

**HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA DI PANTI
ASUHAN DI KOTA MARTAPURA**

*THE RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND SUBJECTIVE WELL-BEING
ON ADOLESCENT ORPHANAGES IN MARTAPURA CITY*

Muhamad Irsyad^{1*}, Sukma Noor Akbar², dan Jehan Safitri³

*Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat
JL. A.Yani Km. 36 Banjarbaru Kalimantan Selatan Kode Pos 70714, Indonesia
E-mail: Muhamadirsyadthalib@gmail.com*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengetahui ada tidaknya hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif. Subjek pada penelitian ini yaitu Remaja Panti Asuhan di kota Martapura yang berjumlah 60 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala psikologi meliputi skala kebersyukuran dan skala kesejahteraan subjektif. Hasil korelasi product moment dari karl pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada remaja di panti asuhan di Kota Martapura. Adapun sumbangan efektif kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif diketahui sebesar 62 % dengan demikian 38 % lainnya merupakan sumbangan dari variabel lain seperti faktor genetik, faktor kepribadian, faktor demografis, harga diri, dan dukungan sosial. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka akan semakin tinggi kesejahteraan subjektif.

Kata kunci : *Kebersyukuran, Kesejahteraan Subjektif, Remaja, Panti Asuhan*

ABSTRACT

The objective of the study was to determine whether there was a relationship between gratitude and subjective well-being. The subjects of the study were 60 Adolescent Orphanages in Martapura City. The instruments of the study were a psychological scale covering the scale of gratitude and the scale of subjective well-being. The results of the product moment correlation from karl pearson showed that there was a positive correlation between gratitude and subjective well-being in adolescent orphanages in Martapura City. The effective contribution of gratitude to subjective well-being was 62%, thus 38% was a contribution from other variables as well as genetic factors, personality factors, demographic factors, self-esteem, and social support. Based on the results of the study, it can be concluded that the higher the gratitude the higher the subjective well-being would be.

Keywords: *Gratitude, Subjective Well-Being, Adolescent, Orphanage*

Perkembangan zaman yang semakin modern dan adanya globalisasi menuntut setiap individu agar mampu berkembang dengan baik. Untuk mewujudkan hal tersebut, anak-anak harus tumbuh dan berkembang dengan baik, terpenuhi kebutuhan setiap tahap perkembangan dan lingkungan yang mendukung. Tinggal di panti asuhan merupakan hal yang tidak mudah khususnya bagi remaja. Kehidupan remaja yang tinggal dipanti asuhan bukan lah lingkungan yang sehat bagi perkembangan psikologisnya. Hal ini disebabkan karena remaja tidak mendapatkan pengasuhan langsung dari orang tua kandungnya. Kebutuhan psikologis para remaja harus sesuai agar perkembangan fisik dapat sejalan dengan perkembangan psikologis dan sosialnya. Perkembangan psikologis, perkembangan fisik dan juga sosial remaja panti asuhan yang sehat sangat lah di perlukan, agar remaja mampu hidup secara mandiri khususnya ditengah masyarakat yang luas. Remaja sebagai generasi penerus bangsa harus mampu berkembang dengan baik agar terhindar dari perilaku yang negatif. Remaja mempunyai peran yang cukup penting dalam perkembangan hidup manusia, karena pada masa remaja inilah biasanya mereka sedang mencari identitas dirinya, apa yang terjadi pada masa remaja dipengaruhi oleh apa yang terjadi di masa kanak-kanaknya dan apa yang terjadi pada masa remaja akan mempengaruhi masa dewasanya kelak.

Masa remaja merupakan peralihan antara masa kanak-kanak menuju dewasa. Remaja di tuntut untuk mempunyai pemikiran yang kreatif, mampu berinovatif, sikap profesional, memiliki tanggung jawab, serta berani menanggung resiko dalam mengelola potensi diri yang dimiliki dalam lingkungannya sebagai bekal untuk meningkatkan kualitas hidup (Paramitasari dan Alfian, 2012).

Remaja yang tidak dapat menggapai kebahagiaan dalam hidupnya, dikarenakan remaja tidak mampu untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan keluarganya, lingkungan sekolah, lingkungan pekerjaan, serta lingkungan masyarakat pada umumnya. Begitu pula remaja yang tinggal dipanti asuhan. Panti asuhan maupun panti sosial merupakan sebuah lembaga pelayanan khususnya bidang

kesejahteraan sosial yang bertugas meningkatkan kualitas SDM sekaligus memberdayakan penyandang masalah yang berkaitan dengan kesejahteraan sosial kearah kehidupan yang lebih normatif secara mental, fisik, serta sosial (Kemensos, 2017). Lingkungan di panti merupakan salah satu hal yang utama dalam mengadakan penyesuaian diri khususnya pada usia remaja. Keberadaan remaja dipanti asuhan menjadikan para remaja tersebut mampu belajar untuk mendapatkan berbagai pengalaman dalam bersosialisasi dengan teman-teman yang bertempat tinggal panti tersebut maupun dengan pengasuh.

Kebahagiaan merupakan salah satu tujuan utama dari keberadaan manusia saat ini. Setiap individu memiliki harapan-harapan yang tentunya ingin dicapai dalam memenuhi kepuasan dalam kehidupannya. Kepuasan dan kebahagiaan dalam kehidupan adalah suatu bagian dalam konsep kesejahteraan subjektif baik dalam aspek kognitif maupun aspek afektif pada manusia (Ningsih, 2013). Diener, Scollon dan Lucas (2003) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif sebagai suatu kategori yang luas mengenai fenomena menyangkut respon-respon emosional seseorang, domain kepuasan serta penilaian-penilaian global atas kepuasan hidup. Kesejahteraan subjektif merupakan komponen yang penting di dalam kualitas hidup positif yang pastinya akan dicari oleh masing-masing orang di dalam kehidupannya.

Ekpresi kebahagiaan yang erat kaitannya dengan kesejahteraan salah satunya adalah bersyukur (Hefferon dan Boniwell, 2011). Kebersyukuran dapat membantu seseorang dalam menikmati pengalaman hidup positif, sehingga individu tersebut mampu meraih sebuah kemungkinan terbesar dari suatu kepuasan dan kegembiraan dalam situasi yang ada (Lyubomirsky dan Layous, 2013). Emmons dan McCullough (2003) mengartikan syukur sebagai suatu kelembutan, kebaikan hati dan rasa terima kasih.

Remaja yang bersyukur dengan murah hati akan menerima kenyataan dalam hidupnya bahwa mereka harus tinggal tanpa keluarga dan kasih sayang orang tua pada umumnya, sehingga mereka dapat merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Banyaknya

masalah yang dihadapi oleh remaja di panti asuhan membuat remaja tersebut sulit untuk mencapai kesejahteraan subjektifnya, tetapi jika remaja merasa bersyukur maka dapat diasumsikan remaja tersebut dapat mencapai kesejahteraan subjektifnya.

Hipotesis penelitian ini yakni ada hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada remaja dipanti asuhan di kota Martapura.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian diambil di Martapura kota berjumlah 60 orang mencakup tiga panti asuhan yaitu Panti Asuhan Budi Dharma berjumlah 24 orang, Panti Asuhan Putri Muhammadiyah berjumlah 13, dan Panti Asuhan Putri Nahdlatul Ulama berjumlah 23 orang.

Data yang dikumpulkan pada penelitian ini menggunakan skala *likert* dan telah di modifikasi dengan opsi jawaban meliputi skala kebersyukuran dan skala kesejahteraan subjektif. Skor pada alternatif pilihan dalam jawaban dalam pernyataan positif, untuk melihat hubungan kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data yaitu korelasi *product moment pearson* dari Karl Pearson, dan dibantu program statistik komputer untuk menguji hubungan kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari analisis data menunjukkan ahubungan variabel antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif memiliki korelasi $r = 0,620$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel.

Berdasarkan pedoman interpretasi korelasi Sugiyono (dalam Priyatno, 2010) dimana (1) $0,00 - 0,199$ sama dengan sangat rendah (2) $0,20 - 0,399$ sama dengan rendah, (3) $0,40 - 0,599$ sama dengan sedang, (4) $0,60 - 0,799$ sama dengan kuat, dan (5) $0,80 - 1,00$ sama dengan sangat kuat, maka diketahuui bahwa

nilai $r = 0,620$ yang telah di dapatkan menunjukkan signifikansi hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif termasuk pada kategori kuat. Nilai positif r hitung ($r = 0,620$) menunjuk kan bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka kesejahteraan subjektif pada subjek juga semakin tinggi. Koefisien determinasi diperoleh (r^2) sebesar $0,380$. Hal tersebut menunjukkan bahwa sumbangan efektif kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif adalah sebesar 62% , sedangkan 38% dengan sisa sumbangan dari variable lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Hubungan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif dapat pula dijelaskan melalui faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Pavot dan Diener (2004) menyebutkan bahwa dua sifat kepribadian, *extraversion* mewakili emosi positif dan *neuroticism* mewakili emosi negatif, memiliki korelasi yang kuat terhadap kesejahteraan subjektif. Emmons dan McCullough (2003) menyebutkan bersyukur dapat menimbulkan emosi positif seperti ketenangan, hubungan interpersonal yang lebih nyaman dan juga kebahagiaan. Berdasarkan dua teori ini dapat terlihat bahwa dengan bersyukur, maka individu akan memperoleh emosi positif, emosi positif merupakan bagian dari sifat kepribadian *extraversion* yang merupakan salahsatu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kebersyukuran yang dimiliki oleh individu dengan kesejahteraan subjektif individu tersebut, yang diduga kuat sebagai hubungan antara kesejahteraan subjektif dan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif.

Koefisien determinasi diperoleh (r^2) sebesar $0,380$. Artinya sumbangan efektif kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif adalah sebesar 62% . Adapun berdasarkan faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif, variabel-variabel lain yang dapat memberikan sumbangan terhadap kesejahteraan subjektif antara lain adalah faktor genetik, faktor kepribadian dan faktor demografis (Ningsih, 2013).

Selain itu sumbangan dari variabel lain yaitu harga diri. Harga diri merupakan suatu penilaian dan sikap individu terhadap dirinya mempengaruhi reaksi emosional, serta sikap dari seorang individu itu sendiri. Seorang individu yang memiliki sikap dan penilaian positif, maka saat individu mengevaluasi kehidupannya, individu tersebut akan memberikan evaluasi positif. Pada aspek-aspek kebahagiaan, evaluasi yang dilakukan seorang individu yaitu dalam aspek kehidupan yang berkisar pada individu yang menerima dirinya sendiri, menjalin hubungan positif, mengembangkan diri dan menyesuaikan diri, sehingga ketika harga diri seorang individu tersebut tinggi, maka evaluasinya tinggi pula dan tingkat kesejahteraan individu tersebut juga tinggi (Sativa dan Helmi, 2013). Selain itu hasil penelitian Samputri dan Sakti (2015) menemukan bahwa variabel dukungan sosial juga berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif seseorang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian tentang hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada remaja di panti asuhan Kota Martapura menunjukkan ada hubungan positif antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif yang berarti bahwa semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki maka kesejahteraan subjektif remaja semakin tinggi, begitu juga sebaliknya. Nilai r yang diperoleh menunjukkan signifikansi hubungan korelasi kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif termasuk dalam kategori kuat. Sumbangan efektif kebersyukuran terhadap kesejahteraan subjektif diketahui sebesar 62 % dengan demikian 38 % lainnya merupakan sumbangan dari variabel lain yang tidak diteliti seperti faktor genetik, faktor kepribadian, faktor demografis, harga diri dan dukungan sosial, sehingga dapat disimpulkan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan dengan kesejahteraan subjektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Diener, E., Scollon, C. N., Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in cell aging and gerontology*. 15, 187-220. (Diakses pada tanggal 10 Januari 2017).
- Emmons, R.A., McCullough, M.E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84(2), 377-389. DOI: 10.1037/0022-3514.84.2.377.
- Hefferon, K., Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: theory, research and applications*. New York: Open University Press.
<https://www.kemosos.go.id/content/panti-sosial> (Diakses pada tanggal 12 Maret 2017).
- Lyubomirsky, S., Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being. *Current Directions in Psychological Science*. 22(1), 57-62. DOI: 10.1177/0963721412469809.
- Ningsih, D. A. (2013). Subjective well-being ditinjau dari faktor demografi. *Jurnal Online Psikologi*. 1(2), 581-603. (Diakses pada tanggal 15 Oktober 2016).
- Paramitasari, R., Alfian, I. N. (2012). Hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan memaafkan pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 10(2), 134-165. (Diakses pada tanggal 30 September 2016).
- Pavot, W., Diener, E. (2004). The subjective evaluation of well-being in adulthood: findings and implication. *Ageing International*. 29(2), 113-135. (Diakses pada tanggal 15 Oktober 2016).
- Samputri, S.K., Sakti, H. (2015). Dukungan Sosial Dan Subjective Well Being Pada Tenaga Kerja Wanita PT. Arni Family Ungaran. *Jurnal Empati*. 4 (4), 208-216. (Diakses Pada Tanggal 15 Oktober 2018).
- Sativa, A.R., Helmi, A.F. (2013). Syukur Dan Harga Diri Dengan Kebahagiaan

Remaja. *Jurnal Online Psikologi*. 1(2), 481-493. (Diakses Pada Tanggal 15 Oktober 2018).