

## **CIRCLE SHARING SEBAGAI UPAYA UNTUK MENINGKATKAN KEBERSYUKURAN PADA BINAAN UPTD PPA KOTA MAKASSAR**

**Astuti Rana<sup>1</sup>, Bismi Fortuna Ibrahim<sup>2</sup>, Cicih Mandar Iriani<sup>3</sup>, Dewi Cahyani<sup>4</sup>,  
Evi Syahrani Misda<sup>5</sup>**

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

[astutirana25@gmail.com](mailto:astutirana25@gmail.com)<sup>1</sup> [bismif15@gmail.com](mailto:bismif15@gmail.com)<sup>2</sup> [cicimandaririani1225@gmail.com](mailto:cicimandaririani1225@gmail.com)<sup>3</sup>  
[cahyani82@gmail.com](mailto:cahyani82@gmail.com)<sup>4</sup> [evisyahrani05@gmail.com](mailto:evisyahrani05@gmail.com)<sup>5</sup>

### **ABSTRACT**

*The purpose of this research is to find out the gratitude of the fostered in living their life, especially while in the Safe House of UPTD PPA Makassar. From the results of the needs analysis, the authors agreed to make Circle Sharing activities as an effort to increase gratitude and build positive feelings for the fostered at the Safe House of UPTD PPA Makassar. The activity was carried out by giving Gratitude Journal and Circle Sharing methods. This type of research is quantitative with data collection methods using pre-test and post-test questionnaires. Based on the results of data analysis using the T-paired sample T-test with SPSS version 21, it was found that the significance value was 0.000. The significance obtained is  $0.000 < 0.005$ . Because the significance value is less than 0.005, it can be concluded that there is an effect of Circle Sharing that has been carried out in increasing gratitude and building positive feelings in the fostered.*

**Keywords:** *Gratitude, Circle Sharing, Positive Feelings*

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kebersyukuran binaan dalam menjalani kehidupannya saat berada di Rumah Aman UPTD PPA kota Makassar. Dari hasil analisis kebutuhan, peneliti sepakat untuk membuat kegiatan *Circle Sharing* sebagai upaya untuk meningkatkan kebersyukuran dan membangun perasaan positif pada binaan di Rumah Aman UPTD PPA kota Makassar. Kegiatan dilakukan dengan metode pemberian *Gratitude Journal* dan *Circle Sharing*. Jenis Penelitian kuantitatif dengan metode pengumpulan data menggunakan kuesioner *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *T-paired sample T-test* dengan SPSS versi 21 didapatkan bahwa nilai signifikansi yaitu 0.000. Signifikansi yang didapatkan yaitu  $0.000 < 0.005$ . Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.005, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh *Circle Sharing* yang telah dilakukan dalam meningkatkan kebersyukuran dan membangun perasaan positif pada binaan.

**Kata kunci:** Kebersyukuran, *Circle Sharing*, Perasaan Positif

## PENDAHULUAN

Kekerasan merupakan manifestasi dari perilaku emosional manusia. Di mana-mana banyak terlihat kasus tindak kekerasan yang korbannya adalah perempuan dan anak. Soeroso (Anggraeni, 2013) mengemukakan bahwa kekerasan terhadap anak merupakan perbuatan yang ditujukan kepada anak yang dapat mengakibatkan penderitaan fisik maupun psikis yang terjadi di depan umum atau kehidupan pribadi. Adapun definisi kekerasan terhadap perempuan menurut Komnas Perempuan (Sutrisminah, 2012) adalah segala tindakan kekerasan yang dilakukan kepada perempuan yang dapat mengakibatkan penderitaan fisik, psikis, maupun seksual baik pada anak perempuan, perempuan dewasa, atau remaja perempuan.

Di Indonesia, data dari Komnas Perempuan menunjukkan bahwa terdapat 299.911 kasus kekerasan terhadap perempuan pada tahun 2020. Kemudian data dari Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI PPA) menunjukkan bahwa terdapat 3.087 kasus kekerasan terhadap anak. Sementara di kota Makassar pada tahun 2020 terdapat 1.031 kasus yang korbannya adalah perempuan dewasa dan 527 kasus yang korbannya adalah anak (SIMFONI UPTD PPA kota Makassar).

Tentunya tindak kekerasan tersebut akan memberikan dampak psikologis terkait kesehatan mental mereka, baik kepada pelaku terlebih kepada korban.

Muarifah dkk (2020) mengemukakan bahwa dampak kekerasan terhadap anak sangat beragam. Salah satu dampaknya adalah menangis, yang merupakan kondisi dari ketidaknyamanan secara psikologis. Dampak lainnya adalah menunjukkan perilaku agresif yang tidak terkendali, takut pada ruang tertutup, *toilet training* yang buruk, perasaan tertekan, dan selalu curiga kepada orang lain.

Maka dari itu, dirasa penting untuk memberikan ruang yang aman bagi perempuan dan anak agar penyelesaian kasus mereka dapat ditangani dengan baik. UPTD PPA adalah Unit Pelaksana Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak yang dibentuk pemerintah daerah dalam memberikan layanan bagi perempuan dan anak yang mengalami kekerasan, diskriminasi, perlindungan khusus, dan masalah lainnya. Merujuk dari jenis kekerasan tersebut, UPTD PPA kota Makassar memberikan layanan sesuai dengan kebutuhan korban, yaitu konsultasi (hak asuh anak, dll), bantuan hukum (pendampingan di kepolisian dan persidangan), konseling/terapi psikologis (Psikolog/Psikiater), bantuan medis (layanan *homecare*, puskesmas, rumah

sakit), *shelter* warga (lingkup RT/RW), Rumah Aman, dan pendampingan sebaya (forum anak).

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan melalui metode wawancara, penulis sepakat untuk membuat program *Circle Sharing* untuk mengurangi dampak psikologis yang dialami pada pelaku maupun korban kekerasan pada perempuan dan anak di Rumah Aman UPTD PPA Kota Makassar. Abdullah (2019) mengemukakan bahwa rumah aman merupakan rumah persembunyian yang sangat dibutuhkan oleh pelaku maupun korban yang sesuai dengan ketentuan undang-undang untuk memberikan rasa aman selama menjalani serangkaian proses terhadap kasus yang dihadapinya.

Emmons menjelaskan terdapat beberapa hal yang dapat menjadi intervensi melatih kebersyukuran yaitu menuliskan beberapa hal yang dapat disyukuri hari ini, menuliskan 3-5 peristiwa setiap hari apa yang disyukuri dan alasannya, mengingat hal buruk yang pernah dialami, dan coba tanyakan apa yang sudah saya terima dari..., apa yang sudah saya berikan pada..., dan masalah apa yang sudah saya buat (Utami, 2020).

Rumah Aman UPTD PPA Kota Makassar merupakan tempat tinggal sementara yang ditujukan untuk

melindungi perempuan dan anak serta memberikan rasa aman terhadap kasus yang sedang ditangani. Rumah Aman UPTD PPA Kota Makassar memiliki *Standard Operating Procedure* (SOP) yaitu memfasilitasi dan memberikan bimbingan rohani maupun sosial bagi binaan.

Prosedur mengakses Rumah Aman UPTD PPA Kota Makassar yaitu dengan menghubungi petugas Rumah Aman kemudian membuat surat perjanjian bahwa tidak akan memberitahukan siapa pun terkait informasi Rumah Aman. Program *Circle Sharing* yang penulis buat di Rumah Aman UPTD PPA Kota Makassar diharapkan dapat menjadi “*safe space*” perempuan dan anak untuk menceritakan serta meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mental mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Pelaksanaan program kerja *Circle Sharing* di Rumah Aman UPTD PPA Kota Makassar diadakan sesuai dengan kondisi *Covid-19* dengan memenuhi protokol kesehatan. Pengumpulan data informasi terkait asesmen awal dilakukan melalui observasi dan wawancara pada tanggal 28 September 2021. Informasi tersebut menjadi bahan program kerja yang akan dilaksanakan. Sementara itu narasumber dalam wawancara ini adalah petugas Rumah Aman UPTD PPA kota Makassar.

Observasi dilakukan dengan cara pengamatan secara langsung terhadap perilaku binaan UPTD PPA kota Makassar. Peserta dalam kegiatan *Circle Sharing* yaitu binaan di Rumah Aman UPTD PPA kota Makassar sebanyak 9 orang berjenis kelamin laki-laki yang didominasi oleh Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH).

Rosidah (2019) mengemukakan bahwa berdasarkan Pasal 1 ayat 3 Undang-Undang No. 11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Pidana Anak, bahwa Anak yang berhadapan dengan hukum adalah anak yang telah mencapai usia 12 (dua belas) tahun tetapi belum mencapai usia 18 (delapan belas) tahun. Anak Berhadapan dengan Hukum yang dimaksud adalah pelaku, korban, maupun saksi atas tindakan yang memerlukan prosedur hukum. Adapun prosedur pelaksanaannya yaitu: *Buliding rapport, pre-test, ice breaking, gratitude journal, sharing, post-test*, menuliskan impian di pohon harapan, *games*, serta penutup yang diakhiri dengan sesi foto bersama. Berikut tahapan kegiatan *Circle Sharing*:

Tahap pertama dimulai dengan wawancara dan observasi dengan salah satu petugas di UPTD PPA kota Makassar. Wawancara dilakukan untuk mengumpulkan informasi terkait keadaan dan SOP Rumah Aman dari binaan UPTD

PPA kota Makassar.

Tahap Kedua yakni *Building Rapport*, penulis melakukan pendekatan berupa saling berkenalan dengan binaan UPTD PPA kota Makassar.

Tahap Ketiga yakni *Pre-Test*, binaan diberikan *Pre-Test* untuk mengetahui bagaimana rasa syukur binaan UPTD PPA kota Makassar sebelum dilaksanakan *Circle Sharing*.

Tahap Keempat yakni *Ice Breaking*, binaan UPTD PPA kota Makassar bermain permainan tepuk 369 bersama penulis.

Tahap Kelima yakni *Gratitude Journal*, binaan diberikan beberapa pernyataan yang akan mereka tuliskan sesuai dengan perasaan, pikiran, dan pengalaman yang mereka syukuri.

Tahap Keenam yakni *Sharing*, binaan UPTD PPA kota Makassar menceritakan bagaimana perasaan mereka saat menulis, kendala yang alami dan apa saja yang terjadi saat mereka menulis.

Tahap Ketujuh yakni *Post-Test*, binaan diberikan *Post-Test* untuk mengetahui bagaimana rasa syukur binaan UPTD PPA kota Makassar setelah dilaksanakan *Circle Sharing*.

Tahap Kedelapan yakni *Ice Breaking*, binaan kembali bermain bersama penulis untuk merilekskan kembali kondisi emosional binaan setelah

sesi *sharing* diberikan. Kesembilan yakni pohon harapan, binaan UPTD PPA kota Makassar menuliskan harapan di *sticky notes* kemudian menempelkannya pada pohon harapan yang telah disediakan oleh penulis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil kegiatan

#### 1. Hasil *Pre-Post Test*

Hasil *pretest dan posttest* dianalisis menggunakan *T-paired sample T-test* dengan SPSS versi 21. Dari hasil didapatkan bahwa nilai signifikan *2-tailed* yaitu  $0.000 < 0.005$ . Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.005 maka *Circle Sharing* efektif terhadap peningkatan kebersyukuran dan kemampuan berpikir positif pada binaan

#### 2. Hasil *Sharing*

Pada saat sesi *Sharing* binaan menceritakan perasaan, pengalaman dan apa yang didapatkan selama proses menulis *Gratitude Journal*. Binaan merasa lebih lega karena dapat menuangkan perasaan yang dipendam selama ini. Binaan juga menceritakan kerinduan dengan keluarga di rumah, merasa bahagia karena dapat merasakan kembali suasana saat di sekolah dan bersyukur karena dapat didampingi kembali untuk belajar menulis. Selain itu binaan merasakan ada beberapa kesulitan selama menulis *gratitude journal*

yaitu binaan perlu didampingi untuk dibahasakan kembali dengan bahasa yang mudah dipahami. Binaan juga mengalami kesulitan dalam menata kata menjadi kalimat yang tepat.

Kemudian binaan menceritakan hal yang disyukurinya, seperti masih bisa bernapas, bisa berkumpul, belajar, dan beribadah bersama dengan teman. Binaan juga bersyukur karena masih diberi kesehatan, bersyukur bisa rajin beribadah agar dapat segera keluar dari Rumah Aman, diajarkan menuju jalan yang lebih baik, bertemu dan belajar bersama penulis, dan makan bersama dengan penulis. Binaan juga menceritakan tentang hal apa saja yang didapatkan selama proses menulis *Gratitude Journal* yaitu mendapatkan kebaikan, berterimakasih karena telah mengikuti kegiatan bersama penulis dan berbagi ilmu dengan binaan UPTD PPA kota Makassar.

### b. Pembahasan

Hasil dari kegiatan yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap binaan pada kegiatan *Circle Sharing* yang telah dilakukan ( $p: 0,000 < 0,005$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rasa kebersyukuran pada binaan di Rumah Aman UPTD PPA kota Makassar setelah dilakukan kegiatan *Circle Sharing*.

Menurut *American Heritage Dictionary of the English Language*, bersyukur (*gratitude*) berasal dari bahasa Latin, yaitu *gratus* atau *gratitude* yang artinya berterima kasih (*thankfulness*) atau pujian (*pleasing*) (Listiyandin, Nathania, Syahniar, Sonia, dan Nadya, 2015). Menurut Seligman, *gratitude* (kebersyukuran) merupakan suatu bentuk emosi positif dalam mengekskresikan kebahagiaan dan rasa terima kasih terhadap segala kebaikan yang diterima. Individu yang bersyukur, dikarenakan menyadari bahwa dirinya menerima kebaikan-kebaikan, penghargaan, dan pemberian hal baik dari Tuhan, orang lain, dan lingkungan sekitarnya, sehingga terdorong untuk membahas, menghargai, dan berterima kasih atas segala sesuatu yang diterima dalam bentuk perasaan, perkataan, dan perbuatan (Prabowo, 2017). Hal ini sesuai dengan dampak yang dirasakan peserta, yaitu adanya emosi positif seperti perasaan lega, berterima kasih, merasa menerima kebaikan berupa belajar menulis dan makan bersama, menyadari pemberian dari Tuhan berupa nafas dan beribadah, serta merasa menuju pada jalan yang lebih baik.

Menurut McCullough, Emmons, & Tsang, terdapat 4 aspek bersyukur (Rachmadi et al., 2019), yaitu (1) *Intensity*, individu bersyukur ketika mengalami

persitiwa positif.; (2) *Frequency*: individu yang bersyukur akan merasakan banyak perasaan syukur setiap hari dan dapat memengaruhi perilaku baik; (3) *Span*: individu yang bersyukur dapat merasakan perasaan syukur di berbagai kondisi, seperti pada keluarga, pekerjaan, dan kesehatan.; (4) *Density*, individu yang bersyukur dapat merasakan syukur atas banyak orang, termasuk orang tua, keluarga, dan lainnya. Berdasarkan hasil kegiatan, terdapat *intensity* ketika mendapat teman baru, bersama keluarga dan teman, dan ketika melaksanakan ibadah. *Frequency* seperti melakukan aktivitas sehari-hari yaitu bangun pagi, menyapu, mencuci, ataupun sarapan. *Span* seperti merasakan perasaan syukur akan kesehatan ataupun berkumpul dengan keluarga. *Density* seperti bersyukur karena masih memiliki keluarga berupa orang tua, saudara, nenek, serta teman.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmanita, 2016) bahwa pelatihan kebersyukuran berpengaruh terhadap peningkatan kepuasan hidup atau *subjective well-being*. Dampak yang dirasakan partisipan setelah diberikan pelatihan adalah lebih mudah memahami dan memaknai hal-hal yang perlu disyukuri di dalam hidupnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Prabowo (2017) didapatkan bahwa terdapat hubungan yang

signifikan antara *gratitude* (kebersyukuran) dan *psychological well-being* pada remaja. *Psychological well-being* merupakan kemampuan untuk menerima dirinya, membentuk hubungan hangat, mandiri, dapat mengontrol lingkungan eksternal, dan memiliki kebermaknaan hidup, serta dapat merealisasikan potensi diri.

*Gratitude* (kebersyukuran) yang dikembangkan dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada binaan di Rumah Aman UPTD PPA kota Makassar, sehingga dampak yang dirasakan dapat berupa perasaan positif dan kesejahteraan psikologis dalam diri. Selain itu, hal ini dapat menjadi gambaran untuk pihak UPTD PPA Kota Makassar, bahwa binaan memiliki potensi dan dapat memiliki kualitas hidup yang lebih baik kedepannya, sehingga kegiatan-kegiatan yang membangun kebersyukuran dan potensi diri dapat dikembangkan untuk binaan oleh pihak UPTD PPA Kota Makassar.

## **PENUTUP**

Kegiatan *Circle Sharing* sebagai upaya untuk meningkatkan kebersyukuran binaan UPTD PPA kota Makassar berjalan dengan lancar. Dilihat dari hasil kegiatan berupa *pre-test dan post-test* didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap binaan pada kegiatan *Circle Sharing* yang telah dilakukan ( $p$ :

$0,000 < 0,005$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rasa kebersyukuran pada binaan Rumah Aman UPTD PPA kota Makassar setelah melakukan kegiatan *Circle Sharing*. Selain itu, keberhasilan kegiatan dapat dilihat dari hasil *Gratitude Journal* dan sesi *Sharing* dimana bertujuan untuk mengetahui kebersyukuran yang dialami dan dirasakan binaan Rumah Aman UPTD PPA kota Makassar dan agar binaan merasa lebih lega karena dapat menuangkan perasaan yang di pendam selama ini.

Terdapat pula hubungan yang signifikan antara *gratitude* (kebersyukuran) dan *psychological well-being* pada remaja. *Gratitude* (kebersyukuran) yang dikembangkan dapat mempengaruhi *psychological well-being* pada binaan di Rumah Aman UPTD PPA kota Makassar, sehingga dampak yang dirasakan dapat berupa perasaan positif dan kesejahteraan psikologis dalam diri binaan.

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka penulis memberikan saran untuk perbaikan yang mungkin dapat bermanfaat bagi UPTD PPA Kota Makassar. Adapun saran yang dapat penulis berikan adalah memperbanyak kegiatan bimbingan rohani, bimbingan sosial, dan bimbingan karakter bagi binaan Rumah Aman UPTD Kota Makassar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Muslem. (2019). Rumah aman bagi korban kekerasan dalam rumah tangga terhadap perempuan di Aceh. *Jurnal Dusturiah*, 9(2), 47-77.
- Anggraeni, R. D. (2013). Dampak kekerasan anak dalam rumah tangga (the impact children of domestic violence). *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa*, 1(1), 1-4.
- Listiyandini, Ratih A., Nathania, Andhita, Syahniar, Dessy, Sona, Lidwina, & Nadya, Rima (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat* 2 (2) 473-496.
- Muarifah, A., Wati, D. E., & Puspitasari, I. (2020). Identifikasi bentuk dan dampak kekerasan pada anak usia dini di kota Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 757-765.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(02), 260–270.
- Rachmadi, A. G., Safitri, N., & Aini, T. Q. (2019). Kebersyukuran: studi komparasi perspektif psikologi barat dan psikologi Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 115–128.
- Rahmanita, A., Uyun, Q., & Sulistyarini, R. (2016). Efektivitas pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada penderita hipertensi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8(2), 165-184.
- Rosidah, Nikmah. (2019). Sistem Peradilan Pidana Anak. Bandar Lampung: Aura Publishing.
- Sutrisminah, Emi. (2012). Dampak kekerasan pada istri dalam rumah tangga terhadap kesehatan produksi. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 50(1).
- Utami, Lufiana H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Nathiqiyah* 3(1) 1-21.