



ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan antara *Gratitude* dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan

ERSA PAWITRASARI HAYUNINGPUTRI & DIAN KARTIKA AMELIA ARBI*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui adanya hubungan antara *gratitude* dengan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan. Partisipan pada penelitian ini terdiri dari 100 remaja yang menghuni panti asuhan di Kota Mojokerto, Kabupaten Mojokerto, dan Kota Surabaya. Penelitian menggunakan metode survei. Alat ukur yang digunakan adalah *Gratitude Resentment and Appreciation Test* (GRAT) versi *short form* dan *Ryff's Psychological Well-being Scale* yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia. Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson's product moment* dan *Spearman's rank*. Hasil analisis menunjukkan bahwa *gratitude* berkorelasi signifikan dan positif dengan pertumbuhan pribadi ($r(100)=0.246$, $p=0.014$), hubungan positif dengan orang lain ($r(100)=0.259$, $p=0.009$), tujuan hidup ($r(100)=0.205$, $p=0.041$), dan penerimaan diri ($r(100)=0.218$, $p=0.029$). *Gratitude* ditemukan tidak berkorelasi dengan dimensi otonomi dan penguasaan lingkungan dari kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: *gratitude, kesejahteraan psikologis, panti asuhan, remaja*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between gratitude and the psychological well-being of adolescents living in orphanages. Participants in this study consisted of 100 adolescents who live in orphanages in Mojokerto and Surabaya. The study used a survey method. The measuring instruments used are the Gratitude Resentment and Appreciation Test (GRAT) short form version and Ryff's Psychological Well-being Scale which has been adapted in Indonesian. Data analysis used pearson's product moment and spearman rank correlation test. The results of the analysis show that gratitude has a significant and positive correlation with personal growth ($r=0.246$, $p=0.014$), positive relations ($r=0.259$, $p=0.009$), purpose in life ($r=0.205$, $p=0.041$), and self acceptance ($r=0.218$, $p=0.029$). Gratitude was found to be uncorrelated with the autonomy and environmental mastery dimensions of psychological well-being.

Keywords: *adolescence, gratitude, orphanage, psychological well-being*



sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Panti asuhan merupakan lembaga yang dibentuk untuk memberikan layanan bagi anak-anak yatim, piatu, kekurangan secara ekonomi, dan terlantar (Ilham dkk., 2020). Anak dan remaja menghuni panti asuhan salah satunya disebabkan adanya disfungsi peran sosial orang tua atau wali (Lesmana & Budiani, 2013). Latar belakang permasalahan keluarga dan disfungsi peran orang tua menimbulkan permasalahan sosial seperti label negatif dan penolakan. Berdasarkan Survei Kesehatan Global berbasis sekolah pada tahun 2007, sekitar 40% siswa remaja berusia 13-15 tahun mengalami kekerasan berupa *bullying*, dan korban yang termasuk di dalamnya adalah anak yang berasal dari suatu institusi panti asuhan, pusat rehabilitasi, dan asrama (Wulandari & Susilawati, 2016). Survei membuktikan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan mengidentifikasi dirinya sebagai individu yang terasing dari lingkungan dan merupakan sumber permasalahan (Marwati dkk., 2016).

Berdasarkan catatan Kementerian Sosial RI, 90% anak yang tinggal di panti asuhan masih memiliki orang tua, namun memilih tinggal di panti asuhan untuk dapat melanjutkan pendidikan (Kementerian Sosial Republik Indonesia, 2011). Akibatnya, jumlah penghuni panti asuhan menjadi tinggi. Sebanyak 137.187 anak dan remaja menghuni 4.327 panti asuhan yang ada di Indonesia (Save the Children, 2020). Fenomena yang muncul akibat peningkatan jumlah anak dan remaja yang tinggal di panti asuhan adalah timbulnya ketidakseimbangan jumlah anak asuh dan pengasuh. Hal ini berakibat pada pengabaian pentingnya peran pengasuhan dan hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan pangan dan pendidikan (Teja, 2014). Fenomena lain yang menjadi perhatian berkaitan dengan meningkatnya jumlah penghuni panti asuhan adalah masalah kelayakan dan fasilitas. Kementerian Sosial mencatat terdapat 5.824 panti asuhan di Indonesia, namun baru 1.615 panti asuhan yang terakreditasi (Tamba, 2018).

Pada saat yang bersamaan, remaja di panti asuhan memiliki tuntutan untuk beradaptasi dengan kondisi sekaligus menghadapi tantangan dan tugas perkembangan masa remaja. Hurlock (2003) mengidentikkan masa remaja dengan masa "*storm and stress*" karena remaja harus menghadapi ketidakstabilan, termasuk ketidakstabilan emosi akibat kondisi fisik dan mental yang berubah serta tuntutan sosial. Survei yang dilakukan pada 393 remaja usia 16-24 tahun di Indonesia menunjukkan bahwa 88% remaja mengalami depresi, 95,4% mengalami kecemasan, 75,3% pernah berpikir melakukan *self-harm* (Kaligis dkk., 2021). Kondisi masa remaja dengan banyak tekanan dan tugas perkembangan dapat lebih berat dirasakan oleh remaja yang tinggal di panti asuhan. Demoze dkk. (2018) menunjukkan bahwa prevalensi depresi yang dialami remaja panti asuhan tergolong tinggi di angka 37,8% dan salah satu pemicunya adalah mereka menghadapi masa remaja dengan dukungan sosial yang rendah.

Penelitian yang dilakukan Hafifah (2014) menunjukkan bahwa 60% remaja yang tinggal di panti asuhan di Kota Mojokerto dan Kabupaten Mojokerto memiliki tingkat stres yang tinggi. Penelitian lain menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tinggal bersama keluarga di rumah (Wuon dkk., 2016). Aesijah dkk. (2016) menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami berbagai emosi negatif lebih

banyak dibandingkan emosi positif yang dirasakan. Keseluruhan remaja mengalami perasaan sedih, 57,89% merasakan marah, 84,21% merasakan kesal, dan 21,05% mengalami rendahnya harga diri.

Kondisi psikologis yang dialami remaja yang tinggal di panti asuhan mencerminkan adanya permasalahan pada kesejahteraan psikologis mereka. Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu variabel psikologis yang menggambarkan perkembangan dan keberfungsian secara optimal. Kesejahteraan psikologis tercermin pada kondisi ketika individu dapat menerima segala kondisi dirinya, dapat membentuk tujuan hidup yang jelas, menjadi pribadi yang mandiri, dapat membangun hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemampuan mengendalikan lingkungan, serta dapat berkembang secara personal (Ryff, 1989).

Ryff (1989) mengusulkan model multidimensional kesejahteraan psikologis yang mencakup 6 dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup, dan pengembangan diri. Menurut Ryff & Keyes (1995) dimensi penerimaan diri menggambarkan kemampuan individu mengenali dan menerima berbagai aspek dalam kehidupan termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta dapat melihat masa lalu dengan positif. Dimensi hubungan positif dengan orang lain merujuk pada kemampuan individu mengembangkan hubungan yang hangat, memuaskan, dan terpercaya. Dimensi otonomi merujuk pada menunjukkan kemandirian dan determinasi diri yang dimiliki individu. Dimensi penguasaan lingkungan menggambarkan kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai untuk kondisi mentalnya. Dimensi tujuan dalam hidup menggambarkan tujuan yang jelas serta merasa hal yang terjadi di masa lalu maupun yang akan datang memiliki makna. Dimensi pengembangan diri mengindikasikan dorongan untuk selalu berkembang.

Remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis ditandai dengan kemampuan menumbuhkan emosi positif, memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami depresi, dan terhindar dari perilaku menyimpang atau negatif (Abidin dkk., 2020). Sebaliknya, penelitian menunjukkan remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki tingkat depresi lebih tinggi (Wuon dkk., 2016), mengalami stres (Hafifah, 2014), dan merasakan lebih banyak emosi negatif (Aesijah dkk., 2016). Penelitian yang dilakukan Septiani (2013, dalam Hartato dkk., 2017) di panti asuhan di Jakarta menunjukkan lebih banyak remaja di sana memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah dibandingkan dengan yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi.

Kesejahteraan psikologis tidak terlepas dari penilaian dan evaluasi individu terhadap kehidupannya. Dalam hal ini, remaja yang tinggal di panti asuhan dapat memandang pengalaman dan kehidupannya sebagai hal yang positif maupun negatif (Lesmana & Budiani, 2013). Pandangan untuk menghargai kehidupan sebagai karunia disebut dengan *gratitude*. *Gratitude* dapat dikonsepskan menjadi banyak bentuk, seperti sifat, emosi, dan mood (Watkins, 2013).

Menurut Watkins (2013), terdapat tiga aspek dari *dispositional gratitude*, yaitu *sense of abundance*, *appreciation of simple pleasure*, dan *appreciation of others*. *Sense of abundance* menggambarkan rasa keberlimpahan yang dimiliki seseorang. Individu dengan *dispositional gratitude* tidak merasa kekurangan dalam hidupnya. *Simple Appreciation* adalah apresiasi terhadap kebaikan sehari-hari yang didapatkan. Aspek terakhir dari *dispositional gratitude* adalah penghargaan terhadap keberadaan orang lain atau *appreciation of others*. Individu dengan *dispositional gratitude* menyadari pentingnya

menghargai kontribusi orang lain dalam kehidupan mereka, dan mereka juga menyadari pentingnya mengungkapkan penghargaan mereka.

Beberapa penelitian terdahulu membuktikan salah satu manfaat yang diperoleh dari *gratitude* adalah dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian awal yang mengindikasikan adanya hubungan antara *gratitude* dengan kesejahteraan psikologis yang dilakukan oleh Wood dkk. (2009) menunjukkan *gratitude* berkorelasi dengan seluruh komponen kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Gratitude* berkorelasi rendah dengan otonomi, berkorelasi sedang dengan penguasaan lingkungan dan tujuan hidup, serta berkorelasi kuat dengan pengembangan diri, hubungan positif dengan orang lain, serta penerimaan diri.

Di Indonesia, hubungan *gratitude* dengan kesejahteraan psikologis pernah diteliti pada guru honorer dan menunjukkan hasil adanya hubungan antara *gratitude* dengan kesejahteraan psikologis (Aisyah & Chisol, 2018). Greene & McGovern (2017) menunjukkan bahwa *gratitude* berkorelasi positif terhadap kesejahteraan psikologis dewasa yang mengalami kematian orang tua di masa kanak-kanak. Penelitian oleh Wijayanti dkk. (2020) terhadap 200 remaja yang tinggal di panti asuhan menunjukkan bahwa *gratitude* berperan terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 10,7%.

Berdasarkan telaah terhadap penelitian-penelitian terdahulu, peneliti menduga *gratitude* remaja yang tinggal di panti asuhan turut mengambil peran terhadap pencapaian kesejahteraan psikologis mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

METODE

Desain Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif korelasional. Teknik ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan kesejahteraan psikologis. Teknik pengambilan data dilakukan dengan survei menggunakan alat kuesioner sebagai alat pengumpul data. Penelitian dilakukan secara luar jaringan (luring) dengan mendatangi beberapa panti asuhan. Kuesioner penelitian terdiri *informed consent*, data demografis, dan skala penelitian.

Partisipan

Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan kriteria subjek: (1) remaja dengan usia 12-18 tahun dan (2) sedang tinggal di panti asuhan. Karena tidak adanya informasi mengenai jumlah pasti dari populasi, penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *non-probability sampling* dalam bentuk *accidental sampling*. Metode ini dipilih dengan mempertimbangkan keunggulannya dalam memberikan hasil yang cepat dan tidak memerlukan banyak biaya.

Jumlah sampel ditentukan dengan melakukan *a priori power analysis* dengan menggunakan *software G*Power*. Peneliti menggunakan *setting statistical test* berupa *correlation: point biserial model two-tailed*. Perhitungan tersebut dapat memberikan informasi mengenai ukuran sampel yang dibutuhkan untuk mendeteksi *effect size* sebesar 0,3 dengan *statistical power* 80% dan α 5%. Melalui penghitungan, diketahui total sampel yang dibutuhkan minimal sebanyak 80 orang.

Jumlah partisipan sebanyak 100 orang dengan jumlah partisipan laki-laki sebanyak 43 (43%) dan perempuan sebanyak 57 (57%) partisipan. Partisipan didominasi oleh remaja awal berusia 12-15 tahun

sebanyak 65 (65%) partisipan. Partisipan remaja madya berusia 16-18 tahun berjumlah 35 (35%). Seluruh partisipan merupakan remaja yang tinggal di wilayah Kota Mojokerto, Kabupaten Mojokerto, dan Kota Surabaya.

Pengukuran

Peneliti menggunakan *Gratitude, Resentment, and Appresiation Test* (GRAT) versi *short form* milik (Watkins dkk., 2003) untuk mengukur *dispositional gratitude*. GRAT-*short form* terdiri dari 16 *item* dengan rentang pilihan jawaban 1-9 (1="sangat tidak setuju"; 3= "kurang setuju"; 5="netral"; 7="cukup setuju"; 9="sangat setuju"). Empat *item* dieliminasi karena tidak memiliki koefisien korelasi yang baik dengan skor total dan alat ukur memiliki koefisien reliabilitas baik ($\alpha=.655$).

Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan *Ryff's Psychological Well-being Scale* (Ryff & Singer, 1996). Skala kesejahteraan psikologis yang digunakan adalah hasil adaptasi oleh Lintang (2018) ke dalam bahasa Indonesia. *Ryff's Psychological Well-being Scale* terdiri dari 42 *item* yang mengukur keenam dimensi kesejahteraan psikologis. Masing-masing dimensi diukur dengan 7 aitem yang memiliki 6 pilihan jawaban (1="sangat tidak setuju"; 2="tidak setuju"; 3="cukup tidak setuju"; 4="cukup setuju"; 5="setuju"; 6="sangat setuju"). Hasil analisis reliabilitas untuk keenam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu otonomi sebesar .603, penguasaan lingkungan sebesar .435, pengembangan diri sebesar .473, hubungan positif sebesar .485, tujuan hidup sebesar .478, dan penerimaan diri sebesar .512.

Analisis Data

Analisis data menggunakan uji korelasi dengan teknik *Pearson's product moment* untuk mengukur hubungan antara *gratitude* dengan dimensi pengembangan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Sementara uji korelasi dengan teknik *Spearman's Rho* digunakan untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan dimensi otonomi dan penguasaan lingkungan karena data tidak memenuhi uji linearitas. Analisis data dilakukan dengan bantuan *software* SPSS 25 *for windows*.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis menunjukkan bahwa *gratitude* berkorelasi signifikan dan positif dengan dimensi pengembangan diri ($r(100)=0.246, p=0.009$), hubungan positif dengan orang lain ($r(100)=0.259, p=0.009$), tujuan hidup ($r(100)=0.205, p=0.041$), dan penerimaan diri ($r(100)=0.218, p=0.029$). Ditemukan pula bahwa *gratitude* tidak berkorelasi dengan dua dimensi kesejahteraan psikologis yang lain, yaitu otonomi ($r(100)=0.190, p=0.058$), dan penguasaan lingkungan ($r(100)=0.058, p=0.975$).

DISKUSI

Temuan penelitian menunjukkan tidak terdapat korelasi antara *gratitude* dengan dimensi otonomi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Ini mendukung hasil beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan Voci dkk. (2019) menunjukkan bahwa satu-satunya dimensi kesejahteraan psikologis yang tidak berkaitan dengan *gratitude* adalah otonomi. *Gratitude* juga ditemukan tidak berkorelasi dengan dimensi penguasaan lingkungan dari kesejahteraan psikologis. Hasil ini serupa dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *gratitude* tidak berkorelasi dengan penguasaan lingkungan pada wanita yang menderita kanker payudara (Ruini & Vescovelli, 2013).

Tidak adanya hubungan signifikan antara *gratitude* dengan otonomi dan penguasaan lingkungan terkait dengan karakteristik subjek. Pertama, adalah subjek yang berada pada fase perkembangan remaja. Ryff & Keyes (1995) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa dimensi kesejahteraan psikologis yang berubah seiring bertambahnya usia. Dari keenam dimensi kesejahteraan psikologis, otonomi dan penguasaan lingkungan merupakan dimensi yang mengalami perubahan berupa kecenderungan untuk meningkat seiring bertambahnya usia atau meningkatnya tahapan hidup seseorang. Tidak adanya kaitan antara *gratitude* dengan otonomi dan penguasaan lingkungan pada kelompok remaja mungkin terjadi karena tingkat dimensi otonomi dan penguasaan lingkungan remaja yang masih berkembang dan berubah seiring berjalannya waktu.

Kedua, peneliti menduga tidak adanya hubungan antara *gratitude* dengan dimensi otonomi dan penguasaan lingkungan juga berkaitan dengan kondisi remaja di panti asuhan. Dimensi otonomi berkaitan dengan lokus kontrol internal, tidak dikendalikan oleh orang lain, dan evaluasi sesuatu berdasarkan standar personal (Ryff & Singer, 1996). Kondisi yang dialami oleh remaja yang tinggal di panti asuhan adalah harus tinggal bersama dengan banyak orang serta terpisah dari keluarga. Menurut Cilliers (1998, dalam Khan & Jahan, 2015) hidup dalam keadaan yang terus menerus tidak menguntungkan membuat individu seolah tidak memiliki kendali (otonomi) atas kehidupannya. Kondisi ini diduga mempengaruhi dimensi otonomi pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Dimensi penguasaan lingkungan digambarkan sebagai kemampuan individu untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan *value* pribadi (Ryff & Singer, 1996). Pada remaja yang tinggal di panti asuhan, mereka harus tinggal karena alasan kondisi ekonomi, permasalahan keluarga, maupun kematian orang tua yang menyebabkan tidak ada pilihan lain selain tinggal di panti asuhan. Menurut Khan dan Jahan (2015), remaja yang tumbuh di panti asuhan kehilangan kemampuan memilih lingkungan yang sesuai dengan mereka seperti konsep dimensi penguasaan lingkungan dari kesejahteraan psikologis. Dimensi penguasaan lingkungan menjadi sulit menggambarkan keberfungsian optimal remaja yang tinggal di panti asuhan karena mereka tidak memiliki banyak kesempatan untuk memilih lingkungannya. Kemungkinan hal ini menjadi penyebab *gratitude* tidak memiliki keterkaitan dengan dimensi penguasaan lingkungan pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Gratitude ditemukan berkorelasi positif dengan pengembangan diri. Hal ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Wood dkk. (2009) mengungkapkan bahwa *gratitude* berkorelasi kuat dan positif dengan pengembangan diri. *Gratitude* juga berkorelasi dengan pengembangan diri pada lansia (López dkk., 2020). Pengembangan diri mengindikasikan dorongan individu untuk selalu berkembang. Individu yang memiliki pengembangan diri terbuka terhadap pengalaman baru untuk mengembangkan potensinya, melihat peningkatan dalam diri dari waktu ke waktu, serta mencari cara untuk selalu mengembangkan kapasitas (Ryff & Keyes, 1995). Hal ini berkaitan dengan *gratitude* yang dapat mengoptimalkan perkembangan pribadi. Menurut Voci dkk. (2019), individu dengan *gratitude* menerima kondisi dirinya dan menyadari bahwa setiap individu bisa berkembang seiring berjalannya waktu.

Gratitude ditemukan berkorelasi positif dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain (*positive relations*). Hasil penelitian ini mendukung penelitian-penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara *gratitude* dengan dimensi hubungan positif (Ruini & Vescovelli, 2013; Voci dkk., 2019; Wood dkk., 2009). Individu yang memiliki hubungan positif akan memikirkan kesejahteraan orang lain, memahami adanya timbal-balik dalam hubungan, serta mampu membangun empati, afeksi, dan kedekatan (Ryff & Keyes, 1995). Hal ini sesuai dengan salah satu aspek *gratitude*,

yaitu *appreciation of others* yang menggambarkan kesadaran akan adanya kontribusi orang lain pada pengalaman positif yang dialami (Watkins, 2013).

Dimensi kesejahteraan psikologis berikutnya yang berhubungan dengan *gratitude* adalah tujuan hidup. Temuan ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang mengungkapkan adanya hubungan positif antara *gratitude* dengan tujuan hidup (Hemarajareswari & Gupta, 2021; Voci dkk., 2019; Wood dkk., 2009). Tujuan hidup menggambarkan kemampuan seseorang untuk menemukan makna dan arah dari pengalaman, serta dapat menentukan tujuan yang akan dicapai dalam hidup (Ryff & Singer, 2008). Menurut Voci dkk. (2019), individu yang memiliki *gratitude* akan mengenali peran faktor eksternal dalam kebaikan yang diterima dan ini dapat membantu individu untuk menemukan makna dari pengalaman terdahulu dan saat ini.

Dimensi penerimaan diri ditemukan berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis. Hasil ini sejalan dengan beberapa sebelumnya yang menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara penerimaan diri dengan *gratitude* (Voci dkk., 2019; Wood dkk., 2009). Penerimaan diri menurut Ryff & Keyes (1995) adalah kondisi mampu mengenali dan menerima berbagai aspek dalam kehidupan—termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, serta dapat melihat masa lalu dengan positif. *Gratitude* dapat mempromosikan lebih banyak penerimaan diri (Watkins, 2013). Menurut Hemarajareswari dan Gupta (2021), individu dengan *gratitude* memiliki penerimaan diri yang baik karena tidak hanya berfokus pada kekurangan yang dimiliki tetapi juga kelebihan diri.

SIMPULAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki hubungan positif dengan empat dimensi dari kesejahteraan psikologis yaitu pengembangan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri remaja yang tinggal di panti asuhan. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki oleh remaja yang tinggal di panti asuhan, semakin tinggi pula dimensi pengembangan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri dari kesejahteraan psikologisnya. Hasil penelitian juga menunjukkan tidak ada hubungan antara *gratitude* dengan dimensi otonomi dan penguasaan lingkungan dari kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian menggunakan metode *non probability sampling* sehingga hasil penelitian tidak dapat merepresentasikan seluruh populasi. Kedua, sampel yang diambil terbatas pada wilayah Mojokerto dan Surabaya sehingga generalisasi penelitian terbatas pada wilayah-wilayah tersebut atau wilayah dengan karakteristik serupa dengan keduanya. Ketiga, penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan survei sehingga tidak dilakukan kontrol terhadap variabel-variabel selain *gratitude* yang diduga memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis.

Penelitian berikutnya dapat menggunakan sampel penelitian yang lebih banyak dan dengan lingkup yang lebih besar untuk mendukung generalisasi dari penelitian. Peneliti selanjutnya juga dapat mengikut sertakan pengujian terhadap variabel-variabel lain di luar *gratitude* yang dapat menjadi variabel mediator. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode longitudinal atau metode lain yang dapat mengetahui hubungan kausal antara *gratitude* dengan kesejahteraan psikologis.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner serta pengasuh-pengasuh panti asuhan yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Ersa Pawitrasari Hayuningputri dan Dian Amelia Kartika Arbi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Abidin, F. A., Koesma, R. E., Joeftiani, P., & Siregar, J. R. (2020). Pengembangan alat ukur kesejahteraan psikologis remaja usia 12-15 tahun. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 4(1), 1-11. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i1.24840>
- Aesijah, S., Prihartanti, N., & Pratisti, W. D. (2016). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu. *Jurnal Indigenous*, 1(1), 39-47. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1792>
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2018). Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer. *Proyeksi*, 13(2), 109-122. <https://doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>
- Demoze, M. B., Angaw, D. A., & Mulat, H. (2018). Prevalence and associated factors of depression among orphan adolescents in Addis Ababa, Ethiopia. *Psychiatry Journal*, 1-6. <https://doi.org/10.1155/2018/5025143>
- Greene, N., & McGovern, K. (2017). Gratitude, psychological well-being, and perceptions of posttraumatic growth in adults who lost a parent in childhood. *Death Studies*, 41(7), 436-446. <https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1296505>
- Hafifah, R. N. (2014). *Tingkat stress remaja Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Gedeg dan Muhammadiyah 2 Meri Mojokerto*.
- Hartato, I., Basaria, D., & Patmonodewo, S. (2017). Terapi well-being untuk meningkatkan psychological well-being pada remaja yang tinggal di panti sosial bina remaja X. *Psibernetika*, 10(1), 20-29. 0(1). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1038>
- Hemarajarajeswari, J., & Gupta, P. (2021). Gratitude, Psychological Well-being and Happiness among college students: A correlational study. *International Journal of Indian Psychology*, 9(1), 532-541.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Ilham, A. J., & Subadi, W. (2020). Pemberdayaan anak yatim piatu dan kurang mampu di bidang pendidikan nonformal pada panti asuhan kasih ibu mabuun kecamatan murung pudak kabupaten tabalong. *Jurnal Administrasi Publik*, 3, 53-66.
- Kaligis, F., Ismail, R. I., Wiguna, T., Prasetyo, S., Indriatmi, W., Gunardi, H., Pandia, V., & Magdalena, C. C.

- (2021). Mental health problems and needs among transitional-age youth in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18084046>
- Kementerian Sosial Republik Indonesia. (2011). *Standar Nasional Pengasuhan untuk Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak* (30/HUK/2011).
- Khan, T. F., & Jahan, M. (2015). Psychological well-being and achievement motivation among orphan and non-orphan adolescents of Kashmir. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(8), 769–773.
- Lesmana, W. I., & Budiani, M. S. (2013). Hubungan antara harga diri dan tingkat stres dengan psychological well being pada remaja di Panti Asuhan Muhammadiyah Wiyung dan Karangpilang Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 1–7.
- Lintang, D. A. (2018). *Perbedaan Tingkat Psychological Well-being antara Remaja yang Orangtuanya Bercerai dan Tidak Bercerai di Surabaya*. [Skripsi, Universitas Airlangga]. <https://repository.unair.ac.id/76714/>
- López, J., Perez-Rojo, G., Noriega, C., Carretero, I., Velasco, C., Martinez-Huertas, J. A., López-Frutos, P., & Galarraga, L. (2020). Psychological well-being among older adults during the COVID-19 outbreak: A comparative study of the young-old and the old-old adults. *International Psychogeriatrics*, 32(11), 1365–1370. <https://doi.org/10.1017/S1041610220000964>
- Marwati, E., Prihartanti, N., & Hertinjung, W. S. (2016). Pelatihan berpikir optimis untuk meningkatkan harga diri pada remaja di panti asuhan. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 23–31. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1790>
- Ruini, C., & Vescovelli, F. (2013). The role of gratitude in breast cancer: Its relationships with post-traumatic growth, psychological well-being and distress. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 263–274. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9330-x>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- 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., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatic*, 65, 14–23. <https://www.karger.com/Article/PDF/289026>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Save the Children. (2020). *Laporan tahunan 2020 indonesia*. Save the Children. <https://savethechildren.or.id/wp-content/uploads/2021/06/SCID-Laporan-Tahunan-2020.pdf>
- Tamba, A. (2018). *Panti Asuhan Perlu Ditinjau Berkala*. Harian Nasional. <http://www.harnas.co/2018/07/24/panti-asuhan-perlu-ditinjau-berkala>

- Teja, M. (2014). *Pelindungan Terhadap Anak Telantar Di Panti Asuhan*. P3Di.
- Voci, A., Veneziani, C. A., & Fuochi, G. (2019). Relating Mindfulness, Heartfulness, and Psychological Well-Being: the Role of Self-Compassion and Gratitude. *Mindfulness*, 10(2), 339–351. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0978-0>
- Watkins, P. C. (2013). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-7253-3>
- 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), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wijayanti, S., Rahmatika, R., & Listiyandini, R. A. (2020). Kontribusi kebersyukuran dalam peningkatan kualitas hidup kesehatan pada remaja di panti asuhan. *Psycho Idea*, 1, 33–44. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i1.4123>
- 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>
- Wulandari, A. R., & Susilawati, L. K. P. A. (2016). Peran penerimaan diri dan dukungan sosial terhadap konsep diri remaja yang tinggal di panti asuhan di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 135–144.
- Wuon, A. S., Bidjuni, H., & Kallo, V. (2016). Perbedaan tingkat depresi pada remaja yang tinggal di rumah dan yang tinggal di panti asuhan Bakti Mulia Karombasan Kecamatan Wanea Manado. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 1–8.