



AN-NABA

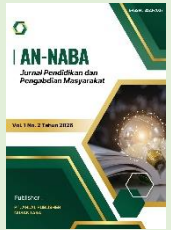
Jurnal Pendidikan dan
Pengabdian Masyarakat

An-naba : Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat

Published by PT. Ahlal Publisher Nusantara, Indonesia

Volume 1 Nomor 3 Tahun 2026 Issue | E-ISSN : 3123-7037

Journal Homepage: <https://publikasi.ahlalkamal.com/index.php/an-naba>



OPEN  ACCESS

Pelatihan Kebersyukuran dan Kesejahteraan Remaja Panti Asuhan PYI

Anggun Putry Rusmana¹, Nazla Tri Alaya², Novi Dwi Luqyanaa^{3*3}, Salsabila Syafarini⁴, Shiva Carissa Adivia⁵, Lenny Utama Afriyenti⁶

¹⁻⁶Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Email : 202410515191@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract

Adolescents in orphanages often feel they lack appropriate guidance, leading to feelings of sadness and low self-confidence. This study aimed to determine whether a positive psychology intervention program focused on gratitude (gratitude training) could help improve the psychological well-being of adolescents at the PYI Orphanage. The intervention was conducted over four sessions, each lasting 60 minutes. Methods employed included psychoeducation, group discussions, and educational activities such as the Gratitude Box, Gratitude Tree, and Gratitude Letters. The study subjects consisted of nine adolescents aged 10 to 14. Assessment involved pre-test and post-test measurements using the Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6). Evaluation results showed an increase in the total gratitude score from 299 at the initial test to 318 at the final test a rise of 19 points. Additionally, observations revealed positive behavioral changes, including increased confidence in expressing opinions, the ability to independently recognize positive aspects of daily life, and more open social interactions. The program's main challenges were the age differences among participants which affected their comprehension of the material and time constraints. The study demonstrates that gratitude training successfully enhanced the happiness of adolescents living in the orphanage.

Keywords: Gratitude Training; Psychological Well-being; Adolescents; Orphanage; Positive Psychology.

Abstrak

Remaja di panti asuhan sering merasa kurang didampingi dengan cara yang tepat, sehingga membuat mereka merasa sedih dan kurang percaya diri. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah program intervensi psikologi positif yang berfokus pada kebersyukuran (pelatihan rasa syukur) bisa membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan PYI. Intervensi dilakukan dalam empat sesi, masing-masing berlangsung selama 60 menit. Metode yang digunakan meliputi psikoedukasi, diskusi kelompok, serta permainan edukatif seperti Kotak Syukur, Pohon Syukur, dan Surat Terima Kasih. Subjek penelitian terdiri dari 9 remaja dengan usia antara 10 hingga 14 tahun. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan metode pre-test dan post-test serta alat ukur berupa Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6). Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan total skor kebersyukuran dari 299 pada awal tes menjadi 318 pada akhir tes, kenaikan sebesar 19 poin. Selain itu, hasil observasi menunjukkan perubahan perilaku positif, yaitu meningkatnya keberanian dalam menyampaikan pendapat, kemampuan mengenali hal-hal positif dalam kehidupan sehari-hari secara mandiri, serta hubungan sosial yang lebih terbuka. Kendala utama dari program tersebut adalah perbedaan usia peserta yang memengaruhi pemahaman terhadap materi dan juga keterbatasan waktu yang tersedia. Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan rasa syukur berhasil meningkatkan kebahagiaan remaja yang tinggal di panti asuhan.

Kata kunci: Gratitude Training; Kesejahteraan Psikologis; Remaja; Panti Asuhan; Psikologi Positif.



Copyright © 2026 by Author(s)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Psikologi positif merupakan cabang ilmu psikologi yang berfokus pada pengembangan potensi, kekuatan karakter, emosi positif, dan kesejahteraan psikologis individu. Berbeda dengan pendekatan psikologi yang lebih banyak menitikberatkan pada gangguan atau kelemahan individu, psikologi positif menekankan pentingnya mengembangkan kualitas positif agar seseorang mampu menjalani kehidupan secara optimal. Salah satu kekuatan karakter yang banyak dikaji dalam psikologi positif adalah gratitude atau kebersyukuran. Peterson dan Seligman (2004) menjelaskan bahwa rasa syukur merupakan salah satu karakter positif yang mampu meningkatkan kepuasan hidup, hubungan sosial, serta kesehatan mental individu.

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Pada tahap ini remaja dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan yang membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar, terutama keluarga. Dalam penelitian (Panglewai et al., 2024) Menurut Havighurst (1967) menyatakan bahwa remaja memiliki tugas perkembangan seperti membangun hubungan sosial yang sehat, mengembangkan kemandirian, mengelola emosi, membentuk identitas diri, hingga mempersiapkan masa depan. Apabila tugas perkembangan tersebut tidak terpenuhi secara optimal, maka remaja berpotensi mengalami berbagai permasalahan psikologis seperti rendahnya kepercayaan diri, stres, kecemasan, maupun kesulitan dalam mengelola emosi.

Remaja yang dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang kompleks tersebut juga memiliki beberapa kebutuhan yang harus dipenuhi agar perkembangannya dapat berjalan optimal. idealnya remaja sangat membutuhkan pendampingan dari keluarga khususnya orang tua dalam menghadapi krisis dan tantangan yang ada di masa perkembangannya. Hal ini serupa dengan fenomena pada remaja yang menjadi sasaran tim pengabdian dari Universitas Andalas di Padang (Chairunnisa et al., 2024), yang mengemukakan bahwa remaja sering melakukan kesalahan karena hasil mencoba-coba banyak hal yang bisa bersifat positif maupun negatif. Oleh karena itu, pendampingan di dalam kehidupan remaja sangat berperan penting.

Akan tetapi pada kenyataannya, tidak semua remaja tumbuh dan dibesarkan di dalam suatu keluarga. Terdapat remaja yang tinggal di panti asuhan sebagai unit

pengganti dari keluarga. Secara umum, Zeanah, Smyke, dan Settles (Mccartney & Phillips, 2007), mendefinisikan panti asuhan sebagai tempat yang menyediakan perhatian dan kepedulian terhadap anak-anak yatim piatu maupun anak-anak yang ditelantarkan. anak-anak yang tinggal di panti asuhan sebagian besar masih memiliki orang tua namun dikirim ke panti dengan alasan agar dapat melanjutkan pendidikan, anak-anak harus tinggal lama di panti sampai lulus SLTA dan harus mengikuti pembinaan daripada pengasuhan yang seharusnya diterima. Keterbatasan pengasuhan yang ada di panti asuhan membuat remaja yang tinggal di dalamnya memiliki kondisi psikologis atau emosional yang cenderung negatif. Penelitian yang dilakukan oleh (Haryanti et al., 2016) menemukan bahwa anak/remaja yang tinggal di panti asuhan sebagian besar memiliki perkembangan emosional yang kurang baik (sebanyak 70% dari responden).

Adanya emosi negatif pada diri remaja yang berada di panti asuhan dapat disebabkan karena kebutuhan psikologis yang kurang dapat dipenuhi dari panti asuhan. Remaja yang kurang mampu mengarahkan dan mengendalikan emosinya dapat menyebabkan pemenuhan tugas perkembangan menjadi terhambat. Berdasarkan hal ini maka diperlukan suatu cara atau sikap mental tertentu agar remaja lebih mampu mengelola emosi negatifnya sehingga dapat merasa lebih nyaman dengan dirinya dan mampu melakukan tugas-tugas perkembangan di masanya. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh remaja untuk memberdayakan dirinya di tengah situasi yang sulit adalah dengan memunculkan rasa syukur (gratitude).

Gratitude atau kebersyukuran merupakan suatu perasaan berterima kasih dan respon sukacita saat menerima hadiah, baik yang bersifat spesifik dan konkret atau berupa peristiwa yang menimbulkan kedamaian Gratitude juga dapat diartikan sebagai perasaan takjub, berterima kasih, dan penghargaan terhadap kehidupan. (Emmons & McCullough, 2003). Individu yang memiliki rasa syukur (gratitude) dalam dirinya akan dapat memunculkan emosi yang positif dalam kehidupannya. Hal ini membuat individu dapat mengatasi masalah kehidupannya dengan cara yang lebih positif. Berdasarkan hal ini, maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan akan berfokus untuk membantu para remaja yang berada di panti asuhan dalam memunculkan rasa syukur dalam dirinya.

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam bentuk pelatihan “Gratitude raining”. Gratitude Training yang dilaksanakan mengacu pada 4 aspek yang

dikemukakan oleh McCullough dkk., (2002) dalam penelitian (Ayudahlya & Kusumaningrum, 2019). Keempat aspek tersebut adalah intensity, frequency, span, dan density yang akan digunakan sebagai landasan dalam pembuatan modul kegiatan. Para remaja yang mengikuti serangkaian kegiatan ini diharapkan mampu menerapkan materi dan keterampilan yang diberikan untuk memunculkan gratitude di dalam dirinya. Hal ini akan dapat membantu remaja untuk meningkatkan emosi positif sehingga lebih mampu mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan pemaparan di atas, maka tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa gratitude training adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terkait kebersyukuran pada remaja yang tinggal di panti asuhan PYI.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Psikoedukasi dilakukan 4 sesi yaitu pada hari Senin, 22 Juni 2026 sampai Kamis 25 Juni 2026 di panti asuhan PYI , Kota Bekasi. Dalam melaksanakan kegiatan ini, terdapat beberapa pihak yang terlibat yaitu anak anak panti asuhan PYI dan tim pelaksana. Anak yang menjadi peserta kegiatan psikoedukasi berjumlah 10 peserta yang mayoritas berada pada jenjang pendidikan sekolah dasar (SD) berusia antara 6-12 tahun. Metode yang digunakan dalam kegiatan psikoedukasi ini ialah metode ceramah dan diskusi. Adapun tahapan psikoedukasi yang dilakukan diantaranya adalah sebagai berikut.

Ice breaking

Sebelum kegiatan psikoedukasi dimulai, diawali dengan pengenalan diri peserta dan tim pelaksana lalu dilanjutkan ice breaking sederhana untuk mencairkan suasana, meningkatkan fokus serta membangun keinginan terlibat para peserta.

Pre Test

Pada sesi ini, disajikan 10 pertanyaan pada selebar kertas yang dibagikan pada peserta didik untuk mengetahui seberapa jauh pemahaman peserta mengenai materi kebersyukuran yang akan disampaikan.

Ceramah

Pada sesi ini pemateri mengajak peserta untuk berkenalan terkait apa itu gratitude atau kebersyukuran, contoh-contoh dari kebersyukuran, apa manfaat bersyukur, dan menceritakan rasa kebersyukuran setiap hari yang dilakukan.

Kegiatan aplikatif: Kotak Syukur

Aktivitas Kotak Syukur membantu peserta mengingat pengalaman menyenangkan yang sebelumnya jarang mereka sadari. Kegiatan Tiga Hal Baik Setiap Hari melatih peserta untuk membangun kebiasaan berpikir positif dengan memusatkan perhatian pada pengalaman baik yang dialami setiap hari.

Kegiatan aplikatif: Pohon Syukur

Pada sesi ini, peserta sudah mengetahui dan memahami makna kebersyukuran serta berbagai cara untuk merasa bersyukur, mereka pun diajak untuk melakukan kegiatan aplikatif yaitu Pohon Kebersyukuran. Dalam kegiatan ini, setiap peserta diminta menuliskan hal-hal yang membuat mereka merasa bersyukur beserta alasannya. Kertas berisi tulisan tersebut kemudian ditempelkan di gambar pohon yang telah disediakan. Hasilnya, pohon tersebut akan dipenuhi dengan daun-daun kebahagiaan yang merepresentasikan sumber kebersyukuran masing-masing anak. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu peserta menyadari bahwa kebersyukuran bisa datang dari hal-hal sederhana di sekitar mereka, serta mendorong peserta untuk lebih menghargai dan mensyukuri momen-momen positif dalam hidupnya.

Kegiatan aplikatif: Surat terima kasih

Pada sesi terakhir, kegiatan Surat Terima Kasih memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengekspresikan rasa syukur secara langsung kepada orang-orang yang berjasa dalam kehidupan mereka. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan kemampuan peserta dalam mengungkapkan rasa terima kasih, tetapi juga mempererat hubungan interpersonal dengan orang-orang di sekitar mereka.

Diskusi dan tanya jawab

Pada sesi ini peserta dipersilahkan mengajukan beberapa pertanyaan yang kurang dipahami ataupun pertanyaan untuk menambah pengetahuan dan wawasan mengenai materi yang telah disampaikan. Selain itu, disajikan pula kuis lisan singkat

untuk me-recall materi yang telah dijelaskan sebelumnya. Hal ini bertujuan untuk melihat bagaimana pemahaman peserta terkait materi yang disampaikan.

Post Test

Pada tahap ini, peserta diberikan kembali pertanyaan terkait kebahagiaan, hasilnya digunakan untuk melihat sejauh mana peserta memahami materi dan sebagai refleksi atas pemaparan yang telah diterima.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Pre-Test yang di dapatkan

Kebersyukuran	Skor
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1
Tidak Sesuai (TS)	2
Sesuai (S)	3
Sangat Sesuai (SS)	4

PRE-TEST KEBERSYUKURAN

Nama : Abizar
 Usia : 11
 Tanggal :

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya menyadari bahwa banyak hal baik yang saya miliki dalam hidup.			✓	
2.	Saya merasa bersyukur atas orang-orang yang membantu saya.			✓	
3.	Saya sering mengungkapkan pengasihannya orang-orang yang pernah saya bantu.		✓		
4.	Saya dapat menemukan hal positif meskipun sedang mengalami kesulitan.			✓	
5.	Saya sering mengungkapkan terima kasih kepada orang lain.			✓	
6.	Saya merasa bahagia dengan hal-hal sederhana yang saya miliki.			✓	
7.	Saya menghargai bantuan dan perhatian yang diberikan orang lain.			✓	
8.	Saya menyadari bahwa setiap hari selalu ada hal yang dapat disyukuri.			✓	
9.	Saya sering berbagi pengasihannya baik dengan orang lain.			✓	
10.	Saya merasa hidup saya memiliki banyak hal yang berharga.			✓	

Skor Total: 32

Gambar 1. Hasil pre-test Abizar

Hasil dari pre-test milik Abizar dengan usia 11 tahun, sebelum mengikuti kegiatan psikoedukasi, Abizar menunjukkan pemahaman yang masih kurang tentang konsep kebersyukuran. Berdasarkan hasil pre-test, peserta sudah bisa mengenali beberapa bentuk rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari, tetapi belum bisa menjelaskan manfaat bersyukur secara lengkap dan belum mampu memberikan contoh penerapan kebersyukuran dalam berbagai situasi. Hasil ini menunjukkan bahwa peserta masih perlu memahami lebih baik mengenai pentingnya rasa syukur sebagai salah satu faktor yang membantu menjaga kesejahteraan psikologis.

PRE-TEST KEBERSYUKURAN

Nama : Albi Rizki R
 Usia : 13 th
 Tanggal : Rabu 24 06 2020

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya menyadari bahwa banyak hal baik yang saya miliki dalam hidup.				✓
2.	Saya merasa bersyukur atas orang-orang yang membantu saya.			✓	
3.	Saya senang mengingat pengalaman menyenangkan yang pernah saya alami.	✓			
4.	Saya dapat menemukan hal positif meskipun sedang menghadapi kesulitan.		✓		
5.	Saya sering mengucapkan terima kasih kepada orang lain.				✓
6.	Saya merasa bahagia dengan hal-hal sederhana yang saya miliki.			✓	
7.	Saya menghargai bantuan dan perhatian yang diberikan orang lain.			✓	
8.	Saya menyadari bahwa setiap hari selalu ada hal yang dapat disyukuri.			✓	
9.	Saya senang berbagi pengalaman baik dengan orang lain.		✓		
10.	Saya merasa hidup saya memiliki banyak hal yang berharga.				✓

Skor Total: 29

Gambar 2. Hasil pre-test Albi Rizki

Hasil pre-test Albi Rizki dengan usia 13 tahun menunjukkan bahwa peserta memiliki pemahaman awal mengenai rasa syukur, namun pengetahuannya masih bersifat sederhana. Peserta lebih mudah mengenali bentuk syukur yang bersifat materi dibandingkan dengan bentuk syukur yang berkaitan dengan hubungan sosial, kesehatan, maupun pengalaman hidup. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebelum intervensi, peserta belum sepenuhnya memahami makna kebersyukuran secara lebih luas sehingga diperlukan kegiatan psikoedukasi untuk memperkaya pemahamannya.

PRE-TEST KEBERSYUKURAN

Nama : Yusuf
 Usia : 14
 Tanggal :

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya menyadari bahwa banyak hal baik yang saya miliki dalam hidup.			✓	
2.	Saya merasa bersyukur atas orang-orang yang membantu saya.				✓
3.	Saya senang mengingat pengalaman menyenangkan yang pernah saya alami.		✓		
4.	Saya dapat menemukan hal positif meskipun sedang menghadapi kesulitan.			✓	
5.	Saya sering mengucapkan terima kasih kepada orang lain.			✓	✓
6.	Saya merasa bahagia dengan hal-hal sederhana yang saya miliki.			✓	
7.	Saya menghargai bantuan dan perhatian yang diberikan orang lain.				✓
8.	Saya menyadari bahwa setiap hari selalu ada hal yang dapat disyukuri.		✓		
9.	Saya senang berbagi pengalaman baik dengan orang lain.			✓	
10.	Saya merasa hidup saya memiliki banyak hal yang berharga.			✓	

Skor Total: 31

Gambar 3. Hasil pre-test Yusuf

Hasil pre-test milik Yusuf menunjukkan bahwa pemahamannya tentang rasa syukur masih berada di tingkat dasar. Peserta dapat menjawab beberapa pertanyaan tentang rasa syukur, tetapi masih kesulitan menjelaskan manfaat bersyukur dan cara menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa peserta memerlukan bimbingan melalui penyelenggaraan pelatihan rasa syukur agar bisa lebih memahami dan meningkatkan sikap bersyukur secara optimal.

Hasil Post test yang di dapatkan

POST-TEST KEBERSYUKURAN

Nama : A b i z a r
Usia : 11
Tanggal : 25-10-2025

No	Pernyataan	STN	TS	S	SS
1.	Saya menyadari bahwa banyak hal baik yang saya miliki dalam hidup.				✓
2.	Saya merasa bersyukur atas orang-orang yang membantu saya.				✓
3.	Saya senang mengingat pengalaman menyenangkan yang pernah saya alami.			✓	
4.	Saya dapat menemukan hal positif meskipun sedang menghadapi kesulitan.			✓	
5.	Saya sering mengucapkan terima kasih kepada orang lain.				✓
6.	Saya merasa bahagia dengan hal-hal sederhana yang saya miliki.			✓	
7.	Saya menghargai bantuan dan perhatian yang diberikan orang lain.			✓	
8.	Saya menyadari bahwa setiap hari selalu ada hal yang dapat disyukuri.				✓
9.	Saya senang berbagi pengalaman baik dengan orang lain.			✓	
10.	Saya merasa hidup saya memiliki banyak hal yang berharga.				✓

Skor Total: 35

Gambar 4. Hasil post-test Abizar

Hasil post-test yang didapatkan oleh seorang bernama Abizar setelah mengikuti semua kegiatan dalam pelatihan kebersyukuran, menunjukkan bahwa pemahaman Abizar tentang konsep kebersyukuran telah meningkat. Peserta dapat dengan jelas menjelaskan arti rasa syukur, manfaatnya, dan memberikan contoh bagaimana rasa syukur diterapkan dalam kehidupan sehari-hari secara lebih tepat. Selain itu, selama acara berlangsung, para peserta tampak lebih yakin dalam menyampaikan ide mereka dan lebih semangat dalam mengikuti pembahasan. Hasil ini menunjukkan bahwa tindakan yang diambil membawa dampak baik dalam meningkatkan pemahaman dan sikap bersyukur peserta.

POST-TEST KEBERSYUKURAN

Nama : Albi Rizki E
 Usia : 17
 Tanggal : 15.06.2026

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya menyadari bahwa banyak hal baik yang saya miliki dalam hidup.			✓	
2.	Saya merasa bersyukur atas orang-orang yang membantu saya.			✓	
3.	Saya senang mengingat pengalaman menyenangkan yang pernah saya alami.				✓
4.	Saya dapat menemukan hal positif meskipun sedang menghadapi kesulitan.				✓
5.	Saya sering mengucapkan terima kasih kepada orang lain.				✓
6.	Saya merasa bahagia dengan hal-hal sederhana yang saya miliki.			✓	
7.	Saya menghargai bantuan dan perhatian yang diberikan orang lain.				✓
8.	Saya menyadari bahwa setiap hari selalu ada hal yang dapat bersyukur.				✓
9.	Saya senang berbagi pengalaman baik dengan orang lain.				✓
10.	Saya merasa hidup saya memiliki banyak hal yang berharga.			✓	

Skor Total: 16

Gambar 5. Hasil post-test Albi Rizki

Hasil post-test yang didapatkan oleh seorang Bernama Albi Rizki setelah mengikuti semua kegiatan dalam pelatihan kebersyukuran menunjukkan bahwa kemampuan Albi Rizki dalam memahami arti kebersyukuran meningkat. Peserta tidak hanya bisa mengenali berbagai jenis rasa syukur, tetapi juga bisa menjelaskan manfaat dari bersyukur dalam kehidupan sehari-hari. Selama kegiatan berjalan, para peserta terlihat lebih tertarik, bersemangat dan aktif mengikuti kegiatan Pohon Syukur serta Surat Terima Kasih. Mereka juga lebih terbuka dalam berbagi pengalaman positif yang mereka miliki. Ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap yang lebih baik setelah mengikuti intervensi tersebut.

POST-TEST KEBERSYUKURAN

Nama : YUSUF
 Usia : 1
 Tanggal :

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Saya menyadari bahwa banyak hal baik yang saya miliki dalam hidup.			✓	
2.	Saya merasa bersyukur atas orang-orang yang membantu saya.			✓	
3.	Saya senang mengingat pengalaman menyenangkan yang pernah saya alami.			✓	
4.	Saya dapat menemukan hal positif meskipun sedang menghadapi kesulitan.			✓	
5.	Saya sering mengucapkan terima kasih kepada orang lain.				✓
6.	Saya merasa bahagia dengan hal-hal sederhana yang saya miliki.			✓	
7.	Saya menghargai bantuan dan perhatian yang diberikan orang lain.				✓
8.	Saya menyadari bahwa setiap hari selalu ada hal yang dapat disyukuri.			✓	
9.	Saya senang berbagi pengalaman baik dengan orang lain.				✓
10.	Saya merasa hidup saya memiliki banyak hal yang berharga.			✓	

Skor Total: 33

Gambar 6. Hasil post-test Yusuf

Hasil post-test yang didapatkan oleh seorang bernama Yusuf menunjukkan peningkatan dibandingkan dengan hasil pengukuran awalnya. Peserta bisa menjawab pertanyaan tentang rasa syukur dengan lebih detail dan mampu menemukan berbagai hal kecil dalam kehidupan sehari-hari yang patut dicurahkan rasa terima kasihnya. Selama acara berlangsung, para peserta terlihat lebih suka berbicara bersama, tampil lebih percaya diri dalam menyampaikan pikiran, serta menunjukkan sikap yang baik terhadap lingkungan sekitar. Temuan ini sesuai dengan hasil penilaian program yang menunjukkan bahwa pelatihan rasa syukur berhasil meningkatkan pemahaman dan tindakan bersyukur di kalangan peserta.

HASIL KESELURUHAN PRE-POST TEST

Secara keseluruhan, hasil pre-post test menunjukkan bahwa peserta memahami konsep kebersyukuran lebih baik setelah mengikuti pelatihan kebersyukuran. Perubahan itu bukan hanya terasa dari kemampuan peserta dalam menjawab soal tentang rasa syukur, tapi juga dari hasil pengamatan selama kegiatan berjalan. Peserta semakin rajin berdiskusi, lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat, dan bisa

mengenali berbagai hal baik dalam kehidupan sehari-hari yang sebelumnya tidak pernah mereka sadari.

Ice Breaking

Sebelum memasuki sesi inti psikoedukasi kegiatan diawali dengan ice breaking yang bertujuan untuk mencairkan suasana serta membangun rasa nyaman antar peserta. Dalam sesi ini peserta diajak untuk melakukan refleksi sederhana mengenai kondisi emosional yang sedang mereka alami.

Melalui game *ice breaking* ini untuk mengetes kefokuskan dari peserta, seperti menebak kata atau huruf depan awalan dari kata buah, hewan atau benda dan diteruskan oleh teman nya dengan kalimat yang akhir. Metode ini digunakan agar peserta lebih merasa nyaman dan aman selama kegiatan berlangsung. Sesi ini tidak hanya berfungsi sebagai pemanasan, namun juga menjadi awalan untuk memasuki materi utama, yakni mengenai pentingnya mengenali dan memahami kebersyukuran. Dengan kegiatan ini peserta didorong untuk lebih sadar terhadap kondisi diri mereka sendiri.



Gambar 7. Kegiatan *Ice Breaking*

Ceramah

Kegiatan psikoedukasi selanjutnya adalah pemaparan materi dengan metode ceramah. Menurut (Ahmad & Tambak, 2017) metode ceramah adalah penyampaian materi atau pelajaran yang dilakukan dengan penuturan atau penjelasan lisan secara langsung di hadapan peserta. Anak anak peserta psikoedukasi di berikan pemaparan materi tentang dasar dasar kebersyukuran, pengertian rasa syukur, manfaat rasa syukur, dan ciri ciri rasa bersyukur, peserta juga diajak menebak ketika mengekspresikan rasa syukur, seperti ekspresi saat senang, dan bahagia. Hal ini

dilakukan agar peserta lebih tertarik dengan materi yang sedang diberikan serta memudahkan anak-anak mudah memahami apa itu rasa kebersyukuran.



Gambar 8. Ceramah

Kegiatan Aplikatif

Kegiatan aplikatif yang dilakukan oleh anak-anak panti asuhan adalah dengan menempelkan daun yang sudah diisi dengan hal-hal yang membuat mereka bersyukur atas hal-hal baik. Kegiatan ini dilakukan bersama-sama. Dengan kegiatan menempelkan daun ini, diharapkan agar anak-anak dapat mengutarakan apa yang membuat mereka merasa bersyukur. Pada kegiatan ini, anak-anak juga bebas mengutarakan bagaimana rasa syukur menurut mereka, hal ini dilakukan untuk mengulas materi yang sudah diberikan agar anak-anak lebih memahami arti dari gratitude. Terlihat pada saat melakukan penempelan daun yang sudah diisi dengan hal-hal yang menurut mereka membuat mereka bersyukur, peserta terlihat sangat antusias.



Gambar 9. Pohon Syukur



Gambar 10. Kegiatan Membuat Surat Terima Kasih

Diskusi dan Tanya Jawab

Pada sesi tanya jawab ini, peserta dipersilahkan untuk bertanya tentang materi yang belum dipahami. Metode tanya jawab merupakan suatu cara untuk umpan balik antara peserta dan pemateri. Metode tanya jawab merupakan komunikasi langsung yang bersifat dua arah, dalam komunikasi ini terlihat umpan balik secara langsung antara peserta dan pemateri (Ahmad & Tambak, 2017). Momen ini dimanfaatkan untuk memperdalam pemahaman dan klarifikasi terhadap materi yang telah dipaparkan sebelumnya. Selain itu, untuk mengaktifkan kembali ingatan peserta terhadap poin-poin penting yang telah disampaikan, pemateri juga menyelipkan kuis lisan singkat.

Kuis ini berfokus pada peninjauan konsep dasar mengenai rasa syukur, termasuk pengertian kebersyukuran itu sendiri serta beberapa contoh dari rasa syukur, seperti bersyukur memiliki tubuh yang sehat, bersyukur memiliki teman yang baik. Melalui sesi ini, peserta tidak hanya berlatih memahami materi, namun juga secara aktif terlibat dalam proses pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan.

KESIMPULAN

Pelaksanaan program Gratitude Training di Panti Asuhan PYI Bekasi terbukti efektif dalam meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis para remaja. Hal ini ditunjukkan oleh hasil tes yang mengukur tingkat kebersyukuran peserta menggunakan instrumen GQ-6, di mana terjadi kenaikan skor total dari 299 pada saat pre-test menjadi 318 pada saat post-test. Peningkatan ini tidak hanya terlihat dari angka, melainkan juga dari perubahan perilaku nyata yang diamati selama empat sesi pelatihan.

Lewat rangkaian aktivitas seperti Kotak Syukur, Pohon Syukur, dan Surat Terima Kasih, para remaja menjadi lebih percaya diri untuk mengutarakan pendapat, lebih terbuka dalam interaksi sosial, serta mampu mengenali dan menghargai hal-hal positif yang mereka alami sehari-hari. Meskipun di lapangan terdapat tantangan berupa

keterbatasan waktu dan perbedaan usia peserta yang memengaruhi kecepatan memahami materi, intervensi psikologi positif ini secara keseluruhan sukses membantu remaja panti asuhan dalam mengelola emosi dan menumbuhkan sikap mental yang lebih sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak Panti Asuhan YPI yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pengurus panti atas bantuan, kerja sama selama proses pengumpulan data. Peneliti mengapresiasi kepada anak-anak yang bersedia untuk meluangkan waktu dan juga berbagi pengalaman secara terbuka sehingga proses pengambilan data dilakukan dengan baik. Selain itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan, arahan, dan juga masukan yang diberikan selama menjalani proses penelitian ini hingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. Y., & Tambak, S. (2017). Hubungan Metode Tanya Jawab dengan Minat Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 2(1), 89–110. [https://doi.org/10.25299/althariqah.2017.vol2\(1\).650](https://doi.org/10.25299/althariqah.2017.vol2(1).650)
- Ayudahya, R., & Kusumaningrum, F. A. (2019). Subjective gratitude and well-being in special school teachers. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 13–26. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss1.art2>
- Chairunnisa, S., Akmal, E. F., Salsabila, A., & Ghivari, M. I. (2024). Sosialisasi Pencegahan Anemia dan Kenakalan Remaja Pada Kelompok Orang Tua di Nagari Tanjung Bonai Aur Socialization of Prevention of Anemia and Young Adult Delinquency in Parent Groups in Nagari Tanjung Bonai Aur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 372–378.

- 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>
- Haryanti, D., Pamela, E. M., & Susanti, Y. (2016). Mental Emotional Development Of Adolescents In Orphanages. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), 97–104.
- Mccartney, K., & Phillips, D. (2007). Blackwell Handbook of Early Childhood Development. *Blackwell Handbook of Early Childhood Development*, 576–594. <https://doi.org/10.1111/b.9781405120739.2005.00030.x>
- Nada, S. Q., Shifa, R. N., Hikmah, S., Jl, A., No, W., Ngaliyan, K., Semarang, K., & Tengah, J. (2024). *Strategi Meningkatkan Resiliensi Melalui Afirmasi Positif Pada Remaja Panti Asuhan Al-Hikmah Strategies To Increase Resilience Through Positive Affirmations On Adolescents Of Al-Hikmah Orphanage Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang , Indonesia*. 152–160.
- Panglewai, M. M., Pesau, H. G., & Sastaviana, D. (2024). Gratitude training untuk meningkatkan kebersyukuran pada remaja di panti asuhan murni Makassar. *Panrita Abdi - Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(4), 781–788.
- Ramadhan, Y. A. Sulistyani, N. W. Imawati, D. (2024). Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja di Panti Asuhan Nur Huda Samarinda. *Jurnal Abdimas Lamin*, 3(1), 62–73.