

Pengaruh *Gratitude* Terhadap *Well-Being* pada Remaja di Pesantren Yatim Al-Hilal Kota Bandung

The Effect of Gratitude on Well-Being in Adolescents at Al-Hilal Orphanage Boarding in Bandung City

¹Ratasya Agnes Agustyana, ²Siti Qodariah

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

email: ratasyaagustyana@gmail.com, siti.qodariah@yahoo.co.id

Abstract. Yatim Al-hilal Islamic boarding school in Bandung City is one of the social foundations engaged in the care of orphans. Al-hilal orphanages facilitate the lives of orphans who do not have enough life, aiming to prosper the orphans so that the foundation becomes the center of their happiness while joining Islamic boarding schools. The number of social foundations that have goals such as the orphanage Islamic boarding school is still very little, it makes teenagers become grateful every day to donors and boarding schools because they always educate and care sincerely, show pleasure and appreciate what they have got. Besides that they feel lucky because they are still given the opportunity to achieve happiness by not having a father. The purpose of this study was to find out how much influence gratitude has on the dimensions of well-being in adolescents in orphanages Al-hilal City of Bandung. This study uses population studies, with subjects as many as 35 adolescents. The method used in this study is a method of causality research with a quantitative approach. The measuring instrument used is a questionnaire based on the theory of gratitude from McCullough (2004), The Gratitude Questionnaire-six items (GQ-6) and the well-being theory from Seligman (2011), The Workplace PERMA Profiler from Butler and Kern. The data used is interval data and uses simple regression analysis techniques. The results of this study found that the effect of gratitude on positive emotions was 12.5%, engagement 10.5%, relationship 15.5%, meaning 7% and accomplishment 13%.

Keywords: *Gratitude, Well-Being, Adolescence*

Abstrak. Pesantren Yatim Al-hilal di Kota Bandung merupakan salah satu yayasan sosial yang bergerak di bidang pengasuhan anak yatim. Pesantren yatim Al-hilal memfasilitasi kehidupan anak yatim yang tidak berkehidupan cukup, bertujuan untuk memakmurkan anak yatim agar yayasan tersebut menjadi pusat kebahagiaan mereka selama bergabung di pesantren. Jumlah yayasan sosial yang mempunyai tujuan seperti pesantren yatim Al-hilal masih sangat sedikit, hal tersebut membuat remaja menjadi bersyukur setiap harinya kepada donatur dan pengurus pesantren karena selalu mendidik serta merawat dengan tulus, menunjukkan rasa senang serta menghargai apa yang sudah di dapatkan. Disamping itu mereka merasa beruntung karena masih di beri kesempatan untuk mencapai kebahagiaan walaupun tidak memiliki seorang ayah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *gratitude* terhadap dimensi *well-being* pada remaja di pesantren yatim Al-hilal Kota Bandung. Penelitian ini menggunakan studi populasi, dengan subjek sebanyak 35 orang remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kausalitas dengan pendekatan kuantitatif. Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner yang didasarkan pada teori *gratitude* dari McCullough (2004), The Gratitude Questionnaire-six item (GQ-6) dan teori *well-being* dari Seligman (2011), The Workplace PERMA Profiler dari Butler dan Kern. Data yang digunakan merupakan data interval dan menggunakan teknik analisis regresi sederhana. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa pengaruh *gratitude* terhadap *positive emotions* sebesar 12,5%, *engagement* 10,5%, *relationship* 15,5%, *meaning* 7% dan *accomplishment* 13%.

Kata Kunci: *Gratitude, Well-Being, Remaja*

A. Pendahuluan

Masa remaja adalah salah satu tahap yang berbahaya dan membingungkan dalam perkembangan manusia (Putro, 2017). Remaja akan mengalami krisis secara terus-menerus dan diselingi beberapa masa tenang

dengan berbagai pengalaman yang menegangkan, stres, bahkan tekanan sosial. Krisis remaja merupakan reaksi dari dalam diri seorang remaja terhadap suatu bahaya dari luar. Mereka beralih dari ketergantungan pada orang tua menuju kemandirian (Peter, 2015).

Setiap remaja membutuhkan keluarga sebagai tempat sosialisasi pertama untuk tumbuh dan berkembang menjadi dewasa. Masa peralihan dari suatu keadaan yang dihadapi remaja tentunya tidak lepas dari peran keluarga, terutama orang tua (Septiani, 2013). Namun, pada kenyataannya tidak semua anak beruntung memiliki orangtua yang lengkap. Hal ini disebabkan salah satu orang tua mereka sudah meninggal dunia, sehingga anak tersebut menjadi yatim. Meninggalnya salah satu orang tua pada masa remaja akan menimbulkan banyak perubahan bagi kehidupan remaja sehari-hari. Kondisi tersebut memungkinkan anak harus bertempat tinggal di panti asuhan atau pesantren anak yatim, khususnya bagi mereka yang kurang mampu.

Pesantren adalah lembaga pendidikan Islam tradisional untuk mempelajari, memahami dan mendalami, menghayati dan mengamalkan ajaran Islam dengan menekankan pentingnya moral keagamaan sebagai pedoman perilaku sehari-hari (Syafe'i, 2017). Pertumbuhan pesantren di Indonesia dinilai menakutkan, berdasarkan Sistem Informasi dan Hubungan Masyarakat Sekretariat Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama, pada tahun 2016 terdapat 28,194 pesantren yang tersebar baik di wilayah kota maupun pedesaan dengan 4,290,626 santri, dan semuanya berstatus swasta (Republika.co.id).

Berdasarkan hasil penelitian remaja yang tinggal di yayasan pesantren yatim terkadang belum bisa menerima kondisi dirinya dengan dunia baru. Beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan juga menunjukkan, perkembangan anak dan remaja yang di asuh oleh institusi atau lembaga pengasuhan menunjukkan masalah perilaku eksternal yang lebih tinggi, seperti masalah hiperaktivitas agresif,

perilaku anti sosial dan kesulitan emosional seperti depresi, kecemasan dan disregulasi emosi. Selanjutnya hasil penelitian mengenai *well-being* dan religiusitas yang dilakukan oleh (Fitriyani dan Qodariah, 2019) tidak menunjukkan adanya kondisi emosi positif, keterlibatan dengan kegiatan, hubungan dengan lingkungan sekitar, kebermaknaan dalam hidupnya dan prestasi pada remaja.

Salah satu yayasan atau lembaga yang memberi kehidupan 100% gratis bagi anak yatim adalah Pesantren Yatim Al-Hilal. Berdirinya pesantren Yatim Al-hilal bertujuan untuk memakmurkan anak yatim yang tidak berkehidupan cukup dan menjadi pusat kebahagiaan anak yatim. Berdasarkan hasil wawancara, remaja mengatakan bahwa mereka berusaha mencapai kebahagiaan yang belum pernah mereka dapatkan sebelumnya dengan cara menumbuhkan emosi yang positif seperti bertukar pikiran yang dapat memberikan semangat satu sama lain, terlibat penuh dengan kegiatan yang ada di pesantren sehingga mereka bisa mengambil semua manfaatnya, mempunyai hubungan yang harmonis dengan semua orang yang ada di pesantren, mencoba mengaplikasikan ilmu yang sudah di peroleh kepada teman-teman lain yang membutuhkan, mencapai prestasi yang dengan usaha yang optimal seperti belajar intensif untuk mendapatkan sekolah yang unggulan.

Menurut Park, Peterson dan Seligman (2005), salah satu kekuatan positif yang paling memberikan keuntungan bagi individu adalah *gratitude* (Putri, 2012). Berdasarkan hasil wawancara penelitian menunjukkan bahwa remaja selalu bersyukur dengan kehidupan yang sudah diberikan remaja pesantren yatim. Walaupun mereka tidak mempunyai orangtua lengkap, mereka

tetap bisa mendapat ilmu kehidupan dari orang yang ada di sekitar pesantren. Dengan bersyukur, mereka akan lebih merasakan bahagia menjalani seluruh kegiatan yang ada di pesantren. Fenomena ini menunjukkan bahwa remaja di pesantren yatim Al-hilal menunjukkan adanya kondisi *well-being* dan *gratitude*.

Tujuan dari penelitian ini untuk memperoleh data empiris mengenai seberapa besar pengaruh *gratitude* terhadap *well-being* pada remaja di Pesantren Yatim Al-Hilal Kota Bandung. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh antara *gratitude* terhadap *well-being* pada remaja pesantren yatim Al-Hilal di Kota Bandung. Penelitian ini dilakukan pada 35 orang remaja pesantren. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Sebelum dilakukan uji analisis regresi sederhana terlebih dahulu harus melaksanakan uji asumsi klasik. Berdasarkan uji asumsi klasik yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel yang berdistribusi normal, tidak mempunyai problem heteroskedastisitas dan mempunyai hubungan linear.

B. Landasan Teori

McCullough (2005) *gratitude* adalah sebuah bentuk emosi atau perasaan, yang kemudian berkembang menjadi suatu sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, sifat kepribadian dan akhirnya akan mempengaruhi seseorang menanggapi atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Dari penjelasan tersebut diketahui bahwa dampak dari perasaan bersyukur dapat berkembang menjadi reaksi atau tanggapan yang berwujud sebuah sikap. Faset *gratitude* terdiri dari: (1) *Intensity*: kekuatan emosi *gratitude* yang dirasakan individu. (2) *Frequency*: jumlah pengalaman emosi *gratitude*

yang dirasakan dalam jangka waktu tertentu pada satu hari. (3) *Span*: jumlah sumber datangnya emosi *gratitude* dalam jangka waktu tertentu, misalnya kesehatan, pekerjaan dll. (4) *Density*: jumlah orang yang disyukuri.

Menurut Seligman (2011) *well-being* adalah kondisi positif individu yang ditandai dengan dirasakannya emosi positif, adanya keterlibatan dalam aktivitas yang disukai, memiliki hubungan sosial yang positif, merasakan kebermaknaan hidup dan mencapai prestasi. Definisi tersebut sering diringkas dengan istilah PERMA. Menurut Seligman (2011) terdapat lima macam aspek utama *Well-being*, yaitu : (1) *Positif Emotion*: bagaimana seseorang merasakan emosi positif, hal ini mencakup perasaan senang, keceriaan, kebahagiaan, pengharapan, cinta, damai dan hal lainnya yang merupakan bagian dari emosi positif. (2) *Engagement*: focus pada sesuatu yang dikerjakan dan benar-benar merasa kesenangan dalam keterlibatan penuh dengan yang sedang dikerjakan. (3) *Relationship*: setiap orang memerlukan orang lain dan meningkatkan kesejahteraan dengan membangun hubungan yang kuat dengan membangun hubungan yang dengan keluarga, teman, ataupun tetangga. (4) *Meaning*: kehidupan menjadi lebih baik jika dapat mendedikasikan lebih besar pada hal lebih luas yang berdampak pada oranglain, bukan hanya pada diri sendiri sehingga kehidupan menjadi lebih bermakna. (5) *Accomplishment*: tujuan-tujuan yang dapat diperoleh, baik tujuan kecil, sedang atau besar.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut adalah hasil analisis regresi pengaruh *Gratitude* terhadap dimensi *well-being* pada remaja di Pesantren yatim Al-hilal Kota Bandung.

Tabel 1. Pengaruh *Gratitude* terhadap dimensi *Well-Being*

Pengaruh	R Square
<i>Gratitude</i> terhadap <i>positive emotions</i>	12,5%
<i>Gratitude</i> terhadap aspek <i>engagement</i>	10,5%
<i>Gratitude</i> terhadap aspek <i>relationship</i>	15,5%
<i>Gratitude</i> terhadap aspek <i>meaning</i>	7%
<i>Gratitude</i> terhadap aspek <i>achievement</i>	13%

Berdasarkan hasil tabel 2. diatas, *gratitude* memberikan pengaruh terbesar pada aspek *relationship* dan sangat rendah pada aspek *meaning*. Apabila pengaruh yang paling besar berada pada dimensi *relationship*, remaja pesantren yatim Al-Hilal mempunyai hubungan sosial yang harmonis dengan orang-orang yang ada di lingkungan pesantren yatim, Hal tersebut mereka lakukan agar merasa nyaman selama sekolah di pesantren. Sedangkan dimensi yang mempunyai pengaruh terkecil yaitu *meaning*, artinya remaja pesantren yatim Al-hilal belum sepenuhnya mendedikasikan diri mereka kepada hal yang bermanfaat untuk orang disekitarnya.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Dimensi *Gratitude*

Dimensi <i>Gratitude</i>	Tinggi		Rendah		jJumlah
	F	%	F	%	
Dimensi <i>Intensity</i>	25	71,42%	10	28,57%	35
Dimensi <i>Frequency</i>	30	85,71%	5	14,28%	35
Dimensi <i>Density</i>	28	80%	7	20%	35
Dimensi <i>Density</i>	31	88,57%	4	11,42%	35

Variabel *Gratitude* pada faset *density* memiliki persentase yang paling tinggi (88,57%) dibandingkan dengan faset lainnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja pesantren yatim Al-Hilal lebih mensyukuri atas satu manfaat

positif yang didapatkan dan merujuk pada jumlah orang yang disyukuri. Sedangkan faset *intensity* memiliki persentase yang paling rendah (28,57%), artinya remaja pesantren yatim Al-hilal kurang merasakan emosi *gratitude*.

Tabel 3. Hasil Tabulasi Silang *Gratitude* dan *Well-Being*

Gratitude	Well being				Total	
	Tinggi		Rendah		F	%
	F	%	F	%		
Tinggi	23	65,71%	12	34,28%	35	100%
Rendah	-	-	-	-	0	0%
Total	23	65,71%	12	34,28%	35	100%

Terdapat 23 orang yang memiliki kriteria *well-being* dan 12 orang belum memenuhi kriteria *well-being*. Hasil *well-being* dan belum *well-being* masing-masing subjek dikategorikan sesuai dengan dimensi PERMA. Subjek yang berada dalam kategori *well-being* harus memenuhi seluruh dimensi PERMA dan subjek yang tidak berada dalam kategori *well-being*, apabila terdapat satu atau lebih kategori PERMA yang rendah. Perbedaan *well-being* yang dimiliki remaja pesantren yatim Al-Hilal sebanyak 23 orang yang mencapai tingkat *well-being* tinggi dan 12 orang mempunyai tingkat *well-being* rendah.

Remaja pesantren yatim memiliki *gratitude* yang tinggi maka seharusnya *well-being* tinggi pula, karena pada saat mereka merasa bersyukur setiap harinya kemudian semakin banyak mensyukuri aspek kehidupannya, banyak hal yang menjadikan seseorang merasa bersyukur dan mereka dapat merasakan kesejahteraan dalam hidup, menjalani kehidupan dipenuhi emosi positif, bersemangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari, mempunyai relasi

yang baik dengan orang lain, memiliki kehidupan yang bermakna dan memiliki usaha untuk mencapai cita-cita.

Perbedaan *well-being* yang dimiliki remaja pesantren yatim Al-hilal sebanyak 23 orang yang mencapai tingkat *well-being* tinggi dan 12 orang tingkat *well-being* rendah. Perbedaan *well-being* yang dimiliki remaja pesantren yatim Al-hilal dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, lamanya tinggal di pesantren, kondisi fisik, uang saku dari orang tua, relasi dengan pengajar, perasaan menjadi anak pesantren dan mukim atau non mukim.

Apabila dilihat dari pengaruh *Gratitude* terhadap perdimensi *Well-Being*. Remaja pesantren yatim Al-hilal mempunyai pengaruh yang paling besar di antara dimensi yang lain yaitu *relationship*, hubungan yang baik dengan orang lain untuk meningkatkan kesejahteraan individu. Disamping itu, pada fase remaja mereka mencari identitas agar bisa menyesuaikan diri dengan standar kelompok di lingkungan sekitar. Pada masa remaja yang sedang bergejolak, individu membutuhkan dukungan dari lingkungan agar bisa memenuhi tugas perkembangan remaja.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan

1. Terdapat pengaruh yang tidak signifikan antara *Gratitude* pada setiap dimensi *well-being*.
2. Perhitungan regresi didapatkan *gratitude* memberikan pengaruh rendah terhadap dimensi *meaning*. Artinya, remaja belum sepenuhnya mendedikasikan dirinya kepada orang lain agar bermanfaat bagi lingkungan sekitarnya.
3. Dapat diketahui bahwa *gratitude* memberikan pengaruh cukup besar diantara pengaruh lain pada *relationship* artinya remaja

pesantren yatim Al-hilal memiliki hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitar pesantren.

4. Terdapat faktor demografis yang mengisi *gratitude* dan *well-being* berdasarkan usia, jenis kelamin, lamanya tinggal dipesantren, kondisi fisik, uang saku dari orang tua, relasi dengan pengajar.

E. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh pihak-pihak yang berkepentingan sehubungan dengan penelitian ini, yaitu: 1). Bagi remaja pesantren yatim Al-hilal untuk dapat terus meningkatkan kebermaknaan dalam hidup agar bermanfaat bagi orang lain. 2). Bagi remaja pesantren yatim Al-hilal untuk dapat mempertahankan rasa syukur (*gratitude*) yang dimiliki sehingga dapat mempengaruhi hubungan harmonis yang dijalin dengan lingkungan sekitar pesantren dan tetap menjaga tali silaturahmi dengan baik. 3). Bagi remaja pesantren yatim Al-hilal dapat mempertahankan hubungan (*relationship*) yang sudah terjalin baik dan harmonis agar dapat mencapai kebahagiaan selama bergabung di pesantren. 4). Saran untuk peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti lebih lanjut variabel maupun faktor lain yang dapat meningkatkan *well-being*.

Daftar Pustaka

- Butler, J., & Kern, M. L. (2015). *The PERMA profiler*.
- Emmons, R. A. (2007). *Thanks!* New York: Houghton Mifflin Company.
- Fitriani, C. Q. (2019). Pengaruh Religiusitas Terhadap Well-Being Pada Remaja di Panti

Sosial Asuhan Anak Al-Amin
Kota Garut. *SPEZIA UNISBA*.

McCullough, M. E. (2005). *THE PSYCHOLOGY OF GRATITUDE*. Inggris: Oxford University Press.

Peter, R. (2015). PERAN ORANGTUA DALAM KRISIS REMAJA. *HUMANIORA*, 453-460.

Putro, K. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama Universitas Islam Negri.

Putri, F. O. (2012). HUBUNGAN ANTARA GRATITUDE DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA. *Universitas Indonesia*.

Seligman, M. (2005). *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan. (Fitriani, 2019)

Syafei, I. (2017). PONDOK PESANTREN: Lembaga Pendidikan Pembentukan Karakter. *Jurnal Pendidikan Islam UINRI Lampung*.

Seligman. (2011). *BEYOND AUTHENTIC HAPPINESS*. Bandung: Mizan.

Septiani, N. (2013). *Gambaran Psychological Well Being pada remaja yang tinggal di panti asuhan*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

<https://www.republika.co.id>