



Gratitude (Kebersyukuran) dan Psychological Well-Being Remaja Panti Asuhan Rahmatan Lil'alamiin

Frihapma Semita Ade^{1✉}, Irdam², Hafizatul Fitria Riyanda³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Putra Indonesia YPTK

frihapma@upiyptk.ac.id

Abstract

Living in an orphanage is a condition that is not expected by all teenagers, but there are some teenagers who have to live in an orphanage due to various factors. Life in an orphanage is also very complex with various problems that occur, especially for teenagers who enter the musical period and are still unstable. Psychological well-being with the gratitude (gratitude) they have is an important thing to see in adolescents. This study aims to determine the relationship between gratitude (gratitude) and psychological well-being in adolescents at the Rahmatan Lil' Alamin Orphanage, Padang City. The independent variable in this study is gratitude (gratitude) while the other variable is psychological well-being. The measuring instrument used in this study is a scale of gratitude (gratitude) and psychological well-being. The sampling technique in this study used a saturated sampling technique. The sample in this study was 60 teenagers at the Rahmatan Lil' Alamin Orphanage, Padang City. Test the validity and reliability in this study using the Alpha Cronbach technique. The results of the validity coefficient on the gratitude scale move from $r_{ix} = 0.479$ to $r_{ix} = 0.913$ with a reliability coefficient of $\alpha = 0.973$ while the results of the validity coefficient on the psychological well-being scale move from $r_{ix} = 0.349$ to $r_{ix} = 0.767$ with a reliability coefficient $\alpha = 0.926$. Based on data analysis, obtained a value of 0.629 with a significance level of 0.000 which means the hypothesis is accepted. Research shows that there is a significant relationship between gratitude (gratitude) and psychological well-being in adolescents at the Rahmatan Lil' Alamin Orphanage, Padang City.

Keywords: Gratitude, Psychological Well-Being, Adolescents, Orphanage, Padang.

Abstrak

Hidup di panti asuhan merupakan kondisi yang tidak diharapkan oleh semua remaja, namun ada beberapa remaja yang harus tinggal di panti asuhan dikarenakan berbagai faktor penyebabnya. Kehidupan di panti asuhan juga sangat kompleks dengan berbagai masalah yang terjadi terutama pada remaja yang memasuki masa peralihan dan masih labil. *Psychological well-being* dengan *gratitude* (kebersyukuran) yang mereka miliki merupakan hal yang penting untuk dilihat pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* (kebersyukuran) dengan *psychological well-being* pada remaja Panti Asuhan Rahmatan Lil 'Alamiin Kota Padang. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *gratitude* (kebersyukuran) sedangkan variabel terikat adalah *psychological well-being*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *gratitude* (kebersyukuran) dan *psychological well-being*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling jenuh*. Sampel dalam penelitian ini adalah 60 remaja Panti Asuhan Rahmatan Lil 'Alamiin Kota Padang. Uji validitas dan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Hasil koefisien validitas pada skala *gratitude* (kebersyukuran) bergerak dari $r_{ix} = 0,479$ sampai dengan $r_{ix} = 0,913$ dengan koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,973$ sedangkan hasil koefisien validitas pada skala *psychological well-being* bergerak dari $r_{ix} = 0,349$ sampai dengan $r_{ix} = 0,767$ dengan koefisien reliabilitas sebesar $\alpha = 0,926$. Berdasarkan analisis data, diperoleh nilai korelasi sebesar 0,629 dengan taraf signifikansi 0,000 yang berarti hipotesis diterima. Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *gratitude* (kebersyukuran) dengan *psychological well-being* pada remaja Panti Asuhan Rahmatan Lil 'Alamiin Kota Padang.

Kata kunci: Gratitude (kebersyukuran), Psychological well-being, Remaja, Panti Asuhan, Padang.

Psyche 165 Journal is licensed under a Creative Commons 4.0 International License.



1. Pendahuluan

Standar pelayanan panti asuhan adalah seperti pola pengasuhan orang tua bagi anak-anak yang ditempatkan di panti asuhan, dan selanjutnya orang tua maka panti asuhan bertanggung jawab untuk memenuhi pemenuhan hak-hak anak. Hak-hak anak meliputi hak terhadap perlindungan (terkait dengan

martabat anak dan melindungi anak dari kekerasan); hak terhadap tumbuh kembang (mendukung perkembangan kepribadian anak, memfasilitasi relasi anak dengan keluarga dan pihak lainnya secara positif dan menyekolahkan anak); hak terhadap partisipasi (mendengar, mempertimbangkan, serta mengimplementasikan suara dan pilihan anak); serta hak anak terhadap kelangsungan hidup (memenuhi

kebutuhan dasar anak terhadap makanan, minuman, dan fasilitas yang aman) yang secara jelas diatur dalam peraturan tersebut [1]. Masa remaja dimulai ketika seseorang sudah berusia sekitar 11 atau 12 tahun sampai masa remaja akhir atau awal usia dua puluhan. Masa remaja terdapat perubahan besar yang saling bertautan dengan semua ranah perkembangan remaja tersebut. Kondisi tersebut tentu saja berpengaruh terhadap sosialisasi dan mental emosi remaja terutama yang tinggal di panti asuhan, dimana perkembangan mental emosional remaja yang tinggal di panti asuhan kurang baik dibandingkan dengan remaja yang tinggal dirumah [2]. Masa remaja diklasifikasikan menjadi tiga bagian, yaitu remaja awal, berkisar dari usia 11 sampai 14 tahun; remaja pertengahan berkisar dari usia 15 sampai 18 tahun; remaja akhir berkisar dari usia 18 sampai 21 tahun. Berdasarkan karakteristik dan tugas perkembangan seorang remaja yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka remaja harus siap menghadapi perubahan dan berbagai tantangan. Sangat pentingnya keberhasilan dalam perkembangan di usia remaja membuat *psychological well-being* pada remaja menjadi hal menarik untuk diteliti. Hal ini karena *psychological well-being* berkaitan dengan berbagai tantangan yang dihadapi individu dalam usaha mencapai keberfungsian yang positif [3].

Psychological well-being adalah keberfungsian positif seseorang melalui evaluasi diri yang membuat individu dapat menerima dan menghargai dirinya maupun semua kejadian kehidupannya di masa lalu dengan perasaan positif. *Psychological well-being* merupakan seseorang yang memiliki sikap positif terhadap diri mereka sendiri dan orang lain, mampu membuat keputusan sendiri, mampu memilih dan membentuk lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan mereka, memiliki tujuan yang membuat hidup mereka bermakna dan mampu memperjuangkan diri dengan sepenuhnya [4]. *Psychological well-being* adalah bukan hanya merupakan ketiadaan penderitaan, namun *psychological well-being* meliputi keterikatan aktif dalam dunia, memahami arti dan tujuan hidup, dan hubungan seseorang dalam objek ataupun orang lain.. *Psychological well-being* sebagai evaluasi atau perasaan seseorang mengenai aktifitas hidupnya sehari-hari atau pengalaman-pengalamannya serta suatu keadaan dimana individu mampu menerima keadaan dirinya secara positif, baik keadaan saat ini maupun pengalaman masa lalunya yang menyenangkan maupun tidak [4].

Psychological well-being menggambarkan bagaimana psikologis berfungsi dengan baik dan positif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki tujuan yang berarti dalam hidupnya, memiliki kemampuan mengatur lingkungan, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan berusaha untuk menggali dan mengembangkan diri semaksimal mungkin [5].

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) memiliki karakteristik diantaranya, mempunyai hubungan positif dengan orang lain yang meliputi ketabahan, kepuasan, dan kesenangan saat berhubungan kontak dengan orang lain, mampu untuk menentukan dan memutuskan tindakan, keyakinan, dan kepercayaannya sendiri, memiliki kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi mentalnya, memiliki makna dan arah dalam hidupnya, serta menyadari potensi yang dimiliki dan terbuka terhadap hal baru.

Hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being*. Dimana *gratitude* merupakan menerima segala sesuatu yang berharga berupa pengalaman yang bersumber dari individu dan wujud, ungkapan dari perasaan individu saat menerima perlakuan baik dari individu lain. *Gratitude* adalah ketika individu memiliki tiga karakteristik sifat bersyukur yaitu perasaan berkecukupan, memperhatikan hal-hal kecil yang terjadi dalam hidup, dan menghargai keberadaan orang lain dalam kehidupan mereka. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ke arah positif antara *gratitude* dengan *psychological well-being* [5].

Individu yang bersyukur, menunjukkan sikap menerima apapun yang terjadi pada dirinya. Hal tersebut berkaitan dengan salah satu aspek *psychological well-being* yaitu penerimaan diri. Remaja yang memiliki penerimaan diri yang tinggi adalah remaja yang memiliki sikap yang positif mengenai dirinya, orang lain, serta lingkungan [6]. Remaja yang memiliki *gratitude* dalam dirinya akan berusaha memahami bahwa dirinya menerima banyak sekali kebaikan serta pemberian baik dari Tuhan maupun orang-orang di sekelilingnya. Sehingga remaja dapat meningkatkan motivasi dalam dirinya untuk terus berbuat baik dan dapat membalas kebaikan orang lain baik dalam bentuk perbuatan, perkataan, maupun perasaan dan pada akhirnya akan mampu menciptakan hubungan yang positif dengan orang lain, mandiri, dan mampu berfungsi sepenuhnya dalam lingkungan sosial. Sehingga remaja dapat mencapai *psychological well-being*. Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara singkat peneliti dengan subjek penelitian anak remaja di Panti Asuhan Rahmatan Lil'Alamiin KotaPadang ditemukan fakta bahwa anak yang tinggal di panti asuhan tersebut memiliki kebahagiaan yang cukup. Hal ini dibuktikan dengan pihak panti asuhan yang menerima memperlakukan anak panti asuhan dengan baik, lingkungan pertemanan di panti asuhan yang mendukung, serta terdapat pola kebiasaan anak-anak di panti asuhan tersebut yang mengucapkan terimakasih terhadap pemberian orang lain. Dengan demikian, fenomena yang peneliti temukan di lapangan tepatnya di panti asuhan tersebut terdapat kecenderungan subjek penelitian tersebut memiliki rasa syukur atau *gratitude*.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap lima orang remaja Panti Asuhan Rahmatan Lil'Alamiin di Kota Padang pada tanggal 22 Juni 2021 peneliti memperoleh data bahwa 3 dari 5 remaja (berusia 12-21 tahun yang masuk pada tahap perkembangan remaja kategori *late*) menjelaskan bahwa kegiatan yang mereka lakukan lebih terarah sesuai potensi yang mereka punya sehingga dapat dikembangkan secara optimal selama berada di panti asuhan dibandingkan ketika anak tersebut tinggal di rumah bersama dengan orangtuanya. Adapun alasannya yaitu anak tersebut merasa sangat terbebani jika tinggal bersama dengan orangtua karena tuntutan atau tanggung jawab yang diberikan kepada remaja sangat berat (Wawancara Peneliti pada tanggal 22 Juni 2021). Hal ini diungkapkan oleh satu orang remaja yang menjelaskan remaja tersebut diharuskan untuk bekerja agar memperoleh uang yang dipergunakan untuk membantu keperluan orangtuanya. Kemudian, dua orang remaja lainnya menjelaskan bahwa ketika mereka tinggal bersama orangtuanya, peluang remaja tersebut untuk mengenyam pendidikan sangat kecil karena orangtua tersebut lebih mementingkan tuntutan terpenuhinya kebutuhan sehari-hari dibandingkan dengan kebutuhan sekolah remaja tersebut.

Berdasarkan penjelasan ketiga informan tersebut dapat disimpulkan terdapat perbedaan kondisi ketika remaja tersebut tinggal di panti asuhan yang ditandai dengan remaja merasa senang dan tidak terbebani walaupun remaja diberikan tanggung jawab yang harus dilakukan setiap harinya serta melakukan aktivitas rutin yang telah dijadwalkan oleh panti asuhan. Selain itu, ketiga remaja tersebut mengatakan bahwa hidup di panti asuhan sangat menyenangkan karena memiliki banyak teman dan bahkan dapat mengembangkan potensi yang mereka miliki. Hal ini dibuktikan dari prestasi yang diperoleh remaja di Panti Asuhan Rahmatan Lil'Alamiin Kota Padang, baik prestasi akademik maupun non-akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di Panti Asuhan Rahmatan Lil'Alamiin terampil memiliki *psychological well-being* yang baik. Meskipun mereka tidak tinggal bersama keluarga namun mereka tetap dapat bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Mereka tidak pernah merasa malu dengan keadaannya sebagai anak panti dan sebaliknya remaja tersebut merasa sangat bersyukur tinggal di panti asuhan karena mereka mendapatkan kasih sayang serta perhatian dari pengasuh dan teman-teman terdekatnya.

Sementara itu, hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan dua remaja lainnya, menjelaskan bahwa dua remaja tersebut merasa sedih karena remaja tersebut tidak memiliki orang tua, merasa cemas, serta rendah diri. Hal ini diungkapkan lebih lanjut oleh remaja tersebut bahwa ketika ia berinteraksi dengan teman sebayanya di sekolah takut

memiliki rasa malu karena tidak mempunyai orang tua.

Remaja tersebut juga mengungkapkan bahwa dirinya merasa berbeda jauh dengan temannya yang masih memiliki dan tinggal bersama dengan orang tuanya. Hal ini lah yang membuat mereka kurang percaya diri untuk bergaul dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan remaja tersebut tidak memiliki teman dekat. Kondisi yang dialami oleh dua remaja tersebut tentunya menimbulkan pertanyaan mengenai *psychological well-being* mereka. Hal dikarenakan selain harus hidup tanpa kehadiran orang tua, mereka juga menemui masalah yang lebih serius dengan teman sebayanya. Padahal peran orangtua dan teman sebaya sangat dibutuhkan untuk membangun *psychological well-being* mereka. Sehingga, berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap remaja di panti tersebut menunjukkan pentingnya menunjukkan perilaku bersyukur (*gratitude*) dan *psychological well-being* bagi remaja di panti asuhan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Berdasarkan kondisi masalah faktual mengenai permasalahan panti asuhan yang dihadapi di Indonesia khususnya di Kota Padang dengan masalah teori (*theoretical problem*) fenomena dari *gratitude* dengan *psychological well-being* yang dimiliki remaja, maka dilakukan penelitian tentang Hubungan antara *Gratitude* dengan *Psychological Well-Being* pada Remaja Panti Asuhan Rahmatan Lil'Alamiin.

1.1. Pengertian *Psychological Well-Being*

Psychological well-being adalah “*distinguished between positive and negative affect and defined happiness as the balance between two.*” *Psychological well-being* yang dimaksud disini merujuk pada perasaan individu mengenai aktivitas kehidupan sehari-hari dari afek positif dan afek negatif serta keseimbangan antar keduanya. *Psychological well-being* merupakan seseorang yang memiliki sikap positif terhadap diri mereka sendiri dan orang lain, mampu membuat keputusan sendiri dan mengatur perilaku mereka sendiri, mampu memilih dan membentuk lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan mereka, memiliki tujuan yang membuat hidup mereka bermakna dan mampu memperjuangkan diri dengan sepenuhnya [6]. *Psychological well-being* merupakan realisasi dari pencapaian penuh potensi individu dimana individu tersebut dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya secara positif, mandiri, mampu membina hubungan yang positif dengan orang lain, dapat menguasai lingkungannya dalam arti mampu memodifikasi lingkungan agar sesuai dengan keinginannya, memiliki tujuan serta terus mengembangkan pribadinya [7].

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam menerima kondisi dirinya sendiri serta meyakinkan bahwa hidupnya memiliki makna, memiliki tujuan hidup,

memiliki hubungan yang harmonis dengan orang lain, dan memiliki kemampuan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas, memiliki kemampuan untuk mengatur dan memiliki kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri.

1.2 Aspek-aspek *Psychological Well-Being*

Aspek-aspek *psychological well-being* dirumuskan oleh terdiri dari enam aspek, yaitu : 1) Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk dapat menerima dirinya sendiri secara positif dan secara keseluruhan berupa kehidupan masa sekarang dan juga kehidupan masa lalunya. Individu dengan penerimaan diri yang positif cenderung dapat memahami dan menerima berbagai aspek dalam dirinya (kelebihan dan kekurangan yang dimiliki), mampu mengaktualisasikan diri, berfungsi secara optimal serta bersikap positif atas kehidupan yang dijalani 2) Hubungan positif dengan sesama artinya individu memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan yang baik dan positif dengan orang lain di sekitarnya. Individu yang memiliki hubungan positif yang tinggi akan mampu membina hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu mengembangkan rasa saling percaya dengan orang lain, memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, mampu menunjukkan rasa empati dan afeksi terhadap sesama, serta mampu memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan interpersonal yang dilakukan 3) Kemandirian merupakan kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengendalikan hidup dan tingkah laku diri sendiri. Individu dengan otonomi yang tinggi ditandai dengan kebebasan, hidup mandiri, mampu menentuka nasibnya sendiri, memiliki kemampuan untuk bertahan dari tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi yang dimilikinya serta mampu mengambil keputusan secara bebas sesuai dengan apa yang menjadi prinsipnya tanpa adanya campur tangan dari orang lain. 4) Penguasaan lingkungan merupakan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, selalu berusaha memanfaatkan segala kesempatan yang ada lingkungan sekitarnya secara efektif, Individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang tinggi akan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan, seperti memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, dan mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi. 5) Tujuan hidup adalah pemahaman yang jelas individu akan tujuan dan arah hidupnya, mempunyai keyakinan dalam mencapai tujuan hidupnya serta memaknai dengan baik akan pengalaman hidup di masa lalu dan sekarang. Individu yang memiliki tujuan hidup yang tinggi, akan memiliki tujuan dan arah yang jelas dalam menjalani kehidupannya, merasakan makna yang berarti dalam kehidupannya baik kehidupannya masa kini dan tentang masa lalu yang telah dijalannya. 6) Pengembangan pribadi adalah kemampuan individu untuk terus berkembang. Individu yang memiliki pengembangan diri yang tinggi akan memandang dirinya sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang,

senantiasa terbuka akan pengalaman-pengalaman baru, serta memiliki kemampuan menyadari potensi yang dimiliki dan memiliki pengetahuan yang bertambah [8].

1.3. Pengertian *Gratitude*

Gratitude adalah “*a felt sense of wonder, thankfulness, and appreciation for life*” (perasaan kagum rasa terimakasih, dan penghargaan terhadap kehidupan). Lebih jelas lagi, Emmons dan Shelton mengemukakan bahwa “*gratitude is expressed as an enduring thankfulness that is sustained across situation and over time* [9]. *Gratitude* merupakan sebagai kecenderungan umum untuk mengakui dan merespon dengan perasaan terimakasih atas peran kebaikan orang lain dalam pengalaman positif dan hasil yang diperoleh [9]. Sejalan dengan pendapat sebelumnya *gratitude* adalah bentuk ciri pribadi yang positif, mempresentasikan hidup menjadi lebih positif. Sebagai sebuah emosi, *gratitude* merupakan perasaan yang menyenangkan akan kebaikan yang pernah diterima individu. Individu yang bersyukur akan mengakui dengan sepenuh hati bahwa dia tidak akan melakukan apapun untuk menerima hadiah atau kebaikan tersebut, hal tersebut bebas untuk diberikan. [10]. Berdasarkan pendapat-pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa *gratitude* merupakan perasaan kagum, terimakasih dan penghargaan atas kehidupan serta peran kebaikan orang lain dalam hidupnya pada situasi tertentu secara berkelanjutan dari waktu ke waktu.

1.4 Aspek-Aspek *Gratitude*

Aspek-aspek *gratitude* terdiri dari empat aspek. Empat aspek *gratitude* tersebut yaitu: membagi aspek Kecerdasan Emosional ke dalam lima bagian: a) *Gratitude intensity*, *Intensity* merupakan kekuatan emosi *gratitude* yang dirasakan individu. Individu yang bersyukur ketika mengalami peristiwa positif dalam hidupnya diharapkan untuk merasa lebih intens dalam bersyukur b) *Gratitude Frequency*, *Frequency* artinya adalah jumlah pengalaman emosi *gratitude* yang dirasakan dalam jangka waktu tertentu. Individu yang bersyukur akan cenderung merasakan banyak perasaan bersyukur setiap harinya dan syukur akan menimbulkan dan mendukung tindakan dan kebaikan sederhana atau kesopanan c) *Gratitude Span*, *Span* adalah jumlah sumber datangnya emosi *gratitude* dalam jangka waktu tertentu. Dari pengalaman-pengalaman yang ada dapat membuat individu merasa bersyukur, misalnya merasa bersyukur atas keluarga yang dimiliki, pekerjaan yang dijalannya serta kesehatan dirinya. d) *Gratitude Density*, *Density* merujuk pada jumlah orang yang disyukuri atas suatu manfaat positif yang ia dapatkan. Artinya orang yang bersyukur diharapkan dapat menuliskan lebih banyak nama-nama orang yang dianggap telah membuatnya bersyukur, termasuk orang tua, teman dan keluarga.

2. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan variabel penelitian dependennya adalah

kecenderungan perilaku *Psychological Well-Being* (Y) dan variabel independen nya adalah *Gratitude* (Kebersyukuran) (X). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja Panti Asuhan Rahmatan Lil ‘Alamiin Di Kota Padang yang berjumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *sampling jenuh* yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2013) [11].

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data berbentuk skala. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *gratitude* (kebersyukuran) dan skala *psychological well-being* adalah model Likert yang telah dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban dan item-item dalam skala ini dikelompokkan dalam item *favourable* dan *unfavourable*. Bentuk skala yang digunakan untuk mengukur skala *gratitude* (kebersyukuran) dan skala *psychological well-being* menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu, SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju). Kemudian, alat ukur diuji melalui uji validitas dan reliabilitas.

Analisis data dilakukan melalui uji normalitas uji linearitas dan uji hipotesis. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *one sample test* dari *kolmogorov smirnov* dengan bantuan *SPSS 21.0 for windows* [12]. Model statistik yang digunakan untuk melihat linearitas kedua variabel tersebut menggunakan *test for linearity* dengan bantuan *SPSS 21.0 for windows* [12]. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment pearson* untuk mencari hubungan variabel dependen dengan variabel independen.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov*. Data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Sebaliknya, data dapat dikatakan tidak berdistribusi normal apabila signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p \leq 0,05$) [11]. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan program *IBM SPSS* versi 21.0, maka diperoleh hasil sebagai berikut: Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan program *IBM SPSS* versi 21.0, maka diperoleh hasil pada Tabel 1.

Tabel 1. Uji Normalitas Skala *gratitude* dan *Psychological Well Being*

Variabel	N	KSZ	P	Sebaran
<i>Gratitude</i>	60	1,351	0,052	Normal
<i>Psychological well-being</i>	60	0,906	0,385	Normal

Berdasarkan uraian Tabel 1, maka diperoleh nilai signifikansi pada skala *gratitude* sebesar $p = 0,052$ dengan $KSZ = 1,351$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$, artinya sebaran berdistribusi

secara normal sedangkan untuk skala *psychological well-being* diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,385$ dengan $KSZ = 0,906$, hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai $p > 0,05$, artinya sebaran berdistribusi secara normal.

Tabel 2. Uji Linearitas Skala *Gratitude* dan *Psychological Well Being*

N	Df	Mean Square	F	Sig
60	1	2736,784	40,458	0,000

Berdasarkan uraian Tabel 2, maka diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya varians pada skala *gratitude* dan *psychological well-being* tergolong linier.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis antara Skala *Gratitude* dan *Psychological Well Being*

P	(α)	Nilai Korelasi (r)	R square
0,000	0,01	0,629	0,395

Berdasarkan Tabel 3, maka diperoleh koefisien korelasi antara variabel *gratitude* dengan *psychological well-being* sebesar $r = 0,629$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *gratitude* (kebersyukuran) dengan *psychological well-being* pada remaja Panti Asuhan Rahmatan Lil ‘Alamiin di Kota Padang dengan arah hubungan positif. Hal ini berarti apabila remaja mempunyai *gratitude* yang tinggi, maka remaja tersebut akan mempunyai *psychological well-being* yang tinggi, begitu juga sebaliknya apabila remaja memiliki *gratitude* yang rendah, maka remaja akan mempunyai *psychological well-being* yang rendah. Berikut tabel deskriptif statistik dari variabel *gratitude* dan variabel *psychological well-being*.

Tabel 4. *Descriptive Statistic* Skala *Gratitude* dan *Psychological Well Being*

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
<i>Gratitude</i>	60	92,10	6,072	77	107
<i>Psychological Well Being</i>	60	94,83	10,835	73	123

Berdasarkan nilai pada Tabel 4 dengan *mean empirik* tersebut, maka dapat dilakukan pengelompokan yang mengacu pada kriteria pengkategorisasian dengan tujuan untuk menempatkan individu kedalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur [13].

Tabel 5. Kategori *Gratitude* dan *Psychological Well Being*

Variabel	Skor	Jumlah	Presentase (%)	Kategori
<i>Gratitude</i>	77-85	4	7	Rendah
	86-97	45	75	Sedang
	98-107	11	18	Tinggi
<i>Psychological Well Being</i>	73-83	8	13	Rendah
	84-105	42	70	Sedang
	106-123	10	17	Tinggi

Berdasarkan Tabel 5, maka dapat diperoleh gambaran pada variabel *gratitude* sebesar 4 orang remaja (7%) dikategorikan memiliki *gratitude* yang rendah dan sebesar 45 orang remaja (75%) dikategorikan *gratitude* yang sedang, sebesar 11 orang remaja (18%) dikategorikan memiliki *gratitude* yang tinggi sedangkan untuk variabel *psychological well-being* diperoleh gambaran bahwa sebesar 8 orang remaja (13%) memiliki *psychological well-being* yang rendah dan sebesar 42 orang remaja (70%) yang memiliki *psychological well-being* yang sedang dan sebesar 10 orang remaja (17%) memiliki *psychological well-being* yang tinggi.

3.2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* (kebersyukuran) dengan *psychological well-being* pada remaja Panti Asuhan Rahmatan Lil 'Alamiin di Kota Padang. Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada remaja Panti Asuhan Rahmatan Lil 'Alamiin di Kota Padang yang ditunjukkan oleh angka koefisien korelasi $r_{xy} = 0,629$ dengan tingkat signifikansi korelasi $p = 0,000$. Nilai yang positif pada koefisien korelasi menunjukkan hubungan positif antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada remaja Panti Asuhan Rahmatan Lil 'Alamiin di Kota Padang, artinya bahwa semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi *psychological well-being* dan sebaliknya semakin rendah *gratitude* maka semakin rendah *psychological well-being*. Hal ini menyatakan bahwa hipotesis diterima dimana arah hubungan yang positif, berarti semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi *psychological well-being* dan sebaliknya semakin rendah *gratitude* maka semakin rendah *psychological well-being*.

Seseorang dengan *psychological well-being* tinggi memiliki perasaan bahwa diri itu tumbuh dan berkembang, terbuka untuk pengalaman baru, menyadari potensi pada dirinya, melakukan perbaikan dalam diri dan perilaku dari waktu ke waktu (dalam Ratnayanti & Wahyuningrum, 2016). Menurut Watkins dkk (dalam Ratnayanti & Wahyuningrum, 2016) individu yang bersyukur akan menghargai setiap kontribusi yang diberikan orang lain dengan begitu relasi dengan orang lainpun dapat berlangsung dengan baik karena seseorang dengan *psychological well-being* tinggi memiliki rasa hangat dengan orang lain, mempercayai hubungan dengan orang lain, memiliki empati yang kuat, mampu memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan [14].

Psychological well-being adalah tingkat kemampuan individu dalam menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mandiri terhadap tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta merealisasikan potensi dirinya secara terus menerus. Tiap individu yang memiliki *psychological well-being*

sebagai kehidupan yang positif dan berkelanjutan akan dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Kemudian, sejahtera secara psikologis tidak terlepas dari bagaimana cara individu memenuhi kebutuhan psikologisnya dimana salah satu cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah dengan bersyukur (*gratitude*) [15].

Hasil penelitian ini sejalan dengan yang menyatakan terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada remaja di Panti Asuhan di Kota Martapura. Bersyukur dapat menimbulkan emosi positif seperti ketenangan, hubungan interpersonal yang lebih nyaman dan juga kebahagiaan. Kesimpulkannya adalah ada hubungan antara kebersyukuran yang dimiliki oleh individu dengan kesejahteraan subjektif individu tersebut yang diduga kuat sebagai hubungan antara kesejahteraan subjektif dan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif [15].

Apabila kebutuhan psikologis terpenuhi, maka *psychological well-being* akan semakin meningkat. Dalam hal ini, *gratitude* cukup memberikan pengaruh positif untuk meningkatkan *psychological well-being*. Bila seseorang yang memiliki *gratitude* yang tinggi juga akan memengaruhi *psychological well-being* nya, namun belum tentu individu mampu bertahan dalam tekanan sosial, kemandirian, kepastian diri, kemampuan meregulasi tingkah laku serta kemampuan untuk mengevaluasi dengan standar pribadi [16]. Banyaknya tuntutan dalam menjalani status sebagai remaja panti memberikan dampak positif dan negatif. Namun, dengan adanya *gratitude* yang dirasakan dan dialami, remaja panti akan mampu meningkatkan *psychological well-being*nya. Evaluasi terhadap pengalaman dapat menyebabkan seseorang menjadi berusaha memperbaiki keadaan hidupnya yang akan membuat *psychological well-being* nya meningkat [17].

Berdasarkan penilaian deskriptif terhadap 60 orang remaja Panti Asuhan Rahmatan Lil 'Alamiin di Kota Padang, ternyata sebesar 4 orang remaja (7%) dikategorikan memiliki *gratitude* yang rendah dan sebesar 45 orang remaja (75%) dikategorikan *gratitude* yang sedang, sebesar 11 orang remaja (18%) dikategorikan memiliki *gratitude* yang tinggi sedangkan untuk variabel *psychological well-being* diperoleh gambaran bahwa sebesar 8 orang remaja (13%) memiliki *psychological well-being* yang rendah dan sebesar 42 orang remaja (70%) yang memiliki *psychological well-being* yang sedang dan sebesar 10 orang remaja (17%) memiliki *psychological well-being* yang tinggi.

Adapun besar sumbangan efektif (*R square*) dari variabel *gratitude* terhadap variabel *psychological well-being* adalah sebesar 39% artinya variabel *gratitude* memiliki sumbangan sebesar 39% terhadap variabel *psychological well-being* sedangkan sisanya 61% lagi dipengaruhi oleh faktor demografis, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup dan religiusitas.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat hubungan antara *gratitude* (kebersyukuran) dengan *psychological well-being* pada remaja Panti Asuhan Rahmatan Lil 'Alamiin di Kota Padang. Demikian juga arah dari hubungan yang menunjukkan arah positif, artinya artinya bahwa semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi *psychological well-being* dan sebaliknya semakin rendah *gratitude* maka semakin rendah *psychological well-being*, hal ini berarti hipotesis diterima. Adapun sumbangan efektif dari variabel *gratitude* dengan *psychological well-being* yaitu sebesar 39%.

Daftar Rujukan

- [1]. Mariyati, L. I. (2021). Buku Ajar Psikologi Perkembangan Manusia. <http://doi.org/10.21070/2021/978-623-6292-34-1>.
- [2]. Supplemental Material for Why Do Students in Psychological Distress Not Use Psychological Care? (2020). Psychological Services. <http://doi.org/10.1037/ser0000503.supp>.
- [3]. Borualogo, I. S., & Casas, F. (2021). Subjective Well-Being of Indonesian Children: A Perspective of Material Well-Being [Kesejahteraan Subjektif Anak Indonesia: Sebuah Perspektif Kesejahteraan Materi]. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 36(2), 204–230. <http://doi.org/10.24123/ajip.v36i2.2880>.
- [4]. Rantepadang, A., & Gery, A. B. (2020). Hubungan Psychological Well-Being Dengan Loneliness. *Nutrix Journal*, 4(1), 59. <http://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.428>.
- [5]. Angela, M., Felicia, F., & Cipta, F. (2021). Hubungan antara Forgiveness dan Psychological Well-Being pada Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1), 61–67. <http://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.93>.
- [6]. Zinovyeva, D., Dolgoplova, O., Pankratova, E., Khripunova, S., Chernov, A., & Vodopianova, N. (2019). Problems of psychological well-being and distress of the personality: causes and consequences. Proceedings of the II International Scientific-Practical Conference "Psychology of Extreme Professions" (ISPCPEP 2019). <http://doi.org/10.2991/ispcpep-19.2019.57>.
- [7]. Resmadewi, R. (2019). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kesenangan Pada Mahasiswi Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya Yang Tinggal di Asrama. *Psikosains (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 13(2), 122. <http://doi.org/10.30587/psikosains.v13i2.764>.
- [8]. Rashid, T., & Seligman, M. (2018). Session One: Positive Introduction and Gratitude Journal. *Positive Psychotherapy*, 8–13. <http://doi.org/10.1093/med-psych/9780190920241.003.0002>.
- [9]. Leong, J. L. T., Chen, S. X., Fung, H. H. L., Bond, M. H., Siu, N. Y. F., & Zhu, J. Y. (2019). Is Gratitude Always Beneficial to Interpersonal Relationships? The Interplay of Grateful Disposition, Grateful Mood, and Grateful Expression Among Married Couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(1), 64–78. <http://doi.org/10.1177/0146167219842868>.
- [10]. Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 443–447. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>.
- [11]. Wiharto, Suryani, E., Salamah, U., PTP, N., & Setyawan, S. (2020). Pembelajaran Dan Pendampingan Pemanfaatan Spss Untuk Meningkatkan Kompetensi Olah Data Statistik Bagi Guru Di Sma Negeri 1 Kemusu Boyolali. *Abdi Teknayasa*, 36–41. <http://doi.org/10.23917/abditeknayasa.v1i2.196>.
- [12]. Cesilia, C., Wulandari, D. A., & Dhamayanti, M. (2021). Validitas dan Reliabilitas Ages & Stages Questionnaire: Social-Emotional 2 versi Indonesia Validitas dan Reliabilitas Ages & Stages Questionnaire: Social-Emotional 2 versi Indonesia. *Sari Pediatri*, 22(6), 343. <http://doi.org/10.14238/sp22.6.2021.343-50>.
- [13]. Yulianty, P. D., & Jufri, A. (2020). Perdebatan Empiris : Prinsip Metode Kualitatif dan Kuantitatif Untuk Penelitian Sosial Ekonomi. *Value : Jurnal Manajemen Dan Akuntansi*, 15(2), 164–172. <http://doi.org/10.32534/jv.v15i2.1291>.
- [14]. Anugerahnu, S. P., & Arianti, R. (2021). Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan Engagement Learning pada Mahasiswa. *Psikologi Konseling*, 19(2), 1170. <http://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.30714>.
- [15]. Lubis, I. R., & Agustini, L. J. (2018). Efektivitas Gratitude Training untuk Meningkatkan Subjective Well-Being pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 6(2), 205–213. <http://doi.org/10.24854/jps.v6i2.703>.
- [16]. Zuliana, N., & Kumala, A. (2020). Efek Sabar dan Syukur Terhadap Penyesuaian Pernikahan. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 8(2), 105–113. <http://doi.org/10.15408/tazkiya.v8i2.18106>.
- [17]. Well-Being: Psychological, Emotional and Subjective Well-Being. (2021). *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging*, 5404–5404. http://doi.org/10.1007/978-3-030-22009-9_302516.