

# The Relationship between Gratitude and Resilience with the Psychological Well-Being of Adolescents at the aisyiyah Sidoarjo [Hubungan Kebersyukuran dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo]

Cindi Wijayanti<sup>1)</sup>, Hazim<sup>\*2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*hazim@umsida.ac.id

**Abstract.** Teenagers who live in orphanages do not have an integrated family so they need to have the ability to face the challenges of life. In addition, the physical and social conditions in the orphanage play a very important role in improving psychological well-being. This study aims to establish the relationship between gratitude and resilience with the psychological well-being of adolescents living at the Aisyiyah Asuhan Panti in Sidoarjo. This study uses a quantitative method of correlation with a population of 55 adolescents so using a saturated sample. The sampling technique used is purposive samplings with the characteristics of the ages of 12 - 18 years and live in Panti Asuhan Aisyiyah. The data collection technique in this study was using a lift, which consists of three scales: a gratefulness scale, a resilience scale and a psychological well-being scale. Analysis of research data using double linear regression techniques. The results of research show that there is a link between gratitude and resilience with the psychological well-being of adolescents in Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo. In more detail, gratitude has a stronger influence on psychological well-being than resilience. The research is expected to involve adolescents in orphanages to further enhance their gratitude and resilience so that they can go through this phase in a psychological state of well-being. One limitation to this study lies in the method of collecting data using questionnaires, sometimes the answers given by the sample do not show the real situation.

**Keywords** - gratitude; resilience; psychological well-being; teenager; orphanage

**Abstrak.** Remaja yang tinggal di panti asuhan tidak memiliki keluarga yang utuh sehingga mengharuskan mereka memiliki kemampuan dalam menghadapi tantangan hidupnya. Selain itu, kondisi fisik dan sosial di panti asuhan memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara kebersyukuran dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di Panti Asuhan Aisyiyah di Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan populasi sebanyak 55 remaja sehingga menggunakan sampel jenuh. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu purposive sampling dengan karakteristik usia 12 - 18 tahun dan tinggal di Panti Asuhan Aisyiyah. Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan menggunakan angket, yang terdiri dari tiga skala yaitu skala kebersyukuran, skala resiliensi, dan skala kesejahteraan psikologis. Analisis data penelitian menggunakan teknik regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo. Besar pengaruh atau sumbangan efektif sebesar 34%. Secara lebih detail, kebersyukuran memiliki pengaruh yang lebih kuat terhadap kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan resiliensi. Penelitian ini diharapkan agar remaja di panti asuhan untuk lebih meningkatkan kebersyukuran dan resiliensi sehingga mereka dapat menjalani fase ini dengan kondisi psikologis yang sejahtera. Salah satu keterbatasan pada penelitian ini terletak pada metode pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner, terkadang jawaban yang diberikan oleh sampel tidak menunjukkan keadaan sesungguhnya.

**Kata Kunci** - kebersyukuran; resiliensi; kesejahteraan psikologis; remaja; panti asuhan

## I. PENDAHULUAN

Panti asuhan adalah lembaga kesejahteraan sosial yang bertanggung jawab memberikan layanan kepada anak-anak terlantar dengan menyediakan perawatan dan pendampingan, serta menggantikan peran orang tua atau wali dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental, dan sosial anak-anak. Tujuannya adalah untuk memberikan kesempatan yang memadai bagi anak-anak untuk mengembangkan kepribadian sesuai harapan, sehingga dapat menjadi bagian dari generasi penerus yang berkontribusi dalam pembangunan sosial. [1]. Panti asuhan adalah lembaga sosial yang berperan dalam melindungi dan membimbing anak-anak yatim, yatim piatu, terlantar, serta kaum dhuafa untuk kesejahteraan hidup yang lebih baik [2]. Tidak dapat membayar biaya pendidikan anak, orang tuanya bercerai, tinggal jauh dari orang tua, dan lingkungan pergaulan yang buruk membuat orang tua takut anaknya terpengaruh adalah beberapa alasan mengapa anak harus meninggalkan keluarganya dan tinggal di panti asuhan [3]. Hidup di panti asuhan

bukanlah perkara mudah bagi anak-anak, terutama bagi remaja. Ini karena mereka kurang merasakan kasih sayang dan kehangatan dari orang tua kandung [4].

Akibatnya, anak-anak yang tinggal di panti asuhan harus mendapatkan perhatian khusus, terutama selama masa remaja, yang merupakan masa pencarian identitas. Monks et al. menjelaskan bahwa remaja adalah orang-orang berusia 12 hingga 21 tahun yang sedang mengalami transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Mereka disebut sebagai remaja awal pada usia 12 hingga 15 tahun, remaja tengah pada usia 15 hingga 18 tahun, dan remaja akhir pada usia 18 hingga 21 tahun [5]. Pada masa remaja, terjadi perubahan mental yang mencakup cara mengekspresikan perasaan, perbedaan pengetahuan yang diperoleh, dan kehidupan sosial. Remaja dianggap telah mencapai perkembangan yang optimal jika mereka dapat memenuhi tuntutan psikologisnya [6]. Remaja yang tinggal di panti asuhan umumnya menghadapi masalah psikologis, seperti kurangnya pemenuhan kebutuhan emosional berupa kasih sayang dari orang tua. Hal ini dapat memicu emosi negatif seperti kesedihan, kemarahan, kekosongan, kecemasan, perasaan tidak memiliki tujuan hidup, dan merasa tidak berarti. Selain itu, penelitian Hartini menunjukkan bahwa, dibandingkan dengan remaja yang tumbuh dalam keluarga yang utuh, remaja yang dibesarkan di panti asuhan lebih cenderung memiliki kepribadian yang lemah, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, dan dipenuhi dengan ketakutan dan kecemasan [7].

Di Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo ada beberapa remaja yang kurang mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya, seperti sulit bersosialisasi dengan orang baru, suka memilih-milih teman, serta sulit menyesuaikan diri dengan pengasuh. Salah satu pengasuh panti asuhan mengungkapkan bahwa ketidakseimbangan antara jumlah anak dengan pengasuh menyebabkan kurangnya dukungan emosional dan sebagian besar remaja kurang memperoleh perhatian dari pengasuh. Okti mengatakan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan menghadapi kesulitan untuk menerima diri mereka sendiri dan membuat hubungan positif. Selain itu, kondisi fisik dan sosial di mana banyak anak asuh tinggal mengurangi privasi, yang berdampak negatif pada kesehatan psikologis mereka [8].

Anak-anak yang tinggal di panti asuhan sering melihat diri mereka sebagai orang yang buruk, berbeda, bodoh, dan tidak mampu berubah. Selain mempengaruhi tingkah laku individu, penilaian diri ini juga dapat mempengaruhi bagaimana individu melihat potensi dirinya, yang merupakan masalah bagi kesehatan psikologisnya. Emosi negatif tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Kesejahteraan psikologis adalah ketika kesehatan mental seseorang dalam kondisi baik [6]. Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis adalah upaya seseorang untuk mencapai pengembangan diri secara maksimal. Menurut Hauser, dkk kesejahteraan psikologis adalah keadaan di mana seseorang berkonsentrasi pada upaya untuk realisasi diri, pernyataan diri, dan aktualisasi diri. Kesejahteraan psikologis memiliki enam dimensi, yaitu penerimaan diri, membangun hubungan positif dengan orang lain, otonomi, mengendalikan lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan mengembangkan potensi diri. Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis meliputi aspek psikososial, sosiodemografis, dukungan sosial, teknik coping, dan resiliensi [9]. Beberapa faktor dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Ini termasuk klasifikasi sosial dan demografi, dukungan sosial, daur hidup keluarga, persepsi seseorang tentang pengalaman hidup mereka, dan faktor kepribadian, seperti kontrol internal dan eksternal.

Kondisi di panti asuhan yang memicu banyak emosi negatif menuntut anak-anak di sana memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup dan keinginan untuk bangkit kembali, yang dikenal sebagai resiliensi. Resiliensi, menurut Connor dan Davidson, adalah sifat pribadi yang memungkinkan seseorang berkembang saat menghadapi tantangan hidup. Resiliensi terdiri dari lima komponen: kemampuan pribadi, keuletan dan standar tinggi, keyakinan, toleransi terhadap emosi negatif dan kekuatan dalam menghadapi tekanan, penerimaan positif terhadap perubahan, hubungan baik dengan orang lain, pengendalian diri, dan spiritualitas [6]. Resiliensi, menurut Sagor, adalah kumpulan sifat yang ada pada seseorang yang memungkinkan mereka untuk mengatasi masalah besar yang mengikat kehidupan mereka dan mempertahankannya [10]. Menurut Reivich dan Shatte, resiliensi dipengaruhi oleh tujuh komponen: pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan reach out [11].

Resiliensi sangat penting bagi remaja karena aspek sosial, biologis, dan psikologis yang menuntut adaptasi dalam menghadapi berbagai masalah. Resiliensi dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang, menurut penelitian yang dilakukan oleh Nagle & Sharma [6]. Terdapat dua faktor yang membentuk resiliensi, faktor pendukung dan faktor risiko. Faktor pendukung termasuk hal-hal yang membantu dan mendorong seseorang untuk bangkit dan mengatasinya. Faktor-faktor ini termasuk individu, keluarga, komunitas, dan budaya. Sebaliknya, faktor risiko adalah peristiwa, kondisi, atau pengalaman yang dapat meningkatkan kemungkinan bahwa suatu masalah akan terjadi, bertahan, atau memburuk. Menurut Neill & Dias, beberapa faktor risiko termasuk tinggal di lingkungan yang negatif, kondisi ekonomi rendah, dan kematian atau perceraian orang tua [7].

Faktor risiko seperti kehilangan orang tua kandung, kondisi ekonomi yang buruk, dan lingkungan yang tidak mendukung membuat mereka menjadi golongan yang rawan. Resiliensi sangat penting bagi remaja panti untuk membantu mereka bangkit dari situasi yang menekan atau kenyataan yang tidak diinginkan sehingga mereka dapat menjalankan hidupnya dengan lebih efektif. Selain resiliensi, kebersyukuran atau gratitude juga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan. Menurut Emmons dan McCullough, rasa syukur adalah perasaan dan rasa terima kasih terhadap pengalaman hidup yang diperoleh baik secara interpersonal

dengan orang lain maupun transpersonal dengan Tuhan [5]. Lalu Watkins mendefinisikan rasa syukur sebagai sikap menghargai setiap aspek kehidupan sebagai anugerah dan pentingnya menyatakan rasa terima kasih tersebut [12]. Watkins juga mengidentifikasi tiga karakteristik individu yang memiliki rasa syukur, yaitu: memiliki rasa kelimpahan (*sense of abundance*), memiliki apresiasi terhadap orang lain (*sense appreciation for others*), dan memiliki apresiasi sederhana (*simple appreciation*) [13].

Seligman mengatakan bahwa kebersyukuran merupakan satu diantara banyak kajian dalam bidang psikologi positif yang adalah wujud pengungkapan rasa terima kasih atas anugerah [14]. Hawwa berpendapat bahwa kebersyukuran diwujudkan dengan mencurahkan segala sesuatu yang dimiliki individu untuk melakukan perbuatan yang dicintai oleh Allah SWT [15]. Menurut Al-Fauzan, syukur memiliki tiga aspek: syukur dengan hati, syukur dengan ucapan, dan syukur dengan perbuatan. Al-Fauzan juga mengidentifikasi lima faktor yang mempengaruhi rasa syukur, yaitu memiliki pandangan hidup yang luas, persepsi positif terhadap kehidupan, niat baik terhadap orang lain, dan kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa penghargaan dan kehendak baik, rasa apresiasi yang hangat terhadap orang lain [6]. Remaja yang bersyukur saat menghadapi cobaan di panti asuhan memiliki keyakinan hidup yang lebih optimis, keinginan yang kuat untuk bangkit, menerima setiap ujian dengan rasa syukur, dan memiliki peluang yang lebih besar untuk merasa bahagia dan mendapatkan kesehatan mental yang lebih baik daripada remaja yang tidak bersyukur saat menghadapi kesulitan.

Studi ini mirip dengan penelitian yang dilakukan oleh Wisnu Sri Hertinjung, dkk karena keduanya menggunakan variabel bebas kebersyukuran dan resiliensi dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel terikat. Pada penelitian ini juga menggunakan metode penelitian yang sama yaitu metode penelitian kuantitatif korelasional. Perbedaan antara keduanya terletak pada objek penelitian dan periode pengamatannya. Wisnu Sri Hertinjung, dkk melakukan penelitian pada tahun 2022 dengan objek penelitian siswa SMA dan SMK di Kota Surakarta yang mengikuti pembelajaran daring selama masa pandemi sedangkan penelitian ini dilakukan pada tahun 2023 dengan objek penelitian remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo.

Remaja di panti asuhan seringkali merasa kesepian karena kurangnya hubungan emosional yang erat dengan orang tua atau keluarga. Pengurus panti juga tidak memiliki waktu yang cukup atau sumber daya untuk memberikan dukungan emosional kepada setiap remaja. Sehingga menyebabkan remaja di panti asuhan merasa kurang diperhatikan dan tidak didukung secara emosional. Serta perubahan pengurus panti dapat menciptakan rasa tidak aman bagi remaja yang tinggal di panti asuhan. Berdasarkan uraian fenomena tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menguji antara kebersyukuran dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo. Hipotesis penelitian ini adalah 1) Terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo. 2) Terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo. 3) Terdapat hubungan antara kebersyukuran dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo.

## II. METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menunjukkan hubungan antara variabel bebas, kebersyukuran dan resiliensi, dan variabel tergantung, kesejahteraan psikologis. Subjek pada penelitian ini adalah remaja yang tinggal di Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo (Balongbendo, Sepanjang, Sidoarjo). Di Panti Asuhan Aisyiyah Balongbendo terdapat 16 remaja, di Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo terdapat 9 remaja, sedangkan di Panti Asuhan Aisyiyah Sepanjang sebanyak 30 remaja. Populasi pada penelitian ini sebanyak 55 remaja sehingga menggunakan sampel jenuh. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu purposive sampling dengan karakteristik usia 12 hingga 18 tahun yang tinggal di Panti Asuhan Aisyiyah. Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu dengan kuesioner (angket). Penelitian ini menggunakan skala Likert untuk memperoleh data empiris dari kebersyukuran, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis. Skala kebersyukuran, resiliensi, dan kesejahteraan psikologis adalah adopsi dari skala yang telah disusun oleh peneliti sebelumnya tanpa mengubah kalimat atau kata-katanya, sehingga tidak dilakukan uji coba item dan hanya melalui satu kali pengambilan data.

Peneliti menggunakan skala adopsi Gratitude Resentment and Appreciation Test dari Nurleti Andriyani yang dijelaskan dalam tiga dimensi, yaitu memiliki rasa kelimpahan, memiliki apresiasi terhadap orang lain, serta memiliki apresiasi sederhana [12]. Terdapat 35 aitem dengan koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,832. Peneliti juga menggunakan adopsi skala ketahanan Connor-Davidson (CD-RISC) dari Serpinta Hutagalung yang mencakup lima aspek yaitu: kompetensi personal, percaya pada diri sendiri, menerima perubahan secara positif, pengendalian diri, dan pengaruh spiritual dengan jumlah 37 aitem [6]. Hasil analisis menunjukkan validitas dan reliabilitas yang baik dengan Alfa Cronbach 0,816. Adopsi skala psychological well-being didasarkan pada teori Ryff dari Ika Hotma Ulina Sianturi yang mengatakan terdapat enam aspek kesejahteraan psikologis. Aspek-aspek tersebut meliputi penerimaan diri, membangun hubungan positif pada orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan

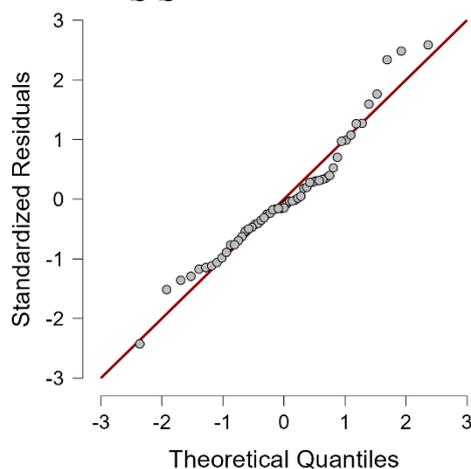
memiliki potensi diri [6]. Memiliki 46 aitem dengan koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,866. Peneliti mengadopsi ketiga skala tersebut karena ada kesesuaian subjek pada penelitian. Metode analisis data yang digunakan yaitu regresi linier berganda dengan menggunakan JASP for Windows, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara rasa syukur dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Uji Normalitas

Dengan menggunakan QQ Plot, Anda dapat melihat uji normalitas. Data yang terdistribusi normal, di mana residu mengikuti garis lurus, tidak menyebar ke mana-mana. Gambar 1 menunjukkan hasil uji normalitas.

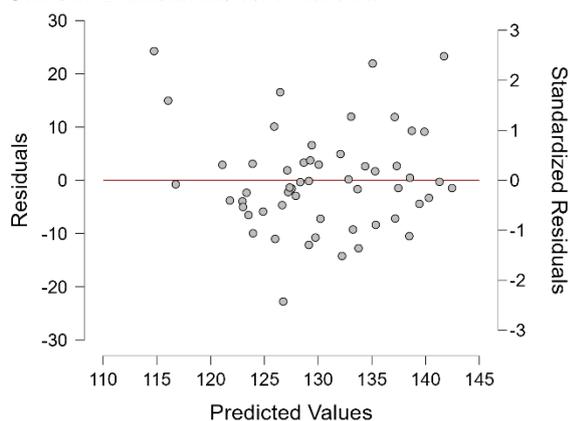
Gambar 1. *Q-Q Plot Standardized Residuals*



#### B. Uji Homoskedasitas

Penyebaran residu standar dapat digunakan untuk menguji homoskedasitas. Data tidak harus menyebar satu sama lain; mereka tidak harus membentuk pola yang dapat ditarik dari kiri bawah ke kanan atas. Tidak ada heteroskedasitas atau homoskedasitas dalam data karena pola penyebarannya acak, seperti yang ditunjukkan pada Gambar 2.

Gambar 2. *Residuals vs. Predicted*



#### C. Hasil Uji Regresi

Berdasarkan analisis regresi menyatakan bahwa hipotesis 3 yang mengatakan secara simultan kebersyukuran dan resiliensi dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis diterima dengan ( $F = 13.38$ ; dengan signifikan  $p = < .001$ ) seperti yang ditunjukkan dalam tabel 1.

Tabel 1. ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H <sub>1</sub>	Regression	2445.915	2	1222.957	13.38	< .001
	Residual	4752.812	52	91.4		
	Total	7198.727	54			

Adapun *effect size* (besaran efek) variabel kebersyukuran dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 34%, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Hal tersebut bisa dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Model Summary - Kesejahteraan Psikologis

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0	0	0	11.546
H <sub>1</sub>	0.583	0.34	0.314	9.56

Berdasarkan uji multikolinieritas menunjukkan bahwa ( $VIF = 1.324 < 10$ ) yang berarti tidak terjadi multikolinieritas. Hasil tersebut bisa dilihat pada tabel 3. Berdasarkan hasil analisis berganda pada table 5 menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis ( $t = 2.982$  dengan signifikan  $p = 0.004 < 0.05$ ) yang berarti hipotesis 1 diterima. Selain itu, juga terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis ( $t = 2.2$  dengan signifikan  $p = 0.032 < 0.05$ ) yang menyatakan bahwa hipotesis 2 diterima. Dari kedua variabel tersebut yang paling berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis adalah variabel kebersyukuran.

Tabel 3. Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
H <sub>0</sub>	(Intercept)	130.364	1.557		83.735	< .001		
H <sub>1</sub>	(Intercept)	22.800	21.317		1.070	0.290		
	Kebersyukuran	0.515	0.173	0.387	2.982	0.004	0.756	1.324
	Resiliensi	0.467	0.212	0.285	2.200	0.032	0.756	1.324

#### D. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kebersyukuran dan resiliensi berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis di Panti Asuhan Aisyiyah di Sidoarjo. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Remaja yang tinggal di panti memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk memiliki tingkat kesyukuran yang lebih tinggi. penelitian sebelumnya oleh Ari Eko Wibowo dan Mulawarman menemukan hubungan yang kuat antara kebersyukuran dan kesejahteraan psikologis ( $p = 0.65$ ).

Aspek terpenting dari variabel penelitian ini adalah rasa syukur dan aspek hubungan positif dengan orang lain dalam kesejahteraan psikologis [16].

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Watkins, dkk tingkat kebersyukuran seseorang dapat dilihat dari tingkat kebahagiaannya [17]. Watkins, dkk juga mengatakan tingkat kebersyukuran seseorang dapat dilihat dari tingkat kebahagiaannya. Hasil studi awal peneliti menunjukkan bahwa ketidakseimbangan antara jumlah anak dengan pengasuh menyebabkan sebagian besar remaja di panti asuhan kekurangan dukungan emosional. Remaja yang tinggal di panti asuhan akan mengalami emosi yang positif, lebih menghargai hidup, dan merasa cukup dengan apa yang mereka miliki, sehingga mereka tidak akan merasa kekurangan dalam hal apa pun. Jadi, jika remaja di panti asuhan menunjukkan perilaku yang menunjukkan kurangnya kesejahteraan psikologis, itu dapat dicegah.

Individu yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi mampu menerima apa pun yang terjadi dalam hidupnya dan menganggapnya sebagai nikmat dari Allah SWT. Hal ini membuat remaja memiliki harapan positif terhadap diri mereka sendiri dan lingkungan mereka, dan membantu mereka menyelesaikan masalah yang mereka hadapi. Menurut Emmons dan McCullough, kebersyukuran berkaitan dengan rasa terima kasih, berpikir positif, serta memberikan dan menerima kebahagiaan, yang akan mempengaruhi pandangan menjadi lebih optimis [18]. Kebersyukuran dapat menciptakan sikap positif yang melibatkan apresiasi terhadap hal-hal baik dalam kehidupan. Sikap bersyukur juga dapat membantu mengurangi perasaan negatif karena fokus pada hal-hal baik dalam kehidupan [19].

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Noviana Nailul Ilhami yang mengatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis ditemukan sebesar 0,741 dan 0.000 ( $p < 0.01$ ), menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan kategori tinggi. Sumbangan efektif resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis adalah 0,549 artinya resiliensi memberikan pengaruh sebesar 54.9% terhadap kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil ini, hipotesis diterima [20]. Sejalan juga dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurshafilla Rizka Saputri & Mulawarman yang menunjukkan hasil uji regresi linear sederhana dengan  $\beta = 0,242$ ,  $R^2 = 0,067$ , dan  $p < 0.05$ . Ini menunjukkan bahwa resiliensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan dengan kontribusi sebesar 67% [21].

Resiliensi bagi kehidupan remaja di panti asuhan adalah kekuatan penting, menurut Reivich dan Shatte. Setiap remaja harus memiliki resiliensi yang tinggi agar mereka dapat menjadi orang yang tangguh dan pantang menyerah di masa depan. Menurut Cowie dan Wallace, remaja membutuhkan kontak fisik yang penuh rasa hormat dan afeksi dari teman sebaya. Mereka juga membutuhkan seseorang yang mau mendengarkan dengan serius, simpati, dan memberikan kesempatan untuk berbagi kesulitan dan perasaan seperti marah, takut, cemas, dan ragu saat menghadapi masalah [22]. Apabila sesama remaja di panti asuhan memberikan perhatian dan mau berbagi keluh kesah, kemungkinan untuk merasa kekurangan kasih sayang sangat kecil.

Selama berada di Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo, para remaja sudah memiliki kompetensi personal yang baik, percaya diri, memiliki resiliensi tinggi dapat menerima perubahan positif, menjalin hubungan baik dengan orang lain, mengendalikan diri, dan memiliki pengaruh spiritual yang kuat. Remaja di panti asuhan tetap menjalankan kehidupan dengan baik dan pantang menyerah meskipun tidak tinggal bersama orang tua. Dalam konteks remaja di panti asuhan, resiliensi sangat penting karena remaja sering menghadapi berbagai bentuk ketidakpastian dan tekanan. Kesejahteraan psikologis yang baik juga dikaitkan dengan tingkat resiliensi yang tinggi. Resiliensi, menurut Belay & Missaye, membangun benteng pertahanan diri atas segala risiko, dan mencegah potensi koping dan perilaku tidak adaptif [21]. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dhebbay Edryani, dkk orang yang memiliki resiliensi memiliki kemungkinan untuk meningkatkan keahlian seseorang dalam menghadapi masalah. Sifat-sifat ini termasuk harga diri, efikasi diri, otonomi, dan optimisme, yang semua berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis [23].

Berdasarkan hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis pada remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo. Hasil tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wisnu Sri Hertinjung, dkk yang menunjukkan hasil  $R = 0.752$  dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), ditemukan hubungan yang sangat signifikan antara rasa syukur dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Variabel rasa syukur dan resiliensi memberikan kontribusi efektif sebesar 56,6% terhadap kesejahteraan psikologis, sementara faktor lain memberikan kontribusi sebesar 43,4%. Studi ini menemukan bahwa menumbuhkan rasa terima kasih dan kekuatan adalah faktor internal individu yang sangat penting untuk berperan sebagai faktor protektif, sehingga remaja dapat memiliki dengan kondisi psikologis yang sejahtera [6].

Tingkat kemampuan seseorang untuk menerima dirinya apa adanya, membangun hubungan yang ramah dengan orang lain, mandiri dalam menghadapi tekanan sosial, mengendalikan lingkungan luar, menemukan makna hidup, dan merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan dikenal sebagai kesejahteraan psikologis. Jika seseorang memiliki penilaian positif terhadap dirinya sendiri, mampu bertindak secara otonom, menguasai lingkungannya, memiliki tujuan dan makna hidup, dan mengalami perkembangan kepribadian, maka seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis. Menurut Aspinwall, kesejahteraan psikologis menggambarkan bagaimana psikologis berfungsi dengan baik dan positif [24].

Dalam penelitian ini, sumbangan efektif dari variabel rasa syukur dan resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis adalah 34%, sementara 66% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti afektif, sosial, dan spiritual. Faktor afektif mencakup pengalaman positif individu, faktor sosial berhubungan dengan hubungan interpersonal, dan faktor spiritual mencakup hubungan individu dengan Tuhan [6]. Remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo telah menunjukkan perilaku yang baik dalam aspek rasa syukur. Mereka mampu bersyukur dengan hati, mengakui bahwa segala nikmat berasal dari Allah, bersyukur melalui ucapan dengan memuji Allah dengan cinta, dan bersyukur dengan tindakan dengan selalu melaksanakan ketaatan dan berusaha menghindari kesalahan.

Dari hal tersebut membuat remaja akan selalu meyakini dan berfikir positif terhadap perkembangan diri. Hal ini juga memungkinkan mereka untuk menerima kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki dengan baik. Hal tersebut membuktikan bahwa selama di panti asuhan mereka menunjukkan kemampuan yang baik dalam menguasai lingkungan baru, memberikan makna pada hidup mereka saat ini, menentukan arah hidup, mengembangkan potensi, menerima kekurangan atau kelebihan diri, bersikap mandiri, menjaga perilaku, dan menjalin hubungan pertemanan yang positif.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, dan peneliti selanjutnya mungkin harus mempertimbangkan faktor-faktor ini untuk memperbaiki penelitian sebelumnya. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini antara lain : 1) Selama pengambilan data, informasi yang disampaikan oleh responden melalui kuesioner terkadang tidak mencerminkan atau menggambarkan kondisi responden yang sesungguhnya, hal ini disebabkan oleh perbedaan cara berpikir, persepsi, dan pemahaman masing-masing responden, serta faktor lain seperti kejujuran dalam mengisi kuesioner. 2) variabel yang dianalisis terkait dengan kesejahteraan psikologis hanya meliputi dua variabel, yaitu kebersyukuran dan resiliensi. Peneliti menyarankan beberapa hal untuk penelitian mendatang, yaitu: 1) Penelitian selanjutnya sebaiknya menambahkan metode wawancara dan menyatakan terbuka kepada beberapa responden untuk melengkapi data kuesioner. 2) Mengingat bahwa penelitian ini hanya mencakup dua variabel, sementara masih banyak variabel lain yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, diharapkan penelitian berikutnya dapat memasukkan variabel tambahan selain kedua variabel tersebut agar menghasilkan penelitian yang lebih bervariasi.

## V. SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo. Serta terdapat hubungan positif antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo. Selain itu, ada hubungan signifikan antara kebersyukuran dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis remaja di panti tersebut. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat kebersyukuran dan resiliensi, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kebersyukuran dan resiliensi, semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya. Akan semakin menarik jika penelitian selanjutnya membahas tentang variabel selain kebersyukuran dan resiliensi yang juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Penelitian ini dapat memperkaya literatur dalam bidang psikologi positif, khususnya mengenai hubungan antara kebersyukuran dan resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Serta memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana kebersyukuran dan resiliensi berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis bagi seluruh remaja di panti asuhan bahwa tinggal dipanti asuhan harus benar-benar disadari sebagai kesempatan bagi anak asuh untuk tumbuh dan berkembang sebagai pribadi yang sejahtera. Pengetahuan yang dihasilkan dapat digunakan oleh pengasuh di panti asuhan untuk memberikan bimbingan yang lebih tepat sasaran kepada remaja, membantu mereka mengembangkan kebersyukuran dan resiliensi sebagai bagian dari proses pendewasaan diri sehingga mendapatkan kesejahteraan psikologis yang baik. pengasuh di panti dapat menyediakan waktu seminggu sekali untuk mengadakan sesi bimbingan atau curhat, sehingga remaja panti dapat menyalurkan emosinya dengan tepat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak pengelola dan pengasuh Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian disana. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Sidoarjo atas kesediaannya menjadi responden dalam penelitian ini.

## REFERENSI

- [1] Mustajib, "Manajemen Mutu Pengasuh Panti Asuhan Rukun Santoso , Kencong Kediri Mustajib A ' an Yusuf Khunaifi Husni Mubarak Pendahuluan Panti asuhan mempunyai arti secara etimologi berasal dari dua

- kata yaitu,” *J. Ilm. Iqra’ Fak. Tarb. dan Ilmu Kegur. [FTIK] IAIN Manad.*, vol. 15, no. 1, pp. 76–92, 2021.
- [2] A. M. Abidin, “Peran Pengasuh Panti Asuhan Membentuk Karakter Disiplin dalam Meningkatkan Kecerdasan Intrapersonal Anak,” *an-Nisa*, vol. 11, no. 1, pp. 354–363, 2019, doi: 10.30863/an.v11i1.302.
- [3] E. W. Maryam, G. R. Affandi, and R. A. Pariontri, “Procedia Of Social Sciences and Humanities Group Cohesiveness dan Sense of Community Remaja Di Panti Asuhan ‘ Aisyiyah Sidoarjo Procedia Of Social Sciences and Humanities,” vol. 0672, no. c, pp. 967–971, 2022.
- [4] E. Maryam Wardati, G. Rusyid Affandi, and R. Ananda Pariontri, “Social Well-Being, Group Cohesiveness, Dan Sense of Community Remaja Di Panti Asuhan,” *J. RAP (Riset Aktual Psikol. Univ. Negeri Padang)*, vol. 13, no. 2, pp. 154–165, 2022, doi: 10.24036/rapun.v13i2.118917.
- [5] I. R. Lubis and L. J. Agustini, “Efektivitas Gratitude Training Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja di Panti Asuhan The Effectiveness of Gratitude Training for Improving the Subjective Well-Being of Adolescents at the Orphanage,” *J. Psikogenes.*, vol. 6, no. 2, pp. 205–213, 2018.
- [6] H. Wisnu, D. Ardiani, N. Ilhami, and T. Octiawati, “Hubungan Rasa Syukur dan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Selama Pandemi Covid-19,” *J. Psikol. J. Ilm. Fak. Psikol. Univ. Yudharta Pasuruan*, vol. 9, no. 2, pp. 159–177, 2022, doi: 10.35891/jip.v9i2.2699.
- [7] B. D. Rachmawati, R. A. Listiyandini, and R. Rahmatika, “Seberapa Jauh Aku Bisa Bangkit? Sebuah Studi Mengenai Profil Resiliensi Psikologis Remaja Panti Asuhan,” *Insight J. Pemikir. dan Penelit. Psikol.*, vol. 15, no. 2, p. 232, 2019, doi: 10.32528/ins.v15i2.1884.
- [8] D. K. S. Harjanti, “Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Panti Asuhan Ditinjau dari Internal Locus of Control dan Spiritualitas,” *Gadjah Mada J. Psychol.*, vol. 7, no. 1, p. 83, 2021, doi: 10.22146/gamajop.62236.
- [9] E. Gustine and R. D. D. Nurhadianti, “Hubungan Antara Rasa Syukur dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa Kelas XII IPA SMAN 113 Jakarta Timur,” *J. Psikol. Kreat. Inov.*, vol. 1, no. 1, pp. 63–73, 2021.
- [10] C. W. Wasono, “Pengaruh Resiliensi terhadap Harga Diri Remaja di Panti Asuhan Yatim dan Tunanetra Muhammadiyah Purworejo,” *Acta Psychol.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–14, 2021, doi: 10.21831/ap.v1i1.43466.
- [11] B. P. Semedhi, S. Lestari, N. Hasanah, P. S. Psikologi, U. Brawijaya, and K. Syiah-sunni, “Resiliensi Pengungsi Konflik Sampang,” *J. Mediapsi*, vol. 1, pp. 51–58, 2015.
- [12] D. Chintya, “Hubungan antara gratitude dengan psychological well being pada mahasiswa UKSW yang kuliah sambil bekerja full time,” pp. 1–29, 2016, [Online]. Available: <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/10189>
- [13] H. C. Haryanto and F. E. Kertamuda, “Syukur Sebagai Sebuah Pemaknaan,” *Insight J. Ilm. Psikol.*, vol. 18, no. 2, p. 109, 2016, doi: 10.26486/psikologi.v18i2.395.
- [14] M. A. Fu’ady and S. V. D. Atiqoh, “Kebersyukuran Dan Optimisme Masa Depan Siswa Sekolah Menengah Pertama,” *Psikoislamedia J. Psikol.*, vol. 5, no. 1, p. 104, 2020, doi: 10.22373/psikoislamedia.v5i1.6343.
- [15] P. N. Hanifah, T. Suprihatin, and D. U. Syafitri, “Hubungan Kebersyukuran dan Harga Diri terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Guru Tidak Tetap SMA / SMK di Kecamatan Semarang Barat Kota Semarang,” *Pros. Berk. Psikol.*, vol. 2, no. 2, pp. 147–156, 2020, [Online]. Available: <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13079>
- [16] A. E. Wibowo and Mulawarman, “Hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa penerima beasiswa di Universitas Negeri Semarang ( UNNES ),” *Indones. J. Guid. Couns. Theory Appl.*, vol. 11, no. 3, pp. 1–12, 2022.
- [17] S. Wijayanti, R. Rahmatika, and R. Arruum Listiyandini, “the Contribution of Gratitude on the Improvement of Health-Related Quality of Life (Hrql) Among Adolescents Living At Social Shelters,” *Psycho Idea*, vol. 18, no. 1, pp. 33–44, 2020.
- [18] A. W. Wahid, A. Larasati, A. Ayuni, and F. Nashori, “Optimisme Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Ditinjau dari Kebersyukuran dan Konsep Diri,” *Humanitas (Monterey. N. L.)*, vol. 15, no. 2, p. 160, 2018, doi: 10.26555/humanitas.v15i2.8725.
- [19] J. & Hemarajarajeswari and K. Gupta, P, “Gratitude, Psychological Well-being and Happiness among College Students: A Correlational Study,” *Int. J. Indian Psychol.*, vol. 9, no. 1, pp. 533–541, 2021, doi: 10.25215/0901.053.
- [20] N. N. Ilhami, “Remaja selama pandemi Covid-19 di Surakarta,” pp. 1–14, 2021.
- [21] N. R. S. Mulawarman, “Resiliensi Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Panti Asuhan,” *J. Bimbing. Dan Konseling Indones.*, vol. 7, no. 2, pp. 69–72, 2022, [Online]. Available: [https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal\\_bk](https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk)
- [22] L. O. Mulia, V. Elita, R. Woferst, P. Studi, I. Keperawatan, and U. Riau, “Mulia Elita dan Woferst (2014) Hubungan-dukungan-sosial-teman-sebaya-te,” *JOM Psikol.*, vol. 1, no. 2, pp. 1–9, 2014.
- [23] & S. Edriany, Sutatminingsih, “The effect of resilience and gratitude on Psychological Well-Being of male

- Afghanistan refugees in Medan. *International Journal of Progressive Sciences and Technologies*, 24,” vol. 24, No. 1, pp. 163–166, 2020, [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.52155/ijpsat.v24.1.2450>
- [24] A. M. Saputra, F. Purnomosidi, and A. R. Musslifah, “Kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan Simo Boyolali,” *TUTURAN J. Ilmu Komunikasi, Sos. dan Hum.*, vol. 1, no. 3, pp. 63–73, 2023, [Online]. Available: <https://e-journal.nalanda.ac.id/index.php/TUTURAN/article/view/301>

***Conflict of Interest Statement:***

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*