

Kebahagiaan Pada Remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh Ditinjau Dari Kebersyukuran

Rini Agustina¹, Iyulen Pebry Zuanny¹ Fuad¹, Muslim Usman⁴

^{1, 2, 3, 4} Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Correspondent: iyulenpebry@ar-raniry.ac.id

Abstract

Abstract: *This study aims to determine how the relationship between Gratitude and Happiness in Nirmala Orphanage adolescents in Banda Aceh City. The approach in this study uses a quantitative method with non-random or purposive sampling technique. The population in this study are all students at the Nirmala Orphanage in Banda Aceh City, amounting to 91 people and the sample obtained is 81 teenagers. The results show that there is a very significant relationship between Gratitude and Happiness among Nirmala Orphanages in Banda Aceh City. In this study the value of $r = 0.632$ is obtained with $p = 0,000$ ($p < 0.05$) which illustrates that there is a very significant relationship between Gratitude and Happiness in adolescents of Nirmala Orphanage in Banda Aceh City. This identifies that high Kebersyukuran is followed by high Happiness, whereas low Gratitude is followed by low Happiness in teenagers at the Nirmala Orphanage in Banda Aceh City. The relative contribution of Gratitude to the Happiness of adolescents in the Nirmala Orphanage in Banda Aceh City is 39.9% while 60.1% is influenced by other factors. The size of the relative contribution shows that Gratitude contributes greatly to Happiness. The results of this study have major implications for Adolescent Orphanage, by being grateful, their happiness will increase.*

Keywords: *Gratitude, Happiness, Adolescent Orphanage*

Abstrak

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebahagiaan pada remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh ditinjau dari Kebahagiaan. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 90 orang dengan sampel 81 remaja yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan pada remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh dengan nilai $r = 0,632$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini mengidentifikasi bahwa tingginya kebersyukuran diikuti dengan tingginya kebahagiaan, sebaliknya rendahnya kebersyukuran diikuti dengan rendahnya kebahagiaan pada remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh. Sumbangan relatif dari Kebersyukuran terhadap Kebahagiaan remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh adalah 39,9% sedangkan 60,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Besarnya sumbangan relatif tersebut menunjukkan bahwa Kebersyukuran memberikan kontribusi besar terhadap Kebahagiaan. Hasil penelitian ini memberikan implikasi besar pada remaja di Panti Asuhan Nirmala Banda Aceh, yakni dengan bersyukur maka dapat meningkatkan kebahagiaan.

Kata kunci: Kebersyukuran, Kebahagiaan, Remaja Panti Asuhan

Pendahuluan

Manusia adalah makhluk yang selalu tumbuh dan berkembang. Namun tidak semua individu bisa melewati pertumbuhan dan perkembangannya dengan baik, sehingga pada akhirnya terdapat individu-individu yang mengalami hambatan atau tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya. Hal tersebut bisa dikarenakan orang tua yang telah tiada disisinya atau meninggal dunia, sehingga mereka harus menjalani hidup di panti asuhan. Ketiadaan sosok orangtua yang seharusnya berperan membimbing anaknya untuk melewati masa perkembangan dengan baik adalah suatu hal yang memilukan bagi setiap yang mengalaminya. Seperti pernyataan (Santrock, 2011) yang menyatakan bahwa peran orang tua, guru, mentor dan orang dewasa untuk memberikan bimbingan pada kaum muda sangat penting agar dapat mengembangkan identitas diri yang positif.

Bagi mereka yang tidak memiliki orang tua hal tersebut menjadi suatu masalah dan menjadi kekurangan bagi kebanyakan mereka yang mengalaminya. Remaja yatim atau piatu dan yatim piatu tentu berbeda kondisi psikologisnya dengan anak yang masih memiliki orang tua. Menurut Rozak (Yusuf, 2016), secara psikologis anak yatim piatu dinyatakan lebih rentan terhadap guncangan hidup karena mereka ditinggal wafat oleh orangtua saat masih kecil.

Abidin (2017) juga mengungkapkan bahwa anak dengan orang tua lengkap besar kemungkinan terpenuhinya kebutuhan fisik dan psikologis secara lengkap, sedangkan anak yang tanpa orang tua di sisinya besar kemungkinan berkurang kebahagiaannya (Abidin, 2017). Berdasarkan berita yang bersumber dari Jawapos.com, saat ini jumlah anak yang tinggal di panti asuhan 500-600 ribu jiwa, dan satu pengasuh di panti mengasuh 20 hingga 40 anak. Sementara itu, jumlah panti asuhan di seluruh Indonesia sekitar 7.000 unit (Edi, 2018).

Menurut Lubis dan Agustini (2018) remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami beberapa permasalahan psikologis. Kurangnya kasih sayang dari kedua orangtua yang menyebabkan juga munculnya emosi-emosi negatif seperti perasaan sedih, marah, hampa, merasa tidak memiliki tujuan hidup, dan merasa tidak berarti. Permasalahan-permasalahan tersebut dapat menghambat remaja untuk memperoleh kebahagiaan (Agustini, 2018)

Menurut Fuad (2015) setiap manusia seharusnya memperoleh kebahagiaan karena kebahagiaan merupakan fitrah atau bawaan alami manusia yang artinya sesuatu yang melekat pada diri manusia. Panti asuhan dengan keterbatasan pengasuh (satu pengasuh harus mengasuh lebih dari satu anak) membuat para pengasuh tidak maksimal menggantikan peran orang tua bagi individu-individu yang tinggal di panti asuhan. Tidak semua individu bahagia menjalani kehidupannya di panti asuhan. (Fuad, 2015) Hal ini terbukti dari data awal yang didapatkan peneliti di lapangan Rabu (7 November 2018) dengan mewawancarai empat remaja di Panti Asuhan Nirmala yang berinisial SAY, ADL, ZKY, dan NDL.

Hasil wawancara yang diperoleh dari ZKY menyatakan ia tidak nyaman bila harus selalu menghabiskan waktunya di panti asuhan. Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh, peneliti menyimpulkan bahwa para subjek belum bahagia menjalani hidup di panti karena beberapa kebutuhan psikologis (emosional) yang belum terpenuhi. Hal ini dibuktikan dengan pernyataan-pernyataan subjek, yaitu tidak ingin terus berada di panti asuhan (menunjukkan ketidaknyamanan di panti), masih berharap bisa menjalani hidup bersama keluarga sendiri, dan ingin bebas main kemana saja.

Hasil observasi juga menunjukkan para subjek tidak terlihat ceria saat diwawancarai, seperti mata ADL yang terlihat berkaca-kaca ketika diwawancarai. Sementara Fuad (2015) menyatakan bahwa komponen kebahagiaan yang dapat diidentifikasi secara objektif adalah terpenuhinya kebutuhan fisiologis (sandang, papan dan pangan), terpenuhinya kebutuhan psikologis (emosional), seperti tidak merasa konflik batin, depresi, kecemasan, frustrasi, memiliki perasaan tentram, damai, nyaman dan aman, dan sebagainya. Selanjutnya adalah terpenuhinya kebutuhan sosial seperti memiliki hubungan harmonis dengan orang sekitar.

Menurut Seligman (dalam Arif, 2016) terdapat beberapa faktor yang mampu meningkatkan kebahagiaan individu, diantaranya adalah pemaafan, kasih sayang, harapan, dan sikap bersyukur, dll (hlm 24-28). Daribeberapa faktor tersebut, Kebersyukuran adalah hal yang sangat penting bagi kebahagiaan seseorang, seperti penjelasan Arif (2016) bahwa berbagai konsep dalam psikologi positif berujung pada kebahagiaan yang autentik seperti bersyukur yang merupakan suatu perilaku dan sikap batin yang begitu penting pada seseorang. Sikap bersyukur mampu membangkitkan emosi positif yang sangat kuat yang dapat memicu perubahan dan perkembangan positif yang luar biasa dan pada akhirnya hal tersebut memiliki kontribusi yang sangat penting pada kebahagiaan yang autentik.

Menurut Emmons dan McCullough (dalam Arif, 2016) bersyukur merupakan suatu perasaan menyenangkan yang khas yang berwujud rasa terimakasih yang muncul ketika kita menerima kebaikan, manfaat atau bantuan altruistik dari pihak lain, terutama hal-hal yang sebenarnya tidak layak kita terima, yaitu hal-hal yang bukan disebabkan oleh upaya kita sendiri. Beberapa manfaat dari bersyukur adalah membuat individu lebih sehat secara fisik, optimis, semangat, bahagia, lebih mudah memaafkan, dan suka menolong.

Bersyukur merupakan sikap yang dapat mempengaruhi kebahagiaan seseorang seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggaraini, Andayani dan Karyanta, sebagaimana dikutip oleh Eriyanda dan Khairani (2017) yang menemukan bahwa individu yang bersyukur akan dengan mudah merasakan kebahagiaan. Sehingga bersyukur dapat membuat individu tidak terus menerus terpuruk dengan musibah yang menimpanya.

Hasil penelitian Putri, Sukartidan Rachmawati (2016) menunjukkan bahwa bersyukur merupakan bagian dari perilaku berketuhanan, bagaimana cara seseorang mampu berterimakasih kepada Tuhannya. Selain bisa membuat individu lebih bahagia, bersyukur mampu meningkatkan emosi positif, kepuasan hidup, vitalitas, optimisme, mampu mengurangi stres dan depresi.

Sikap bersyukur terhadap semua hal yang terjadi dalam kehidupan kita merupakan salah satu cara untuk mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan dan kebersyukuran pada remaja di Panti Asuhan Nirmala Banda Aceh penting diteliti untuk mengetahui kondisi psikologis remaja selama berada di Panti. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara bersyukur dengan kebahagiaan pada remaja panti asuhan dengan hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *Kebersyukuran* dengan *Kebahagiaan* pada remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan metode analisis korelasional. Menurut Siregar (2003) analisis korelasional adalah suatu bentuk analisis data untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih, yang merupakan hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat yaitu hubungan kebersyukuran dengan kebahagiaan pada remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di Panti Asuhan Nirmala Banda Aceh yang berjumlah 90 orang. Pengelompokan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Siregar (2013) menyatakan *purposive sampling* merupakan salah satu teknik dalam *non probability sampling*. *Purposive sampling* adalah metode penetapan responden berdasarkan pada kriteria tertentu. Penelitian ini akan dilakukan pada remaja-remaja Panti Asuhan Nirmala di Banda Aceh. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 81 orang. Karakteristik ataupun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang berumur 13 sampai dengan 18 tahun.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berbentuk kuesioner yang dibagikan langsung kepada seluruh responden penelitian. Kuesioner yang dibagikan adalah berbentuk skala. Skala merupakan serangkaian atau daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis

dan kemudian diberikan kepada seluruh responden untuk di isi. Peneliti membagikan dua skala yang berbeda kepada setiap responden, yaitu skala *Kebersyukuran* dan skala *Kebahagiaan*. Skala yang dibagikan terdiri atas dua pernyataan, yaitu pernyataan *favorable* dan pernyataan *unfavorable*. Menurut Azwar (2012) pernyataan *favorable* adalah pernyataan yang sesuai atau mendukung atribut yang akan diukur, sedangkan pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung atribut yang diukur. Alternatif pilihan jawaban dalam penelitian ini menggunakan skala likert, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Skala *Kebersyukuran* disusun berdasarkan aspek-aspek Emmons, McCullough dan Tsang (2002) yaitu: *intensity, frequency, span, density*. Skala *Kebersyukuran* ini terdiri atas 42 item pernyataan (21 aitem *favorable* dan 21 aitem *unfavorable*). Selanjutnya, skala *Kebahagiaan* disusun berdasarkan aspek-aspek *Kebahagiaan* dari Seligman (2005), yaitu: relasi positif, keterlibatan penuh, penemuan makna dalam keseharian, optimisme, dan resiliensi. Skala *Kebahagiaan* terdiri atas 50 aitem pernyataan (25 aitem *favorable* dan 25 aitem *unfavorable*). Skor *favorable* memiliki bobot nilai 4 untuk jawaban sangat sesuai (SS), bobot nilai 3 untuk pilihan jawaban sesuai (S), bobot nilai 2 untuk pilihan jawaban tidak sesuai (TS), dan bobot nilai 1 untuk pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS). Sedangkan skor *unfavorable* memiliki bobot nilai 1 untuk pilihan jawaban sangat sesuai (SS), bobot nilai 2 untuk pilihan jawaban sesuai (S), bobot nilai 3 untuk pilihan jawaban tidak sesuai (TS), dan bobot nilai 4 untuk pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS).

Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas kembali terhadap kedua instrumen yang digunakan. Uji coba tahap pertama menunjukkan indeks daya beda pernyataan skala *Kebersyukuran* berkisar antara -0,263 hingga 0,764 dan indeks daya beda skala *Kebahagiaan* berkisar antara 0,030 hingga 0,774. Sedangkan uji coba pada tahap kedua menunjukkan indeks daya beda pernyataan skala *Kebersyukuran* berkisar antara 0,310 hingga 0,806 dan skala *Kebahagiaan* berkisar antara 0,269 hingga 0,789. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi dari *pearson* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan *kebersyukuran* dengan *kebahagiaan* pada remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 20.0.

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Musholla Panti Asuhan Nirmala Kota Banda Aceh dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 81 remaja. Data demografi sampel yang diperoleh dari penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Data Demografi Sampel Penelitian

| No | Deskripsi Sampel | Kategori | Jumlah (n) | Persentase (%) |
|----|--------------------|-----------|------------|----------------|
| 1. | Jenis kelamin | Laki-laki | 36 | 44,4 |
| | | Perempuan | 45 | 55,6 |
| 2. | Jenjang pendidikan | SMP | 61 | 75,3 |
| | | SMA | 20 | 24,7 |

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa sampel dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 36 orang (44,4%) lebih sedikit dari jumlah sampel yang berjenis kelamin perempuan yaitu 45 orang (55,6%). Berdasarkan jenjang pendidikan yang ditempuh maka dapat kita lihat bahwa sampel yang masih menduduki bangku SMP berjumlah 61 orang (75,3%) lebih banyak dari jumlah sampel yang SMA, yaitu 20 orang (24,7%).

Tabel 2. Kategorisasi Kebahagiaan Pada Remaja Panti Asuhan Nirmala

| Kategorisasi | Interval | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|--------------|--|---------------|----------------|
| Rendah | $X < (130,1 - 18,3)$ | 11 | 13,5 |
| Sedang | $(130,1 - 18,3) \leq X < (130,1 + 18,3)$ | 45 | 55,6 |
| Tinggi | $X \geq (130,1 + 18,3)$ | 13 | 16,0 |
| Jumlah | | 81 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa mayoritas remaja yang tinggal di Panti Asuhan Nirmala memiliki tingkat *Kebahagiaan* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 57 (70,3%), sedangkan sisanya berada pada kategori rendah 11 (13,5%) dan kategori tinggi 13 (16,0%).

Tabel 3. Kategorisasi Kebersyukuran Pada Remaja Panti Asuhan Nirmala

| Kategorisasi | Interval | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|--------------|--|---------------|----------------|
| Rendah | $X < (94,0 - 13,2)$ | 11 | 13,5 |
| Sedang | $(94,0 - 13,2) \leq X < (94,0 + 13,2)$ | 59 | 72,8 |
| Tinggi | $X \geq (94,0 + 13,2)$ | 11 | 13,5 |
| Jumlah | | 81 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 di atas, menunjukkan bahwa mayoritas remaja Panti Asuhan Nirmala memiliki tingkat *Kebersyukuran* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 59 (72,8%), sedangkan sisanya berada pada kategori rendah 11 (13,5%) dan kategori tinggi 11 (13,5%).

Peneliti melakukan uji prasyarat sebelum melakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah analisis data untuk pengujian hipotesis dapat dilanjutkan atau tidak. Adapun uji prasyarat dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji linieritas (Noor, 2013, hlm 174). Untuk menguji normalitas, analisis data yang digunakan adalah secara nonparametrik dengan menggunakan teknik statistik *One Sample Kolmogorov Smirnov* tes dari program SPSS 20 (Sugiono, 2017, hlm 75). Hasil dari uji normalitas tersebut menunjukkan bahwa variabel *Kebahagiaan* berdistribusi normal $K-S-Z = 0,555$ dengan $p = 0,918$ ($p > 0,05$). Sedangkan sebaran data pada variabel *Kebersyukuran* diperoleh sebaran data yang juga berdistribusi normal $K-S-Z = 0,916$ dengan $p = 0,371$ ($p > 0,05$). Karena kedua variabel tersebut berdistribusi normal, maka hasil penelitian ini dapat digeneralisasikan pada populasi penelitian ini.

Uji linieritas pada SPSS digunakan dengan *Test for Linierity*. Dua variabel akan dikatakan mempunyai hubungan yang linier bila nilai signifikansi linieritas diatas 0,05 (Gunawan, 2015, hlm 94). Berdasarkan hasil uji linearitas pada penelitian ini diperoleh *F deviation from linierity* kedua variabel yaitu $F = 1,223$ dengan $p = 0,263$ ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *Kebersyukuran* dengan *Kebahagiaan* pada remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh. Setelah terpenuhi uji prasyarat, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *Pearson*, karena kedua variabel penelitian ini berdistribusi normal dan linier. Metode ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara *Kebersyukuran* dengan *Kebahagiaan* pada remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh. Hasil analisis hipotesis dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Uji Linieritas Hipotesis Data Penelitian

| Variabel Penelitian | Pearson Corellation | P |
|------------------------------|---------------------|-------|
| Kebahagiaan Kebersyukuran | 0,632 | 0,000 |

Tabel 4 di atas menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,632 yang merupakan korelasi positif, yaitu terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *Kebersyukuran* dengan *Kebahagiaan*. Hubungan tersebut mengartikan bahwa tingginya *Kebersyukuran* pada remaja Panti Asuhan diikuti dengan tingginya *Kebahagiaan* pada remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh. Hasil analisis penelitian ini juga menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *Kebersyukuran* dengan *Kebahagiaan* pada remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Kebersyukuran* dengan *Kebahagiaan* pada remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh. Analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *Kebersyukuran* dengan *Kebahagiaan*. Berdasarkan hasil analisis deskriptif kedua skala dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa mayoritas *Kebersyukuran* dan *Kebahagiaan* remaja panti asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh berada pada kategori sedang. Berdasarkan analisis hipotesis data maka diperoleh $p = 0,000$ ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *Kebersyukuran* dengan *Kebahagiaan* pada remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh. Hal ini mengidentifikasi bahwa tingginya *Kebersyukuran* pada remaja Panti Asuhan diikuti dengan tingginya *Kebahagiaan* pada remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh.

Peranan *Kebersyukuran* terhadap *Kebahagiaan* remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh adalah 62,3%, sedangkan 39% dipengaruhi oleh faktor lain. Besarnya sumbangan tersebut menunjukkan bahwa *Kebersyukuran* memberikan kontribusi besar terhadap *Kebahagiaan*. Hal ini sesuai dengan teori Seligman, Peterson dan Lyubomirsky sebagaimana dikutip oleh Arif (2016) menyebutkan bahwa ada tiga faktor utama yang mempengaruhi *Kebahagiaan*. Tiga faktor tersebut diantaranya adalah faktor bawaan, situasi lingkungan dan faktor situasional yang mana didalam faktor situasional terdapat *Kebersyukuran* sebagai hal yang mempengaruhi *Kebahagiaan* pada individu.

Adanya hubungan *Kebersyukuran* dengan kebahagiaan pada penelitian ini diperkuat dengan penelitian Yusuf (2016) bahwa terdapat hubungan *kebersyukuran* terhadap kebahagiaan. Lebih lanjut Eriyanda dan Khairani (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *kebersyukuran* dengan kebahagiaan. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Annabella (2022) bahwa *kebersyukuran* dapat mempengaruhi kebahagiaan. Maryam dan Sriaissah (2022) menyatakan bahwa semakin tinggi *kebersyukuran* maka semakin tinggi pula kebahagiaan.

Menurut Tebba (2003) dalam kajian tasawuf, syukur itu sendiri merupakan bagian dari sikap-sikap sufistik yang dapat membawa individu merasakan kebahagiaan. Bersyukur merupakan salah satu kunci menemukan kebahagiaan (Emmons, 2016). Bersyukur memiliki manfaat fisik, psikologis dan sosial. Secara fisik, melalui bersyukur mampu meningkatkan kekebalan tubuh dan meredakan nyeri. Secara psikologis mampu meningkatkan kebahagiaan dan optimisme, sedangkan manfaat pada sosial yaitu meningkatkan jiwa sosial (Emmons, dalam Arif, 2016).

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *Kebersyukuran* dengan *Kebahagiaan* pada remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh. Hal ini mengidentifikasi bahwa tingginya *Kebersyukuran* diikuti dengan tingginya *Kebahagiaan*, sebaliknya rendahnya *Kebersyukuran* diikuti dengan rendahnya *Kebahagiaan* pada remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya penelitian ini hanya melihat *Kebersyukuran* saja dan sampel penelitian hanya melibatkan remaja tanpa melihat pihak panti sebagai fasilitator bagi para remaja panti tersebut. Keterbatasan lainnya yaitu pendekatan penelitian secara kuantitatif hanya diinterpretasikan dalam bentuk angka dan persentase yang kemudian dideskripsikan berdasarkan hasil yang diperoleh, sehingga tidak mampu melihat lebih luas dinamika psikologis yang terjadi dalam prosesnya.

Referensi

- Abidin, Z. (2017). Meningkatkan Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Dengan Sabar. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5 (1), 33. Diunduh dari ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/download/1404/1205.
- Anabella, A. I. (2022). Kebersyukuran dan Kebahagiaan Mahasiswa Psikologi Muslim Pasca Pandemi, *JoPS: Journal of Psychological Students*, Vol.1 No.1 (2022): 24-28. ISSN 0000-0000 (online); 0000-0000 (print) DOI: 10.15575/jops.v1i1.17475
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi Positif*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Azwar, S. (2015). *Tes Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Tes Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Edi. (2018, November 8). Mensos Dukung Pemulangan 67 Persen Anak Panti Asuhan ke Keluarganya. Dipetik Juli 19, 2019, Dari Jawa Pos.Com. <https://www.jawapos.com/nasional/08/11/2018/mensos-dukung-pemulangan-67-persen-anak-panti-asuhan-ke-keluarganya/>.
- Emmons, R. A. (2016) *The Little of Kebersyukuran*. London. Gaia Books.
- Emmons, McCullough., & Tsang (2002). *The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (1), 113. Diunduh dari https://greatergood.berkeley.edu/images/application_uploads/McCullough-GratefulDisposition.pdf.
- Eriyanda, D., & Khairani. M. (2017). Kebersyukuran dan kebahagiaan pada wanita yang bercerai di Aceh. Fakultas Kedokteran. Program Studi Psikologi. Universitas Syiah Kuala. Banda Aceh. *Jurnal psikologi*, 16 (2), 190. Diunduh dari <http://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/1269>.
- Gunawan, M., A. (2015). *Statistik Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi dan Sosial*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Fuad, M. (2015). Psikologi Kebahagiaan Manusia. *Jurnal Komunika*, 9 (1), 113 & 116. Diunduh dari ejournal.iainpurwokerto.ac.id/index.php/komunika/article/download/834/713/.
- Lubis, I., R & Agustini, L., J. (2018). Efektivitas Kebersyukuran Training Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 6 (2), 205-206. Diunduh dari <http://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/view/703>.
- Noor, J (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Putri, A., D, Rachmawati & Sukarti. (2016). Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Guru Sekolah Inklusi. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8 (1), 25-26. Diunduh dari <https://media.neliti.com/media/publications/102535-ID-pelatih-kebersyukuran-untuk-meningkatkan.pdf>.
- Santrock, J., W. (2011). *Perkembangan Anak II*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linskin. (2009). *Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions*. *Jurnal oxford Review of Education*. 3 (35) 1 & 295. Diunduh dari <https://www.otb.ie/images/10.1.1.368.7898.pdf>.
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Sriaissiah, A., & Maryam, E. W. (2022). Hubungan Antara Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Siswa Kelas 12 Sekolah Menengah Atas, *Psikologia : Jurnal Psikologi Vol 7 No 1 (2022): January*, 10.21070/psikologia.v7i0.1693.
- Tebba, S. (2003). *Tasawuf Positif*. Bogor: Kencana.
- Yusuf, M. (2016). Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Kebahagiaan pada Anak Yatim. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. (hlm 68, 106 & 107). Diunduh dari [etheses.uin- malang.ac.id/3680/1/12410118.pdf](etheses.uin-malang.ac.id/3680/1/12410118.pdf).