

**PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK MENINGKATKAN
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA PEKERJA MIGRAN
INDONESIA DI *SHELTER* KONSULAT JENDERAL
REPUBLIK INDONESIA PENANG**

SKRIPSI



Oleh : Fitratul Muthahharah

202010230311065

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2024

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

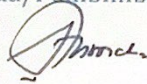
FITRATUL MUTHAHHARAH

Nim : 202010230311065

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 15 JANUARI 2024
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



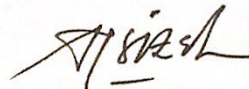
Sofa Amalia, S.Psi.,M.Si

Anggota I



Yudi Suharsono, S.Psi.,M.Si

Anggota II



Siti Maimunah, S.Psi.,M.M.,M.A

Mengesahkan

Dekan,



Muhammad Sals Yuniardi, M. Psi., Ph.D

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fitratul Muthahharah
NIM : 202010230311065
Fakultas / Jurusan : Psikologi / Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang
Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul :

Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pada Pekerja Migran Indonesia Di *Shelter* Konsulat Jenderal Republik Indonesia Penang

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar- benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 05 Februari 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Sofa Amalia, S.Psi., M.si

Yang menyatakan



Fitratul Muthahharah

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Puji Syukur nikmat, kemudahan, rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada Pekerja Migran Indonesia di *shelter* Konsulat Jenderal Republik Indonesia Penang” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam Proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberi kemudahan serta rahmat dan kasih sayang-Nya kepada penulis sehingga penelitian hingga penulisan skripsi berjalan dengan baik.
2. M. Salis Yuniardi, M.Psi., PhD., selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Sofa Amalia, S. Psi., M. Si selaku Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan, motivasi, nasihat, dan arahan yang sangat berguna, hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si. selaku dosen wali penulis yang telah mendukung dan memberi pengarahan sejak awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
5. Ayah Hatta, S.Pd. dan Ibu Rahmatia, Kakak serta keluarga besar penulis yang selalu melambungkan nama penulis dalam setiap doa nya demi mendapat ridha Allah dan kemudahan setiap langkanya, serta dukungan secara moril maupun materil kepada penulis.
6. Miqdad Daly Ahmad M.Si. dan segenap dosen Fakultas Psikologi UMM yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada penulis serta dosen lainnya yang telah memberikan ilmu dan motivasi sejak awal perkuliahan hingga saat ini, serta staff Fakultas Psikologi UMM yang membantu proses administrasi penulis selama masa studi.
7. Pihak Konsulat Jenderal Republik Indonesia di Penang, terutama Ibu Amita Pramasufi selaku pelaksana konsuler II, Ibu Lusy Surjandari selaku pelaksana konsuler I, Bapak Kiki Tjahjo Kusprabowo selaku acting konsulat, dan seluruh staf fungsi konsuler yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian.
8. Teman-teman magang yang telah membantu pelaksanaan penelitian, memberikan semangat, motivasi, dan dukungan selama proses magang dan penelitian berlangsung di KJRI Penang.
9. Para Pekerja Migran Indonesia yang berada di *shelter* KJRI Penang yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk menjadi subjek penelitian penulis dan mengikuti seluruh rangkaian penelitian yang dilakukan oleh peneliti.
10. Sahabat dan teman-teman terdekat yang selalu memberi dukungan dan bantuan fisik maupun emosional kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.

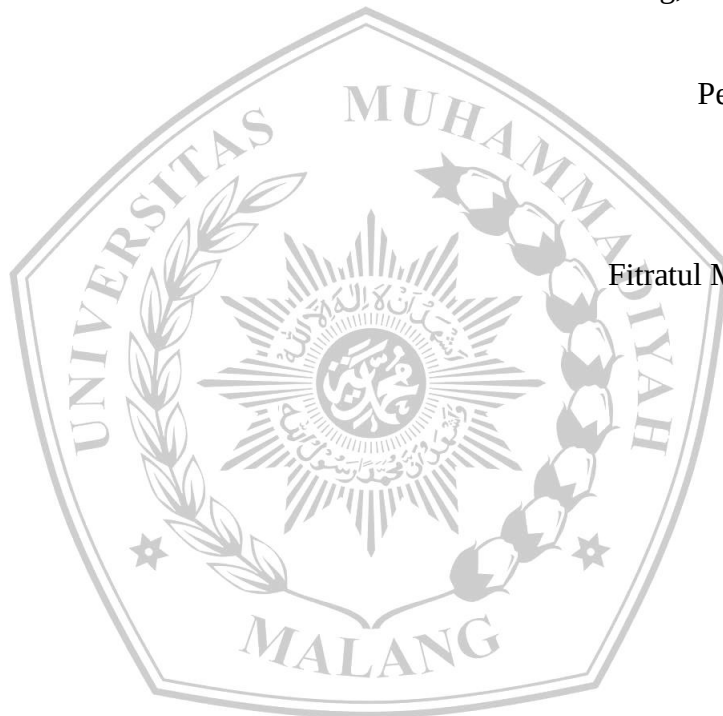
11. Segenap asisten, tutor, dan instruktur laboratorium fakultas Psikologi UMM yang memberikan dukungan serta bantuan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
12. Terakhir, terima kasih untuk diri sendiri yang telah mampu berusaha dan bertahan serta berjuang lebih keras sampai sejauh ini sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya ini sangat penulis harapkan. Meski demikian, penulis berharap semoga ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 05 Februari 2024

Penulis

Fitratul Muthahharah



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRAK	1
PENDAHULUAN.....	2
Kesejahteraan Subjektif.....	4
Aspek-Aspek Kesejahteraan Subjektif	5
Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif	5
Pelatihan Kebersyukuran.....	6
Pelatihan Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif.....	7
Kerangka Berpikir	7
Hipotesis Penelitian	8
METODE PENELITIAN.....	8
Rancangan Penelitian	8
Subjek Penelitian	8
Variabel dan Instrumen Penelitian	9
Prosedur dan Analisis Data.....	9
HASIL PENELITIAN.....	10
DISKUSI	14
SIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	17
DAFTAR PUSTAKA	18

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Gambaran Subjek Penelitian	9
Tabel 2. Hasil Deskriptif Pretest dan Post-Test	10
Tabel 3. Uji T-Test Data Pretest dan Post-Test.....	11



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	7
Gambar 2. Desain <i>One Group Pretest-Posttest</i>	8
Gambar 3. Plot Deskriptif	11



DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Kesejahteraan Subjektif PMI Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi.....	11
Grafik 2. Perbandingan Afek Positif Pretest dan Post Test.....	12
Grafik 3. Perbandingan Afek Negatif Pretest dan Post Test	13
Grafik 4. Perbandingan Kepuasan Hidup Pretest dan Post Test	13



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala <i>Positive And Negative Affect Schedule</i> (PANAS) dan <i>Satisfaction With Life Scale</i> (SWLS)	22
Lampiran 2. Data Kasar	26
Lampiran 3. Analisis Data.....	55
Lampiran 4. Informed Consent	58
Lampiran 5. Dokumentasi	64
Lampiran 6. Modul Pelatihan Kebersyukuran	67
Lampiran 7. Hasil Verifikasi Data dan Cek Plagiasi	83



PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA PEKERJA MIGRAN INDONESIA DI *SHELTER* KONSULAT JENDERAL REPUBLIK INDONESIA PENANG

Fitratul Muthahharah
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
fitahara2505@gmail.com

Abstrak. Pekerja Migran Indonesia yang berada di *shelter* mengalami berbagai permasalahan seperti masalah ketenagakerjaan, keterbatasan kebebasan selama berada di *shelter*, kecemasan serta kekhawatiran. Dari permasalahan yang dialami dapat memicu menurunnya kondisi kesejahteraan subjektif, sehingga dibutuhkan intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pelatihan kebersyukuran dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif para Pekerja Migran Indonesia yang berada di *shelter* KJRI Penang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model *pre-eksperimental one group pretest-posttest design*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) dan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan model *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 5 partisipan. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik analisis non-parametrik *Wilcoxon signed rank-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis ditolak yaitu pelatihan kebersyukuran kurang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada Pekerja Migran Indonesia di *shelter* KJRI Penang dengan nilai probabilitas sebesar 0,813 ($p > 0,05$). Ukuran efek dengan menggunakan *rank biserial correlation* menunjukkan nilai sebesar 0,2 yang artinya intervensi pelatihan kebersyukuran memiliki efek yang kecil terhadap kesejahteraan subjektif.

Kata Kunci: Kesejahteraan subjektif, pelatihan kebersyukuran, pekerja migran Indonesia

Abstract. Indonesian Migrant Workers who are in *shelter* has experienced various problems such as employment problems, limitations on freedom during their stay in shelters, anxiety, and concerns. Among those problems that has been experienced, it can provoke decreased in subjective well-being, so that interventions were needed to improve the subjective well-being. This research aims to test the effectiveness of gratitude training in improving the subjective well-being of Indonesian Migrant Workers residing in *shelter* Indonesian Consulate General in Penang. This research employed a quantitative approach *pre-experimental one group pretest-posttest design*. The research instrument were using *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) and *Satisfaction with Life Scale* (SWLS). The sampling technique in this research were using *non probability sampling* with models *purposive sampling*. The subjects in this study consisted of 5 participants. The data obtained was analyzed using non-parametric analysis techniques *Wilcoxon signed rank-test*. The results of this research indicate that the hypothesis was rejected, gratitude training was not effective in improving the subjective well-being of Indonesian Migrant Workers in *shelter* Indonesian Consulate General in Penang with a probability value of 0.813 ($p > 0.05$). The effect size was using *rank biserial correlation* shows a value of 0.2, which means that the gratitude training intervention has a small effect on subjective well-being.

Keywords: Subjective well-being, gratitude training, Indonesian migrant worker

Pekerja migran Indonesia (PMI) merupakan istilah lain dari tenaga kerja Indonesia (TKI) yang bekerja di luar negeri. Berdasarkan data dari Badan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia (BP2MI) tahun 2023 menyatakan bahwa terdapat 135.791 PMI telah diberangkatkan ke luar negeri periode Januari-Juni 2023 di beberapa negara. Negara pertama dengan PMI terbanyak adalah Taiwan dengan 39.178 pekerja, kemudian negara kedua tujuan para PMI adalah Malaysia dengan 38.478 pekerja (BP2MI, 2023). Pencatatan data ini merupakan jumlah PMI yang mengikuti prosedur resmi dalam bekerja di luar negeri, namun banyak juga PMI yang bekerja secara ilegal seperti tidak memiliki paspor, masa berlaku paspor yang sudah berakhir hingga tidak adanya visa kerja.

Salah satu negara tujuan para PMI adalah Malaysia, yang terbukti dengan data kedatangan PMI ke Malaysia sebanyak 1.322 dalam periode Januari-Juni 2023 (BP2MI, 2023). Banyaknya PMI di Malaysia mengakibatkan tingginya tingkat pengaduan yang tercatat pada tahun 2022 sejumlah 22,70% pengaduan yang berada di posisi kedua setelah tingkat pengaduan tertinggi di Arab Saudi (BP2MI, 2022). Kemudian tahun selanjutnya data pengaduan di Malaysia mencapai 137 pekerja dari periode Januari-Juni 2023 (BP2MI, 2023). PMI melakukan pengaduan ke Kedutaan Besar Republik Indonesia (KBRI) atau Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) sebagai perwakilan Indonesia di wilayah negara setempat. Salah satu perwakilan Indonesia di Malaysia ialah KJRI Penang yang mencakup wilayah Negeri Pulau Penang, Negeri Kedah, dan Negara Perlis. Pengaduan yang diterima berasal dari PMI formal maupun informal. KJRI Penang menyediakan fasilitas berupa *shelter* sebagai tempat tinggal sementara bagi para PMI yang bermasalah.

Berdasarkan wawancara pada PMI di *shelter* KJRI Penang didapatkan bahwa permasalahan yang dihadapi para PMI sangat beragam mulai dari penipuan agen, gaji tidak dibayar oleh majikan, bekerja tak sesuai perjanjian awal, kekerasan, tidak memiliki dokumen resmi, hingga perdagangan manusia. Latar belakang permasalahan para PMI yang berbeda akan memicu munculnya masalah psikologis seperti kecemasan, stres dan kesejahteraan psikologi yang berangsur-angsur mulai rendah. Disamping latar belakang permasalahan yang terjadi, para PMI juga dilanda ketidakpastian mengenai kepulangan mereka ke Indonesia sehingga kondisi psikologis mereka mengalami berbagai tekanan sehingga dapat mengakibatkan kesejahteraan psikologis secara subjektif mereka menurun.

Kesejahteraan subjektif adalah sesuatu hal yang penting untuk dicapai seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Hidup dalam kesejahteraan merupakan dambaan semua manusia dan dapat dicapai dengan berbagai cara, yaitu salah satunya dengan bersemangat dan bersyukur dalam menjalani hidup. Kesejahteraan subjektif merupakan istilah yang sangat berkaitan dengan kebahagiaan (*happiness*). Sama halnya bagi para PMI yang berada di *shelter* bukan hanya sekedar meredakan emosi negatif yang dialami seperti ketakutan yang berlebihan, mudah marah, memiliki sifat bermusuhan, serta kekhawatiran dan kegelisahan yang dirasakan setiap hari. Akan tetapi, penting untuk meningkatkan energi serta emosi positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari di *shelter* seperti semangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari, antusias melakukan kegiatan yang positif serta bangga terhadap diri sendiri. Selain itu, kesejahteraan subjektif dapat meningkatkan harga diri, relasi sosial yang positif, serta adanya keoptimisan dalam hidup (Nurharisiya, 2021). Oleh karena itu, kesejahteraan subjektif PMI perlu ditingkatkan melalui pendekatan yang lebih mendalam dalam bidang psikologi yang mencakup penguatan dukungan sosial, pemberdayaan mental, dan peningkatan resiliensi psikologis.

Program pembinaan mental, pelatihan keterampilan psikologis, dan pendekatan psikoterapi merupakan sarana efektif untuk mengatasi tantangan kehidupan PMI selama berada di luar negeri terlebih jika PMI mengalami berbagai permasalahan. Selain itu, pemahaman yang lebih baik tentang adaptasi budaya, manajemen stres, dan peningkatan keterampilan interpersonal dapat membantu PMI mengelola perubahan lingkungan yang signifikan. Integrasi aspek-aspek psikologis ini dalam upaya peningkatan kesejahteraan subjektif dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan terhadap kehidupan mental dan emosional PMI. Dengan memperhatikan dimensi psikologis, diharapkan bahwa peningkatan kesejahteraan subjektif PMI tidak hanya mencakup aspek materi, tetapi juga memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kebahagiaan, keseimbangan emosional, dan adaptasi yang positif terhadap lingkungan baru.

Kesejahteraan dan kebahagiaan seseorang sangat dipengaruhi dengan bagaimana kemampuan seseorang dalam bersyukur (*gratitude*) terhadap segala nikmat yang sudah dan yang sedang dimiliki saat ini (Imaniyah & Aisyatin, 2022). Kebersyukuran dapat mengarahkan seseorang untuk memiliki pandangan positif pada dirinya sendiri. Salah satu cara untuk meningkatkan *gratitude* atau rasa syukur dengan melakukan pelatihan yang efektif. Pelatihan kebersyukuran merupakan salah satu metode yang dapat diterapkan dalam mengubah pola pikir masyarakat terkait kondisi dirinya, dan sekaligus dapat membangkitkan emosi-emosi positif yang diharapkan dapat mengurangi potensi munculnya patologi dan konflik sosial (Putra *et al.*, 2019). Pelatihan kebersyukuran juga merupakan aktivitas yang bertujuan untuk mengarahkan bagaimana cara mengimplementasikan pikiran dan perasaan positif yang selama ini tersimpan. Oleh karena itu, dengan adanya pelatihan kebersyukuran diasumsikan dapat menangani penyimpangan kognitif yang maladaptif yang dapat berakibat terjadinya depresi (Emmons & Stren, 2013).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Sadeghi & Behzadi (2015) membuktikan bahwa pelatihan kebersyukuran efektif untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif dan kesejahteraan psikologis para staf rumah sakit. Pelatihan atau intervensi kebersyukuran juga pernah diberikan kepada remaja putri dan terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif serta peningkatan kualitas tidur mereka serta membuktikan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan subjektif pada siswa sekolah dasar di China (Jackowska *et al.*, 2016). Intervensi kebersyukuran ini juga terbukti dapat meningkatkan harga diri (*self esteem*) yang awalnya rendah dan dengan mengikuti intervensi lambat laun harga diri akan meningkat pada remaja di India (Iqbal & Dar, 2022). Killen & Macaskill (2014) juga telah melakukan penelitian mengenai intervensi kebersyukuran dan membuktikan bahwa hal tersebut merupakan kegiatan yang mudah dilakukan dan hemat biaya untuk dapat meningkatkan kesejahteraan pada individu usia lanjut.

Pelatihan kebersyukuran dianggap hal yang tepat untuk diterapkan pada PMI di *shelter* KJRI Penang karena merupakan sebuah kegiatan sederhana yang dapat meningkatkan emosi positif dan mengurangi stres serta kecemasan akibat perubahan lingkungan, keterbatasan kebebasan dan ketidakpastian masa depan. Kegiatan pelatihan kebersyukuran ini juga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dengan melakukan penghargaan terhadap hal-hal positif dan kegiatan intervensi ini akan memberikan rasa tujuan dan makna dalam hidup mereka melalui kegiatan-kegiatan sederhana dan positif sehari-hari. Serta kegiatan pelatihan kebersyukuran dapat menjadi sarana untuk PMI dalam peningkatan dukungan psikologis dari sesama penghuni *shelter* dan peneliti seperti menumbuhkan sifat kekeluargaan dan saling mendukung satu sama lain. Selain itu, kegiatan intervensi tidak membutuhkan banyak energi

seperti tenaga yang besar dan kognitif yang tinggi karena melihat usia para PMI bermacam-macam mulai dari dewasa hingga lanjut usia. Hal inilah yang menjadi alasan utama dipilihnya penelitian efektivitas pelatihan kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif pada PMI di *shelter* KJRI Penang, Malaysia.

Berdasarkan paparan latar belakang diatas menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif dapat dipengaruhi oleh bagaimana cara seseorang dalam bersyukur. Terkait fenomena diatas, dapat dirumuskan permasalahan yaitu bagaimana dampak pelatihan kebersyukuran dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang khususnya pada PMI di *shelter* KJRI Penang, Malaysia.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif para PMI di *shelter* KJRI Penang, Malaysia. Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangsi pemikiran serta menambah konsep teori terkait efektivitas pelatihan kebersyukuran dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Penelitian ini juga memberikan masukan kepada pihak KJRI Penang dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif para PMI di Malaysia. Adapun bagi para PMI, penelitian ini dapat menurunkan afek negatif, meningkatkan afek positif dan kepuasan hidup atau kesejahteraan subjektif.

Kesejahteraan Subjektif

Diener (1984) membedakan teori dasar kesejahteraan subjektif dalam dua kategori yaitu *bottom up theory* dan *top down theory*. Dalam *bottom up theory* memandang bahwa tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang dipengaruhi oleh seberapa banyaknya kebahagiaan atau peristiwa-peristiwa kecil yang memunculkan kebahagiaan. Secara khusus, kesejahteraan subjektif diukur melalui akumulasi pengalaman positif dalam kehidupan seseorang. Semakin banyak peristiwa menyenangkan terjadi, maka semakin besar tingkat kebahagiaan dan kepuasan yang dirasakan oleh individu tersebut. Dalam pandangan teori ini menekankan bahwa untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif perlu mengubah kondisi lingkungan yang dapat mempengaruhi pengalaman individu, seperti pekerjaan yang memadai, lingkungan yang aman serta pendapatan yang layak.

Top down theory memandang bahwa tingkat kesejahteraan subjektif seseorang tergantung bagaimana individu mengevaluasi dan menginterpretasi peristiwa dalam sudut pandang yang positif. Sehingga dalam perspektif teori ini memandang bahwa individu yang memiliki peran utama dalam menentukan apakah peristiwa yang mereka alami dapat menciptakan kesejahteraan subjektif bagi dirinya. Pendekatan ini mempertimbangkan faktor seperti kepribadian, sikap, dan cara individu menafsirkan atau menginterpretasi sebuah peristiwa. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif dibutuhkan usaha yang difokuskan pada perubahan persepsi, keyakinan dan sifat kepribadian seseorang.

Diener (2000) memperkenalkan teori evaluasi, yang menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif ditentukan dengan bagaimana cara seseorang menilai atau mengevaluasi atas peristiwa yang mereka alami yang mencakup evaluasi secara kognitif dan afektif. Evaluasi kognitif yang dilakukan secara sadar dan penilaian terhadap kepuasan hidup yang mereka alami secara keseluruhan. Evaluasi atau reaksi afektif dalam kesejahteraan subjektif merupakan reaksi individu terhadap peristiwa dalam hidup yang meliputi emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan.

Kesejahteraan subjektif adalah hasil dari penilaian terhadap pengalaman, perasaan positif dan negatif, seperti rasa nyaman, kebahagiaan, berteman dengan orang lain, rasa marah, perasaan

frustasi, dan keadaan tertekan (Kahneman & Krueger, 2006). Kesejahteraan subjektif merupakan kepuasan terhadap kehidupan, kebahagiaan, keseimbangan sifat hedonis dan keadaan stres yang dinilai melalui cara afektif dan kognitif oleh seorang individu terhadap hidupnya (Prieto *et al.*, 2005). Kesejahteraan subjektif adalah sebuah persepsi seseorang mengenai pengalaman hidupnya, yang terdiri atas penilaian secara kognitif dan afeksi mengenai kehidupannya dan mengimplementasikan dalam kesejahteraan secara psikologis.

Lyubomirsky *et al.* (2015) menyebutkan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan penilaian secara kognitif dan afektif mengenai sejauh mana capaian hidup yang dijalani terhadap kehidupan impiannya. Kualitas hidup seseorang secara individu dan sosial sangat ditentukan atas kesejahteraan subjektif (Utami, 2009). Diener (1984) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif dapat dijadikan sebuah alat untuk mengukur keseluruhan aspek dalam kehidupan dan penilaian seseorang mengenai kehidupan yang saat ini dijalannya. Berdasarkan dari beberapa definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif adalah sebuah rasa kebahagiaan, kenikmatan serta kepuasan hidup yang berasal dari evaluasi kognitif dan afektif mengenai kehidupan yang didasarkan pada pengalaman yang telah dilalui.

Aspek-Aspek Kesejahteraan Subjektif

Menurut Diener (2009), kesejahteraan subjektif terdiri dari tiga aspek, diantaranya (1) Afek positif. Afek yang bersifat positif berupa rasa suka terhadap sesuatu hal yang sifatnya menggembirakan, semangat menjalani hidup, bangga terhadap pencapaian, terinspirasi dengan hal-hal baik, dan penuh rasa perhatian terhadap sesuatu. (2) Afek negatif. Afek yang bersifat negatif dapat berupa ketakutan yang berlebih, gelisah secara terus menerus, malu yang berkepanjangan, memiliki sifat waspada, perasaan mudah tersinggung, selalu bermusuhan, sikap cemas, rasa bersalah yang berkepanjangan, bingung, dan juga tertekan pada setiap kondisi. 3) Kepuasan hidup. Kepuasan hidup merupakan kondisi di mana individu merasa kehidupannya berjalan sesuai dengan yang diharapkan sehingga mencapai perasaan puas dalam dirinya.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif

Kesejahteraan subjektif dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor internal, faktor eksternal, dan faktor demografi. Secara internal, hal-hal yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif diantaranya adalah kreativitas, mudah termotivasi, religiusitas (Karim, 2018), bersyukur atas jalan hidup (Murisal & Hasanah, 2017), kemampuan sosial yang baik, perspektif yang positif, kebaikan, kasih sayang yang melimpah, dan hidup yang bersemangat (Lavy & Ovadia, 2011), kemampuan interpersonal, perilaku yang baik terhadap sesama serta kesehatan mental yang memiliki kualitas sehat (Yuan, 2017).

Sedangkan dari faktor eksternal, kesejahteraan subjektif dapat dipengaruhi oleh dukungan dari lingkungan seperti keluarga dan lingkup pertemanan (Brannan *et al.*, 2013) serta adanya pelatihan kebersyukuran (Rahmanita *et al.*, 2016). Selain itu, kesejahteraan subjektif dapat dipengaruhi oleh faktor demografi yaitu usia, *gender* atau jenis kelamin, mata pencaharian atau pekerjaan, dan pendapatan serta status pernikahan (Tomo & Pierewan, 2017).

Kesejahteraan subjektif dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri atau secara internal maupun dari faktor lingkungan atau faktor eksternal serta faktor demografi. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi seseorang untuk mencapai kesejahteraan subjektif adalah dengan rasa syukur (*gratitude*) terhadap kehidupan yang dijalani.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan persepsi seseorang terkait pengalaman hidup yang dinilai secara kognitif dan afeksi yang diimplementasikan dalam bentuk kesejahteraan secara psikologis yang dapat dipengaruhi oleh

keadaan lingkungan, keluarga, hubungan sosial, pekerjaan serta rasa syukur atas kehidupan yang dijalani.

Pelatihan Kebersyukuran

Syukur atau kebersyukuran dalam psikologi sering kali disebut dengan istilah “*gratitude*”. Dalam kamus Oxford, *gratitude* diterjemahkan sebagai kualitas atau sebuah kondisi dimana seseorang mempunyai perasaan terima kasih dalam bentuk sebuah apresiasi yang cenderung akan mengembalikan kebaikan. *Gratitude* merupakan salah satu emosi yang menyenangkan dimana awal terbentuknya sebuah persepsi bahwa dirinya akan mendapatkan sesuatu hal yang bermanfaat yang berasal dari pemberian orang lain (Akmal & Masyhuri, 2018).

McCullough *et al.*, (2004) mengungkapkan bahwa *gratitude* terdiri atas empat aspek, antara lain *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*. *Intensity* merujuk bahwa seorang individu akan merasa bersyukur ketika mengalami sebuah kejadian yang bersifat positif. *Frequency* merupakan tingkat rasa syukur seorang individu yang didasarkan pada kebajikan-kebajikan yang didapatkannya. *Span* merupakan rasa syukur seorang individu terhadap kesehatan yang dimiliki, pendidikan yang ditempuh, pekerjaan yang sedang dijalani dan kehidupan itu sendiri. Sedangkan *density* membahas tentang perasaan bersyukur yang dapat dilakukan dengan cara menulis nama-nama orang yang telah membangkitkan rasa bersyukur yang dirasakan dapat muncul.

Menurut McCullough *et al.*, (2004) bahwa terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi rasa kebersyukuran seseorang, yaitu 1) *Emotionality/well-being*, yaitu kecenderungan seseorang dalam bereaksi secara emosional serta kepuasan hidup yang dirasakan dalam kehidupannya. 2) *Prosociality*, yaitu rasa syukur yang dipengaruhi oleh kondisi dimana seseorang merasa dirinya diterima oleh lingkungannya. 3) *Spirituality*, yaitu kondisi rasa syukur yang dipengaruhi oleh hubungan seseorang dengan Tuhan atau yang berkaitan dengan nilai-nilai keagamaan, kepercayaan, dan keimanan seseorang terhadap Tuhan.

Seseorang yang memiliki *gratitude* yang baik akan lebih mengetahui serta mengenali dan memberikan respon yang semestinya terhadap pengalaman yang telah dijalani. Oleh karena itu mengapa *gratitude* dianggap sebagai emosi moral yang melibatkan secara penuh rasa empati, rasa bersalah dan malu ketika seorang individu menerima kebaikan dari orang lain tapi tidak melakukan timbal balik atas kebaikan yang diterima sesuai dengan kemampuan yang dimiliki (Gaol, 2022). Rasa syukur akan membentuk salah satu faktor kebahagiaan, semakin individu banyak bersyukur maka kebahagiaan yang dimiliki juga akan semakin banyak. Rasa syukur mempunyai korelasi yang penting pada kesejahteraan psikologis karena orang yang bersyukur dominan memiliki peningkatan mood baik (Endelweiss, 2020). Rasa syukur secara teoritis dan agama dapat meningkatkan *well-being* atau kesejahteraan psikologis, meningkatkan emosi positif dan mendorong adanya hubungan sosial yang baik, serta disisi lain juga menurunkan berbagai emosi negatif (Putra *et al.*, 2019).

Pelatihan kebersyukuran merupakan salah satu metode yang dapat diterapkan dalam mengubah pola pikir masyarakat terkait kondisi dirinya, dan sekaligus dapat menimbulkan emosi-emosi positif yang diharapkan mampu mengurangi potensi patologi dan konflik sosial (Putra *et al.*, 2019). Pelatihan kebersyukuran merupakan suatu bentuk intervensi yang memfokuskan pada pemaknaan secara positif atas takdir yang telah ditetapkan oleh Tuhan terhadap individu.

Berikut merupakan beberapa bentuk latihan meningkatkan kebersyukuran (Springer *et al.*, 2014) yaitu sebagai berikut: (1) *You at your best*. Peserta diminta untuk menulis tentang saat mereka dalam kondisi terbaiknya dan kemudian untuk merefleksikan kekuatan pribadi yang

ditampilkan dalam cerita. (2) *The gratitude visit*. Pada tahap ini peserta diminta untuk melakukan pengakuan bersyukur dengan menuliskan surat terima kasih untuk membantu menumbuhkan apresiasi pada orang lain dan mendorong diri kita untuk selalu bersyukur. (3) *Three good things*. Peserta diminta untuk menuliskan tiga hal baik yang mereka alami selama satu minggu terakhir.

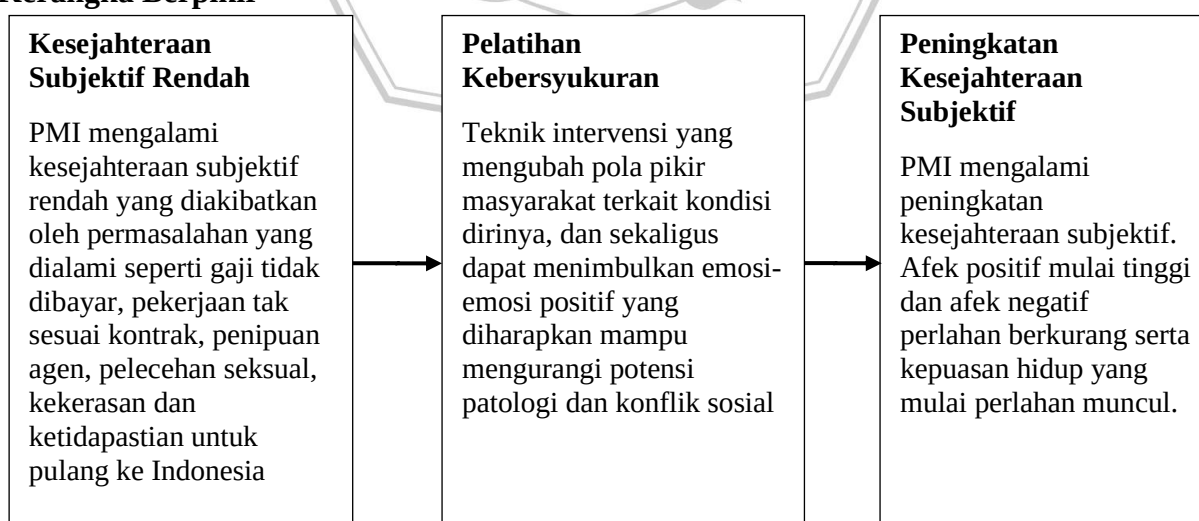
Pelatihan Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif

Gratitude atau rasa syukur menjadi salah satu bagian penting dari kesejahteraan dan kebahagiaan seseorang dalam hidupnya. Kebahagiaan yang dialami oleh seseorang merupakan reaksi emosi. Cara mengekspresikan rasa syukur dengan baik akan berpengaruh pada penurunan simptom depresi serta dapat meningkatkan kesejahteraan secara emosional yang signifikan (Seligman, 2002). Individu yang sejahtera akan cenderung mampu untuk dapat menyelesaikan dan mengatasi masalah yang terjadi melalui cara menyelesaikan masalah, salah satunya cara yang dapat digunakan adalah dengan menghadirkan rasa syukur atas keadaan yang terjadi dalam kehidupan.

Gratitude atau rasa syukur yang hadir dalam diri seseorang akan cenderung menyadari bahwa dirinya telah menerima kebaikan yang berlimpah, pengakuan yang diterima serta rasa terima terhadap pemberian Tuhan maupun dari orang lain yang berada di sekitarnya. Sejalan dengan ungkapan Prabowo (2017) yang menyatakan bahwa menyadari akan hadirnya *gratitude* akan mendorong seseorang untuk menghargai, berterima kasih, dan membalas kebaikan-kebaikan yang diterima melalui perkataan yang sopan, perbuatan yang baik dan setimpal atau perasaan yang positif.

Studi sebelumnya telah banyak dilakukan oleh beberapa peneliti menunjukkan bahwa individu yang mempunyai rasa *gratitude* yang tinggi akan meningkatkan kesejahteraan subjektif. Begitu pun sebaliknya, jika individu dengan *gratitude* yang rendah maka rendah pula kesejahteraan subjektifnya (Mutmainnah & Fauziah, 2019). Kesejahteraan dan kebahagiaan sangat dipengaruhi dengan bagaimana kemampuan seseorang dalam bersyukur (*gratitude*) terhadap segala nikmat yang sudah dan yang sedang dimiliki saat ini (Imaniyah & Aisyatin, 2022).

Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir

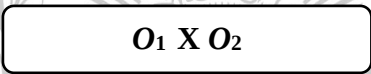
Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian adalah terdapat pengaruh pelatihan kebersyukuran dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif para Pekerja Migran Indonesia di *shelter* KJRI Penang, Malaysia.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan harapan penggunaan metode ini peneliti dapat menguji efektivitas pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada PMI di *Shelter* KJRI Penang, Malaysia. Penelitian kuantitatif dapat digunakan untuk menguji sampel yang berasal dari suatu populasi tertentu dengan memanfaatkan alat penelitian untuk mengumpulkan data, sementara analisis statistik dapat diterapkan untuk menguji hipotesis (Sugiyono, 2015). Model penelitian yang digunakan berupa *pre-eksperimental* dengan desain *one group pretest-posttest*. *Pre-eksperimental one group pretest-posttest design* merupakan rancangan yang hanya menggunakan satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol atau pembanding yang diberikan pra dan pasca uji (Sugiyono, 2014). Pada penelitian ini terdapat dua kondisi yaitu kondisi sebelum diberikan sebuah eksperimen atau perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Pada penelitian ini, pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu *pretest* dan *posttest*. *Pretest* atau pengukuran kesejahteraan subjektif sebelum diberikan perlakuan berupa pelatihan kebersyukuran dan *posttest* yang dilakukan setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan kebersyukuran.



$O_1 \text{ X } O_2$

Gambar 2. Desain One Group Pretest-Posttest

Keterangan:

O_1 : Nilai *pretest* sebelum diberikan pelatihan kebersyukuran

X: Pemberian perlakuan berupa pelatihan kebersyukuran

O_2 : Nilai *posttest* setelah diberikan pelatihan kebersyukuran

Subjek Penelitian

Populasi adalah area generalisasi yang mencakup objek dan subjek dengan kualitas serta karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk kemudian dianalisis dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah semua Pekerja Migran Indonesia yang berada di *shelter* KJRI Penang, Malaysia.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan sebagian populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan model *purposive sampling* (Sugiyono, 2014). Dalam penentuan anggota sampel dalam penelitian ini dilakukan pertimbangan tertentu berdasarkan kriteria penelitian sebagai berikut (1) Pekerja Migran Indonesia yang berada di *shelter* KJRI Penang, Malaysia, (2) Durasi di *shelter* minimal 2 minggu (3) Bersedia untuk menerima intervensi.

Berdasarkan kriteria tersebut terdapat 5 dari 18 PMI yang memenuhi kriteria dan bersedia untuk mengikuti penelitian ini.

Tabel 1. Gambaran Subjek Penelitian

Inisial	Jenis Kelamin	Usia	Asal Daerah	Kasus	Durasi di Shelter
Subjek 1	Perempuan	35	Sumatera Utara	Ketenagakerjaan	3 Minggu
Subjek 2	Perempuan	25	Sumatera Selatan	Ketenagakerjaan	3 Bulan
Subjek 3	Perempuan	23	Jawa Barat	Ketenagakerjaan	1 Tahun
Subjek 4	Perempuan	21	Sumatera Utara	Ketenagakerjaan	2 Bulan
Subjek 5	Perempuan	42	Sumatera Utara	Ketenagakerjaan	4 Bulan

Variabel dan Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (x) dan variabel terikat (y). Variabel bebas (x) atau *independent variable* merupakan variabel yang mempengaruhi, sehingga akan menyebabkan perubahan terhadap variabel y atau *dependent variabel*. Dalam penelitian ini variabel bebas (x) menggunakan pelatihan kebersyukuran. Pelatihan kebersyukuran merupakan salah satu metode yang dapat diterapkan dalam mengubah pola pikir masyarakat terkait kondisi dirinya, dan sekaligus dapat menimbulkan emosi-emosi positif yang diharapkan mampu mengurangi potensi patologi dan konflik sosial. Variabel terikat (y) dalam penelitian ini adalah kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif adalah suatu kebahagiaan dan kepuasan terhadap kehidupan yang berasal dari evaluasi secara kognitif dan afektif berdasarkan pengalaman yang telah dilalui.

Instrumen atau alat pengukuran data yang digunakan dalam penelitian ini berupa skala yang mengukur variabel kesejahteraan subjektif. Skala yang digunakan ialah skala *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) skala yang digunakan untuk mengukur aspek afek positif dan afek negatif, skala ini dikembangkan oleh Watson *et al.*, (1988) kemudian diadaptasi oleh Akhtar (2019) dan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang digunakan untuk mengukur aspek kepuasan hidup, alat ukur dari Diener *et al* (1985) yang diadaptasi oleh Akhtar (2019). Skala PANAS dan SWLS menunjukkan reliabilitas yang memuaskan. Pada dimensi kepuasan hidup, reliabilitas alpha mencapai 0,828; afeksi positif mencapai 0,861; sementara afeksi negatif mencapai 0,853. Semua skala ini memenuhi standar reliabilitas alpha yang ditetapkan oleh Azwar (2012). Analisis pada tingkat item juga menunjukkan bahwa setiap item memiliki korelasi item-total di atas 0,3 yang menandakan bahwa semua item dalam skala yang digunakan dalam penelitian ini berfungsi dengan baik (Akhtar, 2019).

Prosedur dan Analisis Data

Penelitian ini dilaksanakan dengan enam tahapan. Tahapan pertama dalam penelitian ini adalah persiapan, dengan melakukan asesmen menggunakan instrumen berupa skala *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) dan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) untuk mengetahui kondisi kesejahteraan subjektif para PMI. Tahapan kedua, peneliti melakukan

analisis data hasil asesmen. Tahap ketiga, peneliti menyusun modul intervensi sebagai bentuk persiapan dan acuan dalam melaksanakan program intervensi.

Tahap keempat, peneliti melaksanakan intervensi kepada subjek dengan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya, waktu pelaksanaan intervensi dilakukan pada tanggal 19 Oktober 2023. Pelaksanaan intervensi dilakukan selama satu hari yang terdiri dari enam sesi yaitu 1) Melakukan *ice breaking*. 2) Pemberian informasi mengenai kebersyukuran. 3) Pemberian tugas *you at your best* dan evaluasi. 4) Pemberian tugas *gratitude visit* dan evaluasi. 5) Pemberian tugas *three good things*. 6) Evaluasi *three good things* dan terminasi.

Tahap kelima, pemberian *post-test* kepada PMI dengan menyebarkan skala yang sama pada saat *pre-test* yaitu *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) dan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS). Tahap keenam, peneliti mengolah data hasil penelitian dari skala yang telah diberikan pada saat *pre-test* dan *post-test* menggunakan JASP (*Jeffreys's Amazing Statistics Program*). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis non-parametrik yaitu *wilcoxon signed-rank test* untuk menguji komparasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi serta untuk mengetahui efektivitas pelatihan kebersyukuran.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan:

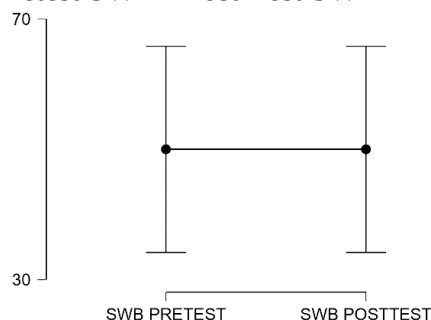
Tabel 2. Hasil Deskriptif Pretest dan Post-Test

Descriptive Statistics

	SWB Pretest	SWB PostTest
Valid	5	5
Missing	0	0
Median	56.310	56.390
Mean	50.002	50.000
Std. Deviation	13.312	27.599

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi menunjukkan (Mdn = 56.310, SD = 13.312, sedangkan setelah diberikan intervensi didapatkan hasil (Mdn = 56.390, SD = 27.599). Hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikannya intervensi.

Pretest SWB - Post Test SWB



Gambar 3. Plot Deskriptif

Tabel 3. Uji *T-Test* Data *Pretest* dan *Post-Test*

Paired Samples T-Test

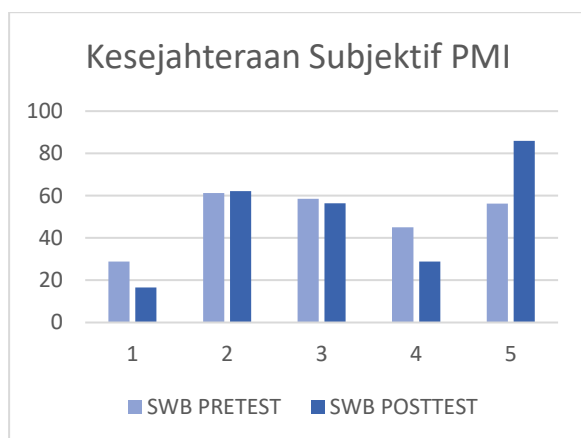
Measure 1	Measure 2	W	Z	d f	p	Hodges- Lehmann Estimate	Rank-Biserial Correlation
SWB PRE	- SWB POST	9.000	0.405		0.813	2.190	0.200
PA Pre	- PA Post	0.000	-2.023		0.063	-9.500	-1.000
NA Pre	- NA Post	12.000	1.214		0.313	8.500	0.600
SWLS Pre	- SWLS Post	0.000	-2.023		0.058	-4.500	-1.000

Note. Wilcoxon signed-rank test.

Berdasarkan hasil *wilcoxon signed-rank test* menunjukkan bahwa nilai probabilitas sebesar 0,813 ($p > 0,05$) yang artinya tidak ada perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi pelatihan kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif pada Pekerja Migran Indonesia di *shelter* KJRI Penang, Malaysia. Perbedaan skor median sebelum dan sesudah intervensi berdasarkan parameter lokasi (*hodges lehmann estimate*) menunjukkan hasil 2,19. Sedangkan, ukuran efek dengan *rank biserial correlation* ($r_B = 0,200$) yang menunjukkan hasil bahwa $r_B < 0,3$ artinya intervensi pelatihan kebersyukuran memiliki efek yang kecil terhadap kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan peninjauan berdasarkan masing-masing aspek dalam kesejahteraan subjektif menunjukkan bahwa nilai probabilitas positif afek (PA) yaitu 0,063 ($p > 0,05$) yang artinya bahwa positif afek yang dirasakan oleh PMI sebelum dan setelah diberikan intervensi tidak mengalami perubahan yang signifikan. Pada aspek negatif afek (NA) menunjukkan nilai probabilitas sebesar 0,313 ($p > 0,05$) yang artinya bahwa afek negatif PMI sebelum dan sesudah tidak mengalami perubahan yang signifikan. Dan pada aspek kepuasan hidup yang diukur menggunakan SWLS menunjukkan nilai probabilitas sebesar 0,058 ($p > 0,05$) yang artinya bahwa kepuasan hidup PMI sebelum dan sesudah diberikan intervensi tidak mengalami perubahan yang signifikan.

Grafik 1. Kesejahteraan Subjektif PMI Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi

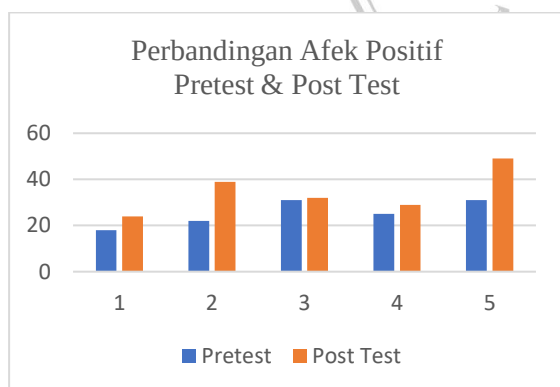


Berdasarkan grafik diatas menunjukkan terdapat dua subjek mengalami peningkatan kesejahteraan subjektif yaitu subjek 2 dan subjek 5. Pada subjek 2, nilai sebelum diberikan intervensi sebesar 61,21 dan setelah diberikan intervensi sebesar 62,15. Pada subjek 5, nilai sebelum diberikan intervensi sebesar 45 dan setelah diberikan intervensi sebesar 86,01. Tiga subjek lainnya mengalami penurunan kesejahteraan subjektif setelah diberikan intervensi yaitu pada subjek 1, subjek 3, dan subjek 4. Pada subjek 1, nilai sebelum diberikan intervensi sebesar 28,91 dan setelah diberikan intervensi sebesar 16,65. Pada subjek 3, nilai sebelum diberikan intervensi sebesar 58,58 dan setelah diberikan intervensi sebesar 56,39. Pada subjek 4, nilai sebelum diberikan intervensi sebesar 45 dan setelah diberikan intervensi sebesar 28,8.

Hasil Penelitian Secara Deskriptif

Setelah pelaksanaan penelitian, kondisi subjek kemudian diukur dengan menggunakan skala yang sama pada saat dilakukannya *pre test* yaitu skala PANAS dan SWLS. Kondisi perbedaan nilai masing-masing dimensi dalam kesejahteraan subjektif dari setiap subjek sebagai berikut.

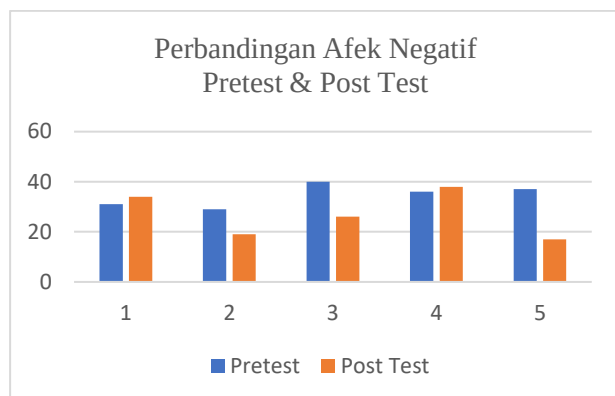
Grafik 2. Perbandingan Afek Positif Pretest dan Post Test



Pada subjek 1, kondisi afek positif sebelum diberikan intervensi sebesar 18 kemudian setelah diberikan intervensi mengalami peningkatan sebesar 24. Pada subjek 2, kondisi afek positif sebelum diberikan intervensi sebesar 22 kemudian setelah diberikan intervensi mengalami peningkatan sebesar 39. Pada subjek 3, kondisi afek positif sebelum diberikan intervensi sebesar 31 kemudian setelah diberikan intervensi mengalami peningkatan sebesar 32. Pada subjek 4, kondisi afek positif sebelum diberikan intervensi sebesar 25 kemudian setelah

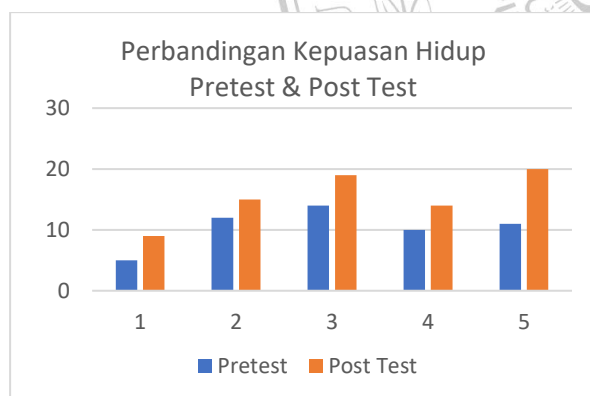
diberikan intervensi mengalami peningkatan sebesar 29. Pada subjek 5, kondisi afek positif sebelum diberikan intervensi sebesar 31 kemudian setelah dilakukan intervensi mengalami peningkatan sebesar 49.

Grafik 3. Perbandingan Afek Negatif Pretest dan Post Test



Pada subjek 1, kondisi afek negatif sebelum diberikan intervensi sebesar 31 kemudian setelah diberikan intervensi mengalami peningkatan sebesar 34. Pada subjek 2, kondisi afek negatif sebelum diberikan intervensi sebesar 29 dan setelah diberikan intervensi mengalami penurunan sebesar 19. Pada subjek 3, kondisi afek negatif sebesar 40 kemudian setelah diberikan intervensi mengalami penurunan sebesar 26. Pada subjek 4, kondisi afek negatif sebelum diberikan intervensi sebesar 36 kemudian setelah diberikan intervensi mengalami peningkatan sebesar 38. Pada subjek 5, kondisi afek negatif sebelum diberikan intervensi sebesar 37 kemudian setelah diberikan intervensi mengalami penurunan sebesar 17.

Grafik 4. Perbandingan Kepuasan Hidup Pretest dan Post Test



Pada subjek 1, kondisi kepuasan hidup sebelum diberikan intervensi sebesar 5 kemudian setelah diberikan intervensi mengalami peningkatan sebesar 9. Pada subjek 2, kondisi kepuasan hidup sebelum diberikan intervensi sebesar 12 kemudian setelah diberikan intervensi mengalami peningkatan sebesar 15. Pada subjek 3, kondisi kepuasan hidup sebelum diberikan intervensi sebesar 14 kemudian setelah diberikan intervensi kondisi kepuasan hidup mengalami peningkatan sebesar 19. Pada subjek 4, kondisi kepuasan hidup sebelum diberikan intervensi sebesar 10 kemudian setelah diberikan intervensi mengalami peningkatan sebesar 14. Pada subjek 5, kondisi kepuasan hidup sebelum diberikan intervensi sebesar 11 kemudian setelah diberikan intervensi kondisi kepuasan hidup mengalami peningkatan sebesar 20.

Hasil Observasi Perilaku

Berdasarkan hasil observasi, subjek 1 menunjukkan perilaku murung, menyalahkan diri sendiri, terlihat gelisah dan terkadang menangis jika menceritakan hal-hal yang berkaitan dengan kasus yang dialami. Pada saat intervensi dilakukan, subjek terlihat antusias untuk mengikuti setiap sesi dalam pelatihan dengan semangat menuliskan setiap tugas yang diberikan oleh peneliti. Setelah intervensi dilakukan, perilaku positif mulai muncul seperti bangga terhadap dirinya sendiri atas masalah yang berhasil dia lalui, perilaku murung yang mulai berkurang walaupun kegelisahan, menyalahkan diri sendiri dan perilaku menangis masih muncul di beberapa kondisi tertentu.

Pada subjek 2, sebelum dilakukan intervensi menunjukkan perilaku gelisah, khawatir dengan ketidakpastian yang dialami dan menangis ketika menceritakan kasus yang dialami. Pada saat intervensi berlangsung, subjek terlihat kebingungan untuk mengerjakan tugas yang diberikan oleh peneliti akan tetapi hal itu dapat teratasi dengan peneliti memberikan pemahaman yang lebih kepada subjek. Setelah intervensi dilakukan, subjek terlihat lebih aktif dan bersemangat menceritakan kesehariannya kepada peneliti walaupun kekhawatiran akan ketidakpastian untuk pulang ke Indonesia masih sering muncul.

Pada subjek 3, sebelum diberikan intervensi menunjukkan kegelisahan dan selalu menyalahkan diri sendiri atas masalah yang dialami serta menangis pada saat menceritakan kasus yang dialami. Pada saat intervensi dilakukan, subjek menunjukkan perilaku antusias terhadap tugas yang diberikan oleh peneliti. Setelah diberikan intervensi, subjek mengalami beberapa permasalahan antar sesama PMI di *shelter* dan juga penyakit subjek sempat kambuh sehingga tidak mengikuti beberapa kegiatan yang dilakukan oleh peneliti. Perilaku subjek terlihat kurang bersemangat dan kekhawatiran masih muncul.

Pada subjek 4, sebelum diberikan intervensi subjek menunjukkan perilaku murung, gelisah bahkan perilaku tersenyum jarang dilakukan pada saat intervensi dilakukan, ketertarikan dan antusias yang ditunjukkan subjek sangatlah kurang akan tetapi subjek tetap melaksanakan tugas yang diberikan oleh peneliti. Setelah dilakukan intervensi, subjek mulai menunjukkan ketertarikan dan bersemangat menjalani kesehariannya di *shelter* akan tetapi perilaku murung dan jarang tersenyum terkadang masih muncul.

Pada subjek 5, sebelum diberikan intervensi subjek menunjukkan perilaku gelisah, khawatir, serta menangis bahkan saking emosionalnya subjek memukul meja ketika menceritakan kasus atau permasalahan yang dialami. Pada saat intervensi dilakukan, subjek menunjukkan perilaku antusias dalam mengikuti kegiatan intervensi yang dilakukan dan bersemangat dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh peneliti. Setelah intervensi dilakukan, perubahan perilaku subjek terlihat signifikan yang ditandai dengan subjek terlihat menunjukkan perilaku yang lebih ceria, kekhawatiran yang mulai menurun dan ketika subjek bertemu dengan peneliti selalu mengucapkan terima kasih atas intervensi yang dilakukan.

DISKUSI

Permasalahan yang dialami para Pekerja Migran Indonesia mengenai ketenagakerjaan yang cukup memprihatinkan, keterbatasan kebebasan selama berada di *shelter*, dan ketidakpastian masa depan atau merasakan ketidakpastian kapan untuk pulang ke Indonesia sehingga menimbulkan kekhawatiran serta kecemasan. Dari kompleksnya permasalahan yang mereka alami kemungkinan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Sebelum menjadi permasalahan psikologis yang kompleks perlu adanya

penanganan khusus, salah satu alternatif yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan intervensi kebersyukuran. Intervensi kebersyukuran ini diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif yang meliputi pengurangan afek negatif dan semakin meningkatnya afek positif dan kepuasan terhadap hidup yang dirasakan oleh para PMI selama berada di *shelter* maupun ketika mereka sudah berada di Indonesia.

Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa pelatihan kebersyukuran merupakan salah satu intervensi yang terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif diantaranya dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada orang tua yang memiliki anak tunarungu (Anggrainy *et al.*, 2017) dan meningkatkan kesejahteraan pada remaja di masa Covid-19 (Saraswati *et al.*, 2021). Dalam pelatihan kebersyukuran yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan beberapa bentuk latihan dari Springer *et al* (2014) yaitu melakukan tiga kegiatan yaitu *you at your best*, *the gratitude visit*, dan *three good things*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran kurang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif terhadap Pekerja Migran Indonesia yang berada di *shelter* KJRI Penang, Malaysia. Hasil tersebut dibuktikan dengan perbedaan yang tidak signifikan antara kesejahteraan subjektif sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa pelatihan kebersyukuran. Tingkat keberhasilan pelatihan kebersyukuran berdasarkan uji analisis *wilcoxon signed-rank test* menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan. Sedangkan ukuran efek *rank biserial correlation* menunjukkan bahwa intervensi pelatihan kebersyukuran memiliki efek yang kecil terhadap kesejahteraan subjektif, sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Berdasarkan hasil penelitian secara deskriptif dengan tinjauan masing-masing aspek dalam kesejahteraan subjektif menunjukkan bahwa pada afek positif pada setiap PMI setelah diberikan intervensi pelatihan kebersyukuran mengalami peningkatan. Pada aspek afek negatif pada setiap PMI setelah diberikan intervensi pelatihan kebersyukuran, tiga diantaranya mengalami penurunan dan dua lainnya mengalami peningkatan afek negatif. Dan dalam aspek kepuasan hidup pada setiap PMI setelah diberikan intervensi pelatihan kebersyukuran mengalami peningkatan.

Penyebab hipotesis dalam penelitian ini tidak diterima dapat disebabkan oleh beberapa hal. Secara teknis, penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu yang cukup singkat. Dalam penelitian eksperimen pada umumnya dilakukan dalam kurun waktu paling minimal satu bulan sedangkan dalam penelitian ini hanya dilakukan selama tiga minggu, sehingga intervensi yang dilakukan belum maksimal. Selain itu, waktu pertemuan antara subjek dan peneliti dibatasi serta para PMI memiliki kegiatan rutin harian yang menyebabkan waktu pertemuan antara subjek dan peneliti semakin sedikit.

Walaupun waktu dalam melakukan penelitian ini tidak maksimal, namun ada beberapa subjek yang mengalami peningkatan kesejahteraan subjektif meskipun peningkatan tersebut tidak terlihat drastis. Pada subjek 1, kondisi kesejahteraan subjektif tidak mengalami peningkatan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh keadaan lingkungan subjek selama di *shelter* seringkali dikucilkan dan mendapatkan intimidasi dari PMI lainnya karena alasan kasus permasalahan yang dialami. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Villora *et al.*, (2020) menyatakan bahwa intimidasi yang didapatkan seseorang dari lingkungan terbukti akan memberi dampak negatif terhadap kesejahteraan subjektif. Berdasarkan *bottom up theories*, hal yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif salah satunya adalah lingkungan yang aman, sedangkan subjek selama berada di *shelter* seringkali mendapat tekanan verbal dari PMI lainnya.

Pada Subjek 2, kondisi kesejahteraan subjektif mengalami peningkatan. Subjek merupakan seseorang yang senang melakukan kegiatan di luar ruangan dan berbaur atau bersosialisasi dengan orang lain. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh He *et al* (2022) mengungkapkan bahwa kehidupan dengan partisipasi sosial yang baik terhadap sesama, sangat berpengaruh positif terhadap kesejahteraan subjektif seseorang.

Pada subjek 3, kondisi kesejahteraan subjektif tidak mengalami peningkatan. Subjek merupakan seseorang yang diberi amanah sebagai ketua yang dapat mengayomi para PMI di *shelter*. Subjek kadang kala merasa tertekan dengan amanah yang diberikan sebagai ketua di *shelter* karena beberapa PMI yang tidak menaati peraturan dan bertindak semena-mena. Subjek merasa sungkan untuk menegur para PMI lainnya apalagi yang berumur jauh lebih tua dari subjek sendiri. Perilaku ini menunjukkan bahwa kurangnya asertivitas pada subjek, perilaku asertif ini berhubungan dengan hubungan interpersonal (Miasari, 2012). Hubungan interpersonal menjadi salah satu faktor penunjang dari kesejahteraan subjektif, hubungan interpersonal yang baik akan mempengaruhi kepuasan yang dapat meningkatkan kesejahteraan (Alwi *et al*, 2020)

Pada subjek 4, kondisi kesejahteraan subjektif tidak mengalami peningkatan. Subjek merupakan seseorang yang cukup pendiam dan sering kali melamun selama berada di *shelter*, subjek juga sering dijuluki dengan muka tanpa ekspresi karena saking jarang tersenyum. Beberapa kegiatan intervensi non klinis yang dilakukan peneliti selama peneliti melakukan program magang seperti adanya pelatihan kebersyukuran, subjek terlihat kurang antusias dan kurang bersemangat. Salah satu faktor penunjang kesejahteraan subjektif adalah dengan bersemangat dalam menjalani hidup (Lavy & Ovadia, 2011).

Pada subjek 5, kondisi kesejahteraan subjektif mengalami peningkatan kesejahteraan. Subjek memiliki penyakit yang cukup serius selama berada di *shelter*, dan kadang kala subjek menyalahkan dirinya karena tidak bisa membiayai kebutuhan keluarganya di Indonesia tanpa memperdulikan kesehatan dirinya sendiri yang selama ini bekerja keras sebagai tulang punggung keluarganya. Akan tetapi, subjek merupakan seseorang dengan selalu mengedepankan ibadah dan takdir Allah (religius) atas masalah yang dihadapi dan pada saat setelah intervensi dilakukan, subjek mulai lebih dapat mencintai dan menghargai dirinya sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Du *et al.*, (2017) menyatakan bahwa penghargaan terhadap diri sendiri (*self esteem*) merupakan komponen yang penting dalam kesejahteraan subjektif. Serta komponen penting lainnya yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif adalah religiusitas atau ketaatan dalam menjalankan ajaran agama (Akhyar *et al.*, 2019).

Kesejahteraan subjektif terpenuhi ketika seseorang lebih sering mengalami afek positif dibandingkan dengan afek negatif serta memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Dalam pemenuhan kesejahteraan subjektif dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya faktor internal yang meliputi kemampuan sosial yang baik, perspektif yang positif, kebaikan, kasih sayang yang melimpah, dan hidup yang bersemangat (Lavy & Ovadia, 2011), kemampuan interpersonal, perilaku yang baik terhadap sesama serta kesehatan mental yang memiliki kualitas sehat (Yuan, 2017). Dan faktor eksternal dukungan dari lingkungan seperti keluarga dan lingkup pertemanan (Brannan *et al.*, 2013)

Sedangkan kondisi para PMI yang berada di *shelter* merupakan PMI yang bermasalah dalam ketenagakerjaan mulai kekerasan, gaji yang tidak dibayar, penipuan agen dan lain sebagainya yang mana permasalahan tersebut kontradiktif dengan faktor yang mempengaruhi peningkatan kesejahteraan subjektif. Berbagai macam permasalahan yang dialami sebelum melakukan pengaduan ke KJRI dan juga sering kali terjadinya konflik-konflik sosial antar

sesama PMI selama berada di *shelter*. Lingkup sosial yang saat ini mereka alami terdapat banyak permasalahan serta adanya ketidakpastian akan kepulangan mereka ke Indonesia yang semakin menambah tekanan dan kekhawatiran sehingga akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rakasi *et al.*, (2019) mengungkapkan bahwa tidak semua mantan pekerja migran Indonesia yang kembali ke tempat tinggalnya mengalami kesejahteraan psikologis.

Meraih kesejahteraan demi menjalani kehidupan dengan kebahagiaan yang hakiki merupakan dambaan setiap manusia. Akan tetapi, kadang kala permasalahan datang bertubi-tubi sehingga lambat laun akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara subjektif, afek negatif dan positif yang tidak seimbang serta kepuasan hidup yang rendah. Pentingnya kesejahteraan dalam kehidupan sehingga banyak alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Berdasarkan hasil diskusi diatas, bukan berarti penelitian ini tidak memiliki kekurangan. Berbagai keterbatasan dan kekurangan yang terjadi selama proses intervensi dilakukan. Keterbatasan waktu yang singkat dan pertemuan peneliti dengan subjek penelitian yang dibatasi menjadi tantangan utama dalam penelitian ini.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan ditolak. Pelatihan kebersyukuran kurang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada Pekerja Migran Indonesia yang berada di *shelter* KJRI Penang, Malaysia.

Implikasi dari penelitian ini bagi pihak instansi dapat menjadi kegiatan dalam penelitian ini untuk pengembangan program yang sudah ada atau menjadikan acuan dalam membuat program baru. Bagi para Pekerja Migran Indonesia, tugas-tugas dalam penelitian ini dapat diterapkan secara berkala seperti *gratitude visit* dan *three good things* sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dalam kurung waktu yang panjang. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengembangkan penelitian yang akan dilakukan lebih lanjut agar penelitian yang dilakukan dapat berjalan dengan baik dan mendapatkan hasil penelitian yang lebih memuaskan.

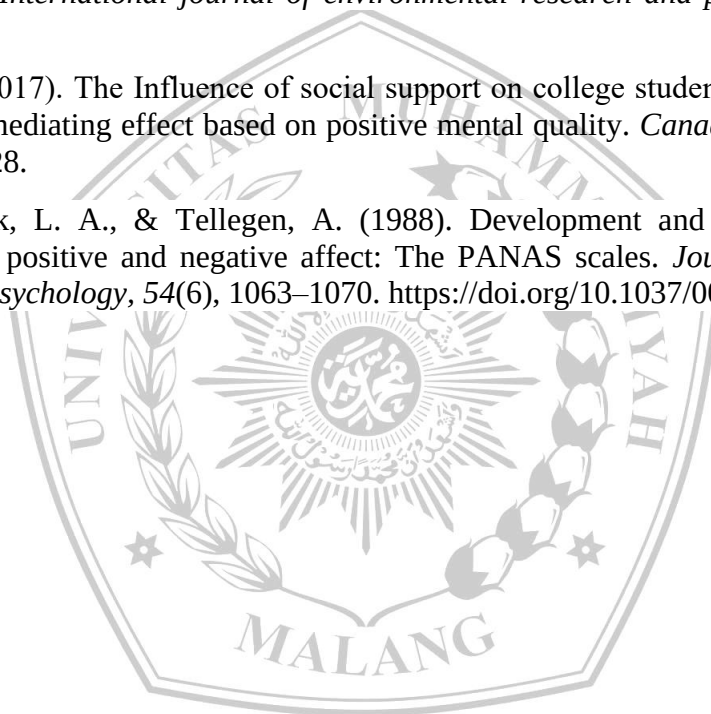
DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29-40
- Akhyar, M., Ifthiharfi, R., Wahyuni, V., Putri, M. A., Putri, V. Y., Wildayati, W., & Rafly, M. (2019). Hubungan religiusitas dengan subjective well-being pada lansia di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 10(02), 120-126.
- Akmal, & Masyhuri. (2018). Konsep syukur (gratefulnes): Kajian empiris makna syukur bagi guru pon-pos da'arunnahdhah thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau. *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, 7(2), 1- 22.
- Alwi, M. N. R. B., Salahudin, S. N. B., Nur Ruzainy bin Alwi, M., Sarah binti Baharuddin, S., & Nizam bin Salahudin, S. (2020). Exploring the influence of interpersonal relationship on well-being: Case study of jakun. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences*, 100. <http://dx.doi.org/10.15405/epsbs.2020.12.05.90>
- Anggrainy, D., Siregar, J. R., Iskandarsyah, A., & Fitriana, E. (2017). Efektivitas pelatihan rasa syukur terhadap peningkatan subjective well being pada orangtua dengan anak tunarungu. In Seminar Nasional PGSD UNIKAMA (Vol. 1, pp. 98- 107).
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Putra, J. S., Listiyandini, R. A., Rahmatika, R., & Kinanthi, M. R. (2019). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan emosi positif. *4824-Article Text-13860-1-10-20190527*. 4(2), 59–65.
- Brannan, D., Biswas-Diener, R., Mohr, C. D., Mortazavi, S., & Stein, N. (2013). Friends and family: A cross-cultural investigation of social support and subjective well-being among college students. *The Journal of Positive Psychology*, 8(1), 65–75. doi:10.1080/17439760.2012.743573.
- BP2MI. (2022). Data pekerja migran Indonesia periode januari 2022. Pusat Data Dan Informasi, 021, 32. https://bp2mi.go.id/uploads/statistik/images/data_13-10-2022_Laporan_Publikasi_Bulan_September_2022.pdf
- BP2MI. (2023). Data Penempatan dan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia Periode Juni 2023. <https://bp2mi.go.id/statistik-detail/data-penempatan-dan-pelindungan-pekerja-migran-indonesia-periode-juni-2023>
- Darmawanti, I., & Gaol, T. (2022). Hubungan antara gratitude dengan subjective well-being pada mahasiswa psikologi UNESA di masa pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 180-194. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/44998/38138>
- Diener, E., (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575 <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2000). *Culture and Subjective Well Being*. MIT Press.
- Diener, E. (2009). *The science of subjective well-being: The collected works of ed diener*. Springer Dordrecht. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>

- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality culture, and subjective well being: Emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Du, H., King, R. B., & Chi, P. (2017). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PloS one*, 12(8), e0183958.
- Emmons, RA., & Stern, R. (2013). Gratitude as a psychotherapeutic intervention. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69, 846–855.
- Endelweiss, A. P. (2020). Pengaruh kebersyukuran terhadap psychological well being yang dimediasi oleh kebahagiaan. Universitas Muhammadiyah Malang.
- He, X., Shek, D. T., Du, W., Pan, Y., & Ma, Y. (2022). The relationship between Social Participation and Subjective Well-Being among older people in the Chinese Culture Context: The mediating effect of reciprocity beliefs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 16367.
- Iqbal, N., & Dar, K. A. (2022). Gratitude intervention and subjective well-being in Indian adolescents: examining the moderating effects of self-esteem. *Child Indicators Research*, 15(1), 263-278. <https://doi.org/10.1007/s12187-021-09871-8>
- Imaniyah. W., & Aisyatin, K. (2022). Pengaruh gratitude journal terhadap subjective well-being pada remaja di yayasan pendidikan dan penyalangan anak yatim piatu. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2 (1), 2809 – 9559
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of Health Psychology*, 21(10), 2207–2217. doi:10.1177/1359105315572455
- Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments in the measurement of subjective well-being. *Journal of Economic perspectives*, 20(1), 3-24.
- Karim, S. (2018). Hubungan antara dimensi big five personality dan religiusitas dengan subjective well-being karyawan. *Jurnal Ecopsy*, 5(1), 36-42.
- Killen, A., & Macaskill, A. (2014). Using a gratitude intervention to enhance well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 947–964. doi:10.1007/s10902-014-9542-3
- Lavy, S., & Ovadia, H. (2011). All you need is love? Strengths mediate the negative associations between attachment orientations and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1050–1055. doi: 10.1016/j.paid.2011.01.023
- Lyubomirsky, S., Diener, E., & King, L. (2015). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- McCullough, M., Tsang, J., & Emmons, R. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily 23 emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295–309. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.295>

- Miasari, A. (2012). Hubungan antara Komunikasi Positif dalam Keluarga dengan Asertivitas pada Siswa SMP Negeri 2 Depok Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*. <http://dppm.uui.ac.id/datainformasi/uploads/f020105>.
- Mutmainah, S., & Fauziah., N. (2019). Hubungan antara gratitude dengan subjective well-being pada pengurus penerima program keluarga harapan (PKH) di desa Bulakwaru, Tarub Tegal. *Jurnal EMPATI*, 10 (6), 384-389. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.33216>
- Murisal, M., & Hasanah, T. (2017). Hubungan bersyukur dengan kesejahteraan subjektif pada orang tua yang memiliki anak tunagrahita di SLB negeri 2 kota Padang. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 81-88.
- Nurharisya, L. (2021). Gambaran kesejahteraan subjektif pada butuh bongkar muat di perawang. Universitas Islam Riau. <https://repository.uir.ac.id/8804/>
- Putra, J. S., Listiyandini, R. A., Rahmatika, R., & Kinanthi, M. R. (2019). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan emosi positif. *Jurnal ABDI*, 4(2), 59–65.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(02), 260–270. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 261–300. doi:10.1007/s10902-005-7226-8
- Rahmanita, A., Uyun, Q., & Sulistyarini, R. I. (2016). Efektivitas pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada penderita hipertensi. *JIP: Jurnal Intervensi Psikologi*, 8(2), 165-184.
- Rakasi, D., Hakim, L., & Hartono, R. (2019). Gambaran kesejahteraan psikologis mantan tenaga kerja wanita. *Jurnal Psimawa*, 1(1), 1-6.
- Sadeghi, A., Behzadi, P, S. (2015). The effect of gratitude on psychological and subjective well-being among hospital staff. *Health Educ Health Promot*. 3 (4) :51-62 URL: <http://hehp.modares.ac.ir/article-5-7838-en.html>
- Saraswati, D. R., Taufiq, T. D., Hana, D. R., & Lestari, S. (2021). Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja di Masa Pandemi Covid-19 Corespondensi Author History Article. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 303–311. <https://journal.ilinstitute.com/index.php/caradde>
- Seligman, Martin E.P. 2002. *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Springer, C., Misurell, J., Kranzler, A., Liotta, L., & Gillham, J. (2014). *Gratitude Intervention*. In *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions* (pp. 310–326). <https://doi.org/10.1002/9781118315927.ch17>
- Sugiyono. (2014). *Memahami penelitian kualitatif*. CV. Alfabeta.

- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Penerbit Alfabeta.
- Tian, L., Du, M. & Huebner, E.S. (2015). The effect of gratitude on elementary school students' subjective well-being in schools: The mediating role of prosocial behavior. *Soc Indic Res*, 122, 887–904. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0712-9>
- Tomo, S. W., & Pierewan, A. C. (2017). Hubungan kesejahteraan subjektif dan usia di Indonesia. *Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*. <https://docplayer.info/72324816-Kesejahteraan-subjektif-dan-usia-di-indonesia.html>
- Utami, M. S. (2009). Keterlibatan dalam kegiatan dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 144-163.
- Víllora, B., Larrañaga, E., Yubero, S., Alfaro, A., & Navarro, R. (2020). Relations among poly-bullying victimization, subjective well-being and resilience in a sample of late adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 590.
- Yuan, G, U, O. (2017). The Influence of social support on college students “subjective well-being: The mediating effect based on positive mental quality. *Canadian Social Science*, 13 (10), 22-28.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>



LAMPIRAN 1
SKALA POSITIVE AND NEGATIVE AFFECT SCHEDULE (PANAS)
DAN SATISFACTION WITH LIFE SCALE (SWLS)

Form Asesmen Pekerja Migran Indonesia

Nama :

Umur :

Lama Bekerja :

Petunjuk Pengerjaan

Berikut ini pernyataan yang menggambarkan perasaan yang mungkin Anda rasakan selama seminggu terakhir. Berilah tanda **centang** (✓) pada kotak yang Anda pilih

HTP : Hampir Tidak Pernah

JR : Jarang

KD : Kadang-Kadang

SR : Sering

HSL : Hampir selalu

No	Item	HTP	JR	KD	SR	HSL
1	Tertarik					
2	Tertekan					
3	Bersemangat					
4	Kesal					
5	Kuat					
6	Bersalah					
7	Takut					
8	Bermusuhan					
9	Antusias					
10	Bangga					
11	Mudah Marah					
12	Waspada					
13	Malu					
14	Terinspirasi					
15	Gugup					
16	Bertekad Kuat					

17	Penuh Perhatian					
18	Gelisah					
19	Aktif					
20	Khawatir					

Skala Satisfaction with Life Scale (SWLS)

1. Secara keseluruhan, kehidupan saya hampir seperti dengan apa yang saya harapkan
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
2. Kondisi kehidupan saya sangat baik
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
3. Saya puas dengan kehidupan saya
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
4. Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal penting yang saya inginkan dalam hidup
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
5. Seandainya saya dapat mengulang hidup saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah.
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai

Blueprint Positive Affect and Negative Affect

Aspek	Item
Positif Afek	1 3 5 9 10 12 14 16 17 19
Negatif Afek	2 4 6 7 8 11 13 15 18 20





Skala *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*

1. Secara keseluruhan, kehidupan saya hampir seperti dengan apa yang saya harapkan
 - ☒ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
2. Kondisi kehidupan saya sangat baik
 - ☒ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
3. Saya puas dengan kehidupan saya
 - ☒ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
4. Se jauh ini, saya telah mendapatkan hal penting yang saya inginkan dalam hidup
 - ☒ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
5. Seandainya saya dapat mengulang hidup saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah.
 - ☒ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai

Form Asesmen Awal Pekerja Migran Indonesia

Nama : XXXXXXXXXX
 Umur : 25
 Lama Bekerja : 6 bulan

Petunjuk Pengerjaan

Berikut ini pernyataan yang menggambarkan perasaan yang mungkin Anda rasakan selama seminggu terakhir. Berilah tanda centang (✓) pada kotak yang Anda pilih

HTP : Hampir Tidak Pernah
 JR : Jarang
 KD : Kadang-Kadang
 SR : Sering
 HSL : Hampir selalu

No	Item	HTP	JR	KD	SR	HSL
1	Tertarik		✓			
2	Tertekan				✓	
3	Bersemangat		✓			
4	Kesal			✓		
5	Kuat					✓
6	Bersalah		✓			
7	Takut				✓	
8	Bermusuhan	✓				
9	Antusias	✓				
10	Bangga	✓				
11	Mudah Marah	✓				
12	Waspada			✓		
13	Malu			✓		
14	Terinspirasi				✓	
15	Gugup		✓			
16	Bertekad Kuat	✓				
17	Penuh Perhatian	✓				
18	Gelisah				✓	
19	Aktif		✓			
20	Khawatir					✓

Skala *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*

1. Secara keseluruhan, kehidupan saya hampir seperti dengan apa yang saya harapkan
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☒ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
2. Kondisi kehidupan saya sangat baik
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☒ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
3. Saya puas dengan kehidupan saya
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☒ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
4. Sejah ini, saya telah mendapatkan hal penting yang saya inginkan dalam hidup
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☒ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
5. Seandainya saya dapat mengulang hidup saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah.
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☒ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai

Form Asesmen Awal Pekerja Migran Indonesia

Nama : XXXXXXXXXX
 Umur : 23
 Lama Bekerja : 2 Tahun 7 bulan

Petunjuk Pengerjaan

Berikut ini pernyataan yang menggambarkan perasaan yang mungkin Anda rasakan selama seminggu terakhir. Berilah tanda centang (✓) pada kotak yang Anda pilih

HTP : Hampir Tidak Pernah
 JR : Jarang
 KD : Kadang-Kadang
 SR : Sering
 HSL : Hampir selalu

No	Item	HTP	JR	KD	SR	HSL
1	Tertarik		✓			
2	Tertekan				✓	
3	Berseemangat		✓			
4	Kesal			✓		
5	Kuat				✓	
6	Bersalah					✓
7	Takut				✓	
8	Bermusuhan			✓		
9	Antusias		✓			
10	Bangga			✓		
11	Mudah Marah				✓	
12	Waspada			✓		
13	Malu				✓	
14	Terinspirasi		✓			
15	Gugup				✓	
16	Bertekad Kuat				✓	
17	Penuh Perhatian				✓	✓
18	Gelisah					✓
19	Aktif					✓
20	Khawatir				✓	

Skala Satisfaction with Life Scale (SWLS)

1. Secara keseluruhan, kehidupan saya hampir seperti dengan apa yang saya harapkan
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☒ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
2. Kondisi kehidupan saya sangat baik
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☒ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
3. Saya puas dengan kehidupan saya
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☒ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
4. Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal penting yang saya inginkan dalam hidup
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☒ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
5. Seandainya saya dapat mengulang hidup saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah.
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☒ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai

Form Asesmen Awal Pekerja Migran Indonesia

Nama : XXXXXXXXXX
 Umur : 21 th
 Lama Bekerja : 6 bulan

Petunjuk Pengerjaan

Berikut ini pernyataan yang menggambarkan perasaan yang mungkin Anda rasakan selama seminggu terakhir. Berilah tanda centang (✓) pada kotak yang Anda pilih

HTP : Hampir Tidak Pernah
 JR : Jarang
 KD : Kadang-Kadang
 SR : Sering
 HSL : Hampir selalu

No	Item	HTP	JR	KD	SR	HSL
1	Tertarik			✓		
2	Tertekan				✓	
3	Bersemangat	✓				
4	Kesal		✓			
5	Kuat	✓				
6	Bersalah				✓	
7	Takut				✓	
8	Bermusuhan	✓				
9	Antusias			✓		
10	Bangga			✓		
11	Mudah Marah				✓	
12	Waspada	✓				
13	Malu					✓
14	Terinspirasi				✓	
15	Gugup				✓	
16	Bertekad Kunt				✓	
17	Penuh Perhatian			✓		
18	Gelisah				✓	
19	Aktif			✓		
20	Khawatir				✓	

Skala Satisfaction with Life Scale (SWLS)

1. Secara keseluruhan, kehidupan saya hampir seperti dengan apa yang saya harapkan
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☒ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
2. Kondisi kehidupan saya sangat baik
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☒ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
3. Saya puas dengan kehidupan saya
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☒ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
4. Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal penting yang saya inginkan dalam hidup
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☒ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
5. Seandainya saya dapat mengulang hidup saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah.
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☒ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai

Form Asesmen Awal Pekerja Migran Indonesia

Nama : XXXXXXXXXX
 Umur : 42
 Lama Bekerja : 21 tahun

Petunjuk Pengisian

Berikut ini pernyataan yang menggambarkan perasaan yang mungkin Anda rasakan selama seminggu terakhir. Berilah tanda centang (✓) pada kotak yang Anda pilih

HTP : Hampir Tidak Pernah
 JR : Jarang
 KD : Kadang-Kadang
 SR : Sering
 HSL : Hampir selalu

No	Item	HTP	JR	KD	SR	HSL
1	Tertarik		✓			
2	Tertekan				✓	
3	Bersemangat			✓		
4	Kesal				✓	
5	Kuat		✓			
6	Bersalah		✓			
7	Takut					✓
8	Bermusuhan	✓				
9	Antusias					✓
10	Bangga	✓				
11	Mudah Marah		✓			
12	Waspada			✓		
13	Malu					✓
14	Terinspirasi					✓
15	Gugup				✓	
16	Bertekad Kuat				✓	
17	Penuh Perhatian				✓	
18	Gelisah					✓
19	Aktif		✓			
20	Khawatir					✓

Skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS)

1. Secara keseluruhan, kehidupan saya hampir seperti dengan apa yang saya harapkan
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☒ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
2. Kondisi kehidupan saya sangat baik
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☒ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
3. Saya puas dengan kehidupan saya
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☒ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
4. Sejah ini, saya telah mendapatkan hal penting yang saya inginkan dalam hidup
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☒ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
5. Seandainya saya dapat mengulang hidup saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah.
 - ☒ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai

b. Bentuk Pelatihan Kebersyukuran

- You At Your Best

YOU AT YOUR BEST

Saya merasa bersyukur
karena saya merasa
di Latih Untuk bersabar
Untuk menghadapi
Setiap masalah yg saya
alami selama ini

Apa yang kamu syukuri
dari peristiwa tersulit
yang pernah kamu alami?

Saya merasa memiliki
kekuatan saat
saya bersujud pada
ALLAH yg maha kuasa
karena ALLAH lah kekuatan
dalam hidup saya.

Kekuatan apa yang
kamu miliki saat berada
di saat tersulit itu?

Nama : [REDACTED]
Tanggal : 19-10-2023

YOU AT YOUR BEST

Yang paling sulit
adalah saat tak ada
keluarga. Di saat kesulitan
keluarga saya tidak bisa
bersama saya dan tidak bisa
membantu saya, I hate my life

Apa yang kamu syukuri
dari peristiwa tersulit
yang pernah kamu alami?

Hanya Allah dan teman
merebakah yang membuatku
bisa mengatasi di saat -
kesulitan

Kekuatan apa yang
kamu miliki saat berada
di saat tersulit itu?

You my life, my sist, my girl, my frnd

Nama : [REDACTED]
Tanggal : 19-10-2023

YOU AT YOUT BEST

Saya Bersyukur masih
~~Di~~ di beri keselamatan
 Dan kesehatan Dan
 Umur Panjang Dan alhamdulillah
 Saya Bisa melewati masa.
 masa Yang sulit ini

Apa yang kamu syukuri
 dari peristiwa tersulit
 yang pernah kamu alami?

Kekuatan apa yang
 kamu miliki saat berada
 di saat tersulit itu?

Saya selalu kuat
 di saat saya selalu
 mendengar nasihat ~~Da~~ nenek
 Dan saya jadi kuat karena
 saya sudah melihat nenek Dan Abang saya.

Nama : [REDACTED]
 Tanggal : 19-10-2023

NENEK
 ABANG
 I SNA

YOU AT YOUT BEST

- Saya masih trauma
 kerena rumah tangga
 - Saya sangat curup sabar
 melewati keadaan di
 rumah dan merbu saya menatukin
 lung berukin saya waktu saya masih
 berstatus buantan suami saya.

Apa yang kamu syukuri
 dari peristiwa tersulit
 yang pernah kamu alami?

Kekuatan apa yang
 kamu miliki saat berada
 di saat tersulit itu?

- Saya selalu gwisah
 memikirkan Anak dan
 keluarga saya.
 - Saya curup sabar masalah
 di rumah

Nama : [REDACTED]
 Tanggal : 19 oktober 2023

YOU AT YOUR BEST

BERADA DI SHELTER
DISAAT SAYA SAKIT
SAYA INGIN PLG TAPI
DAH 3BLU BLM PLG.

Apa yang kamu syukuri dari peristiwa tersulit yang pernah kamu alami?

TP SAYA BERSUKSES KARNA DIPERTEMUKAN
TEMAN 2 YG TERBAIK DISINI.

Kekuatan apa yang kamu miliki saat berada di saat tersulit itu?

IBU SAYA

Nama : [REDACTED]
 Tanggal : 19 - 10 - 2023

- The Gratitude Visit

GRATTITUDE VISIT

YUK, TULIS SURAT UNTUK MENGUNGKAPKAN RASA SYUKUR ATAU TERIMA KASIH ANDA YANG BELUM TERSAMPAIKAN

Saya sangat berterima kasi Sama Ka Hesti
 YG selalu membimbing saya dalam masalah
 ibadah dan sudah buat saya kuat selama
 ini karna ka Hesti lah saya
 sekarang ini lebih mendekatkan
 diri saya kepada ALLAH

Nama : [REDACTED]
 Tanggal : 19-10-2023

GRATTITUDE VISIT

YUK, TULIS SURAT UNTUK MENGUNGKAPKAN RASA SYUKUR
ATAU TERIMA KASIH ANDA YANG BELUM TERSAMPAIKAN

Saya Bersyukur Bisa memiliki
Temen di Shater Dan saya sangat
Berterima kasih Kepada Allah SWT
Di Pertemuan orang² ~~Ba~~ Baik
Semoga kebaikan mereka
di balas lagi dengan orang lain
meski Run tidak melihat
mereka lagi, Saya
Doa'akan semoga Sehat Selalu

Nama : [REDACTED]

Tanggal : 19-10-2023

GRATTITUDE VISIT

YUK, TULIS SURAT UNTUK MENGUNGKAPKAN RASA SYUKUR
ATAU TERIMA KASIH ANDA YANG BELUM TERSAMPAIKAN

KEPADA ISNAWATI saya mengucapkan banyak Terima kasih
SUDAH MENJADI WANITA KUAT DAN WANITA YANG SABAR
DALAM SITUASI APAPUN DAN SELALU BERSYUKUR DALAM
SITUASI APAPUN.

SAYA BERTERIMA KASIH KEPADA KAWAN-KAWAN SAYA
YANG SAYA HORMATI DAN SAYA SAYANGI.
KEPADA IBU-IBU DAN MAMAK-MAMAK SEMUANYA.

SAYA MINTA MAAF KERANA SAYA SENGAL
MARAH-MARAH DAN SENGAL BER-CANDA KETERALUAN
TAPI ISNA BERDOA KEPADA ALLAH SWT.
SEMOGA ~~BA~~ SETELAH PULANG NANTI KITA

TIDAK PUTUS SILAHURAHMI NIYA AMIN
DAN SAYA SELALU BERDOA SEMOGA KALIAN
SEMUA SELALU DI KASIH KESEHATAN DAN
UMUR PANJANG AMIN YA ROHAL ALAMIN

SALAM DARI
ISNA WATI

Nama : [REDACTED]

Tanggal : 19-10-2023

GRATTITUDE VISIT
YUK, TULIS SURAT UNTUK MENGUNGKAPKAN RASA SYUKUR
ATAU TERIMA KASIH ANDA YANG BELUM TERSAMPAIKAN

Terima kasih untuk diriku sendiri
Sampai Abu berjumg? Abu ada disini
Sampai mu mati dan Akhirat
Berterima kasih Buat Kji
Pak Antika Sudah berikan ajal
Suman Sayi Senyum 😊
Seberapa banyak Sayi Suruh
Senyum dan Jai Janda...

Nama : [REDACTED]
Tanggal : 19 Oktober 2023

GRATTITUDE VISIT
YUK, TULIS SURAT UNTUK MENGUNGKAPKAN RASA SYUKUR
ATAU TERIMA KASIH ANDA YANG BELUM TERSAMPAIKAN

MASAKIH HERVIAE SUDAN BERTAMAL
SAMPAI SAKT INI DAN DAN BUKAT YG TERBAIL
UNTUK KELUARGA. MASAKIH UTK
KAWAN S DI ENTERO DAN MUDAG S
DISANI SY SAKIT, SY GUE BS BAZAS
APA YG KALIAN BUKAT, MASAKIH
TF YG PALING PENTING ALHAMBOLILLAH
PAOD AILAH ATAS HIDAYATNYA.

Nama : [REDACTED]
Tanggal : 19 - 10 - 2023

- Three Good Things

**Tiga Hal Yang
Saya Syukuri**

- 1 Saya bersyukur selama saya
menghadapi cobaan ini. Saya lebih mendekat pada ~~Allah~~
ALLAH
- 2 Saya bersyukur sekali karena ALLAH
tidak pernah meninggalkan saya selama ini
- 3 Saya bersyukur masih ada kawan
yg mau menguatkan saya selama ini

Nama : [REDACTED]
Tanggal : 19-10-2023

**Tiga Hal Yang
Saya Syukuri**

- 1 Bersyukur kemarin
Ada menolong saya
- 2 Bersyukur Hari ini
masih Bisa Ketawa Bersama
- 3 Bersyukur karena Harapan
saya dan impian saya Bisa menjadi nyata

Nama : [REDACTED]
Tanggal : 19-10-2023



**Tiga Hal yang
Saya Syukuri**

1. BERSUKSES DALAM
KEADAAN SEHAT
2. BERTEMU ADIK
MENGANGGAP SEMUA YG MENGAJARAKAN ADIK SYUKUR.
3. BISA BERTAMBAH TEMAN
YG TERDARAH DISHULTER

Nama : XXXXXXXXXX
Tanggal : 09 - 10 - 2023



c. Post Test

Form Asesmen Awal Pekerja Migran Indonesia

Nama : XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 Umur : 35 Tahun
 Lama Bekerja : ± 1 bulan

Petunjuk Pengerjaan

Berikut ini pernyataan yang menggambarkan perasaan yang mungkin Anda rasakan selama seminggu terakhir. Berilah tanda centang (✓) pada kotak yang Anda pilih

HTP : Hampir Tidak Pernah

JR : Jarang

KD : Kadang-Kadang

SR : Sering

HSL : Hampir selalu

No	Item	HTP	JR	KD	SR	HSL
1	Tertarik			✓		
2	Tertekan				✓	
3	Bersemangat		✓			
4	Kesal				✓	
5	Kuat			✓		
6	Bersalah			✓	✓	
7	Takut				✓	
8	Bermusuhan				✓	
9	Antusias		✓			
10	Bangga	✓				
11	Mudah Marah				✓	
12	Waspada				✓	
13	Malu	✓				
14	Terinspirasi	✓				
15	Gugup	✓				
16	Bertekad Kuat				✓	
17	Penuh Perhatian		✓			
18	Gelisah				✓	
19	Aktif		✓			
20	Khawatir				✓	

Skala *Satisfaction with Life Scale (SWLS)*

1. Secara keseluruhan, kehidupan saya hampir seperti dengan apa yang saya harapkan
 - ☒ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
2. Kondisi kehidupan saya sangat baik
 - ☒ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
3. Saya puas dengan kehidupan saya
 - ☒ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
4. Sejah ini, saya telah mendapatkan hal penting yang saya inginkan dalam hidup
 - ☒ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
5. Seandainya saya dapat mengulang hidup saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah.
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☒ Sangat Sesuai

MALANG

Form Asesmen Awal Pekerja Migran Indonesia

Nama : 
 Umur : 25
 Lama Bekerja : 6 bulan

Petunjuk Pengerjaan

Berikut ini pernyataan yang menggambarkan perasaan yang mungkin Anda rasakan selama seminggu terakhir. Berilah tanda centang (✓) pada kotak yang Anda pilih

HTP : Hampir Tidak Pernah
 JR : Jarang
 KD : Kadang-Kadang
 SR : Sering
 HSL : Hampir selalu

No	Item	HTP	JR	KD	SR	HSL
1	Tertarik					✓
2	Tertekan	✓				
3	Bersemangat				✓	
4	Kesal	✓				
5	Kuat				✓	
6	Bersalah	✓				
7	Takut		✓			
8	Bermusuhan	✓				
9	Antusias			✓		
10	Bangga					✓
11	Mudah Marah	✓				
12	Waspada		✓			
13	Mala			✓		
14	Terinspirasi				✓	
15	Gugup			✓		
16	Bertekad Kuat			✓		
17	Penuh Perhatian				✓	
18	Gelisah			✓		
19	Aktif					✓
20	Khawatir			✓		

Skala Satisfaction with Life Scale (SWLS)

1. Secara keseluruhan, kehidupan saya hampir seperti dengan apa yang saya harapkan
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☒ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
2. Kondisi kehidupan saya sangat baik
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☒ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
3. Saya puas dengan kehidupan saya
 - ☒ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
4. Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal penting yang saya inginkan dalam hidup
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☒ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
5. Seandainya saya dapat mengulang hidup saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah.
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☒ Sangat Sesuai

Form Asesmen Awal Pekerja Migran Indonesia

Nama : XXXXXXXXXX
 Umur : 23 TAHUN
 Lama Bekerja : 2 TAHUN 7 Bulan

Petunjuk Pengerjaan

Berikut ini pernyataan yang menggambarkan perasaan yang mungkin Anda rasakan selama seminggu terakhir. Berilah tanda centang (✓) pada kotak yang Anda pilih

HTP : Hampir Tidak Pernah
 JR : Jarang
 KD : Kadang-Kadang
 SR : Sering
 HSL : Hampir selalu

No	Item	HTP	JR	KD	SR	HSL
1	Tertarik		✓			
2	Tertekan	✓				
3	Bersemangat					✓
4	Kesal			✓		
5	Kuat					✓
6	Bersalah				✓	
7	Takut			✓		
8	Bermusuhan			✓		
9	Antusias		✓			
10	Bangga			✓		
11	Mudah Marah			✓		
12	Waspada	✓				
13	Malu			✓		
14	Terinspirasi	✓				
15	Gugup	✓				
16	Bertekad Kuat					✓
17	Penuh Perhatian			✓		
18	Gelisah		✓			
19	Aktif					✓
20	Khawatir			✓		

Skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS)

1. Secara keseluruhan, kehidupan saya hampir seperti dengan apa yang saya harapkan
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☒ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
2. Kondisi kehidupan saya sangat baik
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☒ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
3. Saya puas dengan kehidupan saya
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☒ Sangat Sesuai
4. Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal penting yang saya inginkan dalam hidup
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☒ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
5. Seandainya saya dapat mengubah hidup saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah.
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☒ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai

Form Asesmen Awal Pekerja Migran Indonesia

Nama : [REDACTED]
 Umur : 21 tahun
 Lama Bekerja : 5 Bulan

Petunjuk Pengerjaan

Berikut ini pernyataan yang menggambarkan perasaan yang mungkin Anda rasakan selama seminggu terakhir. Berilah tanda centang (✓) pada kotak yang Anda pilih

HTP : Hampir Tidak Pernah
 JR : Jarang
 KD : Kadang-Kadang
 SR : Sering
 HSL : Hampir selalu

No	Item	HTP	JR	KD	SR	HSL
1	Tertarik				✓	
2	Tertekan					✓
3	Bersemangat			✓		
4	Kesal			✓		
5	Kuat		✓			
6	Bersalah				✓	
7	Takut				✓	
8	Bermusuhan	✓				
9	Antusias	✓				
10	Bangga	✓				
11	Mudah Marah					✓
12	Waspada				✓	
13	Malu					✓
14	Terinspirasi		✓			
15	Gugup				✓	
16	Bertekad Kuat				✓	
17	Penuh Perhatian			✓		
18	Gelisah		✓			
19	Aktif					✓
20	Khawatir					✓

Skala Satisfaction with Life Scale (SWLS)

1. Secara keseluruhan, kehidupan saya hampir seperti dengan apa yang saya harapkan
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☒ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
2. Kondisi kehidupan saya sangat baik
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☒ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
3. Saya puas dengan kehidupan saya
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☒ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
4. Sejahat ini, saya telah mendapatkan hal penting yang saya inginkan dalam hidup
 - ☒ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
5. Seandainya saya dapat mengulang hidup saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah.
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☒ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai



Form Asesmen Awal Pekerja Migran Indonesia

Nama : XXXXXXXXXX
 Umur : 42 TAHUN
 Lama Bekerja : 21 TAHUN

Petunjuk Pengerjaan

Berikut ini pernyataan yang menggambarkan perasaan yang mungkin Anda rasakan selama seminggu terakhir. Berilah tanda centang (✓) pada kotak yang Anda pilih

HTP : Hampir Tidak Pernah
 JR : Jarang
 KD : Kadang-Kadang
 SR : Sering
 HSL : Hampir selalu

No	Item	HTP	JR	KD	SR	HSL
1	Tertarik					✓
2	Tertekan	✓				
3	Bersemangat					✓
4	Kesal	✓				
5	Kuat					✓
6	Bersalah	✓				
7	Takut		✓			
8	Bermusuhan	✓				
9	Antusias					✓
10	Bangga					✓
11	Mudah Marah		✓			
12	Waspada				✓	
13	Malu			✓		
14	Terinspirasi					✓
15	Gugup			✓		
16	Bertekad Kuat					✓
17	Penuh Perhatian					✓
18	Gelisah		✓			
19	Aktif					✓
20	Khawatir	✓				

Skala Satisfaction with Life Scale (SWLS)

1. Secara keseluruhan, kehidupan saya hampir seperti dengan apa yang saya harapkan
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☒ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai
2. Kondisi kehidupan saya sangat baik
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☒ Sangat Sesuai
3. Saya puas dengan kehidupan saya
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☒ Sangat Sesuai
4. Sejauh ini, saya telah mendapatkan hal penting yang saya inginkan dalam hidup
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☐ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☒ Sangat Sesuai
5. Seandainya saya dapat mengulang hidup saya, hampir tidak ada yang ingin saya ubah.
 - ☐ Sangat Tidak Sesuai
 - ☒ Tidak Sesuai
 - ☐ Netral
 - ☐ Sesuai
 - ☐ Sangat Sesuai



a. Paired Samples T-Test

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	W	z	df	p	Hodges-Lehmann Estimate	Rank-Biserial Correlation
SWB PRETEST	SWB POSTTEST	9.000	0.405	0.813		2.190	0.200

Note. Wilcoxon signed-rank test.

b. Uji Asumsi

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

	W	p
SWB PRETEST - SWB POSTTEST	0.873	0.278

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

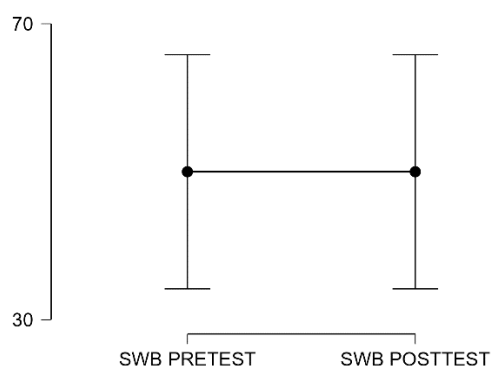
c. Descriptives

Descriptive Statistics

	SWB PRETEST	SWB POSTTEST
Valid	5	5
Missing	0	0
Median	56.310	56.390
Mean	50.002	50.000
Std. Deviation	13.312	27.599
AD	4.900	27.590

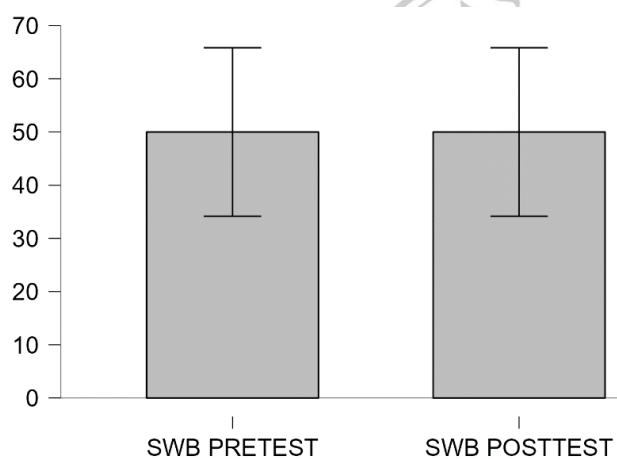
d. Descriptives Plots

Pre Test SWB - Post Test SWB

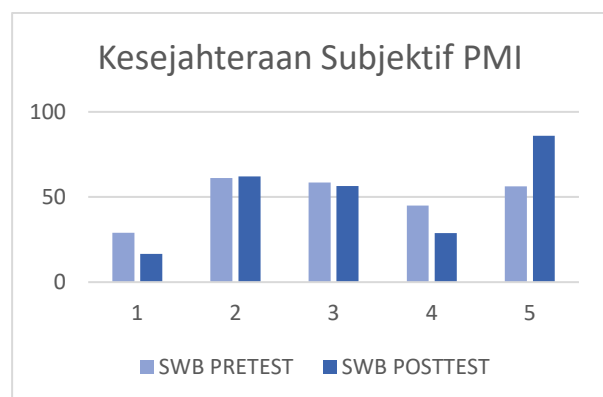


Bar Plots

Pre Test SWB - Post Test SWB



e. Hasil Kesejahteraan Subjektif Sebelum dan Setelah Pemberian Pelatihan Kebersyukuran





LAMPIRAN 4
INFORMED CONSENT



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Klien : [REDACTED]
Jenis Kelamin : Perempuan
Tanggal lahir/umur : 25-02-1988 / 35 Tahun
Alamat : Jabar

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk pelaksanaan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses kegiatan
2. Saya bersedia untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya berkaitan dengan hal yang akan di asesmen.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum, kecuali untuk penyampaian tertulis laporan hasil kepada kepala laboratorium dengan jaminan informasi tertulis maupun gambar pribadi saya dirahasiakan.
4. Saya menyetujui adanya perekaman proses asesmen/intervensi yang berlangsung, dalam bentuk audio, foto, maupun video.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun memutuskan untuk menyetujui dan menandatangani surat kesediaan tertulis, sehingga saya bersedia untuk mengikuti rangkaian penelitian hingga selesai.

Mahasiswa

[Signature]
(Tertanda Tangan)

Responden

[Signature]
(Tertanda Tangan)

Mengetahui,

[Signature]



Makassar 1
Jl. Bontomatene 1 Makassar, Jawa Timur
Telp. 081 221 111 222 (Pusat)
Fax 081 221 111 222

Makassar 2
Jl. Bontomatene 1 Makassar, Jawa Timur
Telp. 081 221 111 222 (Pusat)
Fax 081 221 111 222

Makassar 3
Jl. Bontomatene 1 Makassar, Jawa Timur
Telp. 081 221 111 222 (Pusat)
Fax 081 221 111 222
E-mail: makassar@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Klien : [REDACTED]
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Tanggal lahir/umur : 28-07-1998/25
 Alamat : Pondok Aren

Menyatakan **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk pelaksanaan penelitian yang dilakukan oleh
 M. D. P. N. I. A. C. psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses kegiatan
2. Saya bersedia untuk memberikan informasi yang jujur-jujurnya berkaitan dengan hal yang akan di asesmen.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum, kecuali untuk penyampaian tertulis laporan hasil kepada kepala laboratorium dengan jaminan informasi tertulis maupun gambar pribadi saya dirahasiakan.
4. Saya menyetujui adanya perekaman proses asesmen/intervensi yang berlangsung dalam bentuk audio, foto, maupun video.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya dalam keadaan **SADAR** dan **TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun memutuskan untuk menyetujui dan menandatangani surat kesediaan tertulis, sehingga saya bersedia untuk mengikuti rangkaian penelitian hingga selesai.

Mahasiswa

[Signature]
[Name]

Responden

[Signature]
[Name]

Mengetahui,

[Signature]



Kampus I
 Jl. Sekeloa I Malang, Jawa Timur
 Telp. 0341 521 121 (Pusat)
 0341 521 122 (Kantor)

Kampus II
 Jl. Semarang Selatan No. 40 Malang, Jawa Timur
 Telp. 0341 521 121 (Pusat)
 0341 521 122 (Kantor)

Kampus III
 Jl. Raya Pajenean No. 240 Malang, Jawa Timur
 Telp. 0341 521 121 (Pusat)
 0341 521 122 (Kantor)
 E-mail: info@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Klien : [REDACTED]
 Jenis Kelamin : PEREMPUAN
 Tanggal lahir/matur : 12-07-2000 / 23
 Alamat : KHERWANAH

Menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk pelaksanaan penelitian yang dilakukan oleh
 Mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses kegiatan
2. Saya bersedia untuk memberikan informasi yang jujur-jujurmya berkaitan dengan hal yang akan di asesmen.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum, kecuali untuk penyampaian tertulis laporan hasil kepada kepala laboratorium dengan jaminan informasi tertulis maupun gambar pribadi saya dirahasiakan.
4. Saya menyetujui adanya pelaksanaan proses asesmen/intervensi yang berlangsung, dalam bentuk audio, foto, maupun video.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya dalam kondisi SADAR dan TIDAK ADA
 PAKSAAN dari pihak manapun memutuskan untuk menyetujui dan menandatangani surat
 kesediaan tertulis, sehingga saya bersedia untuk mengikuti rangkaian penelitian hingga
 selesai.

Mahasiswa

(Gisela Nurhidayah)

Responden

[REDACTED]

Mengetahui,

[REDACTED]



Kampus I
 Jl. Semarang 1 Malang, Jawa Timur
 T: +62 341 544 222, Fax: +62 341 544 223

Kampus II
 Jl. Dharmaji Sukorejo 100 Malang, Jawa Timur
 T: +62 341 501 133, Fax: +62 341 501 134

Kampus III
 Jl. Raya Tumpangrejo 200 Malang, Jawa Timur
 T: +62 341 501 133, Fax: +62 341 501 134
 E: info@umm.ac.id



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG




KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Klien : [REDACTED]

Jenis Kelamin : Perempuan

Tanggal lahir/umur : 08 November 2001 / 21 tahun

Alamat : Medan

Menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk pelaksanaan penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses kegiatan
2. Saya bersedia untuk memberikan informasi yang jujur-jujurnya berkaitan dengan hal yang akan di asesmen.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIKAN dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum, kecuali untuk penyampaian tertulis laporan hasil kepada kepala laboratorium dengan jaminan informasi tertulis maupun gambar pribadi saya dirahasiakan.
4. Saya menyetujui adanya perekaman proses asesmen/intervensi yang berlangsung, dalam bentuk audio, foto, maupun video.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya dalam keadaan SADAR dan TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun memutuskan untuk menyetujui dan menandatangani surat kesediaan tertulis, sehingga saya bersedia untuk mengikuti rangkaian penelitian hingga selesai.

Mahasiswa



(Fitriani Muhsin)

Responden



[REDACTED]

Mengetahui,

()

Kampus I

Jl. Sekeloa I Malang, Jawa Timur

Telp. 0341 831 212 (Pusat)

F. 0341 831 212 (75)

Kampus II

Jl. Sekeloa Selatan II No. 100 Malang, Jawa Timur

Telp. 0341 831 212 (Pusat)

F. 0341 831 212 (75)

Kampus III

Jl. Sekeloa Selatan II No. 100 Malang, Jawa Timur

Telp. 0341 831 212 (Pusat)

F. 0341 831 212 (75)

E. info@umm.ac.id



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



KESEDIAAN TERTULIS (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Klien : [REDACTED]
 Jenis Kelamin : PEREMPUAN
 Tanggal lahir/umur : 11-04-1991 / 42 tahun
 Alamat : MGDAN

Menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk pelaksanaan penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia terlibat penuh dan aktif selama proses kegiatan
2. Saya bersedia untuk memberikan informasi yang sejajar-jujurnya berkaitan dengan hal yang akan di asesmen.
3. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan tidak akan disampaikan terbuka kepada umum, kecuali untuk penyampaian tertulis laporan hasil kepada kepala laboratorium dengan jaminan informasi tertulis maupun gambar pribadi saya dirahasiakan.
4. Saya menyetujui adanya perekaman proses asesmen/intervensi yang berlangsung, dalam bentuk audio, foto, maupun video.
5. Guna menunjang kelancaran proses yang dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya dalam keadaan **SADAR dan TIDAK ADA PAKSAAN** dari pihak manapun memutuskan untuk menyetujui dan menandatangani surat kesediaan tertulis, sehingga saya bersedia untuk mengikuti rangkaian penelitian hingga selesai.

Mahasiswa

Responden

[Signature]
 (Nama Mahasiswa)

[Signature]
 [REDACTED]

Mengetahui,

[REDACTED]



Kampus I
 Jl. Buntara, 1 Malang, Jawa Timur
 T. 0471 521 233 (telp)
 F. 0471 521 233 (fax)

Kampus II
 Jl. Darmasari, 1 Malang, Jawa Timur
 T. 0471 521 233 (telp)
 F. 0471 521 233 (fax)

Kampus III
 Jl. Dharma, 1 Malang, Jawa Timur
 T. 0471 521 233 (telp)
 F. 0471 521 233 (fax)









LAMPIRAN 6
MODUL PELATIHAN KEBERSYUKURAN

MODUL PELATIHAN

PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA PEKERJA MIGRAN INDONESIA DI SHELTER KONSULAT JENDERAL REPUBLIK INDONESIA PENANG"

**Disusun Oleh:
Fitratul Muthahharah**

PELATIHAN KEBERSYUKURAN UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA PEKERJA MIGRAN INDONESIA DI *SHELTER* KONSULAT JENDERAL REPUBLIK INDONESIA PENANG

A. Masalah atau Isu yang Diintervensi

Pemenuhan kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal yang wajib dilakukan demi keberlangsungan hidup. Pemenuhan kebutuhan yang bersifat materi, biasanya dipenuhi dengan cara bekerja. Tidak jarang masyarakat Indonesia mencari lapangan pekerjaan di luar negeri dengan alasan gaji yang tinggi, akan tetapi banyak juga yang akhirnya mengalami kasus atau permasalahan selama bekerja di luar negeri. Salah satu negara tujuan PMI untuk bekerja di luar negeri yaitu Malaysia dengan persebaran di kota-kota besar antaranya di Kuala Lumpur, Johor, dan Pulau Penang (BP2MI, 2022).

Permasalahan yang dialami oleh Pekerja Migran Indonesia yang berada di *shelter* KJRI Penang sehingga masuk shelter diantaranya kekerasan, pelecehan seksual, gaji yang tidak dibayar oleh pihak agen, dan pekerjaan yang tak sesuai kontrak, kemudian ketika berada di di shelter PMI mengalami tekanan, keterbatasan kebebasan, serta kekhawatiran akan masa depan. Dari permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan asesmen terhadap kesejahteraan subjektif yang meliputi afek negatif, afek positif dan kepuasan hidup yang dirasakan oleh para PMI.

Berdasarkan hasil asesmen awal dengan menggunakan skala *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) dan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), kondisi kesejahteraan para Pekerja Migran Indonesia di KJRI Penang memerlukan perhatian lebih dan penanganan sedini mungkin untuk menghindari terjadinya gangguan yang mengakibatkan berbagai permasalahan yang lebih kompleks. Dengan kondisi kesejahteraan subjektif para PMI yang cukup memprihatinkan, maka dari itu perlu adanya penanganan atau intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif. Salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif adalah dengan melakukan pelatihan kebersyukuran.

Pelatihan kebersyukuran merupakan suatu bentuk intervensi yang memfokuskan dalam memaknai secara positif atas takdir yang telah ditetapkan oleh Tuhan terhadap individu. Rasa syukur secara teoritis dan agama dapat meningkatkan *well-being* atau kesejahteraan psikologis, meningkatkan emosi positif dan mendorong adanya hubungan sosial yang baik,

serta di sisi lain juga menurunkan berbagai emosi negatif (Putra *et al*, 2019). Melalui kegiatan pelatihan ini diharapkan rasa syukur mulai perlahan terbentuk dari hal-hal kecil karena dengan rasa syukur akan membentuk salah satu faktor kebahagiaan, semakin individu banyak bersyukur maka kebahagiaan yang dimiliki juga akan semakin banyak. Rasa syukur mempunyai korelasi yang penting pada kesejahteraan psikologis karena orang yang bersyukur dominan memiliki peningkatan mood baik (Endelweiss, 2020).

B. Jenis Intervensi

Pelatihan kebersyukuran merupakan metode intervensi yang dapat mengubah pola pikir masyarakat terkait kondisi dirinya, dan sekaligus dapat membangkitkan emosi-emosi positif yang diharapkan dapat mengurangi potensi munculnya patologi dan konflik sosial yang dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari (Putra *et al*, 2019).

C. Tujuan Intervensi

Tujuan Umum: Untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif para Pekerja Migran Indonesia di shelter Konsulat Jenderal Republik Indonesia Penang, Malaysia

Tujuan Khusus: Merefleksikan kekuatan pribadi, memahami dampak positif dari rasa syukur, melakukan pengakuan atas rasa syukur yang dialami, dan menyadarkan atas hal-hal kecil yang disyukuri setiap hari.

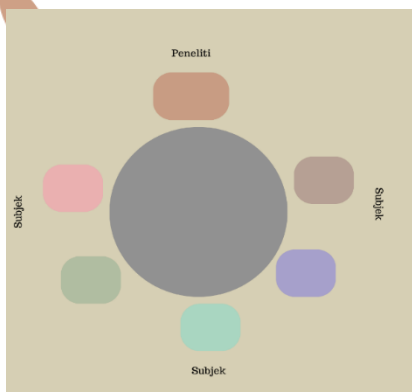
D. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Intervensi

Waktu : Kamis, 19 Oktober 2023

Tempat : Aula Konsulat Jenderal Republik Indonesia di Penang, Malaysia

E. Tata Ruang Pelaksanaan Intervensi

Pelaksanaan intervensi dilakukan di aula KJRI Penang yang berisi 6 meja dan 30 kursi. Pada saat intervensi, meja yang digunakan hanya 1 yang berbentuk lingkaran dengan menggunakan 6 kursi.



F. Media Intervensi

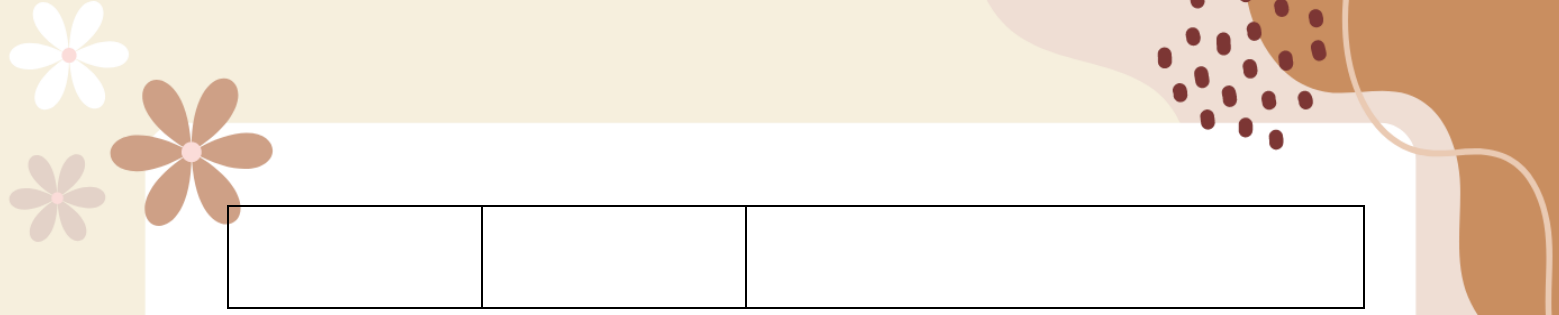
Media intervensi yang digunakan terdiri dari ruangan dan peralatan intervensi yang terdiri dari LCD, lembar *pre-test* dan *post-test*, lembar *you at your best*, *gratitude visit*, dan lembar *three good things*.

G. Tahapan/Prosedur Pelaksanaan Intervensi

1. Deskripsi prosedur pelaksanaan intervensi

Sesi	Waktu	Kegiatan
<i>Ice Breaking</i>	10 Menit	- Subjek mengikuti instruksi peneliti dalam memilih jumlah teman sesuai angka yang ditentukan - Kelompok yang tidak memenuhi jumlah tertentu diberi hukuman dengan bernyanyi dan joget
Pemberian informasi mengenai kebersyukuran	30 menit	- Memberikan <i>informed consent</i> - Menjelaskan arti kebersyukuran secara umum dan tujuan pelatihan - Menjelaskan pentingnya menerapkan kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari - Menjelaskan bentuk-bentuk kegiatan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kebersyukuran

Teknik <i>you at your best</i> dan evaluasi	30 Menit	- Meminta subjek untuk menuliskan kondisi terbaik yang pernah dialami selama menjadi PMI di Malaysia - Meminta subjek untuk menuliskan kekuatan yang dimiliki sehingga bisa melewati berbagai macam peristiwa selama menjadi PMI di Malaysia - Meminta subjek untuk mengumpulkan lembar <i>you at your best</i> - Peneliti dan subjek berdiskusi mengenai hasil teknik <i>you at your best</i>
Teknik <i>gratitude visit</i> dan evaluasi	30 Menit	- Meminta subjek untuk menuliskan ucapan rasa syukur dan terima kasih pada diri sendiri atau kepada orang lain yang selama ini bersamanya di <i>shelter</i> KJRI Penang - Meminta subjek untuk mengumpulkan lembar <i>gratitude visit</i> - Peneliti dan subjek berdiskusi dan melakukan evaluasi hasil pada sesi <i>gratitude visit</i>.
Teknik <i>three good things</i>	20 Menit	- Meminta subjek untuk menuliskan tiga hal baik yang dirasakan ataupun dialami selama seminggu terakhir.
Evaluasi <i>three good things</i> dan terminasi	30 Menit	- Menjelaskan jika sesi intervensi telah berakhir dan menginformasikan pada subjek penelitian satu minggu ke depan untuk membiasakan diri menulis tiga hal baik secara mandiri dan peneliti akan mengecek secara langsung mengenai perkembangan subjek. - Menyampaikan terima kasih karena telah mengikuti sampai sesi intervensi berakhir. - Memberikan penguatan pada subjek sebab subjek telah berhasil untuk membiasakan dirinya untuk membiasakan dan menerapkan kebersyukuran setiap harinya.



--	--	--

2. Penjabaran Kegiatan Per Sesi

Sesi pertama sebelum kegiatan pelatihan, dilakukan *ice breaking* untuk membangkitkan semangat para PMI untuk mengikuti setiap kegiatan dalam pelatihan. Ice breaking yang dilakukan dalam pelatihan adalah memilih teman sesuai instruksi jari peneliti. Untuk kelompok yang tidak memenuhi jumlah angka tersebut akan diberikan hukuman dengan bernyayi sambil berjoget di depan para PMI.

Sesi kedua dalam pelatihan ini dilakukan dengan memberikan *informed consent* kepada PMI sebagai tanda persetujuan terhadap prosedur dalam mengikuti pelatihan yang dilakukan. Kemudian, peneliti menjelaskan arti kebersyukuran secara umum dan tujuan pelatihan ini dilakukan. Selain itu, peneliti juga menjelaskan pentingnya menerapkan kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari serta memberikan contoh bentuk-bentuk kegiatan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kebersyukuran dalam sehari-hari.

Pada sesi ketiga, teknik yang digunakan adalah *you at your best*. Peneliti membagikan kertas dan meminta subjek untuk menuliskan kondisi terbaik yang pernah dialami selama menjadi PMI di Malaysia. Kemudian, peneliti meminta subjek untuk menuliskan kekuatan yang dimiliki sehingga bisa melewati berbagai macam peristiwa selama menjadi PMI di Malaysia. Setelah itu, meminta subjek untuk mengumpulkan lembar *you at your best* dan kemudian peneliti bersama subjek berdiskusi mengenai hasil teknik *you at your best* yang telah dilakukan.

Pada sesi keempat, teknik yang digunakan adalah *gratitude visit*. Pada sesi ini peneliti meminta subjek untuk menuliskan ucapan rasa syukur dan terima kasih pada diri sendiri atau kepada orang lain yang selama ini bersamanya di *shelter* KJRI Penang pada kertas yang telah disediakan oleh peneliti. Kemudian peneliti meminta subjek untuk mengumpulkan lembar *gratitude visit* dan peneliti bersama subjek berdiskusi dan melakukan evaluasi hasil pada sesi *gratitude visit*.



Pada sesi kelima, teknik yang digunakan adalah *three good things*. Dalam sesi ini peneliti menuliskan tiga hal baik yang dirasakan ataupun dialami selama seminggu terakhir pada lembar kertas yang telah disediakan oleh peneliti.

Pada sesi keenam, peneliti melakukan evaluasi hasil *three good things* dan terminasi. Peneliti menjelaskan jika sesi intervensi telah berakhir dan menginformasikan pada subjek penelitian satu minggu ke depan untuk membiasakan diri menulis tiga hal baik secara mandiri dan peneliti akan mengecek secara langsung mengenai perkembangan subjek. Kemudian peneliti menyampaikan terima kasih karena telah mengikuti sampai sesi intervensi berakhir serta memberikan penguatan pada subjek sebab subjek telah berhasil untuk membiasakan dirinya untuk membiasakan dan menerapkan kebersyukuran setiap harinya.

PRA INTERVENSI PERKENALAN & MEMBANGUN RAPPORT	
Tujuan	Perkenalan diri dan membangun rapport
	Mengidentifikasi permasalahan yang dialami klien
	Menjabarkan proses yang akan dijalani selama intervensi dan tujuan intervensi
	Mengajak subjek untuk menyukuri akan apa yang sudah dijalani selama ini
	Mendapatkan persetujuan dari partisipan untuk mengikuti proses intervensi
Persiapan tempat dan alat	Ruangan yang nyaman dan tenang
	Buku catatan dan alat tulis
Kegiatan	Peneliti memperkenalkan diri dilanjutkan oleh subjek memperkenalkan diri.
	Peneliti menjelaskan tujuan dari pertemuan yang dilakukan serta menjelaskan hasil screening yang telah dilakukan.
	Menjelaskan terapi yang akan diberikan dan menetapkan tujuan terapi
	Menjelaskan partisipan bahwa ada banyak hal yang bisa disyukuri dari berbagai peristiwa kehidupan yang dialami khususnya yang mengalami tekanan dalam mengasuh anak.
	Memberikan lembar informed consent pada klien sebagai bentuk persetujuan subjek akan mengikuti proses intervensi dari awal hingga akhir.
Waktu pelaksanaan	60 menit

TAHAP INTERVENSI
SESI 1
MENJELASKAN MENGENAI PENTINGNYA KEBERSYUKURAN

Tujuan	Subjek penelitian memahami arti kebersyukuran
	Subjek penelitian memahami dampak positif apa yang didapatkan jika melakukan syukur
	Subjek penelitian mengetahui apa saja yang bisa dilakukan untuk meningkatkan rasa syukur
	Subjek penelitian mengetahui apa saja yang bisa dilakukan untuk meningkatkan rasa syukur.
Persiapan tempat dan alat	Ruangan yang nyaman
	Buku catatan + alat tulis
	Laptop dan LCD
Kegiatan	Peneliti menjelaskan arti kebersyukuran secara umum
	Peneliti menjelaskan pentingnya menerapkan kebersyukuran dalam kehidupan sehari-hari
	Peneliti menjelaskan bentuk-bentuk kegiatan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kebersyukuran
Waktu Pelaksanaan	30 menit

SESI 2
TEKNIK “YOU AT YOUR BEST” DAN EVALUASI

Tujuan	Subjek penelitian mengetahui kondisi terbaik dan kekuatan yang dimiliki sebagai Pekerja Migran Indonesia yang berkasus.
Persiapan tempat dan alat	Ruangan yang nyaman
	Lembar <i>You at Your Best</i>
	Alat tulis
Kegiatan	Menjelaskan bahwa hari pada sesi ini akan melaksanakan teknik “ <i>You at Your Best</i> ”.
	Meminta subjek penelitian untuk menuliskan kondisi terbaik yang pernah dialami selama menjadi seorang PMI di Malaysia.
	Meminta subjek penelitian untuk menuliskan kekuatan yang dimiliki sehingga bisa melewati berbagai macam peristiwa selama menjadi PMI di Malaysia.
	Meminta subjek untuk mengumpulkan lembar “ <i>You at Your Best</i> ”.
	Peneliti dan subjek penelitian berdiskusi mengenai hasil teknik “ <i>You at Your Best</i> ”.
Waktu pelaksanaan	30 menit

SESI 3

TEKNIK “ <i>THE GRATITUDE VISIT</i> ” DAN EVALUASI	
Tujuan	Subjek penelitian dapat mengungkapkan rasa syukur atau ucapan terima kasih kepada dirinya sendiri maupun pada orang lain.
Persiapan tempat dan alat	Ruangan yang nyaman
	Lembar <i>The Gratitude Visit</i>
	Alat tulis
Kegiatan	Menjelaskan bahwa hari pada sesi ini akan melaksanakan teknik “ <i>Gratitude Visit</i> ”.
	Meminta subjek penelitian untuk menuliskan ucapan rasa syukur dan terima kasih pada diri sendiri atau kepada orang yang selama ini telah bersamanya di <i>shelter</i> KJRI Penang
	Meminta subjek penelitian untuk mengumpulkan lembar “ <i>Gratitude Visit</i> ”
	Peneliti dan subjek penelitian mengevaluasi hasil sesi ini
Waktu pelaksanaan	20 menit

SESI 4
PENJELASAN TEKNIK “*THREE GOOD THINGS*” DAN PENUGASAN

Tujuan	Subjek penelitian mampu mengidentifikasi tiga hal yang membuatnya bersyukur setiap hari dalam seminggu terakhir
Persiapan tempat dan alat	Ruangan yang nyaman
	Lembar <i>The Three Good Things</i>
	Alat tulis
Kegiatan	Menjelaskan bahwa hari pada sesi ini akan membahas mengenai teknik “ <i>Three Good Things</i> ”
	Meminta subjek untuk menuliskan tiga hal baik yang dirasakan ataupun dialami selama seminggu terakhir
	Menjelaskan jika pada sesi berikutnya subjek diharapkan menyiapkan lembar “ <i>Three Good Things</i> ” untuk melakukan evaluasi bersama
Waktu Pelaksanaan	30 menit

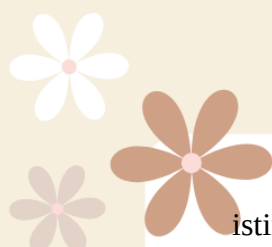
SESI 5
EVALUASI “*THREE GOOD THINGS*” & TERMINASI

Tujuan	Subjek penelitian mampu mengidentifikasi tiga hal yang membuatnya bersyukur setiap hari
	Subjek penelitian mengetahui jika sesi terapi berakhir dan mempersiapkan diri untuk secara mandiri melakukan intervensi atau terapi jika permasalahan yang serupa terjadi.
Persiapan tempat dan alat	Ruangan yang nyaman
	Lembar <i>The Three Good Things</i>

	Alat Tulis
Kegiatan	Peneliti dan subjek penelitian melakukan evaluasi mengenai hasil penulisan “ <i>Three Good Things</i> ”.
	Menjelaskan jika sesi intervensi telah berakhir dan menginformasikan pada subjek penelitian satu minggu ke depan untuk membiasakan diri menulis tiga hal baik secara mandiri karena terapis akan mengecek secara langsung mengenai perkembangan subjek.
	Menyampaikan terima kasih karena telah mengikuti sampai sesi intervensi berakhir.
	Memberikan penguatan pada subjek sebab subjek telah berhasil untuk membiasakan dirinya untuk membiasakan dan menerapkan kebersyukuran setiap harinya.
Waktu pelaksanaan	30 menit
TAHAP PASCA INTERVENSI FOLLOW UP	
Tujuan	Terapis mengetahui perkembangan partisipan penelitian
	Subjek dapat mengidentifikasi perubahan diri yang berkaitan dengan kebersyukuran sebelum dan sesudah intervensi diberikan
Persiapan tempat dan alat	Ruang yang nyaman
	Alat tulis
Kegiatan	Peneliti meminta klien untuk mengidentifikasi perubahan apa yang terjadi sebelum dan sesudah intervensi.
	Peneliti memberi penguatan pada klien jika klien mampu menerapkan syukur ini kedepannya sehingga klien memiliki emosi yang lebih positif selama berada di shelter KJRI Penang ataupun kehidupan jangka panjang.
Waktu pelaksanaan	40 menit

H. Keterbatasan Intervensi

Keterbatasan dalam melakukan intervensi adalah waktu pelaksanaan di siang hari sehingga performa ibu-ibu PMI yang kurang semangat karena bertepatan dengan waktu



istirahat. Serta interaksi antara peneliti dan Pekerja Migran Indonesia yang memiliki batasan waktu.

I. Daftar Pustaka

- BP2MI. (2022). Data pekerja migran Indonesia periode januari 2022. Pusat Data Dan Informasi, 021, 32. https://bp2mi.go.id/uploads/statistik/images/data_13-10-2022_Laporan_Publikasi_Bulan_September_2022.pdf
- Endelweiss, A. P. (2020). Pengaruh kebersyukuran terhadap psychological well being yang dimediasi oleh kebahagiaan (Tesis). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Putra, J. S., Listiyandini, R. A., Rahmatika, R., & Kinanthi, M. R. (2019). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan emosi positif. *Jurnal ABDI*, 4(2), 59–65.
- 

Lembar *You At Your Best*

YOU AT YOUT BEST

Apa yang kamu syukuri dari peristiwa tersulit yang pernah kamu alami?

Kekuatan apa yang kamu miliki saat berada di saat tersulit itu?

Nama :
Tanggal :

Lembar *Gratitude Visit*

GRATTITUDE VISIT

YUK, TULIS SURAT UNTUK MENGUNGKAPKAN RASA SYUKUR
ATAU TERIMA KASIH ANDA YANG BELUM TERSAMPAIKAN

Nama :
Tanggal :

Lembar *Three Good Things*

Tiga Hal Yang
Saya Syukuri

1

2

3

Nama :
Tanggal :



LAMPIRAN 7

HASIL VERIFIKASI DATA DAN CEK PLAGIASI



SURAT KETERANGAN
No: E.6.a/20/Lab-Psi/UMM/I/2024

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Fitratul Muthahharah
NIM : 202010230311065
Dosen Pembimbing : 1) Sofa Amalia, S.Psi., M.Si
2)

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Cek Plagiasi
Hasil: Lulus/Perbaikan
Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Efektivitas Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pada PMI di Shelter KJRI Penang	25%	8%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, 4 Januari 2024
Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si