

**EFEKTIVITAS GRATITUDE UNTUK MENINGKATKAN  
SELF-ESTEEM REMAJA KAUM MARJINAL (STUDI  
KASUS SMP X JAKARTA UTARA)**

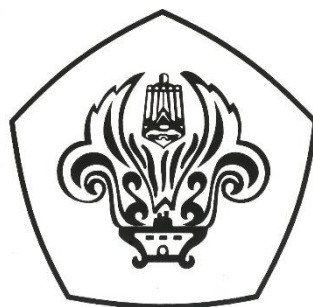
*Gratitude Intervention in Adolescents Low Socioeconomic*

**TESIS**

**Disusun Oleh:**

**Novia Sri Parindu Purba**

**717172022**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2019**

**EFEKTIVITAS GRATITUDE UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM REMAJA KAUM MARJINAL (STUDI KASUS SMP X JAKARTA UTARA)**

*Gratitude Intervention in Adolescents Low Socioeconomic*

Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi.)

Disusun oleh:

**Novia Sri Parindu Purba**

**717172022**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS TARUMANAGARA  
JAKARTA  
2019**

## PERNYATAAN

Saya, nama Novia Sri Parindu Purba, nomor induk: 717172022

Dengan ini menyatakan menjamin bahwa tesis yang diserahkan kepada Program Studi Magister Psikologi Universitas Tarumanagara,

berjudul:

Efektivitas Pelatihan Gratitude untuk Meningkatkan Self-esteem Remaja Kaum Marjinal  
(Studi Kasus SMP X Jakarta Utara)

merupakan **karya sendiri** yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan **plagiarisme dan otoplagiarisme**.

Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 12 Juli 2019

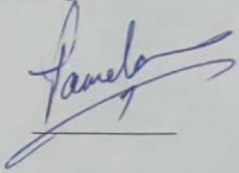
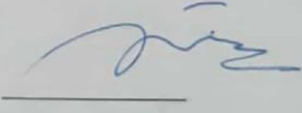
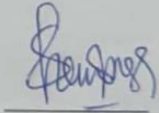


Novia Sri Parindu Purba  
717172022


## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

**Judul Tesis** : Efektivitas Pelatihan *Gratitude* untuk Meningkatkan *Self-esteem* Remaja Kaum Marjinal (Studi Kasus SMP X Jakarta Utara).  
**Nama/NIM Mahasiswa** : Novia Sri Parindu Purba /717172022

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 12 Juli 2019

| Nama  | Status      | Tanda Tangan  |
|---|-------------|---|
| Pamela Hendra Heng, S. Pd., M. P. H., M. A., PhD. | Penguji I   |   |
| Dr. Fransisca I. R. Dewi, M. Si.                  | Penguji II  |  |
| Dr. Heni Mularsih, Psikolog                       | Penguji III |  |

Dekan

  
Dr. Rostiana, M.Si., Psikolog

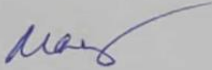
## LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

**Judul Tesis** : Efektivitas Pelatihan *Gratitude* untuk Meningkatkan *Self-esteem* Remaja Kaum Marjinal (Studi Kasus SMP X Jakarta Utara).

**Nama/NIM Mahasiswa** : Novia Sri Parindu Purba /717172022

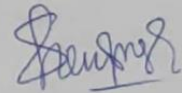
Tesis ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara, pada tanggal 12 Juli 2019

Pembimbing I



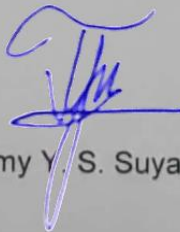
Dr. Riana Sahrani, M.Si, Psi

Pembimbing II



Dr. Heni Mularsih, MM, M. Psi

Ketua Program



Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog

## KATA PENGANTAR

Hal pertama yang ingin peneliti ucapkan adalah *just thank you, Lord*. Karena TUHANlah yang memberikan hikmat, dari mulut-Nya datang pengetahuan dan kepandaian (Amsal 2:6). Penyusunan laporan penelitian ini dapat selesai dengan baik, semua berkat anugerah dan kekuatan dari-Nya. Hasil penelitian ini berjudul “Efektivitas Pelatihan *Gratitude* untuk Meningkatkan *Self-esteem* Remaja Kaum Marjinal (Studi pada SMP X Jakarta Utara). Penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan akademik guna meraih gelar Magister Profesi, Universitas Tarumanagara.

Peneliti menyadari keberhasilan penyusunan ini tidak terlepas dari bantuan dari berbagai pihak baik langsung, maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu proses penyelesaian penelitian ini.

1. Bapak Dr. Putu Tomy Yuda Suyasa, M. Si, Psikolog, selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta.
2. Ibu Dr. Riana Sahrani, Psikolog, selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberi masukan yang berarti dalam penelitian ini.
3. Ibu Dr. Heni Mularsih, MM. M.Psi., selaku dosen pembimbing kedua yang selalu memberikan arahan dan masukan selama proses penyelesaian penelitian ini.
4. Bapak Hadi, dan seluruh staf PSMP Universitas Tarumanagara, atas bantuan dan dukungannya.

5. Pak Eko, Miss Rini, Pak Lukis, dan segenap guru di Sekolah Rakyat Ancol yang memberikan saya izin dan kesempatan untuk menjadi berkat buat siswa-siswi yang membutuhkan.
6. Kedua orangtua peneliti, Bapak Mangasi Purba dan Linda Sitanggang. Berkat doa dari orangtua saya, saya bisa melewati setiap tantangan dan ujian yang menghasilkan ketekunan. Kedua orangtua peneliti yang selalu memberikan dukungan, kasih sayang dan motivasi buat peneliti.
7. Kedua kakak saya, Darma Putra Purba dan Melda Romauli Purba, atas doa, kasih sayang, dan kepercayaan kalian.
8. Bennet Grant Matthew, menjadi sandaran di masa-masa terberat untuk menyelesaikan laporan tesis ini. Terimakasih untuk setiap doa, kasih sayang dan penguatan-penguatan positif yang diberikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan laporan tesis ini.
9. Stefani Wolin, bukan sekedar seperti kakak tapi juga sahabat. Terimakasih untuk doa, yang selalu memberikan kepercayaan dan penguatan-penguatan positif.
10. Anak-anak komsel FHS GBI KA, terimakasih sudah memberikan pengertian, perhatian dan dukungan doa kalian.
11. Kak Arbentia, yang selalu mengajarin dan membimbing peneliti dibagian pembahasan Bahasa Inggris.
12. Sahabat GraVia, ditengah kesibukan penyusunan laporan dan urusan pernikahan. Kalian mau direpotkan oleh peneliti untuk membantu peneliti, hingga akhirnya peneliti bisa menyelesaikan laporan tesis ini dengan baik.

13. Sisi, Sinta, Christy, Mbak Susi, dan seluruh teman-teman PSMP yang lain, perjuangan kita tidak akan sia-sia dan terimakasih atas dukungan dan semangat kalian di sepanjang proses penyelesaian tesis.
14. Ibu Devi Jatmika dan rekan kerja di Student Advisory Center (SAC) UBM, atas dukungan dan pengertiannya buat peneliti.
15. Para dosen-dosen psikologi UBM, atas dukungan dan pengetahuan dari kalian.
16. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, atas dukungan dan bantuan yang diberikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis dengan baik.

Kiranya Tuhan Yang Maha Esa mencurahkan berkat-Nya, Kasih Karunia dan Damai Sejahtera kepada semua pihak tersebut. Peneliti menyadari bahwa tesis ini jauh dari kata sempurna, masih banyak kekurangan dalam penulisan penelitian ini. Sekiranya dapat memberikan kritik dan saran dari berbagai pihak. Dan kiranya juga, penelitian ini menjadi berkat dan bermanfaat bagi semua pihak yang membaca tesis ini.

Jakarta, Juli 2019



Novia Sri Parindu Purba



## DAFTAR ISI

|   |    |
|---|----|
| BAB I PENDAHULUAN.....  | 1  |
| 1.1 Latar Belakang .....  | 1  |
| 1.2 Rumusan Masalah.....  | 10 |
| 1.3 Tujuan .....  | 10 |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....   | 10 |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis .....  | 10 |
| 1.4.2 Manfaat Praktis .....   | 10 |
| 1.5 Sistematika Penelitian.....   | 11 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA .....   | 13 |
| 2.1 <i>Self-esteem</i> .....  | 13 |
| 2.1.1 Definisi <i>Self-esteem</i> .....                                       | 13 |
| 2.1.2 Karakteristik Individu dengan <i>Self-esteem</i> Tinggi dan Rendah..... | 15 |
| 2.1.3 Faktor-faktor yang memengaruhi <i>self-esteem</i> .....                 | 16 |
| 2.1.4 Perkembangan <i>self-esteem</i> pada Remaja .....                       | 18 |
| 2.1.5 Pengukuran <i>Self-esteem</i> .....                                     | 19 |
| 2.2 Kemiskinan.....   | 20 |
| 2.2.1 Definisi Kemiskinan.....  | 20 |
| 2.2.2 Penggolongan Keluarga Sejahtera.....                                    | 21 |
| 2.2.3 Konsekuensi Psikologis Kemiskinan .....                                 | 23 |
| 2.3 Pelatihan <i>Gratitude</i> .....  | 24 |
| 2.3.1 Definisi <i>Gratitude</i> .....   | 24 |
| 2.3.2 Komponen <i>Gratitude</i> atau bersyukur.....                           | 26 |
| 2.3.3 Indikator Tingkah Laku Bersyukur .....                                  | 29 |
| 2.4 Kerangka Berpikir .....   | 29 |

|  |    |
|--|----|
| BAB III METODE PENELITIAN.....                 | 33 |
| 3.1    Metode Penelitian.....                  | 33 |
| 3.1.1    Partisipan Penelitian .....           | 33 |
| 3.1.2    Desain penelitian.....                | 34 |
| 3.2    Prosedur Penelitian .....               | 36 |
| 3.2.1    Tahap persiapan .....                 | 36 |
| 3.2.2    Tahap Pelaksanaan.....                | 37 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....   | 40 |
| 4.1    Gambaran Partisipan Penelitian .....    | 40 |
| 4.2    Hasil Observasi dan Wawancara .....     | 43 |
| 4.2.1    Partisipan AZA.....                   | 43 |
| 4.2.2    Identitas PAN.....                    | 43 |
| 4.2.3    Identitas RMT.....                    | 44 |
| 4.2.4    Identitas ASI.....                    | 44 |
| 4.2.5    Identitas DAL .....                   | 45 |
| 4.2.6    Identitas TUM.....                    | 45 |
| 4.3    Hasil Pengolahan Data Kuantitatif ..... | 46 |
| 4.3.1    Hasil Uji Hipotesis .....             | 47 |
| 4.4    Hasil Pengolahan Data Kualitatif .....  | 47 |
| 4.4.1    Proses Pelaksanaan Pelatihan.....     | 47 |
| 4.4.2    Sesi Pertama .....                    | 48 |
| 4.4.3    Sesi Kedua.....                       | 51 |
| 4.4.4    Sesi Ketiga.....                      | 54 |
| 4.4.5    Sesi Keempat.....                     | 57 |
| 4.4.6    Sesi Kelima .....                     | 59 |

|  |   |    |
|--|---|----|
| 4.4.7                                    | Sesi Keenam.....                        | 61 |
| 4.4.8                                    | Sesi Ketujuh.....                       | 63 |
| 4.4.9                                    | Sesi kedelapan .....                    | 66 |
| 4.5                                      | Hasil Wawancara dengan Guru Kelas ..... | 67 |
| 4.6                                      | Hasil Evaluasi Umum.....                | 68 |
| BAB V SIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN ..... |   | 71 |
| 5.1                                      | Kesimpulan.....                         | 71 |
| 5.2                                      | Diskusi.....                            | 72 |
| 5.3                                      | Saran.....                              | 76 |
| 5.3.1                                    | Bagi Profesi Psikologi .....            | 76 |
| 5.3.2                                    | Bagi Partisipan Penelitian .....        | 76 |
| 5.3.3                                    | Saran bagi Instansi .....               | 77 |
| 5.3.4                                    | Saran kepada Peneliti Selanjutnya.....  | 77 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                      |   | 78 |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| Tabel 1 Karakteristik Individu dengan Self-esteem Tinggi dan Rendah.....     | 16 |
| Tabel 2 Indikator Tahapan Keluarga Sejahtera.....                            | 22 |
| Tabel 3 Indikator Bersyukur.....   | 29 |
| Tabel 4 Rancangan Pelatihan Gratitude.....                                   | 38 |
| Tabel 5 Gambaran Self-esteem Partisipan.....                                 | 41 |
| Tabel 6 Gambaran Demografi Partisipan.....                                   | 42 |
| Tabel 7 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank.....                                  | 47 |
| Tabel 8 Indikator Keberhasilan Sesi Pertama Pelatihan Gratitude.....         | 50 |
| Tabel 9 Evaluasi Terhadap Diri Gratitude.....                                | 50 |
| Tabel 10 Indikator Keberhasilan Sesi Kedua Pelatihan Gratitude.....          | 53 |
| Tabel 11 Hasil Evaluasi Diri Partisipan .....                                | 54 |
| Tabel 12 Indikator Keberhasilan Sesi Ketiga Pelatihan Gratitude.....         | 56 |
| Tabel 13 Hasil Evaluasi Diri.....  | 58 |
| Tabel 14 Refleksi Diri.....  | 59 |
| Tabel 15 Indikator Keberhasilan Sesi Kelima Pelatihan Gratitude.....         | 61 |
| Tabel 16 Indikator Keberhasilan Sesi Keenam Pelatihan Gratitude.....         | 62 |
| Tabel 17 Indikator Keberhasilan Sesi Ketujuh Pelatihan Gratitude.....        | 65 |
| Tabel 18 Hasil Wawancara dengan Guru Kelas.....                              | 68 |
| Tabel 19 Evaluasi Pelatihan Gratitude.....                                   | 69 |
| Tabel 20 Hasil Evaluasi Akhir setelah Menyelesaikan Pelatihan Bersyukur..... | 70 |

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 Skor Pre-test dan Post-test Tingkat Self-esteem berdasarkan RSSE.....46

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |      |
|---|------|
| Kuesioner Self-esteem.....                  | L-1  |
| Observation Checklist.....                  | L-3  |
| Lembar Evaluasi Program Pelatihan.....      | L-6  |
| Modul Pelatihan Gratitude.....              | L-8  |
| Materi sesi 1.....                          | L-28 |
| Materi sesi 2.....                          | L-30 |
| Materi sesi 3.....                          | L-35 |
| Materi sesi 4.....                          | L-36 |
| Materi sesi 6.....                          | L-37 |
| Buku Harian Bersyukur.....                  | L-44 |
| Hasil Pengolahan Data Pretest-Posttest..... | L-75 |

# EFEKTIVITAS GRATITUDE UNTUK MENINGKATKAN SELF-ESTEEM REMAJA KAUM MARJINAL (STUDI KASUS SMP X JAKARTA UTARA)

**Novia Sri Parindu Purba<sup>1</sup>, Riana Sahrani<sup>2</sup>, Heni Mularsih<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
*Email: novia.717172022@stu.untar.ac.id*

<sup>2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
*Email: rianas@fpsi.untar.ac.id*

<sup>3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
*Email: henim@mku.untar.ac.id*

## ABSTRAK

Harga diri yang rendah juga terkait dengan kemiskinan, maka diperlukan adanya usaha penerimaan kondisi kehidupannya terlebih dahulu. Salah satu karakteristik sederhana sebagai upaya penerimaan tersebut yakni dengan rasa bersyukur. Rasa bersyukur merupakan prediktor yang kuat untuk meningkatkan harapan dan kebahagiaan pada remaja yang mengalami kondisi miskin sekalipun. Penelitian ini diberikan kepada satu kelompok eksperimen yang terdiri dari 6 responden tanpa adanya kelompok kontrol di salah satu sekolah menengah pertama (SMP) terbuka X di Jakarta Utara. Desain penelitian ini merupakan quasi eksperimen (*one group pretest-posttest*) dengan menggunakan *Rosenberg Self-esteem scale* (RSSE) dengan hasil koefisien reliabilitas sebesar 0.88. Pelaksanaan pelatihan rasa bersyukur ini dirancang dengan menggunakan modul intervensi dari aspek skala bersyukur Indonesia (SBI) dan bukan hanya sekedar daftar ucapan rasa bersyukur atau terimakasih. Pelatihan kebersyukuran ini dilakukan dengan mengajak partisipan untuk fokus terhadap aspek positif dalam hidup, mengeksplorasi emosi positif dengan menghitung kembali berkah kehidupan yang telah diterima dari Tuhan dan orang lain. Singkatnya, temuan ini memberikan temuan baru dalam penggunaan intervensi rasa bersyukur yang berfokus pada aspek keTuhanan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada harga diri responden sebelum dan sesudah pemberian pelatihan kebersyukuran, dengan nilai *self-esteem* (RSSE) (*Asymp. Sig. (2-tailed)*) = 0.042,  $p < 0.05$ . Diskusi ini berfokus pada implikasi yang dihasilkan untuk literature bersyukur yang disesuaikan dengan nilai-nilai budaya Indonesia.

**Kata Kunci:** *harga diri; intervensi gratitude; kemiskinan; remaja.*

## **GRATITUDE INTERVENTION IN ADOLESCENTS LOW SOCIOECONOMIC**

**Novia Sri Parindu Purba<sup>1</sup>, Riana Sahrani<sup>2</sup>, Heni Mularsih<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
*Email: novia.717172022@stu.untar.ac.id*

<sup>2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
*Email: rianas@fpsi.untar.ac.id*

<sup>3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
*Email: henim@mku.untar.ac.id*

### **ABSTRACT**

Low self-esteem is also associated with poverty, it is necessary to have an effort to accept the conditions of life first. One of the simple characteristics of the acceptance effort is gratitude. Gratitude is a strong predictor to increase hope and happiness in adolescents who experience poverty. This research was designed as experimental group in X secondary school. The group was consisted of 6 respondents without a control group. The design of this study was a quasi-experimental (one group pretest-posttest) using the Rosenberg Self-esteem scale (RSSE) with a reliability coefficient of 0.88. The implementation of the gratitude intervention was designed using an intervention module from the aspect of the Indonesian grateful scale (SBI) and it was neither just a list of words of gratitude nor gratefulness. This gratitude intervention is done by inviting participants to focus on positive aspects of life, exploring positive emotions by recalculating the blessings of life that have been received from God and others. To sum up, these findings provide new findings in the use of gratitude intervention that focuses on the divine aspect. The results of this study indicate that there are significant differences in respondent's self-esteem before and after administration of the gratitude intervention, with self-esteem (RSSE) (Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.042,  $p < 0.05$ ). This discussion focuses on the implications generated for Gratitude literature which are adapted to Indonesian cultural values.

**Keywords:** *adolescents; gratitude intervention; low of social economic; self-esteem*