Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research
Vol. 1, No. 1 (2026), 1-10
e-ISSN: 2986-7657 | DOI: 10.35719/psychospiritual.vxix.xx

Hubungan *Gratitude* dengan *Happiness* pada Remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang

Anugrah Sulistiyowati[1], Nala Hamidatum Musodiqoh[2], Wahyu Budi Priyanto[3]
*[12]Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq, Jember, Indonesia
* [3]SMP Negeri 213 Jakarta
*E-mail: anugrahsulis@uinkhas.ac.id[1], nalahamidatum@gmail.com[2], wahyu.budi.priyanto0804@gmail.com[3]

Keywords
Gratitude; Happiness; Teenagers in LKSA.

Abstract
The various problems experienced by teenagers in LKSA include lack of mental needs fulfillment and emotional problems. This has caused teenagers in LKSA to be unhappy. Nevertheless, happiness can still be felt by teenagers in LKSA even in difficult situations. One of the keys to achievement of happiness is through gratitude for the blessings that have been accepted. The purpose of this study was to determine whether gratitude a relationship with happiness in teenagers at Al-Maa'uun Children's Social Welfare Institution LKSA Yosowilangun Lumajang. This study used a quantitative approach with a correlational type. The number of research samples was 35 adolescents at LKSA Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang uses sampling jenuh. This research instrument used gratitude scale based on theory of Emmons and happiness scale based on Seligman theory. Data analysis techniques used pearson product moment correlation test. The results found that gratitude has a significant positive relationship with happiness in teenagers at LKSA Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang. This is based on the findings of the correlation test results. The significance of 0.007 <0.05 and pearson correlation value of 0.450 > 0.3388 (n-2 = 33) means that the higher gratitude in teenagers, the more happiness felt by teenagers in LKSA Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang.

Kata Kunci
Gratitude; Happiness; Remaja LKSA.

Abstrak
Berbagai macam persoalan yang di alami oleh remaja di LKSA meliputi kurangnya pemenuhan kebutuhan mental dan permasalahan emosi. Hal ini menyebabkan remaja yang tinggal di LKSA rentan mengalami ketidakbahagiaan. Meskipun demikian, kebahagiaan tetap bisa dirasakan oleh remaja di LKSA meskipun dalam situasi yang sulit. Salah satu kunci mencapai kebahagiaan adalah melalui rasa syukur atas berbagai nikmat yang telah diterima. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah gratitude memiliki hubungan dengan happiness pada remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Jumlah sampel penelitian sebanyak 35 remaja di LKSA Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang yang diperoleh menggunakan teknik sampel jenuh. Instrumen penelitian ini menggunakan skala gratitude berdasarkan teori dari Emmons dan skala happiness berdasarkan teori Seligman. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi product moment pearson. Hasil penelitian ditemukan bahwa gratitude memiliki hubungan positif secara signifikan dengan happiness pada remaja di LKSA Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang. Hal ini berdasarkan pada temuan hasil uji korelasi. Perolehan

sebesar signifikansi 0,007 < 0,05 dan nilai person correlation sebesar 0,450 > 0.3388 (n-2 = 33) artinya bahwa semakin tinggi gratitude pada remaja maka semakin tinggi happiness yang dirasakan pada remaja di LKSA Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang.

Pendahuluan

Tumbuh dan berkembang tanpa kehadiran orang tua, dapat menimbulkan suatu permasalahan dan menjadi kesulitan yang akan mereka alami. Individu yang ditakdirkan menjadi yatim piatu atau terlantar dikarenakan terpisah dari keluarga, pasti kondisi psikologis yang dialami berbeda dengan anak yang memiliki orang tua. Anak-anak yang tumbuh tanpa kehadiran orang tua lengkap, rentan menghadapi keterbatasan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologisnya, sehingga tingkat kebahagiaannya juga ikut berkurang.[1]

Beberapa tahun terakhir, banyak anak yang kehilangan orang tua, salah satunya penyebabnya adalah pandemi Covid-19. Pada tahun 2021, Aplikasi SIKS GN (Sistem Kesejahteraan Sosial *Next Generation*) mencatat bahwa terdapat anak-anak yang tinggal di 3.914 Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak atau panti asuhan dengan jumlah 191.969 anak. Data tersebut diperoleh bahwa 33.085 merupakan terdiri dari anak yatim, 7.160 adalah anak piatu, dan anak yatim piatu sejumlah 3.936, sehingga mendapatkan total keseluruhan mencapai 44.181 anak. Dengan melihat permasalahan tersebut, sehingga Menteri Sosial mengambil kebijakan bahwa tempat rehabilitasi sosial dan UPT naungan Kementerian Sosial diganti sebagai shelter yang menyediakan perlindungan bagi anak-anak yang terdampak pandemi Covid-19.[2]

Upaya negara dalam memberikan kesejahteraan sosial anak salah satunya dapat dilihat melalui adanya Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak yang disebut sebagai LKSA. LKSA merupakan suatu institusi yang berfungsi memberikan layanan untuk kesejahteraan sosial anak-anak terlantar. Tugas LKSA mencakup upaya penyantunan dan pengentasan terhadap anak-anak yang memerlukan bantuan, serta memberikan peran pengganti orang tua atau wali kepada anak-anak asuh. Tak hanya itu LKSA juga berupaya untuk memenuhi kebutuhan anak-anak dalam aspek fisik, mental, dan sosial selama proses perkembangan mereka. Hal ini bertujuan memberikan peluang yang luas, sesuai, dan memadai bagi pengembangan kepribadian anak.[3] LKSA Al-Maa'uun juga menerima dan merawat anak-anak dalam berbagai rentang usia dari usia 0 hingga 23 tahun termasuk remaja.

Perkembangan pada masa remaja menghadapi banyak perubahan sehingga masa

[1] Zaenal Abidin, "Meningkatkan Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Dengan Sabar," *Jurnal Psikologi Integratif* Vol. 5, Nomor 1 (2017): 32–46.

[2] Koesworo Setiawan, "Kemensos Berikan Perlindungan kepada 4 Jutaan Anak Yatim-Piatu" Jakarta, 24 Agustus, 2021, https://kemensos.go.id/kemensos-berikan-perlindungan-kepada-4-jutaan-anak-yatim-piatu.

[3] Oman Sukmana, Hutri Agustino, dan Wahyu Hidayat, "Pendampingan Pengelolaan Panti Asuhan Putri Aisyiyah Kota Malang Dalam Upaya Persiapan Akreditasi Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (Lksa)," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MEMBANGUN NEGERI* 5, no. 1 (20 Mei 2021): 143–54.

remaja dikatakan sebagai perkembangan yang dinamis. Santrock menyatakan bahwa masa yang menghubungkan antara masa anak-anak menuju dewasa terjadi pada masa remaja sehingga disebut transisi dalam perjalanan kehidupan manusia. Pada periode ini remaja mengalami perubahan signifikan dalam berbagai aspek, berupa kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.[4] Santrock menyebutkan masa remaja di mulai dari umur 10-13 tahun dan berakhir sekitar umur 18-22 tahun.[5] Masa remaja merupakan proses awal dari kemampuan individu untuk memikirkan masa depan mereka, dimana mereka mulai memiliki pemahaman tentang konsep baik dan buruk dalam kehidupan mereka, dan mereka berupaya melakukan hal-hal yang dapat menghasilkan keuntungan dan kesenangan bagi diri mereka sendiri.[6]

Kebahagiaan pada remaja dapat diperoleh dari lingkungan sekitarnya yakni terpenuhinya kebutuhan kasih sayang yang didapatkan dari keluarga. Pada masa remaja, kebahagiaan itu berwujud seperti bentuk penerimaan diri yang positif, kemampuan menyelesaikan tantangan yang dihadapi, mampu memahami akan kemampuan diri secara realistis untuk menggapai tujuan, dan memperoleh kasih sayang dari keluarga.[7] Kasih sayang yang diperoleh dari orang tua seharusnya menjadi sumber kebahagiaan remaja, akan tetapi tidak sedikit remaja yang masih mencari kebahagian berupa perhatian, kasih sayang, dan bimbingan yang diperoleh dari orang tua. Sehingga masih banyak remaja yang tidak bahagia meskipun bersama orang tua mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Khansa Khairunnisa menemukan bahwa tingkat ide bunuh diri pada orang dewasa tak sebanyak dari ide bunuh diri yang dilakukan oleh remaja. Penyebab remaja melakukan ide bunuh diri disebabkan kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan teman, sehingga remaja tersebut merasa terabaikan.[8] Hal ini mengindikasikan bahwa remaja yang tinggal bersama orang tua masih rentan menimbulkan kesedihan dan belum mencapai kebahagiaan. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kesedihan hingga mengakibatkan depresi pada remaja diantaranya adalah faktor sosial. Faktor sosial yang dimaksud yaitu pengalaman hidup negatif seperti ketiadaan peran anggota keluarga dan memiliki ekspektasi yang berlebihan terhadap orang tua dan teman.[9]

Secara umum, remaja yang tinggal di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) memiliki latar belakang yang bermasalah, seperti kematian atau perceraian orang tua,

[4] Aelfi Elisabet Agryani Rosmaida, Agung Pratama, Josua Jonatan, Kristiana, Salve Teresia, Sri Yunita, "Penyalahgunaan Narkoba Dikalangan Remaja: Bahaya, Penyebab, Dan Pencegahannya," *Jurnal Multidisiplin Indonesia* Volume 1No. 3 (November2022): 880–81.
[5] John W. Santrock, *Adolescence, edisi 6* (Jakarta: Erlangga, 2003), 26.
[6] Ahmad Susanto, "Bimbingan dan Konseling di Sekolah" (Jakarta: Kencana, 2018), 159.
[7] Husna Sholihah, "Hubungan Kekuatan Karakter dengan Kebahagiaan pada remaja" (Thesis, UIN Sunan Ampel, 2018), 3.
[8] Khansa Khairunnisa, "Pengaruh dukungan sosial dan hopelessness terhadap ide bunuh diri" (bachelorThesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018), 53-54.
[9] Hafizah Khairi Dafnaz dan Elmeida Effendy, "Hubungan Kesepian Dengan Masalah Psikologis Dan Gejala Gangguan Somatis Pada Remaja," *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal* 2, no. 1 (28 Agustus 2020): 6–13.

kemiskinan, ketidakharmonisan dalam keluarga, atau kesulitan orang tua dalam memenuhi kebutuhan hidup anak-anak mereka. Saat tinggal di LKSA, remaja dihadapkan pada berbagai tantangan lain dalam kehidupan mereka, termasuk tanggung jawab dalam menentukan masa depan, mengatasi masalah pribadi, mematuhi peraturan yang berlaku, dan memenuhi kebutuhan pribadi.[10]

Setiap individu seharusnya dapat merasakan kebahagiaan, karena kebahagiaan adalah bagian dari kodrat atau sifat alami manusia yang melekat pada manusia.[11] Namun, kenyataannya tidak semua orang dapat merasakan kebahagiaan disebabkan faktor sosial seperti kekurangan kasih sayang dari lingkungan keluarga. Hal ini terjadi pada beberapa remaja yang harus menghadapi situasi sulit seperti remaja yang tumbuh dan berkembang tanpa adanya perhatian dan kasih sayang dari keluarga sehingga terpaksa tinggal di LKSA. Tumbuh dan berkembang di LKSA terdapat keterbatasan dalam pemberian asuhan (dimana hanya satu pengasuh yang bertanggung jawab dan merawat banyak anak), sehingga pengasuhan tidak dapat sepenuhnya mengambil alih peran orang tua bagi anak-anak yang tinggal di LKSA.

Tekanan psikologis yang dialami anak-anak di LKSA lebih tinggi dari pada yang dialami oleh anak-anak yang tinggal bersama keluarga mereka sendiri. Karena itu, mereka cenderung lebih mudah mengalami perasaan sedih, putus asa, ketakutan, dan kecemasan. Menurut Lubis, remaja yang hidup di panti asuhan rentan menghadapi berbagai masalah psikologis. Berbagai penyebab munculnya emosi negatif yang diakibatkan karena kurangnya kasih sayang orang tua bagi remaja, seperti kesedihan, emosi marah, perasaan hampa, rasa kehilangan tujuan hidup dan merasa tidak berguna. Dengan begitu, banyaknya dampak negatif yang disebabkan dari kurangnya kasih sayang orang tua sehingga remaja kesulitan dalam mencapai kebahagiaan.[12]

Kebahagiaan yang dirasakan oleh setiap individu bisa sangat bervariasi, terlebih bagi remaja yang tinggal di panti asuhan atau LKSA. Hal ini tercermin pada pengalaman remaja yang tinggal di LKSA Al-Maa'un Yosowilangun Lumajang. Berdasarkan hasil wawancara dengan pengurus LKSA Al-Maa'uun menunjukkan remaja yang menjalani kehidupan di LKSA terkadang masih mengalami kesedihan, terlihat sesekali menangis, menyendiri, enggan mengikuti kegiatan yang ada di LKSA, tidak bersemangat, gelisah, memiliki kesulitan dalam menjalin hubungan baik dengan teman sesama penghuni LKSA, ketika diajak mengobrol mata terlihat berkaca-kaca, mulut bergetar, dan kurang percaya diri, merasa iri, merenung, terutama saat melihat teman-teman sebaya bersama orang tua atau keluarga mereka. Namun, hal ini tidak menjadikan mereka dalam keadaan yang suram dan tidak bisa merasakan kebahagiaan. Meskipun remaja tersebut tidak tinggal bersama keluarga mereka dan hidup dalam lingkungan sesama

[10] Meidina Dwi Putri, Hari Setyowibowo, and Fredrick Dermawan Purba, "Resiliensi Di LKSA: Perceived Social Support Dan Problem Focused Coping Pada Remaja," *Psyche 165 Journal*, December 21, 2022, 152–57, https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i4.206.
[11] Muskinul Fuad, "Psikologi Kebahagiaan Manusia," *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* 9, no. 1 (2015): 113–116.
[12] Irma Rosalinda Lubis dan Linda J. Agustini, "Efektivitas Gratitude Training Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Panti Asuhan," *Jurnal Psikogenesis* 6, no. 2 (2018): 207.

anak LKSA, mereka tetap memiliki kemampuan untuk merasakan kebahagiaan. Setiap hari di LKSA Al-Maa'uun terdapat kegiatan belajar yang lebih mendalam dalam bidang agama, pemberian motivasi mengenai pentingnya bersyukur dalam menjalani kehidupan sehari-hari, dan diberikan ruang untuk mengembangkan bakat dan minat serta kesempatan untuk bersekolah dan mendapatkan ilmu pengetahuan.[13]

Berdasarkan hasil dari observasi pra penelitian di LKSA Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang menunjukkan remaja yang tinggal di sana mampu merasakan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan selama di LKSA. Hal ini terlihat ketika remaja menjalin hubungan baik dengan sesama penghuni LKSA, bermain dan tertawa, riang, murah senyum, bersikap ramah, mengikuti semua kegiatan yang di LKSA dengan senang dan penuh semangat, aktif dalam kegiatan belajar besama, sholat berjamaah, dan sekolah. Mereka juga menunjukkan ketahanan dan tidak mudah putus asa di tengah kondisi mereka, serta tidak terpuruk dalam menghadapi tantangan hidup.

Menurut Seligman, inti dari kebahagiaan sebenarnya terletak pada kemampuan individu untuk memberikan makna pada kehidupan mereka, menemukan nilai dari setiap peristiwa kehidupan, merasa bersyukur atas segala yang mereka miliki, dan tidak memaksakan hal-hal yang mungkin tidak dapat mereka capai.[14] Penjelasan ini menjelaskan betapa pentingnya syukur dalam mencapai kebahagiaan, sebagaimana diungkapkan dalam berbagai teori psikologi positif yang menekankan pentingnya syukur sebagai perilaku dan sikap batin yang esensial. Mengungkapkan rasa syukur dapat membangkitkan perasaan positif yang sangat kuat, mengurangi emosi negatif yang dapat mengganggu kebahagiaan, serta mengurangi tingkat depresi dan kecemasan.[15]

Robert A. Emmons bersyukur adalah pengakuan atas karunia terhadap kebaikan dalam hidup, yaitu sesuatu yang diterima tanpa memandang apakah itu diminta atau diharapkan.[16] Emmons mengungkapkan bahwa rasa syukur dapat menghasilkan kebahagiaan, menciptakan rasa nyaman, dan bahkan dapat mendorong timbulnya motivasi dalam diri seseorang. Terdapat berbagai manfaat dari bersyukur, termasuk peningkatan kesehatan fisik, optimisme, semangat, kebahagiaan, kemampuan untuk memaafkan, dan kecenderungan untuk suka menolong. [17]

Penelitian yang telah dilakukan oleh Dian dan Maya menunjukkan bahwa seseorang yang bersyukur dapat memicu perilaku yang membawa kebahagiaan. Syukur menjadikan seseorang mampu menilai kehidupan yang dijalani dengan positif, sehingga menghasilkan respon yang baik Ketika didalam kehidupannya mengalami

[13] Alwi Amin, Pengurus LKSA Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang, diwawancarai oleh Penulis. Lumajang, 1 Juli 2023.
[14] Rizka Dinanti and Wustari L. Mangundjaya, "Pengaruh Rasa Bersyukur Terhadap Kebahagiaan Pada Dewasa Muda," *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 1, No. 8, (2023): 288–97.
[15] Johan Satria Putra dkk., "Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Emosi Positif," *Jurnal ABDI* 4, No.2 (2019): 59-65.
[16] Herio Rizki Dewinda, Linda Fitria, And Indra Wijaya, *Resiliensi Remaja* (Scopindo Media Pustaka, 2024), 46.
[17] Tatin Wahyanto, *Welcome Problem and No Problem Seni Berteman dengan Apa Adanya* (Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2022), 124.

suatu hambatan. Syukur merupakan sikap yang berpengaruh terhadap tingkat kebahagiaan seseorang. Seseorang yang bersyukur akan lebih mudah merasakan kebahagiaan, sehingga mereka tidak akan terus-menerus terjatuh oleh kesulitan dalam hidup.[18]

Berdasarkan penjelasan mengenai permasalahan yang telah dijabarkan dalam latar belakang di atas mengenai *gratitude* dengan *happiness* pada remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA), sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai hubungan antara *gratitude* dengan *happiness* pada remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang dilakukan dengan perhitungan secara statistik. Penggunaan pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini dilakukan karena ingin mengetahui apakah *gratitude* memiliki hubungan dengan *happiness* pada remaja yang tinggal di LKSA. Jenis penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan tujuan untuk menentukan dan menguji apakah terdapat hubungan antara dua variabel yang diteliti, yaitu antara variabel *gratitude* sebagai variabel *independen* dan variabel *happiness* sebagai variabel *dependen.*

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 10 hingga 22 tahun dan tinggal di LKSA Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang dengan jumlah 35 remaja. Jenis penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sensus atau jenuh. Menurut Sugiyono teknik sensus atau jenuh adalah pendekatan pengambilan sampel yang melibatkan seluruh populasi sebagai sampel penelitian. Hal ini disebabkan karena seluruh populasi dapat dijadikan sampel penelitian apabila jumlah populasi kurang dari 100.[19] Sampel penelitian ini mengambil dari keseluruhan remaja yang berusia 10 hingga 22 tahun di LKSA Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang dengan jumlah 35 remaja.

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner berbentuk skala *gratitude* dan *happiness* yang berupa serangkaian pernyataan yang akan diserahkan kepada remaja rentang usia 10 hingga 22 tahun di LKSA Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang. Dalam instrument pengumpulan data ini, peneliti menggunakan Skala Likert yang terdiri dari 4 alternatif pilihan jawaban dari sangat sesuai hingga sangat tidak sesuai. Langkah yang dilakukan sebelum kuesioner disebar, peneliti terlebih dahulu melakukan *professional judgment* dan percobaan awal (tryout). Pada uji percobaan awal (try out) diberikan kepada remaja di LKSA Al Ikhlas Al Muhdlor Darungan Yosowilangun Lumajang untuk membuktikan apakah kuesioner tersebut sudah layak atau tidaknya sebelum diberikan kepada subjek penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi: 1) Uji validitas,

[18] Dian Eriyanda dan Maya Khairani, "Kebersyukuran Dan Kebahagiaan Pada Wanita Yang Bercerai Di Aceh," *Psikodimensia* 16, no. 2 (2017): 189–97.
[19] Sugiyono*, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), *133*.

2) Uji reliabilitas, 3) Uji normalitas, 4) Uji linieritas, dan 5) Uji hipotesis (korelasi *product moment pearson*). Teknik analisis data tersebut digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel *gratitude* dengan variabel *happiness* pada remaja di LKSA Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat tiga batasan dalam pengelompokan sampel dengan tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil ketegorisasi pada setiap variabel dapat difahami bahwa tingkat *gratitude* dan *happiness* pada remaja di LKSA Yosowilangun Lumajang memiliki tingkatan yang berbeda-beda.

Tabel 1. Hasil Uji Kategorisasi *Gratitude*

Kategori	Range	Jumlah Subjek	Presentase
Rendah	X < 42	-	-
Sedang	42 ≤ X < 63	27	77.1%
Tinggi	63 ≤ X	8	22.9%

Tabel 2. Hasil Uji Kategorisasi *Happiness*

Kategori	Range	Jumlah Subjek	Presentase
Rendah	X < 74	-	-
Sedang	74 ≤ X < 111	26	74.3 %
Tinggi	111 ≤ X	9	25.7 %

Sumber: Diolah dari SPSS

Mengacu pada perhitungan kategorisasi data maka hasil yang diperoleh yaitu remaja di LKSA Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang memiliki tingkat *gratitude* yang sedang dan tinggi. Hasil ini berdasarkan perolehan nilai kategorisasi *gratitude* dengan kategori sedang sebesar 77.1% sebanyak 27 remaja dan kategori tinggi dengan presentase 22.9 % sebanyak 8 responden. Sedangkan perolehan nilai kategorisasi *happiness* memiliki tingkat yang sedang dan tinggi. Hasil ini berdasarkan perolehan nilai kategorisasi *happiness* dengan kategori sedang sebesar 74.3% sebanyak 26 remaja, dan 9 remaja lainnya memiliki nilai kategorisasi *happiness* tingkat tinggi dengan nilai 25.7%. berdasarkan data tersebut dapat diartikan bahwa mayoritas remaja di LKSA Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang memiliki tingkat *gratitude* dan *happiness* pada tingkat sedang dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja di LKSA Al-Maa'uun mampu menyadari dan menerapkan kebersyukuran di kehidupan mereka. Semakin tinggi tingkat *gratitude* yang dimiliki responden penelitian, maka kemampuan untuk menyadari dan menerapkan sikap bersyukur dalam kehidupan sehari-hari semakin mengingkat. Tingginya tingkat *Happiness* yang dimiliki remaja di LKSA Al-Maauun menunjukkan bahwa remaja di LKSA Al-Maa'uun mampu memperoleh kebahagiaan dalam kehidupannya.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan korelasi *product*

moment pearson. Proses analisis data melibatkan uji normalitas, linieritas, serta hipotesis. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas data menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov*. *Kolmogorov-Smirnov* adalah alat analisis yang digunakan untuk menentukan penyimpangan dari normalitas data dalam sampel 30 atau lebih.[20] Dilakukannya uji normalitas bertujuan untuk memastikan sampel penelitian sudah representatif atau tidak.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Gratitude* dan *Happiness	0.200	Normal

Sumber: Diolah dari SPSS

Berdasarkan pada tabel 3 dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas pada variabel *gratitude* dan *happiness* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200. Hal ini dapat dipahami bahwa variabel *gratitude* dan *happiness* memiliki nilai lebih besar dari 0,05. Perolehan nilai tersebut menunjukkan bahwa *gratitude* dan *happiness* mencukupi syarat uji normalitas karena data yang dimiliki berdistribusi normal.

Uji selanjutnya sebagai uji prasyarat pada analisis statistik adalah uji linearitas yang bertujuan untuk melihat data berpola linier atau tidak. Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan analisis tabel *annova*. Pedoman yang digunakan dalam menentukan linear atau tidak antar variabel dapat diketahui melalui nilai *deviation from linearity*. Jika sig>0,05 maka dikatakan linear dan sebaliknya.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Deviation from Linearity	Keterangan
Gratitude* dan *Happiness	0.199	Linier

Sumber: Diolah dari SPSS

Berdasarkan perolehan nilai pada tabel 4 terlihat nilai pada *deviation from linearity* sebesar 0,199. Melihat nilai dari kedua variabel memiliki hubungan linier karena memiliki nilai sig > 0,05.

Pelaksanaan uji hipotesis dapat dilakukan ketika uji normalitas dan linearitas sudah dilakukan dan diterima. Dalam uji hipotesis penelitian ini menggunakan korelasi *product moment pearson.* Data dianggap memiliki hubungan apabila nilai signifikansi < 0.05 serta mengacu pada nilai *pearson correlation,* apabila rhitung > rtabel maka memiliki hubungan.

[20] Nuryadi, Dasar-dasar Penelitian (Yogyakarta: Sibuku Media, 2017), 79.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		Gratitude	**Happiness**
Gratitude	**Pearson Correlation**	1	**.450****
	Sig. (2-tailed)		**.007**
	N	35	**35**
Happiness	**Pearson Correlation**	.450**	**1**
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	35	**35**
****. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).**			

Sumber: Diolah dari SPSS

Hasil uji hipotesis pada tabel 5 menunjukkan bahwa skor signifikansi yang didapat sebesar 0,007 yang artinya skor sig. 0,007 < 0,05 sehingga variabel *gratitude* memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel *happiness*. Dalam hal ini maka dinyatakan Ha diterima sedangkan H0 ditolak. Melihat perolehan *person correlation* (rhitung) pada tabel diatas, menunjukkan nilai r hitung yang diperoleh sebesar 0,450. Acuan r tabel yang digunakan dalam penelitiaan ini adalah 0.3388 (n-2 = 33). Berdasarkan ketentuan nilai *person correlation* (rhitung) maka r hitung > r tabel sehingga 0,450 > 0.3388. Perolehan nilai tersebut menunjukkan adanya korelasi antara *gratitude* dan *happiness*. Apabila melihat pada pedoman tingkat korelasi maka *gratitude* dan *happiness* berada dikisaran 0,40 – 0,59 artinya tingkat korelasi yang diperoleh berada di kategori sedang. Hasil nilai *person correlation* bersifat positif yang berarti semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi pula tingkat *happiness* nya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *gratitude* maka semakin rendah pula tingkat *happiness* pada remaja di LKSA Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang.

Berdasarkan data tingkat kebahagiaan yang telah dijelaskan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di LKSA Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang mampu merasakan kebahagiaan. Remaja yang tinggal di sana mampu merasakan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan selama di LKSA. Hal ini berdasarkan hasil observasi penelitian yang mana remaja di LKSA Al-Maa'uun terlihat mampu menjalin hubungan baik dengan sesama penghuni LKSA. Mengikuti semua kegiatan yang di LKSA dengan antusias dan aktif dalam kegiatan belajar besama, sholat berjamaah, sekolah, dan bermain dengan perasaan senang, penuh semangat, berikap ramah, sopan dan santun, serta memiliki kondisi fisik yang sehat. Gejala fisik yang terlihat menunjukkan remaja murah senyum disertai ekspresi mata yang bersinar, menunjukkan ekspresi wajah yang ceria, tampil energik dan riang. Mereka juga menunjukkan ketahanan dan tidak mudah putus asa di tengah kondisi mereka, serta tidak terpuruk dalam menghadapi tantangan hidup yang tinggal di LKSA. Tingginya tingkat kebahagiaan yang dimiliki mengindikasikan bahwa remaja di LKSA Al-Maa'uun mampu menerapkan kebersyukuran didalam menjalani kehidupan sehari-hari. Remaja di LKSA Al-Maa'uun menunjukkan sikap bersyukur melalui mensyukuri berbagai macam hal setiap harinya,

kerap mengungkapkan atau mengekspresikan rasa syukur setiap hari, intens dalam bersyukur ketika terjadi hal-hal positif, bersyukur ketika mendapat kenikmatan, mendapat bantuan, mensyukuri keadaan hidup yang dijalani, bersyukur karena diberi kesehatan, bersyukur atas rezeki yang diberikan Allah terhadap mereka, bersyukur memiliki banyak teman, bersyukur kepada banyak objek atau individu yang menjadi alasan untuk bersyukur.

Remaja di LKSA Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang yang mensyukuri kehidupannya, dapat mengakui dan menerima berbagai aspek dalam diri termasuk kualitas yang baik dan buruk maka menimbulkan perasaan bahagia, memiliki hubungan yang positif, mampu berpartisipasi penuh dalam berbagai aktifitas, memunculkan pikiran yang positif, optimis, semangat yang tinggi, tidak mudah putus asa, dan mampu bangkit dari peristiwa yang terburuk. Terdapat banyak faktor yang memengaruhi kebahagiaan, salah satunya yaitu disebabkan adanya kebersyukuran. Hal ini sejalan dengan penjelasan Khairullah, Nina, dan Ahmad bahwa bersyukur dapat meningkatkan kebahagiaan pada individu sehingga mampu meningkatkan mood positif dalam diri serta memunculkan sikap optimis.[21]

Rasa syukur mampu menimbulkan emosi positif sehingga dapat membantu dalam menghadapi situasi kondisi yang rentan memicu kesedihan. Selain itu, syukur juga dapat mendorong seseorang untuk memberikan penilaian yang positif serta kebahagiaan terhadap kehidupannya.[22] Seperti penelitian yang dilakukan oleh Gautmi Sharma dalam penelitiannya menemukan bahwa remaja memiliki korelasi positif antara rasa syukur dengan kebahagiaan dan kecerdasan emosional. Rasa syukur, kebahagiaan, dan emosi memainkan peran yang sangat penting dalam kesejahteraan individu.[23]

Syukur mencakup berbagai aspek seperti emosi, sikap, dan aktivitas kognitif. Ketika seseorang bersyukur, hal itu memicu timbulnya beragam aspek positif dalam diri, yang akan memberikan dampak positif pada individu tersebut. Syukur mampu membantu individu dalam menilai berbagai aspek kehidupannya secara positif, yang juga meningkatkan tingkat kebahagiaannya. Penelitian yang dilakukan oleh Bernard menunjukkan bahwa seseorang yang mampu menerima diri sendiri, mampu menjalin hubungan positif, mampu menyusun tujuan hidup, menjadi pribadi yang mandiri serta mampu menyesuaikan diri dengan keadaan, maka membantu dalam memperoleh kebahagiaan. Kemampuan bersyukur atas keadaan hidup yang dimiliki sangat penting bagi remaja terlebih remaja yang tinggal di LKSA, karena dengan bersyukur maka membantu dalam memperoleh kebahagiaan.[24]

---

[21] Khairullah, Situmorang, dan Diponegoro, "Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kebahagiaan Pada Guru Honorer", 161.

[22] Ragil Budi Prabowo, and Hermien Laksmiwati. "Hubungan antara rasa syukur dengan kebahagiaan mahasiswa jurusan psikologi universitas negeri surabaya." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 7.1 (2020): 1-7.

[23] Gautmi Sharma, "Relationship of Gratitude and Emotional Intelligence with Happiness among Adolescents," 1478-1481. 1 Januari 2021.

[24] Bernard Lubis "Syukur dengan kebahagiaan remaja." *Jurnal Pionir* 5.4 (2019): 285.

Kebahagiaan remaja yang tinggal di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak dapat di wujudkan melalui kebersyukuran. Menurut Emmons syukur adalah pengakuan atas karunia terhadap kebaikan dalam hidup, yaitu sesuatu yang diterima tanpa memandang apakah itu diminta atau diharapkan.[25] Emmons juga menyatakan bahwa rasa syukur dapat menghasilkan kebahagiaan, menciptakan rasa nyaman, dan bahkan dapat mendorong timbulnya motivasi dalam diri seseorang.[26] Hal ini juga diperkuat dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh J Hemarajarajeswari dan Pradip Kumar Gupta yang menunjukkan bahwa seseorang memiliki sikap syukur, kemungkinan besar ia akan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis, Kebahagiaan, dan kesehatan mental yang lebih baik sepanjang hidupnya. Individu yang demikian dapat menjalani kehidupan yang bahagia, damai dan puas dibandingkan orang lain.[27]

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Seligman menjelaskan terdapat faktor lain selain rasa syukur yang dapat memengaruhi kebahagiaan diantaranya faktor budaya, kehidupan sosial, religiusitas, pernikahan, usia, uang, kesehatan, dan jenis kelamin.[28] Pernyataan ini didukung dengan adanya penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dalam mencapai kebahagiaan dapat dilakukan dengan cara yang berbeda-beda, diantaranya memiliki hubungan positif dengan lingkungan sekitar, mampu menerima diri sendiri baik masa kini maupun masa lalu, bersyukur, dan optimis juga menjadi faktor penting dalam terbentuknya *happiness*.[29] Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan oleh Nurul Wardhani dkk menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan memiliki korelasi positif dengan kebersyukuran. Hal ini dapat menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki peran penting dalam kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, jika rasa syukur diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, maka membantu dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis yang sehat dan meraih kebahagiaan dalam hidup.[30]

Samahalnya penelitian yang telah dilakukan oleh Christy menemukan bahwa kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki faktor lain yang dapat memengaruhi kebahagiaan selain rasa syukur. Beberapa faktor tersebut diantaranya memiliki kemampuan dalam berpersepsi positif, mampu memiliki cita-cita yang tinggi guna membantu dalam mengorientasi masa depan, serta bersikap optimis dalam mengejar masa depan yang lebih baik.[31] Faktor pemaafan pada remaja yang memiliki

[25] Dewinda, Fitria, and Wijaya, *Resiliensi Remaja,* 46.
[26] Wahyanto, *Welcome Problem and No Problem Seni Berteman dengan Apa Adanya,* 124.
[27] Pradeep Gupta, "Gratitude, Psychological Well-Being and Happiness among College Students: A Correlational Study," *The International Journal of Indian Psychology*, 1 Januari 2021, 537-538.
[28] Sunaedi Sarmadi, *Psikologi Positf* (Yogyakarta: Titah Surga, 2018), 39-41.
[29] Mutmainah Wulan Agustina dkk., "Authentic Happiness Pada Guru Honorer," *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora* 2, no. 1 (2024): 261–71.
[30] Nurul Wardhani, "Gratitude and Its Relationship with Students' Psychological Well-Being and Happiness," *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, diakses 17 Maret 2024.
[31] Christy Angela Indra Gunawan, "Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan," *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET* 11, no. 02 (2020): 68–85.

orang tua bercerai mampu meningkatkan kebahagiaan.[32] Lana dan Indrawati juga menemukan bahwa tak hanya rasa syukur yang memengaruhi kebahagiaan, akan tetapi masih ada faktor lainnya yaitu kecerdasan emosi dan kualitas pertemanan pada remaja. Kecerdasan emosional dan kualitas persahabatan sebagai prediktor dalam meningkatkan kebahagiaan pada remaja.[33]

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul "Hubungan *Gratitude* dengan *Happiness* pada Remaja di LKSA Al-Maauun Yosowilangun Lumajang", maka kesimpulan dalam penelitian ini bahwa *gratitude* dengan *happiness* pada remaja di LKSA Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang memiliki hubungan positif secara signifikan sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima. Hal ini berdasarkan pada temuan pada hasil uji korelasi dengan signifikansi 0,007 yang mana nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan nilai *person correlation* atau rhitung memperoleh nilai 0,450 artinya memiliki hubungan signifikan dengan acuan rtabel sebesar 0.3388 (n-2 = 33) Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *gratitude* maka semakin tinggi pula tingkat *happiness* pada remaja di LKSA Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang.

Daftar Pustaka

Abidin, Z. (2017). Meningkatkan Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Dengan Sabar. *Jurnal Psikologi Integratif*, *Vol. 5, Nomor 1*, 32–46.

Agryani Rosmaida, Agung Pratama, Josua Jonatan, Kristiana, Salve Teresia, Sri Yunita, A. E. (November2022). Penyalahgunaan Narkoba Dikalangan Remaja: Bahaya, Penyebab, Dan Pencegahannya. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, *Volume 1No. 3*, 880–881.

Agustina, M. W., Kusuma, A. R., Puspita, A. V. S., Salsabella, V., Ariyanto, I., Putri, F. R. A., & Restivani, S. (2024). Authentic Happiness Pada Guru Honorer. *Jurnal Insan Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, *2*(1), Article 1. https://doi.org/10.59581/jipsoshum-widyakarya.v2i1.2552

Amin, Alwi.(2023,Juli). Wawancara Kondisi Remaja LKSA Al-Maa'uun Yosowilangun Lumajang.

Dafnaz, H. K., & Effendy, E. (2020). Hubungan Kesepian dengan Masalah Psikologis dan Gejala Gangguan Somatis pada Remaja. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, *2*(1), Article 1. https://doi.org/10.32734/scripta.v2i1.3372

Dewinda, H. R., Fitria, L., & Wijaya, I. (2024). *Resiliensi Remaja*. Scopindo Media Pustaka.

[32] Rita Sri Yuniajeng Susanto dan Nurul Hartini, "Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Bercerai," *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)* 1, no. 2 (2022): 141–48.

[33] Made Cherista Dinda Lana, and Komang Rahayu Indrawati. "Peranan kualitas persahabatan dan kecerdasan emosional pada kebahagiaan remaja." *Jurnal Psikologi Udayana* 8.1 (2021): 95-108.

Dinanti, R., & L. Mangundjaya, W. (2023). Pengaruh Rasa Bersyukur Terhadap Kebahagiaan Pada Dewasa Muda. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *1, No. 8,* 288–297.

Eriyanda, D., & Khairani, M. (2017). Kebersyukuran Dan Kebahagiaan Pada Wanita Yang Bercerai Di Aceh. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, *16*(2), Article 2. https://doi.org/10.24167/psiko.v16i2.1269

Fuad, M. (2015). Psikologi Kebahagiaan Manusia. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, *9*(1), 114–132. https://doi.org/10.24090/komunika.v9i1.834

Gunawan, C. A. I. (2020). Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, *11*(02), Article 02. https://doi.org/10.35814/mindset.v11i02.1385

Gupta, P. (2021). Gratitude, Psychological Well-being and Happiness among college students: A correlational study. *The International Journal of Indian Psychology*. https://www.academia.edu/45500422/Gratitude_Psychological_Well_being_and_Happiness_among_college_students_A_correlational_study

Khairullah, M., Situmorang, N. Z., & Diponegoro, A. M. (2021). Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Kebahagiaan pada Guru Honorer. *Psyche 165 Journal*, 158–163. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i2.41

Khairunnisa, K. (2018). *Pengaruh dukungan sosial dan hopelessness terhadap ide bunuh diri* [bachelorThesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/44764

Lana, C., & Indrawati, K. (2021). Peranan kualitas persahabatan dan kecerdasan emosional pada kebahagiaan remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, *8*, 95. https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p10

Lubis, B. (2019). Syukur Dengan Kebahagiaan Remaja. *Jurnal Pionir*, *5*(4). https://doi.org/10.36294/pionir.v5i4.1135

Lubis, I. R., & Agustini, L. J. (2018). Efektivitas Gratitude Training Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, *6*(2), Article 2. https://doi.org/10.24854/jps.v6i2.703

Prabowo, R. B., & Laksmiwati, H. (2020). Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Kebahagiaan Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, *7*(1). https://ejournal.unesa.ac.id

Putri, M. D., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2022). Resiliensi di LKSA: Perceived Social Support dan Problem Focused Coping pada Remaja. *Psyche 165 Journal*, 152–157. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i4.206

Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Titah Surga.

Satria Putra, J., Arum Listiyandini, R., Rahmatika, R., & Roro Kinanthi, M. (2019). Pelatihan Kebersyukuran Untuk Meningkatkan Emosi Positif. *Jurnal ABDI*, *4, No.2*, 59–65.

Setiawan, K. (2021, Agustus). *Kemensos Berikan Perlindungan kepada 4 Jutaan Anak Yatim-Piatu*. https://kemensos.go.id/kemensos-berikan-perlindungan-kepada-4-jutaan-anak-yatim-piatu

Sharma, G. (2021). *Relationship of Gratitude and Emotional Intelligence with Happiness*

among Adolescents. https://www.academia.edu/87406459/Relationship_of_Gratitude_and_Emotional_Intelligence_with_Happiness_among_Adolescents

Sholihah, H. (2018). *Hubungan Kekuatan Karakter dengan Kebahagiaan pada remaja* [Thesis]. UIN Sunan Ampel.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sukmana, O., Agustino, H., & Hidayat, W. (2021). Pendampingan Pengelolaan Panti Asuhan Putri Aisyiyah Kota Malang Dalam Upaya Persiapan Akreditasi Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Membangun Negeri*, *5*(1), Article 1. https://doi.org/10.35326/pkm.v5i1.1165

Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah—Google Books*. Kencana. https://www.google.co.id/books/edition/Bimbingan_dan_Konseling_di_Sekolah/TuNiDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Bimbingan+dan+Konseling+di+Sekolah&printsec=frontcover

Susanto, R. S. Y., & Hartini, N. (2022). Hubungan Antara Pemaafan Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Bercerai. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, *1*(2), Article 2. https://doi.org/10.47353/sikontan.v1i2.415

W. Santrock, J. (2003). *Adolescence, edisi 6*. Erlangga.

Wahyanto, T. (2022). *Welcome Problem and No Problem Seni Berteman dengan Apa Adanya*. Zifatama Jawara.

Wardhani, N. (n.d.). Gratitude and Its Relationship with Students' Psychological Well-Being and Happiness. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*. Retrieved March 17, 2024, from https://www.academia.edu/67502455/Gratitude_and_Its_Relationship_with_Students_Psychological_Well_Being_and_Happiness