatif ini akan cenderung mengalami depresi dan stres. Sebaliknya, orang yang mampu memberikan makna positif akan mencapai kebahagiaan dalam hidup. Pemaknaan positif ini akan membuat seseorang lebih ikhlas kemudian menjadi bijaksana dalam menanggapi setiap kejadian yang mereka alami dalam kehidupan. Salah satu cara yang dapat membuat seseorang untuk ikhlas menerima setiap kejadian adalah rasa syukur atau *gratitude*.

Menurut Emmons dan McCullough (2004), *gratitude* atau syukur merupakan salah satu prediktor nyata dari *subjective well being*. Emmons dan McCullough (dalam Diener, 2009) juga menjelaskan bahwa syukur merupakan salah satu bentuk intervensi psikologi positif yang dapat meningkatkan *subjective well being*.

Syukur akan mengajak seseorang untuk memandang kejadian yang tidak sesuai dengan harapan ini dari sisi positifnya sehingga tidak akan membuat seseorang stres ketika mengalami kejadian yang tidak menyenangkan. Melalui syukur, pikiran-pikiran negatif seseorang yang mengarah kepada stres akan berganti menjadi pikiran-pikiran positif yang

dapat membuat seseorang bahagia. Melalui syukur, seseorang akan mampu menghargai apapun yang mereka dapatkan dalam kehidupan karena menganggap semuanya adalah nikmat yang diberikan dari Tuhan, termasuk anak *down syndrome*.

Berdasarkan penjelasan di atas maka diperlukan suatu bentuk intervensi psikologis berupa pelatihan syukur kepada ibu dengan anak *down syndrome* untuk melihat pengaruhnya terhadap *subjective well being* yang cenderung rendah dimiliki oleh para ibu tersebut. Pelatihan syukur ini akan mengarahkan kepada perilaku bersyukur sehingga mereka dapat melihat nilai-nilai positif yang dimiliki di tengah kondisi anak mereka. Meningkatnya *subjective well being* pada ibu yang memiliki anak *down syndrome* ini juga akan membuat ibu lebih maksimal dalam merawat dan mendampingi anak sehingga kondisi anak pun akan meningkat dan berkembang lebih optimal sehingga peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Pelatihan Syukur terhadap Peningkatan *Subjective Well Being* pada Ibu yang Memiliki Anak *Down Syndrome*”

---

## DASAR TEORI

---

### ***Subjective Well Being* pada Ibu yang Memiliki Anak *Down Syndrome***

*Down syndrome* adalah mereka yang mempunyai kelainan badaniah yang sama dan penampilan wajah yang mirip antara satu dengan yang lainnya (Mangunsong, 1998). Davidson, Neale, dan Kring (2006) mengatakan bahwa penyebab gangguan ini adalah abnormalitas kromosom, yaitu terbentuknya

kromosom 21 (*trisomy 21*) akibat kegagalan sepasang kromosom untuk saling memisahkan diri saat terjadi pembelahan. Anak *down syndrome* mengalami retardasi mental, namun beberapa di antara mereka mampu belajar membaca, menulis, dan menghitung.

Roos (dalam Hapsari 2008) menjelaskan bahwa reaksi-reaksi orang tua saat mengetahui anaknya dalam keadaan cacat adalah kehilangan harga diri, malu, perasaan ambivalen, depresi, mengorbankan diri sendiri, dan menolak kenyataan.

Memiliki anak *down syndrome* menyebabkan efek yang besar bagi orangtua, khususnya ibu. Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus dianggap menghabiskan hidup dalam kesedihan (Fatima, 2009). Anak yang seharusnya menjadi kebanggaan keluarga justru lahir dalam kondisi yang tidak diharapkan. Kondisi anak *down syndrome* juga dianggap sebagai aib keluarga yang merusak kehormatan sebuah keluarga sehingga cenderung disembunyikan oleh orang tua.

Hasil penelitian mengatakan bahwa ibu dengan anak *down syndrome* memiliki stres dan depresi yang jauh lebih signifikan dibandingkan orang tua yang memiliki anak normal (Scott, dkk., dalam Fatima 2009). Stres dan depresi ini bersumber dari berbagai hal, antara lain masalah pertumbuhan dan perkembangan anak, serta tekanan sosial. Stresor-stresor ini yang biasanya membuat ibu tidak tahan dan tidak kuat menghadapi kenyataan bahwa dia memiliki

anak *down syndrome* sehingga akan berdampak buruk terhadap pengasuhan anak.

Kondisi di atas menunjukkan bahwa ibu yang memiliki anak *down syndrome* memiliki stres yang tinggi dan *subjective well being* yang rendah. Menurut Diener (2000), pemaknaan hidup yang negatif ini berkaitan dengan *subjective well being* yang rendah karena hal ini mengacu kepada evaluasi kognitif dan afektif individu tentang hidupnya. Depresi dan stres yang dialami oleh ibu yang mempunyai anak *down syndrome* juga merupakan bukti bahwa mereka memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah (Lewinsoln, dkk., dalam Lopez dan Snyder, 2003). Oleh karena itu, ibu yang memiliki anak *down syndrome* yang memiliki tingkat stres yang tinggi seharusnya memiliki *subjective well being* yang tinggi pula agar berdampak baik terhadap pengasuhan anak.

### **Pelatihan Syukur**

Pelatihan syukur dalam penelitian ini adalah sebuah kegiatan yang dilakukan dengan tujuan memberi pemahaman dan keterampilan untuk mengenali kebaikan-kebaikan atau nikmat yang telah diterima dalam hidupnya dan menyadari adanya sumber eksternal dari kebaikan tersebut sehingga peserta dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kemampuan syukur yang dimiliki.

Peneliti menggunakan beberapa tahapan yang mengacu kepada keterampilan praktis yang diungkapkan oleh Emmons (2007) dan Hanaco (2012) berupa pengembangan dari hambatan-



hambatan bersyukur dan merupakan model eksperimen yang pernah dilakukan dalam penelitiannya.

---

## METODE PENELITIAN

---

### Subjek Penelitian

Pengambilan sampel dilakukan menggunakan *purposive sampling* yakni teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu yang telah disesuaikan dengan karakteristik khusus yang dimiliki oleh populasi sesuai kebutuhan penelitian (Shaughnessy, dkk., 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak *down syndrome* yang bersekolah di SLB B-C Yayasan Bina Asih (YBA) Surakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah yang memenuhi kriteria berikut ini:

1. Ibu yang memiliki anak *down syndrome*
2. Mampu membaca serta menulis.
3. Belum pernah mengikuti pelatihan syukur
4. Tingkat *subjective well being* sedang atau rendah berdasarkan skala *SWLS* dan *SPANE*
5. Dapat bekerjasama dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan syukur dengan mengisi *informed consent*.

### Metode Pengumpulan Data

1. *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* dan *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)*  
*Subjective Well Being (SWB)* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan dua skala secara terpisah, yakni *The Satisfaction With Life Scale (SWLS)* yang disusun oleh Diener, dkk (1985) untuk

mengukur evaluasi komponen kognitif dan *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)* yang disusun oleh Diener dan Biswas-Diener (2009) untuk mengukur evaluasi komponen afektif. Kedua skala tersebut dimodifikasi oleh peneliti dengan menerjemahkannya ke dalam Bahasa Indonesia.

### 2. Modul Pelatihan Syukur

Modul pelaksanaan yang akan digunakan merupakan modul yang dimodifikasi dari modul pelatihan syukur milik Anggarani (2013). Modifikasi yang dilakukan berupa penambahan dan pengurangan materi serta simulasi agar lebih sesuai dengan subjek penelitian. Modul ini disusun berdasarkan pada pengertian, konsep, dan proses syukur yang disesuaikan dalam hubungannya sebagai salah satu bentuk intervensi untuk meningkatkan *subjective well being*, dipadukan dengan penjelasan strategi dan hambatan dalam keterampilan syukur menurut Emmons (2007) dan Hanaco (2012).

### 3. Wawancara dan Observasi

Wawancara juga dilaksanakan sebagai data tambahan untuk evaluasi sebelum dan selama pelatihan serta sebagai alat untuk mengungkap data yang tidak didapatkan melalui skala. Selain itu, observasi juga dilaksanakan selama pelatihan untuk mengetahui dinamika yang terjadi selama pelatihan seperti keaktifan, kenyamanan peserta, dan kesesuaian cara penyampaian materi terhadap peserta.

### Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*. Desain ini ditandai dengan adanya randomisasi sebagai kontrol terhadap *proactive history* untuk menyetarakan Kelompok Eksperimen (KE) dan Kelompok Kontrol (KK) (Seniati, dkk, 2011).

### Metode Analisis Data

Hipotesis dalam penelitian ini akan diuji menggunakan pengukuran nonparametrik yakni *Mann-Whitney Test* dan *Wilcoxon Test*. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan program *SPSS for MS Windows version 21*.

### HASIL- HASIL

Pengukuran *subjective well being* pada penelitian ini dilakukan secara terpisah, yakni *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* untuk mengukur komponen kognitif yakni kepuasan hidup dan *Scale of Positive and Negative Experience (Spaen)* untuk mengukur komponen afektif *SWB* yakni *balance affect*.

### Kepuasan Hidup

Hasil pengujian pengaruh pelatihan syukur terhadap peningkatan skor kepuasan hidup sebelum, sesudah dan beberapa saat (*follow up*) pelatihan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji 2 Sampel Independen *Mann-Whitney* Skor Kepuasan Hidup pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

	Pre- post	Pre- Follow up	Post- Follow up
Mann-Whitney U	0,000	0,000	0,500
Z	-2,694	-2,703	-2,612
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,007	0,007	0,009
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	0,008	0,008	0,008

Berdasarkan perhitungan *gain score pretest-posttest* pada uji 2 sampel independen *Mann-Whitney* di atas, maka diperoleh nilai Z sebesar -2,694 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,007. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor kepuasan hidup pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan dikarenakan nilai signifikansi (p) lebih kecil dari 0.05. Hal ini berarti terdapat pengaruh pelatihan syukur terhadap peningkatan kepuasan hidup ibu yang memiliki anak *down syndrome* sesaat setelah pelatihan.

Bertahan atau tidaknya pengaruh ini dapat dilihat dari hasil perhitungan *gain score pretest-follow up* yang memperoleh nilai Z sebesar -2,703 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,007. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor kepuasan hidup pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol karena nilai signifikansi (p) lebih kecil dari 0,05.

Hasil perhitungan *gain score posttest-follow up* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memperoleh nilai Z sebesar -2,612 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,009. Dapat

dikatakan bahwa terdapat perbedaan skor kepuasan hidup kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dari *posttest* ke *follow up* karena nilai signifikansi (p) kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan pelatihan syukur memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kepuasan hidup ibu yang memiliki anak *down syndrome*.

Selanjutnya, uji *Wilcoxon* skor *pretest-posttest* kelompok eksperimen menghasilkan nilai Z sebesar -2,023 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,043. Hal ini menunjukkan adanya signifikansi perubahan skor kepuasan hidup sebelum (*pretest*) dan sesaat setelah (*posttest*) pelatihan karena nilai signifikansi (p) lebih kecil dari 0,05. Bertahan tidaknya perbedaan signifikan ini dapat dilihat dari hasil perhitungan skor *pretest-follow up* yang memperoleh nilai Z sebesar -2,032 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,042 yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor kepuasan hidup sebelum (*pretest*) dan setelah (*follow up*) pelatihan pada kelompok eksperimen karena nilai signifikansi (p) lebih kecil dari 0,05.

Hasil perhitungan *posttest-follow up* pada kelompok eksperimen memperoleh nilai Z sebesar -2,041 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,041. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kepuasan hidup antara *posttest* dan *follow up* pada kelompok eksperimen. Artinya, peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan syukur efektif meningkatkan kepuasan hidup yang signifikan pada kelompok eksperimen.

Hasil uji *Wilcoxon posttest-pretest* kelompok kontrol diperoleh nilai Z sebesar -0,000 dan nilai signifikansi (p) sebesar 1,000. Hasil uji *follow up-pretest* diperoleh nilai Z sebesar -1,000 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,317 sedangkan hasil uji *wilcoxon follow up-posttest* untuk kelompok kontrol diperoleh nilai Z sebesar -1,414 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,157. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat signifikansi perubahan skor kepuasan hidup kelompok kontrol dari *pretest* hingga *follow up* karena seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

### **Balance Affect**

Hasil pengujian pengaruh pelatihan syukur terhadap peningkatan skor *balance affect* sebelum, sesudah dan beberapa saat (*follow up*) pelatihan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji 2 Sampel Independen *Mann-Whitney* Skor *Balance Affect* pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

	<i>Pre-post</i>	<i>Pre-Follow up</i>	<i>Post-Follow up</i>
Mann-Whitney U	0,000	0,000	0,500
Z	-2,627	-2,643	-2,635
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,009	0,008	0,008
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	0,008	0,008	0,008

Berdasarkan perhitungan *gain score pretest-posttest* pada uji 2 sampel independen *Mann-Whitney* di atas, maka diperoleh nilai Z sebesar -2,627 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,009. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan

skor *balance affect* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberi perlakuan dikarenakan nilai signifikansi (p) lebih kecil dari 0.05. Hal ini berarti terdapat pengaruh pelatihan syukur terhadap peningkatan *balance affect* ibu yang memiliki anak *down syndrome* sesaat setelah pelatihan.

Bertahan atau tidaknya pengaruh ini dapat dilihat dari hasil perhitungan *gain score pretest-follow up* yang memperoleh nilai Z sebesar -2,643 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,008. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor *balance affect* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol karena nilai signifikansi (p) lebih kecil dari 0,05.

Hasil perhitungan *gain score posttest-follow up* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memperoleh nilai Z sebesar -2,635 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,008. Dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan skor *balance affect* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dari *posttest* ke *follow up* karena nilai signifikansi (p) kurang dari 0,05. Artinya, peningkatan *mean* yang terjadi pada kelompok eksperimen pada saat *posttest-follow up* signifikan. Hal ini menunjukkan pelatihan syukur memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan skor *balance affect* ibu yang memiliki anak *down syndrome*.

Selanjutnya, dilakukan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui signifikansi perbedaan skor *pretest*, *posttest*, dan *follow up* masing-masing pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji *Wilcoxon* skor *pretest-posttest* kelompok

eksperimen menghasilkan nilai Z sebesar -2,023 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,043. Hal ini menunjukkan adanya signifikansi perubahan skor *balance affect* sebelum (*pretest*) dan sesaat setelah (*posttest*) pelatihan karena nilai signifikansi (p) lebih kecil dari 0,05. Bertahan tidaknya perbedaan signifikan ini dapat dilihat dari hasil perhitungan skor *pretest-follow up* yang memperoleh nilai Z sebesar -2,041 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,041 yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor *balance affect* sebelum (*pretest*) dan setelah (*follow up*) pelatihan pada kelompok eksperimen karena nilai signifikansi (p) lebih kecil dari 0,05.

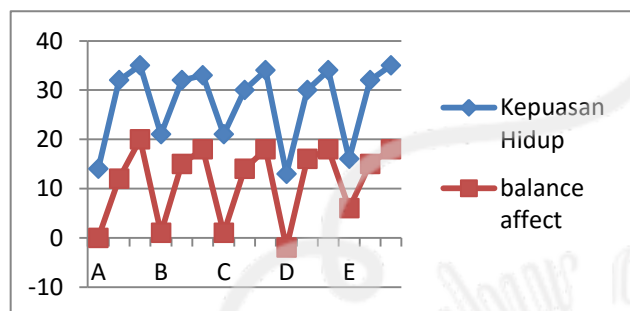
Hasil perhitungan *posttest-follow up* pada kelompok eksperimen memperoleh nilai Z sebesar -2,032 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,042. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor *balance affect* antara *posttest* dan *follow up* pada kelompok eksperimen. Artinya, peningkatan yang terjadi pada kelompok eksperimen signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan syukur efektif meningkatkan *balance affect* secara signifikan pada kelompok eksperimen.

Hasil uji *Wilcoxon posttest-pretest* kelompok kontrol diperoleh nilai Z sebesar -0,577 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,564. Hasil uji *follow up-pretest* diperoleh nilai Z sebesar -0,743 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,458 sedangkan hasil uji *wilcoxon follow up-posttest* untuk kelompok kontrol diperoleh nilai Z sebesar -0,577 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,564. Hal ini menunjukkan bahwa tidak



terdapat signifikansi perubahan skor *balance affect* kelompok kontrol dari *pretest* hingga *follow up* karena seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Secara kualitatif, peningkatan skor kepuasan hidup dan *balance affect* pada kelompok eksperimen dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Skor SWB pada Kelompok Eksperimen

Berdasarkan grafik di atas, dapat dikatakan bahwa setiap subjek pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan skor baik pada skor kepuasan hidup maupun skor *balance affect*. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa secara umum pelatihan syukur memberikan peningkatan *subjective well being* pada kelompok eksperimen.

## PEMBAHASAN

*Subjective well being* (SWB) merupakan kebahagiaan secara keseluruhan yang dialami individu, di mana individu memiliki perasaan yang positif atas hidupnya sebagai hasil evaluasi afektif (skor *balance affect*) dan memiliki kepuasan hidup atas apa yang ia capai baik secara global maupun mengenai ranah-ranah tertentu sebagai hasil evaluasi kognitifnya (skor kepuasan hidup). Dengan demikian, pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan

menguji *gain score* masing-masing komponen, skor kepuasan hidup dan skor *balance affect*.

Hasil analisis kuantitatif dan kualitatif yang telah dijelaskan di atas menunjukkan bahwa pelatihan syukur berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *subjective well being* pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*.

Seluruh subjek dalam kelompok eksperimen menunjukkan perubahan yang positif setelah mengikuti pelatihan. Hampir seluruh subjek dalam kelompok eksperimen lebih mampu menerima segala kondisi yang diperoleh dalam kehidupan, baik itu positif maupun negatif. Subjek lebih mampu mengambil hikmah ketika mendapatkan hal negatif dan cenderung bersyukur ketika mendapatkan hal positif. Hasil penelitian ini sejalan dengan apa yang dikatakan Watkins (2003) bahwa syukur mempengaruhi SWB melalui manfaat emosi yang didapatkan ketika seseorang memandang segala sesuatu sebagai suatu kebaikan dan mengekspresikan syukur mampu meningkatkan kesadaran seseorang terhadap kebaikan.

Selain itu, subjek juga jauh lebih menerima kondisi diri mereka, terutama anak *down syndrome* dan menganggapnya sebagai anugerah serta menjauhkan diri dari membanding-bandingkan dengan kondisi orang lain yang lebih beruntung. Subjek lebih mampu mengontrol kapan harus melihat ke atas dan kapan harus melihat orang yang berada di bawah kita sehingga lebih mampu menyadari segala nikmat yang dimilikinya. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh

McCullough, dkk (dalam Emmons dan McCullough, 2004) bahwa syukur mampu menjauhkan perhatian dari deprivasi relatif, yakni membandingkan diri dengan orang lain yang memiliki lebih banyak kebaikan atau nikmat.

Subjek memperlihatkan peningkatan dalam mengenali nikmat-nikmat yang diterima, menyadari sumber kenikmatan tersebut, lebih mampu menyadari kondisi orang lain di bawah mereka, mampu mengekspresikan syukur melalui peningkatan ketaatan kepada Tuhan, berbuat dan mengajak orang lain kepada kebaikan, dan lebih optimis dalam menghadapi situasi sekarang maupun masa depan.

Selain itu, syukur juga dapat meningkatkan SWB melalui peningkatan manfaat yang diberikan kepada orang lain. Hal ini merujuk pada manfaat sosial (Watkins, 2003). Melalui hal ini, orang yang bersyukur cenderung akan berbuat baik kepada orang lain sebagai bentuk syukur yang dilakukan dan akan mendapatkan sebuah ganjaran sehingga syukur mendukung SWB dalam jangka panjang (Watkins, 2003). Seperti yang terjadi pada kelompok eksperimen, setelah mendapatkan pelatihan subjek selalu ingin berbuat baik kepada orang lain sebagai bentuk syukur mereka kepada Tuhan. Subjek menganggap bahwa segala kenikmatan datang dari Tuhan, namun bisa melalui tangan orang lain. Selain itu, subjek juga merasa perlu mengajak orang lain kepada perbuatan baik.

Melalui analisis kuantitatif dan analisis kualitatif dalam penelitian ini, dapat dikatakan

bahwa pelatihan syukur mampu meningkatkan *subjective well being* subjek secara signifikan. Hal ini terjadi disebabkan subjek ingin selalu menerapkan semua aktivitas yang didapatkan selama pelatihan berlangsung dalam kehidupan sehari-hari. Subjek merasa bahwa materi yang disampaikan memberi manfaat yang besar dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contohnya, daftar karunia tuhan yang membantu subjek menyadari kenikmatan apa yang telah didapatkan dalam kehidupan, materi perbandingan juga mampu menyadarkan diri kapan harus melihat ke atas dan kapan harus melihat ke bawah, dan relaksasi terima kasih aku masih bernafas mampu membantu subjek merasa lebih tenang dan mensyukuri segala kenikmatan yang dimiliki dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Tuhan serta berbuat baik kepada orang lain.

Ketercapaian tujuan pelatihan syukur tidak terlepas dari kerjasama dan keterlibatan semua pihak yang sangat kooperatif, baik *fasilitator*, *co-fasilitator*, *observer*, peserta, maupun guru yang mendampingi selama pelatihan. Selain itu, keberhasilan pelatihan juga didukung dengan modul pelatihan yang dibuat sesuai dengan keadaan ibu yang memiliki anak *down syndrome*. Modul pelatihan ini sebelumnya telah diuji cobakan kepada subjek lain dengan karakteristik yang sama untuk disesuaikan dengan pemahaman subjek penelitian, sehingga materi yang akan disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh subjek penelitian. Beberapa kemudahan yang mendukung tercapainya keberhasilan dalam pelatihan ini, antara lain

tersedianya sarana dan prasarana seperti ruangan dan perlengkapan seperti audio visual (*slide*, laptop, *LCD*, dan *speaker*), alat tulis, serta dukungan penuh dari instansi terkait.

Secara keseluruhan pelaksanaan pelatihan ini berjalan dengan lancar, namun terdapat beberapa kendala yang selama proses berlangsungnya pelatihan. Salah satunya adalah pelaksanaan pelatihan yang kebetulan berada pada waktu pelaksanaan beberapa agenda sekolah menyebabkan pelaksanaan pelatihan sempat mengalami penyesuaian beberapa kali. Kendala lain yang dialami adalah sulitnya mengontrol kondisi subjek ketika datang ke pelatihan. Beberapa subjek membawa anak ketika pelatihan sehingga saat proses pelatihan, subjek tidak mampu berkonsentrasi penuh mengikuti kegiatan yang sedang berlangsung. Ruangan yang digunakan untuk pelatihan juga bukan ruangan yang tertutup rapat, sehingga terkadang di tengah-tengah proses pelatihan terdapat orang yang keluar masuk dan sedikit mengganggu jalannya pelatihan.

Kelebihan penelitian ini adalah masih sedikit penelitian yang memberikan pelatihan kepada ibu yang memiliki anak *down syndrome*, terlebih untuk meningkatkan *subjective well being* ibu yang memiliki anak *down syndrome*. Pelaksanaan penelitian ini tergolong lancar, hal ini disebabkan oleh prosedur pelatihan yang tidak terlalu rumit dan materi serta aplikasi yang diberikan dalam pelatihan mudah dipahami serta mudah diterapkan oleh peserta selama pelatihan berlangsung. Materi serta aplikasi yang diberikan disusun sesuai dengan kebutuhan dan

kondisi ibu yang memiliki anak *down syndrome*. Buku aktivitas pelatihan yang dapat dijadikan evaluasi materi pada seluruh subjek juga sangat membantu keberhasilan pelatihan ini.

---

## PENUTUP

---

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif dan kualitatif yang diperoleh melalui penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan syukur berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *subjective well being* pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisis kuantitatif yang menyebutkan bahwa terdapat perbedaan skor kepuasan hidup dan *balance affect* antara sebelum, sesudah, dan beberapa saat setelah pelatihan syukur pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi ibu yang memiliki anak *down syndrome*
  - a. Ibu yang mengikuti pelatihan syukur dapat terus menerapkan keterampilan-keterampilan syukur yang telah diberikan selama pelatihan untuk meningkatkan *subjective well being*, seperti menuliskan daftar karunia Tuhan.
  - b. Bagi ibu yang tidak mengikuti pelatihan diharapkan melakukan konsultasi kepada Lembaga Konsultasi

- Psikologi terkait dengan kondisi perkembangan anak sehingga akan memiliki pikiran dan perasaan yang lebih positif dan meningkatkan *subjective well being* sehingga akan mampu merawat anak dengan lebih optimal.
2. Bagi Sekolah Luar Biasa (SLB)
    - a. Sekolah diharapkan mengadakan upaya identifikasi masalah ibu terkait kondisi perkembangan anak yang dimilikinya melalui *sharing* atau pertemuan wali murid sehingga ibu memiliki pandangan yang lebih positif mengenai kondisi anak *down syndrome* atau anak berkebutuhan khusus yang lain.
    - b. Sekolah yang mempunyai lulusan Sarjana Psikologi atau Psikolog dapat memanfaatkan modul pelatihan sebagai landasan untuk melaksanakan pelatihan syukur guna meningkatkan *subjective well being* ibu yang memiliki anak *down syndrome* atau anak berkebutuhan khusus yang lain.
  3. Bagi peneliti selanjutnya
    - a. Peneliti selanjutnya diharapkan melibatkan kedua orang tua, yakni ayah dan ibu sehingga kedua orang tua dapat optimal dalam mendampingi anak berkebutuhan khusus, seperti *down syndrome*.
    - b. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu lebih mengontrol hal-hal terkait pelatihan seperti kondisi ruangan dan subjek agar pelatihan berjalan lebih maksimal.
    - c. Peneliti selanjutnya dapat melibatkan variabel-variabel lain seperti usia, pekerjaan, pendapatan, maupun pendidikan untuk melihat pengaruhnya terhadap perlakuan yang diberikan.
    - d. Peneliti selanjutnya dapat menerapkan pelatihan syukur pada subjek dengan jumlah yang lebih banyak untuk memperlihatkan pengaruh pelatihan pada subjek dengan jumlah yang lebih banyak.

---

#### DAFTAR PUSTAKA

---

- Anggarani, F. K. (2013). *Pengaruh Pelatihan Syukur terhadap Subjective Well-Being pada Penduduk Miskin di Surakarta*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Davidson, G.C., Neale, J.M., & Kring, A. M. (2006). *Psikologi Abnormal*. Edisi Kesembilan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Diener, Ed. (2000). Subjective Well Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, Vol. 55, No. 1, 34-43.
- Diener, Ed., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, Sharon. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 49, 1.
- Diener, Ed., & Katherine Ryan. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39 (4), 391-406.
- Emmons, Robert A., & Michael E. McCullough. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Emmons, Robert A. (2007). *THANKS! How The New Science of Gratitude Can Make You Happier*. New York: Houghton Mifflin Company.



- Fatima, Iram. (2009). *Belief In A Just World and Subjective Well-Being in Mothers of Normal and Down Syndrome Children*. Dissertation Department of Psychology., Reg. No.2-GCU-PhD-Psy-2004. Government College University, Lahore.
- Ghoniya, Zulifatul., & Savira, S. I. (2015). Gambaran *Psychological Well Being* pada Perempuan yang Memiliki Anak Down Syndrome. *Jurnal Psikologi*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Hanaco, Indah. (2012). *The Miracle of Syukur*. Jakarta Timur: Laskar Aksara.
- Hapsari, Septioda Rekaputri. (2008). *Penerimaan Ibu Terhadap Anaknya yang Mengalami Down Syndrome*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang.
- Hurlock. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi 5. Jakarta: Erlangga.
- Koydemir, S., & Tosun. (2009). Impact of Autistic Children on The Lives of Mothers. *Procedia social and Behavioral Sciences*, 1, 2534-2540.
- Lopez, Shane J., & C.R Snyder. (2003). *Positive Psychological in Practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Mangunsong, F. (1998). *Psikologi dan Pendidikan Anak Luar Biasa*. Jakarta: LPSP3 UI.
- Shaugnessy, John J., Eugene B., & Jeanne S. (2012). *Metode Penelitian dalam Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Seniati, Liche., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT Indeks.
- Vandenbos, G. (2007). *Dictionary of Psychology*. American Psychology Assosication. USA: APA.
- Watkins, Philip., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. (2003). Gratitude and Happiness: Development of A Measure of Gratitude and Relationships With

Subjective Well Being. *Social Behavior and Personality*, 31 (5), 431-452.