

HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN RESILIENSI PADA PENERIMA MANFAAT PANTI PELAYANAN SOSIAL MARDI UTOMO

Sharon Septabri Titus¹, Erin Ratna Kustanti¹
15000122120030

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
Email: sharonseptabrititus@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada Penerima Manfaat (PM) Panti Pelayanan Sosial Mardi Utomo Semarang. Hipotesis yang diajukan yaitu semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi resiliensi, begitupun sebaliknya. Sampel terdiri dari 33 PM di Panti Pelayanan Sosial Mardi Utomo dengan rentang usia 18–65 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan pendekatan non-eksperimen kuantitatif dengan desain survei. Data dikumpulkan menggunakan Skala Kebersyukuran (26 aitem, $\alpha = 0,938$) dan Skala Resiliensi (34 aitem, $\alpha = 0,956$), kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan antara kebersyukuran dan resiliensi pada PM Panti Pelayanan Sosial Mardi Utomo ($p < 0,001$; $R^2 = 0,331$). Kebersyukuran berkontribusi sebesar 33,1% terhadap resiliensi, dengan mayoritas hingga seluruh sampel berada pada kategori kebersyukuran dan resiliensi yang tinggi hingga sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kebersyukuran berperan penting dalam membentuk resiliensi kelompok rentan. Oleh karena itu, pihak Panti Pelayanan Sosial Mardi Utomo diharapkan dapat mengintegrasikan penguatan kebersyukuran dan resiliensi ke dalam program bimbingan dan rehabilitasi sosial, seperti memberikan penyampaian kalimat motivasi yang menekankan rasa syukur serta apresiasi verbal secara konsisten terhadap progres keterampilan PM.

Kata kunci: kebersyukuran; resiliensi; kelompok rentan; panti sosial

THE RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND RESILIENCE AMONG BENEFICIARIES OF PANTI PELAYANAN SOSIAL MARDI UTOMO

Sharon Septabri Titus¹, Erin Ratna Kustanti¹
15000122120030

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
Email: sharonseptabrititus@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to empirically examine the relationship between gratitude and resilience among beneficiaries at the Panti Pelayanan Sosial Mardi Utomo. The hypothesis proposed is that higher levels of gratitude are associated with higher levels of resilience, and vice versa. The sample consisted of 33 beneficiaries at the Panti Pelayanan Sosial Mardi Utomo aged between 18 and 65 years, selected using a purposive sampling technique. This study employed a quantitative non-experimental approach with a survey design. Data were collected using the Gratitude Scale (26 items, $\alpha = 0,938$) and the Resilience Scale ((34 items, $\alpha = 0,956$), which were subsequently analyzed using simple linear regression. The results indicated a significant positive relationship between gratitude and resilience among beneficiaries at the Mardi Utomo Social Services Shelter ($p < 0,001$; $R^2 = 0,331$). Gratitude contributed 33.1% to resilience, with the majority to all samples falling into high to very high categories for both gratitude and resilience. These findings suggest that enhancing gratitude plays a vital role in shaping resilience among vulnerable groups. Therefore, the management of the Panti Pelayanan Sosial Mardi Utomo is encouraged to integrate the enhancement of gratitude and resilience into their ongoing guidance and social rehabilitation programs, such as delivering motivational messages that emphasize gratitude and consistently offering verbal appreciation for the beneficiaries skill progress.

Keywords: gratitude; resilience; vulnerable population; social welfare

BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Indonesia terdiri dari banyaknya ragam kelompok masyarakat dengan bermacam latar belakang dan kondisi yang berbeda, termasuk di dalamnya adalah kelompok rentan. Kelompok rentan didefinisikan sebagai lapisan masyarakat yang tidak mampu mencukupi kebutuhan hidupnya (Humaedi dkk., 2020). Kelompok rentan juga disebut sebagai kelompok yang lemah dan membutuhkan perlindungan karena seringkali mengalami diskriminasi (Sepúlveda et al., 2004). Setiap individu yang masuk dalam kelompok rentan memiliki hak untuk mendapat perlakuan khusus dan perlindungan, sesuai dengan Pasal 5 ayat (3) Undang-Undang Nomor 39 Tahun 1999. Salah satu kelompok yang termasuk dalam kategori kelompok rentan adalah pengemis, gelandangan dan orang terlantar (selanjutnya disebut PGOT), yang kerap mengalami kemiskinan struktural, stigma sosial, kehilangan tempat tinggal dan marginalisasi sosial (Kneebone, 2018; Mardiyati, 2015)

Aktivitas para PGOT dianggap sebagai permasalahan sosial yang pelik. Individu yang masuk dalam PGOT dilihat sebagai suatu permasalahan sosial meskipun para PGOT adalah kelompok rentan. Sebagai

upaya penanggulangan, pemerintah menetapkan tiga upaya melalui Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 31 Tahun 1980 yaitu melalui usaha preventif, represif, dan rehabilitatif (Indonesia, 1980). Usaha preventif difokuskan pada tindakan pencegahan yang diwujudkan melalui kegiatan sosialisasi, bimbingan, pembinaan sosial, hingga pemberian bantuan sosial. Selanjutnya, usaha represif dilakukan secara langsung melalui aksi penertiban di lapangan, seperti razia berkala serta proses seleksi para PGOT untuk ditempatkan dalam penampungan sementara. Usaha yang terakhir adalah rehabilitatif, melalui usaha ini, kelompok PGOT ditampung di panti sosial untuk mendapatkan pelayanan dan rehabilitasi sesuai kualifikasi yang sudah diberikan saat mereka diseleksi. Sebagai kelompok rentan, PGOT mendapatkan dukungan dan pendidikan secara fisik, mental, dan sosial, disertai bimbingan pelatihan keterampilan sesuai bakat dan kemampuan agar pada akhirnya dapat kembali mandiri di masyarakat.

Individu yang berada di panti sosial datang dengan berbagai kompleksitas permasalahan hidup, seperti faktor ekonomi, kehilangan pekerjaan, penyakit kronis, hingga ditinggal oleh keluarga yang dikasihi. Beragam sikap, tanggapan, serta respons yang ditunjukkan saat dihadapkan dengan kesulitan tersebut sangat dipengaruhi oleh faktor internal dalam diri individu (Sampogna dkk., 2021). Kemampuan individu untuk menggunakan kekuatan internalnya agar mampu bangkit dan pulih dari situasi berat inilah yang disebut sebagai resiliensi (Husain & Pal, 2024). Semua hal yang terjadi dalam kehidupan kelompok rentan ini pasti

berpengaruh terhadap kondisi psikologis mereka. Apabila kelompok PGOT tidak memiliki resiliensi yang memadai selama menjalani masa pembinaan, mereka rentan mengalami kondisi mental kronis seperti distress psikologis, kecemasan masif, hingga depresi berkepanjangan akibat trauma marginalisasi sosial (Fazel dkk., 2014; Goodman dkk., 1991).

Resiliensi menjadi kebutuhan mendasar bagi kelompok PGOT, namun faktanya, penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat resiliensi pada kelompok rentan cenderung rendah dan bervariasi. Penelitian Ketel dan Abdoli (2025) terhadap kelompok rentan yang menjadi tunawisma menunjukkan bahwa rata-rata individu dalam kelompok ini merasa lelah secara fisik, mental, dan emosional, serta menyadari tidak memiliki kesempatan hidup yang lebih baik, beberapa kondisi yang mencerminkan resiliensi yang rendah. Penelitian serupa berupa studi *cross-sectional* Patrício dkk. (2019) terhadap 49 individu kelompok rentan menunjukkan bahwa sebanyak 22 orang (44,9%) berada dalam kategori resiliensi rendah, dan sisanya 27 orang (55,1%) dalam kategori sedang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tidak ada satu pun individu yang memiliki resiliensi tinggi. Data ini menunjukkan bahwa rendahnya resiliensi merupakan permasalahan nyata yang dihadapi kelompok rentan secara global.

Kondisi serupa ditemukan oleh peneliti saat melakukan magang dan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di PPS Mardi Utomo. Berdasarkan data monitoring kehadiran yang diperoleh dari pegawai panti, tercatat bahwa

sebagian besar Penerima Manfaat (selanjutnya disebut PM) secara konsisten tidak mengikuti kegiatan rehabilitasi dan pelatihan keterampilan dengan alasan malas dan lelah. Melalui wawancara awal dengan beberapa pegawai panti, diketahui bahwa kondisi ini bukan merupakan hal baru, PM kerap menunjukkan sikap apatis dan menarik diri dari program yang disediakan, bahkan ketika program tersebut dirancang untuk mendukung kemandirian mereka. Selain itu, dilakukan juga *Focus Group Discussion* (FGD) tentang resiliensi bersama 10 PM dalam rangka program KKN. Hasil FGD menunjukkan bahwa PM sebenarnya memahami cara untuk bangkit dari keterpurukan, namun mengalami hambatan pada rendahnya keyakinan kemampuan diri (*self-efficacy*). PM merasa ragu dan tidak yakin dapat mengatasi permasalahan setelah keluar dari panti. Fenomena ini menunjukkan bahwa PM belum memiliki optimisme, efikasi diri yang baik, dan belum mampu meraih peluang baru, yang mana hal tersebut merupakan aspek penting untuk meningkatkan resiliensi (Reivich & Shatte, 2002b).

Rendahnya resiliensi pada kelompok rentan yang sedang menjalani rehabilitasi memiliki implikasi yang serius. Secara praktis, ketiadaan resiliensi akan memicu hilangnya motivasi internal, memunculkan perilaku apatis dan menyebabkan program rehabilitasi di panti menjadi tidak optimal, yang pada akhirnya akan menghambat proses reintegrasi sosial. Oleh karena itu, pemahaman mengenai kapasitas untuk bangkit dari keterpurukan ini memiliki urgensi yang besar. PM sebagai kelompok rentan memerlukan resiliensi sebagai modal dan fondasi utama saat menjalani

kehidupan rehabilitasi di panti sosial agar tetap termotivasi untuk bertumbuh dan kembali mandiri saat purna dari panti (Mejia-Lancheros dkk., 2021).

Namun dalam mencapai resiliensi yang baik, tentunya tidak mudah karena banyak hambatan dan kesulitan yang ditemui. Menurut Patterson & Kelleher (dalam Widyataqwa & Rahmasari, 2021), resiliensi memiliki empat tahapan. Pertama, yaitu masa memburuk, di mana individu kesulitan dan jatuh terpuruk hingga merasa tidak sanggup lagi menghadapi masalah. Kedua, masa penyesuaian, individu mulai menyesuaikan diri dengan keadaannya. Ketiga, masa pemulihan, individu mulai tegar dan yakin pada dirinya sendiri. Keempat adalah masa berkembang, di mana individu melawan keterpurukannya dengan bangkit dan mengambil pelajaran positif untuk menjalani hari-harinya kembali.

Bagi kelompok rentan seperti pengemis, gelandangan, dan orang terlantar, masa memburuk menjadi tantangan tersendiri. Meskipun sedang dalam masa rehabilitasi di panti sosial, masa memburuk tetap dapat memberikan dampak negatif berupa kekecewaan dan perasaan negatif yang mendalam. Untuk dapat melewati masa tersebut, individu memerlukan faktor protektif internal yang mendukung terbentuknya resiliensi. Salah satu aspek resiliensi yang berperan penting dalam hal ini adalah *positive acceptance of change*, yaitu kemampuan individu untuk menerima perubahan dan kejadian tidak menyenangkan dalam hidupnya dengan cara pandang yang positif (Connor & Davidson, 2003). Kelompok PGOT yang

mampu menerima keadaan dirinya dan melihat situasi dari sudut pandang positif, biasanya lebih mudah untuk mensyukuri apa yang dimiliki. Kemampuan menerima keadaan secara positif ini berkaitan erat dengan faktor kepribadian individu, salah satunya adalah kebersyukuran, yang merupakan emosi positif sekaligus disposisi kepribadian yang dapat dilatih dan dikembangkan (McCullough dkk., 2002).

Kebersyukuran terbukti membantu individu mengelola stres dan menuntun pada *resilient coping strategy* yang lebih baik dalam menghadapi kesulitan hidup (Husain & Pal, 2024). Studi Gin dkk. (2021) bahkan menemukan bahwa kelompok rentan seperti pengemis tetap mampu mengekspresikan rasa syukur di tengah keterbatasan, di mana kebersyukuran tersebut berperan sebagai pendorong kebahagiaan dan pengurang emosi negatif.

Hubungan positif antara kebersyukuran dan resiliensi telah banyak dibuktikan. Penelitian oleh Amadhea dkk. (2024) menemukan koefisien korelasi sebesar 0,638. Penelitian serupa oleh Reswara dan Rachmahana (2019) menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,590, yang mengindikasikan bahwa kebersyukuran menyumbang pengaruh terhadap resiliensi sebesar 59%. Namun penelitian tersebut dilakukan pada populasi umum seperti mahasiswa dan bekerja, bukan pada kelompok rentan. Pemahaman tentang bagaimana kebersyukuran berhubungan dengan resiliensi di kalangan PGOT masih sangat minim, sehingga belum ada

strategi intervensi yang konkret untuk membantu kelompok ini kembali berdaya.

Selain gap empiris tersebut, terdapat pula kesenjangan teoretis yang perlu diperhatikan. *Broaden and Build Theory* (Fredrickson, 2001) yang menjelaskan mekanisme emosi positif dalam membangun sumber daya psikologis, termasuk resiliensi, dikembangkan dan divalidasi terutama pada individu dengan kondisi kehidupan yang relatif stabil. Masih sedikit penelitian yang menguji apakah mekanisme psikologis dalam teori ini tetap berlaku pada individu yang mengalami kondisi kronis dan marginalisasi sosial berkepanjangan, seperti PGOT. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan pada dua aspek, yaitu secara empiris, yang mengkaji hubungan kebersyukuran dan resiliensi pada populasi PGOT yang sedang menjalani rehabilitasi sosial; dan secara teoritis, yaitu memberikan bukti perluasan penerapan *Broaden and Build Theory* pada konteks kelompok rentan.

Berdasarkan *Broaden and Build Theory* (Fredrickson, 2001), kebersyukuran sebagai emosi positif berpotensi memperluas pola pikir individu sehingga meningkatkan kemampuan membangun sumber daya psikologis jangka panjang, salah satunya adalah resiliensi. Namun, efektivitas mekanisme ini pada kelompok rentan yang sedang menjalani rehabilitasi sosial masih belum banyak dibuktikan secara empiris, sehingga penelitian ini akan menguji Hubungan antara Kebersyukuran dengan Resiliensi pada Penerima Manfaat Panti Pelayanan Sosial Mardi Utomo.

Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang masalah yang telah dijabarkan oleh peneliti, rumusan masalah yang diajukan peneliti adalah “Apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada Penerima Manfaat Panti Pelayanan Sosial Mardi Utomo?”.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan resiliensi pada penghuni panti pelayanan sosial.

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi positif dan psikologi sosial, dalam memahami peran kebersyukuran sebagai faktor protektif yang berhubungan dengan resiliensi pada kelompok rentan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian empiris mengenai dinamika psikologis individu yang mengalami marginalisasi

sosial, yang selama ini masih sangat terbatas dalam literatur psikologi Indonesia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman praktis bagi Penerima Manfaat mengenai pentingnya sikap kebersyukuran sebagai sumber daya internal untuk memperkuat resiliensi.

b. Bagi Pengelola Panti dan Pekerja Sosial

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan praktis bagi pengelola panti dan pekerja sosial dalam mengintegrasikan penguatan aspek psikologis ke dalam program bimbingan dan rehabilitasi sosial yang sudah berjalan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Besar harapan peneliti agar peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi dan bahan pengembangan topik serupa, khususnya yang berkaitan dengan kebersyukuran, resiliensi maupun faktor protektif psikologis lainnya pada populasi kelompok rentan dan marginal yang belum banyak diteliti.