

**HUBUNGAN ANTARA *POSITIVE AFFECT* DENGAN *GRATITUDE*
PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program
Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



ROSE LINAWATI

B77213095

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2018**

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Positive Affect* dengan *Gratitude* pada Remaja di Panti Asuhan” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 11 April 2018



Rose Linawati

HALAMAN PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI TAHAP II

**Hubungan Antara *Positive Affect* dengan *Gratitude*
pada Remaja di Panti Asuhan**

Oleh
Rose Linawati
B 77213095

Telah Disetujui untuk Diajukan pada Ujian Skripsi Tahap II

Surabaya, 11 April 2018



Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog
197711162008012018

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN ANTARA *POSITIVE AFFECT* DENGAN *GRATITUDE* PADA
REMAJA DI PANTI ASUHAN**

Yang disusun oleh
Rose Linawati
B 77213095

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada Tanggal 20 Juli 2018

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M. Ag
NIP. 197209271996032002

Susunan Tim Penguji
Penguji I Pembimbing

Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog
NIP. 197711162008012018

Penguji II

Dr. Eni Purwati, M. Ag
NIP. 196512211990022001

Penguji III

Soffy Balgies, M. Psi, Psikolog
NIP. 197609222009122001

Penguji IV

Dr. Suryani, S. Ag, S. Psi, M. Si
NIP. 197708122005012004



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ROSE LINAWATI .
NIM : B 77213095 .
Fakultas/Jurusan : PSIKOLOGI DAN KESEHATAN / PSIKOLOGI .
E-mail address : linawatirose@gmail.com .

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA POSITIVE AFFECT DENGAN GRATITUDE
PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN .

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 1 AGUSTUS 2018 .

Penulis

(ROSE LINAWATI)
nama terang dan tanda tangan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Masa remaja digolongkan menjadi 3 tahap. Masa pra remaja (12 - 14 tahun), yaitu periode sekitar kurang lebih 2 tahun sebelum terjadinya pemasakan seksual yang sesungguhnya tetapi sudah terjadi perkembangan fisiologi yang berhubungan dengan pemasakan beberapa kelenjar endokrin. Masa remaja awal (14 - 17 tahun) yaitu periode dalam rentang perkembangan dimana terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kemampuan reproduksi. Masa remaja akhir (17 - 21 tahun). Berarti tumbuh menjadi dewasa yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock,1999).

Menurut Hurlock (1994) masa remaja berlangsung antara umur 13-18 tahun. Pada saat melewati masa remaja ini, anakselain menghadapi perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional juga dituntut untuk dapat melakukan perubahanperubahan dan memenuhi tuntutan-tuntutan sosial. Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Oleh karena itu masa remaja juga bisa disebut sebagai masa-masa penentuan dari jati dirinya yang akan membuat remaja mengalami berbagai konflik-konflik yang akan membuatnya untuk belajar apa arti dari kehidupan.

Pada remaja yang hanya memiliki orang tua tunggal tentunya akan merasa kehilangan salah satu sosok sebagai panutannya di masa mendatang. Orang tua

tunggal baik itu ibu maupun ayah, secara tidak langsung akan memerankan dua peran sekaligus (Mulyono, 1993). Terlebih bagi mereka yang ditinggal oleh kedua orang tua sekaligus, sama halnya dengan remaja-remaja yang ada di panti asuhan yang banyak dari mereka sudah tidak memiliki orang tua sejak kecil.

Hartini (2001) dalam penelitiannya pada anak-anak panti asuhan menemukan bahwa anak-anak panti asuhan cenderung menunjukkan kesulitan dalam penyesuaian sosialnya yang menggambarkan adanya kebutuhan psikologis untuk dapat menyesuaikan diri dengan tata cara atau aturan lingkungannya. Menurut Philips (2006), panti asuhan merupakan suatu tempat yang menunjukkan perhatian dan kepedulian terhadap anak-anak yatim piatu ataupun anak-anak yang ditelantarkan. Anak-anak panti asuhan boleh jadi menemukan figur ayah atau ibu pada pengurus-pengurus panti asuhan. Namun demikian pada umumnya, perhatian pengurus-pengurus panti tidak dapat dicurahkan sepenuhnya kepada mereka.

Musisi (2007) melaporkan bahwa anak-anak yang tinggal di panti asuhan merasa hidup tidak adil dibandingkan anak yang tinggal di rumah orangtua. Johnson (2014) menambahkan bahwa kondisi ini menyebabkan mereka tumbuh dengan kemarahan yang belum terselesaikan dan membuat mereka depresi serta kecewa. Oleh karena itu remaja yang berada di panti butuh adanya perhatian juga kasih sayang dan pembelajaran agama yang baik dari pengurus-pengurus panti seperti rasa syukur yang dipanjatkan kepada Tuhan yang maha Esa atas apa yang sudah remaja miliki sekarang.

Hal yang dirasakan oleh anak-anak panti asuhan, dimana mereka merasa beruntung masih dapat tinggal dipanti asuhan dan mendapat perhatian dari para pengurus panti sehingga membuat mereka merasa bersyukur terhadap keberadaan mereka saat ini yang disebut dengan *gratitude*. *Gratitude* adalah rasa bersyukur dan terima kasih atas hal-hal dan kejadian yang telah terjadi dalam kehidupan seseorang (Seligman, Steen, Park, & Peterson, dalam Mitchell, 2010). *Gratitude* juga dapat didefinisikan sebagai reaksi kognitif dan emosional yang timbul dari kesadaran atas apa yang telah dialami oleh seseorang yang kemudian menciptakan rasa berharga (Wood, Maltby, Stewart, & Joseph, 2008).

Gratitude bisa membuat seseorang lebih baik, seseorang yang lebih bijaksana dan menciptakan keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan dan komunitasnya. Sedangkan ketidakbersyukuran akan merusak keharmonisan yang sudah ada (Emmons, 2007).

Ketidak bersyukur diumpakan seperti sebuah kejahatan. Menurut Emmons (2007) Orang yang tidak bersyukur cenderung tidak menyukai kebaikan yang diterima dari orang lain dan berpikiran sempit dalam menyikapi kebaikan yang di terimanya. Orang yang tidak bersyukur akan menyikapi kebaikan dengan cemoohan, cacik, dan kemarahan. Oleh karena itu bersyukur dapat dijadikan sebagai pondasi untuk membantu orang lain, karena adanya *sense* terhadap orang lain untuk berbuat baik.

Gratitude (kebersyukuran) menurut al-Maragi adalah mensyukuri nikmat Tuhan Nya dan berpikir tentang cipataan-Nya dengan mengingat limpahan karunia-Nya. Penafsiran senada dikemukakan Jalal al-Din Muhammad Ibn

Ahmad al- Mahalliy dan Jalal al-Din Abd Rahman Abi Bakr al-Suyuti dengan menambahkan bahwa syukur adalah bersyukur atas segala nikmat Rabb yang telah dilimpahkan-Nya pada waktu itu.(Al-mahalli, As-suyuthi, & Jalaludin, 1996)Departemen Agama RI juga memaparkan demikian, bahwa syukur adalah bersyukur atas segala nikmat Allah dengan jalan mengingat-Nya dan memikirkan tentang ciptaan-Nya (Agama RI, 1992).

Fenomena yang peneliti temukan dilapangan menunjukkan bahwa adanya rasa syukur atau *gratitide* yang terlihat dalam sikap maupun tindakan dari remaja panti asuhan seperti tersenyum, berjabat tangan dan mengucapkan terima kasih setiap ada tamu atau donatur yang datang. Mereka juga selalu mentaati aturan yang ada di panti dengan tidak mengeluh juga mematuhi perintah dari pengurus panti untuk mengikuti kegiatan-kegiatan panti (Survey awal, Muhammad 13 Januari 2018).

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk banyak orang terkait dengan *gratitude* atau rasa syukur yang membuat remaja jadi lebih memahami dan memaknai dari rasa syukur tersebut dengan lebih baik. Penelitian ini juga dapat memberikan informasi baru dengan memperkaya khasanah, keilmuan khususnya bidang psikologi perkembangan terkait positif afektif dengan gratitude pada remaja dipanti asuhan.

Hasil dari penelitian sebelumnya oleh Fransisca M. Sidabutar (2015) tentang pengaruh religiusitas terhadap *gratitude* pada remaja yang tinggal di panti asuhan kristen. Sampel penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampelnya adalah remaja Kristen yang berumur 11-20 tahun

dan telah tinggal di panti asuhan Kristen di Pontianak selama minimal 1 tahun. Penelitian tersebut memberikan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari religiusitas terhadap *gratitude*.

Batson dkk (1992) membedakan antara afek, *mood* dan emosi dan menyimpulkan bahwa dari ketiga istilah ini afek adalah yang paling umum. Afek adalah *phylogenetic* dan *ontogenetic* yang paling primitif. Afek ditandai sebagaimana lolongan anjing atau tangisan bayi. Afek memiliki nada (*tone*), valensi (positif atau negatif) dan intensitas dari lemah ke kuat.

Myers (2003) berpendapat bahwa afeksi dapat dibagi menjadi dua jenis yaitu afek positif dan afek negatif. Afek positif menunjuk pada pengertian bahwa seseorang merasa bersemangat aktif dan waspada. Adapun afek negatif menunjuk pada pengertian adanya ketegangan dan ketidaknyamanan sebagai akibat dari berbagai macam *mood* yang tidak nyaman, seperti marah, dihina, dibenci, perasaan bersalah, takut, dan gelisah (Tellegen et al. 1988). Hal ini juga yang sedang dialami oleh remaja di panti karena mereka sering kedatangan donatur-donatur yang sering menyumbang barang-barang baru seperti pakaian atau keperluan lainnya yang membuat para remaja di panti menjadi bersemangat dan menjadi ceria.

Panti asuhan Muhammadiyah Pamekasan berlokasi di Jl. R. A. Abd. Azis No. 86 Kabupaten Pamekasan, Jawa Timur. Panti Asuhan Muhammadiyah Pamekasan merupakan organisasi panti asuhan yang berlokasi di Pamekasan, Jawa Timur dan telah berdiri sejak tahun 1945 yang didirikan oleh Bapak Sjaful Ach sa'id. Sejak awal berdirinya hingga sampai sekarang ini, panti asuhan

Muhammadiyah Pamekasan eksis dalam mendidik anak asuhnya dalam bidang keagamaan dan juga pendidikan akademis. Terbukti dengan adanya banyak prestasi yang didapat oleh anak panti tersebut baik di bidang akademis maupun non akademis. Diawal tahun 2018, panti tersebut memiliki 80 anak asuh, yang terdiri dari putra dan putri dari usia 5-20 tahun. Alasan mengapa peneliti memilih panti tersebut dikarenakan setelah dilakukan survey dengan pengurus panti, peneliti memperoleh informasi bahwa remaja panti sebagian besar ada yang sukar untuk dibimbing dalam kegiatan keagamaan seperti mengaji yang membuat para pengurus panti cukup merasa kesulitan dalam mendisiplinkan para remaja di panti yang membuat peneliti merasa tertarik untuk meneliti rasa kebersyukuran para remaja, apakah mereka merasa bersyukur atau tidak dengan kondisi mereka yang telah diterima di panti tersebut.

Penelitian tentang afek ini dianggap perlu karena mereka yang hidup bahagia, ternyata memiliki perilaku yang lebih positif dibandingkan mereka yang tidak bahagia (Diener, 2003). Perasaan (*feeling*) dan emosi (*emotion*) merupakan bagian integral dari pengalaman manusia. Istilah perasaan mengarah pada macam-macam emosi dalam aktivitas keseharian. Setiap pengalaman emosional akan berkaitan dengan aspek afektif atau *feeling-tone*, yang dapat bervariasi antara sangat menyenangkan sampai dengan sangat tidak menyenangkan. Afek dengan demikian berkaitan erat dengan emosi (Tellegen,1988). Pengaruh emosi akan dapat dilihat melalui parameter fisiologis, gerak mental atau observasi perilaku (Cacioppo, 1999). Uraian di atas menunjukkan bahwa afek adalah gambaran perasaan, suasana hati dan emosi secara keseluruhan yang menyertai kesadaran

dan dapat bervariasi antara sangat menyenangkan sampai sangat tidak menyenangkan. Afek yang menyenangkan sering disebut dengan *positive affective* dan afek yang tidak menyenangkan disebut *negative affect*. Dalam penelitian ini, afek mengandung kedua unsur tersebut.

Penelitian-penelitian afek yang telah ada banyak menggunakan sampel orang dewasa dan usia lanjut. Riset mutakhir menunjukkan minat yang cukup besar untuk mengukur afek di kalangan remaja (Diener, 2000). Penelitian di lingkungan remaja ini dirangsang oleh fakta bahwa sangat sedikit diketahui bagaimana remaja-remaja dalam usia remaja memandang kualitas kehidupan mereka secara menyeluruh. Riset di kalangan remaja dipercaya sangat berguna khususnya karena pertimbangan munculnya perilaku remaja yang cukup berbahaya seperti penggunaan obat terlarang, kekerasan remaja, dan kehamilan remaja. Persoalan remaja yang lain adalah munculnya *stressor* negatif seperti konflik diantara teman sebaya, ketergantungan terhadap orang tua, kebingungan dalam menentukan karir maupun pendidikan tinggi. Keadaan ini dapat menyumbang penurunan substansial kualitas kehidupan remaja (Arnett, 1999).

Positive affect merepresentasikan *mood* dan emosi yang menyenangkan, seperti kasih sayang. *Positive affect* atau menyenangkan tersebut merefleksikan reaksi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang memunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang kita inginkan (Diener, 2005).

Seperti halnya Penelitian yang dilakukan oleh Dian dan Maya (2017) dengan judul Kebersyukuran dan Kebahagiaan pada Wanita yang Bercerai di Aceh. Penelitian ini mengungkap bahwa ada kebersyukuran dengan perasaan

menunjukkan terdapat hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan. Artinya semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi pula kebahagiaan. Hal ini terjadi karena dengan individu bersyukur maka akan memengaruhi kebahagiaannya, karena kebersyukuran pada hakikatnya harus dimanifestasikan dalam perasaan positif. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas wanita bercerai yang terlibat pada penelitian memiliki tingkat kebersyukuran dan kebahagiaan pada kategori tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurnianjaya (2016) dengan judul Hubungan Rasa Bersyukur (*Gratitude*) dengan Emosi Positif pada Mahasiswa Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. Dari hasil perhitungan korelasi *Pearson* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,099 ($p > 0,05$), maka disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara rasa bersyukur (*gratitude*) dengan emosi positif. Adapun alasan yang mendasari pernyataan tersebut bahwa sebenarnya bukan hanya rasa bersyukur (*gratitude*) yang menjadi faktor dalam terbentuknya emosi positif. Ada beberapa kemungkinan mengapa tidak ada hubungan atau korelasi yang signifikan antara rasa bersyukur (*gratitude*) dengan emosi positif. *Pertama*, setiap mahasiswa memiliki pola berpikir yang berbeda-beda tentang rasa bersyukur dan emosi positif serta cara pandang mereka masing-masing berbeda mengenai skripsi. Melalui hasil wawancara awal dan beberapa wawancara informal pada saat penyebaran angket diperoleh data bahwa ada mahasiswa yang memiliki pola berpikir positif mengenai proses pengerjaan skripsi dan dalam menghadapi setiap tantangan yang dihadapi dalam proses

pengerjaan skripsi. Ada juga yang memiliki pola berpikir atau cara pandang negatif dalam mengenai proses pengerjaan skripsi dan dalam menghadapi setiap tantangan yang dihadapi dalam proses pengerjaan skripsi. Hal ini biasanya didapati pada mahasiswa yang proses pengerjaan skripsinya terhitung lama (lebih dari 8 bulan). Adanya juga pengakuan mahasiswa dalam proses wawancara informal (pada saat penyebaran angket) sebagian mahasiswa hanya menganggap bahwa pengerjaan skripsi hanya sebagai proses pemenuhan syarat kelulusan saja.

Penelitian Fransisca M. Sidabutar (2015) dengan judul pengaruh religiusitas terhadap *gratitude* pada remaja yang tinggal di panti asuhan kristen. Sampel penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampelnya adalah remaja Kristen yang berumur 11-20 tahun dan telah tinggal di panti asuhan Kristen di Pontianak selama minimal 1 tahun. Penelitian tersebut memberikan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari religiusitas terhadap *gratitude*.

Penelitian Sherla Novianty & Yonathan Aditya Goei (2013) dengan judul Pengaruh *Gratitude* Terhadap Kepuasan Pernikahan. Hasil penelitian tersebut menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan *gratitude* suami terhadap kepuasan pernikahan suami ($r^2 = .31$, $p = 0.0$), *gratitude* suami terhadap kepuasan pernikahan istri ($r^2 = .48$, $p = 0.0$), *gratitude* istri terhadap kepuasan pernikahan istri ($r^2 = .58$, $p = 0.0$), dan *gratitude* istri terhadap kepuasan pernikahan suami ($r^2 = .20$, $p = .004$).

Penelitian Andy Pratama (2015) dengan judul kebersyukuran dan kepuasan hidup pada tukang ojek. Subjek yang digunakan 78 partisipan yang berprofesi sebagai tukang ojek di daerah Depok, Jawa Barat dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Hasil penelitian menunjukkan analisis *Pearson product moment* didapatkan hasil *koefisien korelasi* 0.101 dengan signifikansi 0.190 ($P>0.001$). Hal ini menandakan bahwa kebersyukuran tidak berkorelasi dengan kepuasan hidup para tukang ojek dan hipotesis ditolak.

Penelitian Wahyu Andayati (2016) dengan judul Hubungan antara *The Big Five Personality* dengan *Gratitude* pada Warga Binaan Pemasyarakatan di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Malang. Hasil penelitian dapat disimpulkan adanya hubungan antara *the big five personality* dengan *gratitude* warga binaan pemasyarakatan dimungkinkan karena warga binaan pemasyarakatan telah memiliki kesadaran bahwa hanya dengan bersyukur mereka dapat menjalani pidananya dengan baik.

Penelitian Siti Urbayatun (2006) tentang hubungan antara pemenuhan kebutuhan dengan afek positif dan afek negatif pada lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Model tentang hubungan antara pemenuhan kebutuhan dan afek lansia merupakan model yang fit setelah 8 faktor dalam variabel pemenuhan kebutuhan direduksi menjadi 4 faktor. (2) Uji hubungan antar konstruk di dalam model menunjukkan adanya hubungan langsung antara konstruk-konstruk yang dihipotesiskan, misalnya terbuktinya peranan kebutuhan dalam mendukung munculnya afek positif ($=2.85$; $p<0.01$) dan

peranan kebutuhan dalam mengurangi munculnya afek negatif ($= -1.50$; $p < 0.01$).

Penelitian Aliffia Ananta (2016) dengan judul pengaruh *body dissatisfaction* pada perempuan dalam masa *emerging adulthood* dengan *gratitude intervention*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat penurunan *body dissatisfaction* setelah diberikannya *gratitude intervention* ($p = 0,180 > 0,05$) namun secara analisa deskriptif *gratitude intervention* dapat memberikan dampak positif dengan menurunkan *body dissatisfaction*.

Janjira Wangwan (2014), *about A Model of Relationship between Gratitude and Prosocial Motivation of Thai High School and Undergraduate Students. In addition, both groups of students reported more degree of the feelings of appreciativeness and enhancement of the prosocial motivation when regarding their father and mother's help rather than that of friends. It is also discussed that the feelings of appreciativeness correlated with a concept of respect which probably strengthens the potential of gratitude in promoting prosocial motivation.*

S. Meherunissa (2016), *about An Analysis of Gratitude and Hope In Relation To Happiness. Happiness Scale (SHS) developed by Sonja Lyubomirsky were administered to 80 women students randomly selected. The results indicate that there is a positive correlation between gratitude and hope, gratitude and happiness, hope and happiness.*

Robert A. Emmons and Robin Stern (2013), *about Gratitude as A Psychotherapeutic Intervention. Following an analysis of our case study of the use of gratitude as a psychotherapeutic intervention, we present various self-strategies and techniques for consciously choosing and cultivating gratitude. We conclude by describing ways in which gratitude might be capitalized upon for beneficial outcomes in therapeutic settings.*

Lea Waters (2012), *about Predicting Job Satisfaction: Contributions of Individual Gratitude and Institutionalized Gratitude. Employees (n = 171) completed measures of dispositional, state and institutionalized gratitude together with job satisfaction. Multiple Hierarchical Regression showed that state gratitude and institutional gratitude uniquely predict job satisfaction. The results have implications for the fields of positive organizational scholarship and positive organizational behavior and suggest that workplaces aiming to increase job satisfaction can do so through organizationally-based gratitude interventions and by institutionalizing gratitude into work place culture.*

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Gratitude*

1. Pengertian *Gratitude*

Gratitude secara bahasa arab berasal dari kata *Syakara* yang berarti pujian atas kebaikan, penuhnya sesuatu, dan menampakkkan pada permukaan, dalam hal ini maksud dari menampakkan dalam bentuk memberikan sebagian nikmat yang telah telah diterima kepada orang lain yang membutuhkan (Syam, 2009). Menurut istilah syara' bersyukur merupakan pengakuan terhadap nikmat yang dikaruniakan Allah yang disertai dengan ketundukan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah. Imam Al-Qusyairi mengatakan bahwa hakikat bersyukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang telah diberikan Allah dan dibuktikan dengan ketundukan kepada Allah (Sucipto & Firdaus, 2011).

Menurut Watkins dkk, (2003) mendefinisikan *gratitude* sebagai suatu sikap menghargai setiap kehidupan sebagai karunia dan menyadari pentingnya mengungkapkan penghargaan tersebut. Sedangkan menurut McCullough, dkk (2001) *gratitude* sebagai kebangkitan emosi yang disebabkan oleh perilaku moral. Dalam definisi ini, *gratitude* di pandang sebagai emosi moral yang sama dengan empati, simpati, perasaan malu dan perasaan bersalah. Empati dan simpati timbul ketika seseorang memiliki kesempatan berespon terhadap musibah yang menimpa orang

lain, rasa bersalah dan malu timbul ketika seseorang tidak melakukan kewajibannya sesuai standar, sedangkan bersyukur timbul ketika seseorang penerima sebuah kebaikan.

Menurut Emmons & Mc.Colough (2004) syukur atau berterimakasih adalah pengalaman seseorang ketika menerima sesuatu yang berharga, Ini merupakan bentuk ungkapan perasaan ketika seseorang berbuat baik atau memberi pertolongan kepada orang lain. Syukur didefinisikan sebagai bentuk terimakasih dan respon kesenangan ketika menerima hadiah atau pemberian yang berharga dan nyata serta mampu memunculkan perasaan bahagia. Gratitude adalah rasa bersyukur dan terima kasih atas hal-hal dan kejadian yang telah terjadi dalam kehidupan seseorang (Seligman, Steen, Park, & Peterson, dalam Mitchell, 2010). *Gratitude* juga dapat didefinisikan sebagai reaksi kognitif dan emosional yang timbul dari kesadaran atas apa yang telah dialami oleh seseorang yang kemudian menciptakan rasa berharga (Wood, Maltby, Stewart, & Joseph, 2008). Sedangkan Peterson dan Seligman (2004) mendefinisikan bersyukur sebagai rasa berterimakasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, baik karunia tersebut dirasakan oleh orang lain atau keadaan nyaman, aman, dan terjadi secara alamiah. Secara singkat, orang yang bersyukur adalah seseorang yang menerima sebuah karunia dan sebuah penghargaan dan mengenali nilai dari karunia tersebut. Bersyukur bisa diasumsikan sebagai kekuatan dan keutamaan yang mengarahkan kehidupan yang lebih baik (Peterson, 2004).

maupun kesehatan dan agama. Namun faktor-faktor kebahagiaan tersebut tidak menimbulkan rasa bahagia dalam waktu yang lama karena menurut Seligman, rasa bahagia dalam rentang waktu yang lama hanya bisa diperoleh dengan adanya *gratitude* dalam diri individu.

Gratitude dapat melintasi semua kondisi kehidupan. Orang bisa bahagia dengan kondisi apapun yang dimilikinya, tergantung seberapa besar orang itu dapat mensyukuri apa yang ada dalam hidupnya.

6. *Gratitude* Dalam Perspektif Islam

Kata syukur (dalam bahasa Arab) adalah bentuk *mashdar* dari kata kerja *syakara – yaskuru – syukran – wa syukuran – wa syukranan*. Kata kerja ini berakar dengan huruf-huruf *syin, kaf, dan ra*, yang mengandung makna antara lain “pujian atas kebaikan” dan “penuh sesuatu” (Syarbini, 2011) Menurut bahasa Syukur adalah suatu sifat yang penuh kebaikan dan rasa menghormati serta mengagungkan atas segala nikmat-Nya, baik diekspresikan dengan lisan, dimantapkan dengan hati maupun dilaksanakan melalui perbuatan. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, memiliki dua arti yaitu rasa berterima kasih kepada Allah SWT dan untunglah atau merasa lega senang. Ada tiga ayat yang dikemukakan tentang pengertian syukur ini, yaitu sebagai berikut disertai penafsirannya masing-masing.

memiliki nada (tone), valensi (positif atau negatif) dan intensitas dari lemah ke kuat.

Afek dalam penelitian ini mencakup macam- macam perasaan yang terjadi saat ini, dalam pengertian Batson dkk. (1992) disebut sebagai emosi, dan perasaan yang sering (biasanya) dialami baik yang bersifat positif maupun negatif, senang dan tidak senang, nyaman dan tidak nyaman. Perasaan saat ini dan biasanya yang bersifat positif akan disebut afek positif (AP).

Menurut Froh, Yurkewicz, C & Kashdan (2009) *positive affect* adalah berupa perasaan positif yang dirasakan individu, perasaan yang positif mampu menimbulkan rasa bersyukur. Shuman (2005), menyatakan penemuan menarik mengenai perbedaan jenis kelamin, bahwasanya wanita lebih banyak mengungkapkan afek negatif dan depresi dibandingkan dengan pria, dan lebih banyak mencari bantuan terapi untuk mengatasi gangguan ini. Namun pria dan wanita mengungkapkan tingkat kebahagiaan global yang sama. Lebih lanjut, Shuman menyatakan bahwa hal ini disebabkan karena wanita mengakui adanya perasaan tersebut sedangkan pria menyangkalnya.

Tellegen *et al.* (1988), menyatakan bahwa setiap pengalaman emosional akan berkaitan dengan *positive affective* atau *feeling-tone*, yang dapat bervariasi antara sangat menyenangkan sampai dengan sangat tidak menyenangkan. Afek dengan demikian berkaitan erat dengan emosi. Pengaruh emosi akan dapat dilihat melalui parameter

lingkungan mereka (Diener & Oishi, 2005). Emosi negatif yang paling umum dirasakan adalah kesedihan, kemarahan, kecemasan, kekhawatiran, stres, frustrasi, rasa malu dan bersalah serta iri hati.

3. Aspek-aspek *Affect*

Compton (2005) menyatakan bahwa afektif dibagi menjadi dua, yaitu suasana hati yang positif (afek positif) dan suasana hati yang negatif (afek negatif). Afek positif terdiri dari perasaan tertarik/berminat, antusias/bergairah, kuat, bersemangat, konsentrasi, siap, terinspirasi/mempunyai ide, memiliki ketegaran/tabah, teguh/kokoh dan aktif. Afek negatif terdiri dari suasana hati yang negatif seperti tertekan, kecewa, bersalah, takut, iri hati, marah, malu, gelisah, gugup dan khawatir.

4. Indikator *Positive Affect*

Watson et al. (1988) telah menyusun sepuluh (10) kata sifat yang menunjuk pada AP dan sepuluh (10) kata sifat yang menunjuk pada AN yang disebut PANAS (*Positive And Negative Affect Schedule*). Sifat yang menunjukkan AP adalah: semangat, kuat, aktif, waspada/ siap, konsentrasi, teguh/ kokoh, mempunyai ide, berminat, antusias/ bergairah, tegar/ tabah.

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah *addolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescere*) (kata bendaanya, *adolescencia* yang berarti remaja) yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence*, seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik.

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, Elizabeth B. 1999 : 206). Menurut Hurlock (1994) masa remaja berlangsung antara umur 13 – 18 tahun. Pada saat melewati masa remaja ini, anakselain menghadapi perubahan-perubahan biologis, kognitif, dansosioemosional juga dituntut untuk dapat melakukan perubahanperubahandan memenuhi tuntutan-tuntutan sosial. Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Oleh karena itu masa remaja juga bisa disebut sebagai masa-masa penentuan dari jati dirinya yang akan membuat remaja mengalami berbagai konflik-konflik yang akan membuatnya untuk belajar apa arti dari kehidupan.

Remaja awal merupakam istilah untuk menyebutkan masa peralihan dari masa anak dengan dewasa, ada istilah *puberty* (inggris), *puberteit* (Belanda), *pubertas* (Latin), yang berarti kedewasaan yang dilandasi sifat kelaki-lakian atau keperempuanan. Ada pula yang

menggunakan istilah *Adulescentio* (Latin) yaitu masa muda (Rumini dan Sundari, 2004). Masa remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional, dan yang termasuk masa remaja awal yaitu usia sekolah menengah pertama dan mencakup kebanyakan perubahan pubertas (Santrock, 2003). Menurut Hurlock (dalam Sarwono, 2010) masa remaja dibagi menjadi masa remaja awal (13 hingga 16 atau 17 tahun) dan masa remaja akhir (16 atau 17 tahun hingga 18 tahun). Berdasarkan pendapat dari tokoh-tokoh diatas dapat disimpulkan bahwa definisi remaja awal adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa karena masa remaja berada pada posisi marginal yaitu berada pada usia dari usia 13 tahun sampai 17 tahun, yang mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif sehingga minat pada dunia luar sangat besar, memiliki sifat sering merasa kesepian, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa.

Perkembangan remaja awal (*Early Adolescence*) menurut Sarwono (2002) yaitu seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Dengan dipegang bahunya saja

- g. Memperoleh informasi tentang perkawinan dan mempersiapkannya.
- h. Mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep-konsep tentang kehidupan bermasyarakat. Memiliki konsep-konsep tentang tingkah laku sosial yang perlu untuk kehidupan bermasyarakat (Sofyan S. Willis. 2005).

D. Hubungan antara *Positive Affect* dengan *Gratitude* pada Remaja di Panti Asuhan

Penelitian-penelitian *positive affective* yang telah ada banyak menggunakan sampel orang dewasa dan usia lanjut. Riset mutakhir menunjukkan minat yang cukup besar untuk mengukur afek positif di kalangan remaja (Diener, 2000).

Penelitian di lingkungan remaja ini dirangsang oleh fakta bahwa sangat sedikit diketahui bagaimana remaja-remaja dalam usia remaja memandang kualitas kehidupan mereka secara menyeluruh. Riset di kalangan remaja dipercaya sangat berguna khususnya karena pertimbangan munculnya perilaku remaja yang cukup berbahaya seperti penggunaan obat terlarang, kekerasan remaja, dan kehamilan remaja. Persoalan remaja yang lain adalah munculnya *stressor* negatif seperti konflik diantara teman sebaya, ketergantungan terhadap orang tua, kebingungan dalam menentukan karir maupun pendidikan tinggi. Keadaan ini dapat menyumbang penurunan substansial kualitas kehidupan remaja (Arnett, 1999).

Penelitian tentang *positive affective* ini dianggap perlu karena mereka yang hidup bersyukur, ternyata memiliki perilaku yang lebih positif dibandingkan mereka yang tidak bersyukur (Diener dan Diener, 2003). Perasaan (*feeling*) dan emosi (*emotion*) merupakan bagian integral dari pengalaman manusia. Istilah perasaan mengarah pada macam-macam emosi dalam aktivitas keseharian (Tellegen, 1988).

Penelitian di lingkungan remaja ini dirangsang oleh fakta bahwa sangat sedikit diketahui bagaimana remaja-remaja dalam usia remaja memandang kualitas kehidupan mereka secara menyeluruh. Riset di kalangan remaja dipercaya sangat berguna khususnya karena pertimbangan munculnya perilaku remaja yang cukup berbahaya seperti penggunaan obat terlarang, kekerasan remaja, dan kehamilan remaja. Persoalan remaja yang lain adalah munculnya *stressor* negatif seperti konflik diantara teman sebaya, ketergantungan terhadap orang tua, kebingungan dalam menentukan karir maupun pendidikan tinggi. Keadaan ini dapat menyumbang penurunan substansial kualitas kehidupan remaja (Arnett, 1999).

Variabel-variabel yang erat dengan perilaku positif saat ini mulai diteliti di kalangan remaja (Gilman, 2001). Sebagai contoh: memberi pertolongan terhadap orang yang sangat kesusahan (tidak mempunyai tempat tinggal) nampaknya meningkatkan *positive affective* pada remaja. Penelitian-penelitian yang berhubungan dengan *positive affective* mulai dilakukan dan memperlihatkan hasil yang dapat menjelaskan bagaimana cara meningkatkan kebersyukuran remaja.

pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standart data yang ditetapkan.

Dalam Azwar (2000) menurut Gable, 1986 metode *rating* yang dijumlahkan populer dengan nama penskalaan model Likert merupakan metode penskalaan pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respon sebagai dasar penentuan nilai skalanya. Dalam pendekatan ini tidak diperlukan adanya kelompok panel penilai (*judging group*) dikarenakan nilai skala setiap pernyataan tidak akan ditentukan derajat favorabelnya masing-masing akan tetapi ditentukan oleh distribusi respon setuju atau tidak setuju dari sekelompok responden yang bertindak sebagai kelompok uji coba (*pilot study*).

Dalam Azwar (2000) Kelompok uji coba ini hendaknya memiliki karakteristik yang semirip mungkin dengan karakteristik individu yang hendak diungkap sikapnya oleh skala yang sedang disusun. Disamping itu, agar hasil analisis dalam penskalaan lebih cermat dan stabil responden yang digunakan sebagai kelompok uji coba ini, menurut saran Gable (1986) adalah sekitar 6 sampai 10 kali lipat banyaknya pernyataan yang akan dianalisis.

Dalam Azwar (2000) prosedur penskalaan dengan metode *rating* yang dijumlahkan didasari oleh dua asumsi, yaitu (1) setiap pernyataan sikap yang telah ditulis dapat disepakati sebagai termasuk pernyataan yang favorabel atau pernyataan yang tak-favorabel (2) jawaban yang diberikan oleh individu yang mempunyai sikap positif harus diberi bobot atau nilai

yang lebih tinggi daripada jawaban yang diberikan oleh responden yang mempunyai sikap negatif.

Pada penelitian ini tipe skala yang akan digunakan adalah skala Likert. Alasan peneliti menggunakan skala Likert yaitu untuk memudahkan partisipan untuk memberikan tanda pada setiap instrumen yang telah dipahami. Skala Likert memiliki asumsi bahwa setiap item yang digunakan memiliki bobot yang sama dan bertujuan untuk mengukur sikap seseorang terhadap suatu persoalan (Azwar, 2000).

Adapun metode yang digunakan dalam pengisian skala adalah pernyataan-pernyataan yang diajukan secara tertulis kepada responden dan cara menjawabnya dilakukan dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom yang telah disediakan. Kriteria skala dalam penelitian ini merupakan jenis skala likert dimana subjek diminta untuk memilih salah satu dari 4 kategori jawaban yang masing-masing jawaban menunjukkan kesesuaian pernyataan yang diberikan dengan keadaan yang dirasakan responden sendiri yaitu, “Sangat Setuju” (SS), “Setuju” (S), “Tidak Setuju” (TS), dan “Sangat Tidak Setuju” (STS). Pada pernyataan favourable, skor 4 diberikan bila subyek menjawab Sangat Setuju (SS), skor 3 diberikan bila subyek menjawab Setuju (S), skor 2 diberikan bila subyek menjawab Tidak Setuju (TS) dan skor 1 bila subyek menjawab Sangat Tidak Setuju (STS). Sebaliknya untuk pernyataan-pernyataan unfavorable skor 1 diberikan bila subyek menjawab Sangat Setuju (SS), skor 2 diberikan bila subyek menjawab Setuju (S), skor 3 diberikan bila subyek

Data yang digunakan merupakan hasil skor dari kuisisioner yang disebarkan dalam bentuk kualitatif dan diubah dalam bentuk kuantitatif. Data kuantitatif tersebut kemudian diuji validitasnya dengan menggunakan program *SPSS 16 for windows* dalam perhitungan korelasi. Uji validitas item-item pernyataan terdapat dalam kuisisioner dilakukan dengan jalan melihat nilai probabilitasnya atas nilai signifikansinya. Apabila nilai signifikansinya kurang dari taraf kesalahan (5% atau 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa alat tersebut valid.

Penilaian validitas masing-masing butir aitem pernyataan dapat dilihat dari nilai *corrected item-total correlation* masing-masing butir pernyataan aitem (Azwar, 2013). Adapun syarat minimum untuk dianggap memenuhi syarat validitas adalah apabila nilai daya diskriminasi aitem sama dengan atau lebih dari 0,3. Jadi apabila korelasi antara butir dengan skor total kurang dari 0,3 maka butir dalam instrumen tersebut dinyatakan gugur atau tidak dapat digunakan sebagai instrumen pengumpul data.

a. Uji Validitas skala *Gratitude*

Skala *Gratitude* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *gratitude* yang dibuat oleh peneliti sesuai dengan aspek-aspek *gratitude* dari Watkins (2003) yaitu memiliki rasa kelimpahan (*sense of abundance*), memiliki apresiasi terhadap orang lain (*sense appreciation for others*), memiliki apresiasi sederhana (*simple appreciation*), mengekspresikan rasa syukur (*expressing of gratitude*). Dalam hal ini peneliti melakukan uji coba untuk menguji valitas aitem skala tersebut.

3. Hasil Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat korelasi antara *Positive affect* dengan *Gratitude* pada remaja di panti asuhan dan semakin tinggi *Positive affect* maka akan semakin tinggi *Gratitude* pada remaja di panti asuhan.

Dari hasil analisis data yang dapat dilihat pada tabel uji korelasi *product moment* di atas, menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan pada 36 remaja di panti asuhan, diperoleh harga koefisien korelasi sebesar 0.417 dengan taraf kepercayaan 0.05 (5%), dengan signifikansi $0.011 < 0.05$. dikarenakan signifikansi lebih rendah dari 0.05, yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara *Positive affect* dengan *Gratitude* pada remaja di panti asuhan.

Berdasarkan hasil koefisien korelasi tersebut juga dapat dipahami bahwa korelasinya bersifat positif (+), jadi menunjukkan adanya arah hubungan yang searah, artinya semakin tinggi *Positive affect* maka semakin tinggi *Gratitude* pada remaja di panti asuhan. Dengan memperhatikan harga koefisien korelasi sebesar 0.417.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara *Positive affect* dengan *Gratitude* pada remaja di panti asuhan. Sebelum dilakukan analisis statistik dengan korelasi *product moment* terlebih dahulu melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai

signifikansi untuk skala *Gratitude* sebesar $0,609 > 0,05$ sedangkan nilai signifikansi untuk skala *Positive affect* sebesar $0,857 > 0,05$. Karena nilai signifikansi kedua skala tersebut lebih dari $0,05$ maka dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Selanjutnya uji linieritas yang bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel linier, hasil uji linieritas diperoleh nilai $\text{sig.} = 0,147 > 0,05$ artinya hubungannya linier.

Selanjutnya hasil uji analisis korelasi didapatkan harga signifikansi sebesar $0,011 < 0,05$ yang berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Artinya terdapat hubungan antara *Positive affect* dengan *Gratitude*. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan harga koefisien korelasi yang positif, yaitu $0,417$ maka arah hubungannya adalah positif.

Dari hasil yang didapatkan dari perhitungan ini adalah $0,417$ dengan adanya tanda positif (+), maka artinya semakin tinggi *positive affect* maka akan diikuti oleh semakin tingginya *gratitude* pada remaja di panti asuhan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Froh (2009) yang menyatakan bahwa afek yang positif mampu menimbulkan rasa bersyukur.

Dari hasil data demografi yang didapat untuk kategori jenis kelamin (laki-laki dan perempuan) di peroleh kesimpulan bahwa responden laki-laki menunjukkan nilai rata-rata lebih tinggi dibanding perempuan dengan mean $1,315$. Artinya laki-laki menunjukkan tingkat *positive affect* yang lebih tinggi dibanding perempuan. Hal ini memiliki kesamaan dengan apa yang dikemukakan oleh Shuman (2005) yang menyatakan penemuan

menarik mengenai perbedaan jenis kelamin, bahwasanya wanita lebih banyak mengungkapkan afek negatif dan depresi dibandingkan dengan pria

Selain itu untuk tingkat *gratitude* pada penelitian ini laki-laki juga lebih tinggi dari perempuan. Hal ini diketahui dari rata-rata nilai mean yakni 1.138 yang menunjukkan tingkat *gratitude* laki-laki lebih baik daripada perempuan. Hal ini memiliki kesesuaian dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di lapangan yang mengungkapkan bahwa sebagian besar yang mudah merasakan kebersyukuran (*gratitude*) ialah laki-laki.

Menurut Froh dkk (2009), remaja cenderung memiliki kepribadian yang baik sehingga mampu menilai segala sesuatu secara positif. Apabila hal positif itu berupa perasaan positif (*positive affect*), maka akan mampu menimbulkan rasa bersyukur. Pada penelitian ini subyek yang digunakan adalah remaja yang tinggal di panti asuhan dengan jumlah 36 orang.

Kebersyukuran pada hakikatnya harus dimanifestasikan dalam perasaan-perasaan positif yakni, perasaan senang dan bahagia sebagai respon atas apa yang telah diperoleh baik berupa benda, keterbatasan yang dimiliki, momen bahagia, dan juga kesulitan yang dialami dalam kehidupan. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Dian dan Maya (2017) bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dan kebahagiaan. Hubungan yang positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran wanita yang bercerai maka akan semakin tinggi pula kebahagiaannya. Menurut Kristanto (2016) individu yang bersyukur akan dapat menikmati pengalaman

hidup yang positif karena syukur merupakan salah satu bentuk ekspresi kebahagiaan yang sangat erat kaitannya dengan kesejahteraan. Individu yang bersyukur maka akan memunculkan ekspresi kebahagiaan (Rohma, 2013). Hal tersebut sejalan dengan penelitian ini, ditemukan sebesar 71,7% subjek memiliki kebersyukuran yang tinggi dan 99,2% subjek memiliki kebahagiaan yang tinggi pula.

Dari korelasi tersebut dapat disimpulkan bahwa *positive affect* atau perasaan positif yang dimiliki oleh remaja yang tinggal di panti asuhan mengenai apa yang diinginkan dan dirasakan kepada orang lain dengan tetap menjaga perasaan pihak lain akan membuat tingkat *gratitude* atau rasa bersyukur semakin meningkat dalam melakukan suatu aktifitas sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *positive affect* pada remaja di panti asuhan, maka semakin tinggi *gratitude* atau rasa bersyukur. Dan sebaliknya semakin rendah *positive affect* pada remaja di panti asuhan, maka semakin rendah pula tingkat *gratitude* atau rasa bersyukur. .Mencermati paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *positive affect* berhubungan dengan *gratitude* pada remaja di panti asuhan. Oleh karena itu hendaklah kita semua sebagai manusia haruslah saling mengasihi dan janganlah sesekali berbuat jahat kepada sesama makhluk Allah SWT yang lain, karena anak yatim adalah titipan dari Allah SWT yang harus kita rawat dan kita jaga, karena tak semua orang bisa seberuntung kita yang masih memiliki orang tua yang masih hidup dan sehat.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *positive affect* dengan *gratitude*, yang berarti semakin tinggi *positive affect* maka semakin tinggi *gratitude*. Sebaliknya semakin rendah *positive affect* akan diikuti semakin rendah *gratitude* yang dimiliki. Hasil uji analisis korelasi didapatkan harga signifikansi sebesar $0.011 < 0.05$ yang berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Artinya terdapat hubungan antara *Positive affect* dengan *Gratitude*. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan harga koefisien korelasi yang positif, yaitu 0.417 maka arah hubungannya adalah positif, artinya semakin tinggi *positive affect* maka akan diikuti oleh semakin tingginya *gratitude* pada remaja di panti asuhan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan di dalamnya. Untuk itu, ada beberapa saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan terkait dengan penelitian yang serupa, yaitu:

1. Bagi remaja yang tinggal di panti asuhan

Diharapkan untuk dapat memiliki kemampuan *positive affect* dengan baik dalam bersosial. Misalnya, sewaktu menghadapi hubungan

- Santrock, W.J. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Terjemahan Shinto, B.A., Saragih, S. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sarafino, E. P. 1998. *Health Psychology-Biopsychosocial Interactions*. third edition. John Wiley & Sons, Inc
- Sarwono, J. (2012). *Metode Riset Skripsi: Pendekatan Kuantitatif (menggunakan prosedur SPSS)*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Sucipto, H & Firdaus, A.I, (2011). *Dahsyatnya Syukur Dan Sabar*. Jakarta ; Best Media.
- Syam, Y. (2009). *Sabar Dan Syukur Bikin Hidup Lebih Bahagia*. Yogyakarta; Mutiara media.
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). *Gratitude and Happiness: Development of a measure of gratitude, and relationship with subjective well-being*. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431-452.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A. & Joseph, S. (2008). *A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude*. *Emotions*, 8, 281-29