

## Pengaruh *Gratitude* Terhadap *Psychological Well-Being* Remaja di UPTD Panti Sosial Asuhan Anak Bina Remaja “Budi Utama” Lubuk Alung

Aldi Pratama<sup>1</sup>, Elrisfa Magistarina<sup>2</sup>, Devi Rusli<sup>3</sup>, Rizal Kurniawan<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

<sup>2</sup>Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail: [ap19011094@gmail.com](mailto:ap19011094@gmail.com)

### ABSTRAK

Remaja UPTD Panti Asuhan Sosial "Budi Utama" di Lubuk Alung diteliti untuk memahami bagaimana *gratitude* mempengaruhi *psychological well-being* mereka. Penelitian kuantitatif ini menyoal remaja di UPTD Panti Sosial Bina Remaja "Budi Utama" di Lubuk Alung. Jumlah sampel penelitian ini terdiri dari 61 remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan sampling jenuh sebagai strategi sampel yang dipilih. Penelitian ini menggunakan skala Likert dengan enam item. Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Agak Tidak Setuju (ATS), Agak Setuju (AS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Total 48 item pertanyaan yang digunakan, mencakup kedua variabel. Koefisien korelasi sebesar 0,386 diperoleh dengan menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan nilai p yang signifikan sebesar 0,002 <0,005. Hal ini mendukung hipotesis alternatif (Ha). Temuan dari uji hipotesis menunjukkan koefisien R Square sebesar 0,149, yang menunjukkan bahwa *gratitude* menyumbang sekitar 14,9% dari varians dalam *psychological well being*. Ditemukan adanya pengaruh positif dari *gratitude* terhadap *psychological well-being* di kalangan remaja Lubuk Alung di panti asuhan UPTD "Budi Utama".

**Kata kunci:** rasa syukur, kesejahteraan psikologis, remaja, panti asuhan

### ABSTRACT

Adolescents from the UPTD "Budi Utama" Social Orphanage in Lubuk Alung were studied to understand how gratitude affects their psychological well-being. This quantitative research targets teenagers at the UPTD Youth Development Social Institution "Budi Utama" in Lubuk Alung. The total sample for this study consisted of 61 teenagers. This research uses a saturated sampling approach as the chosen sampling strategy. This research uses a Likert scale with six items. Strongly Disagree (STS), Disagree (TS), Somewhat Disagree (ATS), Somewhat Agree (AS), Agree (S), and Strongly Agree (SS). A total of 48 question items were used, covering both variables. A correlation coefficient of 0.386 was obtained using simple linear regression. The research results showed a significant p value of 0.002 <0.005. This supports the alternative hypothesis (Ha). Findings from hypothesis testing show an R Square coefficient of 0.149, which indicates that gratitude accounts for around 14.9% of the variance in psychological well being. It was found that there was a positive influence of gratitude on psychological well-being among Lubuk Alung teenagers at the UPTD "Budi Utama" Lubuk Alung.

**Keyword:** *gratitude, psychological well being, rteenager, orphanage*

## PENDAHULUAN

Manusia akan mengalami berbagai periode perkembangan sepanjang hidupnya, dimulai dari masa anak-anak hingga dewasa. Sebelum mencapai dewasa, anak-anak harus menghadapi masa remaja, yang juga dikenal sebagai masa transisi. Santrock (2007) menjelaskan bahwa periode dari awal remaja hingga dewasa akhir disebut sebagai masa adolesen, dengan rentang mulai dari usia 10 hingga 13 tahun hingga 18 hingga 22 tahun. Santrock (2012) juga menjelaskan bahwa remaja akan mengalami perkembangan pada

fisik, kognitif, hingga psikososial yang harus dilewati dengan baik. Remaja juga akan melalui berbagai tantangan untuk mencapai tugas perkembangannya dengan maksimal.

Prabowo (2016) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *psychological well-being* menjadi kekuatan bagi remaja untuk menghadapi tantangan dan masa kritis pada periode remaja. Remaja didorong untuk mengembangkan kapasitas untuk berprestasi yang terpendam di dalam diri mereka untuk mencapai *psychological well being* sampai optimal dan memenuhi tanggung jawab perkembangan mereka semaksimal mungkin. (Sari, 2015). Menurut Ryff dan Keyes (1995), kesejahteraan psikologis mengacu pada fungsi ideal dari kesehatan mental seseorang, yang ditandai dengan tidak adanya gangguan mental dan pemicu stres. Lebih lanjut Ryff (1989) menjelaskan bahwa individu dikatakan sejahtera secara psikologis ketika memenuhi aspek-aspek pada teori *psychological well-being* yang telah dirumuskannya. Perlunya kesuksesan dalam perkembangan pada masa remaja menjadikan *psychological well-being* sebagai suatu topik menarik untuk di teliti. Hal tersebut karena dalam usaha mencapai keberfungsian positifnya individu akan menghadapi berbagai tantangan yang berkaitan dengan *psychological well-being* (Ryff, 1989).

Remaja masih membutuhkan peran dan perhatian keluarganya untuk melewati berbagai masalah dan tantangan dalam kehidupannya, termasuk dalam perkembangannya (Fitri, 2017). Namun tidak semua remaja mendapatkan nasib baik berkumpul di rumah bersama keluarganya yang lengkap, contohnya pada remaja yang bertempat tinggal panti asuhan. Sujatmi (2022) menyatakan anak-anak yang ditelantarkan atau tidak memiliki orang tua dapat dititipkan di panti asuhan, yang merupakan lembaga yang diakui di bidang kesejahteraan sosial yang bertanggung jawab untuk memberikan berbagai pelayanan kesejahteraan sosial kepada anak-anak tersebut. Sekitar 500.000 anak tinggal di 8.000 panti asuhan di Indonesia, menurut Save The Children dan Kementerian Sosial (Sujatmi, 2022). Sangat menarik bahwa sebagian besar anak-anak panti asuhan, yaitu 90%, masih mempunyai hubungan dengan setidaknya salah satu orang tua biologis mereka, baik itu ibu atau ayah.

Penelitian (Hailegiorgis et al., 2018) menjelaskan bahwa tidak seperti anak yatim piatu, remaja yang tinggal bersama keluarga lebih sehat secara psikologis. Selain itu Hailegiorgis et al., (2018) juga menemukan bahwa 66,5% remaja panti asuhan memiliki kesehatan mental yang buruk. *Psychological well being* buruk hanya terjadi pada 42% anak yang tidak diasuh. Karena tuntutan dan peraturan panti asuhan, para remaja menjadi stres. Selain itu diperkuat oleh penelitian Aesijah et al., (2016) yang menjelaskan anak-

anak panti asuhan biasanya didefinisikan hanya dalam hal keberadaan biologis mereka, tetapi kebutuhan psikologis mereka sering diabaikan.

Setiap anak memiliki latar belakang berbeda yang memaksa mereka harus memilih melanjutkan hidup di panti, seperti di UPTD Panti Sosial Asuhan Anak Yatim Piatu Bina Remaja "Budi Utama" Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman yang dijelaskan oleh salah satu pekerja sosial (PEKSOS) dari Dinas Sosial Kota Padang yang bertugas disana. Bahwa remaja disana diterima yang kemudian menjalani binaan dengan syarat latar belakang yatim, piatu, fakir, dan miskin. Selain tinggal di panti, remaja disana akan mendapatkan pelatihan keterampilan dalam bidang pertukangan las, otomotif, AC, dan listrik. Mereka akan menjalani pelatihan selama satu tahun, setelah itu akan magang selama sebulan sesuai bidang keterampilan masing-masing.

Panti asuhan merupakan harapan bagi remaja yang kurang beruntung untuk kehidupan yang lebih baik. Berkah dan rahmat tuhan menjadi salah satu harapan bagi mereka untuk selalu bersyukur. Hal itu pernah diteliti di dalam penelitian Ade et al., (2022) yang menjelaskan rasa syukur adalah ketika individu mempunyai tiga karakteristik bersyukur yaitu selalu merasakan kecukupan, merefleksikan hal-hal kecil dalam hidup dan menghargai kehadiran dan bantuan orang lain. Hasil penelitiannya menjelaskan bahwa individu yang bersyukur akan menerima dan menyikapi dengan positif apapun yang ada dan terjadi pada kehidupannya. Penerimaan diri adalah salah satu komponen psychological well being yang termasuk dalam hubungan ini. Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan penerimaan diri tercermin dalam kemampuan individu dalam mengevaluasi diri sendiri dengan pandangan positif, baik dalam konteks saat ini maupun mengenai peristiwa-peristiwa di masa lalunya. Saat individu mempunyai kemampuan dalam menilai dirinya dengan positif, mencakup penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan, serta mengambil sisi positif dari pengalaman hidupnya, hal ini menunjukkan tingkat penerimaan diri yang tinggi

Seligman et al., (2004) mengungkapkan bahwa satu aspek positif yang dapat berdampak positif pada perkembangan pribadi seseorang adalah *gratitude*. Menghargai hal-hal baik dalam hidup dapat meningkatkan pertumbuhan pribadi dengan membuka diri pada pengalaman baru, mengakui kekuatan diri, selalu berusaha untuk memperbaiki diri, dan menyadari bahwa pertumbuhan dan perkembangan pribadi adalah proses berkelanjutan, menunjukkan kesehatan mental yang baik pada orang tersebut. Seligman et al.,(2004) Selain itu, dijelaskan bahwa mereka yang memiliki rasa syukur cenderung

mengakui dan menghargai kontribusi hidup orang lain. Sikap bersyukur menciptakan kesadaran tentang kebaikan dan bantuan yang diterima dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, hubungan seseorang dengan orang lain dapat berkembang dengan baik. Wawancara singkat juga menghasilkan beberapa temuan dengan seorang pengasuh di UPTD Panti Asuhan Sosial "Budi Utama" di Lubuk Alung, menjelaskan bahwa walaupun remaja-remaja tersebut cenderung nakal namun mereka terlihat serius ketika menjalani pelatihan dan selalu menghargai pembina dan pengasuh mereka. Penelitian ini menemukan bahwa remaja panti asuhan sangat bersyukur dan menghargai terhadap orang lain.

Lebih lanjut peneliti kemudian juga melakukan wawancara pada tiga remaja di UPTD panti sosial asuhan anak bina remaja "Budi Utama" Lubuk Alung. Dua remaja mengatakan tinggal di panti lebih terarah selain mendapatkan tempat tinggal mereka juga diberikan pelatihan keterampilan sesuai dengan minat mereka. Selain itu, tinggal di panti dapat membantu meringankan beban keluarga mereka terutama secara ekonomi. Sementara itu, satu remaja lainnya menjelaskan bahwa dia merasa senang namun juga sedih. Merasa sedih karena ingat dengan ibunya yang harus bekerja, namun dia juga merasa senang karena dapat diterima di panti tersebut. Remaja tersebut juga menjelaskan meski diperlakukan dengan baik namun jika berkesempatan memilih dia lebih menyukai tinggal bersama keluarganya. Tetapi kondisi ekonomi memaksa dia mengikuti anjuran ibunya untuk tinggal dan belajar di panti tersebut.

Selain itu, berdasarkan keterangan pihak panti ternyata setiap tahunnya selalu ada di antara mereka keluar dari panti tanpa izin pengasuh dan tidak pernah kembali. Berdasarkan keterangan dari beberapa teman sebaya remaja yang kabur pada waktu itu menjelaskan bahwa dia kabur dari panti dengan alasan bosan dan juga ajakan dari teman-teman mereka dari luar panti. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, para remaja di panti asuhan "Budi Utama" Lubuk Alung mengalami kesulitan untuk menerima keadaan mereka. Kehadiran anak-anak muda yang secara emosional tidak siap untuk menerima keadaan yang ada berdampak pada tantangan penerimaan diri. Menurut Ryff (1989) *psychological well being* yang tinggi memungkinkan orang untuk menerima kondisi masa lalu dan masa kini dengan baik.

Hasil penelitian terdahulu membuktikan bahwa *gratitude* berhubungan dengan *psychological well-being*. Pada tahun 2017, Green dan McGovern melakukan penelitian di 21 Kota di Amerika Serikat terhadap 281 orang dewasa yang kehilangan orang tua pada masa kanak-kanak. Penelitian menunjukkan hubungan yang kuat antara *gratitude* dan

*psychological well being*. Subskala *psychological well-being* dari Diener et al., (2009) dalam teori *flourishing*-nya menjadi dasar dalam penelitian ini, sementara untuk *gratitude* menggunakan aspek dari McCoullough, Emmons dan Tsang (2002).

Selanjutnya, Anjaina dan Carolia (2018) melakukan penelitian yang mempunyai tujuan yaitu untuk mengetahui bagaimana *gratitude* mempengaruhi *psychological well being* pada atlet penyandang disabilitas National Paralympic Committee Indonesian (NPCI) yang berdomisili di Kota Bandung. Variabel *psychological well being* dalam penelitian ini menggunakan konsep Ryff (1989). Demikian pula, variabel *gratitude* mengacu pada komponen-komponen yang diuraikan oleh Watkins (2009). Analisis menunjukkan korelasi positif yang signifikan sebesar 0,680 antara kedua variabel ini.

Salsabila (2022) melakukan sebuah penelitian dilakukan untuk menyelidiki korelasi antara *gratitude* dan *psychological well being* di antara sampel 213 guru SD/MI di Kecamatan Kampar, Kabupaten Kampar. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek Ryff (1989) dan Ryff serta Keyes (1995) untuk menilai *psychological well being*, sementara aspek McCullough dan rekan-rekannya (2002) menilai *gratitude*. Hal ini menunjukkan bahwa *gratitude* terhadap guru dapat meningkatkan *psychological well being* dan sebaliknya. Selain itu, penelitian oleh Salsabila (2022) juga mengidentifikasi adanya perbedaan dalam kesejahteraan psikologis dan rasa syukur berdasarkan faktor usia dan status sosial ekonomi.

Selain itu Ade et al., (2022) melakukan penelitian tentang *gratitude* dan *psychological well being* terhadap 60 anak usia 12-21 tahun dari Panti Asuhan Rahmatan Lil'Alamiin di Kota Padang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *gratitude* dikaitkan dengan peningkatan 39% dalam *psychological well being* seseorang. Sebagian besar individu, yaitu 61%, dipengaruhi oleh beberapa elemen seperti karakteristik demografis, dukungan sosial, penilaian terhadap peristiwa kehidupan, dan religiusitas.

Berbeda dengan hasil penelitian Prabowo (2017) dengan subjek anak Sekolah Menengah Kejuruan yang rentang usianya 15-20 tahun di Kota Malang. Temuan studi peneliti menunjukkan kurangnya hubungan antara *gratitude* dan *psychological well being*. Penelitian Prabowo (2017) menggunakan rentang usia yang berbeda dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan bahwa *gratitude* berhubungan dengan *psychological well being* pada orang dewasa. Prabowo (2017) menjelaskan hal tersebut terjadi dikarenakan remaja masih belum stabil dalam hal emosi, karena emosi positif dapat memengaruhi *gratitude*.

Dengan merujuk pada penjelasan sebelumnya, peneliti tertarik untuk mengkaji dampak *gratitude* terhadap *psychological well being* remaja di UPTD Panti Sosial Asuhan Anak Bina Remaja "Budi Utama" Lubuk Alung. Mengangkat tema yang berbeda dari penelitian sebelumnya ialah pada analisis pengaruh, dengan penambahan ciri remaja panti sosial asuhan bina remaja, dan lokasi penelitian yang berbeda dari penelitian sebelumnya.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menekankan pada analisis secara angka melalui serangkaian prosedur statistika (Azwar, 2018). Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional. bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada variabel lain berdasarkan koefisien korelasi (Azwar,2018). Populasi merupakan kelompok subjek yang dapat menggeneralisasi hasil penelitian (Azwar,2018). Populasi yang dijadikan subjek penelitian dalam penelitian ini adalah remaja di UPTD Panti Sosial Asuhan Anak Bina Remaja "Budi Utama" Lubuk Alung. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sampling jenuh. Sampling jenuh merupakan sampel yang mencakup semua responden dari seluruh populasi. Bertujuan untuk menjadikan penyamarataan dengan tingkat kesalahan yang sangat minim. (Sugiyono, 2017). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana.

Variabel bebas (independen) dalam penelitian ini yaitu *gratitude*, variabel terikat (dependen) yaitu *psychological well being*. Penelitian ini menggunakan Skala Bersyukur Indonesia (SBI) dari Listiyandini et al.,(2015) berdasarkan teori Fitzgerald (1998) dan ciri-ciri *gratitude* dari penelitian Watkins et al., (2003). Alat ukur ini terdiri dari 30 item pernyataan dengan enam pilihan jawaban yaitu: sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), agak tidak setuju (ATS), agak setuju (AS), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Skala *psychological well being* menggunakan skala yang diadaptasi oleh Dzakiyyah et., (2022) berdasarkan teori dari Carol Ryff (1989). Alat ukur ini terdiri dari 18 item pernyataan dengan enam pilihan jawaban yaitu : sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), agak tidak setuju (ATS), agak setuju (AS), setuju (S), dan sangat setuju (SS).

Validitas alat ukur ini menerapkan jenis validasi isi atau content validity. melalui professional judgement, yaitu instrument alat ukur yang harus dinilai oleh profesional, yaitu dosen pembimbing skripsi, dan dosen penguji skripsi. Pada skala *gratitude* yang dikembangkan oleh Listiyandini et al.,(2015) didapatkan koefisien reliabilitas alpha

sebesar 0,8887. Sedangkan pada skala *psychological well-being* yang di kembangkan Dzakiyyah et al., (2015) didapatkan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,857.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 61 remaja di UPTD Panti Sosial Asuhan Anak Bina Remaja “Budi Utama” Lubuk Alung. Setiap subjek mengisi kuesioner secara offline melalui penyebaran print out yang diserahkan langsung kepada subjek tentang skala *gratitude* dan skala *psychological well being*. Berikut tabel data responden penelitian

**Tabel 1. Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Umur**

	Kriteria	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	61	100%
	Perempuan	0	00,0%
	<b>Jumlah</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>
Usia	13	5	8.2%
	14	5	8.2%
	15	5	8.2%
	16	8	13.1%
	17	11	18.0%
	18	7	11.5%
	19	15	24.6%
	20	5	8.2%
	<b>Jumlah</b>	<b>61</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas diketahui bahwa responden penelitian seluruhnya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 61 orang (100%) dengan jumlah usia 19 tahun lebih banyak dibandingkan usia yang lain yaitu sebanyak 15 orang (24,6%).

**Tabel 2. Kategori Skala Variabel *Gratitude***

Skor	Kategorisasi	F	(%)
$X < 80$	Rendah	0	0
$80 < X < 130$	<b>Sedang</b>	<b>61</b>	<b>74,4 %</b>
$X > 130$	Tinggi	0	0

**Tabel 3. Kategori Skala Variabel *Psychological well being***

Skor	Kategorisasi	F	(%)
$X < 48$	Rendah	0	0
$48 < X < 78$	Sedang	7	8,5 %
<b><math>X &gt; 78</math></b>	<b>Tinggi</b>	<b>54</b>	<b>88,5 %</b>

Berdasarkan tabel 2 dan 3 dapat dilihat bahwa jumlah partisipan *gratitude* seluruhnya berada pada kategori sedang (100%) dan jumlah partisipan *psychological well being* terbanyak berada pada kategori tinggi sebanyak 54 orang (88,5%).

**Tabel 4. Deskripsi Data *Gratitude***

	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Gratitude</i>	30	180	105	25	81	109	92,85	6,848

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat mean skor empirik pada variabel *gratitude* sebesar 92, 85 dan skor hipotetik pada *gratitude* sebesar 105 yang berarti nilai skor hipotetik lebih besar dari nilai skor empirik pada *gratitude*. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian ini mempunyai *gratitude* lebih rendah dari perkiraan alat ukur.

**Tabel 5. Deskripsi Data *Psychological well being***

	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Psychological well-being</i>	18	108	63	15	70	94	82,95	4,769

Selain itu, berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa mean skor empirik dari *psychological well being* sebesar 82,95 dan skor hipotetik sebesar 63 dapat diartikan nilai skor empirik *psychological well being* lebih besar dari skor hipotetik *psychological well being*. Hal ini menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini mempunyai *psychological well being* lebih tinggi dari perkiraan alat ukur.

**Tabel 6. Hasil Uji Normalitas *Gratitude* dan *Psychological well being***

Asmp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
.200	Normal

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui nilai p sebesar 0,200 dimana nilai  $p > 0,050$ . Hal ini menunjukkan data penelitian berdistribusi normal.

### Uji Linieritas

Uji linearitas menentukan apakah variabel-variabel berhubungan secara linear. Variabel yang linier memiliki nilai sig. lebih besar dari 0,05. Variabel yang tidak linier memiliki nilai sig. di bawah 0,05.

**Tabel 7. Hasil Uji Linieritas**

	Sum of Square	Df	Mean Square	F	Sig.
Deviation From Linearity	385.401	23	16.757	.777	.735

Berdasarkan tabel diketahui nilai *p deviation from linierity* sebesar .735 yang mana nilai  $p > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa variabel *gratitude* memiliki hubungan linier yang substansial dengan variabel *psychological well being*.

### Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan setelah pemeriksaan asumsi. Setelah memverifikasi bahwa asumsi-asumsi penelitian sudah benar, langkah selanjutnya adalah menguji hipotesis. Regresi linier sederhana digunakan untuk menguji hipotesis, hipotesis yang diuji dalam penelitian ini diterima jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 dan ditolak jika lebih dari 0,05.

**Tabel 8. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana**

	Sum of Square	Df	Mean Square	F	Sig.
Deviation From Linearity	385.401	23	16.757	.777	.735

Berdasarkan tabel dapat diketahui nilai F regresi sebesar 10.334 kemudian koefisien korelasi .386 dengan nilai  $p$  (signifikan)  $.002 < .005$ , sehingga dapat dikatakan  $H_0$  ditolak. Nilai R square untuk temuan yang diperoleh dari pengujian hipotesis adalah .149, yang mengindikasikan bahwa kontribusi *gratitude* terhadap *psychological well being* seseorang adalah sebesar 14,9%. Nilai koefisien regresi untuk pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well being* individu adalah .269. Hal ini menunjukkan bahwa *gratitude* dapat meningkatkan *psychological wellbeing* remaja di panti sosial.

### Pembahasan

Penelitian ini meneliti bagaimana *gratitude* mempengaruhi *psychological well being* penghuni panti sosial UPTD "Budi Utama" Lubuk Alung. Selain itu, juga bertujuan mendeskripsikan tingkatan *gratitude* dan *psychological well being* pada remaja di UPTD panti sosial asuhan anak bina remaja "Budi Utama" Lubuk Alung. Para remaja yang ikut serta dalam penelitian ini merupakan penghuni panti asuhan sosial UPTD "Budi Utama" di Lubuk Alung. Para remaja ini juga mendapatkan pengawasan selama mereka tinggal di panti tersebut. Berdasarkan temuan dari penelitian ini, telah diketahui bahwa ada pengaruh yang cukup besar antara *gratitude* dan *psychological well being* seseorang secara keseluruhan. Hasil analisis menemukan bahwa variabel *gratitude* berpengaruh sebesar

14,9%. Menurut temuan penelitian ini, pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well being* berbentuk jenis pengaruh yang menguntungkan. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat *gratitude* individu yang tinggi juga berhubungan dengan tingkat *psychological well being* yang tinggi dan sebaliknya.

Penelitian ini menjelaskan bahwa *gratitude* dan *psychological well being* pada remaja di UPTD panti sosial asuhan anak bina remaja “Budi Utama” Lubuk Alung lebih tinggi daripada populasinya didasarkan pada hasil statistik deskriptif. Artinya, remaja yang berada panti sosial asuhan anak bina remaja “Budi Utama” Lubuk Alung menerima apapun yang ada dan terjadi pada dirinya serta mampu mengambil hal yang baik atas pemberian yang mereka terima. Pernyataan ini juga didukung oleh Ade et al., (2022) Hal ini menjelaskan mengapa orang yang bersyukur merasa cukup, memeriksa setiap pengalaman, dan menghargai kontribusi orang lain. Hasil penelitiannya menjelaskan bahwa menerima dan berprasangka baik dari apa yang telah didapatkan dan yang telah dijalani dalam kehidupannya itulah individu yang bersyukur. Temuan ini berhubungan dengan penerimaan diri dan *psychological wellbeing*. Ryff dan Keyes (1995) menjelaskan penerimaan diri ialah ketika individu dapat mengambil sisi positif dari peristiwa yang dialaminya, baik itu di masa lamapu maupun sekarang

Nugraha dan Budiman (2019) bahwa *gratitude* adalah salah satu kualitas mampu meningkatkan faktor-faktor perbaikan kesejahteraan psikologis. Nugraha dan Budiman (2019) mengatakan bahwa rasa syukur secara signifikan mempengaruhi kesehatan mental, dan ia juga menambahkan bahwa usia dan jumlah waktu yang dihabiskan di panti asuhan tidak memiliki pengaruh pada apakah remaja menunjukkan rasa syukur atau kesejahteraan psikologis atau tidak. Dikarenakan, jangka waktu remaja tinggal dipanti tidaklah lama dan didukung oleh faktor lingkungan serta dukungan sosial yang baik.

Ade et al., (2022) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *psychological well being* adalah berkaitan dengan level kesanggupan individu untuk menerima dirinya, menjaga hubungan dengan orang lain, hingga memiliki arti dalam hidupnya dan merealisasikan kemampuan yang dimilikinya secara berkelanjutan. Penelitiannya menunjukkan adanya hubungan antara *gratitude* dan *psychological wellbeing* anak-anak panti asuhan. Temuan ini sesuai dengan Lubisa, dkk. (2018), yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis seseorang tidak dapat ditingkatkan tanpa terlebih dahulu membudayakan sikap bersyukur sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan psikologis yang unik.

Berdasarkan hasil temuan yang diperoleh dari klasifikasi skala *gratitude*, *gratitude* yang ditunjukkan oleh para remaja penghuni panti asuhan UPTD Panti Sosial Asuhan Anak "Budi Utama" Lubuk Alung secara keseluruhan termasuk ke dalam kategori sedang, yaitu sebesar 74,4%. Meneliti kategori per-aspek dari apresiasi terhadap manusia, Tuhan, dan kehidupan menunjukkan bahwa kecenderungan untuk menyampaikan perasaan dan apresiasi berada di tengah-tengah. Di sisi lain, memiliki sentimen optimis tentang kehidupan seseorang berada di peringkat yang relatif rendah di antara aspek-aspek lainnya. Dari hasil observasi dan wawancara menilai bahwa remaja belum sepenuhnya bersyukur, karena beberapa bahkan ada yang meninggalkan panti tanpa kembali lagi. Rekan remaja yang meninggalkan panti tersebut menyatakan bahwa penyebabnya karena ia merasa kurang bebas dengan rutinitas yang telah dirancang oleh pihak panti. Hal ini bertentangan dengan temuan Watkins *et al.*, (2003) yang menyatakan bahwa orang yang bersyukur tidak akan merasa kekurangan. Listiyandi *et al.*, (2015) juga menyatakan dengan adanya rasa syukur atau tidak kekurangan pada seseorang dapat memunculkan perasaan positif dalam dirinya.

Hasil yang didapatkan dari kategorisasi *psychological well being* pada remaja UPTD panti sosial asuhan anak bina remaja "Budi Utama" Lubuk Alung cenderung sedang dan tinggi dengan nilai 8,5% dan 88,5%. Pemeriksaan peringkat kategori untuk aspek-aspek tersebut menunjukkan bahwa hubungan yang sehat, otonomi, tujuan, dan pertumbuhan pribadi lebih mungkin ditemukan dalam kategori tinggi. Sementara itu, komponen pengendalian lingkungan dan penerimaan diri cenderung masuk ke dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa remaja di UPTD panti asuhan sosial bina remaja "Budi Utama" Lubuk Alung secara psikologis dalam keadaan baik. Namun mereka juga belum sepenuhnya bisa menerima keadaan dan belum memanfaatkan kesempatan yang ada pada lingkungannya.

Salah satu keterbatasan dari penelitian ini adalah para peneliti tidak meneliti karakteristik gender dan budaya yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Selain itu didalam melaksanakan penelitian ini dalam menyebarkan angket, peneliti tidak mengontrol semua subjek dalam mengisi kuesioner, disebabkan karena dalam penyebaran angket penelitian adanya kondisi yang diluar rencana peneliti.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well being* remaja di UPTD panti asuhan sosial bina remaja "Budi Utama" Lubuk Alung, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *gratitude* terhadap *psychological well being* pada remaja di UPTD panti asuhan sosial bina remaja "Budi Utama" Lubuk Alung. Tingkat *gratitude* remaja panti asuhan seluruhnya berada pada kategori sedang dan *psychological well being* berada pada kategori tinggi. Adapun penelitian ini dapat menjadi sumber literasi bagi pihak panti untuk meningkatkan rasa syukur remaja panti terutama untuk meningkatkan perasaan positif terhadap kehidupan remaja. Sedangkan Saran bagi responden penelitian ialah untuk selalu meningkatkan dan mempertahankan *gratitude* serta *psychological well being* selama di panti dan menjalankan kegiatan di UPTD panti sosial asuhan anak bina remaja "Budi Utama" Lubuk Alung dengan baik. Terakhir saran untuk peneliti selanjutnya, untuk dapat melihat perbedaan dari *gratitude* maupun *psychological well being* berdasarkan faktor lainnya seperti gender dan budaya. Selain itu untuk lebih ketat dalam mengontrol subjek dalam mengisi angket dengan intruksi yang mudah dipahami.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aesijah, S., Prihartanti, N., & Pratisti, W. D. (2016). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 39-47. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1792>
- Azwar, S. (2018). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2020). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Proyeksi*, 13(2), 109. <https://doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>
- Ade, f. S., Irdam, & Riyanda, h. F. (2022). *Gratitude* (Kebersyukuran) dan *Psychological well-being* Remaja Panti Asuhan Rahmatan lil'alamiin. *Psyche 165 journal*, 43-49. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.157>
- Chatters, LM, & Taylor, RJ (1994). Keterlibatan keagamaan di antara orang Afrika-Amerika yang lebih tua. *Edisi Sage Focus*, 166, 196-196.
- Fitri, B. A., & Amna, Z. (2017). *Psychological well-being* Pada Remaja Panti Asuhan Di Kota Banda Aceh. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 2(1), 119-128.
- Fallahnda, Balqis. 2020. Syarat dan Prosedur Izin Pendirian Panti Asuhan Menurut Kemensos. <https://tirto.id/syarat-dan-prosedur-izin-pendirian-panti-asuhan-menurut-kemensos-f41w>, di akses pada 11 Februari 2023 Pukul 10.30 WIB.

- Greene, N., & McGovern, K. (2017). Syukur, kesejahteraan psikologis, dan persepsi pertumbuhan pasca trauma pada orang dewasa yang kehilangan orang tua di masa kanak-kanak. *Studi kematian*, 41 (7), 436-446.41(7), 1-11.
- Hafifah, R. N. (2014). Tingkat stres remaja panti asuhan yatim muhammadiyah gedeg dan muhammadiyah 2 meri Mojokerto. *KTI D3 Keperawatan Majapahit*.
- Hailegiorgis, MT, Berheto, TM, Sibamo, EL, Asseffa, NA, Tesfa, G., & Birhanu, F. (2018). Kesejahteraan psikologis anak-anak di sekolah dasar negeri di kota Jimma: Sebuah studi komparatif yatim piatu dan non-yatim piatu. *PloS satu*, 13 (4), e0195377.
- Ibadi, M. (2009). Pengaruh Persepsi Mahasiswa Tentang Variasi Mengajar Dosen Terhadap Hasil Belajar Dalam Mata Kuliah Teknik Permesinan. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 9(1).
- John W. Santrock (2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.
- Kamalia, L., & Eryani, RD (2018). Kontribusi Syukur Terhadap Komitmen Organisasi Pada Guru Pembimbing Khusus di SDN X Bandung. *Prosiding Psikologi*, 768-772.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2).
- McCullough, ME, Emmons, RA, & Tsang, JA (2002). Disposisi bersyukur: topografi konseptual dan empiris. *Jurnal kepribadian dan psikologi sosial*, 82 (1), 112.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2004). *Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 86 (1), 295-309.
- Nugraha, MA, & Budiman, A. (2019). Hubungan Syukur Dengan *Psychological well being* pada Remaja di Panti Sosial Asuhan Anak Al Fien Bandung.
- Nurlita, N. (2019). *Gratitude dan Psychological well-being* Pada Mantan Penderita Obesitas yang Menjalani Gaya Hidup Sehat. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4).
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Strengths of character and wellbeing*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246-260.
- Prabowo, a. (2017). *Gratitude dan Psychological Wellbeing* Pada Remaja. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 5(2), 260. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- Pridayati, t., & Indrawati, e. (2019). Hubungan Antara *Forgiveness dan Gratitude* Dengan *Psychological well-being* Pada Remaja di Panti Asuhan x Bekasi. 3(3), 10.

- Putri Rahayuningtyas Ayu Sujatmi & Siti Qodariah. (2022). Hubungan Forgiveness dengan *Psychological well-being* pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Riset Psikologi*, 33–38. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i1.823>
- Ryff, C. D. & Essex, M. J. (1992). *The Interpretation of Life Experience and WellBeing : The Sample Case of Relocations Psychological and Aging*, 7 : 507- 517.
- Ryff, C. D. 1994. *Psychological well-being in Adult Life*. “Current Directions in Psychological Science”.
- Ryff, c. D., & keyes, c. L. M. (1995). *The Structure of Psychological well-being Revisited. Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of personality and social psychology*. American Association, Inc: Madison. 57(6), 1069.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence* perkembangan remaja (terjemahan). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup* Jilid I.(B. Widyasinta, Penerj.) Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sarwono, J. (2009). *Statistik itu mudah: panduan lengkap untuk belajar komputasi statistik menggunakan SPSS 16*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian & Pengembangan Research and Development*. Bandung: Alfabeta.
- Sari, M. A., & Monalisa, A. (2021). . *Syntax*, 3(1).
- Salsabila, I. W. (2022). Hubungan *Gratitude* Dengan *Psychological well-being* Guru (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Sarbaini, S., Zukrianto, Z., & Nazaruddin, N. (2022). Pengaruh Tingkat Kemiskinan Terhadap Pembangunan Rumah Layak Huni Di Provinsi Riau Menggunakan Metode *Analisis Regresi Sederhana*. *Jurnal Teknologi dan Manajemen Industri Terapan*, 1(3), 131-136.
- Tersiana, A. (2018). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Start Up
- Winarsunu, T. (2012). *Statistik Dalam Penelitian Psikologi Pendidikan*. Malang: UMM Malang.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). *Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(5), 431-451.