



**HUBUNGAN ANTARA *HAPPINESS*
DENGAN *GRATITUDE* REMAJA PANTI ASUHAN
KECAMATAN GUNUNGPATI KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

**disajikan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada
Universitas Negeri Semarang**

oleh

Fahrizal Fajar Pratama

1511415083

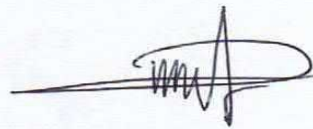
**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini benar-benar hasil karya (penelitian dan tulisan) sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau pengutipan dengan cara-cara tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, 18 Oktober 2019

Yang membuat pernyataan



Fahrizal Fajar Pratama

1511415083

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Happiness* dengan *Gratitude* Remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang” telah dipertahankan dihadapan Panitia Penguji Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Jum’at, 18 Oktober 2019.

Panitia:



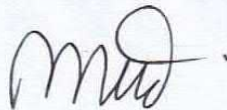
Ketua
Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd.
NIP. 195908211984031001

Sekretaris



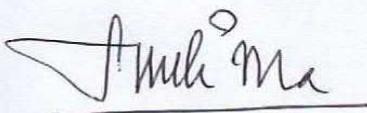
Amri Hana Muhammad, S. Psi., M.A.
NIP. 19780072005011003

Penguji I



Andromeda, S.Psi., M.Psi.
NIP. 198205312009122001

Penguji II



Sukma Adi Galuh A, S.Psi., M.Psi.
NIP. 198501212015042001

Penguji III/ Dosen Pembimbing



Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si.
NIP. 197202042000032001

MOTTO DAN PERUNTUKAN

Kebahagiaan adalah milik mereka, orang yang senantiasa selalu bersyukur.

Peruntukan

Karya ini penulis

persembahkan untuk keluarga

yang selalu mendukung saya

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmat dan anugerah-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Happiness* dengan *Gratitude* Remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang” berkat bantuan motivasi, dukungan, dan doa dari berbagai pihak membantu penulis menyelesaikan skripsi ini, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih setulus hati kepada:

1. Dr. Achmad Rifai RC. M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Rahmawati Prihastuty, S.Psi., M.Si. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
3. Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si. Dosen pembimbing atas bimbingan serta masukan selama proses penulisan skripsi ini.
4. Andromeda, S.Psi., M.Psi. Dosen Penguji I.
5. Sukma Adi Galuh A, S.Psi., M.Psi. Dosen Penguji II.
6. Amri Hana Muhammad, S. Psi., M.A. Sekretaris Sidang Skripsi.
7. Binta Mu'tiya Rizki, S.Psi., M.A. Dosen Wali Rombel Tiga serta seluruh Dosen dan Staf di Jurusan Psikologi yang telah berkenan untuk berbagi pengetahuan dan pengalaman kepada penulis.
8. Responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi skala dan bersedia mengikuti kegiatan eksperimen.
9. Wanita istimewa saya Indah Nawindra yang telah menjadi motivasi buat penulis.

10. Teman-teman seperjuangan Raden Angga, Wahid, Fahmi, Roadin, Sofan Ali, Erika, Santi, Septi dan semua teman-teman Psikologi yang telah mewarnai kisah selama di UNNES.
11. Teman-Teman di Divisi Pencegahan Gerhana UNNES.
12. Teman-Teman di Divisi HRD UKMP UNNES.
13. Bapak dan Ibu Pengasuh Panti Asuhan dan teman teman di Panti Asuhan Al-Hidayah, Baiti Jannati dan Riyadlus Sholihin yang telah bersedia membantu dalam penelitian saya.
14. Dan semua pihak yang turut membantu penulis dalam skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna bagi siapa saja yang membacanya dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Semarang,

Penulis

ABSTRAK

Pratama, Fahrizal. 2019. Hubungan *Happiness* dengan *Gratitude* Remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang, *Skripsi*. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Rulita Hendriyani, S.Psi., M.Si

Kata Kunci: *Happiness*, *Gratitude*, Remaja Panti Asuhan

Gratitude atau kebersyukuran adalah sikap menerima segala sesuatu yang berharga berupa pengalaman yang bersumber dari individu dan wujud ungkapan perasaan terimakasih individu ketika menerima perlakuan baik dari individu lain. Syukur dapat dimiliki oleh setiap individu dari berbagai rentang usia, tidak terkecuali pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Di Kota Semarang terdapat sebanyak 90 Panti Asuhan baik dari Pemerintah ataupun Swasta dengan jumlah anak sebanyak 4.043 orang. Berbagai macam persoalan anak dan remaja yang terjadi di panti asuhan seperti kurang mendapat kasih sayang, keterbatasan fasilitas hidup dan biaya, hidup sangat sederhana, kurangnya kesehatan fisik dan mental dan permasalahan emosi. Namun dalam keadaan tersebut remaja di Panti Asuhan dapat merasa bersyukur dengan merasakan kebahagiaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Happiness* dan *Gratitude* pada Remaja Panti Asuhan di Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif secara korelasional. Populasi yang digunakan remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang dengan sampel sebanyak 103 subjek. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini berupa skala *gratitude* yang di adaptasi dari Watkins dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,830 dan *Happiness* yang di adaptasi dari Hills dan Argyle dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,842.

Hasil dari penelitian ini diperoleh bahwa gambaran *Gratitude* dan *Happiness* pada remaja di Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang secara umum pada kriteria tinggi. Hasil hipotesis menyatakan bahwa nilai signifikansi menunjukkan hasil $0,00 < 0,01$ yang berarti bahwa ada hubungan positif *Happiness* dan *Gratitude* remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang. Artinya, semakin tinggi *Gratitude* remaja Panti Asuhan maka semakin tinggi *Happiness* pada remaja Panti Asuhan, begitu juga sebaliknya.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERUNTUKAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	12
1.3 Tujuan Penelitian	13
1.4 Manfaat Penelitian	13
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	13
1.4.1 Manfaat Praktis	13
BAB 2	14
LANDASAN TEORI.....	14
2.1 <i>Gratitude</i>	14

2.1.1 Pengertian <i>Gratitude</i>	14
2.1.2 Aspek <i>Gratitude</i>	16
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Gratitude</i>	19
2.2 <i>Happiness</i>	20
2.2.1 Pengertian <i>Happiness</i>	20
2.2.2 Aspek <i>Happiness</i>	22
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Happiness</i>	25
2.3 Remaja	30
2.3.1 Pengertian Remaja	30
2.3.2 Ciri ciri Masa Remaja	30
2.3.3 Tugas-tugas Perkembangan Remaja	33
2.4 Hubungan antara <i>Happiness</i> dengan <i>Gratitude</i> Remaja Panti Asuhan.....	33
2.5 Kerangka Berpikir	36
2.6 Hipotesis Penelitian.....	37
BAB 3	38
METODE PENELITIAN	38
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	39
3.2 Variabel Penelitian	39
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
3.2.2 Definisi Operasional Variabel.....	40
3.2.3 Hubungan Antar Variabel	41
3.3 Populasi dan Sampel	42
3.3.1 Populasi	42

3.3.2 Sampel.....	42
3.4 Metode dan Alat Pengumpulan Data	43
3.5 Validitas dan Reliabilitas	47
3.5.1 Validitas alat ukur	48
3.5.2 Reliabilitas	49
3.6 Metode Analisis Data	49
3.6.1 Gambaran <i>Happiness</i> dan <i>Gratitude</i>	50
3.6.2 Uji Hipotesis	51
BAB 4	52
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
4.1 Persiapan Penelitian	52
4.1.1 Orientasi Kancah Penelitian.....	52
4.1.2 Penentuan Subjek Penelitian	54
4.1.3 Proses Perizinan	54
4.2 Penyusunan Instrumen	54
4.3 Uji Coba Instrumen	56
4.4 Pelaksanaan Penelitian	57
4.4.1 Pengumpulan Data	57
4.4.2 Pelaksanaan Skoring	57
4.4.3 Validitas dan Reliabilitas Instrumen	58
4.4.3.1 Hasil Uji Validitas.....	58
4.4.3.1.1 Hasil Uji Validitas <i>Gratitude</i>	59
4.4.3.1.2 Hasil Uji Validitas <i>Happiness</i>	60

4.4.3.1.3 Skala Penelitian <i>Gratitude</i>	62
4.4.3.1.4 Skala Penelitian <i>Happiness</i>	63
4.3.3.2 Hasil Uji Reliabilitas	64
4.4.3.2.1 Hasil Uji Reliabilitas <i>Gratitude</i>	64
4.4.3.2.2 Hasil Uji Reliabilitas <i>Happiness</i>	65
4.5 Hasil Penelitian	65
4.5.1 Data Demografi.....	65
4.5.1.1 Remaja Panti Asuhan Berdasarkan Usia	65
4.5.1.2 Remaja Panti Asuhan Berdasarkan Pendidikan	66
4.5.1.3 Remaja Panti Asuhan Berdasarkan Jenis Kelamin	67
4.5.1.4 Remaja Panti Asuhan Berdasarkan Lama Tinggal	68
4.5.2 Analisis Deskriptif	69
4.5.2.1 Gambaran Umum <i>Gratitude</i> Remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang	69
4.5.2.2 Gambaran Khusus <i>Gratitude</i> Remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang	71
4.5.2.2.1 Gambaran Aspek Memiliki Rasa Kelimpahan (<i>sense of abundance</i>)	71
4.5.2.2.2 Gambaran Aspek Memiliki Apresiasi Terhadap Orang Lain (<i>sense appreciation others</i>).....	73
4.5.2.2.3 Gambaran Aspek Memiliki Apresiasi Sederhana (<i>simple appreciation</i>).....	74
4.5.2.3 Ringkasan <i>Gratitude</i> Pada Remaja di Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang Ditinjau dari Masing-masing Aspek	76
4.5.2.4 Gambaran Umum <i>Happiness</i> Remaja di Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang	77

4.5.2.5 Gambaran Khusus <i>Happiness</i> Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan	80
4.5.2.5.1 Gambaran Aspek Merasakan Kepuasan Terhadap Hidup yang Dijalani	80
4.5.2.5.2 Gambaran Aspek Bersikap Ramah Dalam Lingkungan Sosial.....	82
4.5.2.5.3 Gambaran Aspek Memiliki Sikap Empati	83
4.5.2.5.4 Gambaran Aspek Memiliki Pola Pikir yang Positif.....	85
4.5.2.5.5 Gambaran Aspek Merasakan Kesejahteraan Dalam Hidup	86
4.5.2.5.6 Gambaran Aspek Bersikap Riang dan Ceria.....	88
4.5.2.5.7 Gambaran Aspek Memiliki Harga Diri yang Positif/ <i>Self Esteem</i>	89
4.5.2.6 Ringkasan <i>Happiness</i> Pada Remaja di Panti Asuhan Ditinjau dari Masing-masing Aspek	91
4.6 Hasil Analisis Inferensial	92
4.6.1 Hasil Uji Hipotesis	92
4.7 Pembahasan	94
4.7.1 Pembahasan Inferensial <i>Gratitude</i> dan <i>Happiness</i> Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan	94
4.7.2 Pembahasan Deskriptif <i>Happiness</i> dan <i>Gratitude</i> Pada Remaja di Panti Asuhan	96
4.7.2.1 Pembahasan Deskriptif <i>Gratitude</i> dan <i>Happiness</i> Remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.....	96
4.7.2.2 Pembahasan Deskriptif <i>Happiness</i> Remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang	100
4.8 Keterbatasan Penelitian.....	103
BAB 5	104
PENUTUP.....	104
5.1 Simpulan	104

5.2 Saran.....	104
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN.....	111

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Hasil Studi Pendauluan <i>Gratitude</i>	7
Tabel 3.1 Kriteria Jawaban	44
Tabel 3.2 Blue Print Skala Uji Coba <i>Gratitude</i>	45
Tabel 3.4 Blue Print Skala Uji Coba <i>Happiness</i>	46
Tabel 3.6 Interpretasi Reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i>	49
Tabel 3.9 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan Mean Teoritis.....	51
Tabel 4.1 Daftar Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang	52
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas <i>Gratitude</i>	59
Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas <i>Happiness</i>	60
Tabel 4.4 Skala Penelitian <i>Gratitude</i>	62
Tabel 4.5 Skala Penelitian <i>Happiness</i>	63
Tabel 4.6 Reliabilitas Skala <i>Gratitude</i>	64
Tabel 4.7 Reliabilitas Skala <i>Happiness</i>	65
Tabel 4.8 Data Remaja Panti Berdasarkan Usia	65
Tabel 4.9 Data Remaja Panti Berdasarkan Pendidikan.....	66
Tabel 4.10 Data Remaja Panti Berdasarkan Jenis Kelamin.....	67
Tabel 4.11 Data Remaja Panti Berdasarkan Lama Tinggal	68
Tabel 4.12 Statistik Deskriptif <i>Gratitude</i>	69
Tabel 4.13 Gambaran Umum <i>Gratitude</i> pada remaja di Panti Asuhan	70
Tabel 4.14 Gambaran Khusus <i>Gratitude</i> Aspek Memiliki Rasa Kelimpahan (<i>sense of abundance</i>).....	72

Tabel 4.15 Gambaran Aspek Memiliki Apresiasi Terhadap Orang Lain (<i>sense appreciation others</i>).....	74
Tabel 4.16 Gambaran Khusus <i>Gratitude</i> Aspek Memiliki Apresiasi Sederhana (<i>simple appreciation</i>).....	75
Tabel 4.17 Ringkasan Analisis <i>Gratitude</i> Remaja di Panti Asuhan	77
Tabel 4.18 Statistik Deskriptif <i>Happiness</i>	78
Tabel 4.19 Gambaran Umum <i>Happiness</i> Pada Remaja di Panti Asuhan	79
Tabel 4.20 Gambaran Khusus <i>Happiness</i> Aspek Merasakan Kepuasan Terhadap Hidup yang Dijalani	81
Tabel 4.21 Gambaran Khusus <i>Happiness</i> Aspek Bersikap Ramah Dalam Lingkungan Sosial	82
Tabel 4.22 Gambaran Khusus <i>Happiness</i> Aspek Memiliki Sikap Empati	84
Tabel 4.23 Gambaran Khusus <i>Happiness</i> Aspek Pola Pikir yang Positif.....	85
Tabel 4.24 Gambaran Khusus <i>Happiness</i> Aspek Kesejahteraan Dalam Hidup	87
Tabel 4.25 Gambaran Khusus <i>Happiness</i> Aspek Bersikap Riang dan Ceria.....	88
Tabel 4.26 Gambaran Khusus <i>Happiness</i> Aspek Memiliki Harga Diri yang Positif/ <i>Self Esteem</i>	90
Tabel 4.27 Ringkasan Analisis <i>Happiness</i> Remaja di Panti Asuhan	91
Tabel 4.22 Hasil Uji Hipotesis	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar Bagan 2.1 Kerangka Berpikir Hubungan antara <i>Happiness</i> dengan <i>Gratitude</i> Remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.....	36
Gambar 3.1 Hubungan Antar Variabel Penelitian	41
Gambar 4.1 Data Remaja Panti Berdasarkan Usia	66
Gambar 4.2 Data Remaja Panti Berdasarkan Pendidikan.....	67
Gambar 4.3 Data Remaja Panti Berdasarkan Jenis Kelamin	67
Gambar 4.4 Data Remaja Panti Berdasarkan Lama Tinggal	68
Gambar 4.5 Diagram Gambaran Umum <i>Gratitude</i> Remaja Panti Asuhan.....	71
Gambar 4.6 Diagram Gambaran Khusus Aspek Memiliki Rasa Kelimpahan (<i>sense of abundance</i>)	72
Gambar 4.7 Diagram Gambaran Khusus Aspek Memiliki Apresiasi Terhadap Orang Lain (<i>sense appreciation others</i>).....	74
Gambar 4.8 Diagram Gambaran Khusus Aspek Memiliki Apresiasi Sederhana (<i>simple appreciation</i>).....	76
Gambar 4.9 Diagram Analisis <i>Gratitude</i>	77
Gambar 4.10 Diagram Gambaran Umum <i>Happiness</i> Remaja Panti Asuhan.....	80
Gambar 4.11 Diagram Gambaran Khusus Aspek Merasakan Kepuasan Terhadap Hidup yang Dijalani	81
Gambar 4.12 Diagram Gambaran Khusus Aspek Bersikap Ramah Dalam Lingkungan Sosial	83
Gambar 4.13 Diagram Gambaran Khusus Aspek Memiliki Sikap Empati	84
Gambar 4.14 Diagram Gambaran Khusus Aspek Memiliki Pola Pikir yang Positif	86

Gambar 4.15 Diagram Gambaran Khusus Aspek Merasakan Kesejahteraan Dalam Hidup	87
Gambar 4.16 Diagram Gambaran Khusus Aspek Bersikap Riang dan Ceria.....	89
Gambar 4.17 Diagram Gambaran Khusus Aspek Memiliki Harga Diri yang Positif/ <i>Self Esteem</i>	90
Gambar 4.18 Diagram Analisis <i>Happiness</i>	92

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	111
LAMPIRAN 1. Skala Try Out Penelitian	112
LAMPIRAN 2. Tabulasi Data Uji Coba Skala <i>Gratitude</i>	121
LAMPIRAN 3. Tabulasi Data Uji Coba Skala <i>Happiness</i>	125
LAMPIRAN 4. Uji Validitas Skala <i>Gratitude</i>	129
LAMPIRAN 5. Uji Validitas Skala <i>Happiness</i>	134
LAMPIRAN 6. Uji Reliabilitas Skala <i>Gratitude</i>	141
LAMPIRAN 7. Uji Reliabilitas Skala <i>Happiness</i>	142
LAMPIRAN 8. Skala Penelitian	143
LAMPIRAN 9. Diskripsi Responden	150
LAMPIRAN 10. Tabulasi Data Skala <i>Gratitude</i>	153
LAMPIRAN 11. Tabulasi Data Skala <i>Happiness</i>	158
LAMPIRAN 12. Diskripsi Data Penelitian.....	163
LAMPIRAN 13. Uji Korelasi	170
LAMPIRAN 14. Dokumentasi	171
LAMPIRAN 14. Surat Izin Penelitian	173

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pertumbuhan dan perkembangan dari setiap individu tidak pernah lepas dan dipengaruhi oleh peran keluarga, teman dan lingkungan sosial. Lingkungan yang pertama di jumpai individu adalah lingkungan keluarga, namun tidak semua individu tumbuh pada lingkungan keluarga yang harmonis, utuh dan layak. Banyak individu yang menghabiskan masa perkembangannya dengan kondisi tidak memiliki keluarga utuh diantaranya individu dari korban perceraian atau *broken home*, korban penelantaran orang tua, individu dari hubungan diluar nikah, individu yatim piatu dan individu dari keluarga yang memiliki ekonomi yang rendah (dhuafa). Individu tersebut banyak dijumpai di lingkungan masyarakat khususnya anak yang tinggal Panti Asuhan. Menteri Sosial Khofifah Indar Parawansa menyatakan, Bahwa terdapat 4,1 juta anak terlantar yang ada di Indonesia yang ditampung dan diasuh didalam naungan tempat yaitu Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak atau Panti Sosial Asuhan Anak (LKSA-PSAA). Terdapat sekitar 5.700 LKSA yang telah terakreditasi dan 8.200 LKSA yang belum mendapatkan bantuan permakanan, namun belum diakreditasi (news.detik.com, diunduh 21 April 2019).

Sebuah lembaga yang saat ini digunakan untuk membantu dan membentuk perkembangan dan pertumbuhan individu untuk kehidupan yang lebih layak pada individu tidak memiliki orang tua dan keluarga yang tidak utuh ialah Panti Asuhan.

Di dalam Undang-Undang Republik Indonesia No.4 Tahun 1979 pasal 2 ayat 1, mengatakan bahwa setiap anak berhak untuk mendapat kesejahteraan, perawatan, asuhan, dan bimbingan berdasarkan kasih sayang yang baik dalam keluarganya maupun di dalam asuhan khusus untuk tumbuh dan berkembang dengan wajar. (bankdata.kpai.go.id diakses pada 30 April 2019).

Data yang diperoleh dari BPS (Badan Pusat Statistika) Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2015 bahwa jumlah Panti Asuhan yang ada di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 766 Panti Asuhan dengan jumlah anak yang diasuh sebanyak 51.861 orang yang terdiri baik dari Pemerintah ataupun Swasta. Untuk jumlah Panti Asuhan yang ada di Kota Semarang terdapat sebanyak 90 Panti Asuhan baik dari Pemerintah ataupun Swasta dengan jumlah anak sebanyak 4.043 orang.

Individu yang tinggal di panti asuhan, berbeda dengan persepsi masyarakat umum, lebih dominan mereka yang masih memiliki satu atau kedua orang tua (90%), dibandingkan dengan anak yang benar-benar yatim-piatu (6%) Gambaran lain dari individu panti asuhan adalah bahwa sebagian individu tersebut ditempatkan di panti asuhan oleh keluarganya yang mengalami kesulitan ekonomi, dengan tujuan untuk memastikan anak-anak mereka mendapatkan pendidikan. (depsos.go.id diakses pada 20 Oktober 2019)

Halfon, dkk (1995) menyatakan berbagai macam persoalan anak dan remaja yang terjadi di panti asuhan diantaranya adalah: 1. Masalah kesehatan fisik dan mental anak anak dan remaja di panti asuhan, 2. Masalah emosi terkait dengan kenyamanan dan kesepian yang dirasakan di panti asuhan, 3. Masalah perilaku seperti tindakan kenakalan, 4. Masalah dengan teman sebaya, baik teman di panti

asuhan ataupun teman sekolah, 5. Kurang perhatian dan kasih sayang dari pengasuh panti asuhan karena terbatasnya pengasuh, 6. Masalah atensi (perhatian) terhadap peraturan dan juga larangan di panti asuhan, 7. Frustrasi terhadap lingkungan baru di panti asuhan, 8. Anak dan remaja yang sudah lama tinggal di panti asuhan cenderung malas untuk sekolah dan melanjutkan sekolah lebih tinggi, 9. Masalah anti sosial dengan lingkungan panti dan lingkungan sekitar panti asuhan, 10. Masalah akademik di sekolah anak-anak dan remaja panti asuhan

Masa remaja adalah masa dimana saat periode transisi dari individu, dimulai saat anak-anak dan menuju pada masa dewasanya. Pada masa ini terjadi perubahan pada kematangan fungsi kognitif, sosial, fisik dan emosional pada perempuan dan laki-laki. Pada masa remaja transisi perkembangan yang sedang terjadi menunjukkan bahwa sebagian perkembangan terjadi di masa kanak-kanak masih dialami namun dari disisi lain sebagian kematangan masa dewasa telah tercapai. Hurlock (1999: 246) menyatakan pada masa dewasa awal, dimana pada masa saat itu individu memiliki tugas perkembangan pada dirinya sendiri yaitu individu sudah harus memiliki pemikiran ke depan dan perencanaan untuk kehidupannya di masa depan.

Studi awal yang dilakukan dalam peneliti ini berupa wawancara dan observasi pada empat remaja yang ada di masing masing Panti Asuhan di Kecamatan Gunungpati Kota Semarang yaitu Panti Asuhan AL-Hidayah dan Panti Asuhan Baiti Jannati mengungkapkan bahwa mereka menerima keadaan dirinya, diperlakukan dengan baik oleh pengasuh dan teman teman yang tinggal dipanti, dan menghargai serta mengucapkan terimakasih terhadap setiap pemberian yang diberikan oleh orang lain ataupun para donatur. Dari hasil temuan yang ada, maka

fenomena yang peneliti temukan dilapangan ternyata remaja yang tinggal di Panti Asuhan mempunyai kecenderungan rasa syukur atau *gratitide*. Menurut McCollough (2004), *gratitude* atau kebersyukuran adalah menerima segala sesuatu yang berharga berupa pengalaman yang bersumber dari individu dan wujud dari ungkapan perasaan individu yang mendapatkan perlakuan baik dari individu lain.

Selanjutnya *gratitude* didefinisikan menurut Emmons (2004) sebagai salah satu bentuk dari perilaku individu yang bersumber dari emosi positif dan bertentangan pada perilaku emosi negatif seperti cemas, marah, cemburu serta bentuk perilaku negatif yang lainnya. *Grtitude* merupakan pengalaman individu ketika menerima atau menyambut perlakuan baik yang muncul dari individu lain dan sesuatu berharga yang di rasakan, dan merupakan sebuah ungkapan individu atas perasaan positif. Salah satu bentuk penerimaan dari segala hal yang telah terjadi di masa lalu ditandai dengan memaknai tentang rasa bersyukur. Dalam kehidupan dengan berorientasi dari penerimaan dan nikmat atas segala karunia dapat menuntun orang kearah yang lebih baik (Emmons, 2004)

Aktifitas bersyukur dilakukan sebagai wujud rasa menghormati dan menghargai ketika individu memperoleh karunia, nikmat dan bentuk apresiasi yang positif pada nilai dari karunia tersebut (Emmons & Shelton, 2002:462). Intensitas dalam memaknai karunia yang di peroleh dengan bersyukur merupakan bentuk dari menghargai diri sendiri dan karunia yang sudah di berikan oleh Tuhan. Hal ini sejalan dengan Sansone & Sansone (2010:18) yang menjelaskan bahwa rasa syukur sebagai penghargaan atas dirinya dan lingkungannya atas apa yang berharga dan berarti, mewakili keadaan syukur atau penghargaan atas apa yang telah diterima

(seperti bersyukur terhadap pengalaman yang baik maupun tidak, seperti pengalaman yang terjadi sepanjang hidup). Dalam setiap fase yang dilewati oleh individu dimana menghargai diri sendiri dengan cara mensyukurinya membuat individu menjadi lebih menghargai dan mengambil nilai positif dari pengalaman.

Remaja yang tinggal di Panti Asuhan dituntut untuk bisa hidup secara mandiri dalam menjalani kehidupan kesehariannya. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh Ratih Arruum Listiyandini (2018) yang berjudul Pengaruh Syukur Terhadap Ketahanan Psikologis Remaja yang Tinggal di Lembaga Perawatan Sosial Pemuda menunjukkan bahwa syukur memainkan peran positif yang signifikan dalam menjelaskan ketahanan remaja yang tinggal di lembaga sosial. Ini menunjukkan bahwa remaja yang bersyukur dapat berkembang lebih baik dalam menghadapi kesulitan dibandingkan dengan mereka yang tidak bersyukur. Kontribusi efektif rasa syukur terhadap ketahanan sangat penting bagi remaja karena perubahan sosial, biologis, dan psikologis yang dialami remaja mengharuskan mereka untuk adaptif dalam menangani masalah.

Remaja di Panti Asuhan menjalani aktivitas kehidupan sehari-harinya diajarkan dengan nilai akhlak dan moral yang berlandaskan pada ilmu keagamaan untuk senantiasa mengaji, rajin beribadah, dan kegiatan rohani lainnya. Berdasarkan penelitian oleh Winny Agata (2015) dengan judul Pengaruh Religiusitas Terhadap *Gratitude* Pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Kristen menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara religiusitas terhadap *gratitude* dimana faktor *behaving* atau pertimbangan dalam nilai moral menjadi faktor paling berpengaruh. Hal ini terjadi pada kehidupan remaja yang

tinggal di lingkungan Panti Asuhan yang lebih menekankan bagaimana kehidupan ini harus dijalani untuk meningkatkan akhlak, moral dan nilai religiusitasnya.

Observasi dan wawancara yang dilakukan pada 20 Maret 2019 yang telah dilakukan peneliti di dua Panti Asuhan yang berada di Kecamatan Gunungpati Kota Semarang mendapatkan penghuni panti asuhan terdiri dari anak-anak dan remaja. Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan pada delapan remaja di panti asuhan, berdasarkan informasi mengenai latar belakang penghuni yang tinggal disana antara lain anak yatim piatu, anak piatu, anak yatim dan anak yang kurang mampu atau dhuafa. Mayoritas penghuni panti asuhan adalah mereka yang berasal dari keluarga tidak mampu atau dhuafa.

Berdasarkan hasil wawancara, subjek remaja di Panti Asuhan mengatakan:

“Ada yang membuat saya bersyukur, bersyukur masih bisa bisa bersekolah (menangis) walaupun salah satu orang tua ku udah nggak ada. Bersyukur masih punya bapak, walaupun semua belum tercukupi tapi tetep merasa bersyukur” (Dani, wawancara 24 April 2019).

Lebih lanjut bersyukur dengan menerima kondisi yang ada pada masa lalu dan saat ini.

“Bisa melanjutkan sekolah karena bapak udah gak punya apa-apa jadi masih bersyukur sekolah sampai MA. Dulu waktu saya masih SMP juga nyambi kerja biar bisa sekolah, cara mensyukurinya juga dengan cara tidak melihat kelebihan orang lain, missal semua anak-anak disini pada punya hp, ya saya tidak bisa bandingin dengan diri saya” (Dhani, wawancara 24 April 2019)

Dalam hal ini memperoleh pendidikan merupakan contoh dari rasa syukur oleh remaja panti, dimana pada umumnya pendidikan merupakan hal yang umum didapatkan oleh individu yang mempunyai keluarga.

Tabel 1.1
Data Hasil Studi Pendauluan *Gratitude*

No	Aitem	Pilihan Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Saya memiliki banyak hal yang dapat saya syukuri dalam hidup saya	17 (94%)	1 (6%)
2	Semua hal yang terjadi dalam hidup saya adalah yang terbaik bagi saya	13 (72%)	5 (28%)
3	Setiap hari saya mengucapkan syukur atas anugerah yang Tuhan berikan	15 (83%)	3 (17%)
4	Saya sering membantu teman di panti	10 (55%)	8 (45%)
5	Saya merasa bersyukur dengan kondisi fisik saya	10 (55%)	8 (45%)
6	Saya selalu menikmati peristiwa dalam hidup saya dengan senantiasa mengingat tuhan	12 (66%)	6 (34%)
7	Saya bersyukur memiliki teman yang mau mendengar keluh kesah saya	10 (55%)	8 (45%)
8	Saya selalu mengucapkan syukur setiap hari	13 (72%)	5 (28%)
9	Saya menerima keadaan tinggal di panti	10 (55%)	8 (45%)
10	Saya selalu berbagi sebagian apa yang saya miliki dengan orang lain	9 (50%)	9 (50%)
11	Saat saya sedang marah saya tetap ingat kepada tuhan	13 (72%)	5 (28%)
12	Dengan bersyukur, saya yakin bahwa masalah yang saya hadapi akan lebih ringan	12 (66%)	6 (34%)
13	Saya puas dengan segala hal yang saya miliki saat ini	7 (38%)	11 (62%)
14	Saya menerima masalah saya	10 (55%)	8 (45%)
15	Saya merasa masih lebih beruntung dibandingkan orang lain	8 (44%)	10 (56%)
16	Saya selalu mendapatkan bantuan dari orang di panti	11 (61%)	7 (49%)
17	Dengan bantuan yang diberikan orang lain, saya merasa senang	13 (72%)	5 (28%)
18	Dengan menerima keadaan sekarang, saya merasa lebih percaya diri	8 (44%)	10 (64%)

Diketahui berdasarkan tabel 1.1 data hasil studi pendahuluan *gratitude* remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang, ditemukan bahwa dalam studi pendahuluan yang sudah dilakukan di Panti Asuhan menggunakan kuisisioner berupa pertanyaan tertutup dengan sampel sebanyak 12 orang dan pertanyaan lanjutan didapatkan kesimpulan bahwa mayoritas anak panti asuhan cenderung merasa bersyukur terhadap kehidupan yang mereka miliki saat ini.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Adang Hambali (2015) yang berjudul Faktor Faktor yang Berperan dalam Kebersyukuran (*Gratitude*) pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam menunjukkan bahwa kebersyukuran dipengaruhi berbagai faktor antara lain penerimaan diri, rasa apresiasi, niat baik, tindakan positif, pengalaman spiritual dan emosi positif. Menurut Mc.Cullough dkk., (2002:113-114) dalam *gratitude* itu terdapat faktor yaitu *emotionality*, prososial, dan religiusitas. Dari faktor tersebut salah satunya *emotionality* atau emosi, dimana menurut Goleman (1999) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, yakni suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya merupakan dorongan untuk bertindak. Menurut Goleman (1995) mengelompokkan sejumlah emosi ke dalam beberapa bagian dan salah satu dari kelompok emosi tersebut adalah kenikmatan yang didalamnya meliputi: kebahagiaan, kegembiraan, puas, terhibur, bangga, takjub, terpesona, senang sekali dan mania. Salah satu dari emosi kenikmatan tersebut terdapat salah satu bentuk emosi yaitu *happiness* atau kebahagiaan.

Menurut Carr (2004) yang menjelaskan bahwa *happiness* atau kebahagiaan adalah suatu keadaan dimana tingkat afek positif yang meningkat, yang bertolak dengan afek negatif yang menurun serta ditandai dengan kepuasan dalam hidup yang tinggi dan berakibat dengan naiknya tingkat kesejahteraan psikologis yang positif. Kebahagiaan setiap individu mempunyai tingkatan berbeda, kebahagiaan individu yang tinggal dalam lingkungan panti asuhan berbeda dengan kebahagiaan individu yang tinggal dengan keluarga. Carr (2004) menyatakan *Happiness* merupakan keadaan psikologis dari emosi positif dan hal ini ditandai dengan adanya perilaku puas terhadap dirinya dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi, tingkat afek positif yang tinggi, dan tingkat afek negatif yang rendah.

Berikutnya kebahagiaan menurut Argyle (2001) bahwa kebahagiaan terdiri dari beberapa faktor yang mempengaruhinya dan faktor utama adalah yang bersumber dari pengalaman, namun kebahagiaan setidaknya terdiri dari tiga bagian faktor independen, yaitu, pengaruh emosi positif, pengaruh emosi negatif serta kepuasan dalam kehidupannya. Bersamaan dengan peristiwa-peristiwa kehidupan yang telah dilalui mendapatkan pengalaman-pengalaman yang positif dan kegiatan-kegiatan menyenangkan turut serta menghasilkan suasana hati positif menghasilkan sumber kebahagiaan.

Berdasarkan penelitian oleh Putri Oetami (2011) yang berjudul Orientasi Kebahagiaan Siswa SMA, Tinjauan Psikologi *Indigenous* pada Siswa Laki-laki dan Perempuan menunjukkan peristiwa atau keadaan yang membuat bahagia bagi remaja perempuan mencintai dan dicintai, uang dan keluarga adalah peristiwa yang membuat bahagia. Sedangkan pada laki-laki faktor teman, prestasi, waktu luang dan

spiritualitas adalah peristiwa yang membuat bahagia. Pada kenyataannya tidak selalu remaja yang tinggal di Panti Asuhan memiliki perasaan yang kurang menyenangkan atau emosi negatif karena keadaannya

Dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang terlihat riang, murah senyum, dan bersikap terbuka terhadap orang dan memiliki sikap yang ramah, sopan, dan santun. Lalu berdasarkan keterangan yang menunjukkan bahwa remaja di panti memiliki emosi positif yang baik didapatkan keterangan berikut:

“Ya pasti kalo boleh milih ya lebih seneng ya mas kalo masih punya orang tua dan penginnya kayak anak lainnya, sedih ya pasti, tapi ya saya ya nerima. Saya senang disini ada sosok orang tua yang mengasuh, ya mereka tegas dan disiplin. Saya juga merasa masih beruntung dapat diterima disini. Disekolahkan dan sekarang juga bisa kuliah (Reza, 10 April 2019)”

Remaja di Panti Asuhan memiliki cita-cita yang ingin di wujudkan. Pada dasarnya mereka memiliki pandangan harapan dan impian mereka sendiri terhadap kehidupan masa depan mereka. (Diener et al., 1999 dalam Carr A. 2004) Mengatakan tingkat pendidikan berkorelasi positif dengan tingkat kebahagiaan. Pendidikan bagi kelompok berpenghasilan rendah merupakan jalan untuk mengubah kehidupan mereka menjadi lebih baik di masa depan. Menikmati sesuatu yang sederhana untuk didapatkan individu pada umumnya berbeda jika hal tersebut didapatkan oleh individu yang benar benar memerlukannya.

Selanjutnya dari subjek yang lain di dapatkan bahwa keadaan yang dialami dengan tinggal di panti menunjukkan kebahagiaan yang cukup, mengatakan:

“Segala yang saya dapat disini ya saya pasrah mas karena saya kesini di ajak oleh paman sewaktu pas masih kecil pas kelas dua SD hingga sekarang sudah kelas tiga SMP. Masih merasa beruntung tinggal dipanti kalo tidak tinggal disini mau dimana lagi karena kedua orang tua saya sudah meninggal saat saya kecil. Apa yang tak dapat disini ya sudah cukup bagi saya sudah cukup senang dengan ini (Bambang, wawancara 24 April 2019)”

Segala kenikmatan yang di dapat oleh anak yang tinggal di panti asuhan adalah sesuatu yang sangat dasar yang layaknya didapatkan oleh anak ada umunya. Merasa cukup dan bersyukur masih tetap diterima dan tetap menjalani hidup dengan kenikmatan yang ada pada dirinya. Kebahagiaan merupakan bagian penting dalam kehidupan individu serta salah satu faktor yang mempengaruhi kehidupan dan sebuah kondisi yang sangat ingin diraih oleh semua orang dari berbagai umur dan lapisan masyarakat (Argyle, 2001). Beberapa penelitian terkait faktor situasional yang mempengaruhi kebahagiaan telah banyak diteliti. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Eva Meizara Puspita Dewi (2014) dengan judul Konsep Kebahagiaan Pada Remaja yang Tinggal di Jalanan, Panti Asuhan dan Pesantren menemukan bahwa pada dasarnya setiap remaja ingin menemukan kebebasannya. Khususnya pada remaja di panti ditemukan bahwa kebebasan yang sangat luas namun tidak terarah sehingga mengakibatkan kurang percaya diri dalam menghadapi masa depan dan sosialisasi dengan masyarakat dirasa terbatas.

Berdasarkan dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, menurut (Puspitasari, 2005; Froh, dkk, 2009; dan Dian, 2017) bahwa perasaan bersyukur dapat menimbulkan perasaan bahagia. Bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kebersyukuran dengan kebahagiaan, sehingga semakin tinggi tingkat kebersyukuran maka diikuti pula dengan semakin tingginya tingkat kebahagiaan.

Pada penelitian terdahulu yang telah dilakukan bahwa bersyukur dapat menimbulkan perasaan bahagia, namun dari apa yang telah ditemukan oleh peneliti melalui dugaan awal dalam fenomena yang terdapat pada remaja di Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang menunjukkan bahwa individu yang mengalami perasaan bahagia mampu menimbulkan perasaan bersyukur dalam kehidupannya.

Penelitian ini penting untuk dilakukan untuk membantu mengetahui gambaran tentang *gratitude* atau kebersyukuran pada remaja di Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang, bahwa remaja di panti ternyata juga memiliki kecenderungan untuk merasa bahagia dan bersyukur. Penelitian terkait kebersyukuran di Panti Asuhan khususnya di Kota Semarang juga masih sedikit. Berdasarkan latar belakang diatas maka, penulis perlu menguji penelitian yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA *HAPPINESS* DENGAN *GRATITUDE* REMAJA PANTI ASUHAN KECAMATAN GUNUNGPATI KOTA SEMARANG”**

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara *happiness* dengan *gratitude* remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang?
2. Bagaimana gambaran *gratitude* remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang?
3. Bagaimana gambaran *happiness* remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Menguji hubungan antara antara *happiness* dengan *gratitude* remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.
2. Mengetahui gambaran *gratitude* remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.
3. Mengetahui gambaran *happiness* remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat secara teoritis dalam bidang ilmu psikologi khususnya psikologi perkembangan dan bidang lain serta dapat memberi informasi dan gambaran mengenai *happiness* dan *gratitude* remaja Panti Asuhan khususnya Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.

1.4.2 Manfaat Praktis

Memberikan informasi kepada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang pentingnya kebersyukuran sehingga mereka senantiasa memberikan sikap yang positif yang diwujudkan dimasa sekarang dan yang akan datang.

BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1 *Gratitude*

2.1.1 Pengertian *Gratitude*

Bersyukur dilakukan sebagai aktivitas dan bentuk perwujudan sebuah penghargaan saat individu mendapatkan karunia yang diperoleh dan sebuah timbal balik berupa penghargaan yang positif terhadap nilai yang berasal dari karunia tersebut (Emmons & Shelton, 2002:462). Saat seseorang memperoleh sebuah kebaikan maka respon yang diberikan adalah dengan menghargai hal yang telah diterimanya dengan bersyukur. Hal ini sejalan dengan Sansone & Sansone (2010:18) yang menjelaskan rasa syukur sebagai penghargaan atas hal yang mempunyai arti penting bagi diri sendiri dan berharga berharga, mewakili sebuah keadaan penghargaan atau syukur secara umum atas hal yang telah diterima. Salah satu bentuk ungkapan bersyukur untuk pengalaman, adalah seperti pengalaman yang terjadi sepanjang hidup baik itu pengalaman yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan.

Menurut Watkins dkk, (2003) mendefinisikan *gratitude* sebagai suatu sikap menghargai setiap kehidupan sebagai karunia dan menyadari pentingnya mengungkapkan penghargaan tersebut. Syukur adalah sebuah keadaan yang dialami oleh individu dari kesadarannya dan secara kognitif dapat memengaruhi emosi (Watkins, 2014). Penilaian secara kognitif pada individu akibat dari syukur yang terjadi dimana kondisi ini dapat dikarakteristikan sebagai “*The Recognitions*

of Gratitude” Watkins (2014). Rekognisi adalah mengapresiasi atau mengetahui sebuah kebenaran, identifikasi seseorang, atau sesuatu, atau situasi karena seseorang sudah merasakan sebelumnya.

Bersyukur terlihat sebagai bentuk refleksi dari memperoleh sesuatu yang baik dari rasa kepuasan yang diperoleh yang dapat menimbulkan berbagai pengalaman-pengalaman hidup positif (Fredrickson dkk., 2003:2). Rasa syukur ada saat individu menerima suatu ada dirinya yang dapat menjadikan sebagai sebuah pengalaman yang berharga dan meningkatkan kualitas dalam hidupnya. Emmons & Stern (2013:846) menjelaskan rasa syukur sebagai perasaan yang terjadi dalam pertukaran antara pribadi ketika seseorang mengakui dan menerima manfaat berharga dari orang lain. Perasaan berharga yang dialami didapat salah satunya melalui rasa syukur melalui dirinya sendiri ataupun menerima sebuah kebaikan dari orang lain.

Salah satu wujud dari emosi positif adalah perilaku bersyukur/ *gratitude* dimana bertolak belakang pada emosi yang negatif seperti perilaku cemas, cemburu, marah serta bentuk perilaku negatif lainnya (Emmons, 2004). Bentuk emosi positif adalah perilaku bersyukur dimana keadaan yang ada dalam diri individu dengan menerima masa lalu dan keadaan sekarang dengan perasaan yang baik. Menurut McCollough (2004), kebersyukuran adalah menerima segala sesuatu yang berharga berupa pengalaman yang bersumber dari individu dan wujud ungkapan dari perasaan individu saat menerima perlakuan baik dari individu lain. Kebermaknaan pengalaman yang telah terjadi membuat individu lebih menghargai dirinya dan mengungkapkan perasaan dengan orang lain dengan

bersikap baik. Bersyukur dapat menciptakan individu menjadi pribadi bijaksana, lebih baik dan menciptakan keharmonisan antara dirinya dengan lingkungannya (Emmons, 2007).

Sebagai salah satu bentuk emosi positif, *gratitude* adalah perasaan menyenangkan bagi individu dan menghargai kebaikan yang pernah diterimanya. Individu yang senantiasa bersyukur mengakui bahwa dia tidak mengharapkan sesuatu dan menerima hadiah dalam bentuk apapun atau kebaikan tersebut. Hal ini sesuai dalam definisi rasa syukur sebagai kesediaan untuk mengakui peningkatan nilai yang belum ada dalam manfaat, pengalaman seseorang, hadiah yang didapat atau berkah atau keuntungan pribadi baik material maupun nonmaterial (emosional atau spiritual) Bertocci & Millard, dalam (Emmons & McCollough, 2004:5).

Berdasarkan beberapa pengertian *gratitude* di atas disimpulkan bahwa *gratitude* adalah perasaan emosi positif yang menyenangkan yang merupakan bentuk penghargaan yang berwujud rasa syukur atau rasa terimakasih terhadap segala hal yang di peroleh dan muncul ketika individu tersebut menerima keadaan berupa kebaikan atau bantuan dari pihak lain.

2.1.2 Aspek *Gratitude*

Terdapat tiga aspek *gratitude* menurut (Watkins, 2003), Aspek tersebut adalah:

- a. Memiliki rasa kelimpahan (*sense of abundance*).

Individu yang bersyukur senantiasa memiliki rasa kelimpahan dan kenikmatan yang baik dalam menerima keadaan yang kuat atau dalam hal yang buruk mereka tidak merasa kekurangan. Individu yang bersyukur merasa bahwa

dirinya sudah diperlakukan dengan baik oleh orang lain dan menghargai dirinya. Individu tidak merasa bahwa kehidupan ini buruk dan menganggap telah diperlakukan secara adil karena setiap orang memiliki manfaat untuk dirinya dan orang lain.

b. Memiliki apresiasi terhadap orang lain (*sense appreciation others*).

Individu yang bersyukur menyadari pentingnya menghargai setiap kontribusi yang diberikan oleh orang lain, sehingga hal tersebut menjadi dorongan menciptakan emosi positif. Sikap menerima dan memberikan apresiasi terhadap diri sendiri maupun orang lain dapat membuat pengaruh yang positif terhadap kesejahteraan untuk dirinya.

c. Memiliki apresiasi sederhana (*simple appreciation*).

Individu yang bersyukur ditandai kecenderungan untuk menghargai setiap kegembiraan yang didapatkan meskipun kecil atau sederhana yang ada saat ini. Saat individu bersyukur secara bersamaan mendapatkan kepuasan tersendiri dan cenderung merasa senang dalam kehidupannya. Individu yang mengapresiasi kesenangan dengan sederhana dan tidak berlebihan cenderung dapat mengalami perasaan untuk bersyukur, dikarenakan tiap individu mengalami manfaat subjektif yang lebih sering di dalam kehidupannya serta secara afektif individu mendapatkan kepuasan.

Menurut McCullough dkk., (2002:113) mengungkapkan bahwa terdapat empat aspek dalam *gratitude*. Empat aspek tersebut adalah:

a. *Intensy*

Merupakan kekuatan dari emosi positif yaitu *gratitude* yang sedang atau sudah dirasakan individu. Bersyukur ketika telah atau sedang mengalami peristiwa atau pengalaman positif diharapkan untuk lebih sering untuk bersyukur dengan mengucapkan syukur.

b. *Frequency*

Merupakan jumlah banyak atau sedikitnya pengalaman emosi *gratitude* yang diterima dan dirasakan dalam jangka waktu tertentu. Individu yang memiliki kebiasaan bersyukur dalam kesehariannya dapat merasakan banyak kelimpahan berupa perasaan positif di setiap harinya dan dari perasaan positif tersebut memunculkan rasa syukur serta mendukung tindakan kebaikan selanjutnya dan berperilaku sederhana.

c. *Span*

Jumlah sumber datangnya emosi *gratitude* dalam jangka waktu tertentu. Dari pengalaman positif atau tidak yang didapat membuat individu merasa bersyukur. Misalnya merasa bersyukur dalam hal sederhana seperti atas kehadiran keluarga yang harmonis, pekerjaan yang di dapat dan kesehatan yang baik.

d. *Density*

Berdasarkan pada sejumlah orang yang ditunjukkan apresiasi atas rasa syukur dari satu manfaat positif yang didapatkan. Misalnya, untuk sebuah prestasi yang sudah diraih, seorang bersyukur atas dukungan semua pihak yaitu orang tuanya, teman dan gurunya serta kelimahan dan nikmat yang diberikan oleh Tuhan.

Berdasarkan aspek *gratitude* diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa aspek *gratitude* yang digunakan dalam peneliti ini yaitu menurut Watkins (2003) meliputi: Memiliki rasa kelimpahan (*sense of abundance*), Memiliki apresiasi terhadap orang lain (*sense appreciation others*), Memiliki apresiasi sederhana (*simple appreciation*). Hal ini dilakukan dengan pertimbangan sesuai dengan kondisi subjek pada remaja di Panti Asuhan.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi *Gratitude*

Menurut Mc.Cullough dkk., (2002:113-114) terdapat setidaknya tiga faktor yang berkontribusi dalam rasa bersyukur individu. Faktor tersebut terdiri dari:

1. Emotionality

Suatu tingkatan atau kecenderungan pada seseorang saat bereaksi secara emosional dan merasakan sebuah kepuasan dalam hidup. Individu yang puas pada kehidupan yang telah diraihinya memiliki pandangan dimaan dunia dan segalanya yang mereka miliki adalah hadiah. Individu yang bersyukur cenderung memiliki emosi positif seperti lebih sering mengalami kebahagiaan, optimis dan memiliki harapan atau orientasi masa depan yang tinggi. Sebaliknya mereka tidak mengalami emosi yang mengarah pada rasa sedih, marah, kecemasan, iri hati dan depresi.

2. Prosociality

Sifat prososial dari rasa syukur menunjukkan bahwa bersyukur berakar pada sifat dasar individu yang mempunyai kecenderungan individu dalam sensitivitas dan kepedulian kepada orang lain. Individu yang bersyukur memiliki keinginan untuk menolong, rasa empati yang lebih, perilaku memaafkan dan kecenderungan untuk mendukung orang lain. Bersyukur juga meminimalisir terhadap emosi negatif

seperti iri hati dan kecewa, dapat memicu sejenis perasaan dendam dan penghinaan yang ditunjukkan kepada orang lain.

3. *Spirituality* atau *Religiousness*

Berkaitan dengan keimanan individu masing masing, menyangkut nilai-nilai transendental serta terkait hubungan langsung antara individu dengan Tuhan. Individu dengan tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung lebih mudah untuk bersyukur. Hal tersebut ditandai dengan setiap perilaku dalam kehidupannya sehari-hari individu dimana kecenderungan untuk bersyukur dirasakan karena hubungan kedekatan dengan Tuhan-Nya.

2.2 *Happiness*

2.2.1 Pengertian *Happiness*

Menurut Argyle (2001) kebahagiaan merupakan hasil dari faktor pengalaman, namun kebahagiaan setidaknya terdiri dari tiga bagian faktor independen yaitu; pengaruh emosi positif, pengaruh emosi negatif serta kepuasan dalam kehidupannya. Bersamaan dengan peristiwa-peristiwa kehidupan yang telah dilalui mendapatkan pengalaman-pengalaman yang positif dan kegiatan-kegiatan menyenangkan turut serta menghasilkan suasana hati positif menghasilkan sumber kebahagiaan.

Diener dkk., (2003) mendefinisikan kebahagiaan yaitu suatu penilaian individu terhadap kehidupannya sendiri baik saat ini dan pada waktu sebelumnya. Penilaian ini termasuk dalam reaksi secara emosional individu terhadap suatu kejadian, penilaian dan suasana hati mereka terhadap kepuasan hidupnya, pemenuhan dari sebuah keinginan yang tercapai, kepuasan terhadap pekerjaannya dan

kepuasan hubungan pernikahan terhadap pasangan. Individu yang memiliki kebahagiaan tinggi cenderung mampu mengontrol emosi dalam dirinya serta mengatasinya dan mampu dengan baik menghadapi berbagai situasi kehidupan di masa yang datang. Sedangkan individu dengan tingkat kebahagiaan yang cenderung rendah sebaliknya, melihat suatu peristiwa yang telah terjadi dalam hidupnya digambarkan sebagai peristiwa yang tidak menyenangkan dan tidak diinginkan sehingga menimbulkan kecenderungan untuk memunculkan emosi negatif pada dirinya. Kebahagiaan subjektif merupakan cara individu untuk menilai dan mengevaluasi kehidupannya dan evaluasi tersebut terdiri dari beberapa variabel yaitu adanya emosi dan suasana hati yang positif, rendahnya tingkat depresi, kecemasan, serta kepuasan hidup dan kepuasan pernikahan. (Diener, dkk., 2003) .

Menurut Carr (2004) yang menyatakan kebahagiaan adalah suatu keadaan dimana tingkat afek positif cenderung meningkat, yang bertolak dengan afek negatif yang menurun serta ditandai dengan kepuasan dalam hidup yang tinggi dan berkaitan dengan naiknya tingkat kesejahteraan psikologis yang positif. Emosi positif merupakan sumber dari kebahagiaan dimana meningkatnya kesenangan, perasaan gembira, perasaan puas individu dan menolak afek negatif. Meningkatnya kepuasan terhadap hidup dengan peningkatan afek yang positif berdampak secara langsung terhadap kualitas hidup seorang individu dalam kehidupannya.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan definisi *happiness* adalah suatu emosi positif dimana munculnya perasaan senang dan merasakan ketentraman dalam hidup secara lahir dan batin sebagai ciri yang telah diraih melalui kepuasan terhadap

harapan yang dicapai dan pemenuhan kebutuhan hidupnya yang digunakan untuk meningkatkan keberfungsian diri. Kebahagiaan yang di peroleh oleh individu didapatkan melalui perasaan kepuasan yang telah dialami. Kepuasan hidup yang telah didapatkan oleh individu merupakan suatu pertanda bahwa inividu tersebut telah merasakan kebahagiaan.

2.2.2 Aspek *Happiness*

Aspek *happiness* menurut Hills dan Argyle (2002) terdapat 7 aspek dalam kebahagiaan yaitu:

1. Merasakan kepuasan terhadap hidup yang dijalani

Dalam kepuasan hidup ditandai dengan mempunyai semangat dalam kehidupannya dan memiliki kemampuan dalam penyesuaian terhadap segala perubahan yang telah terjadi baik itu perubahan di dalam dirinya maupun perubahan yang terjadi di lingkungannya yang merupakan suatu ciri atau gambaran dalam kepuasan hidup. Terjadinya kepuasan hidup timbul apabila sebuah harapan atau cita-cita yang dapat terealisasi dalam kenyataanya, misalnya harapan dari prestasi yang telah terwujud atau diperoleh.

2. Bersikap ramah dalam lingkungan sosial

Memiliki sikap yang ramah dalam kehidupan sosial dilingkungannya adalah individu dapat bersikap dengan baik untuk mematuhi aturan dan norma dalam tatanan kehidupan bermasyarakat sehingga mewujudkan suasana yang harmonis dan keakraban sosial yang dapat menciptakan sebuah kondisi yang kondusif serta melahirkan efek positif untuk lingkungannya

3. Memiliki sikap empati

Empati adalah suatu emosi yang berwujud dalam perilakunya saat seseorang ikut merasakan perasaan dan menangkap perasaan yang dialami oleh orang lain, kemudian mewujudkannya dengan sebuah perasaan kepekaan dan tindakan yang menunjukkan bahwa individu benar dapat mengerti perasaan individu lain dan berusaha untuk memberikan sebuah bantuan. Empati cenderung lebih berupa pemahaman terhadap orang lain daripada hanya menilai suatu peristiwa terhadap orang lain. Empati lebih menekankan terhadap suasana yang mengayomi serta kebersamaan dengan orang lain.

4. Memiliki pola pikir yang positif

Sebuah perkembangan pikiran dibangun oleh suatu proses yang melibatkan sikap mental di dalam memasukan dan membangun sebuah pola untuk berpikir positif yang melibatkan banyak proses antara lain memasukan pemikiran, membangun kata- kata dan gambaran bersifat positif yang bersifat membangun bagi perkembangannya. Pemikiran yang positif menimbulkan banyak emosi positif yang menghadirkan situasi positif yaitu: kebahagiaan, kesehatan, suka cita, kesuksesan dalam berbagai situasi serta tindakan. Jadi sikap mental yang sehat adalah mengharapkan yang terbaik bagi dirinya dan hasil yang baik serta menguntungkan bagi dirinya.

5. Merasakan kesejahteraan dalam hidup

Kesejahteraan dalam hidup adalah kondisi mental dimana individu yang memiliki sikap positif menerima keadaan yang ada dalam dirinya dan apa yang diperoleh dari orang lain serta lingkungannya. Kesejahteraan merupakan sebuah

keadaan dimana individu dapat mengambil keputusan untuk dirinya sendiri, dapat menyesuaikan dengan baik terhadap perubahan yang telah terjadi dalam hidup yang sudah dijalani serta lingkungannya dengan baik dan menciptakan efek yang menimbulkan kepuasan dalam dirinya sehingga dapat mencapai kesejahteraan dalam hidup.

6. Bersikap riang dan ceria

Ekspresi dari suatu keadaan atau situasi dari emosi yang positif dari individu yang melahirkan suatu perilaku atau ekspresi kesenangan hati dan suka cita yang nampak dalam hidupnya.

7. Memiliki harga diri yang positif/ *self esteem*

Harga diri atau *self esteem* adalah konsep diri seseorang tentang penilaiannya terhadap diri sendiri baik berupa penilaian yang positif maupun penilaian negatif. Penilaian diri yang positif dapat menjadi bahan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang dapat meningkatkan *self esteem*.

Aspek lain dijelaskan oleh Diener, dkk (dalam Alan Carr, 2004:15) mengelompokkan aspek kebahagiaan sebagai berikut:

Komponen kognitif yaitu evaluasi terhadap segala hal yang terjadi dalam dirinya sendiri dalam kehidupannya. Dalam komponen kognitif ini terdapat beberapa hal yang mempengaruhinya diantaranya diri sendiri, keluarga, teman sebaya, kesehatan, keuangan, pekerjaan dan waktu luang. Selain itu terdapat komponen afektif yang dibedakan menjadi dua komponen yaitu komponen afektif positif dan komponen afektif negatif. Dalam komponen afektif positif terdiri dari berbagai macam afek yaitu; *happiness*, kegembiraan, perasaan suka cita,

kebanggaan, kasih sayang, riang hati dan kepuasan. Sedangkan komponen afektif negatif terdiri dari macam afek yaitu; depresi, kesedihan, iri dan cemburu, marah, stress, perasaan ersalah dan malu, dan kecemasan.

Aspek kebahagiaan oleh Hills dan Michael Argyle selanjutnya dijadikan patokan untuk skala kebahagiaan dalam penelitian ini, skala kebahagiaan ini telah diterjemahkan langsung dari skala milik Michael Argyle (Hills & Argyle, 2001).

2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Happiness*

Kebahagiaan muncul dari faktor yang mempengaruhi emosi positif dari seseorang. Emosi dalam perannya merupakan dasar yang mempengaruhi kebahagiaan adalah emosi positif. Berdasarkan peneiltian yang telah dilakukan oleh Seligmean, Peterson, dan Lyubomisky (Lyubomirsky S., Sheldon, k. M., & Schkade, D., 2005) dalam (Arif I.S, 2016:32) Ada tiga faktor utama yang dapat mempengaruhi kebahagiaan/ *happiness* yaitu:

1. *Set Range* (Batasan genetik yang turut menentukan kebahagiaan)

Set Range adalah segala batasan kebahagiaan yang sudah ditentukan oleh bawaan dari genetik individu. Kecenderungan dalam tubuh kita menentukan untuk menjadi sehat atau sakit, baik itu sehat dan sakit secara fisik maupun mental dan ditentukan sebagian oleh faktor genetik. Sifat trait yang membentuk sebagian kepribadian kita juga ditentukan oleh faktor genetik dan berlaku dan berkontribusi pula pada kebahagiaan itu.

Set range of happiness dapat menjadi semacam thermostat dalam diri kita dimana saat individu berada pada titik dibawah tingkat kebahagiaan yang telah “diatur” oleh *happiness* thermostatnya maka individu akan merasakan kelaparan

dalam kebahagiaannya dan akan memotivasinya untuk mencari kebahagiaan dari berbagai kegiatan atau situasi yang dapat meningkatkan kebahagiaan.

Set range of happiness dapat pula seolah jangkar yang dapat menstabilkan (dengan fungsi membatasi/ membelenggu) ruang gerak kebahagiaan. Bahwa kebahagiaan kita banyak ditentukan oleh genetik sehingga tidak dapat diubah dengan mudah oleh peristiwa peristiwa yang sangat menyenangkan maupun peristiwa peristiwa yang sangat menyedihkan.

Hedonic Treadmill Terkait *Set Range*

Hal yang terkait erat dengan *set range* yaitu *hedonic treadmill* dimana kecenderungan disaat manusia untuk menjadi terbiasa dan bahkan terlalu sering sehingga pada titik bosan semua hal yang semula menimbulkan sensasi kuat baginya. Kesenangan saat pertama kali di dapatkan dan kesenangan itu bernilai besar saat diperoleh pada awal mulanya akan menimbulkan sebuah sensasi yang kuat, akan tetapi pada saat individu tersebut mendapatkannya berulang kali maka sensasi tersebut lama kelamaan akan semakin berkurang sehingga individu akan mencari hal lain yang lebih besar untuk memenuhi dan mendapatkan sensasi yang sama.

2. *Circumstances* (Berbagai situasi kehidupan)

Kebahagaian itu sendiri dipenuhi oleh berbagai situasi yang terjadi dalam kehidupan manusia, sedangkan situasi tersebut senantiasa berubah ubah. Penyesuaian diri dilakukan oleh setiap manusia pada situasi perubahan kehidupan ini, terkadang dibutuhkan penyesuaian sedikit namun pula juga diperlukan penyesuaian yang cukup besar atau radikal dalam dirinya.

Menurut (Seligman, 2002) dalam (Arif I.S, 2016:38) berikut ini merupakan tinjauan dalam faktor yang berpengaruh terhadap kebahagiaan:

1) Uang

Secara umum banyak diantara individu menjadikan uang sebagai salah satu alasan atau sumber kebahagiaan pada seseorang. Dengan uang dapat memenuhi segala kebutuhan dalam segi material dan secara fisik dimana saat kepuasan materil terpenuhi maka dapat menimbulkan kebahagiaan tersendiri bagi individu tertentu.

2) Pernikahan/Perkawinan

Pada saat individu secara fisik, emosional dan usia yang suda matang untuk menikah. Individu yang sudah menikah cenderung dapat mengalami kebahagiaan daripada yang belum atau tidak menikah. Kebahagiaan yang diperoleh individu yang telah menikah disebabkan oleh pernikahan menciptakan suatu kondisi yang tidak didapatkan apabila belum menikah yaitu keintiman fisik dan psikologis, membangun rumah tangga, konteks untuk memiliki anak dan memiliki peran sosial sebagai pasangan dan orangtua serta mengafirmasi identitas.

3) Berusia muda

Emosi yang menyenangkan dapat dipengaruhi oleh usia, namun emosi yang bersifat tidak menyenangkan cenderung tetap. Usia muda banyak kegembiraan dan ciri orang bahagia cenderung lebih sedikit untuk menghabiskan waktu sendirian dan lebih sering menghabiskan waktu dengan teman untuk bersosialisasi dan bersenang senang. Kebahahagiaan tersebut memang terjdai sangat langka pada saat usia tua.

4) Kesehatan

Kesehatan adalah aspek yang penting dan berpengaruh terhadap kebahagiaan dalam individu untuk mencapai kesehatan terhadap perepsinya dalam merasakan seberapa sehat dirinya. Selain itu, individu yang memiliki kebahagiaan di masa hidupnya memiliki kesempatan untuk hidup lebih lama karena kebahagiaan melindungi dan meningkatkan kesehatan fisik.

5) Religiusitas

Religiusitas dan kebahagiaan saling berhubungan dengan individu yang memiliki tingkat religiusitas yang lebih tinggi cenderung merasa bahagia serta lebih puas terhadap kehidupannya dibandingkan dengan individu yang rendah atau tidak memiliki tingkat religiusitas yang baik. Ketenangan didapatkan oleh individu yang beragama dibandingkan dengan orang yang tidak beragama. Hal tersebut disebabkan oleh adanya agama individu memiliki pegangan hidup yang jelas yang didapat dari ajara agama yang dianutnya sedhingga tidak dapat mudah terpuruk ke dengan masalah dalam kehidupannya.

6) Jenis Kelamin

Secara umum jenis kelamin tidak memiliki pengaruh pada kebahagiaan, namun terdapat keunikan dimana perempuan cenderung lebih intens di dalam penghayatan emosi baik emosi positif maupun negatif dan laki laki sebaliknya.

7) Usia

Dengan bertambahnya usia maka sejalan dengan kepuasan hidup yang diraih oleh individu. Hal ini dikarenakan seiring dengan bertambahnya usia dan

pengalaman yang diperoleh semasa hidup akan memperoleh perasaan puncak dan perasaan terpuruk dalam situasi keputusan di kehidupan individu.

8) Pendidikan, Iklim, Ras dan Gender

Keempat aspek ini tidak mempunyai pengaruh cukup besar pada tingkat kebahagiaan individu. Pendidikan mempunyai pengaruh walaupun hanya sedikit dalam meningkatkan suatu kebahagiaan dikarenakan individu yang berpenghasilan rendah dapat diubah melalui pendidikan karena dapat mengubah kehidupan dan pendapatan yang lebih layak. Ras dan iklim di mana individu tinggal tidak memiliki pengaruh secara signifikan terhadap kebahagiaan. Sedangkan dari gender, antara perempuan dan laki-laki pada keadaan emosionalnya tidak ditemukan perbedaan, namun perempuan cenderung lebih mudah merasa bahagia sekaligus mudah merasa sedih dibanding dengan laki-laki.

9) Kehidupan Sosial

Kehidupan sosial memiliki korelasi yang besar dalam tingkat kebahagiaan. Kualitas dan kuantitas hubungan pertemanan yang erat berkaitan dengan dukungan sosialnya.

3. *Voluntary Activities* (Hal-hal yang dapat dikendalikan oleh diri sendiri)

Penekanan paling besar terdapat pada bagian ini dimana faktor ini adalah berbagai hal yang mempunyai hubungan dengan karakter individu yang bersangkutan, yaitu pada pilihan pilihan saat menyikapi berbagai kondisi dan situasi dalam kehidupannya dan menyikapi siapa dirinya. Faktor ini merupakan faktor yang diharapkan dari seorang individu dimana dalam situasinya individu sebagai pihak yang bertanggung jawab bukan sebagai korban dari faktor *Set range* maupun

faktor *Circumstances*. Dalam faktor *Voluntary activities* terdapat lima faktor didalamnya yaitu: *Positive Emotions* (emosi positif), *Engagement*, *Postive Relationship*, *Meaning of Life*, *Accomplishment*

2.3 Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan dari anak-anak menuju masa kehidupan orang dewasa ditandai perubahan pada perkembangan dan pertumbuhan baik secara biologis dan psikologis. Secara psikologis dapat ditandai dengan keinginan, perasaan dan sikap serta emosi yang belum stabil atau tidak menentu. Sedangkan secara biologis ditandai tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder. Menurut Hurlock (1980) awal usia pada masa remaja berlangsung dari usia kira kira 13 sampai dengan 16/ 17 tahun dan akhir pada masa remaja berusia 16 sampai dengan 18 tahun dan dinyatakan matang baik secara usai dan hukum. Monks dkk, (2006:262) mengatakan bahwa remaja dimulai pada usia dua belas (12) tahun sampai dua puluh (20) tahun dan masa tersebut membawa perubahan signifikan dan saling berkaitan dalam semua ranah perkembangan.

2.3.2 Ciri ciri Masa Remaja

Hurlock (1980:207-209) menyebutkan ciri ciri remaja adalah:

1) Masa remaja adalah periode yang sangat penting.

Pada periode ini fase yang secara langsung maupun dalam jangka panjang berdampak pada kehidupan berikutnya. Periode penting akibat dari perkembangan fisik dan psikologis yang saling mempengaruhi. Pada masa awal remaja

perkembangan secara fisik yang cepat dan signifikan diikuti perkembangan mental yang cepat sehingga memerlukan penyesuaian dan diperlukannya untuk pembentukan nilai, sikap dan minat.

2) Masa remaja adalah masa peralihan

Masa dimana individu yang berasal dari anak menuju ke fase dewasa. Ketika anak menginjak masa remaja dan menuju ke fase dewasa individu dituntut untuk membuang hal yang bersifat kekanak-kanakan dilakukan dengan penyesuaian dan dapat memahami pola pada sikap yang lalu. Pada fase ini yaitu fase dimana masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada remaja struktur dan sumber psikisnya disominasi dari masa kanak-kanak sehingga menimbulkan ciri yang mewakili remaja.

3) Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan pada fase remaja adalah perubahan yang telah terjadi pada sikap dan perilaku yang selaras dengan perubahan pada fisik. Di awal masa remaja saat perubahan pada fisik terjadi dengan cepat maka diikuti oleh perubahan sikap dan perilakunya. Perubahan tersebut secara universal ada lima, yaitu:

- a. Meningkatnya emosi dengan intensitasnya pada perubahan fisik maupun psikologis.
- b. Perubahan terhadap minat, peran dan tubuh.
- c. Berubahnya pola perilaku dan minat mengakibatkan nilai-nilai juga ikut berubah, dulu dianggap penting pada masa anak menjadi tidak penting saat dewasa.

d. Perubahan menjadikan remaja bersikap bercabang, menuntut keinginan terhadap kebebasan namun diikuti dengan perasaan ragu dan takut karena belum sanggup mengatasi dan bertanggung jawab.

4) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masa remaja menjadi masa yang bermasalah baik laki-laki maupun perempuan dikarenakan:

a. Pada masa kanak-kanak masalah yang dihadapi dapat diselesaikan oleh orang lain dalam hal ini orang dewasa baik orang tua dan guru dan saat memasuki masa remaja individu belum siap karena belum berpengalaman.

b. Remaja merasa mampu untuk menghadapi masalah sendiri dan beranggapan bahwa diri mereka sudah mandiri.

5) Masa remaja sebagai masa mencari identitas.

Masa dimana remaja mencari identitas diri mereka berupa usaha untuk perannya di dalam kehidupan sosial. Apakah dapat merasa percaya diri meski ada beberapa alasan seperti latar belakang agama, ras, atau kebangsaannya menjadikan beberapa orang bersikap merendahnya.

6) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Stereotip dari budaya menganggap bahwa remaja adalah anak-anak yang belum bisa dipercaya, yang belum siap dan cenderung mempunyai perilaku merusak sehingga orang dewasa harus mengawasi kehidupan remaja.

7) Masa remaja sebagai usia yang tidak realistis

Remaja masih memiliki pandangan yang merah jambu terhadap kehidupannya. Remaja hanya melihat dirinya sendiri dan orang lain sebatas hanya

untuk memenuhi keinginannya dan tidak melihat keadaan yang sesungguhnya bahkan dalam cita citanya. Meningkatnya emosi remaja pada masa awal remaja disebabkan oleh cita cita yang tidak realistis, semakin tidak reaslistis cita citanya menyebabkan semakin dia marah.

2.3.3 Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Berdasarkan tugas-tugas perkembangan remaja menurut (Hurlock, 1980:209-2010);

1. Telah mencapai hubungan baru lebih matang dengan teman sebaya baik perempuan maupun laki-laki.
2. Dapat meraih peran sosial.
3. Menggunakan tubuhnya secara efektif dan menerima keadaan fisiknya.
4. Memiliki dan mengharapkan dapat bertanggung jawab pada perilaku sosial
5. Telah mandiri secara emosional.
6. Mempersiapkan masa depan atau karier secara ekonomi.
7. Mempersiapkan hubungan perkawinan dan keluarga.

2.4 Hubungan antara *Happiness* dengan *Gratitude* pada Remaja di Panti Asuhan

Hasil dari penelitian yang dilakukan Sativa dan Helmi (2013) dengan judul Syukur dan Harga Diri dengan Kebahasaan Remaja menunjukkan bahwa syukur dan harga diri secara bersama dapat menimbulkan mood positif, emosi positif dan juga kognitif yang positif. Remaja terbantu dengan kondisi ini untuk menghadapi berbagai kondisi dan situasi dalam hidupnya, ketidakbahagiaan dan masalah yang

rentan dialami individu pada fase remaja. Selain itu syukur dan harga diri membuat remaja memiliki kebahagiaan yang tinggi dan memberikan evaluasi yang positif dalam hidupnya.

Menurut (Puspitasari & Nasfinoor, 2005) bersyukur dapat membuat individu lebih merasa bahagia sehingga tidak merasa dirinya mengalami kesulitan walaupun sedang dalam kondisi yang saat itu dialami tidak sesuai dengan harapannya. Sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan kuat antara kebersyukuran dengan kebahagiaan (Froh, Yurkewicz & Kashdan, 2009; Ramzan&Rana, 2014). Hakikatnya syukur dapat digambarkan kedalam bentuk perasaan yang bersifat positif yakni ketika perasaan senang, momen yang membahagiakan, bahagia sebagai bentuk respon atas yang telah didapat, dan menerima kesulitan yang dialami dalam kehidupan dan keterbatasan yang dimiliki (Hambali, Meiza, & Fahmi, 2015).

Emmons (2007) mengatakan bahwa kebahagiaan dapat meningkatkan produktivitas, kesehatan yang lebih baik, menurunkan tingkat stres, lebih banyak melakukan aktivitas, kualitas kerja yang lebih tinggi, dukungan sosial menjadi lebih kuat, lebih banyak teman, pencapaian pekerjaan yang lebih baik, pernikahan yang lebih memuaskan dan lebih lama, bahkan kebahagiaan dapat membuat kehidupan atau usia hidup menjadi lebih lama (panjang umur).

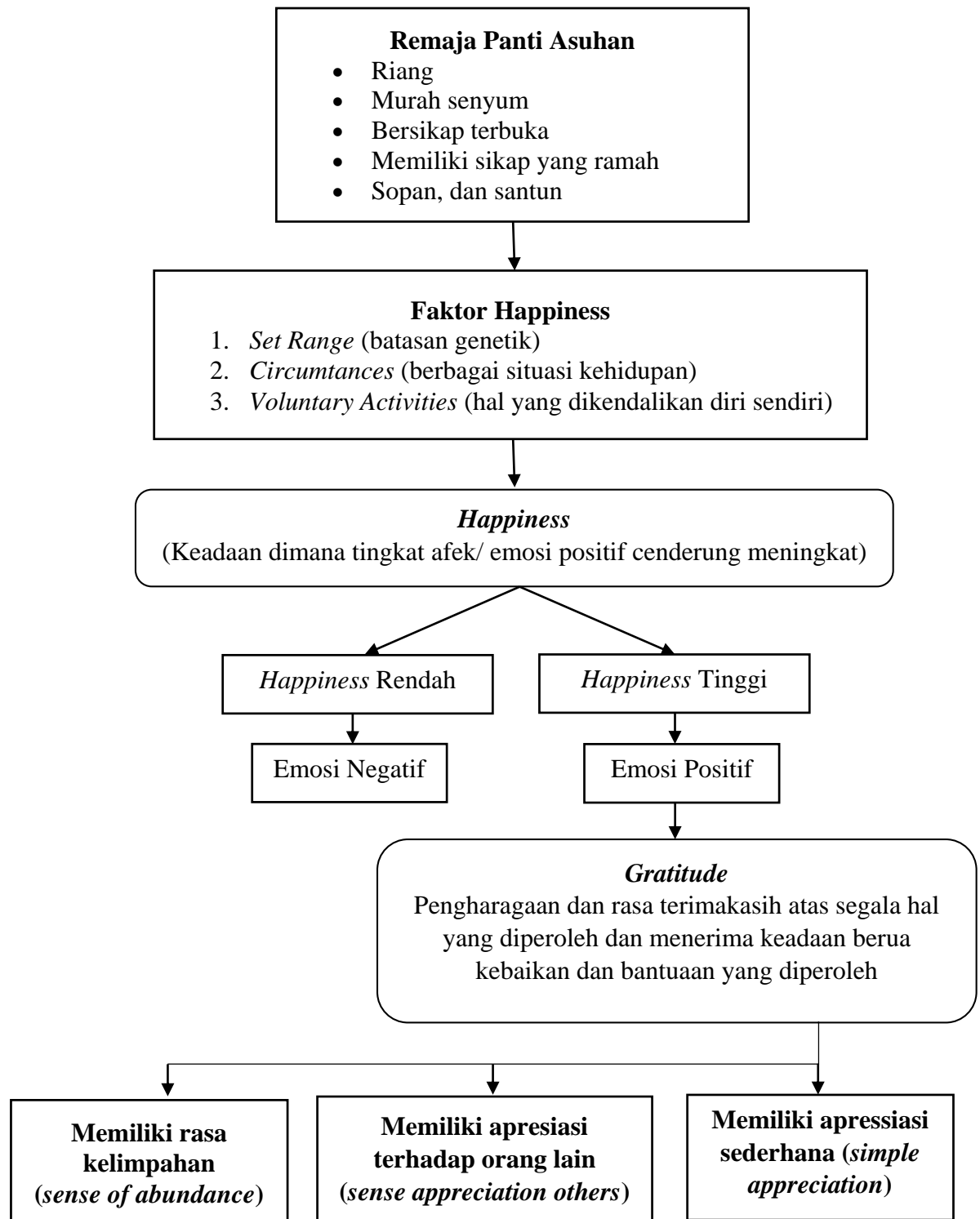
Dalam penelitian Dian dan Maya (2017) yang berjudul Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Wanita yang Bercerai di Aceh, mengungkap bahwa perasaan positif berupa kebersyukuran mempunyai pengaruh yang tinggi terhadap kebahagiaan individu. Terdapat hubungan kebersyukuran dengan kebahagiaan,

semakin tinggi kebersyukuran individu maka semakin tinggi juga kebahagiaannya. Individu yang bersyukur cenderung dapat memengaruhi kebahagiaannya, karena pada hakikatnya kebersyukuran dapat dimanifestasikan kedalam bentuk perasaan yang positif.

Dalam penelitian sebelumnya telah banyak mengungkapkan bahwa kebersyukuran dapat mempengaruhi kebahagiaan individu dimana kebahagiaan individu akan meningkat saat individu tersebut juga bersyukur. Dalam penelitian melalui dugaan awal yang peneliti temukan pada fenomena yang terjadi pada remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang bahwa kebahagiaan dapat mempengaruhi kebersyukuran, maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat kebahagiaan mempengaruhi tingkat kebersyukuran.

Hubungan antara kebahagiaan dengan kebersyukuran dalam penelitian ini berdasarkan kajian teori, bahwa Menurut Mc.Cullough dkk., (2002:113-114) dalam *gratitude* itu terdapat tiga faktor yaitu *emotionality*, prososial, dan religiusitas. Dari faktor tersebut salah satunya adalah *emotionality* atau emosi, dimana menurut Goleman (1999) emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, yakni suatu keadaan biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Emosi pada dasarnya merupakan dorongan untuk bertindak. Menurut Goleman (1995) mengelompokkan sejumlah emosi ke dalam beberapa bagian dan salah satu dari kelompok emosi tersebut adalah kenikmatan, yang didalamnya meliputi: kebahagiaan, kegembiraan, puas, terhibur, bangga, takjub, terpesona, senang sekali dan mania. Salah satu dari emosi kenikmatan tersebut terdapat salah satu bentuk emosi yaitu *happiness* atau kebahagiaan.

2.5 Kerangka Berpikir



Gambar Bagan 2.1

Kerangka Berpikir Hubungan antara *Happiness* dengan *Gratitude* Remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang

Remaja yang tinggal di lingkungan panti asuhan membutuhkan penyesuaian diri, hal ini dikarenakan pengaruh dari keadaan berdampak tumbuh kembangnya dan kehidupan di lingkungan panti membuat individu harus bersosialisasi dengan dengan baik, semua itu berpengaruh secara psikologis yang terkait pada kematangan emosi serta mental remaja. Banyak remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki sikap *gratitude* (rasa bersyukur) pada kondisinya atas kelimpahan rejeki yang diperoleh dan memberikan penghargaan dengan bentuk sederhana yaitu dengan bersyukur. Remaja yang tinggal di panti asuhan yang mengekspresikan rasa syukur dapat memberikan dampak pada afek positif berupa perasaan lebih bahagia/*happiness* dalam dirinya sehingga berdampak pada perilaku yang semangat, aktif, dan optimis.

2.6 Hipotesis Penelitian

Menurut (Arikunto 2006), hipotesis adalah sebuah jawaban yang sifatnya sementara pada sebuah permasalahan yang ada di dalam penelitian, hingga telah terbukti oleh data yang telah terkumpul, maka teori yang sementara ini diuji dahulu kebenarannya. Berdasarkan kerangka berpikir dari penelitian ini, maka hipotesis yang dikemukakan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *happiness* dengan *gratitude* pada remaja di panti asuhan dimana semakin tinggi *happiness* maka semakin tinggi *gratitude* pada remaja di panti asuhan.

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif signifikan antara happiness dengan *grtitude* remaja di Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang.
2. Gratitude remaja di Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang berada pada kategori tinggi. Aspek tertinggi yang paling berkontribusi terhadap tingginya *gratitude* adalah aspek memiliki apresiasi sederhana (*simple appreciation*).
3. *Happiness* remaja di Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang berada pada kategori tinggi. Aspek tertinggi yang paling berkontribusi terhadap tingginya happiness adalah aspek bersikap ramah dalam lingkungan sosial.

5.2 Saran

Merujuk pada simpulan penelitian di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian (Remaja di Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* berada dalam kategori tinggi. Aspek tertinggi yang paling berkontribusi yaitu aspek memiliki

Apresiasi sederhana (*simple appreciation*), aspek memiliki rasa kelimpahan (*sense of abundance*), memiliki apresiasi terhadap orang lain (*sense appreciation others*) berada dalam kategori tinggi. Remaja Panti diharapkan mampu mempertahankan rasa syukur terhadap segala hal dan merasa lebih bahagia dalam kehidupannya, mensyukuri segala yang dipunya.

2. Bagi Instansi (Panti Asuhan)

Untuk instansi, Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang selalu menekankan pentingnya sikap bersyukur. Pengasuh Panti Asuhan bisa memberikan contoh dan motivasi kepada remaja panti bagaimana segala sesuatu yang di punya adalah nikmat yang patut untuk disyukuri, memberikan kasih sayang yang merata kepada mereka dan dukungan kepada remaja yang sedang merasa sedih atau sedang dalam masalah. Diharapkan remaja Panti Asuhan Kecamatan Gunungpati Kota Semarang tetap bersyukur dengan segala keadaan dan menjalani hidup mereka dengan perasaan yang bahagia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan, untuk peneliti perlu mengkaji mengenai fenomena terkait gratitude dan happiness pada subjek di Panti Asuhan karena masih sedikit yang mengkaji. Kekurangan dalam penelitian ini adalah populasi yang digunakan yaitu menggunakan Panti Asuhan yang ada di Kecamatan, ini memberikan peluang bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mencakup populasi yang lebih besar yaitu mencakup Panti Asuhan di tingkat Kota untuk mencapai hasil yang lebih sempurna.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberi perhatian lebih pada jangka waktu lamanya tinggal pada remaja di Panti Asuhan. Asumsinya semakin lama remaja tinggal di panti, maka terjadi proses penerimaan diri pada remaja yang tinggal di dalam lingkungan Panti Asuhan. Dengan demikian remaja yang sudah melakukan proses penerimaan dirinya dengan jangka waktu yang lebih lama kemungkinan dapat merasakan atau memiliki sikap yang cenderung untuk lebih bersyukur dalam kehidupannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Hambali, A. M. (2015). Faktor-Faktor yang Berperan Dalam Kebersyukuran (Gratitude) pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus Perspektif Psikologi Islam. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 94 - 101.
- Alex M. Wood, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Integration, Gratitude and well-being: A review and theoretical. *Clinical Psychology Review*, 1-16.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness*. New York: Routledge.
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Sainifik Menuju Kebahagiaan*. Bandung: Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rieneke Cipta.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and Human strength*. . New York: Brunner Routledge.
- Dian, & Khairani, M. (2017). Kebersyukuran Dan Kebahagiaan Pada Wanita Yang Bercerai di Aceh. *Psikodimensia*, 190-197.
- Ed Diener, S. O. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *University of Illinois*, 404-419.
- Emmons Robert, A. &. (2004). *The Psychology of Gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. (2007). *Words of Gratitude*. United States America: Templeton Foundation Press.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. *Handbook of positive psychology*, 459-471.
- Eva, M. P. (2014). Konsep Kebahagiaan Pada Remaja yang Tinggal di Jalanan, Panti Asuhan dan Pesantren. *Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi*, 29-33.
- Goleman, D. (1995). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Goleman, D. (1999). *Kecerdasan Emosional Terjemahan Cetakan IX*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Halfon, N. M. (1995). Health status of children in foster care: The experience of the center for the vulnerable child. . *Archives of Pediatric Adolescent Medicine*, 386–392.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 1073-1082.
- <http://bankdata.kpai.go.id/>
- <https://jateng.bps.go.id/statictable/2016/08/26/1388/banyaknya-panti-asuhan-dan-pengelola-menurut-kabupaten-kota-di-jawa-tengah-tahun-2015.html>
- <https://news.detik.com/berita/d-3130939/menteri-sosial-ada-41-juta-anak-telantar-di-indonesia>
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan. Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi kelima*, Erlangga.
- Jeffrey J. Froh a, W. J. (2008). Counting blessings in early adolescents: Anexperimental study of gratitude and subjective well-being. *urnal of School Psychology*, 213-233.
- M. Nisfiannor, R., & Puspasari, T. (2004). Hubungan Antara Komitmen Beragama Dan Subjective Well Being Pada Remaja Akhir di Universitas Tarumanegara. *Jurnal Psikologi* , 74-93.
- McCullough, M. E., & Tsang, J.-A. (2004). *Parent of the virtues? The prosocial contours of gratitude*. New York: 123-141.
- McCullough, M. E. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology* , 295–309.
- McCullough, M. E., & Emmons, R. A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112–127.
- Monks, F. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

- Purwanto, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putri Megawati, S. L., & Lestari, R. (2019). Gratitude Training to Improve Subjective Well-being Among Adolescents Living in Orphanages. *Humanitas Indonesian Psychological Journal*, 13-22.
- Putri Oetami, K. W. (2011). Orientasi Kebahagiaan Siswa SMA, Tinjauan Psikologi Indegenous pada Siswa Laki-laki dan Perempuan. *Humanitas*, 106-113.
- Rahmatika Febriana, S. M., & Muhammad, A. H. (2014). Perbedaan Capaian Perkembangan Sosial Antara Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan dan Remaja yang Tinggal Bersama Orang Tua di MTS Taqwal Ilah Semarang . *Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi*, 41-45.
- Ratih, A. L. (2018). The Influence of Gratitude on Psychological Resilience of Adolescence Living in Youth Social Care Institutions. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 197-208.
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well being: The benefits of appreciation. *Psychiatry*, 18-21.
- Sativa Alissa Rosi, A. F. (2013). Syukur dan Harga Diri Dengan Kebahagiaan Remaja. *Universitas Gadjah Mada*.
- Seligman E. P. M. (2005). *Authentic Happiness*. Bandung: PT. Mizan. Bandung: PT. Mizan.
- Sudaryono. (2018). *Metodologi Penelitian* . Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Triantoro, S. (2014). Forgiveness, Gratitude, and Happiness among College Students. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 241-45.
- Wafa, Z. A. (2016). Kesejahteraan Subjektif Pada Anak Yatim di Panti Asuhan Yatim Muhamadiyah Purworejo. *Universitas Muhamadiyah Surakarta*, 1-9.
- Wahyu Dewanto, S. R. (2015). Intervensi Kebersyukuran dan Kesejahteraan Penyandang Disabilitas Fisik. *Gadjah Mada Journal of Profesional Psychology*, 33 – 47.
- Watkins Philip C, K. W., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude, and Relationships with Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality*, 431-452.

Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. New York: Springer.

Windy Agata, F. M. (2015). Pengaruh Religiusitas terhadap Gratitude pada Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan Kristen. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 348-363.