

## *Gratitude Counseling dan Spiritual Teistik untuk Meningkatkan Well Being Wanita Tuna Susila Mattiro Deceng*

**Shal Sabila Auliya Putri<sup>1</sup>, Putri Chairunnisa Said<sup>2</sup>, Susi Anriani<sup>3</sup>, Salsabila Putri Beninda<sup>4</sup>, Akhmad Harum<sup>5</sup>**

### ***Kata Kunci:***

Kesejahteraan Psikologis;  
Konseling Kebersyukuran;  
Spiritual Teistik;  
Wanita Tuna Susila;  
Residivis:

### ***Keywords :***

*Psychological Well Being;*  
*Gratitude Counseling;*  
*Theistic Spiritual;*  
*Prostitutes;*  
*Recidivist:*

### ***Correspondensi Author***

<sup>1</sup> Bimbingan dan Konseling,  
Universitas Negeri Makassar  
Jalan Tamalate 1, Tidung Makassar  
Email: paramitha\_df@yahoo.com

### ***History Article***

***Received:*** 20-09-2023  
***Reviewed:*** 12-10-2023  
***Revised:*** 15-11-2023  
***Accepted:*** 25-11-2023  
***Published:*** 26-11-2023

**Abstrak.** Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) merupakan kondisi ketika individu mampu merasakan kebahagiaan, kepuasan hidup, serta memiliki tingkat stress yang rendah. Gratitude counseling merupakan salah satu pendekatan yang digunakan dalam konseling untuk meningkatkan emosi positif dan mengurangi perasaan tidak bahagia yang memberikan pengaruh terhadap sikap seseorang dalam menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu/ situasi tertentu. Spiritual teistik ialah pendekatan psikologis yang bertujuan untuk membantu individu mengeksplorasi dan memahami makna serta tujuan hidup melalui praktik-praktik keagamaan seperti berdoa, meditasi, dan lainnya. Gratitude counseling dan spiritual teistik yang digunakan sebagai upaya membantu wanita tuna susila meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dilakukan dalam kegiatan kelompok dimana mereka diberikan ruang untuk mengidentifikasi dan meluapkan perasaan-perasaan negatif maupun positifnya serta saling memberikan dukungan psikologis satu sama lain. Sehingga, para wanita tuna susila memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang semakin baik, sehat secara fisik, jasmani, dan rohani, serta memiliki komitmen untuk tidak lagi menjadi residivis. Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahapan yakni: 1) Tahap Persiapan 2) Tahap Pendekatan dan Identifikasi Masalah 3) Pelaksanaan Gratitude Counseling dan Spiritual Teistik (dalam bentuk Focus Group Discussion, katarsis menulis, serta aktivitas menyenangkan dan menarik) 4) Evaluasi dan Laporan Akhir. Setelah program Gratitude counseling dan spiritual teistik ini dilaksanakan, hasil yang dicapai dapat dilihat dari perubahan perilaku dan sikap mitra, dengan total 30 orang mitra. Pada aspek kesejahteraan psikologis mitra menunjukkan perubahan yang positif, dimana hasil posttest menunjukkan 10 orang (33%) mitra memiliki tingkat well being tinggi dan 20 orang lainnya (66,7%) berada pada tingkat sedang. Selain itu, terdapat pula perubahan positif yang dilihat dari jawaban mitra berkaitan dengan aspek kemungkinan menjadi residivis, sebanyak 23 orang menjawab dengan tegas apa yang ingin mereka lakukan setelah selesai masa pembinaan, 7 orang mitra lainnya masih ragu, namun mereka tidak lagi memasukkan wanita tuna susila sebagai opsi pekerjaan yang akan mereka lakukan nantinya.

**Abstract.** Psychological Well Being is a condition when individuals are able to feel happiness, satisfaction with life, and

have low levels of stress. Gratitude counseling is an approach used in counseling to increase positive emotions and reduce feelings of unhappiness which influence a person's attitude in responding or reacting to certain things/situations. Theistic spirituality is a psychological approach that aims to help individuals explore and understand the meaning and purpose of life through religious practices such as prayer, meditation, and others. Gratitude counseling and theistic spirituality which are used as an effort to help prostitutes improve their psychological well-being are carried out in group activities where they are given space to identify and express their negative and positive feelings and provide psychological support to each other. Thus, prostituted women have a better level of psychological well-being, are physically, physically and spiritually healthy, and have a commitment to no longer become recidivists. The implementation method in this service is carried out in several stages, namely: 1) Preparation Stage 2) Approach and Problem Identification Stage 3) Implementation of Gratitude Counseling and Theistic Spirituality (in the form of Focus Group Discussions, cathartic writing, as well as fun and interesting activities) 4) Evaluation and Final report. After the Gratitude counseling and theistic spiritual program was implemented, the results achieved could be seen from changes in behavior and attitudes of partners, with a total of 30 partners. In the psychological well-being aspect, partners showed positive changes, where the posttest results showed that 10 people (33%) had a high level of well-being and 20 other people (66.7%) had a medium level. Apart from that, there were also positive changes seen from partners' answers regarding the aspect of the possibility of becoming a recidivist, as many as 23 people answered firmly what they wanted to do after completing the coaching period, 7 other partners were still unsure, but they no longer included prostitutes as a job option that they will do later.

---

## PENDAHULUAN

Unit Pelaksana Teknis Pusat Pelayanan Sosial Karya Wanita (UPT PPSKW) Mattiro Deceng Makassar sebagai lembaga yang melaksanakan pembinaan terhadap Wanita Tuna Susila (WTS) berada di bawah naungan Dinas Sosial Provinsi Sulawesi Selatan. Para wanita tuna susila, yang lebih sering disebut sebagai Penerima Manfaat (PM), dikumpulkan untuk diberikan pembinaan fisik, mental, dan sosial, hingga pelatihan keterampilan. Adapun rentang usia penerima manfaat yang berada di UPT PPSKW Mattiro Deceng mulai dari 18 tahun hingga lebih dari 40 tahun.

Dengan rentang usia penerima manfaat yang beragam, sehingga faktor yang menyebabkannya menjadi Wanita Tuna Susila juga beragam, mulai dari desakan ekonomi, pengaruh lingkungan yang tidak positif, hingga

karena jebakan serta paksaan dari orang lain. Dalam Buku Standar Pelayanan Minimal Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial Tuna Susila Departemen Sosial RI (2005) menjelaskan faktor penyebab adanya tuna susila terbagi menjadi faktor internal seperti ketidakstabilan jiwa akibat ketidapkahaman tentang dampak yang ditimbulkannya hal ini dapat disebabkan oleh rendahnya pendidikan dan pemahaman pada nilai spiritual (Sosial, 2005). Adapun faktor eksternal yang menyebabkan adanya tuna susila antara lain lemahnya kontrol sosial, himpitan/ tekanan kemiskinan, hingga pengaruh lingkungan yang negatif.

Kasus prostitusi di Kota Makassar bukan lagi hal yang baru, para WTS yang telah diberikan bimbingan di Mattiro Deceng pun tidak jarang mengulangi pekerjaan yang sama karena berbagai faktor. Berdasarkan hasil wawancara kepada mitra, mereka merasakan berbagai

perasaan negatif seperti merasa tertekan di lingkungan baru yang mengharuskan mereka beradaptasi kembali, mereka juga cenderung mudah stress karena tidak dapat bertemu dengan keluarga, hingga perasaan cemas/ khawatir akan kehidupan ke depannya.

Hasil wawancara juga menunjukkan mitra memiliki kepercayaan diri yang rendah, kurang memahami makna kebersyukuran, serta tidak memiliki rencana jangka panjang. Selain itu, 17 dari 28 mitra mengungkapkan, meskipun mereka menghasilkan uang melalui pekerjaan ini, namun mereka cenderung kurang bahagia. Hal ini seperti yang dikemukakan Darmawan, dkk. (2021) bahwa kesejahteraan psikologis yang berkaitan dengan kebahagiaan individu tidak bergantung pada kekayaan/ banyaknya uang yang dimiliki oleh seseorang. Kondisi mudah stress, kurang bahagia, cemas/ khawatir akan masa depan, hingga tidak memiliki tujuan jangka panjang, tersebut merupakan indikator cenderung rendahnya *psychological well being* mitra.

Seperti yang dikemukakan oleh Ryff bahwa *psychological well being* merupakan kondisi saat individu mampu menerima kelebihan maupun kekurangan dirinya, memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu membangun hubungan positif dengan orang lain, dan memiliki kemampuan untuk mengendalikan lingkungannya serta mengembangkan dirinya secara positif (Aisyah & Chisol, 2020). Selain itu, kondisi *psychological well being* mitra yang cukup rendah, juga mempengaruhi bagaimana mitra mengambil keputusan, termasuk untuk berkomitmen tidak kembali melakukan pekerjaan yang sama.

Berdasarkan kondisi mitra tersebut, tim pengabdian berinisiatif memberikan bantuan kepada para penerima manfaat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya melalui pendekatan *gratitude counseling* dan spiritual teistik. Pemberian bantuan kepada mitra dilakukan melalui aktivitas-aktivitas menyenangkan dan menarik seperti *focus group discussion* dengan metode socrates, katarsis menulis, hingga menonton film bersama. Melalui aktivitas-aktivitas tersebut, mitra akan belajar dan berlatih untuk memahami kondisi psikologis dirinya, sehingga memiliki kapasitas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

*Gratitude counseling* atau konseling kebersyukuran merupakan salah satu pendekatan yang digunakan dalam konseling untuk meningkatkan emosi positif dan mengurangi perasaan tidak bahagia yang memberikan

pengaruh terhadap sikap seseorang dalam menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu/ situasi tertentu. Hal ini juga berhubungan dengan kesejahteraan jiwa atau kepuasan hidup, dimana seseorang yang memiliki kemampuan untuk memaknai kehidupannya dan berpikir positif menunjukkan sikap yang lebih positif pula (Firdiansyah, 2019).

Pada program pengabdian ini, tim pengabdian menerapkan *gratitude counseling* sebagai alternatif pemecah masalah mitra. *Gratitude counseling* dilaksanakan melalui pelatihan dan bimbingan yang dikemas dalam aktivitas kelompok seperti *focus group discussion*, dimana mitra akan menceritakan momen yang dianggapnya paling berharga sebagai salah satu bentuk kebersyukuran. Selain itu, juga dilaksanakan dalam bentuk katarsis menulis, dimana mitra akan menggambarkan sungai kehidupan sebagai gambaran hal-hal yang telah ia lalui.

Tim pengabdian juga menerapkan pendekatan spiritual teistik yang bertujuan untuk membantu mitra mengeksplorasi dan memahami makna serta tujuan hidup melalui praktik-praktik keagamaan seperti berdoa, meditasi, dan lainnya (Istiani & Zaduqisti, 2017). Spiritualitas memiliki andil untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mitra. Hal ini sejalan dengan pendapat Greenfield (2009) dalam (Chitra Sulastra et al., 2020) bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas seseorang, maka semakin tinggi pula indikator-indikator kesejahteraan orang tersebut.

*Gratitude counseling* dan spiritual teistik yang digunakan sebagai upaya membantu wanita tuna susila meningkatkan kesejahteraan psikologisnya dilakukan dalam kegiatan kelompok dimana mitra diberikan ruang untuk mengidentifikasi dan meluapkan perasaan-perasaan negatif maupun positifnya serta saling memberikan dukungan psikologis satu sama lain. Sehingga, para wanita tuna susila memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang semakin baik, sehat secara fisik, jasmani, dan rohani, serta memiliki komitmen untuk tidak lagi melakukan pekerjaan yang sama (menjadi residivis).

## METODE

Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahapan yakni: 1) Tahap Persiapan; 2) Tahap Pendekatan dan Identifikasi Masalah; 3) Pelaksanaan *Gratitude Counseling* dan Spiritual Teistik (dalam bentuk

*Focus Group Discussion*, katarsis menulis, serta aktivitas menyenangkan dan menarik); 4) Evaluasi dan Laporan Akhir. Adapun penjelasan keempat tahapan tersebut adalah sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan sebagai langkah awal untuk menyediakan sumber daya, serta kesiapan mitra untuk terlibat dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat. Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan meliputi:

- a) Koordinasi dengan kelompok mitra terkait pelaksanaan dan keterlibatannya, serta penyamaan persepsi pengabdian dan mitra.
  - b) Melaksanakan pengurusan izin kegiatan di Dinas Sosial Provinsi Sulawesi Selatan sebagai dinas yang menaungi UPT PPSKW Mattiro Deceng.
  - c) Penyiapan sumber daya serta sarana dan prasarana pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.
  - d) Penyusunan buku pedoman mitra sebagai panduan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.
  - e) Target yang telah dicapai dari tahapan ini adalah terbentuknya persepsi yang sama antar pengabdian dan mitra, tersedianya sarana dan prasarana serta sumber daya yang mendukung pelaksanaan kegiatan, dan adanya rancangan rencana pelaksanaan kegiatan.
2. Tahap Pendekatan dan Identifikasi Masalah yang mengakibatkan *well being* rendah dan kemungkinan untuk menjadi residivis.

Tahap ini dilakukan untuk mengetahui masalah psikologis yang dirasakan oleh mitra dan latar belakangnya menjadi Wanita Tuna Susila serta kemungkinan mitra untuk menjadi residivis. Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan pada tahap ini ialah:

- a) Pengabdian melakukan pendekatan melalui *games* dan aktivitas perkenalan, sehingga terbangun *rapport* yang baik antara mitra dan tim pengabdian.
- b) Identifikasi masalah dilakukan melalui *Focus Group Discussion (FGD)* dan *pre-test*. Kegiatan *pre-test* ini dilakukan untuk mengukur tingkat kesejahteraan psikologis mitra. Untuk lebih memahami kondisi psikologis mitra serta kemungkinan mitra untuk menjadi residivis maka dilakukan FGD, alternatif lain yang digunakan bagi mitra yang kurang asertif ialah katarsis menulis.
- c) Berdasarkan *pre-test*, tim pengabdian mengelompokkan tingkat kesejahteraan

psikologis mitra dari rendah, sedang, dan tinggi.

3. Tahap Pelaksanaan *Gratitude Counseling* dan Spiritual Teistik

Pada tahap ini dilakukan pelatihan komunikasi asertif, pelaksanaan *gratitude counseling*, dan spiritual teistik yang dilaksanakan secara bertahap dan berkelanjutan. Pelaksanaan *Gratitude Counseling* dan spiritual teistik dikemas dalam rangkaian aktivitas menyenangkan dan menarik yang terbagi dalam 4 Topik. Adapun penjelasan dari keempat topik tersebut ialah sebagai berikut.

- a) Topik 1 “Aku dan Diriku” terbagi ke dalam 3 aktivitas yakni “*Who Am I*”, “Monopoli Asertif dan Emosi”, serta “Inilah Aku”. Ketiga aktivitas ini bertujuan agar mitra memahami dirinya sendiri lebih baik, melatih kemampuan mitra untuk berperilaku asertif, serta meningkatkan pemahaman mitra memahami perbedaan emosi yang dirasakan.
- b) Topik 2 “Arah Hidupku” terbagi menjadi 3 aktivitas yakni “Aku Ingin Menjadi”, “*My Life Plan*”, dan “*Nobar Time*”. Dimana topik ini bertujuan untuk membantu mitra memahami tujuan serta menentukan arah hidup yang direncanakan kedepannya.
- c) Topik 3 “Menghargai Kehidupan” yang terdiri dari 3 aktivitas yakni “*River of My Life*”, “Hal yang Terjadi”, dan “*Butterfly Hug*”. Topik ini bertujuan untuk membantu mitra meningkatkan kemampuan *Gratitude* melalui aktivitas bercerita dan membuat gambar sungai kehidupan sebagai bentuk sikap menghargai kehidupan, serta untuk melatih mitra memaknai kehidupan yang dijalani. Pada aktivitas *butterfly hug* bertujuan melatih mitra melakukan *self healing* untuk mereduksi stress ataupun kecemasan yang dirasakan. Selain itu, aktivitas ini juga upaya meningkatkan spiritualitas mitra melalui dorongan untuk memaafkan hal yang telah terjadi serta meningkatkan kemampuan mitra dalam mengembangkan fitrahnya sebagai makhluk yang beragama.
- d) Topik 4 “Kehidupan Lingkunganku” terbagi ke dalam 3 aktivitas yakni “Cerita Lingkungan”, “*Choose What You Think*”, dan “*You Can Control Your Self*”. Aktivitas pada topik ini bertujuan untuk membantu mitra memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan dirinya, serta melatih mitra meningkatkan kemampuan

mengontrol diri terhadap orang lain maupun dari pengaruh orang lain.

#### 4. Tahap Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat ketercapaian program dan mengidentifikasi kendala yang dialami selama pelaksanaan program. Pada kegiatan ini, tim pengabdian memberikan *post-test* untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada mitra. Tahap evaluasi dilakukan pada akhir pelaksanaan program, setelah pelaksanaan Topik 4 “Kehidupan Lingkunganku” aktivitas 3 “*You Can Control Your Self*”.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Beberapa hal yang telah dicapai setelah pelaksanaan program pengabdian pada penerima manfaat (Wanita Tuna Susila) dapat dilihat dari perubahan kualitas hidup mitra meliputi peningkatan kesejahteraan psikologis yang terlihat dari kemampuan mitra menerima keadaan dirinya di masa lalu maupun di masa sekarang, meningkatnya kemampuan mitra dalam berempati dan membangun hubungan positif dengan orang lain, mitra mampu bersikap asertif/ tidak bergantung dengan lingkungan sekitarnya, dan mitra memiliki kemampuan untuk meninggalkan lingkungan yang membawa dampak buruk bagi dirinya.

Selain itu, setelah pelaksanaan program pengabdian mitra juga meningkatkan kemampuan untuk menentukan arah hidupnya, terlihat dari adanya rencana kehidupan jangka panjangnya. Mitra juga menunjukkan pertumbuhan pribadi yang lebih baik, terlihat dari perubahan sikap mitra yang menjadi lebih ramah, senang belajar, serta adanya komitmen untuk tidak lagi menjadi residivis di masa mendatang. Hal tersebut dirincikan sebagai berikut.

### Peningkatan Kesejahteraan Psikologis

1. Penerima Manfaat (PM) mampu menerima diri dan menunjukkan sikap yang lebih terbuka terhadap hal yang terjadi dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil *pre-test*, 18 orang (60%) mitra teridentifikasi memiliki penerimaan diri yang rendah. Hal ini didukung hasil *focus group discussion* yang dilakukan pada aktivitas “Inilah Aku” Topik 1, dimana mitra diminta menjelaskan apa saja minat dan kelebihannya, serta hal yang disesali dari kehidupan masa lalunya. Mitra yang memiliki penerimaan diri rendah, cenderung

kesulitan menjelaskan kelebihan bahkan minatnya. Mereka juga mengungkapkan perasaan rendah diri karena stigma negatif dari lingkungan sekitarnya. Setelah pelaksanaan program, mitra menunjukkan perubahan positif, utamanya terkait penerimaan diri mitra. Hal tersebut dapat dilihat dari kemampuan mitra menjelaskan minat dan kelebihannya, serta menerima apa yang telah terjadi di masa lalu, dengan berkomitmen untuk menjadi lebih baik dari dirinya yang kemarin.

2. Penerima Manfaat (PM) memiliki hubungan positif dengan orang lain.

Menjelang akhir kegiatan mitra menunjukkan empati utamanya kepada sesama wanita tuna susila lainnya, juga cenderung mudah terbuka dengan orang lain. Berbeda pada awal kegiatan, dimana mitra menunjukkan sikap yang cenderung tertutup dan kurang peduli terhadap lingkungan sekitarnya. Perubahan ini tidak terjadi secara signifikan, namun perubahan mitra terlihat semakin membaik sampai pada akhir kegiatan.

3. Penerima Manfaat memiliki pertumbuhan pribadi yang baik ditandai dengan kesadaran mitra akan potensi dirinya.

Pada awal pelaksanaan, teridentifikasi 15 orang (50%) mitra memiliki pertumbuhan pribadi yang kurang baik. Dalam aktivitas “Petak Lingkungan Ku” mitra juga mengungkapkan kesulitan untuk melakukan kebiasaan-kebiasaan baru yang dilakukan di Mattiro Deceng, cenderung mudah bosan, serta kurang memahami dirinya sehingga kesulitan menjawab pertanyaan terkait kelebihan atau potensi yang dimilikinya. Mitra menunjukkan perubahan ke arah lebih baik yang terlihat dari aktivitas yang awalnya dianggap sulit untuk dilakukan oleh mitra, kemudian menjadi kebiasaan sehari-hari dan dilakukan dengan senang hati. Contohnya seperti beribadah, belajar bersama, hingga kegiatan membersihkan lingkungan.

4. Penerima Manfaat mampu menghargai kehidupan dan memiliki rencana kehidupan jangka panjang.

Pada awal pertemuan aktivitas “*My life plan*”, ketika ditanya perihal rencana mitra setelah selesai masa pembinaan, 19 orang (63%) mitra belum memiliki rencana, 8 orang (26%) mengungkapkan kebingungan dengan rencana yang harus dibuatnya, sedangkan hanya 3 orang (1%) mitra yang memiliki rencana pasti ke depannya. Pada aktivitas ini mitra kemudian diminta untuk menuliskan rencana kehidupannya hingga 5 tahun ke depan. Mitra tidak diberi

batasan waktu, dalam proses pembimbingan, mereka menyusun rencana yang benar-benar mereka ingin lakukan. Hasilnya, 23 orang (76%) mitra memiliki rencana pasti apa yang ingin mereka lakukan setelah selesai masa pembinaan di Mattiro Deceng. Keseluruhan mitra setelah pelaksanaan program mengungkapkan keinginannya untuk tidak kembali melakukan pekerjaan yang sama. Hal ini juga terlihat dari lembar aktivitas yang mitra isi pada aktivitas “*River of Live*” dimana mereka menggambarkan kehidupan mereka ke depannya.

5. Penerima Manfaat memiliki kemampuan menciptakan dan memilih hubungan atau lingkungan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadinya.

Berdasarkan wawancara awal bersama mitra, 17 orang mitra mengungkapkan salah satu penyebab mereka berakhir menjadi wanita tuna susila ialah karena hasutan, ajakan, hingga jebakan lingkungan sekitarnya. Karena pengaruh lingkungan yang kurang baik serta rendahnya kemampuan asertif mitra, sehingga berujung pada hal-hal yang tidak diinginkan. Melalui pelatihan asertif pada aktivitas “Monopoli Asertif dan Emosi”, mitra menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap sikap asertif. Setelah memahami apa itu sikap asertif dan seberapa penting sikap asertif tersebut, mitra juga diajak berlatih melalui praktik, dimana mitra diberikan contoh kasus, kemudian mitra akan memberikan contoh sikap asertif yang seharusnya.

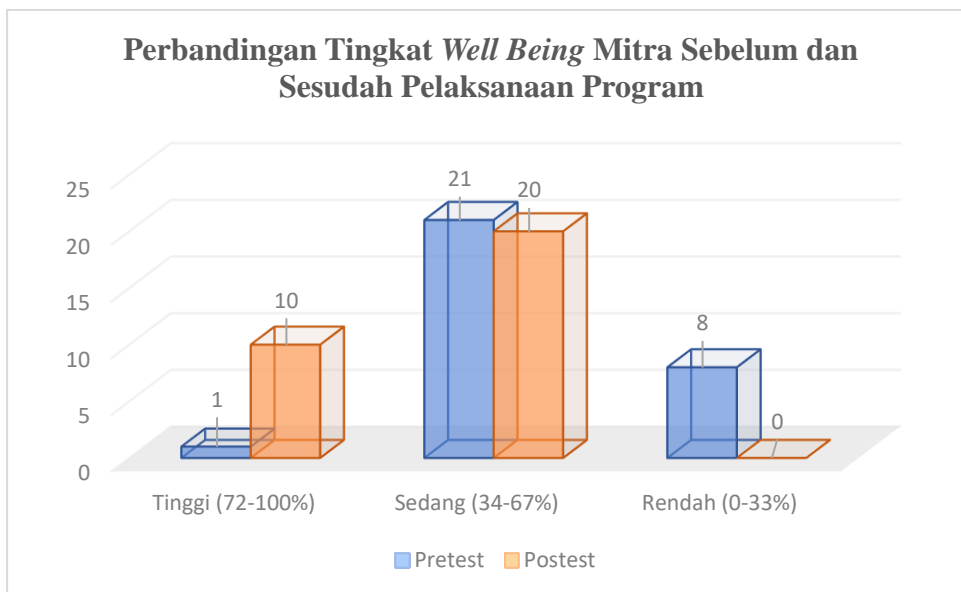
6. Penerima Manfaat (PM) memiliki kapasitas untuk bertindak dan berpikir sesuai dengan kehendaknya tanpa merugikan orang lain, juga mampu bersikap mandiri dan tidak menunjukkan ketergantungan terhadap orang lain.

Setelah pelaksanaan program *gratitude counseling* dan spiritual teistik, mitra menunjukkan perubahan yang cukup baik. Berdasarkan hasil *post-test*, 20 orang (66%) mitra menunjukkan peningkatan kemampuan otonomi (kemandirian) yang lebih baik, dimana pada saat *pre-test* hanya 15 orang (50%) mitra yang memiliki kapasitas untuk berpikir dan bertindak sesuai dengan nilai dirinya. Hal ini juga diungkapkan mitra pada saat aktivitas “Petak Lingkungan Ku” bahwa mereka memutuskan untuk berpegang teguh pada nilai-nilai diri yang sebelumnya dilupakan.

#### **Deskripsi Hasil (Sebelum dan Sesudah Pelaksanaan Program)**

Setelah pelaksanaan program *Gratitude counseling* dan spiritual teistik ini dilaksanakan, hasil yang dicapai dapat dilihat dari perubahan perilaku dan sikap mitra, dengan total 30 orang mitra. Deskripsi hasil sebelum dan sesudah pelaksanaan program sebagai berikut: a) Pada aspek kesejahteraan psikologis mitra, sebelum pelaksanaan program pengabdian terdapat 8 orang (26%) mitra memiliki tingkat *well being* yang rendah, 21 orang (70%) mitra berada pada tingkat sedang, dan hanya 1 orang (3,3%) yang memiliki tingkat *well being* tinggi. Setelah pelaksanaan program, mitra menunjukkan perubahan yang positif, dimana hasil *posttest* menunjukkan 10 orang (33%) mitra memiliki tingkat *well being* tinggi dan 20 orang lainnya (66,7%) berada pada tingkat sedang; b) Pada aspek kemungkinan menjadi residivis, sebelum pelaksanaan program, 18 orang menjawab dengan ragu terkait hal yang akan mereka lakukan setelah selesai masa pembinaan, 5 orang menjawab dengan yakin dan jelas apa yang akan mereka lakukan ke depan, dan 7 orang menjawab ada kemungkinan untuk kembali melakukan pekerjaan yang sama. Setelah pelaksanaan program, terdapat perubahan positif dari jawaban yang mereka berikan, sebanyak 23 orang menjawab dengan tegas apa yang ingin mereka lakukan setelah selesai masa pembinaan, 7 orang mitra lainnya masih ragu, namun mereka tidak lagi memasukkan WTS sebagai opsi pekerjaan yang akan mereka lakukan nantinya. Rincian perubahan kemampuan mitra dapat dilihat pada tabel perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* tingkat *well being* mitra sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan (terlampir).

Setelah pelaksanaan program *Gcouns* ini juga mitra memiliki kemampuan untuk melakukan *self healing* melalui teknik *butterfly hug* sebagai upaya mereduksi stress yang dirasakan. Hal ini membantu mitra untuk berdamai dengan keadaan dirinya, melihat dirinya lebih positif, dan membantu mitra untuk lebih mencintai dirinya sendiri. Selain membantu meningkatkan kualitas hidup para penerima manfaat, program pengabdian ini juga menghasilkan produk berupa buku pedoman mitra. Buku ini tidak hanya menjelaskan latar belakang, tujuan, ataupun manfaat dilaksanakannya program *Gratitude counseling* dan spiritual teistik, akan tetapi juga memuat langkah-langkah untuk melakukan aktivitas-aktivitas secara mandiri.



**Grafik 1.** Perbandingan tingkat *well being* WTS sebelum dan sesudah pelaksanaan program pelaksanaan program pelatihan *Gratitude Counseling* dan spiritual teistik



**Gambar 2.** Pelaksanaan Pelatihan topik 1 Aku dan Diriku, Aktivitas 2 Monopoli Asertif dan Emosi



**Gambar 3.** Pelaksanaan pelatihan topik 2 Arah hidupku, aktivitas 2 *My life Plan*



**Gambar 4.** Pelaksanaan pelatihan topik 3 Menghargai kehidupan, aktivitas 3 *Self healing*



**Gambar 5.** Pelaksanaan pelatihan topik 4 kehidupan lingkungan ku, aktivitas 3 *You can control your self*

Beberapa hal yang telah dicapai setelah pelaksanaan program pengabdian pada penerima manfaat (Wanita tuna susila) dapat dilihat dari perubahan kualitas hidup mitra meliputi

**SIMPULAN DAN SARAN**

peningkatan kesejahteraan psikologis yang terlihat dari kemampuan mitra menerima dirinya di masa lampau maupun dimasa sekarang, meningkatnya kemampuan mitra dalam berempati dan membangun hubungan positif dengan orang lain, mitra mampu bersikap lebih asertif/ tidak bergantung dengan lingkungan sekitarnya dan mitra memiliki kemampuan untuk meninggalkan lingkungan yang membawa dampak buruk bagi dirinya.

Mitra juga menunjukkan pertumbuhan pribadi yang lebih baik, terlihat dari perubahan sikap mitra yang menjadi lebih ramah, senang belajar, serta adanya komitmen untuk tidak lagi menjadi residivis di masa mendatang.

Setelah pelaksanaan program, terdapat perubahan positif dari jawaban yang mereka berikan, yakni sebanyak 23 orang menjawab dengan tegas apa yang mereka lakukan setelah selesai masa pembinaan, 7 orang mitra lainnya masih ragu namun mereka tidak lagi memasukkan WTS sebagai opsi pekerjaan yang akan mereka lakukan nantinya.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Aisyah, A., & Chisol, R. (2020). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Proyeksi*, 13(2), 109.
- Chitra Sulastra, M., Analya, P., Fun Fun, L., Trijayanti, U., Christian Joelin, G., Yussac Tallar, R., Kiswantomo, H., et al. (2020). *SPIRITUALITAS DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Darmawan, D., Febrianty, Satia Utama, A. A. G., Aisyah Marasabessy, S., Age Lestari, D., & Widiyani Roosinda, F. (2021). *PSYCHOLOGICAL PERSPECTIVE IN SOCIETY 5.0*. (D. Utami Sutiksno, Ratnadewi, & I. Aziz, Ed.). Zahir Publishing.
- Firdiansyah. (2019). Psychological well being karyawan produksi: Adakah peranan transformational leadership dan gratitude? *INNER: Journal of Psychological Research*, Volume 2,(4), Hal. 755 – 763.
- Istiani, N., & Zaduqisti, E. (2017). Konsep Strategi Theistic Spiritual Dalam Layanan Bimbingan Konseling dan Psikoterapi Islam. *Religia*, 20(2), 190–206.
- Sosial, D. P. dan R. S. T. (2005). *Standar Pelayanan Minimal Pelayanan dan Rehabilitasi Sosial Tuna Susila*