

Hubungan Gratitude Dengan Psychological Well Being pada Remaja di Panti Sosial Asuhan Anak Al Fien Bandung

Relation Between Gratitude And Psychological Well Being In Teenagers At Al Fien Bandung Orphanage

¹Madha Ayu Nugraha, ²Agus Budiman

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung,
Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116

email: [1madhaayu@ymail.com](mailto:madhaayu@ymail.com), [2agusbudiman1105@gmail.com](mailto:agusbudiman1105@gmail.com)

Abstract. Teenagers are a period that changes occur both physically and psychologically which often causes a problem. Therefore it needs accompaniment from parents. But not all of teenagers receive it, they are teenagers who live in orphanages. Al Fien's orphanage gives religious training every day, applies discipline, and parenting by considering the psychological needs of children. Living in an orphanage is not easy, every day faced with rules and activities that are solid, but teens feel grateful while living in an orphanage. They also can accept the current situation, do not feel ashamed or complain why stay in an orphanage. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between gratitude and psychological well being in adolescent PSAA Al Fien Bandung. Research subjects amount of 32 people. The measuring instrument was made by the author based on the aspect of gratitude according to Watkins (2003) and psychological well being aspects according to Ryff (2008). The analysis technique is a quantitative technique with a statistical test using the Rank Spearman correlation formula. The results show that there is a strong positive relationship between gratitude and psychological well being by obtaining a value of 0.703 so that the higher the gratitude, the higher the psychological well being.

Keywords: Gratitude, Psychological Well-Being, Teenage orphanage

Abstrak. Remaja merupakan masa dimana terjadinya perubahan baik secara fisik maupun psikologis yang seringkali menyebabkan suatu masalah. Oleh karena itu memerlukan pendampingan dari orangtua. Namun tidak semua remaja mendapatkannya yaitu remaja yang tinggal di panti asuhan. Panti asuhan Al Fien setiap harinya memberikan pembekalan agama, menerapkan kedisiplinan, serta pola asuh dengan memperhatikan kebutuhan psikologis anak. Tinggal di panti asuhan bukanlah hal yang menyenangkan, setiap harinya dihadapkan dengan aturan dan kegiatan yang padat, namun remaja merasa bersyukur selama tinggal di panti asuhan. Mereka juga dapat menerima keadaan nya saat ini, tidak merasa malu ataupun mengeluhkan mengapa tinggal dipanti asuhan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara gratitude dengan psychological well being pada remaja PSAA Al Fien Bandung. Subjek penelitian berjumlah 32 orang. Alat ukur yang digunakan dibuat sendiri oleh penulis berdasarkan aspek gratitude menurut Watkins (2003) dan aspek psychological well being menurut Ryff (2008). Teknik analisis yang digunakan adalah teknik kuantitatif dengan uji statistik dengan menggunakan rumus korelasi Spearman Rank. Hasil menunjukkan terdapat hubungan positif yang kuat antara gratitude dengan psychological well being dengan memperoleh nilai sebesar 0,703 sehingga semakin tinggi gratitude maka semakin tinggi pula psychological well being.

Kata Kunci: Gratitude, Psychological Well-Being, Remaja panti asuhan.

A. Pendahuluan

Remaja merupakan masa dimana terjadinya perubahan baik pada tubuh, emosi, mental, minat, peran dan bahkan perilaku yang terkadang menyebabkan terjadinya suatu masalah (Hurlock, 2002). Untuk mencegah masalah tersebut diperlukan pendampingan dari orangtua. Namun tidak semua mendapatkannya yaitu

remaja yang tinggal di panti asuhan. Menurut Yanto Mulya Pibiwanto (Ketua Fornas LKSA-PSAA) sebanyak 315.000 lebih anak-anak di Indonesia dirawat dan diasuh di panti asuhan namun belum semua mendapatkan hak untuk hidup layak. Panti asuhan hanya memperhatikan kebutuhan fisik tanpa memperhatikan kebutuhan psikologis anak asuh. Sehingga tidak jarang remaja yang tinggal di panti asuhan

sering mengalami masalah (Azwar 2015). Namun hal tersebut tidak sesuai dengan apa yang penulis temukan pada remaja di PSAA Al Fien.

PSAA Al Fien memberikan pembinaan secara fisik, sosial, keterampilan, serta berusaha memberikan pola asuh dengan memperhatikan kebutuhan psikologis anak. Pengurus panti asuhan menyadari bahwa remaja merupakan masa yang sering terjadinya masalah. Oleh karena itu diberikannya pembekalan keagamaan setiap harinya serta diberlakukannya aturan yang cukup ketat.

Tinggal di panti asuhan bagi seorang remaja bukanlah hal yang menyenangkan, dimana setiap harinya dihadapkan dengan aturan serta kegiatan yang padat. Berdasarkan hasil observasi, mereka terlihat ramah dan percaya diri ketika menghampiri penulis. Mereka juga terlihat memiliki hubungan yang dekat dengan pengasuh maupun anak asuh lainnya yang sedang berkumpul bersama, bermain dan bercanda tawa.

Berdasarkan hasil wawancara, mereka dapat menerima keadaannya saat ini, tidak merasa malu atau mengeluhkan tinggal di panti asuhan. Mereka merasa senang karena memiliki banyak teman. Bahkan jika dibandingkan tinggal di rumah, mereka lebih senang dan bersemangat ketika berada di panti asuhan karena merasa mendapatkan hal positif seperti lebih merasa diperhatikan oleh pengurus dibandingkan dengan orangtua, merasa lebih mandiri dan disiplin, serta memiliki tujuan.

Ketika di sekolah pun, mereka tidak merasa malu atau berbeda dengan anak lainnya. Mereka juga memiliki teman dekat disekolah maupun di panti asuhan. Dengan anak asuh lainnya, mereka sudah menganggap seperti keluarga, saling tolong menolong,

saling mengingatkan, dan menghibur ketika sedih.

Meskipun terkadang mereka merasa jenuh dengan kegiatan serta aturan yang ada, tetapi mereka mencoba untuk berpikir positif serta merasa bersyukur dapat tinggal di panti asuhan tersebut mengingat banyak anak lain yang tidak memiliki tempat tinggal dan tidak bersekolah. Mereka juga bersyukur dapat tinggal di panti asuhan tersebut karena banyaknya panti asuhan lain yang masih kurang dalam fasilitas maupun pendidikan. Selain itu, mereka juga mendapatkan kesempatan yang belum tentu mereka dapatkan jika tinggal di rumah seperti mengikuti perlombaan, suatu acara dan mengunjungi tempat rekreasi.

Watkins (2003) mengatakan bahwa gratitude memberikan perasaan puas, bahagia, sejahtera, dan kepuasan hidup. Gratitude juga berhubungan dengan kehidupan yang bermakna bukan hanya kesenangan hedonistik (Emmons, McCullough, 2003). Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melihat “apakah terdapat hubungan antara gratitude dan psychological well being pada remaja di Panti Sosial Asuhan Al Fien Bandung?”.

B. Landasan Teori

Menurut Thomas dan Watkins (2003) *gratitude* yaitu ketika individu memiliki tiga karakteristik dengan sifat bersyukur. Mereka mengatakan bahwa individu yang bersyukur akan mengalami perasaan berkecukupan, memperhatikan hal-hal kecil yang terjadi dalam hidup, dan menghargai keberadaan oranglain dalam kehidupan mereka. Watkins (2003) mengungkapkan terdapat tiga aspek *gratitude*, yaitu :

1. *Sense of abundance factor*, yaitu merasa cukup atas keadaannya saat ini dan tidak merasa kekurangan.

2. *Simple appreciation factor*, yaitu mengungkapkan rasa syukur atas hal-hal yang sederhana. Mereka akan memperhatikan hal-hal yang kecil yang berarti dalam hidup.
3. *Appreciation of other*, yaitu merasa bersyukur atas kehadiran dan keterlibatan oranglain dalam kehidupan mereka yang membuatnya merasa sejahtera dan bahagia.

Faktor yang mempengaruhi *gratitude* menurut Emmons (2007) adalah perasaan cinta dan kasih sayang, membantu oranglain, perasaan niat baik. Menurut McCullough (2002) yaitu emosi, religiusitas dan prososial. Sedangkan menurut Peterson dan Seligman (2004) Rasa bersyukur juga dapat muncul ketika seseorang menyadari atau mengalami adanya suatu yang hilang dalam hidupnya.

Ryff (2008) mendefinisikan *Psychological Well Being* sebagai evaluasi atau perasaan seseorang mengenai aktivitas hidupnya sehari-hari atau pengalaman-pengalamannya serta suatu keadaan dimana individu mampu menerima keadaan dirinya secara positif, baik keadaan saat ini maupun pengalaman masa lalunya yang menyenangkan maupun tidak. Terdapat 6 aspek yang menurut Ryff (2008) menjadi kunci dari *psychological well being*, yaitu :

1. *Self acceptance*, yaitu kemampuan individu untuk dapat menerima dirinya sendiri serta memiliki sikap positif terhadap dirinya sendiri.
2. *Positive relationship with other*, yaitu memiliki hubungan yang positif yang dilandasi dengan kasih sayang, kepercayaan dan dalam jangka waktu yang panjang.
3. *Autonomy*, yaitu bersikap mandiri dan mengatur

perilakunya sendiri secara pribadi tanpa diperintah oleh oranglain, individu tersebut juga mampu mengambil keputusan sendiri.

4. *Environtmental mastery*, yaitu kemampuan individu untum mengatur lingkungan agar dapat memenuhi kebutuhan dan keinginan pribadi.
5. *Purpose of life*, yaitu individu tersebut memiliki pemahaman yang jelas tentang tujuan hidup yang terarah
6. *Personal growth*, yaitu kemampuan individu untuk mengembangkan kemampuan serta potensi yang dimilikinya agar dapat tumbuh dan berkembang sebagai pribadi yang baik.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well being* seseorang menurut Ryff (2008) diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hubungan Antara *Gratitude* (X) dengan *Psychological Well Being* (Y)

Berikut adalah hasil hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well being*, yang diuji menggunakan teknik analisis korelasi *Rank Spearman*.

Tabel 1. Hubungan Gratitude Dengan Psychological Well Being

		Grat	PWB
Spe arm an's rho	Grat	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	32
	PWB	Correlation Coefficient	.703**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	32

Dari tabel 1, dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,703 sehingga memiliki hubungan yang kuat. Dengan demikian, menandakan bahwa *gratitude* merupakan variabel yang memang mempengaruhi *psychological well being*, sehingga semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki oleh remaja Panti Sosial Asuhan Anak Al Fien maka semakin tinggi pula *psychological well being*.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Watkins (2003) yang mengatakan bahwa *gratitude* dapat memberikan kepuasan hidup dan perasaan bahagia. Kepuasan hidup merupakan indikator terbentuknya *psychological well being* (Ryff,2008). Ryan dan Deci (2001) juga menyatakan bahwa *psychological well being* difokuskan pada kebahagiaan.

Emmons dan McCullough (2003) juga mengatakan bahwa *gratitude* berhubungan dengan kehidupan yang bermakna bukan saja hanya kesenangan hedonistik. *Psychological Well Being* dari Ryff hadir melalui pendekatan eudonistik. Ryff lebih berfokus pada bagaimana seseorang menghadapi tantangan hidup dan bagaimana mereka mampu berfungsi secara positif.

Subjek dari penelitian ini sendiri merupakan remaja panti asuhan dimana sejak kecil sudah terpisah dari orangtuanya. Mereka juga tinggal di panti asuhan dengan waktu yang cukup lama. Bagi seorang remaja, tinggal di panti asuhan bukanlah hal yang menyenangkan dan tidak mudah. Belum lagi adanya berbagai macam aturan dan tuntutan pada panti asuhan tersebut.

Meskipun terkadang mereka merasa sedih karena tinggal di panti asuhan, jenuh dan kesal dengan aturan yang ada namun mereka memiliki cara agar tidak merasa sedih lagi. Mereka

juga mencoba untuk berpikir positif tentang hal tersebut, seperti dengan mengetahui sisi positif dari aturan yang diberikan.

Remaja panti asuhan Al Fien bersekolah di sekolah umum dimana teman-teman lainnya tinggal bersama dengan orangtuanya. Berdasarkan hasil penelitian Andani (2015) remaja yang tinggal di panti asuhan merasa malu, suka merasa rendah diri, merasa berbeda dengan orang lain yang tidak tinggal di panti asuhan sehingga kesulitan melakukan penyesuaian di lingkungan sekolah.

Namun hal tersebut tidak mempengaruhi remaja panti asuhan Al Fien. Terlihat dari partisipasi remaja dalam mengikuti perlombaan, berhasil meraih prestasi serta aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler disekolah. Mereka juga tidak merasa memiliki kemampuan yang berbeda dengan teman-teman lainnya hanya karena berasal dari panti asuhan.

Hal tersebut dapat terjadi karena lingkungan yang positif baik dari sekolah maupun dari panti asuhan itu sendiri. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Hurlock (2002) bahwa jika lingkungan memberi respon positif maka remaja lebih mudah dalam penyesuaian diri karena merasa diterima pada lingkungan sosialnya.

Tabel 2. Tabulasi Silang Gratitude Dengan Psychological Well Being

Variabel		PWB				Total
		Tinggi		Rendah		
		F	%	F	%	
Gr at	Tinggi	30	93,75%	2	6,25%	100%
	Rendah	0	0%	0	0%	0
Total		30	93,75%	2	6,25%	100%

Berdasarkan tabel di atas, remaja panti asuhan Al Fien yang berjumlah 32 orang memiliki tingkat gratitude yang tinggi. Hal tersebut

tentunya tidak terlepas dari peran panti asuhan dimana memberikan pembekalan keagamaan setiap harinya. Watkins (2003) mengatakan bahwa gratitude berhubungan secara positif dengan religiusitas. McCullough (2008) juga mengatakan bahwa salahsatu faktor yang mempengaruhi gratitude seseorang adalah religiousness.

Selain itu, seligman (2005) menyatakan bahwa agama merupakan harapan bagi orang yang mempercayainya. Individu yang religius akan percaya bahwa segala sesuatu yang dialaminya sudah di atur sehingga diterima dengan ikhlas. Meskipun remaja ini tinggal di panti asuhan, namun mereka tidak pernah mengeluhkan hal tersebut.

Hal yang dapat mempengaruhi gratitude seseorang menurut Emmons (2007) adalah adanya rasa hangat dan penghargaan meliputi kasih sayang dan perasaan cinta. Seperti yang diketahui bahwa hubungan yang terdapat pada panti asuhan ini sudah seperti keluarga. Anak asuh bukan hanya saja dekat dengan pengurus namun juga dengan anak asuh lainnya. teman-temannya.

Hal lain yang dapat mempengaruhi tingkat gratitude seseorang menurut Peterson & Seligman (2004) adalah adanya perasaan kehilangan. Subjek dalam penelitian ini merupakan remaja yang tinggal di panti asuhan dimana sejak kecil sudah tidak tinggal bersama keluarganya.

Berdasarkan tabel 2, remaja yang memiliki tingkat psychological well being yang tinggi yaitu sebesar 93,75%. Menurut Ryff (2008) seseorang yang memiliki psychological well being yaitu mampu menerima dirinya, memiliki hubungan yang hangat dengan oranglain, mampu berperilaku mandiri, mampu menguasai lingkungan memiliki tujuan hidup dan selalu berkembang. Ryff juga

mendefinisikan Psychological Well Being sebagai evaluasi atau perasaan seseorang mengenai aktivitas hidupnya sehari-hari atau pengalaman-pengalamannya.

Remaja panti asuhan Al Fien dapat menerima keadaannya saat ini, tidak merasa malu ataupun mengeluh karena tinggal di panti asuhan. Bahkan mereka merasa senang karena memiliki banyak teman dan mendapatkan kasih sayang dari pengurus panti asuhan. Mereka juga lebih senang dan bersemangat karena mendapatkan beberapa hal positif.

Hal yang dapat mempengaruhi *psychological well being* seseorang yaitu adalah adanya dukungan sosial (Davis,2000) yaitu berupa rasa nyaman, perhatian, penghargaan dan kasih sayang. Remaja yang tinggal di panti asuhan mengatakan dengan anak asuh lainnya bisa berbagi cerita dan permasalahan yang di alaminya, ketika mengalami kesulitan saling tolong menolong, ketika ada yang merasa sedih selalu di hibur. Dengan pengurus panti asuhan, mereka merasa dianggap seperti anak sendiri karena diberikan perhatian dan kasih sayang.

Pada tabel 2, 6,25% remaja memiliki *psychological well being* yang rendah. Berdasarkan data demografi, remaja tersebut berjenis kelamin perempuan. Hal tersebut dapat terjadi karena berdasarkan analisis item kedua remaja tersebut memiliki skor yang rendah pada aspek *self acceptance*. Mereka merasa malu karena tinggal di panti asuhan, tidak percaya diri ketika berkumpul bersama teman-teman disekolah dan merasa memiliki kemampuan yang kurang.

Menurut Mueller (dalam Santrock, 2011) terdapat perbedaan jenis kelamin terhadap persepsi remaja tentang dirinya. Jika dibandingkan dengan laki-laki, perempuan sering merasa tidak puas terhadap dirinya

sendiri. Selain itu, Robins (dalam Santrock, 2011) juga mengatakan bahwa penghargaan diri yang dimiliki remaja perempuan cenderung turun secara drastis ketika menginjak remaja dibandingkan pada laki-laki.

Usia tidak berpengaruh terhadap tingkat *psychological well being*. Pada penelitian ini subjek berusia dari 13 hingga 18 tahun sehingga tidak memiliki perbedaan usia yang terlalu jauh. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pravitha dan Sembayan (2016) dimana menunjukkan bahwa usia tidak berpengaruh signifikan terhadap *psychological well being*. Hal tersebut didukung juga oleh pernyataan dari Huppert (2009) yang menyatakan bahwa hubungan antara usia dengan *psychological well being* merupakan hal yang kompleks. Perbedaan tersebut baru dapat dilihat ketika memiliki jarak umur yang jauh.

Lamanya remaja yang tinggal di panti asuhan tidak berpengaruh terhadap tingkat *psychological well being*. Hal tersebut dapat terjadi karena tidak ada remaja yang tinggal di panti asuhan kurang dari satu tahun sehingga sudah beradaptasi dengan lingkungan disana. Selain itu, setiap ada anak asuh yang baru datang tidak pernah dibiarkan untuk sendiri. Pengurus juga berusaha untuk menerapkan pola asuh sama seperti anak yang tinggal dengan orangtuanya.

Psychological well being tidak terlepas dari peran lingkungan. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Jagapreeth Kaur (2015) yang mengatakan bahwa tempat tinggal yang di dominasi oleh adanya kepatuhan, penghargaan, dan pengasuhan yang baik dapat berpengaruh terhadap *psychological well being* remaja. Hal tersebut didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Bella dkk (2016) dimana menunjukkan

bahwa 97,3% memiliki kondisi psikologis yang positif. Hal tersebut terjadi karena adanya faktor lingkungan dan dukungan sosial yang mempengaruhi.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan pada penelitian mengenai hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well being* pada remaja Panti Sosial Asuhan Anak Al Fien, penulis memperoleh beberapa kesimpulan, yaitu :

1. Terdapat hubungan *gratitude* dengan *psychological well being* pada remaja Panti Sosial Asuhan Anak Al Fien.
2. Terdapat hubungan antara *gratitude* dengan aspek *psychological well being*, namun pada aspek *positive relationship with other* dan aspek *personal growth* memiliki hubungan yang sedang. Sedangkan pada aspek lainnya memiliki hubungan yang kuat.
3. Terdapat hubungan yang sedang antara *psychological well being* dengan ketiga aspek *gratitude*.
4. Seluruh remaja Panti Sosial Asuhan Anak Al Fien yang berjumlah 32 orang memiliki tingkat *gratitude* yang tinggi. Sedangkan pada variabel *psychological well being* 30 orang memiliki tingkat tinggi dan 2 orang rendah.
5. Terdapat peran dari panti asuhan dalam pembentukan *gratitude* maupun *psychological well being* pada remaja Panti Sosial Asuhan Anak Al Fien yaitu berupa pembinaan dan pelatihan, penerapan pola asuh, pembekalan agama serta peraturan yang diterapkan.
6. Usia dan lamanya tinggal di panti asuhan tidak berpengaruh terhadap *gratitude* maupun

psychological well being remaja.

E. Saran

Saran Teoritis

1. Kepada peneliti selanjutnya, untuk menggunakan alat ukur yang di adaptasi dari alat ukur baku agar lebih sesuai dengan budaya di Indonesia. Atau pun jika menggunakan alat ukur sendiri disarankan untuk memperbanyak item yang digunakan agar lebih dapat menggambarkan variabel yang di ukur.

Saran Praktis

1. Kepada remaja Panti Sosial Asuhan Anak Al Fien, karena terdapat hubungan antara *gratitude* dan *psychological well being* dimana jika *gratitude* tinggi maka *psychological well being* pula, maka diharapkan untuk menjaga rasa kebersyukuran yang ada dengan tetap melaksanakan kegiatan keagamaan yang tanpa disadari dapat menanamkan rasa bersyukur seperti berdzikir, sholat dan menyadari nikmat yang telah diberikan.
2. Kepada panti asuhan lainnya, untuk memberikan pembinaan dan pembekalan keagamaan, menerapkan kedisiplinan, memperhatikan pola asuh yang diterapkan, serta kebutuhan psikologis anak asuh sehingga meskipun tinggal di panti asuhan tetapi masih dapat merasakan kebahagiaan dan kesejahteraan secara psikologis.

Daftar Pustaka

Anwar, Z. (2015). *Penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan happiness pada remaja panti asuhan*. Jurnal Ilmiah Psikologi

Terapan, 03(1), 144–153.

- Bella, A.F & Zaujatul, A. 2016. *Psychological Well-Being Pada Panti Asuhan Di Kota Banda Aceh*. Jurnal Vol. 2, No. 1. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.
- Davis, M. T. (2000). *The Effects of Religious Beliefs on Mental Health*. New York: McGrawHills Companies, Inc.
- Emmons, R. an McCullough, M. (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.
- Emmons, R.A. (2007). *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. New York: Houghton Mifflin Company
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Soedjarwo dan Iswidayanti. Jakarta: Erlangga.
- Huppert, F.A. (2009). *Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences*. Journal Psychology Health and Well-Being..
- Peterson, C & Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strength and Virtues : A Handbook and Classification*. New York Oxford University, Inc.
- Pravitha, M.R. & Sembian, R. (2016). *Psychological Well-Being among Adolescents in the Current Scenario*. IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS) e-ISSN: 2279-0837, p-ISSN: 2279-0845. PP 36-41
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). *On*

- happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being.* Annual review of psychology, 52, 141 – 166.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). *Know Thyself ad become what you are a eudaimonic approach to pshychologycal well-being.* Journal of happiness studies, 9 :13-39.
- Rapheal,J & Paul,V.K. (2015). *Significance of Home Environment in Adolescent Psychological Well-Being and Distress.* Journal of the Indian Academy of Applied Psychology
- Santrock, J.W. (2011). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup Edisi Ketigabelas Jilid I.* Erlangga. Jakarta
- Seligman & Peterson. (2004). *Character, strength, and virtues : A handbook & Classification.* Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). *Positive psychology progress: Empirical validation of interventions.* American Psychologist, 60(5), 410-421.
- Varia. (2018, Juli 27). *Ratusan Ribu Anak Tinggal di Panti Asuhan.* Koran Jakarta. Retrieved from <http://www.koran-jakarta.com/ratusan-ribu-anak-tinggal-di-panti-asuhan/>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). *Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being.* Social Behavior and Personality