

BAB I

PENDAHULUAN

I.A.Latar Belakang Masalah

Panti asuhan atau lembaga kesejahteraan sosial anak (LKSA) menurut Depsos RI (2004), yaitu suatu lembaga usaha kesejahteraan sosial anak yang mempunyai tanggung jawab untuk memberikan pelayanan kesejahteraan sosial pada anak terlantar dengan melaksanakan penyantunan dan pengentasan anak terlantar, memberikan pelayanan pengganti orang tua/wali anak dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental dan sosial kepada anak asuh sehingga memperoleh kesempatan yang luas, tepat dan memadai bagi pengembangan kepribadianya sesuai dengan yang diharapkan sebagai bagian dari generasi penerus cita-cita bangsa dan sebagai insan yang akan turut serta aktif dalam bidang pembangunan nasional.

Standar Nasional Pengasuhan untuk Lembaga Kesejahteraan Nasional menyatakan standar pelayanan panti asuhan adalah seperti orang tua bagi anak-anak yang ditempatkan di panti asuhan, dan selayaknya orang tua maka panti asuhan bertanggung jawab untuk memenuhi pemenuhan hak-hak anak yang 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 memenuhi hak anak terhadap kelangsungan hidup (memenuhi kebutuhan dasar anak terhadap makanan, minuman dan fasilitas yang aman).

Dalam penelitian ini peneliti mengambil subjek para remaja yang tinggal di panti Asuhan wilayah Medan Deli, yakni panti Asuhan Getsamani Medan dan Panti Asuhan Bani Adam Medan, menurut survey awal yang dilakukan peneliti mereka yang tinggal di panti asuhan tersebut karena beberapa faktor diantaranya, ada yang memang orang tuanya sudah meninggal, dan ada mereka yang ditinggalkan karena orang tua tidak mampu membiayai sekolah anak-anaknya. Mereka yang tinggal di panti asuhan meliputi usia anak-anak, remaja sampai dewasa.

Menurut Santrock (2007) remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional. Ia melanjutkan masa remaja awal (*early adolescence*) kira-kira sama dengan masa sekolah menengah pertama dan mencakup kebanyakan perubahan pubertas. Papalia dan koleganya (2008) menyatakan bahwa masa remaja dimulai pada usia 11 atau 12 tahun sampai masa remaja akhir atau awal usia dua puluhan, dan masa tersebut membawa perubahan besar saling bertautan dengan semua ranah perkembangan. Para peneliti yang mempelajari masa remaja pada umumnya membedakan remaja menjadi tiga bagian, yaitu (1) remaja awal, berkisar dari usia 11 sampai 14 tahun (2) remaja pertengahan berkisar dari usia 15 sampai 18 tahun (3) remaja akhir berkisar dari usia 18 sampai 21 tahun (Kagan & Coles, 1972). Hal senada juga di kemukakan oleh Jhon W. Santrock, masa remaja (*adolescence*) ialah periode perkembangan transisi dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa yang mencakup perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.

Berdasarkan karakteristik dan tugas perkembangan remaja harus menghadapi perubahan dan berbagai tantangan. 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 (Ryff,1989).

Psychological well-being adalah keberfungsian positif seseorang melalui evaluasi diri, sehingga individu dapat menerima dan menghargai dirinya maupun semua kejadian kehidupannya di masa lalu dengan perasaan positif, memiliki 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 ataupun menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi mentalnya, memiliki makna dan arah dalam hidupnya, dan menyadari potensi yang dimiliki dan terbuka terhadap hal baru (Ryff, 1989).

Menurut Ryff & Keyes (dalam Ramadhani & Djunaidi, 2016) mengatakan *Psychological wellbeing* adalah keadaan individu dalam potensi diri yang sejati (*true potensial*) yang ditandai ia dapat mandiri dalam berperilaku dan mampu menghindar dari tekanan sosial. 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.

Peneliti melakukan penelitian awal dengan melakukan wawancara pada salah seorang remaja panti asuhan X, inisial N.S, berusia 14 tahun. Berikut kutipan wawancaranya:

“Kami sih termasuk senang kak bisa tinggal di tempat ini, gimana nasib anak-anak yang tinggal di jalanan sana mereka ngga bisa makan, mandi pake air bersih, ngga ada tempat tinggal nya juga, kalo disini walaupun dengan berbagai aturan yang di buat kita sih senang-senang saja dan mensyukuri itu semua kak, apalagi kalau ada kunjungan dari orang luar, atau donatur, pasti kita semua senang kali, nanti kita makan-makan enak, trus banyak kegiatan, udah itu terakhir mereka juga sering kali ngasih hadiah-hadiah, intinya sih kalo aku kak senang nya disini.

(Komunikasi Personal, Juli 2020)

Menurut Ryff (1989) ada 6 aspek dalam *psychological well-being* seseorang yaitu, penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Banyak hal yang mempengaruhi rasa syukur pada remaja panti asuhan , diantaranya harapan atas keberkahan yang diberikan oleh Tuhan ketika bersyukur, mendapat kesejukan hati, merasa penuh cinta, mendapat ikatan sosial yang baik, dan menerima kebaikan-kebaikan lainnya baik dari masyarakat ataupun dari Tuhan. Hal ini selaras dengan pendapat Emmons (2007), yang melihat bahwa orang-orang yang bersyukur dipengaruhi oleh kesejahteraan secara psikologis karena bersyukur, memperoleh, perasaan cinta dan kasih sayang, perhatian terhadap lingkungan sekitar dengan kata lain yaitu memperhatikan lingkungan sosial dan mendapatkan timbal balik yang positif.

Individu yang bersyukur, menunjukkan sikap menerima apapun yang terjadi pada dirinya. Hal ini sejalan dengan salah satu aspek *psychological well being* yaitu penerimaan diri. Menurut Seligman dan kolega (Theresianana & Wahyuningrum 2016) salah satu kekuatan diri yang positif yang memberikan keuntungan bagi diri individu adalah *gratitude*. Dengan adanya rasa syukur mampu membantu meningkatkan pertumbuhan pribadi. 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.

Peneliti melakukan penelitian awal dengan melakukan wawancara pada salah seorang pengasuh di panti asuhan X, inisial R.H, berusia 47 tahun. Berikut kutipan wawancaranya:

“Kebanyakan dari antara mereka pemalu ya apalagi kalo bertemu dengan orang baru. Mereka masih merasa nyaman hanya pada teman-teman sesama anak panti disini. Mereka biasanya bermain ya bersama anak-anak panti dan jarang keluar atau kalo mau nongkrong pun ya boleh boleh aja tapi lebih sering nongkrongnya sama orang panti. Karna sejak awal mereka masuk ke tempat ini, biasanya cukup lama untuk kami membuat anak menjadi lebih percaya diri, atau menerima keadaan sekarang, pasti ada saja keluhan ingin pulang ke tempat keluarganya. Tapi sejauh ini kita sebagai pengurus panti juga berusaha melakukan kegiatan-kegiatan yang melibatkan mereka satu sama lain, baik itu kegiatan ibadan ataupun kegitanan perlombaan-perlombaan kecil yang kami buat sendiri atau kegiatan yang dibuat oleh orang luar yang sengaja mengajak anak-anak untuk beribadah bersama, saya harap sih kegiatan-kegiatan seperti itu dapat membantu membangun rasa percaya diri anak-anak disini.

(Komunikasi Personal, Juli 2020)

Dari hasil wawancara tersebut dapat dilihat remaja di panti asuhan cenderung lebih sering berinteraksi dengan sesama anak panti saja . Namun tidak dipungkiri mereka juga berusaha untuk bergaul dengan orang-orang luar, dapat dilihat berdasarkan dimensi dari *psychological well-being* penguasaan lingkungan digambarkan dengan kemampuan individu. Terdapat kesamaan konsep dalam *gratitude* dan *psychological well-being*, yakni keduanya sama-sama merupakan keadaan positif yang dimiliki oleh individu. Aspek pertama dalam *psychological well-being* adalah penerimaan diri (*self-acceptance*).

Ryff (1989) menjelaskan bahwa penerimaan diri ditunjukkan oleh individu yang dapat mengevaluasi positif terhadap dirinya sekarang dan dirinya di masa lalu. Ketika seseorang mampu bersyukur dan mengambil sisi positif dari apa yang didapatkannya, maka orang tersebut sudah tentu akan dapat lebih mudah mencapai aspek *well-being* yaitu penerimaan diri. Rasa syukur adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi *psychological well-being*. Hal ini dikarenakan rasa syukur mampu menciptakan suatu pandangan positif terhadap peristiwa yang

terjadi dalam hidup. Jika seseorang mampu bersyukur maka secara otomatis pandangan hidup orang tersebut akan positif pula.

Peneliti melihat bahwa konsep kebersyukuran merupakan salah satu indikator yang dapat menjelaskan mengenai peningkatan kesejahteraan psikologis terutama pada masyarakat Indonesia yang memiliki nilai-nilai spiritualitas yang tinggi. Individu yang bersyukur, menunjukkan sikap menerima apapun yang terjadi pada dirinya. Hal ini sejalan dengan salah satu aspek *psychological well being* yaitu penerimaan diri. Menurut Seligman dan kolega (Theresianana & Wahyuningrum 2016) salah satu kekuatan diri yang positif yang memberikan keuntungan bagi diri individu adalah *gratitude*. Dengan adanya rasa syukur mampu membantu meningkatkan pertumbuhan pribadi.

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. Menurut Seligman dan kolega (Theresianana & 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.

Dalam kajian psikologi, syukur dikenal dengan istilah *gratitude*. Kata *gratitude* diambil dari bahasa latin yaitu *gratia*, yang berarti kelembutan, kebaikan hati, atau rasa berterima kasih, kedermawanan, pemberian, keindahan dari memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu dari sesuatu yang tidak diketahui (Pruyer; Emmons & McCullough, 2003). *Gratitude* didefinisikan sebagai emosi, nilai moral, sikap, *personality trait* dan *coping style*. *Gratitude* berasal dari bahasa Latin *gratia* yang berarti *grace* atau *gratefulness* (Lopez & Snyder, 2003).

Menurut Emmons (2007), segala kata yang berasal dari kata *gratia* selalu berhubungan dengan kebaikan, kemurahan hati, dan keindahan memberi maupun menerima. Menurut Sulistyarini (2010), kebersyukuran adalah suatu perasaan bahagia yang muncul ketika seseorang yang sedang membutuhkan sesuatu dan mendapatkannya, atau sudah dalam keadaan berkecukupan, ketika menerima suatu pemberian dari manapun asalnya, sehingga orang tersebut merasa tercukupi atau menjadi mampu untuk meraih sesuatu. Syukur adalah reaksi kognitif dan emosional yang timbul dari memperhatikan dan menghargai terhadap sesuatu yang telah diterima. Sumber manfaat yang diraih berasal dari bantuan langsung, harta, hubungan yang positif, hal positif di saat tertentu, dan melakukan hal yang lebih baik dibandingkan orang lain (Wood, Maltby, Stewart, & Joseph, 2008). Orang bersyukur juga cenderung lebih peka terhadap lingkungan sosialnya, mereka lebih bermanfaat, mendukung satu sama lain, pemaaf, dan memiliki empati terhadap orang lain (McCullough et al. 2002).

Menurut Listidiyandini (2009), rasa syukur adalah perasaan berterima kasih, bahagia, serta apresiasi atas hal-hal yang diperoleh selama hidup, baik dari Tuhan, manusia, makhluk lain, dan alam semesta, yang kemudian mendorong seseorang untuk melakukan hal yang sama seperti yang ia dapatkan. Menurut Listidiyandini (2009), rasa syukur memiliki beberapa aspek, yaitu memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, rasa apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu dan hal dan yang terakhir adalah mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan dirinya, dan memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*), Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.

Menurut Kneezel dan Emmons (2006), *gratitude* meningkatkan *personal well-being* pada individu yang akan memenuhi kebutuhan psikologis dasar yaitu *competence*, *autonomy* dan *relatedness*. Sedangkan menurut Emmons & McCullough (2004), *gratitude* akan membuat seseorang lebih bijaksana dalam menyikapi lingkungannya. Sedangkan jika seseorang kurang memiliki *gratitude* dalam dirinya, maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap keharmonisan lingkungan yang telah ada. Disisi lain, hasil penelitian Froh, Kashdan, Ozimkowski, dan Miller (2009) yang menyatakan bahwa *gratitude* berkorelasi positif pada, dukungan sosial, dan perilaku prososial remaja, seperti kepuasan hidup, optimisme, dan kontrol emosi. Hal ini diikuti pula oleh semakin meningkatnya perasaan emosi positif seperti sikap memaafkan, mendukung, dan memotivasi orang lain disekitarnya sehingga dapat mengembangkan hubungan interpersonal yang positif bagi remaja.

Lebih lanjut peneliti kemudian melakukan penelitian awal dengan melakukan wawancara pada salah seorang remaja panti asuhan X, inisial N.S, berusia 15 tahun. Berikut kutipan wawancaranya:

“Aku sih termasuk sedih kak tinggal disini ya walaupun baik-baik ko mereka yang ngurus kami disini, tapi kan kita masih punya orang tua, tapi kenapa kita harus tinggal ditempat ini, aku juga pengen kumpul terus sama bapak/mamak, katanya aku disini saja supaya mereka bisa keberja, adek aku juga tinggal sama tante aku dibawa ke jawa, aturan sih aku juga di bawa tapi karna adek aku lebih kecil jadi dia aja yang di bawa, kadang juga iri kalo ada anak-anak luar yang ngerayaain ulang tahunnya di panti asuhan ini, pengen kek gitu juga kak, tapi yaudahlah kek gini pun sebenarnya udah beryukur nya aku ka.”

(Komunikasi Personal, Juli2020)

Dari beberapa paparan data di atas tentang fenomena remaja di panti Asuhan, dapat diketahui bahwa remaja di panti asuhan belum mencapai tingkat *psychological well-being* yang optimal. Hal tersebut ditunjukkan dengan kondisinya yang belum mampu menguasai lingkungan dan

menerima apa yang mereka alami saat ini. Faktanya ada beberapa anak yang kondisi emosi remaja belum bisa menerima keadaan saat ini mempengaruhi sulitnya penerimaan diri.

Seperti yang diungkapkan oleh McCullough, *et al.* (2002) yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi *gratitude* yaitu suatu kecenderungan dimana seseorang merasa emosional dan menilai kepuasan hidupnya. Selain itu, *psychological well-being* dapat membantu remaja untuk menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan hidup dan kebahagiaan, mengurangi depresi (Akhtar, 2009).

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rahmahdianti dan Devi Rusli pada tahun 2017 yang berjudul “ Pengaruh *Gratitude* terhadap *psychological well-being* pada ibu bekerja yang memiliki anak *tunagrahita*”, menemukan bahwa *gratitude* memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* pada ibu bekerja yang memiliki anak *tunagrahita*. Ada pula penelitian yang dilakukan oleh Debby (Ratnayanti & Wahyuningrum, 2016) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *gratitude* dan *psychological well-being* pada mahasiswa UKSW yang kuliah sambil bekerja *full time*. Oleh karena itu orang yang bersyukur akan merasa terpenuhi atas segala apa yang telah didapatkannya serta akan memandang segala sesuatu yang terjadi dengan pandangan yang positif. Berdasarkan dengan fenomena tersebut peneliti ingin melihat apakah terdapat “Pengaruh *Gratitude* terhadap *Psychological Well-being* pada remaja yatim piatu yang tinggal di Panti asuhan”.

I.B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latarbelakang masalah yang di paparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang bagaimana “Pengaruh *Gratitude* terhadap *Psychological Well-being* pada remaja yang tinggal di Panti asuhan Asuhan X di Medan ?”

I.C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Kebersyukuran (*Gratitude*) terhadap *Psychological Well-being* remaja di Panti Asuhan X di Medan.

I.D. Manfaat Penelitian

D.1. Manfaat Teoritis

Di harapkan dalam penelitian ini dapat memberikan sumbangan informasi bagi dunia psikologi tentang gambaran Kebersyukuran (*Gratitude*) terhadap *Psychological Well-being* remaja di Panti Asuhan wilayah Medan Deli. Selain hal tersebut, pembahasan ini juga di harapkan dapat memperkaya sumber pustaka Psikologi dan juga di harapkan sebagai bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian selanjutnya yang masih berhubungan dengan permasalahan tersebut.

D.2. Manfaat Praktis

D.2.1. Bagi Kalangan Remaja

Di harapkan penelitian ini dapat menjadi masukan dan sarana dalam memberi informasi terkait kebersyukuran (*Gratitude*) terhadap *psychological well-being* remaja di salah Satu Panti Asuhan X yang terjadi faktor-faktor tertentu. Sehingga diharapkan penelitian ini mampu menjadi referensi mengenai kebersyukuran remaja dan *psychological well-being* remaja

D.2.2. Bagi Instansi

Dapat bermanfaat memberikan sumbangan pemikiran dan saran Kepada para pengasuh Panti agar dapat memperdalam dan memaknai *gratitude* untuk meningkatkan *psychological well-being remaja Panti asuhan* . Sehingga diharapkan penelitian ini mampu memberi gambaran kepada Panti Asuhan dalam membuat suatu program tertentu terkait kebersyukuran guna meningkatkan *psychological well-being* anak asuh mereka..

D.2.3 Untuk peneliti selanjutnya

Penelitian ini bisa menjadi referensi bagi peneliti lain yang berminat pada variabel yang sama dan dapat melengkapi kekurangan-kekurangan yang nantinya terdapat pada penelitian ini. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan memberikan informasi kepada penderita penyakit diabetes mellitus mengenai cara mengelola rasa syukur sehingga dapat memberikan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

II. A Kebersyukuran (*Gratitude*)

II.A .1 Pengertian Kebersyukuran (*Gratitude*)

Kebersyukuran dalam bahasa Inggris disebut *gratitude*. Kata *gratitude* diambil dari akar Latin *gratia*, yang berarti kelembutan, kebaikan hati, atau berterima kasih. semua kata yang terbentuk dari akar Latin ini berhubungan dengan kebaikan, kedermawanan, pemberian, keindahan dari memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu tanpa tujuan apapun (Emmons & McCullough, 2003). Menurut Emmons dan McCullough (Sulistyarini, 2010), menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi/bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Emmons juga menambahkan bahwa syukur itu membahagiakan, membuat perasaan nyaman, dan bahkan dapat memacu motivasi.

Menurut Wood, Joseph, & Maltby (2009), menyatakan kebersyukuran adalah sebagai bentuk ciri pribadi yang berpikir positif, mempresentasikan hidup menjadi lebih positif. Emmons (Putra, 2014) mengutarakan bahwa *gratitude* sering diartikan sebagai rekognisi positif ketika menerima sesuatu yang menguntungkan, atau nilai tambah yang berhubungan dengan *judgment* atau penilaian bahwa ada pihak lain yang bertanggung jawab akan nilai tambah tersebut.

Berdasarkan beberapa teori oleh para ahli maka disimpulkan syukur dalam konsep barat dapat dijelaskan bahwa *gratitude* atau kebersyukuran adalah pengakuan seseorang tentang adanya pihak lain atau sumber yang turut andil atas nikmat yang diterima oleh seorang individu tersebut serta kebersyukuran dapat mendorong seseorang untuk memberikan pujian atau memberikan ucapan terima kasih pada pihak yang telah berbuat baik atau juga bisa disebut rekognisi positif.

II.A.2 Aspek-aspek Kebersyukuran

Menurut McCullough , Emmons, & Tsang (2002) mengungkapkan aspek-aspek bersyukur terdiri dari empat unsur, yaitu:

- a. *Intensity* (intensitas) individu yang mengucapkan terima kasih diharapkan memiliki pengalaman positif dibandingkan mereka yang kurang berterima kasih.
- b. *Frequency* (kekerapan, keseringan) individu yang memiliki sikap batin penuh terima kasih sering merasa bersyukur setiap harinya dan rasa berterima kasih bisa di dapat karena kebaikan kecil atau kesopanan
- c. *Span* (masa, jangka, waktu, rentang), mengacu pada banyaknya hal-hal yang patut di syukuri dalam kehidupan seperti keluarga, pekerjaan, kesehatan, dan kehidupan itu sendiri.
- d. *Density* (kepadatan) mengacu pada jumlah orang-orang yang kehadirannya telah memberikan dampak positif dalam kehidupan seseorang.

Ada beberapa Aspek dari kepercayaan diri seperti yang diungkapkan oleh Lauster (2002), adalah sebagai berikut :

a. Kemampuan pribadi

Merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengembangkan diri dimana individu yang bersangkutan tidak terlalu cerdas dalam tindakan, tidak tergantung dengan orang lain dan mengenal kemampuannya sendiri.

b. Interaksi sosial

Bagaimana individu dalam berhubungan dengan lingkungannya dan mengenal sikap individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan, bertoleransi dan dapat menerima dan menghargai orang lain. Menurut Muhibbin Syah (2006) Lingkungan sosial yang lebih banyak mempengaruhi kegiatan belajar ialah orang tua dan keluarga siswa itu sendiri. Sifat-sifat orang tua, praktek pengelolaan keluarga, ketegangan keluarga, dan demografi keluarga (letak rumah), semuanya dapat memberi dampak baik atau buruk terhadap kegiatan belajar dan hasil yang dicapai oleh siswa.

c. Konsep diri

Merupakan bagaimana individu memandang dan menilai dirinya sendiri secara positif atau negatif, mengenal kelebihan dan kekurangannya. Menurut Gael Lindenfield (1997) Orang yang percaya diri selalu tahu tujuan hidupnya. Ini disebabkan karena mereka punya alasan dan pemikiran yang jelas dari tindakan yang mereka lakukan serta hasil apa yang bisa mereka dapatkan.

II.A.3. Faktor yang Mempengaruhi keberyukuran (*Gratitude*)

Wood dkk (2008) mengatakan bahawa *gratitude* terkait dengan perasaan menghargai untuk menerima kebaikan yang diberikan kepadanya Menurut Emmons (2007) mengidentifikasi 3 komponen dari *gratitude*, yaitu :

- a. Rasa Hangat dari penghargaan untuk sesuatu atau seseorang, meliputi perasaan cinta dan kasih sayang

- b. Rasa syukur sebagai sebuah emosi moral dimana dapat menggerakkan seseorang untuk memperhatikan orang lain atau mendukung ikatan sosial yang suportif.
- c. Perasaan yang baik/ niat baik.

Niat baik juga sering di sebut motif moral (*moral motive*) yaitu rasa syukur atau berterima kasih mendorong seseorang untuk bertindak timbal balik terhadap orang lain yang membantunya secara langsung (*direct reciprocity*) atau pun hal lain (*Upstream reciprocity*) Menurut Wood (dalam Cahyono,2015) menyebutkan bahwa terdapat delapan aspek dari *gratitude* yaitu :

- a. Perbedaan pengakuan individu.
- b. Apresiasi dari orang lain.
- c. Fokus pada apa yang ada dalam diri individu.
- d. Perasaan kagum ketika melihat keindahan.
- e. Perilaku yang mengekspresikan rasa syukur.
- f. Penghargaan akan memahami kehidupan pendek.
- g. Fokus dalam keadaan positif pada masa sekarang.
- h. Perbandingan sosial yang positif.

McCullough (2002) juga mengaitkan *gratitude disposition* dengan sifat kepribadian di antaranya :

- a. Sifat positif afektif dan kesejahteraan (*Positif affective trait and wellbeing*).

Individu yang merasa mendapat bantuan dari orang lain merasa dikuatkan, dipercaya dan dihargai, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan merasa adanya dukungan sosial terhadap dirinya. Orang berterima kasih memiliki cara pandang apa yang mereka miliki dan hidup itu sendiri sebagai sebuah anugrah dan

hasilnya membantu memperpanjang kebahagiaan dan *subjective well being* sepanjang waktu

b. Sifat Prososial (*Prosocial trait*).

Bersyukur disadari sebagai suatu afek prososial karena itu adalah respon terhadap orang lain yang membantu kesejahteraan seseorang dan pada gilirannya memotivasi terus munculnya perilaku itu sendiri.

c. Sifat Spiritual (*Spiritual trait*).

Orang yang berterima kasih menyadari adanya kekuatan lain yang lebih tinggi dari manusia yang berkontribusi terhadap kesejahteraan mereka secara umum.

II.B. *Psychological Well Being*

II.B.1. *Pengertian Pshychological well being*

Menurut Ryff (1989) *Psychological well-being* merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktifitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif, misalnya dari trauma sampai penerimaan hidup dinamakan *psychological well-being* (Bradburn dalam Ryff & Keyes, 1995). Ryff (dalam Allan, C 2008) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai suatu dorongan untuk menggali potensi diri individu secara keseluruhan. Dorongan tersebut dapat menyebabkan seseorang menjadi pasrah terhadap keadaan yang membuat *psychological well-being* individu menjadi rendah atau berusaha untuk memperbaiki keadaan hidup yang akan membuat *psychological well-being* individu tersebut menjadi tinggi (Ryff & Keyes, 1995).

Individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi adalah individu yang merasa puas dengan hidupnya, kondisi emosional yang positif, mampu melalui pengalaman-pengalaman buruk yang dapat menghasilkan kondisi emosional negatif, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan nasibnya sendiri tanpa bergantung dengan orang lain, mengontrol kondisi lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan dirinya sendiri (Ryff, 1989). Ryff (1989) menyatakan ada enam dimensi yang membentuk *psychological well-being* yakni penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Untuk mendefinisikan *psychological well-being*, Ryff, (1989, dalam Kusbadini, 2014) meninjau teori pertumbuhan dan perkembangan aktualisasi diri (*self actualization*) milik Maslow. Teori kepribadian dari Rogers, individuasi dari Jung, kematangan dari Allport, teori psikososial dari Erikson, *basic life* dari Buhler, perubahan kepribadian dalam masa dewasa milik Neugarten dan kriteria positif dari kesehatan mental Jahoda. *Psychological well being* bukan hanya kepuasan hidup dan keseimbangan antara afek positif dan afek negatif, namun juga melibatkan persepsi dari keterlibatan dengan tantangan-tantangan selama hidup (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

II.B.2. Dimensi-Dimensi *Psychological Well-Being*

Enam dimensi well-being yang merupakan intisari dari teori-teori positive functioning psychology yang dirumuskan oleh Ryff juga dalam jurnal ilmiah berjudul "*Happiness Is Everything, or Is It? Explorations On The Meaning of Psychological Well-Being*" (1989)

mengembangkan kesejahteraan psikologis menjadi 6 (enam) dimensi dan akan dijabarkan sebagai berikut :

1. Penerimaan diri (*self acceptance*)

Penerimaan diri yang dimaksud adalah kemampuan seseorang menerima dirinya secara keseluruhan baik pada masa kini dan masa lalunya. Seseorang yang menilai positif diri sendiri adalah individu yang memahami dan menerima berbagai aspek diri termasuk di dalamnya kualitas baik maupun buruk, dapat mengaktualisasikan diri, berfungsi optimal dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalaninya. Sebaliknya, individu yang menilai negatif diri sendiri menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi pada kehidupan masa lalu, bermasalah dengan kualitas personalnya dan ingin menjadi orang yang berbeda dari diri sendiri atau tidak menerima diri apa adanya (Ryff, 1995).

Dimensi ini merupakan ciri utama kesehatan mental dan juga sebagai karakteristik utama dalam aktualisasi diri, berfungsi optimal, dan kematangan. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya dengan baik. Kemampuan tersebut memungkinkan seseorang untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani. Hal tersebut menurut Ryff (Ryff:1989) menandakan *Psychological Well-Being* yang tinggi. Individu yang memiliki tingkat penerimaan diri yang baik ditandai dengan bersifat positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya, baik aspek positif maupun aspek negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan mempunyai pengharapan untuk tidak menjadi dirinya saat ini.

Bisa disimpulkan bahwa penerimaan diri seseorang dilihat dari bagaimana individu memandang dirinya secara positif serta bisa menerima keadaan masa lalunya secara bijak tanpa harus menyalahkan diri sendiri maupun menjadikan orang lain sebagai kambing hitam atas permasalahannya.

2. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*)

Hubungan positif yang dimaksud adalah kemampuan individu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya. Individu yang tinggi dalam dimensi ini ditandai dengan mampu membina hubungan yang hangat dan penuh kepercayaan dari orang lain. Selain itu, individu tersebut juga memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, dapat menunjukkan empati, afeksi, serta memahami prinsip memberi dan menerima dalam hubungan antarpribadi. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi hubungan positif dengan orang lain, terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal, tidak berkeinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain (Ryff, 1995).

Banyak teori yang menekankan tentang pentingnya kehangatan, serta hubungan interpersonal yang dilandasi dengan kepercayaan. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama dari kesehatan mental. Kemampuan yang baik dalam dimensi ini juga mempunyai manfaat dan pengaruh yang sangat positif bagi kondisi kejiwaan individu, yang dapat menghilangkan kejenuhan, kepenatan, kesepian dan akan dapat mengurangi ketegangan jiwa dan emosi individu. Kesimpulannya individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain adalah individu yang bisa membuka diri dengan lingkungannya dan memiliki keinginan untuk berbagi kasih sayang dan kepercayaan dengan orang lain.

3. Otonomi (*autonomy*)

Otonomi digambarkan sebagai kemampuan individu untuk bebas namun tetap mampu mengatur hidup dan tingkah lakunya. Individu yang memiliki otonomi yang tinggi ditandai dengan bebas, mampu untuk menentukan nasib sendiri dan mengatur perilaku diri sendiri, kemampuan mandiri, tahan terhadap tekanan sosial, mampu mengevaluasi diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain. Sebaliknya, individu yang rendah dalam dimensi otonomi akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan evaluasi dari orang lain, berpegangan pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, serta mudah terpengaruh oleh tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu (Ryff, 1995). Individu yang memperhatikan pengharapan dan evaluasi orang lain, bergantung pada penilaian orang lain dalam pengambilan keputusan, menyesuaikan diri terhadap tekanan sosial dalam berfikir dan bertindak laku maka bisa dinilai sebagai individu yang tidak otonom.

Kesimpulannya individu yang otonom adalah individu yang senantiasa mempercayai kemampuan dirinya dalam menghadapi lingkungan termasuk bila ada situasi yang dianggap dapat mengancam dirinya serta memiliki ketrampilan yang baik dalam mengambil keputusan atas suatu permasalahan.

4. Penguasaan lingkungan (*environmental mastery*)

Penguasaan lingkungan digambarkan dengan kemampuan individu untuk mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada di lingkungan, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan. Individu yang tinggi dalam dimensi penguasaan lingkungan memiliki keyakinan dan kompetensi dalam mengatur lingkungan. Ia dapat mengendalikan aktivitas eksternal yang berada di lingkungannya termasuk mengatur dan mengendalikan situasi kehidupan sehari-hari, memanfaatkan kesempatan yang ada di

lingkungan, serta mampu memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi. Sebaliknya individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya serta tidak mampu memanfaatkan peluang dan kesempatan diri lingkungan sekitarnya (Ryff,1995).

Individu dengan *Psychological Well-Being* yang baik memiliki kemampuan untuk memilih dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik dirinya. Dengan kata lain, ia mempunyai kemampuan dalam menghadapi kejadian-kejadian diluar dirinya. Hal inilah yang dimaksud dalam dimensi ini mampu untuk memanipulasi keadaan sehingga sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi yang dianutnya dan mampu untuk mengembangkan dirinya secara kreatif melalui aktivitas fisik maupun mental. Sebaliknya, individu yang kurang baik dalam dimensi ini akan menampakkan ketidakmampuan untuk mengatur kehidupan sehari-hari, dan kurang memiliki kontrol terhadap lingkungan luar.

5. Tujuan hidup (*purpose of life*)

Tujuan hidup memiliki pengertian individu memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya, memegang keyakinan bahwa individu mampu mencapai tujuan dalam hidupnya, dan merasa bahwa pengalaman hidup di masa lampau dan masa sekarang memiliki makna. Individu yang tinggi dalam dimensi ini adalah individu yang memiliki tujuan dan arah dalam hidup, merasakan arti dalam hidup masa kini maupun yang telah dijalannya, memiliki keyakinan yang memberikan tujuan hidup serta memiliki tujuan dan sasaran hidup. Sebaliknya individu yang rendah dalam dimensi tujuan hidup akan kehilangan makna hidup, arah dan cita-cita yang tidak jelas, tidak melihat makna yang terkandung untuk hidupnya dari kejadian di masa

lalu, serta tidak mempunyai harapan atau kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan (Ryff,1995).

Dimensi tujuan hidup meliputi keyakinan-keyakinan yang memberikan perasaan bahwa terdapat tujuan dan makna dalam hidupnya, baik masa lalu maupun yang dijalannya kini. Kesimpulannya individu dalam menjalani hidupnya hendaknya senantiasa memiliki tujuan hidup yang harus ditempuhnya untuk mencapai suatu harapan yang didambakan, sehingga dengan begitu individu dapat merasakan makna hidup yang dijalannya yang bisa membuatnya untuk bisa lebih menghargai diri sendiri secara proporsional.

6. Pertumbuhan pribadi (*personal growth*)

kemampuan seseorang untuk menyadari potensi dan bakat untuk mengembangkan potensi yang lain. Individu yang tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi ditandai dengan adanya perasaan mengenai pertumbuhan yang berkesinambungan dalam dirinya, memandang diri sebagai individu yang selalu tumbuh dan berkembang, terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru, memiliki kemampuan dalam menyadari potensi diri yang dimiliki, dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah. Sebaliknya, individu yang memiliki pertumbuhan pribadi rendah akan merasakan dirinya mengalami stagnasi, tidak melihat peningkatan dan pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupannya, serta merasa tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik (Ryff,1995).

Dimensi pertumbuhan pribadi menjelaskan mengenai kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang sebagai seorang manusia. Dimensi ini dibutuhkan oleh individu agar dapat optimal dalam berfungsi secara psikologis. Salah satu hal

penting dalam dimensi ini adalah adanya kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri, misalnya dengan keterbukaan terhadap pengalaman. Dimensi ini meliputi kemampuan untuk bertumbuh dan mengembangkan potensi dirinya secara berkesinambungan.

Kesimpulannya adalah individu menyadari kemampuannya dalam merencanakan dan melakukan berbagai kegiatan yang dapat membantunya untuk mengembangkan diri, belajar dari kesalahannya untuk melakukan perbaikan yang positif secara berkelanjutan.

II.B.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Psychological Well-Being*

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Psychological well-being*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seseorang antar lain:

a. Demografis

Beberapa faktor demografis yang mempengaruhi *psychological well-being* antara lain adalah sebagai berikut:

1) Usia

Ryff dan Keyes (1995) mengemukakan bahwa perbedaan usia mempengaruhi perbedaan dalam dimensi-dimensi *psychological well-being*. Dalam penelitiannya, Ryff dan Keyes (1995) menemukan bahwa dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi otonomi mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia, terutama dari dewasa muda hingga dewasa madya. Dimensi hubungan positif dengan orang lain juga mengalami peningkatan seiring bertambahnya usia. Sebaliknya, dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi memperlihatkan penurunan seiring bertambahnya usia, penurunan ini terutama terjadi pada dewasa madya hingga dewasa akhir. Dari penelitian tersebut menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam dimensi penerimaan diri selama usia dewasa muda hingga dewasa akhir.

2) Jenis Kelamin

Penelitian Ryff & Keyes, (1995) menemukan bahwa dibandingkan pria, wanita memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan yang positif dengan orang lain dan dimensi pertumbuhan pribadi.

3) Status Sosial Ekonomi

Perbedaan kelas sosial juga mempengaruhi kondisi *psychological well-being* seorang individu. Data yang diperoleh dari *Wisconsin Longitudinal Study* memperlihatkan gradasi sosial dalam kondisi wellbeing pada dewasa madya. Data tersebut memperlihatkan bahwa pendidikan tinggi dan status pekerjaan meningkatkan *psychological well-being*, terutama pada dimensi penerimaan diri dan dimensi tujuan hidup (Ryff, 1994). Mereka yang menempati kelas sosial yang tinggi memiliki perasaan yang lebih positif terhadap diri sendiri dan masa lalu mereka, serta lebih memiliki rasa keterarahan dalam hidup dibandingkan dengan mereka yang berada di kelas sosial yang lebih rendah.

4) Budaya

Penelitian mengenai *psychological well-being* yang dilakukan di Amerika dan Korea Selatan menunjukkan bahwa responden di Korea Selatan memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan skor yang rendah pada dimensi penerimaan diri. hal ini dapat disebabkan oleh orientasi budaya yang lebih bersifat kolektif dan saling ketergantungan. Sebaliknya, responden Amerika memiliki skor yang tinggi dalam dimensi pertumbuhan pribadi (untuk responden wanita) dan dimensi tujuan hidup (untuk responden pria), serta memiliki skor yang rendah dalam dimensi otonomi, baik pria maupun wanita (Ryff, 1994).

b. Dukungan Sosial

Menurut Davis (Pratiwi, 2000), individu-individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi.

c. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Ryff (1989) menemukan bahwa pengalaman hidup tertentu dapat mempengaruhi kondisi *psychological well-being* seorang individu. Pengalaman-pengalaman tersebut mencakup berbagai bidang kehidupan dalam berbagai periode kehidupan.

Evaluasi individu terhadap pengalaman hidupnya memiliki pengaruh yang penting terhadap *psychological well-being* (Ryff, 1995). Pernyataan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Essex (1992) mengenai pengaruh interpretasi dan evaluasi individu pada pengalaman hidupnya terhadap kesehatan mental. Interpretasi dan evaluasi pengalaman hidup diukur dengan mekanisme evaluasi diri oleh Rosenberg (Ryff & Essex, 1992) dan dimensi-dimensi *psychological well-being* digunakan sebagai indikator kesehatan mental individu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mekanisme evaluasi diri ini berpengaruh pada *psychological well-being* individu, terutama dalam dimensi penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan hubungan yang positif dengan orang lain.

Mekanisme evaluasi diri yang dikemukakan oleh Rosenberg (Ryff & Essex, 1992) adalah sebagai berikut:

1) Mekanisme Perbandingan Sosial (*Social Comparison*)

Dalam mekanisme perbandingan sosial, individu mempelajari dan mengevaluasi dirinya dengan cara membandingkan dirinya dengan orang lain. Perbandingan ini dapat mengarah pada evaluasi diri positif, negatif, atau netral, bergantung pada standar yang digunakan untuk perbandingan, yang dalam hal ini biasanya adalah orang atau kelompok referensi.

2) Mekanisme Perwujudan Penghargaan (*Reflected Appraisal*)

Mekanisme ini mengikuti premis simbolik interaksionis yang mengemukakan bahwa individu dipengaruhi oleh sikap yang ditunjukkan orang lain terhadap dirinya, sehingga lama-kelamaan individu akan memandang diri mereka sendiri sesuai dengan pandangan orang lain terhadap diri mereka, dengan demikian umpan balik yang dipersepsikan individu dari significant others selama mereka mengalami suatu pengalaman hidup tertentu merupakan suatu mekanisme evaluasi diri.

3) Mekanisme Persepsi Diri terhadap Tingkah Laku (*Behavioral Self Perceptions*)

Menurut Bern (Ryff & Essex, 1992), individu menyimpulkan mengenai kecenderungan, kemampuan dan kompetensi mereka dengan cara mengobservasi tingkah laku mereka sendiri. Observasi diri ini merupakan bagian dari proses dimana individu memberikan makna terhadap pengalaman hidup mereka. Mereka yang mempersepsikan perubahan positif dalam diri diharapkan dapat memandang pengalaman secara lebih positif sehingga dapat menunjukkan penyesuaian diri yang baik.

4) Mekanisme pemusatan psikologis (*Psychological Centrality*)

Dalam mekanisme ini, dikemukakan bahwa konsep diri tersusun dari beberapa komponen yang tersusun secara hirarki dan sifatnya memusat pada diri. Dengan kata lain, ada komponen yang lebih terpusat dari komponen lain, dimana semakin terpusat suatu komponen, maka pengaruhnya semakin besar terhadap konsep diri. Oleh karena itu, untuk memahami dampak dari pengalaman hidup terhadap kondisi *psychological well-being*, maka harus dipahami pula sejauh mana peristiwa dan dampaknya mempengaruhi komponen utama atau komponen perifer dari konsep diri seseorang. Jika pengalaman tersebut hanya mempengaruhi komponen yang bersifat perifer, maka mekanisme perbandingan sosial, perwujudan penghargaan, dan persepsi diri

terhadap tingkah laku kurang berpengaruh terhadap *psychological well-being*, namun jika suatu pengalaman hidup mempengaruhi komponen-komponen inti konsep diri, maka mekanisme perbandingan sosial, perwujudan penghargaan, dan persepsi diri terhadap tingkah laku akan sangat berpengaruh terhadap *psychological well-being*.

d. Religiusitas

Dalam penelitian yang berjudul *Religious Involvement Among Older African Americans* yang ditulis oleh Levin (Chatters & Taylor, 1994) ditemukan beberapa hal yang menunjukkan fungsi psikososial dari agama yang antara lain:

- 1) Doa dapat berperan penting sebagai coping dalam menghadapi masalah pribadi,
- 2) Partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan dapat berdampak pada persepsi rasa penguasaan lingkungan dan meningkatkan self-esteem,
- 3) Keterlibatan religius merupakan prediktor evaluasi kepuasan hidup.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* adalah usia, jenis kelamin, budaya, status sosial ekonomi, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup dan religiusitas. Religiusitas merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*. McCullough, Emmons dan Tsang (2002), yang menyatakan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap kebersyukuran individu, karena religiusitas menyadarkan individu bahwa yang terjadi dalam hidup merupakan suatu hal yang dikaruniakan kepadanya. Oleh karena itu kebersyukuran sebagai salah satu hal yang berhubungan dengan religiusitas juga diasumsikan memiliki kontribusi dalam mempengaruhi *psychological well-being*.

II.C. Pengaruh *Gratitude* Terhadap *Psychological well-being*

Psychological well-being adalah keberfungsian positif seseorang melalui evaluasi diri, sehingga individu dapat menerima dan menghargai dirinya maupun semua kejadian kehidupannya di masa lalu dengan perasaan positif, memiliki 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 ataupun menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi mentalnya, memiliki makna dan arah dalam hidupnya, dan menyadari potensi yang dimiliki dan terbuka terhadap hal baru (Ryff, 1989).

Ryff & Keyes (dalam Ramadhani & Djunaidi, 2016) juga menambahkan bahwa *Psychological well-being* adalah keadaan individu dalam potensi diri yang sejati (*true potensial*) yang ditandai ia dapat mandiri dalam berperilaku dan mampu menghindar dari tekanan sosial. Adapun aspek dalam *psychological well-being* seseorang terdiri atas 6 yaitu, penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Beberapa remaja di panti Asuhan X yang secara kondisi emosional belum mampu untuk menerima keadaan saat ini, mempengaruhi sulitnya penerimaan diri mereka, sehingga mereka cukup sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Salah satu faktor yang mempengaruhi *Psychological well-being* seseorang yaitu faktor dukungan Sosial, mereka seharusnya dapat menyesuaikan lingkungan sehingga mendapatkan dukungan sosial penuh. Menurut Persma (dalam jurnal *Family's Social Support and Psychological Well-Being of the Elderly in Tembalang*, Desiningrum, 2010) menyatakan bahwa dukungan secara informatif disertai dengan dukungan emosional yang baik akan meningkatkan PWB pada individu. Menurut

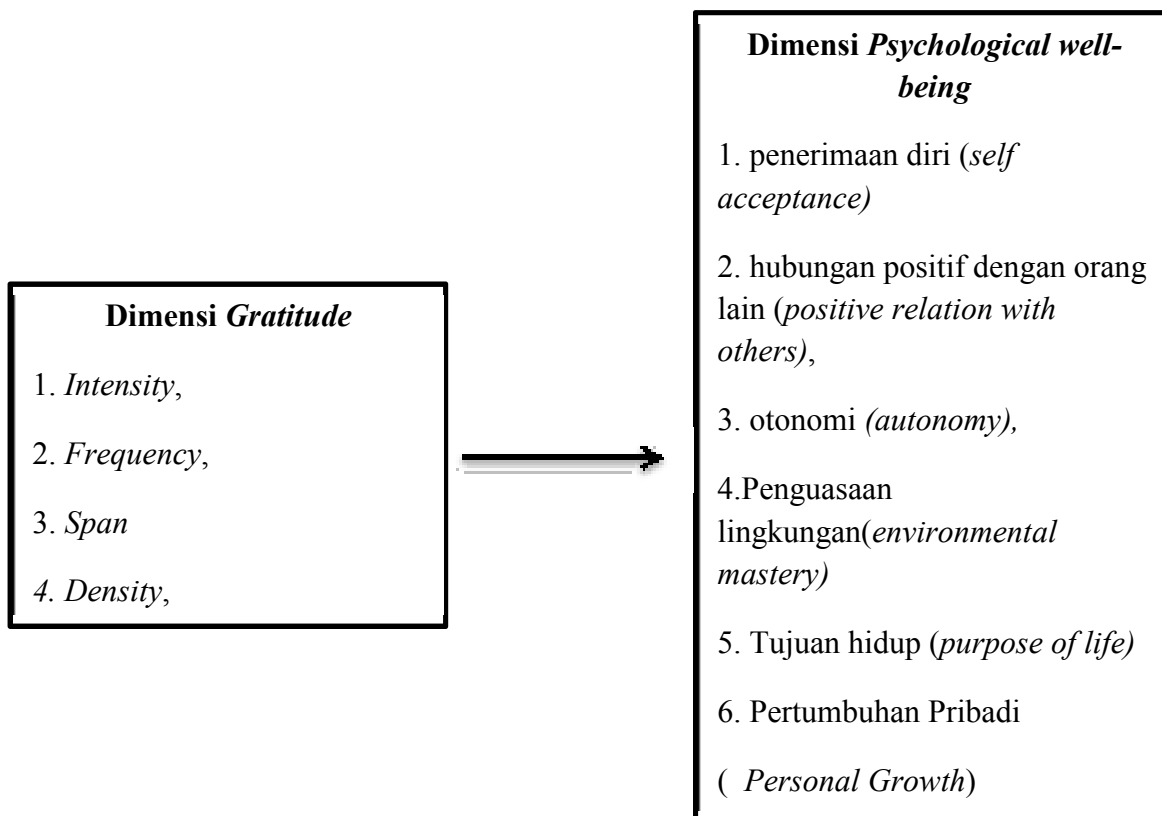
Winnubust (dalam Desiningrum, 2010) dukungan sosial erat kaitannya dengan hubungan yang harmonis dengan orang lain sehingga individu tersebut mengetahui bahwa orang lain peduli, menghargai dan mencintai dirinya. Penelitian yang dilakukan Bodla, Saima, dan Ammara (2012) tentang *Social Support and Psychological Well-Being among Parents of Intellectually Challenged Children*, menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan *Psychological Well-Being*. Biasanya pada remaja yang tidak diasuh langsung oleh orang tua kandung yang membutuhkan dukungan sosial dari anggota wali/orang tua asuh mereka.

Menurut Chamberlain & Zika (2007) selain factor eksternal tersebut, factor lainnya yang turut mempengaruhi *Psychological Well-Being* pada remaja adalah factor dari dalam dirinya berupa rasa syukur. Menurut Emmons dan McCullough (Sulistyarini, 2010), menunjukkan bahwa kebersyukuran merupakan sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian, dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi/bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Emmons juga menambahkan bahwa syukur itu membahagiakan, membuat perasaan nyaman, dan bahkan dapat memacu motivasi. Pengertian di atas juga sesuai dengan pendapat Menurut Wood, Joseph, & Maltby (2009), menyatakan kebersyukuran adalah sebagai bentuk ciri pribadi yang berpikir positif, mempresentasikan hidup menjadi lebih positif. Adapun dimensi-dimensi menurut McCullough, Emmons, & Tsang (2002) : 1. *Intensity*, 2. *Frequency*, 3. *Density*. 4. *Span*.

Individu yang bersyukur, menunjukkan sikap menerima apapun yang terjadi pada dirinya. Hal ini sejalan dengan salah satu aspek *psychological well being* yaitu penerimaan diri. Menurut Park, Peterson, dan Seligman (Theresianana, & Wahyuningrum 2016) salah satu kekuatan diri yang positif yang memberikan keuntungan bagi diri individu adalah *gratitude*. Dengan adanya rasa syukur mampu membantu meningkatkan pertumbuhan pribadi. 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. Menurut Watkins dkk (Theresianana, & 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.

II.D. Kerangka konseptual



Gambar II.1. Kerangka Konseptual Pengaruh *Gratitude* Terhadap *psychological well-being* pada remaja yatim piatu yang tinggal di Panti Asuhan

II.E Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah di nyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono,2012).

Berdasarkan uraian di atas maka di ajukan hipotesis penelitian yang akan di uji kebenarannya yaitu :

Hi : Ada pengaruh kebersyukuran (*Gratitude*) terhadap *Psychological well-being* pada remaja tang tinggal di panti asuhan X di Medan ”

Ho : Tidak ada pengaruh kebersyukuran (*Gratitude*) terhadap *Psychological well-being* pada remaja tang tinggal di panti asuhan X di Medan ”

BAB III

METODE PENELITIAN

III.A. Identifikasi Variabel Penelitian

Pembahasan pada bagian metode penelitian ini akan diuraikan mengenai identifikasi variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, populasi, dan teknik pengambilan sampel. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas (X) : *Gratitude*
2. Variabel Terikat (Y) : *Psychological Well-Being*

III.B. Definisi Operasional

Definisi operasional penelitian merupakan batasan dari variabel-variabel yang secara konkrit berpengaruh dengan realitas dan merupakan manifestasi dari hal-hal yang akan diamati dalam penelitian.

B.1 *Psychological well-being*

Psychological well-being adalah kesejahteraan psikologis yang dirasakan individu, yang ditandai dengan kemampuan individu dalam menerima dirinya 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 berkesinambungan. Diukur dengan menggunakan aspek *Psychological well-being* oleh Ryff, 1994 yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Semakin tinggi skor yang

diperoleh subjek pada pengisian skala menunjukkan semakin baik kondisi *psychological well-being* yang ada dalam diri subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh subjek, maka semakin buruk kondisi *psychological well-being* yang ada dalam diri subjek.

B.2 Kebersyukuran (*Gratitude*)

Kebersyukuran (*gratitude*) merupakan suatu bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terimakasih terhadap segala kebaikan, penghargaan dan pemberian baik dari Tuhan, orang lain dan lingkungan sekitarnya. Kebersyukuran subjek diungkapkan berdasarkan skor respon subjek pada skala *gratitude* milik McCullough, Emmons, & Tsang yaitu . *Intensity, Frequency, Density, Span*. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek dalam pengisian skala, maka semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh subjek, maka semakin rendah pula kebersyukuran yang dimiliki subjek.

III.C. Subyek Penelitian

Adapun karakteristik dari subjek pada penelitian ini :

- Remaja Panti Asuhan wilayah Medan Deli (Panti Asuhan Getsemani kasih dan Panti Asuhan Bani Adam'As)
- Usia remaja 11-20 tahun (Papalia)
- Usia tinggal di panti Asuhan minimal 1 tahun

III.D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

D.1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2017). Dimana populasi dalam penelitian ini adalah Remaja Panti Asuhan Wilayah Medan Deli Panti Asuhan Getsamani Kasih dan Panti Asuhan Bani Adam Medan 67 anak.

D.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007). Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2007) jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

No	Nama Panti Asuhan	Jumlah Responden
1	Getsemani Kasih	27
2	Bani Adam'As	40
Jumlah		67

III.E Metode dan Alat Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek-aspek psikologi. Terdapat 2 (dua) skala yang digunakan yaitu skala Kebersyukuran (*Gratitude*) dan skala *Psychological well-being*. Penskalaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert yaitu skala yang berisi pertanyaan-pertanyaan sikap (*attitude statement*) dan dengan menggunakan analisis linier sederhana.

Skala penelitian ini berbentuk tipe pilihan dan tiap butir diberi empat pilihan jawaban. Bentuk pernyataan yang diajukan memiliki item *favourable* dan item *unfavourable*. Hal ini untuk menghindari jumlah yang bersifat asal menjawab. Dimana untuk masing-masing pernyataan disediakan empat alternative jawaban yang menunjukkan sikap sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan tidak sangat setuju (STS). Cara penilaian skala yaitu dengan cara memberikan skor pada sebuah skala agar dapat di analisis lebih lanjut.

Tabel 3.1

Tabel Penskoran Skala

Pilihan Jawaban	Favourable	Unfavourable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

III.F. Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur yang disusun sendiri oleh peneliti dengan bantuan oleh dosen pembimbing. Skala kebersyukuran (*Gratitude*) di susun berdasarkan dimensi-dimensi *Gratitude* yang di kembangkan oleh (Emmons & McCullough, 2003). Skala *Psychological well-being* disusun berdasarkan dimensi-dimensi *Psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff, (1994). Penyusunan skala ini di lakukan dengan pembuatan *blue print* dan kemudian dioperasionalisasikan dalam bentuk item-item pernyataan berdasarkan dimensi-dimensi yang telah di tentukan.

III.F.1 Skala Kebersyukuran (*Gratitude*)

Dalam skala ini dimensi yang digunakan adalah dimensi yang dikembangkan Peneliti oleh McCullough, Emmons, & Tsang (2002) yaitu skala kebersyukuran yang sesuai dengan aspek-aspek, yakni *frequency*, *intensity*, *density* dan *Span*.

Tabel III.2.

***Blue Print* Skala Kebersyukuran (*Gratitude*) Sebelum Uji Coba**

Dimensi	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
<i>Intensity</i>	1,11,21,31,33	12,14,22,34,36	10
<i>Frequency</i>	13,15,23,29,35	2,6,8,28,32	10
<i>Span</i>	3,5,19,27,37	16,18,20,24,38	10
<i>Density</i>	7,9,17,25,39	4,10,26,30,40	10
Jumlah	20	20	40

III.F.2. Skala *Psychological well-being*

Dalam skala ini dimensi yang digunakan adalah dimensi yang dikembangkan Peneliti oleh Ryff, (1994). Skala *Psychological well-being* disusun berdasarkan dimensi-dimensi *Psychological well-being* yang dikembangkan oleh Ryff, (1994) yakni: penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Tabel III.3.

***Blue Print* Skala *Psychological well-being* Sebelum Uji Coba**

Dimensi	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
<i>self acceptance</i>	1,19,25,29,41	6,8,28,42,56,	10

<i>positive relation with others</i>	17,27,35,49,57	18,26,36,40,60	10
<i>Autonomy</i>	21,23,37,55,59	2,10,38,48,58	10
<i>environmental mastery</i>	3,7,9,39,47	22,24,32,50,54	10
<i>purpose of life</i>	15,31,33,45,53	14,16,20,34,46	10
<i>Personal Growth</i>	5,11,13,43,51	4,12,30,44,52	10
Jumlah	30	30	60

Dalam penelitian ini, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba alat ukur pada 40 orang remaja panti asuhan Panti Asuhan Pelita Kasih Bersinar. Pelaksanaan uji coba ini dilakukan pada tanggal 17 Agustus – 19 Agustus 2020.

a. Skala *Gratitude*

Dari hasil perhitungan komputersasi melalui program *SPSS for Windows Release 17*, peneliti mendapatkan hasil reliabilitas untuk skala *Gratitude* sebesar 0,883 dengan jumlah aitem 15

Sehingga *blue print* setelah uji coba adalah sebagai berikut:

Tabel III.4

Tabel *Blue Print Gratitude* Setelah Uji Coba

Dimensi	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
<i>Intensity</i>	11, 21	12, 14	4

<i>Frequency</i>	13	6	2
<i>Span</i>	5, 19	18	3
<i>Density</i>	7, 9, 17	4, 10, 26	6
Jumlah	8	7	15

a. Skala *Psychological well-being*

Dari hasil perhitungan komputerasi melalui program *SPSS for Windows Release 17*, peneliti mendapatkan hasil reliabilitas untuk skala *Psychological well being* sebesar 0,905 dengan jumlah aitem 25.

Sehingga *blue print* setelah uji coba adalah sebagai berikut:

Tabel III. 5

Blue Print Skala Psychological well-being Setelah Uji Coba

Dimensi	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
<i>Self acceptance</i>	25	–	1
<i>Positive relation with others</i>	27, 49	26, 60	4
<i>Autonomy</i>	21, 23, 37, 59	38, 48, 58	7
<i>Environmental mastery</i>	39, 47	32, 50, 54	5
<i>Purpose of life</i>	31, 33, 53	34, 46	5
<i>Personal Growth</i>	43	30, 44	3
Jumlah	13	12	25

III.G. Validitas dan Reliabilitas

III.G. 1 Validitas Alat Ukur

Validitas alat ukur adalah akurasi alat ukur terhadap variabel yang diukur walaupun dilakukan berkali-kali dan dimana-mana. Validitas alat ukur merupakan ketepatan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsi ukurnya. Alat ukur haruslah memiliki akurasi yang baik terutama apabila alat ukur tersebut digunakan sehingga validitas akan mengingatkan bobot kebenaran data yang diinginkan peneliti. Validitas sangat berkaitan dengan ketepatan pengguguran indikator untuk menjelaskan arti dari konsep yang diteliti. Untuk mencapai tingkat validitas instrument juga harus memiliki validitas yang baik (Azwar, 2010)

III.G. 2 Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur adalah kesesuaian alat ukur dengan yang diukur, sehingga alat ukur tersebut dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Reliabilitas mengacu pada konsistensi atau kepercayaan hasil ukur, yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Pengukuran yang tidak reliabel akan menghasilkan skor yang tidak dipercaya karena perbedaan skor yang terjadi diantara individu lebih ditentukan oleh faktor *error* (kesalahan) dibandingkan faktor perbedaan yang sesungguhnya. Pengukuran yang tidak *reliable* akan menjadikan konsistensi pada waktu berikutnya (Azwar, 2010).

III.H. Uji Normalitas

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk kedua data variabel di peroleh dari nilai *Kolmogorov-smirnov Z (K-S-Z)*, apa bila nilai signifikansinya (p) lebih besar dari 0,05 maka

dapat di katakan bahwa distribusi data normal dan apa bila nilai signifikansinya (p) lebih kecil dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data tidak normal. Untuk melakukan uji ini peneliti menggunakan program SPSS for Windows Release 17.

III.I. Uji Linearitas

Merupakan pengujian garis regresi antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara variabel Kebersyukuran (*Gratitude*) terhadap variabel *Psychological-well being* mengikuti garis linear atau tidak. Untuk melakukan uji ini peneliti menggunakan program SPSS for Windows Release 17.

III.J. Uji Hipotesis

Uji hipotesis ini menggunakan regresi linear sederhana bertujuan untuk menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung serta dengan menggunakan bantuan dari analisis program *Software Statistic Program for School Science* (SPSS) versi 17.0 *for windows*.