

## Studi Fenomenologi: *Psychological Well-Being* Ditinjau dari *Gratitude* Siswa *Broken Home* di SMA Negeri 2 Surakarta

Fausia Rahma Sa'adah, Ribut Purwaningrum, Naharus Surur

Universitas Sebelas Maret, Indonesia

itsme.fausiars@gmail.com

Submitted: 2024-04-03. Revised: 2024-05-25. Accepted: 2024-05-27

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan pemaknaan *gratitude* siswa *broken home* dalam kehidupannya, (2) mendeskripsikan pengalaman *gratitude* siswa *broken home* dalam kehidupannya, (3) mendeskripsikan pemaknaan *psychological well-being* pada siswa *broken home* dalam kehidupannya, dan (4) mendeskripsikan esensi *gratitude* siswa *broken home* terhadap proses pengembangan *psychological well-being*. Penelitian ini merupakan penelitian pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologi dan desain penelitian fenomenologi hermeneutik. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling*. Sampel penelitian terdiri dari empat dari populasi kurang lebih 25 siswa *broken home*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa *broken home*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam. Hasil penelitian diperoleh dengan kondisi (1) empat subjek mampu memaknai *gratitude* dalam kehidupannya, (2) seluruh subjek mampu memaknai pengalaman *gratitude* dalam kehidupannya, (3) empat subjek mampu memaknai *psychological well-being* dalam kehidupannya yang meliputi penerimaan diri; hubungan positif dengan orang lain; otonomi; penguasaan lingkungan; tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, sementara itu satu dari keempat subjek masih sedikit mengalami kesulitan dalam memaknai *psychological well-being* pada indikator hubungan positif dengan orang lain dan penguasaan lingkungan, dan (4) seluruh subjek mampu memaknai esensi *gratitude* terhadap proses pengembangan *psychological well-being*.

**Abstract.** *A This research aimed to (1) describe the meaning of gratitude in the lives of students from broken families, (2) their experiences of gratitude in the lives of students from broken families, (3) describe the meaning of psychological well-being in students from broken families, and (4) the essence of gratitude in students from broken families regarding the process of forming psychological well-being. To this end, a qualitative phenomenological study was applied. Participants were recruited using purposive sampling technique. The subjects in the research were broken families students. Data were collected through in-depth interview. The finding of this study showed that the conditions (1) four subjects were able to interpret gratitude in their lives, (2) all subjects were able to interpret the experience of gratitude in their lives, (3) four subjects were able to interpret psychological well-being in their lives which included self-acceptance; positive relationships with others; autonomy; mastery of the environment; life purpose, and personal growth, while one of the four subjects still has some difficulty in interpreting psychological well-being in the indicators of positive relationships with others and mastery of the environment, and (4) all subjects are able to interpret the essence of gratitude towards the process of developing psychological well-being.*

**Key word:** *psychological well-being; gratitude; broken home; phenomenological study*

## PENDAHULUAN

*Gratitude* pada saat ini mendapatkan perhatian khusus karena efek positifnya terhadap *psychological well-being* tiap individu (Sekarsari & Eva, 2021). Individu dengan tingkat *psychological well-being* tinggi, maka selama proses perkembangannya, ia dapat menjadi pribadi yang lebih tangguh dalam melakukan aktivitas sehari-harinya (Rahayu & Setiawati, 2019). *Gratitude* penting untuk dimiliki dan disadari oleh masing-masing individu supaya mampu menikmati proses hidup, karena pada penerapannya akan memberikan kondisi yang positif bagi individu (Emmons & Mishra, 2012). Pentingnya *gratitude* dalam kehidupan sehari-hari individu diyakini dapat membawa pengaruh baik. Oleh sebab itu, *gratitude* penting dalam kehidupan sehari-hari supaya setiap individu mampu mengekspresikan bentuk emosi atau perasaan positif yang ada dalam dirinya serta dapat mengarahkan individu untuk menjalani kehidupan dengan lebih penuh yaitu dengan memaksimalkan potensi dan pengembangan diri. *Gratitude* dapat digambarkan dengan bentuk emosi positif, seperti kebahagiaan, rasa syukur, berterima kasih individu dalam menjalani kehidupannya.

Sejalan dengan pentingnya *gratitude* dalam diri individu, peran *psychological well-being* juga menjadi komponen penting pada setiap individu dalam kehidupan sehari-hari. *Psychological well-being* dikatakan penting keberadaannya karena dapat menjadikan individu memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi guna menghadapi kehidupan pribadi individu dan lingkungan sekitarnya serta dapat mendukung individu tersebut dalam memenuhi tugas perkembangannya. *Psychological well-being* didefinisikan oleh Huppert, dkk (2005) sebagai gaya hidup yang positif dan sehat di mana individu mampu jatuh dan bangkit. Senada dengan pendapat Huppert, Ryff (Prabowo, 2017) menyampaikan bahwa *psychological well-being* adalah suatu kondisi terkait dengan setiap jenis stres yang dialami individu ketika bekerja untuk mencapai hasil yang positif. *Psychological well-being* dapat ditandai dengan keadaan individu yang mampu menerima diri sebagaimana mestinya, dapat menjalin hubungan sosial yang akrab dan hangat, mempunyai kemandirian sosial, mempunyai kontrol diri dalam penguasaan lingkungan, mempunyai tujuan hidup, dan mampu mengaktualisasikan potensi diri (Ryff, 2014). Ryff & Keyes (Ramadhani & Djunaidi, 2016) *psychological well-*

*being* dapat digambarkan dengan bagaimana cara individu dalam mencari potensi diri yang sejati (*true potensial*) ditandai dengan pola perilaku mandiri dan dapat terhindar dari tekanan sosial. *Psychological well-being* juga didasarkan atas pemikiran bahwa hal itu mencakup lebih dari sekadar kegiatan sehari-hari dan keseimbangan antara emosi yang positif dan negatif, akan tetapi ini juga melibatkan interaksi yang konstan dengan individu lain (Keyes, Shmotkin, & Ryff; Banjarnahor, 2020).

*Gratitude* merupakan salah satu faktor pembentuk *psychological well-being* yang dapat dilihat dari perilaku dan kondisi emosional setiap individu dalam menjalani kehidupannya (Emmons dan Clumpler, 2000). Bono & McCullough (2006) mengemukakan bahwa *gratitude* memiliki peran sebagai penguat moral karena dapat membantu individu lain dengan mendorong mereka dalam merespon kebaikan dengan bentuk kebaikan yang lain. Dibuktikan oleh penelitian ilmiah yang dilakukan Froh dkk (Sodah, 2016) yang berhubungan dengan *gratitude* dan kebahagiaan pada remaja menjelaskan bahwa kebahagiaan dapat ditingkatkan dengan rasa syukur, sehingga mampu membantu siswa berkembang dengan optimal. Peran *gratitude* dalam diri individu terhadap kehidupan sehari-hari sangatlah penting. Sebab, adanya *gratitude* pada diri individu mampu mendatangkan perasaan damai, sehingga dapat menjalani kehidupannya dengan penuh rasa syukur dan rasa ikhlas dalam menerima keadaan. Motivator Tung Desem Waringin (Sa'diyah dan Amiruddin, 2020) memperkuat pernyataan tersebut, bahwa salah satu kunci mencapai kesejahteraan psikologis adalah dengan kebahagiaan dan emosi positif.

Hebatullah (2021) menyampaikan bahwa figur keluarga sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan remaja, baik dari keluarga utuh maupun keluarga tidak utuh. Willis (2015) *broken home* didefinisikan dengan sebuah keluarga yang retak, yaitu orang tua yang kurang memberikan kasih sayang atau suatu kondisi ketiadaan perhatian keluarga yang disebabkan oleh beberapa hal. Kondisi keluarga yang berbeda-beda tersebut tentu menimbulkan dampak kepada siswa, salah satunya adalah pada tugas perkembangannya sebagai remaja. Keluarga tidak utuh dapat disebut juga dengan *broken home* yang berarti struktur dalam keluarga mengalami perubahan yang diakibatkan dari perceraian, meninggalkan rumah, meninggal dunia,

berkelahi atau melakukan kekerasan, dan tidak lagi saling menunjukkan kasih sayang kepada keluarga (Goode; Ifdil *et al.*, 2020). Kondisi keluarga *broken home* menimbulkan dampak negatif bagi siswa ialah seperti, permasalahan mental, minat belajar rendah, pergaulan bebas, rendahnya rasa percaya diri, agresif, perasaan benci kepada orang tua, melanggar peraturan, dan lain sebagainya. Disamping dampak negatif tersebut, terdapat beberapa dampak positif yang dirasakan oleh siswa, yaitu memiliki sikap mandiri, kedewasaan, serta memiliki kepribadian yang tegar dan tegas (Mistiani, 2018).

Emmons dan Mishra (Prabowo, 2017) berpendapat bahwa *gratitude* merupakan hal mendasar bagi kesehatan dan kesejahteraan mental individu sepanjang hidup. Remaja yang harus mengalami kasus perceraian orang tua akan mengalami stres, kecemasan, kesedihan, depresi dan penyakit kesehatan mental jangka pendek, di antara beberapa dampak buruk lainnya. Fahlevi (2016) menyampaikan bahwa ketidakharmonisan hubungan antara ayah dan ibu dalam keluarga dapat menjadi penyebab keluarga tersebut mengalami *broken home*, sehingga sang anak kehilangan tauladan atau madrasah pertama dalam hidupnya. Oleh sebab itu, remaja akan mengalami kebingungan dalam dirinya, seperti menjadi lebih sensitif dan emosional, merasa kesepian, kurangnya perhatian dan kasih sayang, serta dapat menurunkan prestasi akademik (Loughlin; Probo & Nasiri, 2016).

Hal tersebut dikuatkan oleh penelitian terdahulu yang telah dilaksanakan oleh Ramadhani *et al.*, (2016) tentang "Pengaruh *Psychological Well-Being* dalam Diri Individu dengan Kondisi Keluarga *Broken Home*". Diperoleh data sebanyak 33 siswa SMKN 26 Jakarta berasal dari keadaan *broken home* orang tua bercerai menunjukkan kondisi *psychological well-being* yang rendah dengan persentase 52%. Perceraian yang dialami oleh orang tua 33 siswa tersebut berdampak pada beberapa hal, salah satunya adalah dalam bidang akademik. Secara teori *gratitude* dan kondisi keluarga *broken home* mampu memengaruhi *psychological well-being* pada diri siswa. Penelitian terdahulu terkait dengan "*Psychological well-being* pada keluarga *broken home*" yang dilakukan oleh Munandar, Purnamasari, & Peristianto (2020) memperoleh hasil bahwa dua dari tiga subjek penelitian menunjukkan *psychological well-being* tinggi. Ditunjukkan oleh

perilaku mampu menjalani kehidupannya dengan bekerja keras, yang mana hal ini sudah menjadi kebiasaan yang dibentuk oleh salah satu orang tuanya. Sedangkan satu subjek penelitian lainnya menunjukkan kondisi *psychological well-being* yang rendah dikarenakan ia masih mudah terpengaruh dengan lingkungan sekitar tempat tinggal untuk melakukan hal-hal negatif, seperti sering membolos masuk kerja, sering minum-minuman dan obat-obatan, serta ia tidak mampu mengembangkan potensi dalam diri dengan maksimal.

## METODE

Dalam penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif, menggunakan metode studi fenomenologi dan desain penelitian fenomenologi hermeneutik. Denzin dan Lincoln (Brady, 2015) juga mendefinisikan pendekatan kualitatif sebagai alat dalam memahami secara mendetail arti dari suatu fenomena yang saling berhubungan dan proses-prosesnya dalam praktik kehidupan sosial. Sebagai metodologi penelitian kualitatif, fenomenologi memberi izin guna mengaplikasikan dan menerapkan kecakapan interpersonal dan subjektivitas peneliti dalam proses penelitian eksploratori (Alase, 2017). Fokus umum dari penelitian studi fenomenologi adalah guna meneliti esensi atau hakikat struktur fenomena yang dialami manusia ke dalam kesadaran (Tuffour, 2017). Creswell (2015), desain penelitian fenomenologi hermeneutik merupakan tipe yang menjelaskan bahwa penelitian mengarah pada pengalaman hidup dan dimaksudkan untuk menafsirkan kehidupan serta pada desain penelitian ini peneliti menuliskan deskripsi mengenai fenomena atau peristiwa yang dialami individu, menjaga hubungan yang baik dengan topik penelitian, dan menyeimbangkan bagian-bagian tulisan secara keseluruhan. Wawancara mendalam atau *in-depth interview* digunakan sebagai instrumen penelitian ini dengan jumlah subjek sebanyak empat peserta didik *broken home*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria atau ciri-ciri subjek penelitian yang akan digunakan oleh peneliti ialah siswa *broken home* yang berdasarkan pada beberapa golongan (kematian orang tua, perceraian, ikatan orang tua tidak baik, tidak baiknya ikatan orang tua dengan anak, kehangatan suasana rumah yang tidak ada kehangatan,

orang tua yang jarang berada di rumah dan sibuk, serta salah satu orang tua atau keduanya mengalami gangguan kejiwaan atau kelainan kepribadian), menempuh jenjang kelas IX, siswa/siswi SMA Negeri 2 Surakarta, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Dalam hal ini juga peneliti hanya mengambil empat subjek penelitian dengan mempertimbangkan beberapa alasan, yaitu ukuran subjek, masalah biaya, waktu, percobaan yang sifatnya merusak, ketelitian, dan masalah ekonomis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Pemaknaan *Gratitude* Siswa *Broken Home* dalam Kehidupannya

Keempat subjek penelitian memiliki pemaknaan yang berbeda pada saat memaknai *gratitude* dalam kehidupannya, walaupun demikian tidak jarang juga subjek satu dengan yang lain memiliki kesamaan dalam memaknai *gratitude*. Kondisi *gratitude* ini akan berfokus pada rasa *appreciation of simple pleasure*. Watkins, Woodward, Stone, dkk (Safaria, 2014) rasa syukur dapat membuat individu merasakan kebahagiaan sebagai salah satu bentuk emosi positif. Dengan individu mampu memunculkan rasa *appreciation of simple pleasure* dalam kehidupannya, secara tidak langsung ia dapat membentuk emosi positif berupa kebahagiaan. Menurut hasil penelitian, keempat subjek menyatakan bahwa mereka dapat mengapresiasi kesenangan-kesenangan sederhana. Masing-masing subjek mampu memaknai *gratitude* dalam kehidupannya yang dilihat dari dimensi *appreciation of simple pleasure* dengan baik dan cara yang berbeda satu sama lain. Hal ini sesuai dengan kajian teori menurut Watkins (2014) bahwa banyaknya rasa penghargaan sosial yang melimpah, individu dengan rasa syukur akan menghargai nikmat ataupun anugerah sekecil apapun.

Secara keseluruhan keempat subjek memiliki caranya sendiri untuk memaknai *gratitude* dalam kehidupannya, dari segi *appreciation of simple pleasure*. Mengapresiasi kontribusi diri sendiri, individu lain atau sesuatu dengan kesenangan yang sederhana secara tidak langsung dapat membuat subjek penelitian mampu merasakan kebahagiaan dalam dirinya. Sejalan dengan hal tersebut, Peterson dan Seligman (2004) kebahagiaan dan rasa terima kasih adalah reaksi terhadap sebuah pemberian, apakah itu adalah keuntungan nyata dari individu lain atau momen kedamaian yang

didapatkan dari keindahan alam. Selain itu, individu yang bersyukur dapat melihat kehidupan dengan lebih luas dan dengan optimisme yang lebih besar, terutama bahwa hidup adalah anugerah.

### **Pengalaman *Gratitude* Siswa *Broken Home* dalam Kehidupannya**

Masing-masing subjek penelitian memiliki pendapat yang berbeda terhadap pengalaman *gratitude* dalam kehidupannya, walaupun terkadang juga dijumpai subjek satu dengan yang lain memiliki kesamaan dalam memaknai *gratitude*. *Gratitude* adalah perasaan atau bentuk emosi positif yang seiring berjalannya waktu berkembang menjadi suatu perilaku, karakter moral, sifat kepribadian yang baik, dan akhirnya akan memberikan pengaruh pada individu dalam memberikan tanggapan terhadap berbagai situasi dan kondisi yang ada (Emmons dan McCullough; Sulistyarini, 2010). Dalam menjawab rumusan masalah yang kedua, terdapat dua indikator lainnya yang menunjukkan kondisi *gratitude* siswa *broken home*, yaitu *sense of abundance* dan *appreciation of others*.

Berfokus pada kondisi *gratitude* indikator yang pertama, *sense of abundance* menurut hasil penelitian, keempat subjek mampu memaknai pengalaman *gratitude* dalam kehidupannya dan memiliki kesamaan dalam perasaan puas, yaitu seluruh subjek mampu merasa puas dan bahagia dengan kemampuan atau potensi diri yang dimilikinya. Pernyataan kondisi diri masing-masing subjek sejalan dengan teori Emmons dan Mishra (2012), menerapkan konsep bersyukur akan membuat individu berada dalam kondisi yang positif, termasuk dalam prosesnya menikmati hidup. Individu dapat menghargai hidup ketika ia mampu melihat aspek-aspek positif dari kehidupan yang dijalannya. Meskipun secara garis besar keempat subjek memiliki kesamaan pada indikator *sense of abundance*, tentu hal tersebut juga terdapat perbedaan-perbedaan kecil diantara subjek satu dengan yang lain ketika memaknai pengalaman *gratitude*, *sense of abundance* dalam kehidupannya. Hal tersebut juga sesuai bahwa *gratitude* dalam diri individu dapat mengungkapkan seberapa puas mereka dengan kehidupan (*satisfaction with life*) dan seberapa besar sukacita yang mereka rasakan (*well-being*) (Watkins dkk, 2003).

Indikator kedua yang menunjukkan kondisi *gratitude* siswa *broken home*, adalah *appreciation of others*. Menurut Seligman (2002), *gratitude* bertujuan khusus sebagai emosi positif yang dapat diungkapkan dengan rasa terima kasih atas segala penerimaan kebahagiaan dalam diri. *Appreciation of others* merupakan wujud menghargai individu atas respon terhadap kontribusi individu lain dalam kehidupannya. Masing-masing subjek menunjukkan kondisi *appreciation of others* yang baik. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku timbal balik yang diberikan keempat subjek pada individu lain maupun Sang Pencipta. Individu mengungkapkan rasa syukur atas keberadaan dan keterlibatan individu lain dalam kehidupan mereka, serta kepada Sang Pencipta (Watkins, 2014). Seluruh subjek penelitian mampu mengapresiasi dan menghargai kontribusi individu lain maupun Sang Pencipta dengan caranya masing-masing. Secara keseluruhan, keempat subjek mengetahui bagaimana cara mengapresiasi dan menghargai kontribusi individu lain maupun Sang Pencipta dengan melakukan kebaikan-kebaikan pada sesama serta semakin memperkuat hubungan batinnya dengan Tuhan sebagai bentuk rasa terima kasih. Kondisi keempat subjek ini diperkuat dengan pendapat Park & Peterson (Hasemeyer, 2013) bahwa *gratitude* paling baik digambarkan sebagai bentuk "menyampaikan rasa terima kasih dan mengakui hal-hal baik yang sudah terjadi". Sejalan dengan pendapat tersebut, kondisi *gratitude* pada keempat subjek juga didefinisikan sebagai proses percaya bahwa ketika individu telah menerima hasil-hasil positif dan percaya bahwa adanya dukungan eksternal dapat memberikan hasil-hasil positif tersebut (Emmons dan McCullough; Allen, 2018).

### **Pemaknaan *Psychological Well-Being* Siswa *Broken Home* dalam Kehidupannya**

*Psychological well-being* merupakan komponen terpenting dalam diri individu guna menerima nilai yang ada pada diri sendiri dalam situasi apa pun, menjalin ikatan yang kuat dengan individu lain, memiliki otonomi, memantau lingkungan luarnya, menentukan tujuan hidup, dan menyadari potensi diri sendiri (Ryff, 2014). Keempat subjek memiliki pemaknaannya masing-masing terhadap *psychological well-being* dalam kehidupannya, terdapat kesamaan dan perbedaan antara subjek satu dengan yang lain dalam memaknainya.

Kondisi *psychological well-being* individu yang pertama, yaitu keadaan individu bisa menerima diri dengan kekurangan dan kelebihan yang ada sebagaimana adanya. Ryff (2014), kemampuan untuk melihat dan menerima kekurangan dan kelebihan diri dimiliki oleh individu yang sanggup menerima diri sebagaimana adanya. Individu yang mampu menerima diri sebagaimana mestinya juga mempunyai pandangan positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima semua kekurangan diri, dan merasa nyaman dengan kehidupan masa lalunya. Menurut hasil penelitian, keempat subjek menyampaikan dapat menerima diri sebagaimana adanya. Hal ini ditunjukkan dengan bagaimana subjek berusaha untuk menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, menumbuhkan pandangan yang positif terhadap kehidupan, mengurangi pandangan negatif yang pernah dipikirkan, dan terus berusaha guna dapat menjalani kehidupan dengan penerimaan diri yang baik.

Kondisi selanjutnya yaitu individu memiliki hubungan positif dengan orang lain, dimana individu dapat mengelola hubungan interpersonal yang hangat, berkualitas, dan penuh kepercayaan (Prabowo, 2016). Sependapat dengan pendapat tersebut, beberapa subjek memiliki kesamaan dalam menjaga hubungan positif dengan orang lain, yaitu apabila ada kesalahpahaman subjek akan berusaha untuk tetap menjelaskan dengan baik dan akan meminta maaf terlebih dahulu jika memang subjek yang melakukan kesalahan serta saling menjaga komunikasi satu sama lain. Meskipun tidak dapat dipungkiri bahwa dalam menjalin sebuah hubungan sosial pasti terdapat beberapa konflik yang dialami, akan tetapi hal tersebut mampu diatasi dengan baik oleh keempat subjek penelitian. Sedangkan pada satu subjek sedikit tidak sesuai dengan teori di atas, yang mana hal ini disebabkan karena ia merupakan pribadi yang cenderung tertutup dan tidak mudah bergaul dengan orang-orang di sekitarnya.

Kondisi individu yang ketiga adalah memiliki otonomi atau kondisi dimana individu mampu mengarahkan dirinya sendiri, mandiri dan mampu mengatur perilaku, serta dapat melakukan evaluasi diri sendiri sesuai dengan standar pribadi. Kondisi otonomi ini digambarkan oleh Ryff (2014) dengan individu yang dapat berfungsi sepenuhnya (*fully functioning person*) adalah yang mempunyai pendapat pribadi mengenai evaluasi dirinya (*internal locus of evaluation*), tanpa harus menerima

persetujuan orang lain, namun mempunyai standar penilaian dalam mengevaluasi dirinya. Seluruh subjek menyatakan bahwa mereka dapat menjadi pribadi yang mandiri didukung dengan pernyataan bahwa mampu dalam membuat keputusan hidup sendiri. Keempat subjek juga diberikan kebebasan oleh orang tua dalam memilih teman, melakukan kegiatan positif yang membangun, bahkan mengembangkan potensi diri. Masing-masing subjek juga merupakan pribadi yang sangat terbuka dalam menerima saran dan masukan yang bermanfaat serta memiliki kemauan untuk mengevaluasi diri.

Kondisi individu keempat adalah penguasaan lingkungan, dimana individu mampu mengelola dan menciptakan lingkungan yang sesuai kondisi dirinya. Individu yang mempunyai penguasaan lingkungan dalam diri ialah yang juga mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan tersebut. Ryff (2014), salah satu karakteristik kesehatan mental yang baik adalah kesanggupan individu dalam menentukan dan menciptakan lingkungan yang sesuai kondisi psikisnya. Turut berpartisipasi dalam aktivitas di luar diri termasuk pada kondisi individu yang matang (Allport; Rakasi, Hakim, & Hartono, 2019). Dari keempat subjek, tiga diantara sesuai dengan teori dan satu lainnya kurang sesuai. Akan tetapi, masing-masing subjek penelitian memiliki kesamaan, yaitu sama-sama mampu mengelola lingkungan yang baik dan tidak untuk diri sendiri. Meskipun terdapat satu subjek yang kurang sesuai dengan teori dalam hal penguasaan lingkungan, sebab ia mengalami kesulitan untuk berbaur dengan orang-orang di sekitarnya, merasa agak canggung apabila harus berinteraksi dan ia akan merasa kesal ketika berada di lingkungan yang tidak sesuai dengan kondisi dirinya, namun dibalik rasa kesalnya tersebut subjek juga akan tetap berusaha untuk dapat menyesuaikan diri pada lingkungan. Sedangkan untuk tiga subjek lainnya yang sesuai antara kondisi diri dengan teori, terlihat sudah dapat menyesuaikan kondisi diri dengan lingkungan yang ada di sekitar.

Selanjutnya untuk kondisi *psychological well-being* individu yang kelima ialah tujuan hidup, kondisi dimana individu mampu menetapkan tujuan dan arah hidupnya di masa depan. Menurut Rakasi, Hakim, & Hartono (2019), memiliki tujuan hidup merupakan salah satu ciri kematangan individu dengan kondisi mental yang sehat,

sehingga individu menyadari akan pentingnya tujuan hidup dalam menjalani kehidupan supaya memiliki rasa keterarahan (*sense of directedness*) dan rasa bertujuan (*intentionality*). Mempunyai tujuan hidup juga menjadikan individu berhasil menemukan makna di setiap kesempatan dalam proses kehidupan (Prabowo, 2016). Sejalan dengan teori tersebut, seluruh subjek memiliki kesamaan dalam kemampuan mengetahui tujuan hidupnya dan menemukan makna dari kehidupan yang dijalani. Menggapai cita-cita dengan kerja keras sendiri merupakan tujuan hidup dari keempat subjek. Dua subjek memiliki kesamaan dalam tujuan hidupnya, yaitu sama-sama menjadikan tujuan hidup sebagai kompas dalam menjalani kehidupan ini supaya tidak kehilangan arah. Sedangkan untuk dua subjek lainnya memiliki kesamaan dalam tujuan hidup yang berfokus pada potensi diri demi bisa menggapai cita-cita di masa depan.

Kondisi *psychological well-being* yang terakhir ialah pertumbuhan pribadi, kemampuan individu dalam menyadari dan mengembangkan potensi diri serta dapat berkembang sebagai seorang manusia secara berkelanjutan. *Psychological well-being* menjadi sebagai salah satu sarana dalam menggali potensi yang dimiliki setiap individu dalam diri mereka (Ryff; Carr Alan, 2008). Sejalan dengan pendapat Ryff, Prabowo (2016) mengemukakan bahwa supaya aspek psikologis dapat berfungsi dengan optimal, individu tidak hanya harus memiliki karakteristis yang sudah dimiliki, tetapi juga harus menyadari potensi yang ada dalam dirinya dan memungkinkannya untuk tumbuh dan berkembang lebih jauh menjadi individu yang sepenuhnya. Berdasarkan dari hasil penelitian, keempat subjek mengetahui potensi diri yang dimiliki. Seluruh subjek juga mampu mengetahui cara dalam mengembangkan dan meningkatkan potensi dirinya. Selain itu, masing-masing dari subjek juga memiliki kemampuan atau rasa ketertarikan dalam mencoba pengalaman-pengalaman baru yang dapat meningkatkan kualitas positif pada diri subjek. Kondisi keempat subjek tersebut tentu juga sejalan dengan pernyataan bahwa pertumbuhan pribadi juga menjadi salah satu bukti sejauh mana individu dapat secara kontinu bertumbuh, mengembangkan potensi diri, dan meningkatkan kualitas positif dalam dirinya (Rakasi, Hakim, & Hartono, 2019).

## **Esensi *Gratitude* Siswa *Broken Home* terhadap Proses Pengembangan *Psychological Well-Being***

*Gratitude* merupakan dasar dari kesejahteraan (*well-being*) dan kesehatan mental sepanjang hayat manusia (Emmons & Mishra; Prabowo 2017). Akhtar (2009) berpendapat bahwa *gratitude* mampu berpengaruh pada *psychological well-being* yang nantinya akan membantu siswa SMA dalam merasakan kebahagiaan, kepuasan hidup, menumbuhkan emosi positif, mengurangi depresi, serta perilaku negatif remaja. Masing-masing subjek penelitian memiliki pendapat yang berbeda terkait esensi *gratitude* siswa *broken home* terhadap proses pengembangan *psychological well-being*, walaupun tidak jarang juga subjek satu dengan yang lain terdapat beberapa kesamaan pendapat. Kebersyukuran adalah komponen yang memengaruhi kesejahteraan psikologis karena merupakan sinyal bahwa individu memiliki pikiran yang positif, yang selanjutnya mengarah pada tindakan yang positif juga (Wood, Joseph, & Maltby, 2009). Menilik hasil penelitian, untuk kondisi yang pertama ialah menghargai segala sesuatu yang diterima. Dalam hal ini, keempat subjek memiliki kesamaan, yaitu sama-sama mampu berusaha lebih keras lagi apabila menerima sesuatu yang tidak sesuai ekspektasi. Keempat subjek mampu menghargai segala sesuatu yang diterima dan berusaha untuk tetap mensyukuri, meskipun memang tidak jarang terkadang beberapa subjek akan merasa sedih dan kecewa apabila menerima sesuatu yang tidak sesuai dengan ekspektasi, hingga akhirnya dengan perasaan ikhlas dapat menerima segala sesuatu tersebut. Hal inibut sejalan dengan pendapat Wood, Joseph, & Maltby (2009), individu yang berpikir optimis dan memandang hidup dengan lebih positif merupakan salah satu bentuk rasa syukur.

Kondisi individu yang kedua adalah bermanfaat bagi orang lain, kondisi dimana individu sebagai makhluk sosial dapat menjalankan perannya untuk bermanfaat bagi individu lain. Seluruh subjek mampu menunjukkan kondisi bermanfaat bagi orang lain. Masing-masing subjek akan membantu individu lain yang membutuhkan bantuan, baik secara moril ataupun materiil. Keempat subjek dapat menjadi pribadi yang bermanfaat bagi orang lain dengan terus menebarkan energi atau kegiatan-kegiatan positif. Terdapat beberapa alasan yang menjadikan keempat subjek dapat

bermanfaat bagi orang lain, antara lain karena termotivasi oleh Sang Ayah, untuk menghindari dipandang sebelah mata oleh orang lain, menjalankan misi Tuhan sebagai manusia, dan khawatir jika orang lain dalam kesusahan tidak ada yang membantu begitu juga sebaliknya. Sikap positif yang ditunjukkan oleh keempat subjek pada sesama sependapat dengan Mc Millen (Krause, 2006), individu dapat mengembangkan mekanisme *coping* yang baru, baik secara sadar maupun tidak sadar, dengan melihat dan merasakan penderitaan yang dialami sebagai pengalaman yang positif. Selain itu, hal ini dapat mengarah pada pengembangan makna diri, yang akan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Kondisi individu yang terakhir, memiliki motivasi untuk berbuat baik. Keempat subjek mampu mengetahui apa yang memotivasi mereka untuk berbuat baik. Salah satunya ialah keempat subjek mempercayai adanya hukum "tanam tuai" dalam kehidupan, sehingga dengan begitu seluruh subjek secara tidak langsung memiliki motivasi untuk berbuat baik. Dalam hal ini terdapat satu subjek yang memegang teguh prinsipnya dalam "saling memanusiakan manusia", sehingga ia tetap berbuat baik semampunya kepada sesama yang membutuhkan bantuan. Perbuatan baik yang dimiliki oleh keempat subjek tersebut secara tidak langsung dapat membangun relasi dan pengalaman baru bagi masing-masing subjek. Hal tersebut, menurut Setyawan, Putra, Nastiti, dkk (2023) sepaham dengan upaya yang menjadikan rasa syukur turut terlibat telah terbukti dapat meningkatkan kualitas hubungan yang dirasakan (Algoe et al., 2010), kenyamanan untuk individu mampu mengekspresikan masalah hubungan (Lambert & Fincham, 2011), dan kemungkinan untuk terlibat dalam perilaku prososial (Grant & Gino, 2010; McCullough et al., 2001; Tsang & Martin, 2019). Dengan demikian, individu yang mampu mengungkapkan rasa syukur memiliki kontrol yang lebih besar terhadap lingkungan sekitarnya, penerimaan diri, memiliki tujuan hidup, dan perkembangan personal (*personal growth*). Sebagai hasil dari rasa syukur internal, individu juga dapat mengalami kesulitan dalam hidup, mencari dukungan sosial dari individu lain, melihat peristiwa dari berbagai sudut pandang, dan memiliki rencana untuk menyelesaikan masalah sebagai bentuk *coping* positif yang dimiliki akibat rasa syukur dalam diri (McCullough, Tsang & Emmons, 2004).

## SIMPULAN

### **Pemaknaan *Gratitude* Siswa *Broken Home* dalam Kehidupannya**

Seluruh subjek dapat mengapresiasi dan menghargai hal-hal sederhana dengan cara masing-masing dan juga memiliki rasa appreciation of simple pleasure dalam kehidupannya dengan mengucapkan syukur dan terima kasih, baik kepada orang lain maupun Tuhan. Bentuk rasa appreciation of simple pleasure dari seluruh subjek diwujudkan dengan berbagai ekspresi, seperti terus mengembangkan kemampuan yang dimiliki, bersyukur atas kehadiran orang-orang sekitar, dan bermain bersama teman-teman.

### **Pengalaman *Gratitude* Siswa *Broken Home* dalam Kehidupannya**

Keempat subjek memiliki rasa *sense of abundance* dan *appreciation of others* dalam hidupnya. Hal tersebut ditunjukkan dengan merasa puas dan bahagia atas apa yang dimilikinya saat ini, mampu mengapresiasi dan menghargai kontribusi individu lain maupun Sang Pencipta serta mengekspresikannya dengan cara yang berbeda-beda. Masing-masing subjek juga merasa bahagia dan bersyukur atas kehadiran orang lain dalam kehidupannya dan senantiasa melibatkan Tuhan dalam setiap aktivitas kesehariannya dan memasrahkan diri kepada Tuhan untuk setiap apapun yang terjadi. Pengalaman *gratitude* lainnya pada masing-masing subjek ialah membantu dan membalas kebaikan orang lain sebagai bentuk rasa terima kasih dan apresiasi.

### **Pemaknaan *Psychological Well-Being* Siswa *Broken Home* dalam Kehidupannya**

Seluruh subjek mampu memaknai *psychological well-being* dalam diri dengan cara yang berbeda-beda. Hal ini ditunjukkan dengan tiga subjek yang mampu menerima diri, memiliki hubungan positif dengan orang lain, berotonomi, mempunyai penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup dan memiliki pertumbuhan pribadi yang baik. Sementara satu subjek lainnya menunjukkan kondisi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan penguasaan lingkungan yang cukup baik sebab ia menyampaikan sedikit mengalami kesulitan dalam berbaaur dengan sekitar. Meskipun demikian, satu subjek tersebut mampu berotonomi, mempunyai tujuan hidup dan memiliki pertumbuhan pribadi yang baik, terlepas dari ketiga kondisi *psychological well-being* yang di atas.

## **Esensi *Gratitude* Siswa *Broken Home* terhadap Proses Pengembangan *Psychological Well-Being***

Keempat subjek mampu menghargai segala sesuatu yang diterimanya, dapat bermanfaat bagi orang lain, dan memiliki motivasi untuk berbuat baik dalam menerapkan esensi *gratitude* terhadap proses pengembangan *psychological well-being* dalam kehidupannya dengan bijak. Meskipun tidak dapat dipungkiri bahwa tetap ada kondisi yang berbeda-beda antara satu subjek dengan subjek lainnya. Pada kondisi menghargai segala sesuatu yang diterima dua subjek berusaha untuk tetap menghargai segala sesuatu, meskipun terkadang menaruh rasa kecewa dan sedih. Sementara dua subjek lainnya mampu mensyukuri dan menghargai segala sesuatu yang diterima walaupun tidak sesuai ekspektasi dan menjadikan hal tersebut sebagai pelajaran atau pengalaman hidup. Kemudian pada kondisi bermanfaat bagi orang lain dan memiliki motivasi untuk berbuat baik, seluruh subjek mampu menerapkan kondisi tersebut dan percaya akan adanya hukum "tanam tuai" dalam kehidupan, sehingga pada kehidupan bermasyarakat masing-masing subjek paham akan pentingnya "saling memanusiaikan manusia".

Kemudian, peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan rujukan dalam melaksanakan penelitian selanjutnya pada bidang Bimbingan dan Konseling, melakukan di lokasi penelitian yang berbeda, serta dengan metode lainnya seperti penelitian studi fenomenologi mengenai *psychological well-being* yang ditinjau dari kondisi *self esteem* siswa *broken home*, penelitian studi kasus tentang dampak negatif *broken home* pada siswa terhadap proses pengembangan *psychological well-being*, penelitian RnD mengenai pengembangan teknologi yang dapat menjadi wadah bagi siswa *broken home* untuk mengetahui kondisi *gratitude* dan *psychological well-being* dalam dirinya, atau penelitian eksperimen terkait dengan pola perilaku sosial siswa *broken home* yang berhubungan dengan *gratitude* dan *psychological well-being*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alase, Abayomi. (2017). The Interpretative Phenomenological Analysis (IPA): A Guide to a Good Qualitative Research Approach. *International Journal of Education and Literacy Studies*, Vol. 5 No. 2, April 2017. DOI: 10.7575/aiac.ijels.v.5n.2p.9
- Allen, Summer. (2018). *The Science of Gratitude*. Greater Good Science Center.
- Banjarnahor, D. F. (2020). Pengaruh Gratitude Terhadap Psychological Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. Skripsi: Universitas HKBP Nommensen.
- Bono, G. & McCullough, M. E. (2006). *Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy*. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20 (2), 1-10.
- Brady, Shane R. (2015). Utilizing and Adapting the Delphi Method for Use in Qualitative Research. *International Journal of Qualitative Methods*, hlm. 1–6. DOI: 10.1177/1609406915621381
- Creswell, J. W. (2015). Penelitian Kualitatif & Desain Riset Memilih di antara Lima Pendekatan Edisi ke-3. Terjemahan Qualitative Inquiry & Research Design, choosing among five approaches. Alih Bahasa: Ahmad Lintang Izuardi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56-69.
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2012). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In Sheldon, K., Kashdan, T., & Steger, M.F. (Eds.) *Designing the future of positive psychology: Taking stock and moving forward*. New York: Oxford University Press.
- Fahlevi, M. A. (2016). Virginitiy value pada remaja putri broken home. *e-Journal Psikologi*, 4(3), 306-318.
- Hebatullah, H. (2021). Pengaruh Lingkungan Keluarga Bagi Anak Terhadap Perkembangan Anak.
- Huppert, Felicia A, Nick Baylis dan Barry Keeverne. (2005). *The Science of Well-Being*. United States of America: Oxford University Press Inc.
- Ifdil, I., Sari, I. P., & Putri, V. N. (2020). Psychological well-being remaja dari keluarga broken home. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 5(1), 35-44.
- Mistiani, W. (2018). Dampak keluarga broken home terhadap psikologis anak. *Musawa: Journal for Gender Studies*, 10(2), 322-354.
- Munandar, A., Purnamasari, S. E., & Peristianto, S. V. (2020). Psychological well-being pada keluarga broken home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(1), 46-52.
- Prabowo, Adhyatman. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*. Vol. 04 (02) hal. 246-260.
- Prabowo, Adhyatman. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260-270.
- Probo, V., & Nasiri, M. (2016). Beda dampak perceraian bagi anak perempuan dan laki-laki. *CNN Indonesia*. Diakses dari laman CNN pada 10 Oktober 2022.
- Rahayu, I. I., & Setiawati, F. A. (2019). Pengaruh Rasa Syukur dan Memafkan Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja. *Jurnal Ecopsy*, 6(1).

- Rakasi, D., Hakim, L., & Hartono, R. (2019). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Mantan Tenaga Kerja Wanita. *Jurnal Psimawa*, 1(1), 1-6. DOI: <https://doi.org/10.1234/jp.v1i1.202>
- Ramadhani, T., Djunaedi, & Sismiati, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta) Abstrak. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108-115.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Journal Psychotherapy and Psychomatics*.
- Sa'diyah, K. & Amiruddin. (2020). Pentingnya Psychological Well Being di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Inkadha*, 8(2).
- Safaria, T. (2014). Forgiveness, gratitude, and happiness among college students. *International Journal of Public Health Science*, 3 (4), 241-245.
- Sekarsari, N., & Eva, N. (2021). Pengaruh rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis pada Remaja. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 121-131).
- Setyawan, Y., Putra, A. L. P., Nastiti, A. S., & Ekananda, S. M. (2023). Pengembangan Skala Kebersyukuran pada Mahasiswa Generasi "Z". *Jurnal Ilmiah Psikomuda (JIPM) Connectedness*, 3(1), 26-35.
- Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (2005). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sodah, Yulius. (2016). Surat Syukur dan Kebahagiaan Remaja. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas sanata Dharma Yogyakarta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tuffour, Isaac. (2017). A Critical Overview of Interpretative Phenomenological Analysis: A Contemporary Qualitative Research Approach. *Journal of Healthcare Communications*. Vol. 2 No. 4, Juli 2017. DOI: 10.4172/2472-1654.100093
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Dordrecht, The Netherlands: Springer.
- Willis, S. S. (2015). *Konseling keluarga (family counseling)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.