

Pelatihan Gratitude “Kenali Dhiri (Kendhi)” Untuk Meningkatkan Life Satisfaction pada Karyawan Wedding Organizer “Kendhi Organizer”

Rezza Nadear Nenovarmaychisa¹, Ratna Kusuma Dewi², Lena N. Panjaitan³

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Surabaya, East Java, Indonesia^{1,2,3}

Email: rezzanadear@gmail.com¹, rkdewi02@gmail.com², lenapanjaitan66@gmail.com³

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk Pemahaman terkait life satisfaction dan pemahaman terkait gratitude dengan memberikan pelatihan kebersyukuran guna mendapatkan kepuasan diri terhadap anggota kendhi organizer. Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah metode kuantitatif berdasarkan eksperimen, dimana data-data dituangkan dalam bentuk angka-angka, yang dianalisis dengan deskriptif analisis. Data dikumpulkan melalui observasi terhadap peserta anggota kendhi organizer. Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan terkait rasa syukur dan juga kepuasan hidup. Sebelum dilakukan pelatihan anggota kendhi organizer kurang memahami rasa syukur sehingga sering kali tidak adanya kepuasan terhadap diri. Setelah pelatihan, Para peserta memahami bahwa rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa merupakan membuat kehidupan menjadi tenang dan selalu menerima keadaan. Peningkatan dalam memahami rasa syukur semakin meningkat sejak dilakukan pelatihan kepada para peserta anggota kendhi organizer. Namun, Penerapan action plan berupa Gratitude Journal cukup sulit dilakukan terutama pada peserta-peserta yang tidak suka menulis sehingga peserta secara aktif mencari alternatif lainnya. Penerapan action plan membantu peserta dalam menyadari adanya hal-hal baik yang terjadi dalam hidupnya.

Kata kunci: Life Satisfaction, Pelatihan Gratitude, Kendhi



This work is licensed under a [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Beberapa tahun lalu, istilah WO masih sangat asing di telinga, bahkan kebanyakan calon-calon pengantin mempersiapkan pernikahan dengan dibantu oleh keluarga atau teman sendiri. Namun belakangan ini, kebanyakan calon pengantin menggunakan jasa dari WO dibandingkan meminta bantuan dari orang terdekat. Pada akhirnya tugas dari WO sendiri meluas menjadi penanggung jawab dari kelancaran berjalannya acara pernikahan.

Beberapa peran yang dilakukan oleh WO, yaitu untuk meringankan beban calon mempelai yang mana WO bertugas sebagai perencana, koordinator, serta pembuatan rundown acara. WO juga bertugas sebagai perencana yaitu membantu dalam memberikan usulan terkait konsep acara, biaya, tempat, serta vendor pendukung lainnya seperti dekorasi, catering, dokumentasi, serta pemandu acara yang disesuaikan dengan kebutuhan dan permintaan dari calon pengantin. Selain itu, WO juga bertugas sebagai koordinator untuk membantu melakukan koordinasi terhadap calon pengantin beserta keluarga dan vendor-vendor terkait. Selanjutnya WO bertugas sebagai pembuat rundown yang bertanggungjawab atas jadwal dalam mengatur jalannya pernikahan.

Tugas lain dari WO adalah membantu menjadi penengah antara calon pengantin dengan keluarganya. Tidak dapat dipungkiri semakin berkembangnya zaman, para calon pengantin memiliki pandangan yang berbeda terkait pesta pernikahan, yaitu dengan melakukan pesta pernikahan tidak menggunakan adat istiadat yang ada. Hal tersebut biasanya ditentang oleh keluarga yang masih mengedepankan adat dan istiadat dalam mengadakan pesta pernikahan. Akibatnya, akan muncul konflik tersendiri. Terlebih bila ada salah satu pihak yang merasa memberi lebih banyak dibandingkan pihak lainnya, sehingga meminta untuk lebih

diperhatikan. Meskipun merupakan hal yang susah, namun berdasarkan banyaknya pengalaman, WO akan mampu menghadapi serta membantu menengahi hal tersebut dengan kiat-kiat khusus dalam menghadapinya. Maka konflik yang terjadi juga akan terminimalisir. Terakhir, dengan menggunakan WO, calon pengantin akan merasa terbantu untuk mengurangi biaya-biaya yang tak perlu. Hal tersebut dikarenakan WO sudah menangani beberapa klien sehingga dapat memahami terkait hal apa saja yang sekiranya tidak diperlukan sehingga akan membantu calon pengantin untuk menghemat pengeluarannya. Beberapa tahun terakhir semakin banyak bermunculan WO baru yang menawarkan banyak paket menarik didalamnya di Surabaya. Akibatnya terjadi persaingan antara satu WO dengan yang lainnya. Berbagai WO sama-sama saling merebutkan perhatian calon-calon pengantin untuk memercayainya sebagai penata acaranya.

Kendhi Organizer merupakan salah satu WO yang ada di Surabaya. Kendhi Organizer sendiri termasuk salah satu WO baru yang ada di Surabaya. WO ini berfokus pada masyarakat menengah ke bawah, namun dengan menawarkan skill yang bukan ala-kadarnya. Pemilik dari WO Kendhi Organizer memiliki keluarga yang berkecimpung dalam dunia pernikahan (perias mempelai jawa) sehingga dapat dipastikan WO ini memahami terkait adat istiadat dalam melakukan pernikahan. Harga yang ditawarkan oleh Kendhi Organizer sendiri tergolong terjangkau dibandingkan dengan kebanyakan WO lainnya yang ada di Surabaya. Harga terjangkau yang ditawarkan Kendhi Organizer membuat pihak pemilik dari WO ini memberikan upah yang sewajarnya pula untuk para anggotanya. Pada wawancara awal yang dilakukan kepada pemilik mengakui bahwa permasalahan yang nampak pada organisasi ini ialah terkait beberapa anggota yang kurang merasa puas dengan upah yang diberikan per-event-nya, terutama pada masa pandemi saat ini. Masa pandemi Covid-19 mengakibatkan acara pernikahan banyak yang ditunda bahkan dibatalkan. Hal tersebut membuat WO menjadi kehilangan pekerjaan, terutama untuk anggotanya sendiri. Beberapa pemilik WO ternama yang ada di Jawa Timur memilih untuk melakukan hal lain untuk bisa menghidupi diri serta keluarganya. Begitupun juga dengan pemilik dari Kendhi Organizer sendiri, ia mengakui memutar akal untuk bisa tetap menghidupi diri serta keluarganya, yaitu dengan berjualan hal lain, seperti berjualan makanan serta barang-barang yang sekiranya dibutuhkan pada masa ini.

Anggota dari Kendhi Organizer ini sendiri bermacam-macam. Ada beberapa yang lulusan SMA, ada yang lulusan perguruan tinggi, bahkan ada juga yang masih berkuliah. Ada anggota dari Kendhi Organizer yang menjadikan Kendhi Organizer menjadi pekerjaan utama, ada pula yang menjadikan ini sebagai pekerjaan sampingan. Masa pandemi sangat terasa bagi anggota Kendhi yang menjadikan ini sebagai pemasukan utama, dikarenakan dari bulan Maret hingga bulan September mereka tidak ada kegiatan sama sekali. Hal tersebut mendukung dengan pernyataan diawal bahwa adanya beberapa orang yang merasa kurang puas dengan upah yang diberikan. Karyawan Kendhi Organizer berekspektasi lebih terkait upah yang didapat. Padahal nyatanya upah yang didapatkan anggota Kendhi pada setiap event-nya sudah melebihi beberapa WO ternama yang memberikan harga cukup tinggi di Surabaya ini. Perubahan kondisi pada masa ini mengakibatkan semakin bertambahnya anggota yang tidak merasa puas dengan kehidupan bahkan dalam memaknai pekerjaan di Kendhi ini. Ditambah menurut beberapa anggota, satu bulan sebelum pandemi hingga bulan september lalu, anggota Kendhi belum menerima upah dari kinerja yang sebelumnya. Hal tersebut membuat beberapa anggota merasa tidak merasa puas berada dalam lingkungan kinerja ini, namun dikarenakan sistem kekeluargaannya yang sangat tinggi, sehingga anggota Kendhi ini merasa tidak enak jika harus mengutarakan kepada pemilik terkait permasalahan ini.

Selain permasalahan tersebut, terdapat beberapa masalah lain yang diungkapkan pula oleh anggota, yaitu terkait transparansi dana, manajemen waktu, serta kekeluargaan yang erat dalam organisasi ini mengakibatkan antara setiap anggota saling meremehkan terkait pekerjaan yang seharusnya dilakukan. Namun hal tersebut dipicu oleh ketidakpuasan anggota dengan Kendhi ini sendiri sehingga hal tersebut berimbas terhadap produktivitas kinerja dari masing-masing anggota tersebut yang menjadi menurun.

Pengertian kepuasan hidup dijelaskan oleh Diener (Diener et al., 1985) merujuk pada proses penilaian kognitif individu. Pengalaman hidup individu, seperti di sekolah dan di tempat kerja, sangat terkait dengan kebahagiaan hidup. Diener, (Diener et al., 1985) menjelaskan bahwa untuk memperoleh ukuran tingkat kepuasan yang akurat, penilaian kepuasan tergantung pada perbandingan antara keadaan aktual dengan harapan individu, sehingga kepuasan hidup bersifat subyektif karena setiap orang memiliki standar kepuasan hidup yang berbeda. Terdapat beberapa factor yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup menurut Diener & Ryan (Shigehiro et al., 2009) terutama interaksi sosial, pendapatan, kesehatan, dan umur panjang, individu yang diinginkan secara sosial. Kepuasan hidup individu ditentukan oleh keadaan, status ekonomi, dan prestasi kerja. Pada permasalahan ini diketahui bahwa anggota dari Kendhi Organizer mengalami perubahan dalam hal pendapatan yang biasanya mendapatkan penghasilan dari event pernikahan, tetapi semenjak pandemic, kegiatan pernikahan harus berhenti sehingga penghasilan dari kendhi pun harus berhenti. Sehingga hal tersebut diketahui dapat menjadi salah satu penyebab dari menurunnya kepuasan hidup yang dimiliki para anggota. Dijelaskan bahwa ketika individu dapat menikmati pekerjaannya, mereka dianggap memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi, yang akan menghasilkan peningkatan kreativitas, produktivitas, dan kepercayaan dalam hal peningkatan hasil kerja (Talitha Salsabila Sulistyono et al., 2022). Saat anggota kendhi merasa tidak puas dengan pekerjaan dalam Kendhi, maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap produktivitas dari kinerja anggota.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis tentang pemahaman terkait life satisfaction dan pemahaman terkait gratitude guna meningkatkan kepuasan hidup pada anggota dari Kendhi Organizer dengan menggunakan pelatihan kebersyukuran. Pelatihan kebersyukuran yang digunakan nantinya akan memasukkan beberapa serangkaian kegiatan yang meliputi mengenali rasa syukur itu sendiri serta kepuasan hidup, menghitung berkat yang dimiliki, mengingat kejadian kurang menyenangkan, refleksi terkait rasa syukur, gratitude visit, dan memulai penerapan dalam melakukan kebersyukuran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berdasarkan eksperimen. Penggunaan pendekatan kuantitatif dimaksudkan untuk memperoleh data dalam bentuk angka yang dianalisis secara statistik terhadap pengaruh rasa syukur dalam meningkatkan life satisfaction pada karyawan wedding organizer "kendhi organizer". Selain menggunakan skala standar, juga menggunakan pertanyaan terbuka dan mengumpulkan data untuk menentukan karakteristik peserta dan untuk lebih mengeksplorasi variabel penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, guna mengetahui keterlibatan masing-masing peserta dalam pelaksanaan pelatihan pada setiap kegiatan dalam masing-masing sesi. Adapun untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis deskriptif (Supratiknya, 2015).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil Evaluasi Pelatihan Level Learning

Tabel 1. Hasil Pre-Test Ranah Knowledge

No.	Nama	Aspek	Skor	Total	Kategori
1.	A	Pemahaman rasa syukur	2	9	Cukup
		Pengaruh rasa syukur	2		
		Hal yang disyukuri	2		
		Cara bersyukur	1		
		Pemahaman kepuasan	2		
		hidup			
2.	B	Pemahaman rasa syukur	2	9	Cukup
		Pengaruh rasa syukur	3		
		Hal yang disyukuri	2		
		Cara bersyukur	1		
		Pemahaman kepuasan	1		
		hidup			
3.	C	Pemahaman rasa syukur	2	9	Cukup
		Pengaruh rasa syukur	2		
		Hal yang disyukuri	3		
		Cara bersyukur	1		
		Pemahaman kepuasan	1		
		hidup			
4.	D	Pemahaman rasa syukur	3	10	Cukup
		Pengaruh rasa syukur	2		
		Hal yang disyukuri	1		
		Cara bersyukur	2		
		Pemahaman kepuasan	2		
		hidup			
5.	E	Pemahaman rasa syukur	2	12	Tinggi
		Pengaruh rasa syukur	3		
		Hal yang disyukuri	3		

No.	Nama	Aspek	Skor	Total	Kategori
6.	F	Cara bersyukur	2	10	Cukup
		Pemahaman kepuasan hidup	2		
		Pemahaman rasa syukur	1		
		Pengaruh rasa syukur	3		
		Hal yang disyukuri	3		
		Cara bersyukur	1		
		Pemahaman kepuasan hidup	2		
		Pemahaman rasa syukur	1		
		Pengaruh rasa syukur	2		
		Hal yang disyukuri	2		
7.	G	Cara bersyukur	1	7	Rendah
		Pemahaman kepuasan hidup	1		
		Pemahaman rasa syukur	3		
		Pengaruh rasa syukur	1		
		Hal yang disyukuri	1		
		Cara bersyukur	1		
		Pemahaman kepuasan hidup	2		
		Pemahaman rasa syukur	2		
		Pengaruh rasa syukur	1		
		Hal yang disyukuri	1		
8.	H	Cara bersyukur	1	8	Rendah
		Pemahaman kepuasan hidup	2		
		Pemahaman rasa syukur	3		
		Pengaruh rasa syukur	1		
		Hal yang disyukuri	1		
		Cara bersyukur	1		
		Pemahaman kepuasan hidup	2		
		Pemahaman rasa syukur	2		
		Pengaruh rasa syukur	1		
		Hal yang disyukuri	1		
9.	I	Cara bersyukur	1	6	Sangat Rendah
		Pemahaman kepuasan hidup	1		
		Pemahaman rasa syukur	2		
		Pengaruh rasa syukur	1		
		Hal yang disyukuri	1		
		Cara bersyukur	1		
		Pemahaman kepuasan hidup	1		
		Pemahaman rasa syukur	2		
		Pengaruh rasa syukur	1		
		Hal yang disyukuri	1		
10.	J	Cara bersyukur	1	9	Cukup
		Pemahaman rasa syukur	3		
		Pengaruh rasa syukur	1		
		Hal yang disyukuri	2		
		Cara bersyukur	1		
		Pemahaman rasa syukur	1		

No.	Nama	Aspek	Skor	Total	Kategori
		Pemahaman kepuasan hidup	2		

Berdasarkan tabel diatas diketahui peserta pelatihan telah memiliki pemahaman yang cukup baik tentang rasa syukur. Sebagian besar peserta mengaitkan rasa syukur dengan penerimaan maupun rasa terima kasih kepada Tuhan atas hal-hal yang terjadi dalam kehidupan masing-masing. Pemahaman ini cukup relevan dengan penjelasan bahwa rasa syukur (gratitude) adalah penerimaan terhadap hal-hal baik yang terjadi dalam kehidupan dan kesadaran bahwa hal yang terjadi dalam kehidupan tidak sepenuhnya berasal dari diri sendiri (Arruum Listiyandini et al., 2015).

Pada pertanyaan tentang pengaruh rasa syukur, mayoritas peserta menyatakan bahwa melalui rasa syukur seseorang akan merasa lebih tenang dan lebih merasa cukup atas segala hal yang dimiliki. Skor diatas menunjukkan bahwa peserta memiliki pemahaman yang cukup relevan mengenai pengaruh rasa syukur dalam kehidupan, namun peserta belum memiliki pemahaman yang sesuai dengan teori mengenai manfaat dari rasa syukur dengan lebih mendalam (Veda Grimaldy & Chris Haryanto, 2020).

Melalui pertanyaan-pertanyaan terbuka yang diberikan kepada peserta pelatihan diketahui peserta pelatihan mayoritas memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai rasa syukur dan kepuasan hidup. Pemahaman mengenai rasa syukur dari peserta pelatihan mayoritas hanya memfokuskan terhadap rasa terima kasih secara spiritual, yaitu kepada Tuhan. Padahal rasa syukur juga dapat diberikan kepada hal-hal lain dalam kehidupan.

Tabel 2. Hasil Post-Test Ranah Knowledge

No.	Nama	Aspek	Skor	Total	Kategori
1.	A	Pemahaman rasa syukur	2	12	Tinggi
		Pengaruh rasa syukur	3		
		Hal yang disyukuri	3		
		Cara bersyukur	2		
		Pemahaman kepuasan hidup	2		
		2.	B		
Pengaruh rasa syukur	3				
Hal yang disyukuri	3				
Cara bersyukur	3				
Pemahaman kepuasan hidup	3				
3.	C			Pemahaman rasa syukur	2
		Pengaruh rasa syukur	3		
		Hal yang disyukuri	2		

No.	Nama	Aspek	Skor	Total	Kategori
4.	D	Cara bersyukur	2	14	Sangat Tinggi
		Pemahaman kepuasan hidup	1		
		Pemahaman rasa syukur	3		
		Pengaruh rasa syukur	2		
		Hal yang disyukuri	3		
		Cara bersyukur	3		
		Pemahaman kepuasan hidup	3		
		Pemahaman rasa syukur	2		
5.	E	Pengaruh rasa syukur	3	13	Sangat Tinggi
		Hal yang disyukuri	2		
		Cara bersyukur	3		
		Pemahaman kepuasan hidup	3		
		Pemahaman rasa syukur	3		
		Pengaruh rasa syukur	3		
		Hal yang disyukuri	2		
		Cara bersyukur	3		
6.	F	Pengaruh rasa syukur	3	13	Sangat Tinggi
		Hal yang disyukuri	2		
		Cara bersyukur	3		
		Pemahaman kepuasan hidup	2		
		Pemahaman rasa syukur	3		
		Pengaruh rasa syukur	2		
		Hal yang disyukuri	3		
		Cara bersyukur	1		
7.	G	Pengaruh rasa syukur	2	12	Tinggi
		Hal yang disyukuri	3		
		Cara bersyukur	1		
		Pemahaman kepuasan hidup	3		
		Pemahaman rasa syukur	3		
		Pengaruh rasa syukur	2		
		Hal yang disyukuri	3		
		Cara bersyukur	3		
8.	H	Pengaruh rasa syukur	2	13	Sangat Tinggi
		Hal yang disyukuri	3		
		Cara bersyukur	3		
		Pengaruh rasa syukur	2		
		Hal yang disyukuri	3		
		Cara bersyukur	3		
		Pengaruh rasa syukur	2		
		Hal yang disyukuri	3		

No.	Nama	Aspek	Skor	Total	Kategori
9.	I	Pemahaman		13	Sangat Tinggi
		kepuasan	2		
		hidup			
		Pemahaman	3		
		rasa syukur			
		Pengaruh	2		
10.	J	Hal yang	2	15	Sangat Tinggi
		disyukuri			
		Cara	3		
		bersyukur			
		Pemahaman	3		
		kepuasan			
		hidup			
		Pemahaman	3		
		rasa syukur			
		Pengaruh	3		
rasa syukur					
Hal yang	3				
disyukuri					
Cara	3				
bersyukur					
Pemahaman	3				
kepuasan					
hidup					

Tabel diatas menunjukkan evaluasi ranah knowledge peserta pelatihan setelah dilakukannya intervensi. Sebelumnya, peserta pelatihan lebih memfokuskan rasa terima kasihnya kepada Tuhan, namun setelah dilakukan intervensi peserta pelatihan memahami bahwa ada banyak hal dalam kehidupan yang patut disyukuri, bahkan hal-hal terkecil sekalipun.

Peserta pelatihan juga lebih mampu memahami bahwa rasa syukur memiliki berbagai manfaat bagi kehidupan. Peserta tidak hanya melihat rasa syukur sebagai sesuatu yang membuat tenang dan menerima keadaan. Peserta memahami bahwa dari rasa syukur juga membawa kebahagiaan yang mengakibatkan seseorang dapat menikmati hidupnya dengan lebih baik. Hal tersebut dapat terjadi karena rasa syukur memengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan, seperti fisik, psikologis, dan sosial (Chris Haryanto & E. Kertamuda, 2016).

Melalui tabel diatas diketahui mayoritas peserta mengalami peningkatan nilai knowledge mengenai rasa syukur dan kepuasan hidup setelah dilakukannya pelatihan. Hal ini menunjukkan pemahaman peserta pelatihan terkait materi yang diberikan semakin mendalam setelah dilakukannya pelatihan.

Level Learning Ranah Skill

Tabel 3. Kategorisasi Pre-Test Gratitude Questionnaire-6 Adaptasi Indonesia

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
< 24	Sangat Rendah	0	0%
24 - 36	Rendah	0	0%
37 - 51	Cukup	1	10%
51 - 64	Tinggi	3	30%
> 64	Sangat Tinggi	6	60%
TOTAL		10	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mayoritas peserta pelatihan memiliki nilai pre-test tentang gratitude yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Hanya terdapat satu peserta pelatihan yang termasuk dalam kategori cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan pelatihan, mayoritas peserta telah memiliki rasa syukur yang termasuk dalam kategori tinggi, bahkan sangat tinggi.

Tabel 4. Kategorisasi Post-Test Gratitude Questionnaire-6 Adaptasi Indonesia

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
< 24	Sangat Rendah	0	0%
24 - 36	Rendah	0	0%
37 - 51	Cukup	0	0%
51 - 64	Tinggi	0	0%
> 64	Sangat Tinggi	10	100%
TOTAL		10	100%

Tabel diatas menunjukkan setelah dilakukan intervensi, seluruh peserta pelatihan termasuk dalam kategori sangat tinggi terkait rasa syukur dalam kehidupannya.

Tabel 5. Hasil Pre-Test dan Post-Test Gratitude Questionnaire-6 Adaptasi Indonesia

Nama	Pre-Test		Post-Test		Keterangan
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
A	74	Sangat Tinggi	75	Sangat Tinggi	Tetap (skor naik)
B	70	Sangat Tinggi	72	Sangat Tinggi	Tetap (skor naik)
C	67	Sangat Tinggi	70	Sangat Tinggi	Tetap (Skor naik)
D	61	Tinggi	69	Sangat Tinggi	Naik satu tingkat
E	58	Tinggi	67	Sangat Tinggi	Naik satu tingkat
F	65	Sangat Tinggi	65	Sangat Tinggi	Tetap
G	72	Sangat Tinggi	73	Sangat Tinggi	Tetap (skor naik)
H	64	Tinggi	73	Sangat Tinggi	Naik satu tingkat
I	48	Cukup	76	Sangat Tinggi	Naik dua tingkat
J	68	Sangat Tinggi	74	Sangat Tinggi	Tetap (skor naik)

Tabel diatas menunjukkan perubahan rasa syukur (gratitude) pada peserta pelatihan. Mayoritas peserta pelatihan masih berada di kategori yang sama setelah dilakukan pelatihan, namun skor yang diperoleh masing-masing peserta semua mengalami peningkatan. Hal ini terjadi karena skor awal rasa syukur peserta pelatihan (pre-test) telah termasuk dalam kategori sangat tinggi sehingga peningkatan yang memungkinkan terjadi hanyalah pada peningkatan skor.

Tabel 6. Kategorisasi Pre-Test Satisfaction with Life Scale

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
< 11	Sangat Rendah	0	0%
11 - 16	Rendah	5	50%
17 - 22	Cukup	5	50%
23 - 28	Tinggi	0	0%
> 28	Sangat Tinggi	0	0%
TOTAL		10	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui peserta pelatihan termasuk dalam kategori cukup dan rendah terkait life satisfaction sebelum dilakukannya pelatihan. Jumlah peserta yang berada dalam kategori cukup sama dengan jumlah peserta yang berada pada kategori rendah, yaitu lima orang.

Tabel 7. Kategorisasi Post-Test Satisfaction with Life Scale

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
< 11	Sangat Rendah	0	0%
11 - 16	Rendah	0	0%
17 - 22	Cukup	0	0%
23 - 28	Tinggi	8	80%
> 28	Sangat Tinggi	2	20%
TOTAL		10	100%

Tabel diatas menunjukkan kategori life satisfaction peserta setelah dilakukan pelatihan. Terlihat bahwa seluruh peserta mengalami peningkatan kepuasan hidup. Setelah dilakukan pelatihan, mayoritas peserta pelatihan berada dalam kategori tinggi terkait kepuasan hidupnya setelah dilakukan pelatihan.

Tabel 8. Hasil Pre-Test dan Post-Test Satisfaction with Life Scale

Nama	Pre-Test		Post-Test		Keterangan
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
A	17	Cukup	24	Tinggi	Naik satu tingkat
B	15	Rendah	32	Sangat Tinggi	Naik tiga tingkat
C	18	Cukup	28	Tinggi	Naik satu tingkat
D	16	Rendah	27	Tinggi	Naik dua tingkat
E	16	Rendah	25	Tinggi	Naik dua tingkat
F	16	Rendah	27	Tinggi	Naik dua tingkat
G	20	Cukup	34	Tinggi	Naik satu tingkat
H	18	Cukup	29	Sangat Tinggi	Naik dua tingkat
I	14	Rendah	29	Sangat Tinggi	Naik tiga tingkat
J	17	Cukup	32	Sangat Tinggi	Naik satu tingkat

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa seluruh peserta pelatihan mengalami peningkatan terkait tingkat life satisfaction setelah dilakukan pelatihan. Kepuasan atas kehidupan saat ini yang dialami oleh anggota Kendhi dikarenakan kurangnya rasa syukur yang dimiliki oleh setiap anggota dalam menghadapi masa saat ini. Guna meningkatkan kepuasan hidup dari anggota Kendhi sendiri, salah satu cara yang dilakukan ialah dengan melakukan pelatihan kebersyukuran. McCullough (Emmons & E. Mccullough, 2004) menjelaskan bahwa dengan melakukan kebersyukuran, nantinya akan mampu memunculkan emosi yang menyenangkan (Salvador & Ferrer, 2017). Rasa syukur atau gratitude sendiri merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang dalam menanggapi suatu hal. (Emmons & E. Mccullough, 2004)

Tabel 9. Uji Normalitas Gratitude Questionnaire-6 Adaptasi Indonesia

Variabel	N	Mean	Sig.	Keterangan
Pre-test Gratitude Questionnaire	10	64,7	0,2	Normal
Post-test Gratitude Questionnaire	10	71,4	0,2	Normal

Berdasarkan tabel diatas diketahui hasil uji normalitas yang dilakukan pada alat ukur Gratitude Questionnaire-6 adalah penyebaran data dari peserta pelatihan tergolong normal karena nilai sig. > 0,05, yaitu 0,2. Tetapi karena jumlah peserta pelatihan yang hanya sepuluh (10) orang, uji analisis selanjutnya akan dilakukan dengan Teknik Non-Parametrik, yaitu menggunakan Uji Beda Wilcoxon (Kumar Dwivedi et al., 2017).

Tabel 10. Uji Beda Gratitude Questionnaire-6 Adaptasi Indonesia

Variabel	N	Mean Difference	Sig	Keterangan
Pre-test dan Post-test Gratitude Questionnaire	10	-6,7	0,008	Terdapat perbedaan tingkat gratitude pada pre dan post test

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai sig < 0,05. Nilai sig diketahui adalah 0,008. Artinya, terdapat perbedaan tingkat rasa syukur antara sebelum dan setelah dilakukan pelatihan. Perbedaan ini juga terlihat dari nilai rata-rata yang meningkat 6,7 dari sebelum dilakukannya pelatihan.

Tabel 11. Uji Normalitas Satisfaction with Life Scale

Variabel	N	Mean	Sig.	Keterangan
Pre-test Satisfaction with Life Scale	10	16,7	0,2	Normal
Post-test Satisfaction with Life Scale	10	28,7	0,2	Normal

Tabel diatas menunjukkan bahwa penyebaran data tergolong normal pada penyebaran data baik sebelum dan setelah dilakukannya pelatihan. Hasil ini diketahui dari nilai sig > 0,05 pada kedua hasil uji normal, yaitu 0,2. Meskipun demikian uji analisis pelatihan ini akan dilanjutkan menggunakan Teknik Non-Parametrik. Penggunaan Teknik Non-Parametrik dilakukan karena jumlah peserta pelatihan yang hanya terdiri dari sepuluh (10) orang sehingga sample dianggap terlalu kecil (Kumar Dwivedi et al., 2017). Uji analisis selanjutnya akan dilakukan menggunakan Teknik Non-Parametrik dengan Uji Beda Sample Berpasangan Wilcoxon.

Tabel 12. Uji Beda Satisfaction with Life Scale

Variabel	N	Mean Difference	Sig	Keterangan
Pre-test dan Post-test Satisfaction with Life Scale	10	-12	0,005	Terdapat perbedaan tingkat life satisfaction pada pre dan post test

Tabel diatas menunjukkan nilai sig < 0,05 yang artinya terdapat perbedaan tingkat kepuasan hidup antara sebelum dan setelah dilakukan pelatihan kebersyukuran. Hasil tersebut diperoleh dari nilai sig yang tertulis pada tabel yaitu 0,005 (sig < 0,05). Selain itu juga terlihat dari perbedaan nilai rata-rata yang meningkat 12 skor. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kepuasan hidup (life satisfaction) antara sebelum dan setelah mengikuti pelatihan kebersyukuran (gratitude).

Hasil Evaluasi Pelatihan Level Behaviour

Tahap selanjutnya dari pelatihan yang diberikan adalah evaluasi level behaviour untuk melihat perubahan perilaku pada peserta pelatihan. Evaluasi pelatihan level behavior ini dilakukan dilakukan dua minggu setelah pelatihan menggunakan dua metode, yaitu wawancara dan pengisian angket. Jadwal peserta pelatihan yang sangat padat mengakibatkan wawancara hanya dilakukan kepada beberapa sample peserta.

Wawancara dilakukan oleh trainer kepada beberapa peserta pelatihan untuk menanyakan terkait pelaksanaan dari action plan. Beberapa peserta mampu menerapkan gratitude journal yang digunakan sebagai action plan pada pelatihan ini dalam kehidupan sehari-harinya. Beberapa peserta tidak hanya menuliskan pada buku harian atau jurnal seperti yang dicontohkan, namun juga di media sosial. Hal tersebut dilakukan karena beberapa peserta merasa menulis merupakan hal yang merepotkan. Selain itu adapula peserta yang menuliskan Gratitude Journal dengan mengalami masalah yang sama, sehingga gratitude journal hanya dilakukan selama dua hari saja. adapula peserta yang sama sekali tidak melakukan action plan itu sendiri dikarenakan dari peserta tidak menyukai metode yang dilakukan dalam penerapan action plan. Mayoritas peserta merasa kesulitan apabila harus menuliskan hal-hal yang terjadi dalam harinya.

Hambatan yang dirasakan peserta dalam penerapan action plan adalah apabila penulisan Gratitude Journal dilakukan di malam hari, peserta merasa sudah terlalu lelah karena bekerja. Terkadang peserta sudah memiliki niat untuk menuliskan Gratitude Journal namun ketiduran sehingga terkadang lupa untuk meluapkan emosinya dalam bentuk tulisan. (Lomas et al., 2014) Tetapi apabila dituliskan di pagi hari, peserta tidak memiliki waktu yang cukup karena harus mempersiapkan harinya.

Hasil Evaluasi Pelatihan Level Result

Tahap akhir evaluasi ialah level result. Pada tahap ini akan mengetahui apa yang dihasilkan dari pelatihan. Penerapan gratitude journal sendiri dalam kehidupan sehari-hari mengakibatkan peserta dapat melihat hal positif dalam kehidupannya. Penerapan gratitude journal peserta dapat menuliskan beberapa hal yang disyukuri dalam sehari (Emmons, 2007). Pada evaluasi ini diketahui perbedaan yang paling dirasakan oleh peserta setelah mengikuti pelatihan adalah pada kemampuan mengontrol emosi. Peserta ini selalu mengingat bahwa ketika akan melakukan sesuatu teringat bahwa harus tenang terlebih dahulu dan tidak terbawa emosi. Menurut founder dari Kendhi Organizer ini secara pribadi, pelatihan semacam ini memang dibutuhkan, apalagi setelah memasuki fase kehidupan berumah tangga. Pelatihan seperti ini sangat berguna dalam kehidupan sehari-harinya (Unanue et al., 2019). Kebiasaan untuk membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain berkurang semenjak mengikuti pelatihan ini. Akibatnya, hidup bisa lebih tenang karena lebih banyak memikirkan hal positifnya dibandingkan hal negatif. Selain itu, peserta ini dapat lebih menyalurkan emosinya dengan melakukan gratitude journal itu sendiri. Namun ia sendiri memiliki keterbatasan dalam penerapannya, karena ia cukup lelah ketika malam harinya sehingga ketika

paginya ia sudah lupa terkait hal yang akan ditulis di gratitude journal (Veda Grimaldy & Chris Haryanto, 2020).

Pelatihan ini juga berdampak pada pelampiasan emosi pada peserta lainnya, salah satu peserta mengatakan bahwa dirinya seringkali ketika memiliki permasalahan melampiaskannya kepada anaknya, apalagi saat ini anaknya sedang memasuki fase-fase sangat aktif. Hal tersebut sering membuat peserta merasa mudah emosi. Setelah mengikuti pelatihan, peserta semakin bisa mengontrol dirinya dalam situasi apapun. Hal tersebut didukung oleh kemauan dari peserta juga dalam proses penerapan dari pelatihan yang telah dilakukan.

Peserta lainnya menyatakan bahwa dampak yang dihasilkan dari mengikuti pelatihan cukup besar. Terutama karena peserta memiliki pekerjaan lain di luar pekerjaan sebagai Wedding Organizer. Terkadang jika merasa lelah peserta selalu mengeluh. Tetapi semenjak mengikuti pelatihan serta menerapkan tahapan-tahapan terkait bersyukur, peserta pelatihan bisa lebih mengontrol dirinya. Namun peserta ini tidak menerapkan gratitude journal dikarenakan ia tidak suka menulis dan ia kurang cukup jelas dalam pelaksanaannya, sehingga ia merasa bingung harus memulai darimana. Diketahui peserta ini juga seringkali mematikan kamera pada saat pelatihan sehingga dari trainer sendiri kurang bisa mengobservasi terkait keaktifannya dalam proses pelatihan. Setelah trainer mengutarakan kembali terkait pentingnya gratitude journal serta memberikan alternatif lain dalam penerapannya, akhirnya peserta tersebut akan memulai mencoba menerapkan gratitude journal di kemudian hari.

PEMBAHASAN

Pelatihan Gratitude (rasa syukur) diharapkan dapat meningkatkan life satisfaction peserta pelatihan melalui rangkaian sesi yang telah disiapkan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara gratitude dan life satisfaction (Adriana Balgiu, 2019). Begitu pula dengan penelitian yang menggunakan gratitude sebagai intervensi (W.Chan, 2011).

Hasil serupa juga diperoleh dari pelatihan ini. Berdasarkan hasil evaluasi terkait kepuasan hidup yang dilihat dari Satisfaction with Life Scale pada peserta sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan, diketahui nilai sig < 0,05, yaitu 0,005 (Tabel 4.26). Artinya, terdapat perbedaan tingkat kepuasan hidup antara sebelum dan setelah dilakukan pelatihan kebersyukuran. Rasa syukur pada peserta juga menunjukkan perubahan antara sebelum dan sesudah diadakannya pelatihan. Hal tersebut dibuktikan dari uji beda yang mana uji beda yang dihasilkan dari Gratitude Questionnaire-6 dengan nilai sig < 0,05 dan yang diketahui bahwa nilai sig ialah 0,008 (Tabel 4.24). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat rasa syukur saat sebelum diadakan pelatihan dan sesudahnya.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui mayoritas peserta pelatihan telah memiliki skor yang termasuk kategori tinggi pada variabel gratitude bahkan sebelum pelatihan diberikan (Tabel 4.17). Meskipun demikian, skor life satisfaction pada peserta sebelum dilakukan pelatihan berada pada kategori rendah (Tabel 4.20). Hasil ini dapat diperoleh mengingat perbedaan budaya di Indonesia. Indonesia termasuk salah satu negara dengan tingkat spiritualitas yang tinggi.

Hal tersebut terlihat dari jawaban-jawaban yang diberikan peserta pada pertanyaan terbuka yang digunakan sebagai evaluasi learning ranah knowledge. Pengetahuan mayoritas peserta pelatihan terkait rasa syukur serta kepuasan hidup pada pretest bertumpu dengan Tuhan. Hasil tersebut menunjukkan pemahaman peserta terhadap rasa syukur yang mayoritas berfokus pada hal-hal spiritual saja.

KESIMPULAN

Pada level knowledge, diketahui rasa syukur pada peserta penelitian berfokus pada pengungkapan terima kasih rasa terima kasih kepada Tuhan atas hal-hal yang terjadi dalam kehidupan masing-masing. Setelah dilaksanakan pelatihan, peserta mulai memahami bahwa rasa syukur juga dapat diungkapkan untuk hal-hal kecil yang ada disekitarnya. Berkaitan dengan penjelasan sebelumnya, pada level skill diketahui bahkan sebelum diberikan pelatihan, mayoritas peserta telah memiliki rasa syukur yang termasuk dalam kategori tinggi dan juga sangat tinggi. Sementara itu, untuk life satisfaction sebelum pelatihan skor peserta cenderung berada pada kategori cukup-rendah. Meskipun nilai gratitude sejak sebelum pelatihan telah tinggi, namun setelah dilakukan pelatihan, tingkat life satisfaction juga tetap meningkat. Begitu pula dengan tingkat gratitude meskipun peningkatannya tidak besar. Hasil yang ditunjukkan pada pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan terkait rasa syukur dan juga kepuasan hidup. Peserta tidak hanya melihat rasa syukur sebagai sesuatu yang membuat tenang dan menerima keadaan, namun mereka memahami bahwa rasa syukur juga membawa kebahagiaan yang mengakibatkan seseorang dapat menikmati hidupnya dengan lebih baik karena dengan memiliki rasa syukur yang tinggi dapat memengaruhi berbagai aspek dalam kehidupan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriana Balgiu, B. (2019). Possible Mechanism of the Influence of Gratitude on Life Satisfaction. *Journal of Psychological and Educational Research*, 27(2), 75–87.
- Arruum Listiyandini, R., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–296.
- Chris Haryanto, H., & E. Kertamuda, F. (2016). Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(2), 109–118.
- Diener, E., A. Emmons, R., J. Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Emmons, R. (2007). *Thanks! How The New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Houghton Mifflin Company.
- Emmons, R., & E. Mccullough, M. (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press.
- Kumar Dwivedi, A., Mallawaarachchi, I., & A. Alvarado, L. (2017). Analysis of small sample size studies using nonparametric bootstrap test with pooled resampling method. *Statistic in Medicine*, 36(14), 2187–2205.
- Lawson, K. (2016). *The Trainer's Handbook*. Wiley.
- Lomas, T., J. Froh, J., A. Emmons, R., Mishra, A., & Bono, G. (2014). Gratitude Interventions: A Review and Future Agenda. In A. C. Parks, & S. M. Schueller, *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions*.
- Salvador, C., & Ferrer. (2017). The relationship between Gratitude and Life Satisfaction in a sample of Spanish university students: The moderation role of gender. *Anales de Psicología*, 33(1), 114–119.
- Shigehiro, O., Diener, E., E. Lucas, R., & M. Suh, E. (2009). *Cross-Cultural Variations in Predictors of Life Satisfaction: Perspectives from Needs and Values*. Springer Science+Business Media.
- Supratiknya, A. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dalam Psikologi*. Universitas Sanata Dharma.
- Talitha Salsabila Sulistyono, P., Elizabeth Sukamto, M., & Ibrahim, N. (2022). Social Media Pressure and The Body Dysmorphic Disorder Tendency in Women: The Mediating Role of Perfectionism. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 137–152.

- Unanue, W., Esteban Gomez Mella, M., Alejandro Cortez, D., Bravo, D., Araya Veliz, 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, 1–14.
- Veda Grimaldy, D., & Chris Haryanto, H. (2020). Adaptation of Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) in Indonesian Context. *Jurnal Psikologi*, 47(1), 18–29.
- W.Chan, D. (2011). Burnout and life satisfaction: does gratitude intervention make a difference among Chinese school teachers in Hong Kong? *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 31(7), 809–823.
- Yildirim, M., & Shalal Alanazi, Z. (2018). Gratitude and Life Satisfaction: Mediating Role of Perceived Stress. *International Journal of Psychological Studies*, 10(3), 21–28.