

Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Resiliensi pada Perempuan

Rini Lestari¹, Eny Purwandari², Lusi Nuryanti³, Dinarista Yulisa Ediputri⁴,
Yeni Mulati⁵, Monika⁶

^{1,6}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{3,4}Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

^{2,5}Program Studi Magister Sains Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

¹rini.lestari@ums.ac.id

Received: 6 Januari 2023; Revised: 12 November 2023; Accepted: 12 Desember 2023

Abstract

*Various challenges are faced by women in carrying out their roles. When women are less able to face challenges it can cause psychological problems. To face the challenges and difficulties faced by women requires resilience. One way to increase women's resilience is gratitude training. The purpose of this program is to increase women's resilience through gratitude training. The gratitude training was held on August 31, 2022 and was attended by 35 women aged 27 – 51 years. The training materials are based on the gratitude training module and are provided through lecture, discussion, sharing and exercise methods. The instrument for measuring participants' level of resilience is The Cornnor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) which has been adapted into Indonesian. The data were analyzed by using a different *t-test*. The results show that there is a significant difference in resilience between before and after being given gratitude training. Thus, gratitude training can increase women's resilience.*

Keywords: *gratitude; resilience; women*

Abstrak

Berbagai tantangan dihadapi oleh perempuan dalam menjalani perannya. Ketika perempuan kurang mampu menghadapi tantangan dapat menimbulkan permasalahan psikologis. Untuk menghadapi tantangan dan kesulitan yang dihadapi perempuan membutuhkan resiliensi. Salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi perempuan adalah melalui pelatihan kebersyukuran. Tujuan program pengabdian ini adalah meningkatkan resiliensi perempuan melalui pelatihan kebersyukuran. Pelatihan kebersyukuran dilaksanakan pada tanggal 31 Agustus 2022 dan diikuti oleh 35 orang perempuan yang berusia 27 – 51 tahun. Materi pelatihan berdasarkan pada modul pelatihan kebersyukuran dan diberikan melalui metode ceramah, diskusi, *sharing* dan latihan. Alat ukur untuk mengukur tingkat resiliensi peserta adalah *The Cornnor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Data dianalisis secara statistik dengan menggunakan uji beda *t-test*. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan resiliensi yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan pelatihan kebersyukuran. Dengan demikian pemberian pelatihan kebersyukuran mampu meningkatkan resiliensi perempuan.

Kata Kunci: kebersyukuran; perempuan; resiliensi

A. PENDAHULUAN

Kemendagri melalui Direktorat Jenderal Dukcapil merilis jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2021 mencapai 273.879.750 jiwa. Dari jumlah tersebut 138.303.472 (50.5%) jiwa adalah laki-laki, sedangkan 135.576.278 (49.5%) jiwa lainnya perempuan (Kemendagri, 2022). Dengan kondisi tersebut maka jumlah penduduk laki-laki dan perempuan hampir seimbang. Dalam mengisi pembangunan Indonesia, maka penduduk laki-laki dan perempuan memiliki peran yang sama pentingnya.

Saat ini perempuan dewasa Indonesia telah mampu berkiprah di segala bidang, tidak hanya menjalankan fungsi domestik sebagai ibu rumah tangga. Sudah banyak perempuan yang memberikan kontribusinya dalam berbagai bidang pembangunan di Indonesia. Badan kesehatan dunia mengatakan perempuan adalah tulang punggung pelayanan kesehatan, karena 70% tenaga kesehatan di dunia adalah perempuan (WHO, 2018). Di Indonesia, jauh sebelum pandemi, perempuan sudah merupakan tenaga kesehatan terdepan (Komnas Perempuan, 2021). Pada saat pandemi Covid 19 mayoritas tenaga kesehatan perempuan yang menjadi garda terdepan, khususnya perawat perempuan. Perempuan yang berkeluarga juga berkontribusi dalam mempertahankan ekonomi keluarga saat terhantam krisis. Di tengah kesibukannya, perempuan juga mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh. Multi peran perempuan menjadi bukti bahwa perempuan akan menunjukkan kemampuannya jika diberikan kesempatan dan akses (Pemberdayaan Perempuan, 2020).

Berbagai tantangan dihadapi oleh perempuan dalam menjalani perannya. Ketika perempuan kurang mampu menghadapi tantangan maka dapat menimbulkan permasalahan psikologis, seperti stress bahkan depresi. Perempuan juga memiliki resiko tiga kali lebih mudah mengalami stress dibandingkan laki-laki. Stress yang dialami perempuan dapat dipicu oleh faktor biologis, psikologis dan sosiologis (Tashandra, 2019).

Cinamon & Rich (2002) menunjukkan perempuan yang bekerja ternyata lebih sering mengalami *work family conflict* yang mempengaruhi kinerjanya. Hasil wawancara yang dilakukan oleh Dinaristi, Purwandari dan Lestari (2021) melaporkan bahwa empat orang perawat perempuan yang bekerja di bangsal covid 19 mengalami kesulitan selama menjalani tugasnya. Selain mengalami kesulitan juga merasakan berbagai keluhan psikologis seperti ketakutan, khawatir, sedih, marah, stress, emosi yang kurang stabil. Mereka juga mengalami permasalahan dengan keluarga maupun dengan lingkungan tempat tinggalnya. Meskipun mengalami beberapa kesulitan mereka harus tetap menjalankan tugasnya membantu pasien demi rasa kemanusiaan dan janji sumpah profesi. Survei yang dilakukan oleh Teman Bumil pada 1.192 partisipan perempuan menyebutkan setelah lebih dari 8 bulan pandemi Covid-19 terdapat 56% mengalami stress, kecemasan, sulit tidur, dan mudah marah. Keluhan tersebut mayoritas berasal dari ibu rumah tangga yang sudah menikah dengan 1-2 anak (54%) dan menikah tapi belum punya anak (43%) (Halidi, 2021).

Untuk menghadapi tantangan dan kesulitan yang dihadapi perempuan membutuhkan resiliensi atau ketahanan psikologis. Resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi, beradaptasi dan bangkit kembali terhadap kejadian kehidupan yang sulit (Reivich, & Shatte, 2002). Seseorang yang memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi maka kemungkinan untuk mengalami permasalahan psikologis semakin rendah. Resiliensi juga menjadi modal psikologis yang mendukung kesehatan mental seseorang (Caroli & Sagone, 2016). Oleh karena itu resiliensi yang dimiliki perempuan perlu terus ditingkatkan karena seseorang yang resilien dapat berkembang dengan baik meskipun dihadapkan pada berbagai tekanan hidup (Connor & Davidson, 2003).

Resiliensi perempuan dapat ditingkatkan melalui berbagai pelatihan seperti pelatihan regulasi emosi pada *caregiver* pasien *schizoprefinia* (Andriani,

Afiatin & Sulistyarini, 2017) dan pada perempuan korban pelecehan seksual (Izzaturrahmah, Khaerani, 2018), koping religious pada perempuan penyintas erupsi Merapi (Octarina & Afiatin, 2013), dan pelatihan keterampilan resiliensi Islam pada narapidana perempuan muslim (Mayasari et al., 2016).

Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah kebersyukuran. Kebersyukuran diekspresikan dengan perasaan positif karena manfaat yang diterima (Watkins et al., 2003). Individu yang bersyukur akan timbul perasaan puas sehingga tidak merasa kehilangan dalam hidup, menghargai kontribusi orang lain untuk kesejahteraannya, kecenderungan untuk menghargai kesenangan sederhana dan menyadari pentingnya untuk mengungkapkan rasa syukur (Watkins, 2014). Kebersyukuran dapat membantu mengubah emosi negatif di masa lalu menjadi emosi positif dan kepuasan (Seligman, 2006). Emosi positif penting dalam memprediksi kemampuan individu untuk menjadi pribadi yang resilien dalam mengatasi kondisi stress (Tugade & Fredrickson, 2004). Oleh karena itu resiliensi dapat ditingkatkan melalui pelatihan kebersyukuran (Rodhiana & Farid, 2020).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran juga efektif untuk meningkatkan kualitas hidup pada wanita disabilitas fisik (Israwanda, Urbayatun, Nur Hayati, 2019), harga diri pada perempuan yang mengalami ketidakpuasan fisik (Ridwan, Widyastuti, Fakhri, 2021) dan kesejahteraan subjektif pada penderita hipertensi (Rahmanita, Uyun, Sulistyarini, 2016). Pelatihan kebersyukuran tersebut diberikan kepada perempuan dengan latar belakang permasalahan fisik seperti mengalami disabilitas fisik, penderita hipertensi dan ketidakpuasan fisik. Pada program pengabdian masyarakat ini pelatihan kebersyukuran diberikan kepada perempuan yang tidak spesifik mengalami permasalahan fisik tertentu. Berdasarkan uraian tersebut maka tujuan dari program pengabdian masyarakat ini adalah

meningkatkan resiliensi perempuan melalui pelatihan kebersyukuran.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pelatihan kebersyukuran ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi UMS pada tanggal 31 Agustus 2022 mulai jam 07.30 - 12.30. Peserta pelatihan ini terdiri dari 35 orang perempuan yang mendaftarkan diri secara *online* untuk mengikuti pelatihan yang diinformasikan dalam bentuk *leaflet*. Peserta berusia 27-51 tahun, 27 dengan status menikah, 7 belum menikah dan 1 orang janda.

Pelaksanaan pelatihan kebersyukuran diawali dengan menyebarluaskan *leaflet* tentang informasi pelatihan kebersyukuran melalui group *whatsapp*, *ig*, dan *fb* selama 3 hari. Peserta yang berminat mengisi *gform* yang disediakan untuk kemudian diundang dalam group *whatsapp* khusus pelatihan kebersyukuran. Group *whatsapp* ini dibuat untuk komunikasi dan menyampaikan berbagai materi serta tugas sebelum, saat dan setelah pelatihan berlangsung. Materi pelatihan kebersyukuran berdasarkan pada modul pelatihan bersyukur yang disusun oleh Megawati, Lestari, Lestari (2017) yang telah dimodifikasi dan disesuaikan dengan subjek sasaran perempuan. Materi pelatihan diberikan melalui metode ceramah, diskusi, *sharing* dan latihan. Proses pelatihan terdiri dari pembukaan, *pre-test*, *ice breaking*, materi kebersyukuran, latihan, *post-test* dan penutup. Setelah pelatihan kebersyukuran selesai dilaksanakan, group *whatsapp* tidak ditutup karena digunakan sebagai media *sharing* dan komunikasi narasumber dengan peserta dan antar peserta.

Materi pelatihan kebersyukuran disampaikan oleh tiga orang narasumber dengan dibantu oleh asisten mahasiswa. Setiap narasumber memberikan sub materi yang berbeda dan selalu diikuti dengan *sharing*, diskusi dan atau latihan kepada peserta. Seluruh materi pelatihan diberikan dengan cara yang menarik agar tidak menimbulkan kebosanan pada peserta.

Alat ukur yang dipakai untuk mengukur tingkat resiliensi peserta sebelum

pelatihan (*pre-test*) dan setelah pelatihan (*post-test*) adalah *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Anggraini et al. (2017). Skala ini terdiri dari 19 aitem dengan nilai validitas 0,79- 0,92 dan reliabilitas *Alpha Cronbach* 0,835. Pilihan jawaban pada skala ini adalah SS (sangat sesuai), S (sesuai), CS (cukup sesuai), TS (tidak sesuai), STS (sangat tidak sesuai). Peserta diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang sesuai dengan kondisinya.

Data *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh pada saat pelatihan kebersyukuran selanjutnya dianalisis secara statistik dengan menggunakan uji beda *t-test*. Analisis *t-test* ini untuk menguji perbedaan hasil rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* yang diikuti oleh peserta.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum dilakukan uji beda *t-test* maka perlu dilihat terlebih dahulu apakah sebaran data pengukuran bersifat normal dan homogen. Setelah dianalisis ternyata sebaran data pengukuran bersifat normal (uji normalitas $p > 0.05$) dan homogen (uji homogenitas $p > 0.05$) sehingga data yang diperoleh dari hasil penelitian memenuhi syarat untuk dianalisis secara statistik dengan menggunakan *t-test*. Hasil analisis menunjukkan nilai $t = -2.759$, $p = 0.007$ ($p < 0.001$), yang berarti ada perbedaan resiliensi yang sangat signifikan antara sebelum diberikan pelatihan kebersyukuran (*pre-test*) dengan setelah diberikan pelatihan kebersyukuran (*post-test*). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan kebersyukuran mampu meningkatkan resiliensi yang dimiliki oleh subjek. Hasil analisis tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Perhitungan *t-Test*

Variabel	<i>t-test</i>	Signifikansi
Pre-test > post-test resiliensi	-2.759	0.007 ($p < 0.001$)

Pelatihan kebersyukuran menjadikan subjek yang awalnya memiliki resiliensi tingkat sedang 11.4 % turun menjadi 8.6 %, 40% tinggi turun menjadi 17.1% dan sangat tinggi 48.6% naik menjadi 74.3%. Nilai minimal skor resiliensi yang diperoleh subjek juga mengalami kenaikan dari 52 menjadi 58 dan nilai maksimal mengalami kenaikan dari 92 menjadi 95. Secara keseluruhan peserta mengalami peningkatan resiliensi dari nilai rata-rata awal resiliensi 74,69 (tinggi) menjadi 80,94 (sangat tinggi). Adapun rincian jumlah subjek yang mengalami peningkatan resiliensi seperti pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Kategori Resiliensi

Kategori	Mean	Mean	%	%
	<i>pre-test</i>	<i>post-test</i>	<i>pre-test</i>	<i>post-test</i>
SR			0	0
R			0	0
S			11,4	8.6
T	74,69		40	17.1
ST		80,94	48.6	74.3
Jumlah			100	100

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran yang diberikan mampu meningkatkan resiliensi pada perempuan. Pemberian pelatihan kebersyukuran yang terdiri dari 3 materi pokok yaitu mengenali pikiran yang mendukung kebersyukuran, mencari sumber pemberi karunia dan pengungkapan rasa syukur mampu membuat kondisi subjek menjadi lebih positif.

Mayoritas subjek mampu *insight* terhadap pikiran-pikiran negatif yang selama ini masih berkembang dalam dirinya. Hal ini terjadi pada saat diberikan materi tentang mengenali pikiran yang mendukung rasa syukur. Materi ini membahas tentang pentingnya mengembangkan pikiran positif terhadap berbagai peristiwa yang terjadi dalam hidup dan mencoba memaknai secara positif setiap kejadian. Jika individu dapat melakukan hal tersebut akan menimbulkan emosi yang lebih positif. Individu akan beranggapan bahwa peristiwa ataupun tekanan yang terjadi sebagai anugerah (Peterson & Seligman, 2004). Hal ini akan memotivasi individu untuk lebih tabah dalam

Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan Resiliensi pada Perempuan

Rini Lestari, Eny Purwandari, Lusi Nuryanti, Dinarista Yulisa Ediputri, Yeni Mulati, Monika

menghadapi setiap kejadian, tidak mudah putus asa serta cepat bangkit dari keterpurukan. Individu yakin bahwa apa pun peristiwa yang terjadi pasti ada manfaatnya. Seperti yang disampaikan oleh salah satu subjek berikut :

“Saya merasa hidup saya terpuruk karena lama gak lulus sekolah, bolak balik ketemu dosen. Sudah hampir menyerah. Malu dengan adik kelas. Yang saya pikirkan kenapa saya ini bodoh, tak mampu dan memalukan. Tapi ternyata pada saat itu ada dorongan dosen yang luar biasa sehingga dengan tertatih-tatih selesai kuliah walau dengan waktu yang lama. Akhirnya saya diterima sebagai pengajar dan saat ini sudah 10 tahun menjadi pengajar. Saya sadar bahwa dengan tertatih-tatih saya banyak menimba ilmu dan kesabaran dari dosen. Saat ini pengalaman tersebut saya gunakan untuk *sharing* kepada anak didik untuk jangan pernah berpikir yang jelek-jelek karena justru merugikan diri sendiri. Pengalaman tersebut juga menjadi pemicu saya di kala saya mengalami kondisi yang kurang baik untuk segera merubah pola pikir dan berusaha memperbaiki diri”.

Pada materi mencari sumber pemberi karunia semua subjek mampu untuk menceritakan pihak-pihak tertentu yang selama ini telah memberikan karunia dan kebaikan kepada dirinya. Sumber pemberi kebaikan tersebut tidak hanya berasal dari Allah SWT tetapi juga berasal dari pihak lain seperti pasangan, anak, orang tua, teman, kolega, dosen, atasan dan sebagainya. Subjek menyatakan selama ini tidak menduga bahwa banyak orang di sekitar mereka yang telah memberikan kebaikan tanpa diduga sebelumnya. Orang-orang tersebut ternyata juga bukanlah orang-orang yang telah dikenalnya. Seperti yang disampaikan oleh subjek berikut :

“Saya bersyukur karena hari ini ketemu dengan orang-orang baik. Saat mau naik bis dan tak tau rute jalan ternyata teman-teman group wa dan panitia sangat membantu dengan memberikan informasi yang detil tentang rute perjalanan, bis yang bisa dinaiki, serta peta tempat pelatihan. Saat naik bis juga dibantu sesama penumpang bahwa saya sudah sampai tujuan hingga gak kesusar. Sesampai di universitas saya sangat dibantu oleh pak satpam yang ramah menunjukkan tempat pelatihan yang baru pertama saya datangi. Mereka sangat baik padahal sama sekali gak kenal. Di tempat

pelatihan ternyata juga bertemu dengan beberapa teman yang tidak terduga dan menunjukkan lift untuk naik ke atas. Alhamdulillah....”.

Terdapat juga subjek yang menyampaikan rasa syukurnya karena memiliki suami yang sangat perhatian dan mendukung untuk mengikuti pelatihan hari itu. Bahkan suami mengantar sampai tempat pelatihan dan bersedia menjemput anak sekolah. Saat proses pelatihan ini berlangsung mayoritas subjek menyatakan rasa terima kasihnya kepada orang-orang baik yang ditemuinya, ramah dan siap membantu. Subjek bersyukur mendapatkan ilmu dan ketrampilan dari fasilitator, panitia yang memberikan pelayanan dengan maksimal, teman-teman baru yang seru dan bersahabat serta saling peduli satu sama lain.

Kemampuan subjek dalam menemukan sumber pemberi karunia dan kebaikan akan menimbulkan emosi positif dan kepuasan (Seligman, 2008). Emosi positif tersebut memperkuat keyakinan pada individu untuk berperilaku lebih positif, termasuk pada saat mengalami berbagai peristiwa yang terjadi. Dengan demikian emosi positif akan meningkatkan kemampuan individu untuk menjadi pribadi yang resilien (Tugade & Fredrickson, 2004).

Pada materi pengungkapan rasa syukur semua subjek mampu mengungkapkan rasa syukurnya melalui lisan dan tulisan. Kebersyukuran perlu diungkapkan untuk memberikan apresiasi kepada pihak-pihak yang telah memberikan kebaikan dan karunia serta mengingatkan kembali akan peran penting pihak-pihak tersebut. Ketika individu sadar akan peran dan kebaikan orang lain maka akan mendorong untuk melakukan kebaikan yang sama kepada pihak lain. Dengan demikian kebersyukuran akan mendorong individu untuk berperilaku secara lebih positif. Sebagai contoh pernyataan salah satu subjek berikut :

“Suamiku.....terima kasih..... saat menikah saya merasa sebagai perempuan yang tak layak untuk dicintai. Kepergian dia...telah merubah hati saya menjadi hati yang mudah pecah dan sulit mempercayai laki-laki. Tapi papa mau menerima mama..... yang saat itu masih ragu untuk membuka hati kembali. Papa adalah dude

herlino ku (dudo anak loro) yang menikahiku. Kehadiran anak-anak menjadi semangat untuk belajar tentang pengasuhan anak-anak dan memperlakukan anak-anak seperti anak kandung sendiri. Terima kasih pa..... untuk support terhadap aktivitas mama selama ini. Banyak teman perempuan yang iri atas hal ini..... Papa hampir tidak pernah mempertanyakan usulan mama karena yakin yang mama lakukan adalah baik. Terima kasih pa..... mama akan lakukan hal-hal yang baik.....”.

Salah satu perilaku positif yang dapat dilakukan adalah merespon setiap kejadian yang dialami dengan cara yang lebih konstruktif. Ketika mengalami kejadian buruk atau berbagai hambatan dalam hidup individu berusaha untuk mencari solusi dan tidak membiarkan diri dalam keterpurukan. Hal ini terjadi karena individu merasa mampu mencapai tujuannya, memiliki toleransi yang kuat menghadapi stress, dapat menerima perubahan secara positif, dapat mengendalikan diri serta yakin akan adanya tuhan dan nasib (Connor & Davidson, 2003). Kondisi ini dapat dilakukan jika individu mampu mensyukuri terhadap setiap peristiwa yang terjadi karena memiliki keyakinan bahwa ada hikmah positif dan manfaat dari setiap peristiwa yang terjadi. Individu akan menghargai dan menikmati pengalaman secara positif (Baek & Lim, 2013).

Berdasarkan data diketahui bahwa kondisi resiliensi perempuan yang mengikuti pelatihan kebersyukuran ini pada awalnya sudah tinggi. Namun kondisinya meningkat menjadi sangat tinggi setelah diberikan pelatihan kebersyukuran. Kondisi resiliensi yang sangat tinggi berarti perempuan yang mengikuti pelatihan kebersyukuran ini sudah memiliki kemampuan untuk mengatasi, beradaptasi dan bangkit kembali dari kejadian yang dianggap sulit (Reivich & Shatte, 2002). Berdasarkan hasil *sharing* maka pada umumnya kondisi sulit yang dihadapi oleh subjek pelatihan antara lain permasalahan pribadi, pekerjaan, pendidikan, dan keluarga. Terdapat dua subjek menyatakan kondisi sulit yang dihadapi adalah berkaitan dengan mendapatkan keturunan. Kondisi tersebut membuat subjek merasa terpuruk dan tak berarti sebagai seorang perempuan ataupun

istri. Namun keduanya berusaha agar mendapatkan keturunan dan ketika tidak mendapatkan keturunan tetap berusaha bangkit untuk menyesuaikan dengan keadaan dan tidak berputus asa. Saat pandemi terjadi subjek pelatihan juga mengalami berbagai kondisi yang sulit terkait dengan kondisi kesehatan, ekonomi, keluarga, pendidikan anak-anak, pekerjaan dan relasi sosial. Namun dengan kondisi resiliensi yang tinggi memungkinkan perempuan untuk meredam dampak, beradaptasi terhadap pandemi, dan berjejaring sesama perempuan (Komnas Perempuan, 2021).

Pelatihan kebersyukuran yang diberikan selain dapat meningkatkan resiliensi juga memberikan manfaat dan kesan positif bagi peserta. Manfaat dan kesan positif yang dirasakan oleh peserta antara lain menjadikan peserta lebih bisa bersyukur, bahagia, ikhlas menerima takdir Allah yang tidak pernah pilih kasih, mengasah keterampilan *motherhood* dan membangun karakter *Waduud* (*gemati*, penyayang, *child-friendly*) kepada anak-anak, hati lebih tenang dan bening dalam melihat semua anugerah dari Allah serta menyadarkan adanya jasa/peran orang lain dan perlunya untuk menyampaikan ucapan terima kasih pada mereka sekecil apa pun peran mereka. Oleh karena itu peserta menginginkan adanya keberlanjutan dari program pelatihan kebersyukuran ini.

D. PENUTUP

Salah satu faktor protektif untuk meningkatkan resiliensi adalah kebersyukuran. Pelatihan kebersyukuran yang dirancang dengan metode yang bervariasi mampu meningkatkan resiliensi perempuan dari kategori tinggi menjadi sangat tinggi. Dengan demikian pelatihan kebersyukuran dapat digunakan sebagai salah satu cara preventif untuk meningkatkan resiliensi.

Kepada subjek disarankan untuk terus mempraktikkan semua materi yang diberikan selama pelatihan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Kepada pihak universitas dapat memfasilitasi dan menjadikan model pelatihan kebersyukuran

ini sebagai salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi civitas akademik.

D. DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, D.R., Afiatin, T., Sulistyarini, I. (2017). Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan resiliensi caregiver-keluarga pasien skizofrenia. *A Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(2), 254 – 273.
- Anggraini, O. D., Wahyuni, E. N., & Soejanto, L. T. (2017). Hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi menghadapi ujian pada siswa kelas XII SMAN 1 Trawas. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(2), 50–56. <https://doi.org/10.21067/jki.v2i2.1940>.
- Baek, S. J., & Lim, Y. J. (2013). Social support mediates the relationship between kindness and life satisfaction. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 21(2), 25–36.
- Caroli, M. E. De, & Sagone, E. (2016). Resilience and psychological well-being : differences for affective profiles in Italian middle and late adolescents. *Resilience and Psychological Well-Being*, 1(23). <https://doi.org/10.17060/ijodaep>.
- Cinamon, R. G., & Rich, Y. (2002). Gender differences in the importance of work and family roles: implications for work-family conflict. *Sex Roles*, 47, 531-541.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(3), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Halidi, R. (2021). *Hari Ibu 2021: 56 Persen Ibu Rumah Tangga Alami Stres Selama Pandemi Covid-19*. <https://www.suara.com/lifestyle/2021/12/20/132321/hari-ibu-2021-56-persen-ibu-rumah-tangga-alami-stres-selama-pandemi-covid-19>
- Israwanda, D., Urbayatun, S., Nur Hayati, E. (2019). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kualitas hidup pada wanita disabilitas fisik. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11(1), 9 – 23.
- Izzaturrahmah, Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan resiliensi perempuan korban pelecehan seksual melalui pelatihan regulasi emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117–140.
- Kemendagri. (2022). *273 Juta Penduduk Indonesia Terupdate Versi Kemendagri*. <https://dukcapil.kemendagri.go.id/berita/baca/1032/273-juta-penduduk-indonesia-terupdate-versi-kemendagri>
- Komnas Perempuan. (2021). *Resiliensi perempuan dalam menyikapi pandemic covid-19*. AIPJ2: Australia Indonesia Partnership For Justice 2.
- Mayasari, Mansur, Mursalat, & Fajrin. (2016). Pengembangan resiliensi narapidana perempuan muslim melalui pelatihan keterampilan resiliensi Islam. *Proceedings Of The International Conference On University-Community Engagement Surabaya – Indonesia*.
- Megawati, P., Lestari, S. & Lestari, R. (2017). Pelatihan bersyukur untuk meningkatkan subjektif wellbeing. *Tesis*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Octarina, M. & Afiatin, T. (2013). Efektivitas pelatihan koping religius untuk meningkatkan resiliensi pada perempuan penyintas erupsi Merapi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5.(1), 95 – 110.
- Pemberdayaan Perempuan. (2020). *Maju ke garda terdepan, perempuan*. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/3007/maju-ke-garda-depan-perempuan-tenaga-kesehatan-pahlawan-masa-pandemi>
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strenght and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Rahmanita, A., Uyun, Q., Sulistyarini, I. (2016). Efektivitas pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada penderita



- hipertensi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8(2), 165 – 184.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factors*. Random House, Inc.
- Ridwan, O. A., Widyastuti, Fakhri, N. (2021). Efektivitas pelatihan gratitude dalam meningkatkan harga diri remaja perempuan yang mengalami body dissatisfaction di Makassar. *Jurnal Psikologi Talenta*, 1(2), 1-11.
- Rodhiana, A., Farid, M., N. (2020). Efektivitas pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan resiliensi pada masyarakat di daerah rawan bencana. *Briliant : Jurnal Riset Dan Konseptual*, 5(4), 661 – 668.
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: how to change your mind and your life*. Vintage Books.
- Seligman, M. E. P. (2008). *Menginstal optimisme* (B. Yogapranata (ed.)). Karya Kita.
- Tashandra, N. (2019). Perempuan tiga kali lebih rentan stres daripada laki-laki. <https://lifestyle.kompas.com/read/2019/10/07/172430220/perempuan-tiga-kali-lebih-rentan-stres-daripada-laki-laki-mengapa?page=all>
- Tugade, M.M. & Fredrickson, B. L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Springer Science. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/978-94-007-7253-3>
- Watkins, P. C., Kathrane, W., Tamara, S., & Russell, K. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431–452. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2224/sbp.2003.31.5.431>