

Pengaruh *Gratitude* dan Penerimaan Diri terhadap *Psychological Well Being* pada Remaja Yatim Piatu di Panti Asuhan

Rahma Febriani¹, Ade Chita Putri Harahap²

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam,
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,
Indonesia¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam,
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,
Indonesia²

E-mail: rahmafebriani347@gmail.com¹, adechitaharahap@uinsu.ac.id²

Correspondent Author : Rahma Febriani, rahmafebriani347@gmail.com

Doi : [10.31316/qcouns.v8i2.5872](https://doi.org/10.31316/qcouns.v8i2.5872)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *gratitude* dan penerimaan diri memiliki pengaruh positif terhadap *psychological well being* pada remaja panti asuhan. metode penelitian yang digunakan ialah metode kuantitatif deskriptif metode ini menjelaskan tentang fenomena yang diamati. pengambilan data sampel dilakukan secara acak (random sampling) dengan total sampel 150 orang remaja yatim piatu di salah satu panti asuhan wilayah medan, yaitu panti asuhan putri asyisiyah. kesimpulannya bahwa terdapat pengaruh positif sebesar 22,3 % antara *gratitude* dan penerimaan diri terhadap *psychological well-being* remaja yatim piatu di panti asuhan. berdasarkan penelitian yang telah peneliti laksanakan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif *gratitude* dan penerimaan diri terhadap *psychological well-being* remaja yatim piatu di panti asuhan. meskipun *gratitude* memiliki dampak yang relatif kecil, penerimaan diri memiliki peran yang lebih signifikan dalam membentuk *psychological well-being*. implikasinya, peningkatan penerimaan diri dapat menjadi fokus utama dalam upaya meningkatkan *psychological well-being* remaja yatim piatu di panti asuhan.

kata kunci: *gratitude*, penerimaan diri, *psychological well being*

Abstract

This study aims to determine whether *gratitude* and self-acceptance have a positive influence on *psychological well being* in orphanage adolescents. the research method used is descriptive quantitative method, this method explains the observed phenomenon. sample data collection was carried out randomly (random sampling) with a total sample of 150 orphaned adolescents in one of the orphanages in the medan area, namely asyisiyah putri orphanage. the conclusion is that there is a positive influence of 22.3% between *gratitude* and self-acceptance on the *psychological well-being* of orphaned adolescents in orphanages. based on the research that researchers have carried out, it can be concluded that there is a positive influence of *gratitude* and self-acceptance on the *psychological well-being* of orphaned adolescents in orphanages. although *gratitude* has a relatively small impact, self-acceptance has a more significant role in shaping *psychological well-being*. the implication is that increasing self-acceptance can be the main focus in efforts to improve the *psychological well-being* of orphaned adolescents in orphanages.

keywords: *gratitude*, self-acceptance, *psychological well being*

Info Artikel

Diterima November 2023, disetujui Februari 2024, diterbitkan April 2024



PENDAHULUAN

Menurut Santrock (Rifai & Kumaidi, 2015) bahwa remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial emosional. Ia melanjutkan masa remaja awal (*early adolescence*) kira-kira sama dengan masa sekolah menengah pertama dan mencakup kebanyakan perubahan pubertas. Papalia dan koleganya menyatakan bahwa masa remaja dimulai pada usia 11 atau 12 tahun sampai masa remaja akhir atau awal usia dua puluhan, dan masa tersebut membawa perubahan besar saling bertautan dengan semua ranah perkembangan (Yuditha dkk., 2022).

Kagan & Coles (Setyawati & Setyowati, 2015) telah mempelajari masa remaja pada umumnya, yang membedakan remaja menjadi tiga bagian, yaitu (1) remaja awal, berkisar dari usia 11 sampai 14 tahun (2) remaja pertengahan berkisar dari usia 15 sampai 18 tahun (3) remaja akhir berkisar dari usia 18 sampai 21 tahun. Hal senada juga di kemukakan oleh Santrock (Wijayanti dkk., 2020), masa remaja (*adolescence*) ialah periode perkembangan transisi dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa yang mencakup perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.

Berdasarkan karakteristik dan tugas, perkembangan remaja harus menghadapi perubahan dan berbagai tantangan. Pentingnya keberhasilan dalam perkembangan di usia remaja membuat *psychological well-being* pada remaja menjadi hal menarik untuk diteliti. Hal ini karena menurut Ryff (Mayasari, 2014), *psychological well-being* berkaitan dengan berbagai tantangan yang dihadapi individu dalam usaha mencapai keberfungsian yang positif. Hasil analisis menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *psychological well-being*, meskipun dampaknya relatif kecil (Wahid dkk., 2018).

Sebanyak 8.4% dari variasi dalam *psychological well-being* dapat dijelaskan oleh *gratitude*. Sementara itu, penerimaan diri memiliki dampak positif dan signifikan yang lebih kuat terhadap *psychological well-being*, dengan 20.8% variasi dalam penerimaan diri dapat dijelaskan oleh *psychological well-being*. Uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa ketika kedua variabel, *gratitude* dan penerimaan diri, dimasukkan ke dalam model, keduanya memiliki dampak yang positif terhadap *psychological well-being*. Namun, *gratitude* tidak signifikan secara statistik dalam model ini, sedangkan penerimaan diri menunjukkan pengaruh positif dan signifikan (Penelitian dkk., 2022).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam konteks remaja yatim piatu di panti asuhan, *gratitude* dan penerimaan diri memainkan peran penting dalam membentuk *psychological well-being*. Penerimaan diri, khususnya, memiliki dampak yang lebih besar dibandingkan *gratitude*. Implikasinya, peningkatan penerimaan diri dapat menjadi fokus utama dalam upaya meningkatkan *psychological well-being* remaja yatim piatu di panti asuhan. Menurut Ryff & Keyes (Ramadhani & Djunaidi, 2016) mengatakan *Psychological well being* adalah keadaan individu dalam potensi diri yang sejati (*true potensial*) yang ditandai ia dapat mandiri dalam berperilaku dan mampu menghindar dari tekanan sosial (Lestari dkk., 2023).

Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, memiliki tujuan yang berarti dalam hidupnya, memiliki kemampuan mengatur lingkungan, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain dan berusaha untuk menggali dan mengembangkan diri semaksimal mungkin (Approach, 2020).

Menurut Ryff (Mulawarman, 2022), ada 6 aspek dalam *psychological well-being* seseorang yaitu, penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain



(*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Banyak hal yang mempengaruhi rasa syukur pada remaja panti asuhan, di antaranya harapan atas keberkahan yang diberikan oleh Allah SWT ketika bersyukur, mendapat kesejukan hati, merasa penuh cinta, mendapat ikatan sosial yang baik, dan menerima kebaikan-kebaikan lainnya baik dari masyarakat ataupun dari Allah SWT. Hal ini selaras dengan pendapat Emmons, yang melihat bahwa orang-orang yang bersyukur dipengaruhi oleh kesejahteraan secara psikologis karena bersyukur, memperoleh, perasaan cinta dan kasih sayang, perhatian terhadap lingkungan sekitar dengan kata lain yaitu memperhatikan lingkungan sosial dan mendapatkan timbal balik yang positif (Dahlia, 2019).

Ryff (Prabowo, 2016) menjelaskan bahwa penerimaan diri ditunjukkan oleh individu yang dapat mengevaluasi positif terhadap dirinya sekarang dan dirinya di masa lalu. Ketika seseorang mampu bersyukur dan mengambil sisi positif dari apa yang didapatkannya, maka orang tersebut sudah tentu akan dapat lebih mudah mencapai aspek *well-being* yaitu penerimaan diri. Rasa syukur adalah salah satu faktor penting yang mempengaruhi *psychological well-being*. Hal ini dikarenakan rasa syukur mampu menciptakan suatu pandangan positif terhadap peristiwa yang terjadi dalam hidup. Jika seseorang mampu bersyukur maka secara otomatis pandangan hidup orang tersebut akan positif pula (Lubis & Agustini, 2018).

Dapat dilihat bahwa konsep kebersyukuran merupakan salah satu indikator yang dapat menjelaskan mengenai peningkatan kesejahteraan psikologis terutama pada masyarakat Indonesia yang memiliki nilai-nilai spiritualitas yang tinggi (Ardian, 2016). Individu yang bersyukur, menunjukkan sikap menerima apapun yang terjadi pada dirinya. Hal ini sejalan dengan salah satu aspek *psychological well being* yaitu penerimaan diri. Menurut Seligman dan koleganya (Wahid dkk., 2018), salah satu kekuatan diri yang positif yang memberikan keuntungan bagi diri individu adalah *gratitude*. Dengan adanya rasa syukur mampu membantu meningkatkan pertumbuhan pribadi.

Seseorang dengan *psychological well being* tinggi memiliki perasaan bahwa diri itu tumbuh dan berkembang, terbuka untuk pengalaman baru, menyadari potensi pada dirinya, melakukan perbaikan dalam diri dan perilaku dari waktu ke waktu (Cholilah & Sulistiyowati, 2022). Menurut Seligman dan kolega (dalam Theresianana & Wahyuningrum 2016), individu yang bersyukur akan menghargai setiap kontribusi yang diberikan orang lain, dengan begitu relasi dengan orang lain pun dapat berlangsung dengan baik karena seseorang dengan *psychological well being* tinggi memiliki rasa hangat dengan orang lain, mempercayai hubungan dengan orang lain, memiliki empati yang kuat, mampu memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan (Supriadi, 2020).

Dalam kajian psikologi, syukur dikenal dengan istilah *gratitude*. Menurut Pruyer; Emmons & McCullough, kata *gratitude* diambil dari bahasa latin yaitu *gratia*, yang berarti kelemahan lembut, kebaikan hati, atau rasa berterima kasih, kedermawanan, pemberian, keindahan dari memberi dan menerima, atau mendapatkan sesuatu dari sesuatu yang tidak diketahui (Banjarnahor, 2020). Sementara menurut Lopez & Snyder (Prabowo, 2017), *Gratitude* didefinisikan sebagai emosi, nilai moral, sikap, *personality trait dan coping style*. *Gratitude* berasal dari bahasa Latin *gratia* yang berarti *grace* atau *gratefulness*.

Remaja panti asuhan merupakan remaja yang tinggal disebuah lembaga dengan pengganti orang tua atau keluarga dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental, dan sosial



mereka. Penelitian ini dilatar belakangi oleh adanya kebutuhan remaja panti asuhan untuk memiliki *gratitude* dan penerimaan diri dalam menghadapi tantangan kehidupan sebagai anak panti sehingga tetap memiliki *psychological well-being* yang baik (Megawati dkk., 2019).

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam tentang Pengaruh *Gratitude & Penerimaan Diri* terhadap *Psychological Well Being* Remaja Yatim Piatu di Panti Asuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *gratitude* dan penerimaan diri memiliki pengaruh positif terhadap *psychological well being* pada remaja panti asuhan.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan pada literatur ilmiah kesejahteraan psikologis remaja, khususnya yang tinggal di panti asuhan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran rasa syukur (*gratitude*) dan penerimaan diri dalam membentuk *psychological well-being* pada populasi remaja yatim piatu. Informasi yang diperoleh juga diharapkan dapat menjadi landasan untuk pengembangan program intervensi yang lebih efektif di panti asuhan, dengan fokus pada aspek-aspek psikologis yang relevan.

Selain itu, penelitian ini dapat memberikan wawasan baru mengenai keterkaitan antara *gratitude* dan penerimaan diri serta implikasinya terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Temuan penelitian juga diharapkan dapat memberikan rekomendasi kepada para pembuat kebijakan, praktisi kesejahteraan anak, dan pihak-pihak terkait untuk meningkatkan perhatian dan dukungan terhadap remaja yatim piatu, serta menyediakan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak spiritualitas, terutama rasa syukur, dalam membentuk *psychological well-being* di tengah tantangan kehidupan mereka.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan ialah metode kuantitatif deskriptif. Metode ini menjelaskan tentang fenomena yang diamati (Nugroho, 2018). Pengambilan data sampel dilakukan secara acak (*random sampling*) dengan total sampel 150 orang remaja yatim piatu di panti asuhan. Adapun sampel dalam penelitian ini adalah remaja panti asuhan wilayah Medan dan Panti Asuhan Putri Asyisiyah yang terletak di Jalan Santun No 17 Sudirejo I, Kec Medan Kota. Data penelitian dikumpulkan menggunakan angket atau kuesioner dari tiga variabel yaitu Pengaruh *Gratitude* dan Penerimaan diri terhadap *Psychological Well Being*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu Uji Regresi Linear sederhana menggunakan SPSS versi 23.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh *Gratitude* (X_1)

Tabel 1 menunjukkan hasil pengumpulan dan pengolahan Pengaruh *Gratitude* terhadap *Psychological Well Being* pada Remaja Yatim Piatu di Panti Asuhan dari 150 responden yang mengikuti survei.



Tabel 1.
Deskripsi Frekuensi (F) dan Persentase (%) *Gratitude* (X₁) Berdasarkan Kategori

Kategori	F	%
TP	49	32.67
J	74	49.33
K	11	7.33
S	9	6.00
SS	7	4.67
JLH	150	100.00

Tabel 1 di atas adalah deskripsi yang menunjukkan bahwa pengaruh *gratitude* pada remaja yatim piatu terhadap *psychological well being* variabel X₁ kategori tidak pernah (TP) diwakili oleh 49 responden, atau 32.67%. Kategori jarang (J) sebanyak 74 responden atau 49.33%. Kategori kadang kadang (K) diwakili 11 responden atau 7.33%. Kategori sering (S) memiliki 9 responden atau 6.00%. Kategori "Sangat Sering (SS)" memiliki 7 responden atau 4.67%. Hal ini menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki pengaruh positif terhadap *psycological well being* pada remaja panti asuhan, meskipun relatif kecil.

Pengaruh Remaja Tentang Penerimaan Diri (X₂)

Tabel 2.
Deskripsi Frekuensi (F) dan Persentase (%) Penerimaan Diri (X₂) Berdasarkan Kategori

Kategori	F	%
TP	8	5.33
J	17	11.33
K	45	30.00
S	40	26.67
SS	40	26.67
JLH	150	100.00

Tabel 2 di atas adalah deskripsi yang menunjukkan bahwa pengaruh penerimaan diri terhadap *psycological well being* variabel X₂ kategori tidak pernah (TP) memiliki 8 responden atau 5.33%. Kategori jarang (J) sebanyak 17 responden atau 11.33%. Kategori kadang kadang (K) sebanyak 45 responden atau 30.00%. Kategori Sering (S)" sebanyak 40 responden atau 26.67%. Kategori sangat sering (SS) juga memiliki 40 responden atau 26.67%. Hal ini menunjukkan bahwa kategori sering (S) dan kategori sangat sering (SS) memiliki hasil yang sama artinya pengaruh penerimaan diri terhadap *psycological well being* berpengaruh positif yang sangat kuat.



Psychological Well Being (Y)

Tabel 3.
 Deskripsi Frekuensi (F) dan Persentase (%) *Psychological Well Being (Y)*
 Berdasarkan Kategori

Kategori	F	%
TP	3	2.00
J	29	19.33
K	22	14.67
S	86	57.33
SS	10	6.67
JLH	150	100.00

Tabel 3 di atas adalah deskripsi *psychological well being* variabel y kategori tidak pernah (TP) memiliki 3 responden atau 2.00%. Kategori jarang (J) sebanyak 29 responden atau 19.33%. Kategori kadang kadang (K) sebanyak 22 responden atau 14.67%. Kategori sering (S) sebanyak 86 responden atau 57.33%. Kategori sangat sering (SS) sebanyak 10 responden atau 6.67%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mereka tinggal di panti asuhan, remaja yatim piatu memiliki sikap *psychological well being*, dan *gratitude* serta mampu memiliki sikap penerimaan diri yang tinggi walaupun mereka tinggal di panti asuhan yang diasuh oleh pihak panti mereka tetap harus memiliki rasa bersyukur (*gratitude*) kepada Allah.

Pengujian Persyaratan Analisis Data

Uji Normalitas

Menguji normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Untuk menguji normalitas data digunakan analisis *Kolmogrow-Snow Test*. Distribusi data adalah normal apabila nilai $Asimp.Sig > 0,05$ dan sebaliknya jika signifikansi *Kologrow-Snow Test* $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.
 Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
X ₁	0,059	Normal
X ₂	0,054	Normal
Y	0,051	Normal

Berdasarkan uji normalitas, seperti yang ditunjukkan pada tabel di atas, hasil uji normalitas data dan nilai $Asimp. Sig.$ diketahui pada X₁ nilai sig sebesar $0,059 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal dan X₂ nilai sig sebesar $0,054$ maka residual berdistribusi normal serta Y nilai sig sebesar $0,051$ maka residual berdistribusi normal.



Uji Linearitas

Tabel 5.
 Uji Linearitas

Variabel yang diukur	Sig	Kesimpulan
X ₁ Y	0,226	Linear
X ₂ Y	0,070	Linear

Dari hasil perhitungan tabel di atas hasil uji linearitas didapatkan nilai X₁ terhadap Y nilai signifikansi sebesar 0,226 dimana nilai tersebut > dari 0,05 dapat disimpulkan X₁ terhadap Y adalah Linear. Hasil dari X₂ terhadap Y didapat nilai signifikansi sebesar 0,070 nilai tersebut > dari 0,05 dapat disimpulkan X₂ terhadap Y adalah Linear.

Tabel 6.
 Hasil Analisis Regresi Sederhana X₁-Y

Model	R	RSquare	Sig
X ₁ -Y	0,290	0,084	0,000

Tabel di atas memperlihatkan nilai R sebesar 0,290 menunjukkan koefisien korelasi antara pengaruh *gratitude* terhadap *psycological well being* dengan signifikansi 0,000. Artinya terdapat pengaruh yang positif dan signifikansi antara *gratitude* terhadap *psycological well being*. Nilai R square sebesar 0,084, berarti 084% variasi pada *gratitude* dapat dijelaskan oleh *psycological well being* namun relatif kecil, dengan kata lain mungkin hanya merupakan faktor yang memengaruhi, sedangkan sisanya dijelaskan oleh variabel lain.

Tabel 7.
 Hasil Analisis Regresi Sederhana X₂-Y

Model	R	RSquare	Sig
X ₂ -Y	0,456	0,208	0,000

Tabel di atas memperlihatkan nilai R sebesar 0,456 menunjukkan koefisien korelasi antara pengaruh penerimaan diri terhadap *psycological well being* dengan signifikansi 0,000. Artinya terdapat pengaruh yang positif dan signifikansi antara penerimaan diri dengan *psycological well being*. Nilai R square sebesar 0,208, berarti 2,08% variasi pada penerimaan diri dapat dijelaskan oleh *psycological well being*, sedangkan sisanya dijelaskan oleh variabel lain.

Tabel 8.
 Uji Regresi Berganda X₁ dan X₂ terhadap Y

R	RSquare	Adjusted R Square	Std.Error of the Estimate
,472 ^a	,223	,212	,3.453

Berdasarkan output diatas diketahui nilai R Square 0,223 hal ini mengandung arti bahwa pengaruh variabel X₁ dan X₂ terhadap Y secara stimulus terhadap Y sebesar 22,3%.

Hasil pengumpulan dan pengolahan data frekuensi (F) dan persentase (%) *Gratitude* (X₁) berdasarkan kategori pada penelitian ini, dari 150 responden yang mengikuti survei, dengan kategori tidak pernah (TP) diwakili oleh 49 responden, atau 32.67%. Kategori jarang (J) sebanyak 74 responden atau 49.33%. Kategori kadang kadang (K) diwakili 11 responden atau 7.33%. Kategori sering (S) memiliki 9 responden atau 6.00%. Kategori "Sangat Sering (SS)" memiliki 7 responden atau 4.67%. Hal



tersebut menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki pengaruh positif terhadap *psychological well being* pada remaja panti asuhan, meskipun relatif kecil. Sedangkan menurut Emmons & Mc Cullough (2004), *gratitude* akan membuat seseorang lebih bijaksana dalam menyikapi lingkungannya (Aisyah & Chisol, 2020). Sedangkan jika seseorang kurang memiliki *gratitude* dalam dirinya, maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap keharmonisan lingkungan yang telah ada.

Di sisi lain, hasil penelitian Froh, Kashdan, Ozimkowski, dan Miller (2009) yang menyatakan bahwa *gratitude* berkorelasi positif pada *subjective well being*, dukungan sosial, dan perilaku prososial remaja, seperti kepuasan hidup, optimisme, dan kontrol emosi (Lestari, 2021). Hal ini diikuti pula oleh semakin meningkatnya perasaan emosi positif seperti sikap memaafkan, mendukung, dan memotivasi orang lain di sekitarnya sehingga dapat mengembangkan hubungan interpersonal yang positif bagi remaja (Utami, 2015).

Gratitude, menurut Seligman (Herawati & Widianoro, 2020) merupakan suatu bentuk emosi positif dalam mengekspresikan kebahagiaan dan rasa terimakasih terhadap segala kebaikan yang diterima. Individu bersyukur karena menyadari bahwa dirinya banyak menerima kebaikan, penghargaan dan pemberian baik dari Tuhan, orang lain dan lingkungan sekitarnya sehingga terdorong untuk membalas, menghargai dan berterimakasih atas segala sesuatu yang diterimanya dalam bentuk perasaan, perkataan dan perbuatan.

Sementara hasil pengolahan data frekuensi (F) dan persentase (%) Penerimaan Diri (X2) berdasarkan kategori, yaitu kategori sering (S) dan kategori sangat sering (SS) memiliki hasil yang sama pada penelitian ini, menunjukkan bahwa penerimaan diri terhadap *psychological well being* berpengaruh positif yang sangat kuat. Seseorang yang bisa menerima diri mereka dapat dikatakan sebagai orang yang baik-baik saja, di mana tidak mempunyai permasalahan terhadap diri sendiri sehingga individu tersebut mampu beradaptasi dengan lingkungannya (Funaidi & Hartini, 2021). Dalam menjalani kehidupannya, individu harus menyadari dan memahami sejauh mana karakteristik yang terdapat pada individu tersebut. Karakteristik tersebut dapat dilihat dengan mengetahui kelebihan dan dapat menerima kelemahan pada diri sendiri dengan tidak melibatkan orang lain dan memiliki kemauan yang besar untuk mengembangkan dirinya.

Hasil pengolahan data frekuensi (F) dan persentase (%) *Psychological Well Being* (Y) berdasarkan kategori Persentase *psychological well being* dengan kategori tidak pernah (TP) memiliki 3 responden atau 2.00%. Kategori jarang (J) sebanyak 29 responden atau 19.33%. Kategori kadang kadang (K) sebanyak 22 responden atau 14.67%. Kategori sering (S) sebanyak 86 responden atau 57.33%. Kategori sangat sering (SS) sebanyak 10 responden atau 6.67%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mereka tinggal di panti asuhan, remaja yatim piatu memiliki sikap *psychological well being* dan *gratitude* serta mampu memiliki sikap penerimaan diri yang tinggi. Menurut Papalia, Olds, dan Feldman (Yanizon, 2019) bahwa hal tersebut dikarenakan perkembangan remaja sangat berkaitan erat dengan lingkungan. Lingkungan sosial yang berpengaruh bagi remaja adalah sekolah yang merupakan elemen penting dalam proses perkembangan individu karena berfungsi pemilihan karir di masa mendatang dan merupakan sarana pembelajaran mengenai pengetahuan tentang peran sosial dan batasan norma.

Selaras dengan konsep *Organization for Economic Co-Operation and Development* (OECD) yang dijadikan rujukan oleh Kementerian Pendidikan Nasional Indonesia dalam mengevaluasi penyelenggaraan fungsi dan peran sekolah di Indonesia telah merekomendasikan adanya parameter kualitatif dalam evaluasi seperti



di Inggris dan Wales, yaitu berupa aspek spiritual, moral, sosial budaya, dan kontribusi sekolah dalam pengembangan *well-being* siswa (Natiasa, 2010).

Dari hasil penelitian di atas membuktikan pengaruh *gratitude* dan penerimaan diri berpengaruh positif terhadap *psychological well being* pada remaja di Panti Asuhan Putri Asyiyah Medan. Hasil penelitian ini menjelaskan pengaruh *gratitude* dan penerimaan diri terhadap *psychological well being* pada remaja dipanti asuhan sesuai dengan keadaan remaja tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti laksanakan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif *gratitude* dan penerimaan diri terhadap *psychological well-being* remaja yatim piatu di panti asuhan. Meskipun *gratitude* memiliki dampak yang relatif kecil, penerimaan diri memiliki peran yang lebih signifikan dalam membentuk *psychological well-being*. Implikasinya, peningkatan penerimaan diri dapat menjadi fokus utama dalam upaya meningkatkan *psychological well-being* remaja yatim piatu di panti asuhan. Temuan ini memberikan kontribusi pada pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja yatim piatu di konteks panti asuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Approach, C. G. (2020). Psychological Well-Being pada Caregiver Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak KNDJH (Kisah Nyata dan Jeritan Hati) Malang. 1–23.
- Aisyah, A., & Chisol, R. (2020). Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 13(2), 109–122.
- Ardian, I. (2016). Spiritual and Religion Concept in Nursing for Diabetic Melitus Patients. *Nurscope : Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 2(2), 40. <https://doi.org/10.30659/nurscope.2.2.40-48>
- Banjarnahor, D. F. (2020). Pengaruh Gratitude terhadap Psychological Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan.
- Dahlia. (2019). Pengaruh Kebersyukuran (Gratitude) terhadap Psychological Well-Being Remaja di Panti Asuhan X di Medan.
- Funaidi, P., & Hartini, S. (2021). Penerimaan Diri pada Remaja Panti Asuhan Puteri Aisyiyah Medan. *Psyche 165 Journal*, 17–21.
- Herawati, I., & Widianoro, D. (2020). Perbedaan kebersyukuran pada ibu yang bekerja dan ibu rumah tangga. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 3(1), 65–76.
- Indah Roziah Cholilah & Anugrah Sulistiyowati. (2022). Gratitude dan Psychological Well Being pada Penyintas Covid-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 115–122. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i2.1601>
- Lestari et al. (2023). Upaya Peningkatan Kapasitas Remaja Menjadi Mental Health Leader pada kelompok Sebaya Berbasis Spiritual dan Budaya di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Nusantara*, 7(3)(3), 795–805.
- Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukuran Mampu Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja Muslim. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 31–46.
- Lubis, I. R., & Agustini, L. J. (2018). Efektivitas Gratitude Training untuk Meningkatkan Subjective Well-Being pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 6(2), 205–213.
- Mayasari, R. (2014). Religiusitas Islam dan Kebahagiaan (Sebuah Telaah dengan Perspektif Psikologi). *Al-Munzir*, 7(2), 81–100.



- Megawati, P., Lestari, S., & Lestari, R. (2019). Gratitude Training to Improve Subjective Well-Being among Adolescents Living in Orphanages. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 16(1), 13. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v16i1.9196>
- Mulawarman, N. R. S. (2022). Resiliensi Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 69–72.
- Natiasa, A. (2010). Penggunaan School Well Being pada Sekolah Menengah Kejuruan (SMA) Bertaraf Internasional Sebagai Barometer Evaluasi Sekolah. *Jurnal UI Untuk Bangsa Seri Sosial dan Humaniora*, 1.
- Nugroho, U. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Pendidikan Jasmani*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Penelitian, H., Febrianingsih, E., & Afriyeni, N. (2022). Pengaruh Self-Compassion terhadap Subjective Well-Being pada Remaja Panti Asuhan Kota Padang. *Jurnal Psibernetika*, 15(2), 110–121. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v15i2.3738>
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. 04.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Wellbeing pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260–270.
- Rifai, N., & Kumaidi, M. (2015). Penyesuaian Diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan (Study Kasus pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Yatim Piatu Muhammadiyah Klaten).
- Septarianda, E. (2020). Hubungan Forgiveness dengan Subjective Well-Being pada Remaja di Panti Asuhan (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Setyawati, V. A. V., & Setyawati, M. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban dan Rural di Provinsi Jawa Tengah. *Kemas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 43–52.
- Supriadi. (2020). Pengaruh Religiusitas dan Konsep Diri terhadap Makna Hidup. [Repository.Uinjkt.Ac.Id](https://repository.uinjkt.ac.id).
- Utami, D. A. (2015). Kepercayaan interpersonal dengan Pemaafan dalam Hubungan Persahabatan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 54–70.
- Wahid, A. W., Larasati, A., Ayuni, A., & Nashori, F. (2018a). Optimisme Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Ditinjau dari Kebersyukuran dan Konsep Diri. *Humanitas*, 15(2), 160. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v15i2.8725>
- Wahid, A. W., Larasati, A., Ayuni, A., & Nashori, F. (2018b). Optimisme Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Ditinjau dari Kebersyukuran dan Konsep Diri. *Humanitas*, 15(2), 160. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v15i2.8725>
- Wijayanti, S., Rahmatika, R., & Arruum Listiyandini, R. (2020). The Contribution of Gratitude on the Improvement of Health-Related Quality of Life (Hrql) Among Adolescents Living At Social Shelters. *Psycho Idea*, 18(1), 33–44.
- Yanizon, A. (2019). Penyebab Munculnya Perilaku Agresif Pada Remaja. *Kopasta: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 6(1).
- Yuditha, S., Evanytha, & Faradiba, A. T. (2022). Hubungan antara Gratitude dengan Loneliness pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Serina Iv Untar 2022*, 2(1), 153–162.

