



A GRATITUDE INTERVENTION THROUGH WRITING FOR CAREGIVERS AT SOCIAL WELFARE INSTITUTIONS

INTERVENSI KEBERSYUKURAN DENGAN MENULIS PADA PENGASUH DI LEMBAGA SOSIAL

Iyulen Pebry Zuanny¹, Rifqa Aulia Hafifuddin², Karjuniwati³

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh, Indonesia.

E-mail: iyulenpebry@ar-raniry.ac.id

ARTICLE INFO

Correspondent

Iyulen Pebry Zuanny

iyulenpebry@ar-raniry.ac.id

Key words:

Intervention, Gratitude, Writing, Caregiver, Social Institution

Website:

<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Page: 2461 - 2473

ABSTRACT

Caregivers at social welfare institutions face various psychological challenges in carrying out their caregiving duties, such as stress, emotional exhaustion, difficulties managing children's behavior, and the demand to consistently provide high-quality care. One approach that can be used to improve emotional regulation is a gratitude intervention through writing. This study aims to explore the implementation of a gratitude intervention through writing and its impact on emotional regulation among caregivers at SOS Children's Villages in Banda Aceh and Meulaboh. The study employed a mixed-methods approach, involving 25 caregivers selected using total sampling. The intervention was conducted over six hours across five sessions: gratitude psychoeducation, writing about psychological experiences, cognitive restructuring through gratitude, drawing lessons, and writing expressions of gratitude. Data were collected using a gratitude scale and reflective worksheets, which were analyzed using both quantitative and qualitative descriptive methods. The study results show that prior to the intervention, most caregivers experienced negative emotions such as sadness, disappointment, frustration, anxiety, and guilt. After participating in the intervention, participants reported a shift toward more positive emotions, such as increased calmness, sincerity, patience, self-acceptance, and the ability to think positively. These findings suggest that a gratitude intervention through writing has the potential to be an effective strategy for improving emotional regulation and psychological well-being among caregivers in social welfare institutions.

Copyright © 2025 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL

Koresponden :

Iyulen Pebry Zuanny

iyulenpebry@ar-raniry.ac.id

Kata kunci:

**Intervensi,
Kebersyukuran, Menulis,
Pengasuh, Lembaga Sosial**

Website:

<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Hal: 2461 - 2473

ABSTRAK

Pengasuh di lembaga sosial menghadapi berbagai tantangan psikologis dalam menjalankan tugas pengasuhan, seperti stres, kelelahan emosional, kesulitan mengelola perilaku anak, serta tuntutan untuk tetap memberikan pengasuhan yang berkualitas. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi emosi adalah intervensi kebersyukuran melalui menulis. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pelaksanaan intervensi kebersyukuran melalui menulis serta dampaknya terhadap regulasi emosi pada pengasuh di SOS Children's Villages Banda Aceh dan Meulaboh. Penelitian menggunakan pendekatan mixed methods dengan melibatkan 25 pengasuh yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Intervensi dilaksanakan selama enam jam melalui lima sesi, yaitu psikoedukasi kebersyukuran, menulis pengalaman psikologis, restrukturisasi kognitif melalui kebersyukuran, mengambil hikmah, dan menulis ucapan terima kasih. Data dikumpulkan menggunakan skala kebersyukuran dan lembar kerja reflektif yang dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar pengasuh mengalami emosi negatif berupa sedih, kecewa, kesal, cemas, dan rasa bersalah. Setelah mengikuti intervensi, peserta melaporkan perubahan ke arah emosi yang lebih positif, seperti meningkatnya ketenangan, keikhlasan, kesabaran, penerimaan diri, serta kemampuan berpikir positif. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi kebersyukuran melalui menulis berpotensi menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pengasuh di lembaga sosial.

Copyright © 2025 JSER. All rights reserved

PENDAHULUAN

Pendahuluan mencakup latar belakang atas isu atau permasalahan serta urgensi dan rasionalisasi kegiatan (penelitian). Tujuan kegiatan dan rencana pemecahan masalah disajikan dalam bagian ini. Tinjauan pustaka yang relevan dan pengembangan hipotesis (jika ada) dimasukkan dalam bagian ini. [Book Antiqua, 11, normal].

Indonesia memiliki organisasi atau yayasan yang memfasilitasi anak-anak dengan orangtua tidak mampu, anak yatim piatu dan anak terlantar. Salah satu organisasi nirlaba atau yayasan terbesar yang menampung anak-anak tersebut yaitu SOS Children's Villages. SOS Children's Villages Indonesia membangun desa ramah anak sejak tahun 1972 di 8 lokasi di Indonesia, yaitu: Banda Aceh, Meulaboh, Medan, Jakarta, Bandung, Semarang, Bali dan Meumere (SOS, 2022). Di Aceh, SOS Children's Villages dibentuk pasca tsunami untuk membantu anak-anak yang kehilangan orangtuanya. Salah satu program SOS Children's Villages yaitu memberikan pengasuhan alternatif yang berkualitas dan penguatan keluarga bagi anak-anak yang

tidak atau kehilangan mendapatkan pengasuhan orang tua. Pengasuhan diberikan tanggung jawab pada ibu-bapak asuh yang di seleksi dari keluarga-keluarga yang ingin membantu program tersebut. (SOS, 2023).

SOS Children's Villages Banda Aceh saat ini memiliki sekitar 19 staf yang terdiri dari 3 orang pembina, 3 staf yang bekerja di bagian kantor dan 13 orang ibu asuh serta sekitar 70 anak asuh (Devi, 2023). Sedangkan di SOS Childrens' Villages Meulaboh terdiri dari 15 pengasuh (Rahmi, 2023). Hasil asesmen yang dilakukan peneliti pada 1 Agustus 2023, menunjukkan bahwa ibu asuh yang bekerja di SOS Children's Villages Banda Aceh memiliki pengalaman berbeda-beda, ada yang baru 6 bulan mengasuh dan ada pula yang sudah mencapai 17 tahun. Selama mengasuh, banyak pengalaman yang diperoleh oleh pengasuh dimulai dari rasa senang, bahagia, terharu dan berharga karena mampu membantu anak yang kehilangan pengasuhan orangtua kandungnya. Akan tetapi, terdapat pula tantangan dalam mengasuh dimulai dari kesulitan beradaptasi, kelelahan, stress, sulitnya membangun kedekatan dengan anak, kurang memahami perkembangan psikologis tiap anak dan sulit mengontrol emosi. Hasil asesmen ini diperkuat oleh wawancara pada salah satu konselor di SOS Children's Villages Banda Aceh pada bulan 31 Juli 2023 yang menyatakan beberapa permasalahan pada ibu asuh seperti gaya pengasuhan yang kurang efektif, kurangnya komitmen dan keikhlasan dalam bekerja, ada yang mengalami stress dan tekanan serta sulit mengontrol emosi.

Salah satu upaya untuk meminimalisir kondisi tersebut adalah dengan meningkatkan rasa syukur. Syukur adalah kesadaran seseorang terhadap segala nikmat yang telah diterima, yang kemudian diwujudkan dalam bentuk pengakuan dengan hati, diucapkan melalui lisan, dan dibuktikan melalui perbuatan (Takdir, 2018). Kebersyukuran adalah emosi cinta yang menyenangkan, membahagiakan, membuat perasaan nyaman, bahkan meningkatkan motivasi yang ditunjukan kepada orang yang sudah memberikan kebaikan. Kebersyukuran di tunjukkan melalui ungkapan terima kasih dari penerima kebaikan. Wujud syukur lainnya yakni dengan melakukan kebaikan, kemurahan hati, pertolongan/bantuan tanpa tujuan atau imbalan apapun (Emmons & McCullough, 2004). Orang yang bersyukur menunjukkan nilai religiusitas yang tinggi sehingga dapat menampilkan emosi yang wajar, tidak berlebihan dan mampu meregulasi hal yang memicu tersulutnya emosi (Crause & Coon, 2005). Menurut Cregg dan Cheavens (2021), intervensi kebersyukuran dapat meningkatkan well being dan emosi positif. Lebih lanjut, Seligman (2005), intervensi kebersyukuran dapat meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan gejala depresi. Menulis rasa syukur dapat meningkatkan afek positif, optimism dan kepuasan hidup (Emmons & McCullough, 2003).

Alasan peneliti tertarik melakukan intervensi kebersyukuran mdengan menulis pada pengasuh di SOS Children's Villages Banda Aceh dan Meulaboh sebagai salah satu integrasi keilmuan khususnya dalam mengembangkan kesejahteraan sosial dan masyarakat di yayasan atau panti asuhan. Implikasi penelitian ini diharapkan dapat mengeksplor tingkat kebersyukuran serta peranan kebersyukuran terhadap berbagai aspek psikologis pada pengasuh di SOS Children's Villages Banda Aceh dan Meulaboh.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode mix-methode yaitu pendekatan penelitian yang mengintegrasikan metode kuantitatif dan metode kualitatif dalam satu penelitian secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terhadap suatu fenomena (Creswell & Clark, 2018).

Populasi, Sampel dan Teknik Pengumpulan Data

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pengasuh di Di SOS Children's Village di Banda Aceh dan Meulaboh. Jumlah populasi sementara responden penelitian yaitu sekitar 30 Pengasuh (Admin SOS Children's Village, 2023). Sampel penelitian akan dipilih menggunakan teknik total sampling, yakni pengambilan seluruh dari jumlah populasi penelitian (Sugiyono, 2016).

Instrumen Penelitian

a) Skala Kebersyukuran

Instrumen penelitian ini menggunakan Skala Likert (Sugiyono, 2016). Skala likert dalam penelitian ini terdiri dari skala kebersyukuran yang merujuk pada aspek-aspek dari teori McCullough, Emmons, dan Tsang (2002).

b) Modul Kebersyukuran

Modul kebersyukuran disusun oleh peneliti merujuk pada modul yang Gratitude Cognitive Behavior Utami, dkk (2017). Modul ini terdiri dari 5 tahap atau sesi dimulai dari psikoedukasi, menulis pengalaman psikologis, restrukturisasi kognitif melalui kebersyukuran, mengambil hikmah dan mengekspresikan rasa syukur.

Tahapan Penelitian

Dalam penelitian ini, tahapan yang dilakukan yaitu:

Persiapan penelitian.

Peneliti mengajukan izin penelitian ke lokasi penelitian dengan menyerahkan surat izin penelitian baik ke SOS Children's Village Banda Aceh dan Meulaboh. Setelah mendapatkan izin, peneliti akan meminta surat kesedian (informed consent) pada setiap responden penelitian.

Proses penelitian.

Peneliti memberikan perlakuan berupa intervensi kebersyukuran melalui metode ceramah, diskusi, tanya jawab dan lembar kerja sebagai media responden dalam menulis. Untuk mengukur perubahan kebersyukuran menggunakan alat ukur yang terdiri dari skala kebersyukuran yang terdiri dari aitem pernyataan-pernyataan dengan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju Sekali, Sangat Setuju, Tidak Setuju Dan Sangat Tidak Setuju.

Pengolahan data.

Setelah data penelitian dikumpulkan, peneliti mengolah data penelitian dengan excel dan analisis data deksriptif kualitatif dari lembar kerja yang diisi responden selama intervensi.

Teknik Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Skala Likert (Sugiyono, 2016). Skala likert dalam penelitian ini terdiri dari skala kebersyukuran yang merujuk pada aspek-aspek dari teori McCullough, Emmons, dan Tsang (2002). Selain itu data tambahan dikumpulkan dari deskriptif kualitatif lembar kerja atau tulisan responden selama intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden pada penelitian ini terdiri dari 25 pengasuh yang bekerja di SOS Children's Village Banda Aceh dan Meulaboh. Adapun data deskripsi pengasuh berdasarkan usia, status pernikahan, Pendidikan, lama bekerja dan jumlah anak asuh dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Data Deskripsi Data Pengasuh SOS Children's Village

No	Nama (Inisial)	Usia	Status Pernikahan	Pendidikan	Lokasi Kerja	Lama Bekerja	Jumlah Anak Asuh
1	Responden 1	50	Janda	SMA	Banda Aceh	7 Tahun	3 Orang
2	Responden 2	43	Belum Menikah	SMK	Banda Aceh	15 Tahun	5 Orang
3	Responden 3	56	Menikah	SMA	Banda Aceh	18 Tahun	2 Orang
4	Responden 4	55	Janda	D4	Banda Aceh	15 Tahun	3 Orang
5	Responden 5	?	Janda	SMA	Banda Aceh	18 Tahun	4 Orang
6	Responden 6	46	Belum Menikah	S1	Banda Aceh	12 Tahun	5 Orang
7	Responden 7	43	Belum Menikah	SMA	Banda Aceh	15 Tahun	5 Orang
8	Responden 8	44	Belum Menikah	S1	Banda Aceh	15 Tahun	5 Orang
9	Responden 9	54	Belum Menikah	SMEA	Banda Aceh	17 Tahun	4 Orang
10	Responden 10	46	Belum Menikah	S1	Banda Aceh	13 Tahun	4 Orang
11	Responden 11	47	Belum Menikah	SMA	Banda Aceh	19 Tahun	3 Orang
12	Responden 12	58	Janda	S1	Banda Aceh	18 Tahun	1 Orang
13	Responden 13	?	Belum Menikah	SMA	Meulaboh	18 Tahun	4 Orang
14	Responden 14	52	Janda	SMA	Meulaboh	18 Tahun	3 Orang
15	Responden 15	58	Janda	SMA	Meulaboh	17 Tahun	3 Orang
16	Responden 16	53	Janda	PGAN	Meulaboh	18 Tahun	5 Orang
17	Responden 17	33	Belum Menikah	S1	Meulaboh	1 Tahun	5 Orang
18	Responden 18	34	Belum Menikah	S1	Meulaboh	9 Tahun	5 Orang
19	Responden 19	47	Belum Menikah	SMA	Meulaboh	14 Tahun	4 Orang
20	Responden 20	51	Janda	SMEA	Meulaboh	18 Tahun	6 Orang
21	Responden 21	52	Belum Menikah	SMEA	Meulaboh	16 Tahun	5 Orang
22	Responden 22	?	Belum Menikah	SMA	Meulaboh	8 Tahun	7 Orang
23	Responden 23	55	Nikah	SLTA	Meulaboh	13 Tahun	5 Orang
24	Responden 24	51	Janda	SMA	Meulaboh	14 Tahun	5 Orang
25	Responden 25	36	Belum Menikah	S1	Meulaboh	2 Tahun	5 Orang

Berdasarkan tabel 1 di atas, responden yang hadir di SOS Children's Village Banda Aceh yaitu 12 pengasuh, sedangkan yang hadir di SOS Children's Village Meulaboh berjumlah 13 Pengasuh. Bila dilihat berdasarkan usia, pengasuh di SOS Children's Village paling muda berusia 34 tahun dan paling tua berusia 58 tahun.

Berdasarkan status pernikahan, mayoritas pengasuh belum menikah, selain itu sudah menikah dan sudah berstatus janda. Dari Tingkat Pendidikan, mayoritas pengasuh merupakan lulusan sekolah Tingkat menengah sebanyak 17 orang dan sebanyak 8 orang merupakan lulusan perguruan tinggi yaitu D3 dan S1. Berdasarkan lamanya bekerja di SOS Children's Village, paling sedikit yaitu 1 tahun dan paling lama sudah mencapai 19 tahun. Adapun jumlah anak asuh yang saat ini diasuh rata-rata sebanyak 5 anak.

Intervensi Kebersyukuran dengan menulis pada pengasuh dilaksanakan selama 6 Jam dengan 5 sesi yang terdiri dari Psikoedukasi tentang Kebersyukuran dan Regulasi Emosi, Menulis Pengalaman Psikologis, Restrukturisasi Kognitif, Mengambil Hikmah dan Menulis Ucapan Terimakasih. Kelima sesi ini dijalankan melalui metode ceramah, lembar kerja, sharring dan evaluasi. Rincian proses berjalannya kelima sesi dijabarkan sebagai berikut:

Sesi I : Psikoedukasi Kebersyukuran dan Regulasi Emosi

Pada sesi I intervensi ini memberikan materi psikoedukasi mengenai Kebersyukuran. Materi psikoedukasi berisi tentang pentingnya kebersyukuran sebagai salah satu alternatif dalam meningkatkan kondisi psikologis salah satunya keterampilan regulasi emosi. Sesi ini mampu meningkatkan pemahaman responden intervensi mengenai pentingnya kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam menyasar emosi negatif. Beberapa responden menunjukkan antusiasme mendengarkan sesi intervensi dan pada salah satu responden menyatakan pentingnya kebersyukuran untuk kehidupan sehari-hari.

Sesi II: Menulis Pengalaman Psikologis

Pada sesi ini, responden intervensi menuliskan pengalaman mengenai peristiwa yang tidak menyenangkan. Tujuan dari sesi ini untuk membantu responden mengekspresikan pengalaman tidak menyenangkan selama melakukan pengasuhan. Dari 25 responden intervensi, mayoritas menuliskan mengenai pengalaman tidak menyenangkan selama mengasuh. Dari 12 pengasuh di Meulaboh, sebanyak 6 orang menyampaikan hal yang tidak menyenangkan selama menjadi pengasuh. Sedangkan di Banda Aceh, dari 13 pengasuh sebanyak 4 orang menceritakan pengalaman tidak menyenangkan seputar mengasuh anak asuh. Adapun permasalahan yang banyak dialami pengasuh yaitu saat menghadapi anak asuh yang berusia remaja. Dari ke 25 pengasuh, masing-masing. Permasalahan yang dialami pengasuh berdampak pada perasaan, pikiran dan intensitas pada emosi yang dapat dilihat lebih rinci pada tabel di bawah ini:

Berdasarkan tabel di atas, ke 25 responden menunjukkan pengalaman psikologis yang yang variatif, seperti kenakalan anak asuh, komunikasi yang tidak efektif dan sebagainya sehingga berdampak pada emosi negatif seperti sedih, kesal, kecewa dan merasa bersalah.

Sesi III: Restrukturisasi Kognitif Melalui Bersyukur

Pada sesi ini pengasuh diberikan pemaparan mengenai alternatif terhadap regulasi emosi melalui kebersyukuran. Responden diminta untuk menulis pikiran, perasaan dan perilaku syukur yang sudah dilakukan selama ini dalam mengatasi emosi negatif. Berikut adalah bentuk syukur sebagai alternatif dalam regulasi emosi:

Tabel 2. data Sesi III Restrukturisasi Kognitif Melalui Bersyukur

Responden	Keterangan
1	Bersyukur dengan pergi ke kebun melihat tanaman yang saya tanam, Menceritakan kepada teman sekerja yang lainnya, Saya membersihkan perkarangan rumah, Masuk ke kamar untuk menenangkan diri, menonton konten-konten yang bermanfaat di youtube.
2	Ikhlas, Berdoa, Membantu anak-anak baik anak dirumah dan anak di pesantren, Istighfar dan Pergi ke salon.
3	Bersyukur dengan Memotivasi anak, membangun silaturahmi, membantu anak atau orang lain, sering-sering beristighfar dan jalan-jalan.
4	Mencoba berpikir positif, serahkan semua pada yang kuasa, Wudhu, shalat dan beristighfar.
5	Banyak membaca Al-Quran, perbanyak shalat malam dan berdoa mohon petunjuk, membuat kegiatan yang bisa menyenangkan (menanam bunga/berkebun), bermain Bersama dan bersyukur akan Kesehatan.
6	Mengubah cara kerja otak (Saraf), Berdoa dan berzikir, fokus, membangun hubungan dan ketahanan.
7	Bersyukur dengan tetap fokus, membaca, ngopi, tidur, Relaksasi, treatment merawat diri dan mengajak jalan-jalan anak.
8	Bersyukur dengan bekerja agar bisa membantu anak-anak, tetap fokus, selalau berdoa dan berusaha, rekreasi dan merawat diri.
9	Mengerjakan Shalat tahajud, berdoa agar terbebas dari masalah dan karaokean.
10	Bersabar terhadap ujian dan cobaan serta menenangkan diri dengan kegiatan olahraga
11	Berdzikir, beristighfar, Sholat dan berdoa pada Allah. Berkebun menanam pohon yang bermanfaat, Bercerita pada orang yang bisa mendengar cerita saling berbagi cerita serta menenangkan diri dengan menyendiri.
12	Bersyukur dengan belajar Ikhlas.
13	Berdoa, berterimakasih kepada Allah atas apa yang diberi.
14	Bersyukur meminta kepada Allah agar diberi kekuatan, jalan-jalan, wudhu, shalat, berdoa dan belajar Ikhlas.
15	Banyak sabar dan bersyukur, berdoa meminta pada Allah terutama untuk anak asuh dan bertaubat.
16	Menenangkan diri, bersabar, tidak mau terbawa emosi, memohon petunjuk dari Allah SWT dan berzikir.
17	Bersyukur dengan berterimakasih kepada tuhan melalui doa, bersewaja dan lebih menerima keadaan.
18	Bersyukur dengan berdoa kepada Allah dan menerima keadaan.
19	Berdoa, bersabar yang lebih dalam lagi dan meyakinkan diri agar lebih kuat.
20	Berdoa (berserah diri pada Allah, bersyukur diberikan anak-anak yang soleh dan baik, diberi nikmat hidup dan sehat dan diberi kemudahan rezeki oleh Allah.
21	Menerima dengan lapang dada apa yang dititipkan Allah, banyak bersabar dan berdoa, selalu berpikir positif dalam mengambil keputusan, tawakkal, berterimakasih sudah diberi pekerjaan ini dalam pengasuhan.
22	Menumbuhkan Pikiran yang positif dan membuang yang negatif, menangis dan berserah diri kepada Allah, bersyukur dititipkan anak asuh, menerima keadaan dan meyakinkan diri agar bisa merubah anak asuh menjadi anak yang lebih baik.
23	Bersyukur melalui berdoa kepada Allah SWT dan menerima cobaan hidup.

Responden	Keterangan
24	Beryukur dengan menerima cobaan dengan baik, tetap sabar, sholat dan berdoa pada Allah.
25	Berdoa untuk mendapatkan kesabaran yang lebih mendalam lagi, meyakinkan diri agar lebih kuat dengan kata-kata kasar dari lingkungan.

Lebih lanjut responden mampu mengubah pikiran dan perasaannya negatif setelah dilakukan restrukturisasi kognitif melalui kebersyukuran. Terdapat perubahan pada perasaan responden bila tidak bersyukur dibandingkan dengan bersyukur seperti cemas menjadi tenang, sedih menjadi menjadi bahagia, kurang ikhlas menjadi lebih Ikhlas, kecewa menjadi senang, merasa bersalah menjadi senang. Selanjutnya terdapat perubahan pikiran negatif melalui bersyukur seperti yang sebelumnya stress menjadi mampu mengambil hikmah, hidup tidak berarti menjadi lebih berarti, berpikir negatif menjadi berpikir tenang, hidup merugi menjadi hidup lebih tenang, berpikir hidup adalah cobaan menjadi bersyukur demi Kesehatan diri dan dengan bersyukur hidup lebih baik.

Sesi IV : Mengambil Hikmah

Pada sesi ini responden mampu menuliskan dan mengambil hikmah melalui kebersyukuran. Penjabaran hikmah syukur ke 25 responden dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 3. data Sesi IV Mengambil Hikmah

Responden	Keterangan
1	Hikmah dari kebersyukuran yakni menjadi lebih tenang, bahagia kembali tidak dalam kesedihan. Dengan bersyukur semakin sabar dalam menyelesaikan setiap masalah yang terjadi, meningkatkan kesehatan mental, mampu bertahan dalam mengasuh anak-anak, bersyukur sehat fisik dan mental dan menjadi tidak putus asa.
2	Hikmah bersyukur yaitu lebih tenang dalam menghadapi masalah dan yakin Allah memberikan masalah karena ada hikmah dibalik semuanya.
3	Hikmah dari kebersyukuran yaitu merasa lebih tenang, tidak mudah berputus asa, menjalankan sesuatu lebih mudah, lebih sehat, pola pikir lebih positif lagi, banyak sabar, mengurangi emosi negatif dan dapat beribadah dengan optimal.
4	Hikmah bersyukur yakni dapat berpikir dan bertindak lebih bijak terutama dalam menyaring perkataan orang lain karena setiap manusia mempunyai sudut pandang yang berbeda.
5	Dengan bersyukur responden merasa bahagia, sangat yakin setiap permasalahan pasti ada jalan keluar dan di setiap akan membuat diri lebih bersyukur.
6	Melalu bersyukur dapat menerima anak-anak dengan berbagai macam karakter dan bisa memperkuat hubungan antara ibu dengan anak serta bisa mengantarkan anak asuh ke jenjang Pendidikan yang lebih tinggi.
7	Hikmah bersyukur yaitu memiliki teman-teman dan tim yang selalu mendukung dan menguatkan, punya keluarga baru dan anak-anak yang bukan dari darah daging sendiri tetapi sudah seperti anak kandung. Lebih percaya diri, lebih terbuka dalam berbagi permasalahan menyangkut anak, lebih berani mengeluarkan pendapat lebih tahu banyak karakter orang-orang dan pastinya punya penghasilan.

Responden	Keterangan
8	Dengan saya bersyukur merasa lebih tenang, lebih bijak dan bisa tenang jiwa raga. Hikmah dari bersyukur membuat diri bertahan untuk menghadapi banyak masalah dalam hidup, lebih berpikiran terbuka dan tidak merasa rendah dengan orang lain. Selain itu yakin bahwa mampu selalu bersyukur meskipun turun naik.
9	Hati menjadi tenang dan lega, merasa bahagia, semangat dalam menjalankan tugas, mampu tetap bercanda dengan anak-anak, dan tetap sehat dalam beribadah.
10	Dengan banyak bersyukur atau sabar bisa menghadapi banyak masalah atau menyelesaikan sesuatu dengan kepala dingin, tenang tidak membawa emosi dan mendapatkan nilai-nilai positif dari Allah. Selain itu hikmah bersyukur dapat menjaga kesehatan diri sendiri baik jasmani atau Rohani.
11	Lebih tenang dan ikhlas untuk menjalankan tugas dan tanggung jawab, lebih sayang kepada anak-anak, menjadi lebih kuat dan bersabar dalam mengelola emosi saya. Tulus dalam bekerja dalam mengasuh anak-anak.
12	Hikmah yang didapat dengan bersyukur yaitu pikiran bahagia, Ikhlas dan lebih tenang menghadapi masalah.
13	Hikmah syukur yaitu pikiran lebih sehat dan positif serta lebih sabar.
14	Bersyukur membuat tubuh menjadi sehat, menyembuhkan penyakit dan pikiran menjadi damai.
15	Bersyukur membuat hidup tenang dan tawakal.
16	Bersyukur membuat diri lebih mampu menghadapi hidup dengan tenang, lebih mencintai anak-anak asuh, lebih bersabar dan tawakal. Saya disini
17	Dengan bersyukur lebih menerima keadaan, emosi lebih terjaga dan lebih Ikhlas.
18	Dengan bersyukur dapat fokus mendidik dan bekerja untuk mendapatkan penghasilan.
19	Bersyukur membuat diri menjadi tenang dan nyaman dalam menjalani kehidupan sehari-hari.
20	Dengan bersyukur selalu dapat berpikiran positif dan selalu berprasangka baik akan kehendak Allah.
21	Hati menjadi tenang dan aktivitas pun berjalan lancar, hidup jadi tidak ada masalah yang berlarut-larut.
22	Bersyukur membuat diri menjadi lebih kuat dan tabah.
23	Bersyukur menjadikan diri lebih kuat dan lebih tenang untuk menghadapi masalah yang akan datang.
24	Bersyukur dapat meningkatkan regulasi emosi serta menjadi kekuatan untuk lebih bisa bersyukur, lebih kuat, sabar dan lebih mampu memaafkan anak.
25	Hidup merasa lebih berkah, lebih tenang menjalani kehidupan, terhindar dari penyakit fisik, terbebas dari penyakit hati seperti iri hati dan dengki.

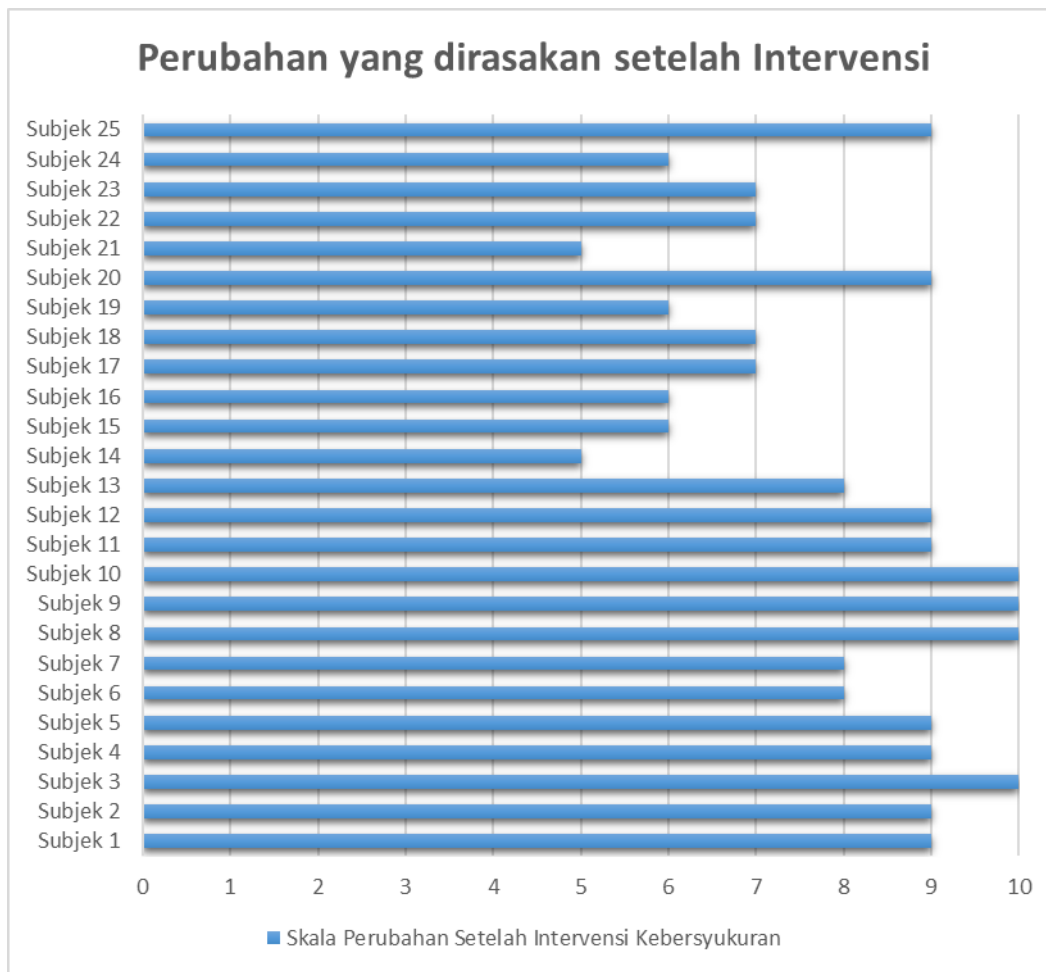
Keseluruhan responden dalam penelitian mampu mengambil hikmah dari kebersyukuran. Berdasarkan hasil pernyataan ke 25 responden, seluruhnya menunjukkan hikmah positif seperti: merasa lebih tenang, tawakal, ikhlas, kuat, sabar dan mampu menjalani kehidupan dengan lebih baik. Selain itu dengan bersyukur hikmah yang dirasakan juga berpengaruh kepada kesehatan fisik dan mental, hidup lebih produktif dan mampu meningkatkan regulasi emosi.

Sesi V : Menuliskan Ucapan Terimakasih (Wujud Syukur)

Pada sesi kelima ini responden diminta untuk mengekspresikan wujud kebersyukuran dengan menuliskan ucapan terimakasih. Objek ucapan terimakasih ini ditujukan ke

diri sendiri, orang lain, situasi dan ke Allah. Setelah menuliskan ucapan terimakasih, setiap responden dipersilahkan untuk berbagi cerita dari apa yang sudah dituliskan. Dari 25 responden, terdapat beberapa responden yang memberikan ucapan terimakasih ke diri sendiri, selebihnya mengucapkan terimakasih ke Allah, pada anak-anak asuh, Pembina SOS dan mengucapkan terimakasih kepada tim pengabdian masyarakat. Terdapat pula responden yang mengucapkan terimakasih ke dirinya sendiri, orang lain dan Allah.

Sesi menuliskan ucapan terimakasih merupakan sesi terakhir dalam kegiatan intervensi kebersyukuran untuk meningkatkan regulasi emosi dengan pendekatan kognitif. Setelah sesi berakhir responden menyatakan perubahan yang dirasakan setelah mendapatkan intervensi kebersyukuran. Adapun perubahan yang dirasakan responden setelah mengikuti keseluruhan sesi dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Skala Besarnya Perubahan yang Dirasakan Setelah Intervensi

Berdasarkan gambar di atas, menunjukkan skala perubahan setelah intervensi kebersyukuran yang dinilai dan dirasakan masing-masing responden setelah mengikuti intervensi kebersyukuran. Adapun interval skala perubahan berkisar antara skala 5 (cukup berubah) hingga skala 10 (sangat banyak perubahan). Mayoritas responden menunjukkan perubahan pada skala 8 (sangat banyak perubahan). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi kebersyukuran untuk meningkatkan regulasi emosi cukup efektif memberikan perubahan dan manfaat pada responden yaitu pengasuh di

SOS Children's Village Banda Aceh dan Meulaboh. Bila dibandingkan perubahan pada responden di kedua lokasi, Responden atau pengasuh di SOS Children's Village Banda Aceh menunjukkan perubahan yang lebih besar karena mayoritas dari 13 responden menilai pada skala 8-10 (sangat banyak perubahan).

Perubahan kebersyukuran pada responden menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan salah satu aspek atau dimensi yang penting bagi kehidupan. Kebersyukuran merupakan pemahaman, kesadaran akan berbagai kebaikan atau hal positif dalam hidup (Arif, 2016). Bersyukur memiliki banyak manfaat bagi perasaan, pikiran dan perilaku. Dengan bersyukur seseorang akan merasa senang, tenang, Ikhlas serta akan berpikir secara positif dan berperilaku dengan baik. Individu yang sehari-harinya menjalani tantangan dan permasalahan, tentu membutuhkan kemampuan regulasi emosi yang baik. Salah satu faktor penting untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi tersebut adalah kebersyukuran yang merupakan bagian dari religiusitas (Gross, 2007).

Berdasarkan penjelasan di atas, penting sekali melakukan kebersyukuran agar menguatkan keterampilan regulasi emosi. Dimensi penting dalam kebersyukuran (Emmons & Tsang, 2002) yaitu seberapa sering individu mampu melakukan kebersyukuran (intensity), selanjutnya berapa kali setiap hari (frequency), apakah seseorang bersyukur di setiap situasi atau kejadian (span), serta pada siapa saja individu mengarahkan rasa syukurnya (Density). Bila dilihat dari dimensi tersebut, kebersyukuran harus dilakukan secara disiplin dan konsisten. Oleh karena itu intervensi kebersyukuran menjadi salah satu program pengembangan diri yang efektif, tidak hanya meningkatkan kebersyukuran namun dapat menyasar aspek psikologis lain salah satunya regulasi emosi.

Intervensi ini diterapkan pada kelompok yaitu ibu asuh yang bertujuan untuk membangun relasi dan timbal balik antar individu dalam kelompok. Yalom (2005) menjelaskan bahwa melalui terapi berbasis kelompok, seseorang akan mendapatkan keuntungan karena dapat belajar dan berlatih perilaku yang baru dan kelompok merupakan tempat belajar.

SIMPULAN

Kebersyukuran menjadi salah satu alternatif penting untuk meningkatkan berbagai aspek psikologi. Kebersyukuran dapat dilatih agar konsisten melalui intervensi. Kebersyukuran dapat dilakukan menggunakan beberapa metode yang cukup efektif seperti psikoedukasi, sharing, penugasan, feedback dan refleksi.

Adapun saran dari pengabdian masyarakat ini, yaitu: perlu mengukur efektivitas intervensi kebersyukuran dengan menulis melalui pengukuran yang lebih komprehensif tidak hanya perubahan pada kedua variabel tetapi penilaian pada proses dan rancangan intervensinya sendiri. Selanjutnya perlu melibatkan kelompok control sebagai pembanding agar terlihat lebih objektif perbedaan perubahan intervensi kebersyukuran pada responden.

Terima kasih kami ucapkan kepada pihak Pembina, Staf dan Pengasuh di SOS Children's Village Banda Aceh dan Meulaboh telah bersedia untuk dijadikan wadah untuk melakukan pengabdian masyarakat serta Tim Peneliti di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang sudah menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. M. (2018). Hubungan Kebersyukuran dengan Psychological Well Being pada Pasien yang Mengidap Penyakit Diabetes Mellitus Tipe 2
- Arif, I. S. (2016). Psikologi Positif : Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi (Edisi.2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Benson, H. (2010). Beyond the Relaxation Response: How to Harness the Healing Power of Your Personal Beliefs-Digital. Berkley Books.
- Cregg, D. R., & Cheavens, J. S. (2021). Gratitude Interventions: Effective Self-Help? A Meta-Analysis. *Journal of Happiness Studies*.
- Creswell, J. W. (2018). Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed. Methods Approaches. Los Angeles: SAGE Publications.
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., Quinn, A., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Griffin, B. J., & Worthington, E. L., Jr. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of Counseling Psychology*, 63(1), 20–31. <https://doi.org/10.1037/cou0000107>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2002). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press.
- 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>
- Friedman, P. H. (2009). *The forgiveness solution : The whole-body Rx finding true happiness abundant love, and inner peace*. San Francisco : Red Wheel/Weiser.
- Goleman, D. (2019). *Emotional Intelligence : Mengapa EI Lebih Penting Daripada. IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Krause, N., dkk. (2006). *Assesing the Relationship Between Religious Involvmnt and Health Behaviors, Health Education and Behavior*, 1-7.
- Komalasari, G., Wahyuni,E,. & Karsih. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT. Indeks Penerbit.
- Prityatno. (2011). *Belajar cepat olah data statistik dengan SPSS*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Rahmi, R. (2023). *Komunikasi Personal pada 1 September 2023, Meulaboh*.
- Rubiani, A., & Sembiring, S. M. (2018). Perbedaan regulasi emosi pada remaja ditinjau dari faktor usia di sekolah yayasan pendidikan islam swasta Amir Hamzah Medan. *Jurnal Diversita*, 4(2), 99-108
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Shaffer, D. R. (2005). *Social and personality development (5th ed.)*. Thomson Wadsworth.

- Sugiyono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabet.
- Susilawaty., dkk. (2016). Panduan Riset Berbasis Komunitas: Community Based Research. Makasar : Nur Khairunnisa.
- Takdir, M. (2018). Psikologi Syukur. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Watkins, A. (2003). Gratitude and Happiness : Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Respondent Well Beinf. Social Behavior and Personality , 431 452.
- www.sos.or.id. (2022). Profil SOS Children's Villages.
- www.sos.or.id/bandaaceh. (2023). Profil SOS Children's Villages Aceh.
- Yalom, I. D. (1985). The theory and practice of group psychotherapy (3rd Ed.).Basic Books
- Zuanny, I.P., Rahmah, S., Karjuniwati., Barmawi, Nadia., & Tubin (2025). Modul Kebersyukuran untuk meningkatkan Regulasi Emosi pada Pengasuh. Modul.