

## Pengaruh *gratitude journal* terhadap *subjective well-being* pada remaja di yayasan pendidikan dan penyantunan anak yatim piatu

Wildahilyatul Imaniyah<sup>1</sup>

Aisyatin Kamila<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Ibrahimy Situbondo  
email: [kamilaisyatin96@gmail.com](mailto:kamilaisyatin96@gmail.com)

### Abstract

*This study aims to determine the effect of Gratitude Journal on Subjective Well-Being in adolescents. This research uses the one group pretest-posttest design. The sample of this study was taken from the entire population, namely 20 adolescents who were given treatment for 30 days. The results of this study indicate that Gratitude Journal has a significant effect on Subjective Well-Being. This can be seen from the results of the analysis of the Paired Samples Test that has been carried out that the value of Sig. (2-tailed) .000 < 0.05 indicates a significant difference between the pre-test variables and the post-test variables. This shows that there is a significant effect on the difference in the treatment given to each variable. The gratitude journal activity can be used as a way to increase subjective well-being.*

**Keywords:** Adolescent; Gratitude Journal; Subjective Well-Being.

### Abstrak

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Gratitude Journal Terhadap Subjective Well-Being pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain Quasi One Group Desain Pretest-Posttest. Sampel dari penelitian ini diambil dari seluruh populasi yaitu 20 remaja yang diberikan perlakuan selama 30 hari. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Gratitude Journal berpengaruh secara signifikan terhadap Subjective Well-Being. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis uji Paired Samples Test yang telah dilakukan bahwa nilai Sig. (2-tailed) ,000 < 0,05 menunjukan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel pre test dan variabel post test. Ini Menunjukan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan terhadap masing-masing variabel. Aktivitas gratitude journal dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan subjective well-being pada remaja.*

**Kata kunci:** Gratitude Journal; Remaja; Subjective Well-Being.

---

## Pendahuluan

*Subjective Well-Being* merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan seseorang. Seseorang dapat melakukan berbagai cara untuk meraih kesejahteraan dalam hidupnya, salah satu tujuan seseorang bersemangat dalam menjalani hidup adalah agar bahagia. *Subjective Well-Being* merupakan istilah yang memiliki keterkaitan erat dengan kebahagiaan (*happiness*). Banyak individu yang menghabiskan waktu dan tenaga untuk mencapai kepuasan dalam hidupnya. *Subjective Well-Being* lebih berfokus pada evaluasi individu terhadap hidupnya. Evaluasi yang dimaksud dalam hal ini meliputi aspek kognitif dan afektif (Putri Megawati, 2019).

Remaja yang tinggal di panti asuhan adalah tampak sebagai kelompok yang rentan mengalami isu kesejahteraan di dalam hidupnya. Dengan kondisi kehilangan salah satu atau kedua orang tuanya, dibuang oleh orang tuanya, bahkan ada anak yang memang sengaja dititipkan oleh orang tuanya karena orang tuanya tidak mampu untuk membiayainya, remaja dengan keadaan seperti ini harus bisa beradaptasi dengan lingkungan dan kehidupannya.

Kehidupan di Panti Asuhan dapat dikatakan kehidupan yang sangat sulit bagi sebagian remaja, Tidak semua remaja bisa berhasil meraih *Subjective Well-Being* dihidupnya, seperti para remaja yang kehilangan kebebasan dalam hidupnya dimana hal tersebut merupakan hak dasar sebagai manusia, harus berpisah dengan orang tua, perubahan aktivitas, sosial, perubahan lingkungan sosial, hidup dilingkungan baru, itu semua membutuhkan adaptasi yang lebih extra.

Kebanyakan dari mereka merasa belum bisa menerima keadaan, dampak dari ketidak terimaan para remaja ini menyebabkan remaja yang berada di Panti Asuhan Adinda Surabaya sering mengalami munculnya emosi-emosi negatif seperti perasaan sedih, terpuruk, marah, hampa, merasa tidak berarti, bahkan mereka merasa tidak memiliki tujuan hidup. Permasalahan-permasalahan inilah yang dapat menghambat remaja yang tinggal di panti asuhan untuk memperoleh kebahagiaan atau *Subjective Well-Being*. Bahkan tidak jarang para remaja di Panti Asuhan Adinda Surabaya sering menyendiri, menghindari dari kerumunan, tidak mau bersosialisasi dengan teman di Panti Asuhan Adinda Surabaya karena takut orang-orang disekitarnya memberikan stigma buruk terhadap dirinya sebagai anak yang berada di Panti Asuhan Adinda Surabaya.

Kebahagiaan dan ketenangan hati sangat tergantung salah satunya pada kemampuan kita dalam bersyukur (*Gratitude*) nikmat yang sudah datang dan sedang kita capai (Musman, 2018). Namun, masih ada remaja yang menerima bahwa dirinya berada di Panti Asuhan, berprestasi tinggi, memiliki tujuan hidup dan bersyukur karena masih ada orang yang peduli pada dirinya dan masih ada tempat yang layak untuk dirinya (Asti Musman, 2018). Keadaan seperti ini yang mempengaruhi kualitas kebahagiaan para remaja berbeda-beda. Dan masing – masing remaja berusaha mencapai kesejahteraan hidupnya (*Subjective Well-Being*) termasuk para remaja yang tinggal di Panti Asuhan Adinda Surabaya. Hal tersebut yang bisa dilihat dari psikologi positif, yang mencoba untuk melihat sisi positif dari manusia.

---

Seligman melihat bahwa ditengah – tengah ketidak berdayaan manusia, manusia selalu memiliki kesempatan untuk melihat hidup secara positif (Octaviani Nabila Rahmi, 2021) Pemaknaan hidup yang positif merupakan hal yang sangat penting agar supaya manusia dari latar belakang yang beragam dengan berbagai *Subjective Well-Being* yang dimilikinya, mampu meraih kebahagiaan atau disebut *Subjective Well-Being* (kesejahteraan subjektif). Istilah *Subjective Well-Being* didefinisikan sebagai evaluasi efektif dan kognitif seseorang terhadap hidupnya. Seseorang bisa dikatakan memiliki *Subjective Well-Being* yang tinggi jika seseorang tersebut merasa puas dengan kondisi kehidupan mereka, sering merasakan positif dan bahkan jarang merasakan emosi negative (Dinner E, 2003)

*Gratitude* merupakan suatu emosi yang menyenangkan dengan diawali terbentuknya suatu persepsi bahwa dirinya mendapat suatu manfaat dari pemberian orang lain dan didasarkan pada setelah menerima manfaat dari agen sosial (Akmal Mashuri, 2018). Secara spesifik, *gratitude* telah diteliti secara ilmiah dari sudut pandang aspek emosi individu dengan meminta mereka untuk mengumpulkan rasa syukur tersebut secara sadar melalui tugas *gratitude journaling* (Emmons & McCullough, 2003). Sebagian besar penelitian yang mengkaji intervensi *gratitude* melibatkan partisipan penelitiannya untuk mengingat kembali peristiwa-peristiwa kehidupan mereka di masa lalu (*memory recollection*) yang dapat memicu kondisi rasa syukur. Literatur telah menunjukkan bahwa kondisi kesehatan dan mood seseorang dapat membaik ketika kondisi rasa syukur dipicu dengan cara tersebut (Eric Sucitra dkk, 2018).

*Gratitude journal* dipilih sebagai topik penelitian karena dua alasan. Pertama, aktivitas menulis melibatkan aktivitas kognitif tingkat lanjut yang berupaya untuk mengintegrasikan aspek-aspek pikiran, makna kata, dan menuangkannya dalam bentuk tulisan. Hal ini diduga dapat menangani aspek kognitif yang maladaptif sebagai akibat dari depresi (Emmons & McCullough, 2013). Kedua, *gratitude journal* merupakan sebuah aktivitas yang sederhana, tidak membutuhkan energi kognitif yang tinggi, dapat dilakukan oleh siapapun yang dapat menulis, dan dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. Hal-hal tersebut dapat menjadi alasan utama dipilihnya jenis intervensi ini terhadap remaja di Panti Asuhan yang kemungkinan besar mengalami kesepian, menghindar dari kerumunan, tidak mau bersosialisasi, dan rendahnya *Subjective Well-Being*. Hipotesis penelitian ini adalah *gratitude journal* berpengaruh secara signifikan terhadap *Subjective Well-Being*.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika (Saifuddin Azwar, 2019). Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experimen The One-group Pretest-Posttest Design* karena peneliti hanya menggunakan satu kelompok sampel subjek yang akan dikenai perlakuan namun, sebelum perlakuan diberikan peneliti melakukan

---

pengambilan skor pretest yang bertujuan untuk mengukur apakah terdapat pengaruh *Gratitude Journal* terhadap *Subjective Well-Being*.

Peneliti mengambil populasi seluruh remaja di Panti Asuhan Adinda Surabaya yang berjumlah 20 orang. peneliti menggunakan skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang disusun oleh Diener pada tahun 1985 (Michael Eid & Randy J Larisen, 2008). Jenis skala yang digunakan adalah Skala Likert dengan empat alternatif jawaban dan untuk aitem favorable diberi skor Sangat Tidak Setuju (1) Tidak Setuju (2) Setuju (3), Sangat Setuju (4), dan untuk aitem unfavorable dikonversikan terlebih dahulu yaitu berkebalikan dengan skor item favorable sehingga didapat skor Sangat Tidak Setuju (4), Tidak Setuju (3), Setuju (2), Sangat Setuju (1). Hasil uji diskriminasi item skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) terdiri dari 36 item menunjukkan item *rest correlation* yang bergerak dari  $-0,100$  sampai dengan  $0,816$  dengan jumlah item yang gugur atau tereliminasi sebanyak 7 item dikarenakan memiliki nilai item *rest correlation* kurang dari  $0,25$

### **Prosedur Eksperimen**

Prosedur eksperimen dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Pembuatan skala /alat ukur *Subjective Well-Being* dilakukan pada tanggal 14 Mei 2022
2. Pengenalan tentang *Gratitude Journal*, fungsi dan cara pengisiannya, sekaligus peneliti melakukan pre-test kepada remaja di Panti Asuhan Adinda Surabaya pada tanggal 01 Juni 2022
3. Untuk setiap harinya, peneliti mengingatkan para remaja di Panti Asuhan Adinda Surabaya untuk mengisi *Gratitude Journal* melalui *group what's up* setiap siang dan malam selama *treatment* dilakukan.
4. Pada tanggal 30 Juni 2022 peneliti melakukan post-test kepada remaja di Panti Asuhan Adinda Surabaya
5. Intruksi yang diberikan di setiap satu minggu satu kali "Pada saat ini, mari arahkan fokus sejenak pada hal-hal positif yang telah anda terima atau miliki dalam hidup ini. Hal-hal tersebut dapat merupakan hal sederhana seperti orang-orang yang masih bersama dengan anda, sesuatu yang masih anda miliki, kenikmatan sarapan tiap harinya, momen ketika menikmati keindahan alam, ataupun kebaikan kecil yang diterima dari orang lain. Anda mungkin biasanya tidak mempertimbangkan hal-hal tersebut sebagai suatu berkah yang harus disyukuri, mari pada saat ini kita berusaha secara aktif untuk melakukan aktivitas tersebut, renungkan betapa berharganya pengalaman-pengalaman besar atau kecil itu, kemudian ekspresikan rasa syukur itu dalam bentuk tulisan".

### **Hasil**

Hasil uji normalitas data Kolmogorov Smirnov menunjukkan bahwa sebaran data penelitian berdistribusi normal yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi Asymp. Sig (2-tailed) sebesar  $,847 >$  dari  $0,05$  ( $p > 0,05$ ). Hasil uji paired samples test diperoleh nilai

---

signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan subjective well-being saat pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan *gratitude journal* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being* pada partisipan penelitian yaitu remaja yatim piatu.

## Pembahasan

Hasil uji paired samples t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan *subjective well-being* saat pretest dan posttest, yang artinya *gratitude journal* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being* pada partisipan penelitian yaitu remaja yatim piatu. Hasil penelitian ini selaras dengan teori dari Seligman (2022) yang menyatakan bahwa salah satu faktor usaha untuk mencapai *subjective well-being* adalah dengan bersyukur yang berarti mengucapkan terimakasih atas anugerah yang diberikan. Penelitian dari Sheldon dan Sonja (2006) menunjukkan bahwa kebersyukuran dapat mengurangi emosi negatif pada diri seseorang. *Gratitude Journal* adalah termasuk salah satu cara untuk meningkatkan *gratitude* (bersyukur) sehingga dapat meningkatkan kualitas kebahagiaan seseorang dalam kehidupannya. Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan oleh Emmons & McCloy (dalam Snyder & Lopez, 2018) yang menyatakan bahwa seseorang yang melakukan *gratitude diary* (*gratitude journal*) secara mingguan merasa lebih optimis, pada minggu selanjutnya dan merasa lebih baik tentang kehidupannya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Megawati dkk (2019) yang menyatakan bahwa *gratitude journal* dapat meningkatkan *Subjective Well-Being* dalam aspek kognitif dan aspek afektif pada remaja yatim piatu.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, Hasil menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 30 hari (satu bulan), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *gratitude journal* terhadap *subjective well-being* remaja, khususnya remaja yatim piatu. Aktivitas *gratitude journal* dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan *subjective well-being* pada remaja khususnya pada remaja yatim piatu dengan karakteristiknya yang dapat digunakan/dikerjakan kapan saja dan dimana saja.

## Referensi

- Alwisol. (2016). *Psikologi kepribadian*. UMM Press.
- Ariati, J. (2010). Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2).
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Dewi, P. S., & Utami, M. S. (2008). Subjective well-being anak dari orang tua yang bercerai. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 194-212.

- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97, 143-156.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 37, pp. 11-58). Springer.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2008). *Subjective well-being (happiness)*. California: Continuing Psychology Education Inc.
- Eid, M., & Larsen, R. J. (Eds.). (2008). *The science of subjective well-being*. Guilford Press.
- Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur sebagai sebuah pemaknaan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(2), 109-118.
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (terjemahan, Istiwidayanti, S)*. Erlangga
- Indriana, Y. (2012). *Gerontologi dan progeria*. Pustaka Pelajar.
- Indriana, Yeniar. *Gerontologi & Progeria*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Kandiri (2021). *Psikologi perkembangan*. Ibrahimy Press.
- Lopez, S. J., Pedrotti, J. T., & Snyder, C. R. (2018). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage publications.
- Masyhuri, A. (2018). Konsep syukur (*gratefulnes*)(Kajian Empiris Makna Syukur bagi Guru Pon-Pes Daarunnahdhah Thawalib Bangkinang Seberang, Kampar, Riau). *AL-MANAR: Jurnal Komunikasi dan Pendidikan Islam*, 7(2), 1-22.
- Mahardika, D. P (2019). *Hubungan antara bersyukur dan memaafkan pada remaja akhir (Skripsi)*. Universitas Sanata Dharma.
- Megawati, P., Lestari, S., & Lestari, R. (2019). Gratitude training to improve subjective well-being among adolescents living in orphanages. *Humanitas*, 16(1), 13.
- Musman, A. (2018). *Cara Ampuh Melatih Kebiasaan Positif*. Psikologi Corner.
- Octaviani, N. R. (2021). *Hubungan tingkat gratitude dengan subjective well-being pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2017 UIN Malang*. (Skripsi). UIN Malang.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260-270.
- Santrok, J. W. (2018). *Life-Span Development: Perkembangan masa hidup (terjemahan. Wisdyasinta, B.)*. Erlangga.
- Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Titah Surga.
- Seligman, M. E. (2005). *Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Mizan.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2001). *Handbook of positive psychology*. Oxford university press.
- Sucitra, E., Mar'at, S., & Tiatri, S. (2019). Penerapan gratitude journal untuk menurunkan gejala depresif pada penderita kanker: Studi dengan ecological momentary assessment. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(1), 123-137.
- Sugiono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan RD*. CV. Alfabeta.
- Sugiono. (2005). *Statistika untuk penelitian*. CV. Alfabeta.
- Walgito, B. (2001). *Pengantar psikologi umum*, . PANDI.