

Penyuluhan untuk Peningkatan Makna Hidup dengan Dorongan Faktor *Gratitude* pada Komunitas Pemulung di Kelurahan Pasir Panjang Kecamatan Kota Lama Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur

¹⁾Delsyia Tresnawaty Ufi,* ²⁾Kurniawati Aseleo, ³⁾Meyrlin Saefatu, ⁴⁾Jefriyanto Eryaih, ⁵⁾Naomi Dorlin Makaldjen

^{1,2,3,4,5)}Program Studi Pendidikan Penyuluh Agama, Institut Agama Kristen Negeri Kupang, Kota Kupang, Indonesia
Email Corresponding: ufidelsy@gmail.com*

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Makna Hidup Gratitude	Setiap individu termasuk pemulung yang tidak menemukan tujuan hidup dapat mengalami kekecewaan dan merasa hidup tidak bermakna bahkan <i>meaningless</i> akan dirasakan oleh individu yang tidak berjuang untuk makna hidupnya. Sebaliknya jika individu menemukan tujuan hidupnya dapat merasakan kebahagiaan, dan salah satu faktor internal terlihat bahwa <i>gratitude</i> dapat menjadikan hidup bermakna. Metode penelitian dengan cara ceramah, diskusi dan tanya jawab dengan bentuk penyuluhan tentang makna hidup dan <i>gratitude</i>. Penyuluhan dilakukan terhadap 50 orang pemulung. Hasil pelaksanaan penyuluhan disampaikan oleh para pemulung yang memahami <i>gratitude</i> dan makna hidup serta berterima kasih disertai harapan dapat menerima bantuan pendidikan dan bantuan sosial dari pemerintah serta mengusulkan agar kegiatan ini bisa dilakukan lagi di lain waktu. Dengan demikian tim memandang pentingnya kegiatan penyuluhan untuk peningkatan makna hidup pemulung. Adapun faktor yang dapat mendorong peningkatan makna hidup adalah <i>gratitude</i>. Melalui <i>gratitude</i> pemulung dapat meningkatkan kualitas diri untuk berserah diri pada pencipta sebab dengan demikian, maka kualitas ibadah dapat pula mengalami peningkatan untuk melahirkan perasaan bersyukur.
	ABSTRACT
Keywords: Meaning of life Gratitude	Every individual including scavengers who do not find a purpose in life can experience disappointment and feel that life is meaningless will be felt by individuals who do not fight for the meaning of their lives. On the other hand, if an individual finds a purpose in life, they can feel happiness, and one of the internal factors is that <i>gratuitousness</i> can make life meaningful. Thus, the team sees, the need for outreach activities to improve the meaning of scavengers' lives. The factor that can encourage an increase in the meaning of life is <i>gratuitousness</i>. Through <i>gratuitousness</i> scavengers can improve the quality of themselves to surrender to the creator because by doing so, the quality of worship can also increase to give birth to feelings of <i>gratitude</i>. The research method involved counseling on the meaning of life and <i>gratitude</i>. The counseling was conducted with 50 scavenger. The scavengers expressed their <i>gratitude</i> and expressed their hope for educational and social assistance from the government. They also suggested that this activity be repeated in the future.
	This is an open access article under the CC-BY-SA license.
	

I. PENDAHULUAN

Manusia bisa saja merasakan hampa dalam hidup. Perasaan kosong, hampa dan tanpa harapan menunjukkan hidup tanpa makna (Widowati, 2018). Sebaliknya, manusia bisa merasakan bahagia dan menjalani kehidupan dengan semangat karena adanya kebermaknaan hidup (Lubis dan Maslihah, 2012). Makna hidup menjadi alasan mengapa manusia tetap hidup, sebab tujuan hidup terkait hal-hal yang perlu diraih. Tujuan kehidupan lahir dari adanya makna hidup yang berharga dan penting (Bastaman, 2007).

Makna hidup juga merupakan elemen penting dalam kesejahteraan/kesehatan mental (*well-being*) dan fungsi hidup manusia (Ricca dan Munthe, 2015).

Setiap individu yang tidak menemukan tujuan hidup dapat mengalami kekecewaan dan merasa hidup tidak bermakna. Bahkan menurut Frankl, eksistensi-hampa atau *meaningless* akan dirasakan oleh individu yang tidak berjuang untuk makna hidupnya. Sebaliknya jika individu menemukan tujuan hidupnya dapat merasakan makna hidup, dan ganjaran dari makna hidup adalah kebahagiaan. Frankl menjelaskan makna hidup adalah hal yang bersifat pribadi, unik dan penting (Frankl, 2004). Oleh karena itu, kebahagiaan penting dirasakan oleh setiap manusia termasuk para pemulung.

Pemulung adalah golongan sosial yang bekerja dengan usaha mengumpulkan barang bekas, baik yang diambil dari jalan, tempat pembuangan sampah, pekarangan rumah penduduk, pasar, toko, stasiun, tempat wiasta dll (Azhari dalam Huzaimah, 2020). Usaha dari para pemulung dalam mengambil dan mengumpulkan barang bekas menjadikan kehidupan pemulung tidak terpisahkan dari pola hidup yang tidak sehat karena memungut benda-benda kotor. Namun, sejatinya pemulung adalah pahlawan lingkungan yang mengelola sampah sehingga tidak terjadipenumpukan dan dapat didaur ulang. Listyaningrum, Dayati, Desyanty dan Rahma (2021) mendefinisikan bahwa keluarga pemulung adalah keluarga yang latar belakang pekerjaannya adalah mencari barang – barang bekas yang masih bernilai ekonomis untuk dijual pada pengepul. Tentu saja jenis pekerjaan ini adalah penghasilan harian dan tidak menjamin pendapatan yang besar setiap hari. Karena itu, dalam kesulitan hidup yang digeluti diharapkan para pemulung dapat menemukan makna hidup.

Penemuan makna hidup turut dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Menurut Bastaman (dalam Putri dkk, 2020) bahwa faktor internal kebermaknaan hidup berupa penemuan pribadi, bertindak positif, pengakraban lingkungan, pendalaman nilai ibadah dan kualitas insani; dan faktor eksternal berupa material, pekerjaan, orang-orang terdekat dan dukungan sosial. Dari faktor internal terlihat bahwa pendalaman ibadah dapat menjadikan hidup bermakna. Melalui ibadah dapat meningkatkan kualitas diri untuk berserah diri pada pencipta sebab dengan demikian, maka kualitas ibadah dapat pula mengalami peningkatan untuk melahirkan perasaan bersyukur.

Perasaan bersyukur atau *gratitude* bukan mendatangkan rassa cemas, marah, stres, depresi dan cemburu. Oleh karena itu, kebersyukuran adalah bentuk perilaku atas kepribadian diri dari sifat emosi positif (Putra, 2019). *Gratitude* mengarahkan individu untuk mampu menemukan makna hidup. Makna hidup muncul karena bersyukur dan dengan bersyukur seseorang dapat merasa bahagia, dan optimis (Froh, 2009). Sebagaimana McCullough dkk (2001) mengatakan bahwa dengan bersyukur dapat menghantarkan seseorang pada perasaan bahagia, nyaman dan memiliki motivasi hidup. Bahkan *gratitude* dapat mengarahkan seseorang untuk memiliki sikap moral yang baik (Mujib, 2019).

Senada dengan itu, McCullogh (dalam Cahyono, 2019) mengatakan bahwa ada tiga fungsi moral dari *gratitude* yaitu *gratitude* sebagai moral barometer, *gratitude* sebagai moral motif; *gratitude* sebagai penguat moral. Ungkapan syukur adalah salah satu nilai dari Etika Kristen. Orang yang mengasihi Tuhan, mengasihi sesama pasti akan bersyukur. Kasih menjadi sumber setiap perbuatan iman yang berpusat pada etika kristen. Oleh karena itu, cara seseorang merasakan kasih Tuhan adalah dengan bersyukur (Siregar, et., al, 2019).

Mengucap syukur saat segala sesuatu berjalan dengan baik tentu mudah dilakukan bagi banyak orang. Saat ekonomi baik, keluarga sehat, pekerjaan berjalan dengan lancar dan kebutuhan tercukupi tentu sangatlah mudah untuk mengekspresikan rasa syukur. Namun, penting untuk tetap bersyukur saat keluarga sedang sakit, kebutuhan belum tercukupi, ekonomi sedang tidak baik dan pekerjaan tidak berjalan lancar. Kondisi inilah yang dialami oleh para komunitas pemulung di Kelurahan Pasir Panjang, salah satu kelurahan yang berada di Kecamatan Kota Lama, Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur.

Umami (2020) menceritakan tentang curhatan seorang pemulung yang bernama Kakek Maharudin yang demi menyambung hidup Ia harus bekerja menjual botol bekas tiap harinya dan dijual. Kakek yang berusia 90 tahun ini berjuang sendirian meski usia sudah senja dan fisiknya pun melemah. Ia tinggal di sebuah gubuk kecil yang berada di Desa Pengadang, Kecamatan Praya Tengah, Kabupaten Lombok Tengah. Tak ada sanak keluarga dan saudara, ia hidup sebatang kara di usia renta. Dari menjual plastik bekas pun penghasilannya tak menentu, yang penting bisa untuk makan sudah bersyukur. Selain Kakek Maharudin, ada Ibu Lasminar. Wanita 56 tahun ini juga mengais rezeki dengan menjadi seorang pemulung. Ia telah mengalami penyakit kulit sejak masih anak-anak. Keluarganya bahkan malu memiliki anggota keluarga yang penyakitan. Ia pun harus menjalani hidup yang keras dengan penolakan yang bahkan datang dari keluarganya sendiri. Hasil penelitian terdahulu oleh Nigsih, Reza dan Uyun (2017) ditemukan bahwa kebermaknaan

hidup pemulung dipengaruhi oleh faktor pengalaman kehidupan yang selalu dalam pendertiaan dan kesulitan ekonomi; kesabaran menerima keadaan sebagai pemulung dan maoyritas sebagai pemulung.

Bagaimana dengan Para Pemulung di Kelurahan Pasir Panjang Kecamatan Kota Lama, Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur? Apakah dalam resesi ekonomi dan kebutuhan hidup yang cukup tinggi ini para pemulung dapat memaknai hidup yang dijalani dan mampu bersyukur (*gratitude*)?

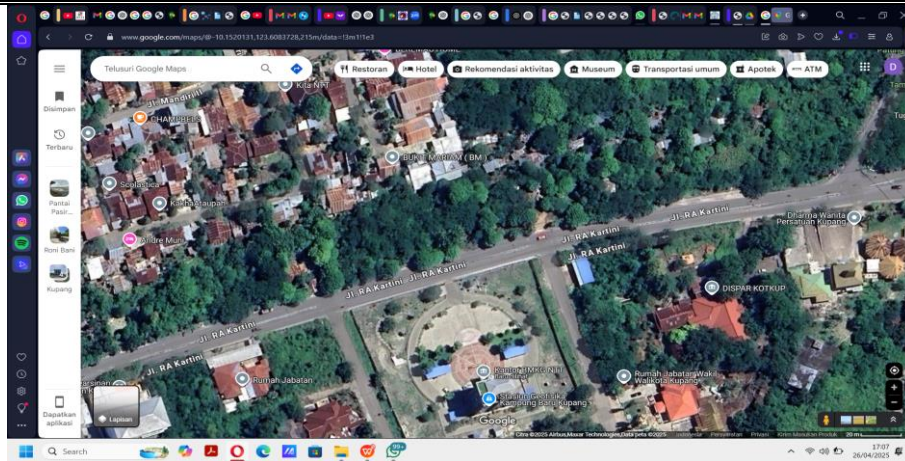
Komunitas Pemulung di Kelurahan Pasir Panjang terletak di Kecamatan Kota Lama, Kabupaten Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Pada November 2022, ada 24 KK dan 125 jiwa warga Kampung Pemulung Aqu Ada di RT 11, RW 03, Kelurahan Pasir Panjang, Kecamatan Kota Lama, Kota Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur (Yuven Ernesto, 2022 dalam <https://www.detik.com/bali/nusra/d-6398088/potret-kehidupan-kampung-pemulung-dekat-rumah-pribadi-gubernur-ntt>). Pukan (2019) menuliskan bahwa saat bertemu dengan komunitas Pemulung di Kelurahan Pasir Panjang terletak di Kecamatan Kota Lama, Kabupaten Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur, ditemukan bahwa ada hasil memulung mereka dalam 1 bulan tidak lebih dari Rp300.000,00 (dalam <https://www.ntsatu.com/mengintip-kehidupan-para-pemulung-kota-kupang>). Botol dan gelas air mineral, barang rongsokan lainnya selalu mereka kumpulkan di seluruh penjuru kota Kupang ini. Harganya juga tidak seberapa, untuk botol atau gelas bekas air kemasan diharga Rp 7.000/kg, sementara dos-dos bekas atau kardus Rp 750/kg dan kelompok barang besi dihargai Rp 3.000/kg. Kondisi rumah tempat tinggal para pemulung memang sangat memprihatinkan. Dinding dan atap dari seng-seng bekas juga ada bebak dan semuanya berlantai tanah. Mereka hanya tidur di atas tripleks-triplek bekas juga kadus-kardus bekas tanpa alas kasur dan bantal yang baik. Sementara air untuk kebutuhan harian yakni minum, mandi dan cuci, dibeli dalam ukuran jerigen.

Meskipun berbagai bantuan sosial dari pemerintah diberikan kepada para pemulung. Namun, sampai saat ini beberapa hasil pengabdian kepada masyarakat hanya baru dilaksanakan terkait dengan kualitas sosial ekonomi (Sitra, Setiawati dan Parawangi, 2022); pengembangan produk daur ulang bagi pemulung (Yanti, dkk, 2024), pemberdayaan masyarakat edukasi kekerasan pada anak pemulung (Shokhhivah, 2024), bank sampah menghasilkan produk eonomis (Tahitu, Samson, dan Tutuhaturunewa, penguatan motivasi pendidikan anak pemulung (Widati, Matiro dan Nur, 2021), pelatihan bahasa inggris dan digital marketing komunitas pemulung (Sri dkk, 2022), peningkatan kualitas kesehatan melalui pemberdayaan pemanfaatan limbah menjadi nilai ekonomi, (Fatimah dkk, 2024), namun belum ada pengabdian masyarakat untuk pengembangan *soft skill* terkait *gratitude* dan makna hidup. Kehidupan para pemulung sebagian besar ditemukan bahwa sekalipun dalam kondisi hidup yang serba kekurangan, anak-anak mereka tetap bersekolah bahkan ada salah satu anak pemulung yang berhasil menjadi sarjana. Keadaan ini mencerminkan adanya *gratitude* (kebersyukuran) dalam kehidupan para pemulung yang dibuktikan dengan perjuangan mensejahterahkan keluarga. Hal tersebut juga menggambarkan adanya makna hidup

Kebersyukuran dalam kehidupan menjadi penting untuk peningkatan makna hidup termasuk berkaitan dengan hidup para pemulung. Oleh karena itu, masyarakat pemulung menjadi perhatian penting untuk dibantu dalam memiliki *gratitude* dan makna hidup. Oleh karena itu, Dosen Program Studi Pendidikan Penyuluh Agama pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan Tema “Peningkatan Makna Hidup Dengan Dorongan Faktor *Gratitude* Pada Komunitas Pemulung di Kelurahan Pasir Panjang Kecamatan Kota Lama Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur.” Melalui kegiatan ini diharapkan dapat menolong para Komunitas Pemulung tentang pentingnya *gratitude* dalam meningkatkan makna hidup.

II. MASALAH

Tempat penyuluhan terletak pada sepanjang daerah penghijauan Bukit Mariam Kelurahan Pasir Panjang Kota Kupang-Nusa Tenggara Timur yang nampak pada gambar lokasi dibawah ini.



Peta 1: Gambar Lokasi Pengabdian kepada Masyarakat

Penyuluhan yang dilakukan terhadap pemulung di kelurahan Pasir Panjang dengan memberikan penguatan terkait peningkatan makna hidup dimana para pemulung dapat memahami dirinya untuk bertindak positif dan akrab dengan lingkungan serta adanya pendalaman nilai-nilai kualitas diri dan ibadah untuk menjadikan hidup bermakna. Melalui ibadah juga diharapkan dapat meningkatkan kualitas diri untuk berserah pada pencipta sehingga kualitas ibadah meningkat dapat melahirkan perasaan bersyukur (*gratitude*).

Oleh karena itu melalui kegiatan bersama para pemulung adalah dengan mengajarkan akan hidup yang bermakna dalam membimbing para pemulung untuk meningkatkan pengetahuan tentang makna hidup yang benar agar para pemulung dapat memiliki *gratitude* atau perasaan bersyukur atas hidup yang dijalani, sekalipun dalam penderitaan dan kesulitan ekonomi para pemulung dapat menerima keadaan dengan bersyukur.

Adapun pengajaran dilakukan dengan bimbingan lewat penyampaian materi dengan menggunakan dua model yaitu sebagai berikut:

1. Penyuluhan untuk meningkatkan makna hidup para pemulung.
2. *Gratitude* sebagai faktor yang dapat meningkatkan makna hidup para pemulung.

Kegiatan ini dilakukan di daerah tempat tinggal para pemulung sebagaimana gambar dibawah ini:



Gambar 1. Foto bersama peserta kegiatan.

III. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah metode penyuluhan

1. Metode yang digunakan adalah melalui pendidikan dan penyuluhan untuk memberikan pemahaman kepada Komunitas Pemulung yang ada di Kelurahan Pasir Panjang, Kecamatan Kota Lama, Kota Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur. Adapun metode pelaksanaan yang dilakukan oleh Program Studi Pendidikan Penyuluh Agama dalam melaksanakan Pengabdian kepada masyarakat, yakni dengan memberikan penyuluhan terkait “Peningkatan makna hidup dengan dorongan faktor *gratitude* pada

komunitas pemulung di Kelurahan Pasir Panjang, Kota Kupang”. Langkah-langkah dalam menghadapi permasalahan yang dihadapi secara sistematis adalah, sebagai berikut:

- a) Bentuk pengabdian, yakni dengan melakukan kegiatan penyuluhan “Peningkatan Makna Hidup Dengan Dorongan Faktor *Gratitude* pada Komunitas Pemulung di Kelurahan Pasir Panjang Kota Kupang”
- b) Melakukan penyuluhan dan praktik *gratitude* bagi orangtua dan anak untuk meningkatkan makna hidup.
- c) Adapun bahan penunjang kegiatan ini adalah file powerpoint materi penyuluhan, kertas dan spidol untuk sesi diskusi dan kartu kutipan tentang hidup dan bersyukur, peneguhan spritual dan doa melalui jurnal syukur.



Gambar 2. Penyuluhan Sesi 1 tentang ‘Makna Hidup’



Gambar 3. Penyuluhan Sesi 2 tentang “*Gratitude*”

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan makna hidup melalui faktor *gratitude* untuk para pemulung di Kelurahan Pasir Panjang Kota Kupang melalui kegiatan penyuluhan adalah berdiskusi tentang bagaimana komunitas pemulung melihat hidup yang bermakna serta bersyukur agar dapat meningkatkan kesehatan mental dan mengubah pola pikir. Sebagaimana hasil penelitian dari Sar (2018) menemukan bahwa lansia pemulung memaknai hidupnya dengan rasa syukur dan penuh semangat, tetapi ada juga lansia pemulung yang melihat dirinya penuh penderitaan, dan jauh dari rasa bahagia, namun tetap bersyukur. Sekalipun diwarnai dengan aktifitas memulung barang bekas seperti yang dikatakan oleh Permatasari dan Rahdriawan (2013) dengan menyebutkan barang bekas yang dikumpul adalah dilakukan oleh pemulung di jalan, tempat pembuangan sampah, pekarangan rumah penduduk, pasar, dan tempat lainnya adalah tempat pemungutan sampah oleh pemulung. Sebagian tempat kumpulan sampah menjadi lokasi oleh pemulung (Hafiza dan Mawarpury, 2019). Para pemulung tetap melakukan aktifitas mereka dengan semangat.

Kehadiran pemulung di Indonesia terkhususnya di Kota Kupang di Kelurahan Pasir Panjang ibarat dua sisi mata uang. Di satu sisi pemulung dianggap membantu penanganan sampah dan mata rantai pertama dari industri daur ulang. Di sisi lain pekerjaan sebagai pemulung masih dipandang sebelah mata oleh sebagian orang karena dianggap kotor, berisiko kesehatan, dan menghasilkan pendapatan yang rendah. Namun, ada juga individu yang memilih untuk menjalani pekerjaan ini, baik karena terpaksa maupun dengan kesadaran

penuh (Sukarniati, dalam Huzaimah, 2020). Dampak negatif bekerja sebagai pemulung yaitu selalu mendapatkan stigma dari masyarakat dan juga pemulung rentan terhadap berbagai penyakit karena tempat kerja dan tempat tinggal yang tidak bersih dan sebagai sarang penyakit (Suhartono, dalam Hafiza dan Mawarpury, 2019). Akan tetapi hasil penelitian lainnya menemukan pemulung sesungguhnya adalah pahlawan kebersihan karena pekerjaan memulung adalah pekerjaan mulia, sebab hanya pemulung yang rela bersentuhan langsung dengan sampah demi pemenuhan hidup sehari-hari (Sitra, Seriawaty dan Parawangi, 2022).

Aktivitas mengumpulkan dan memilah sampah tidak jarang membuat kondisi fisik pemulung terlihat kotor dan tak jarang memalukan, sebagaimana diungkapkan oleh Ali dan Hasan (2019). Keberadaan mereka yang tak terpisahkan dari barang-barang bekas dan kotoran saat memilah sampah turut memperkuat stigma yang menyatakan bahwa pemulung hidup dalam keadaan kumuh, jorok, dan memiliki kebiasaan hidup yang tidak sehat. Sebagaimana Huzaimah (2020) mengatakan bahwa pemulung identik dengan lingkungan yang kotor dan rendahnya pendapatan. Namun, keberadaan pemulung bukan alasan untuk tidak meraih hidup yang sejahtera. Menurut Widaty, Mattiro dan Nur (2021) kehidupan pemulung walau dihadapkan dengan pekerjaan memungut sampah tapi pendidikan menjadi hal yang penting bagi pemulung anak-anak. Terdapat informasi-informasi beasiswa pendidikan yang dapat diraih sehingga pemulung anak-anak tetap bersekolah. Selain itu, hidup sejahtera diajarkan kepada pemulung untuk mengenal dan memahami jenis-jenis barang sampah yang dapat diolah menjadi barang ekonomis untuk menambah pendapatan keluarga (Tahitu, Samson, dan Tuthatunewa, 2021). Demikian, maka sampah di kumpulkan menurut jenisnya dan untuk mengurangi jumlah sampah di kota (Pardede, 2017). Selain pengolahan barang ekonomis, komunitas pemulung juga diajarkan baca tulis bagi anak-anak dari keluarga pemulung yang belum bisa baca tulis, sedangkan bagi yang telah bisa baca tulis dilatih bahasa Inggris, serta dilatih digital marketing untuk meningkatkan penghasilan (Sri dkk, 2022).

Walaupun keadaan kehidupan fisik dari para pemulung yang tidak sepadan dengan masyarakat lainnya, namun kehidupan tetap dijalani dengan berbagai pengembangan seperti yang dilakukan oleh pemerintah dalam pemberdayaan kehidupan masyarakat pemulung dengan pemberian bantuan sosial, edukasi pendidikan, berbagai pelatihan dan sebagainya, tetapi juga pengembangan kepribadian dari para pemulung untuk meningkatkan kualitas hidup yang diarahkan dalam rangka peningkatan kapasitas diri para pemulung agar tetap memandang hidup memiliki maknanya sebagai anugerah yang harus dijalani dengan rasa syukur (*gratitude*).

Menjadi pemulung apapun yang dilakukan untuk kelangsungan hidup dan memandangnya sebagai sebuah pekerjaan yang positif tanpa merugikan kehidupan orang lain, maka semangat kerja itu dipandang sebagai mencintai dirinya dan menyenangkan hidupnya. Menurut Diener, Oishi, dan Lucas (2003) bahwa hidup yang dijalani secara positif dan penuh keyakinan ditunjukkan lewat sikap optimis, semangat, menyukai dan mencintai kehidupan. Seseorang yang menyatakan tentang kerasnya hidup cenderung memaknai hidup dengan apa yang telah ia dapat dengan penuh syukur (Sari, 2018). Dengan demikian, sesuai dengan teori Victor Frankl bahwa kehidupan yang ditunjukkan lewat corak hidup yang tidak hampa, tapi bersemangat dan penuh gairah mendeskripsikan orang-orang yang menghayati hidup bermakna atau dengan kata lain memiliki makna hidup (Bahari, 2017). Frankl (2003) menyatakan makna hidup dipengaruhi oleh faktor (a) Spiritualitas, terkait panggilan jiwa, (b) Kebebasan, untuk memiliki tingkah laku dan hidup yang sehat, (c) tanggungjawab, yakni melaksanakan pekerjaan dengan bijaksana untuk kehidupan yang berkualitas.

Para pemulung diajarkan tentang mengembangkan sikap bersyukur dengan senantiasa memiliki jurnal syukur (*gratitude*) untuk tujuan peningkatan makna hidup. Jurnal syukur dilakukan dengan cara menuliskan harapan dan tujuan hidup jangka panjang maupun jangka pendek, serta kekuatan untuk terus kuat memiliki ketahanan dalam perjuangan hidup hingga merasakan kesejahteraan psikologis. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari (Sari, 2018) bahwa belajar mensyukuri hidup sekalipun sulit dengan cara menetapkan harapan-harapan hidup melalui adanya visi hidup ke depan serta sikap untuk tetap bertahan hidup sebagai bentuk memaknai hidup. Penemuan makna hidup dilakukan melalui cara mengembangkan diri (Bastaman, 2007) yakni (a) Pemahaman pribadi, yakni mengenal kelebihan dan kekurangan diri; (b) Bertindak positif dalam setiap kebiasaan baik yang bermanfaat; (c) Memiliki hubungan akrab dengan orang terdekat; (d) pendalaman nilai kreatif, penghayatan dan bersikap serta (e) ibadah, mendekatkan diri kepada Tuhan. Pemulung yang memiliki makna hidup dapat bersyukur dalam hidupnya atau dengan kata lain memiliki

sikap *gratitude* dengan menetapkan sikap syukur melalui jurnal syukur yang membantu dalam menemukan dan meningkatkan makna hidup untuk kesejahteraan psikologis..

Gratitude oleh Prabowo, (2017), yakni sebagai emosi, nilai moral, sikap, *personality trait* dan *coping style*. jika manfaat hidup diperoleh seseorang, maka itu sebagai bukti perasaan *gratitudeny* (Emmons dan Stern (2013). Dalam berbagai pandangan filosofis maupun religious, *gratitude* memiliki kedudukan yang utama sebagai induk dari nilai-nilai kebaikan. Kualitas kesejahteraan, kebahagiaan dan kepuasan hidup dapat dialami seseorang yang memiliki *Gratitude*. Seseorang dengan *gratitude* yang dimiliki menghubungkannya pada peningkatan hubungan dengan orang lain. Oleh Karena itu, tujuan *gratitude* ialah untuk merefleksikan kembali kebaikan yang telah diterima.

Gratitude sebagai respon psikologis yang positif untuk memberikan keuntungan interpersonal. *Gratitude* menyebabkan munculnya emosi positif yang dapat membantu untuk mengeratkan hubungan sosial individu. *Gratitude* dapat memprediksi pertumbuhan personal, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri (Sativa dan Helmi, 2013). Sesuai yang dinyatakan oleh Froh, Yurkerwicz dan Kashdan (2009) bahwa merasakan adanya kebahagiaan, optimisme, munculnya perilaku prososial, dukungan sosial dan sebagainya dindikasikan dari adanya *gratitude*. Oleh karena itu setiap permasalahan hidup dapat direfleksikan oleh pemulung secara positif, jika remaja memiliki *gratitude* (Arief dan Habibah, 2015).

Indikator keberhasilan

Berdasarkan hasil pengamatan dari kegiatan penyuluhan kepada pemulung, maka ada dampak positif lewat interaksi nyata bersama para pemulung yang membangun komunikasi dengan berdiskusi bersama mengemukakan sekelumit hidup yang dijalani melalui dialog interaktif sebagaimana gambar dibawah ini.



Gambar 4. Pemulung aktif menyampaikan pendapat

Pemberian evaluasi berupa usul dan saran berkaitan dengan materi dan praktek para pemulung, kemudian diberi sumbangan sembilan bahan pokok (SemBaKo) serta uang saku kepada sejumlah 23 Kepala Keluarga dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 5. Penyerahan Bahan Pokok pada Para Pemulung

Adanya sikap positif dari para pemulung atas keberlangsungan kegiatan penyuluhan oleh tim, dapat dilihat berdasarkan penyampaian ucapan terima kasih oleh para pemulung menyampaikan disertai harapan dapat menerima bantuan pendidikan dan bantuan sosial dari pemerintah serta mengusulkan agar kegiatan ini bisa dilakukan lagi di lain waktu.

V. KESIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan untuk Peningkatan Makna Hidup dengan Dorongan Faktor *Gratitude* pada Komunitas Pemulung di Kelurahan Pasir Panjang, Kecamatan Kota Lama telah memberikan dampak positif bagi peserta. Melalui sesi penyuluhan dan latihan praktik *gratitude*, komunitas pemulung memperoleh pemahaman lebih dalam tentang konsep makna hidup dan bagaimana rasa syukur melalui jurnal syukur yang harus dilakukan oleh masing-masing pemulung untuk dapat menemukan dan meningkatkan makna hidup yang berdampak pada kesejahteraan psikologis para pemulung. Jurnal syukur ini untuk menetapkan harapan-harapan, tujuan hidup dan ketahanan hidup. Dengan demikian pemulung yang memiliki makna hidup adalah yang dapat selalu memiliki *gratitude* atau rasa bersyukur dalam kehidupan yang dijalani. Hal ini yang dapat memberi kualitas dalam ketahanan kehidupan para pemulung.

Hal-hal yang bermanfaat antara lain: (a) Peningkatan Kesadaran Makna Hidup, yakni peserta mulai memahami bahwa setiap individu memiliki tujuan dan makna dalam hidup, yang dapat membantu mereka menjalani kehidupan dengan lebih optimis; (b) Peran *Gratitude* dalam Kesejahteraan Psikologis, yakni melalui pelatihan dan diskusi, peserta menyadari bahwa menghargai hal-hal kecil dalam hidup dapat mengurangi stres dan meningkatkan kebahagiaan; (c) Respons Positif dari Peserta, yakni sebagian besar peserta merasa bahwa konsep *gratitude* relevan dengan kehidupan para pemulung dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, meskipun dalam kondisi yang penuh tantangan; dan (d) Pentingnya Dukungan berkelanjutan, agar manfaat dari kegiatan ini lebih berkelanjutan, diperlukan pendampingan lanjutan dalam menerapkan *gratitude* sebagai strategi untuk menghadapi kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Rektor Institut Agama Kristen Negeri Kupang dan kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah mendanai kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di Komunitas Pemulung di Kelurahan Pasir Panjang Kota Kupang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, K. R. (2010). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Iia Pekanbaru. *Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
- Agustina. 2021. Evaluasi Pelatihan Penyuluh Agama Islam Non PNS: Implementasi, Hamnatan dan dampaknya Terhadap Kompetensi Alumni. *Jurnal Perspektif*, Vol 14, No.1
- Ali, M., & Hasan, S. (2019). Da'wah bi al-Hal in Empowering Campus Assisted Community through Waste Bank Management. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 13(2), 201–219. <https://doi.org/10.15575/ida.jhs.v13i2.6441>
- Anfajaya, G. & Indrawati, E.S. (2016). Hubungan antara Konsep diri dengan Perilaku Asertif pada mahasiswa organisatoris Fakultas Hukum Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5 (3), hal. 529-532. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15396/14>
- Arief, M. F., & Habibah, N. (2015). Pengaruh Strategi Aktivitas (Bersyukur dan Optimis) terhadap Peningkatan Kebahagiaan pada Mahasiswa S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar. Seminar Psikologi dan Kemanusiaan Universitas Muhammadiyah Malang.
- Chaplin, J.P (2001). Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta : Grafindo
- Emmons R., A & McCullough, M., E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Enjang, AS. 2009. Dasar-dasar Penyuluhan Islam. *Jurnal Ilmu Dakwah*, Vol 4, No. 4
- Fitrah, R.N., Setiawaty, B., dan Parawangi, A. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Bagi Keluarga Pemulung Di Kelurahan Rappokalling Kecamatan Tallo Kota Makassar. *Jurnal Dedikasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol. 3 No. 2 Juli – Desember 2021
- Froh, J.J, Yurkewicz, C., dan Kashdan, T.B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633-650
- Hafiza, S., dan Mawarpury, M. (2019). Kesejahteraan Subjektif pada Pemulung: Tinjauan Sociodemografi. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, Vol. 5., No.2
- Huzaimah, S. (2020). Kehidupan Sosial Ekonomi Pemulung di Tempat Pembuangan Akhir (TPA) Kelurahan Sitimulyo Piyungan Bantul Yogyakarta. *IMEJ: Islamic Manajemen and Empowerment Journal*. Vol. 2., No. 1
- Jalaludin Rakmat. (2015). (ed 30). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya, Carlo
- Johnston, William. (2001). *Teologi Mistik*. Yogyakarta: Kanisius
- Mester, Carlos, O. Carm. (1996). *Lectio Divina. Membaca dan Berdoa dari kitab suci*. Malang : Dioma.

- Permatasari, M., & Rahdriawan, M. (2013). Kajian keterlibatan pemulung di TPST Bantar Gebang Kota Bekasi. *Jurnal Teknik PWK*, 2(3), 423-433.
- Prabowo. (2017). *Gratitude dan Psychological Wellbeing Pada Remaja. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol 05, No 02, 260-270
- Pratama, F. A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Sragen. *Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Pratiwi, I.W., dan Bahari, R.J.P. (2017). Kebermaknaan Hidup Pemulung di Jakarta. *JP3SDM*, Vol.6., No. 1
- Riswandi. (2013). *Psikologi Komunikasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sar, I.M. (2018). Makna Hidup pada Lansia Pemulung. Skripsi: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
- Sativa, A., R., dan Helmi, A, F. (2013). Syukur Dan Harga Diri Dengan Kebahagiaan Remaja. *Jurnal Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada*
- Sinaga, Triani Devita. 2018. "Pemulihan Alkitabiah Terhadap Konsep Diri Irasional Kaum Muda." *Missio Ecclesiae* 7(2):259–86. doi: 10.52157/me.v7i2.90
- Sri, N., Ramba, Y,G,S., Titania, L., Raggil, F., Pusparani, A.F.,Ikhsani, N.D. 2022. Pelatihan Bahasa Inggris dan Digital Marketing pada Komunitas Pemulung di Kampung Pemulung Pinang Ranti Jakarta Timur. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, Vol. 3., No. 2.
- Tahitu A., Samson, L., dan Tutuhatunewa, AR. 2021. Pemberdayaan Komunitas Pemulung Melalui Bank Sampah Guna Menghasilkan Produk Bernilai Ekonomis Di Desa Nania Kecamatan Teluk Ambon Baguala. *MAREN: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat* , Vol. 2., NO.2. 19-24
- Warren Rick The Purpose Driven Life, Kehidupan yang digerakkan oleh Tujuan Jawa Timur: Gandum Mas , 2002.
- Widiarti, Pratiwi Wahyu. 2017. "Konsep Diri (Self Concept) Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa Smp Se Kota Yogyakarta." *Informasi* 47(1):135. doi: 10.21831/informasi.v47i1.15035.
- Widati, C., Mattiro, S., dan Nur, R. 2021. Penguatan Motivasi Pendidikan Anak Di Lingkungan Keluarga Pemulung Kawasan Handil Palung Tempat Pengelolaan Akhir (Tpa) Basirih Kota Banjarmasin. *DEDIKASI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol 3., No. 2; 137--150
- Yanti, E.R., Nardo, R., Mohammad, M., Aulawi, H., Febrianto, A., Octavia, R. 2024. Pemberdayaan Pemulung Melalui Pengembangan Produk Daur Ulang dalam Meningkatkan Kemandirian Usaha dan Kesejahteraannya. *Jurnal Penelitian dan Pengbdian Kepada Masyarakat*. Vol 2., No.1., 107-117 2021.