

# Peran pemaafan sebagai mediator hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan pada remaja di panti asuhan

Meilianawati<sup>1\*</sup>, Iswinnarti<sup>2</sup> dan Muhammad Salis Yuniardi<sup>3</sup>

## Abstract

Abstract Happiness is everyone's need, therefore everyone wants it, including teenagers in orphanages. Happiness is related to gratitude, teenagers in orphanages who have a high level of gratitude will have a high level of happiness. Likewise, teenagers in orphanages who have a high level of gratitude will have a high level of forgiveness. Teenagers in orphanages who forgive tend to be happier than teenagers who don't forgive. The purpose of this study was to determine the role of forgiveness as a mediator in the relationship between gratitude and happiness in adolescents in orphanages. This study uses a quantitative approach. Subjects were determined through a saturation sampling technique consisting of 100 teenagers at an orphanage in Malang City. The research instrument uses The Gratitude Questionnaire-SixItem Form (GQ-6), the Heartland forgiveness scale and the Indonesian version of The PERMA-Profilier scale. Mediation analysis using Process model 4 by Hayes. The results show that gratitude has a positive and significant relationship to happiness. The results of this study also prove that forgiveness is able to mediate the relationship between gratitude and happiness with a value. The conclusion from the results of this study forgiveness can be a mediator of the relationship between gratitude and happiness in adolescents in orphanages

## Keywords

Adolescents, body image, Celebrity worship, self esteem

## Pendahuluan

Bahagia merupakan fitrah bagi setiap manusia, artinya bahagia ini bersifat melekat pada setiap orang. Kebahagiaan menjadi kebutuhan setiap manusia tanpa mengenal usia dan jenis kelamin, setiap orang memiliki cara untuk dapat meraih kebahagiaan yang mereka inginkan begitu juga dengan remaja di panti asuhan. Menurut [Tarigan & Hartono \(2018\)](#) panti asuhan selain menjadi tempat tinggal juga menjadi tempat untuk membimbing, merawat, mendidik serta mewalikan anak yatim piatu dan anak terlantar sebagaimana menjadi orang tua bagi anak – anak tersebut supaya mereka dapat berkembang dan tumbuh menjadi penerus bangsa. Sebagai sarana dan tempat tinggal panti asuhan berfungsi untuk membina dan merawat anak-anak yang hidup tanpa keluarga.

Data yang diperoleh dari aplikasi SIKS NG pada bulan Mei 2021 di Indonesia terdapat sebanyak 191.696 anak berada dalam pengasuhan LKS anak (Panti asuhan/Yayasan/Balai). Dari jumlah itu terdapat 33.085 anak yatim, 7.160 piatu, serta 3.936 yatim piatu dengan keseluruhan total sebanyak 44.181 jiwa. Di wilayah kota Malang sebanyak 2827 anak yang berada di 49 panti asuhan. Menurut [Astuti & Suhend \(2013\)](#) anak yatim piatu yang tinggal di panti asuhan sebanyak 6%, sedangkan 90% dari mereka mempunyai orang tua yang lengkap atau hanya salah satunya. Berdasarkan keterangan dari pengasuh di panti asuhan, remaja yang tinggal di panti asuhan datang dari berbagai latar belakang diantaranya karena sudah tidak memiliki kedua orang tua, hanya memiliki ayah atau ibu, orang tua bercerai, kondisi orang tua yang kurang bertanggung jawab pada kehidupan anaknya yang tidak memiliki keberfungsian seperti orang tua pada umumnya, di

rumah orang tuanya selalu bertengkar, orang tuanya bekerja di luar kota dan tidak ada yang mengurus di rumah, faktor ekonomi dan orang tua yang selalu berpindah domisili karena di kejar rentenir dan penagih hutang.

Menurut [Sahuleka \(2003\)](#) Remaja di panti asuhan merasakan sisi positif karena panti asuhan memberikan kebutuhan bagi mereka di antaranya ada tempat untuk bernaung, mendapatkan pendidikan, bimbingan dan pekerjaan serta penyesuaian diri di masyarakat yang dapat menjadi lingkungan therapeutic bagi anak dan remaja yang membutuhkan. Di sisi lain, peran pengasuhan di panti asuhan dirasa belum optimal karena kurangnya pemahaman pengasuh terhadap karakteristik dan hak yang perlu di penuhi serta jumlah pengasuh dan anak asuh yang belum optimal ([Irdam et al., 2021](#)). Kebahagiaan merupakan kebutuhan naluriah setiap orang maka dari itu semua orang menginginkannya, termasuk remaja di panti asuhan. Menurut [Dewi \(2016\)](#) kehidupan remaja di panti asuhan yang berbeda dari remaja lain yang masih tinggal bersama orang tuanya karena merasa bahwa mereka hanya bisa bersosialisasi dan berteman dengan anak di panti asuhan saja.

Kesempatan dan rasa percaya yang kurang untuk bisa berada di tengah masyarakat hal ini kemudian memberikan pengaruh bagaimana remaja mampu memecahkan, menyelesaikan, menghadapi konflik dan permasalahan yang terjadi

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Malang

## Korespondensi:

\*Meilianawati, Universitas Muhammadiyah Malang  
Email: Meilianawatipsi@gmail.com

di dalam hidupnya serta arti kebahagiaan bagi remaja di panti asuhan. Hasil wawancara yang telah dilakukan pada remaja di panti asuhan diketahui bahwa remaja di panti asuhan mendefinisikan kebahagiaan ketika mereka memiliki banyak teman, bisa melanjutkan aktivitas belajar dan aktivitas keagamaan, memiliki *support system* dari pengasuh di panti asuhan dan teman-temannya. Namun di sisi lain mereka merindukan keluarga terutama ayah, ibu dan saudara mereka, intensitas untuk bertemu keluarga memang di batasi dari pihak panti dengan tujuan supaya mereka dapat hidup mandiri.

Masa remaja dimulai dari usia 11-20 tahun (Papalia et al., 2008). Sebagai sekelompok orang yang rentan mengalami masalah atau dengan kata lain mereka adalah populasi yang mendapat intervensi hal ini dikarenakan pada masa ini kesadaran sosial semakin tinggi dan setiap hari tekanan sosial itu muncul. Belum dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan inilah yang menjadi masalah bagi remaja (Willis, 2005). Hasil dari penelitian yang telah dilakukan (Priyanka & Roshan, 2018). Jika dibandingkan dengan remaja yang tinggal dengan orang tua, remaja di panti asuhan berusia 12-18 tahun menunjukkan bahwa ada 10,3% yang mengalami tingkat depresi lebih tinggi dan pada aspek harga diri lebih rendah 2,0%. Menurut Chaplin (2006) depresi, stress dan kecemasan serta penyimpangan perilaku muncul sebagai dampak karena tidak bahagia. Hal ini seiring dengan pernyataan Sativa & Helmi (2013) tidak bahagia membuat remaja mengalami kesedihan dan akan berpengaruh negatif kepada orang di sekitarnya, sulit berkonsentrasi dan menyendiri. Selain itu remaja di panti asuhan mengalami beberapa permasalahan psikologis seperti adanya emosi negatif, marah, merasa sedih, hampa dan tidak memiliki arti (Lubis & Agustini, 2018).

Remaja akan mendapatkan manfaat dalam kehidupannya sehari-hari ketika mereka dapat mencapai kebahagiaan, kebahagiaan dapat memberikan semangat, motivasi, yang dapat mendorong remaja menjalankan aktivitasnya sehari-hari seperti aktivitas belajar di sekolah dan kegiatan lain di luar sekolah, remaja tidak menjadi mudah untuk berprasangka buruk kepada orang lain dan memiliki sikap serta pikiran positif kepada orang lain dan dirinya sendiri. Ada banyak faktor yang mempengaruhi kebahagiaan, diantaranya adalah kebersyukuran (Sativa & Helmi, 2013). Kebersyukuran mempengaruhi kebahagiaan karena dengan memiliki pola pikir untuk terus bersyukur cenderung menjadi seseorang yang bahagia, mood dapat berubah menjadi lebih baik karena bersyukur (Pitaloka & Ediati, 2015). Selain itu kebersyukuran memiliki hubungan dengan komponen dan aspek kebahagiaan pada seseorang, seseorang yang mempunyai pola pikir terus bersyukur merupakan seseorang yang bahagia.

Menurut Emmons & McCullough (2004) perasaan menyenangkan yang khas terwujud atas rasa terima kasih yang hadir saat menerima serta mendapatkan manfaat serta kebaikan atau juga bantuan bersifat altruistik dari pihak lain, yang diterima karena bukan disebabkan oleh usaha kita sendiri inilah yang disebut dengan bersyukur. Menurut McCullough seseorang yang tinggi tingkat kebersyukurannya juga tinggi tingkat kebahagiaannya, jika dibandingkan dengan orang yang tidak bersyukur orang yang bersyukur lebih cenderung untuk merasa puas serta bersikap optimis (Breckler et al., 2006). Aktivitas bersyukur yang dilakukan merupakan wujud dari apresiasi yang positif kepada nilai dari karunia yang telah

didapatkan sebagai rasa menghormati dan menghargai nikmat tersebut (Emmons & McCullough, 2004).

Perasaan syukur dirasakan oleh remaja di panti asuhan karena mendapatkan fasilitas yang lebih baik jika dibandingkan dengan keadaan mereka ketika tidak berada di panti asuhan, remaja mendapatkan fasilitas untuk melanjutkan sekolah, fasilitas untuk belajar agama melalui program mengaji dan menghafal al-qur'an, dirawat dan mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari pengasuh dan bantuan materi dari para donatur. Kebersyukuran dan kemurahan hati remaja di panti asuhan yaitu mereka mampu menerima kenyataan bahwa mereka harus tinggal di panti asuhan tanpa kasih sayang orang tua dan keluarga seperti anak lain pada umumnya sehingga dapat membuat mereka merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya (Irsyad et al., 2019).

Menurut Sansone & Sansone (2010) rasa syukur merupakan wujud dari rasa menghargai kepada diri sendiri serta lingkungan bahwa semuanya memiliki arti dan berharga, sebagai wujud dari keadaan syukur atas semua hal baik dan tidak baik yang telah terjadi selama fase serta rentang waktu kehidupan dengan cara ini seseorang mendapatkan nilai positif dan dapat lebih menghargai pengalaman. Hasil penelitian yang dilakukan Sareh et al. (2018) tentang hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kebahagiaan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Witvliet et al. (2018) juga menunjukkan bahwa bersyukur dapat menjadi prediksi bagi harapan dan kebahagiaan, hasilnya secara signifikan menunjukkan bahwa dengan bersyukur dapat meningkatkan harapan dan kebahagiaan terhadap masa depan.

Mengenai kebahagiaan yang ada pada remaja di panti asuhan pemaafan juga diduga memberikan pengaruh pada kebahagiaan remaja di panti asuhan, karena dengan memberikan pemaafan kepada peristiwa yang sudah terjadi di masa lalu serta menghitung hal positif yang terjadi selama hidup dapat meningkatkan kebahagiaan (Safaria et al., 2017). Rasa sedih, kecewa dan juga marah yang dirasakan oleh remaja di panti asuhan karena ditinggalkan dan dititipkan di panti asuhan terasa membekas di dalam diri remaja sehingga kejadian ini meninggalkan emosi negatif seperti marah maupun benci, menjadi tidak percaya, dendam serta merasa dikhianati (Rienneke & Setianingrum, 2018). Emosi negatif tersebut dapat mereda dan menjadikan seseorang menjadi bahagia ketika remaja telah melakukan pemaafan. Hal tersebut sejalan dengan Shekhar et al. (2014) orang yang memaafkan lebih merasa bahagia, rasa khawatir menjadi berkurang, lebih merasa positif terhadap diri sendiri serta orang-orang yang menyakiti mereka jika dibandingkan dengan orang yang tidak memaafkan.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemaafan menjadi mediator hubungan antara kebersyukuran dengan rumination, rasa syukur dan pengampunan sepenuhnya dimediasi oleh sikap memaafkan, khususnya individu dengan tingkat rasa syukur yang lebih tinggi melaporkan tingkat pengampunan yang juga lebih tinggi, dan menurunkan tingkat rumination, pada penelitian ini juga ditemukan jika memaafkan diri sendiri dan orang lain memediasi sepenuhnya hubungan antara memaafkan orang lain dan rumination (Çolak & Güngör, 2021). Penelitian lainnya juga

menunjukkan bahwa pemaafan menjadi mediasi antara coping humor dengan subjective happiness hasilnya menunjukkan bahwa coping humor mampu meningkatkan sikap memaafkan dan ini berdampak pada peningkatan kebahagiaan subjective happiness seseorang (?).

Hubungan antara kebersyukuran, pemaafan dan kebahagiaan dari hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya, untuk kepala yayasan dan pengasuh di panti asuhan untuk membimbing dan meningkatkan kebahagiaan serta mengantisipasi tentang bahaya yang ditimbulkan jika remaja tidak bahagia. Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin menguji bagaimana hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan, apakah terjadi secara langsung atau melalui variabel mediator yaitu pemaafan. Tujuan dari penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan yang dimediasi oleh pemaafan. Manfaat secara teoritis dari penelitian agar dapat memberi pemahaman bagaimana pengembangan kebersyukuran, kebahagiaan dan pemaafan yang menambah khasanah dalam keilmuan dibidang psikologi. Manfaat praktis dalam penelitian ini agar pemaafan lebih menjadi perhatian sebagai penunjang bagi kebersyukuran.

## Metode

### Desain Penelitian

Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Penelitian kuantitatif menurut [Creswell \(2013\)](#) merupakan penelitian secara sistematis yang menunjukkan fenomena dan kausalitas hubungan. Jenis penelitian korelasional dipilih karena penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan kebahagiaan dimediasi pemaafan.

### Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini ditentukan melalui teknik saturation sampling (sampling jenuh). Penentuan sampel dilakukan ketika semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian ([Sugiyono, 2017](#)).

### Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan remaja panti asuhan di kota Malang, berjumlah 100 orang remaja yang tinggal di panti asuhan, dengan rentang usia mulai dari 11 tahun sampai usia 20 tahun, jenjang pendidikan SD sampai dengan SMA. Pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan bahwa pada masa ini remaja sudah memiliki kemampuan kognitif yang sudah sampai ditahap pemikiran operasional formal. Pada tahap ini remaja sudah bisa berpikir secara abstrak dan memiliki hipotesis atau praduga, remaja sudah mampu berpikir sistematis untuk menghadapi permasalahan dan menyelesaikan masalah karena sudah mampu memikirkan kemungkinan yang akan terjadi ([Desmita, 2010](#)).

### Instrumen Penelitian

Kebahagiaan remaja di panti asuhan diukur menggunakan skala The PERMA-Profiler dari [Butler & Kern \(2016\)](#) yang telah di adaptasi menggunakan bahasa Indonesia oleh ([Elfida et al., 2021](#)). Lima elemen pendukung dalam skala ini yaitu positive emotion, engagement, relationship, meaning dan accomplishment. Terdiri dari 23 aitem dan jawaban terdiri

atas 11 point pada skala dimulai dari angka 0 - 10. Contoh aitem yaitu “secara umum, seberapa sering anda merasa gembira” dan “secara umum, seberapa sering anda merasa bahagia”. Reliabilitas skala sebesar 0,90. Kebersyukuran remaja di panti asuhan diukur dengan The gratitude questioner sixitem form (GQ-6) yang dikembangkan oleh ([McCullough et al., 2002](#)). Skala ini terdiri dari 6 item dalam bentuk skala likert dengan 7 pilihan jawaban. Contoh item skala yaitu “saya memiliki hal dalam hidup untuk disyukuri” Reliabilitas skala dalam penelitian ini memiliki nilai sebesar 0,74 artinya skala ini reliabel dan terbukti dapat digunakan untuk mengukur kebersyukuran pada remaja di panti asuhan. Heartland forgiveness scale. Pemaafan pada remaja di panti asuhan diukur dengan menggunakan skala dari ([Thompson et al., 2005](#)). Tersusun atas 18 aitem berbentuk skala likert dengan 7 pilihan jawaban. Skala ini terdiri dari tiga aspek yaitu forgiveness of self, forgiveness of others dan forgiveness of situations. Contoh aitem dalam skala ini yaitu “Sangat sulit bagi saya untuk memaafkan diri sendiri setelah melakukan kesalahan” dan “Saya terus menerus bersikap keras terhadap orang-orang yang telah menyakiti saya”. Reliabilitas skala pada penelitian ini memiliki nilai sebesar 0,96 skala ini reliabel dan terbukti dapat digunakan untuk mengukur pemaafan pada remaja di panti asuhan.

### Prosedur Penelitian

Tahap pertama adalah mempersiapkan instrumen penelitian, menerjemahkan instrumen penelitian. Tahap kedua yaitu meminta izin kepada ketua yayasan panti asuhan untuk melaksanakan penelitian dan mengurus surat izin penelitian, memilih subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian kemudian peneliti menyebarkan skala penelitian kepada seluruh remaja yang berada pada Panti asuhan taqwa al-qolby, Panti asuhan sunan giri, Panti asuhan ulil abshor, Panti asuhan babussalam dan Panti asuhan aisyiyah. Pengisian skala dilakukan secara langsung dengan cara menemui remaja di panti asuhan dan peneliti pada beberapa panti asuhan melakukan interaksi langsung pengambilan data dilakukan sendiri tanpa melibatkan bantuan dari pihak panti asuhan dan di beberapa panti pengambilan data di bantu oleh pihak dari panti asuhan. Tahap ketiga di lakukan skoring dan analisis data, setelah mendapatkan data kemudian dilakukanlah penilaian dan data tersebut di analisis menggunakan SPSS statistic 23. Proses pengujian dilakukan menggunakan process Hayes model 4 ([Hayes, 2013](#)). Besarnya masing-masing kontribusi yang ditunjukkan oleh setiap koefisien jalur X (kebersyukuran), Y (kebahagiaan), M (pemaafan).

### Analisis Data

analisis menggunakan SPSS statistic 23. Proses pengujian dilakukan menggunakan process Hayes model 4 ([Hayes, 2013](#)).

## Hasil

### Deskripsi Data Penelitian

Data dalam penelitian ini dideskripsikan melalui perolehan hasil mean dan standar deviasi. Perolehan mean dan standar deviasi pada variabel kebersyukuran sebesar (M = 23.6 ; SD = 4.40) nilai rata-rata kebersyukuran berada pada kategori

sedang, pada kebahagiaan ( $M = 35.1$  ;  $SD = 7.62$ ) dalam kategori sedang dan variabel pemaafan ( $M = 40.6$  ;  $SD = 12.3$ ) juga dalam kategori sedang. Uji korelasi antar variabel terdapat hubungan yang signifikan antar variabel. Pada variabel kebersyukuran memiliki hubungan positif dengan variabel kebahagiaan ( $r = 0.567$  ;  $p = 0.000$ ). Kebersyukuran memiliki korelasi positif dengan pemaafan ( $r = 0.533$  ;  $p = 0.000$ ) begitu juga dengan variabel kebahagiaan dengan pemaafan ( $r = 0.669$  ;  $p = 0.000$ ). Pada suatu data penelitian apabila nilai interkorelasinya lebih dari 0.09 maka data penelitian memiliki gejala multikolinieritas (Ghozali, 2021). Hasil korelasi antar ketiga variabel dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas.

Tahapan pertama yang dilakukan sebelum uji hipotesis terlebih dahulu melakukan uji asumsi klasik untuk mengetahui bahwa sebaran data terdistribusi normal serta tidak terjadi multikolinieritas antar variabel. Hasil uji normalitas pada ketiga variabel menggunakan analisis *Kolmogorov Smirnov*. Hasilnya menunjukkan nilai signifikansi pada variabel kebahagiaan ( $0.200 > 0,05$ ), Variabel kebersyukuran memiliki nilai signifikansi ( $0.200 > 0,05$ ) dan variabel pemaafan ( $0.200 > 0,05$ ). Data hasil penelitian dikatakan normal jika hasil uji pada *Kolmogorov Smirnov Test* menunjukkan jika nilai  $p < 0.05$  (Ghozali, 2021). Sehingga dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal untuk ketiga variabel dalam penelitian ini.

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pada hipotesis pertama di terima karena terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebersyukuran dan kebahagiaan ( $\beta = 0.508$  ;  $p = 0.000$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka semakin tinggi kebahagiaan.

Hipotesis kedua diterima bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebersyukuran dan kebahagiaan yang dimediasi pemaafan, berdasarkan pada nilai koefisien *indirect effect* sebesar 0.473. hal ini dapat diketahui melalui Interval kepercayaan (CI) 95% berkisar antara 0.298 (BootLLCI) sampai 0.701(BootULCI). maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat efek tidak langsung yang signifikan pada kebersyukuran dan kebahagiaan melalui pemaafan.

Terjadi mediasi secara parsial didalam penelitian ini yang artinya pemaafan tidak sepenuhnya memiliki peran sebagai variabel mediator hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa pada hubungan kebersyukuran dan kebahagiaan ada variabel lain yang menjadi variabel mediasi selain variabel pemaafan.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji bagaimana peran pemaafan sebagai mediator hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan pada remaja di panti asuhan. Berdasarkan pada hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima yakni ada hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan kebahagiaan pada remaja di panti asuhan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran maka akan semakin tinggi kebahagiaan pada remaja di panti asuhan. Begitupun sebaliknya semakin rendah kebersyukuran maka semakin rendah kebahagiaan pada remaja di panti asuhan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mukhlis & Koentjoro (2015) melaporkan bahwa seseorang yang bersyukur mengalami kebahagiaan yang lebih besar, kebanggaan, harapan, optimisme, suasana hati yang positif, kepuasan hidup, spiritualitas dan religiusitas, serta lebih sedikit mengalami depresi dan iri hati jika di dibandingkan dengan individu yang kurang bersyukur.

Kamarulzaman et al (2017) menyatakan bahwa anak yatim di panti asuhan merasa bersyukur dan bahagia dengan kehidupannya meskipun terlepas dari situasi kehidupan dan kepemilikan materi. Hal yang paling penting bagi mereka dapat tetap menjalani kehidupan yang positif walaupun tanpa dukungan dan koneksi dari orang tua. Kebahagiaan seseorang menjadi meningkat pada saat seseorang dapat melakukan evaluasi positif dalam berbagai dimensi kehidupannya melalui, emosi, sikap dan aktivitas kognitif yang positif, emosi dan sikap yang positif ini ada ketika seseorang bersyukur (Sativa & Helmi, 2013).

Lebih lanjut hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pemaafan dapat menjadi mediator karena hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan dapat dimediasi melalui pemaafan pada saat kebersyukuran memiliki hubungan dengan pemaafan kemudian pemaafan memiliki hubungan dengan kebahagiaan. Hasil penelitian ini sama dengan hasil yang telah dilakukan oleh Neto (2007) hasilnya menunjukkan bahwa kebersyukuran memberi pengaruh terhadap kecenderungan untuk memaafkan. Pemaafan dan rasa syukur di artikan sebagai kebajikan relasional karena mengatur proses penguatan dan perbaikan hubungan (Dwiwadani, 2014).

Menurut McCullough et al. (2002) bersyukur merupakan kecenderungan secara umum untuk mengenali serta menanggapi dengan emosi positif peran kebajikan yang dilakukan orang lain dalam pengalaman positif dan hasil yang di peroleh seseorang. Sebagai emosi moral seseorang yang bersyukur lebih suka membantu, memaafkan, mendukung, serta berempati kepada orang lain. Sehingga syukur akan menjadikan individu mendapatkan keuntungan baik secara emosi dan interpersonal.

Pemaafan yang didapatkan dari kebersyukuran yang dimiliki oleh remaja di panti asuhan menjadikan remaja menjadi lebih bahagia. Sejalan dengan hasil penelitian Rienneke & Setianingrum (2018) bahwa semakin tinggi pemaafan pada remaja yang tinggal di panti asuhan maka akan semakin tinggi kebahagiaan begitupun sebaliknya semakin rendah pemaafan maka akan semakin rendah kebahagiaan.

Hasil penelitian Rana et al. (2014) menyatakan ada hubungan yang positif pada hubungan antara pemaafan dan kebahagiaan pada remaja. Remaja di usia remaja akhir akan lebih mudah memaafkan dan remaja yang pemaaf akan menjadi lebih *calm* (tenang), sikap mudah untuk memaafkan pada remaja dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan tubuh yang rentan terhadap stress. Maka dari itu remaja yang memaafkan akan merasa lebih bahagia, rasa khawatirnya menjadi berkurang dan lebih bersikap positif terhadap orang lain dibandingkan dengan orang yang tidak memaafkan.

Sejalan dengan teori Seligman (2005) yang menyatakan jika ada faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu emosi positif pada masa lalu, emosi positif pada masa depan, emosi positif pada masa sekarang dan emosi positif pada masa

yang akan datang. Hal ini sejalan dengan Thompson et al. (2005) yang menyatakan bahwa pemaafan merupakan suatu proses memaafkan diri sendiri, orang lain dan situasi yang kemudian dapat merubah perasaan negatif menjadi perasaan positif, sehingga kemampuan memaafkan ini akan membawa kebahagiaan dalam hidup. Remaja tersebut akan lebih mudah untuk mempunyai emosi positif pada masa lalu, masa sekarang dan masa yang akan datang. Pada saat remaja yang tinggal di panti asuhan ini mampu memaafkan dirinya sendiri, memaafkan orang lain serta memaafkan situasi dan dapat menerima bahwa mereka adalah anak yang tinggal di panti asuhan maka kebahagiaannya menjadi lebih baik, emosi positif yang dimiliki oleh remaja di panti asuhan membuat remaja dapat menjalani hidup lebih ceria, tersenyum dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari (Lapiana et al., 2022).

Empat manfaat potensial dari pemaafan yang dapat dirasakan oleh seseorang yaitu kesehatan fisik, rasional, mental dan juga spiritual (Worthington, 2005). Keempat aspek ini berkontribusi terhadap kehidupan seseorang. Memiliki kepuasan atas hubungan interpersonal yang dimiliki serta terjaganya kesehatan fisik dan psikologis juga memiliki hubungan yang sangat kuat dengan kebahagiaan. Ketika seseorang merasa puas dengan aspek tersebut dalam hidup maka mereka biasanya akan cenderung merasa lebih bahagia (Hasan & Tiwari, 2019).

Perbedaan hasil dalam penelitian ini dan penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Safaria et al. (2017) hasilnya menunjukkan pemaafan tidak berhubungan signifikan dengan kebahagiaan. Hal ini dapat terjadi karena perbedaan subjek yang dipilih dalam penelitian itu kurang spesifik karena penelitian dilakukan pada mahasiswa yang bisa saja tidak terlalu mengalami peristiwa-peristiwa yang memerlukan pemaafan dalam hidupnya. Perbedaan inilah yang terjadi dalam penelitian ini, hal ini tentunya dikarenakan oleh perbedaan latar belakang dan peristiwa yang terjadi dalam kehidupan remaja di panti asuhan dan anak *broken home* yang juga tinggal di panti asuhan.

Kesulitan mencari subjek penelitian dalam jumlah yang lebih banyak adalah salah satu keterbatasan dalam penelitian ini karena padatnnya kegiatan dan aktivitas remaja di panti asuhan sehingga membuat peneliti kesulitan mendapatkan izin untuk melakukan penelitian di beberapa panti asuhan. Selain itu juga di beberapa panti asuhan peneliti tidak dapat menyebarkan skala penelitian secara langsung namun dibantu oleh pengasuh di panti asuhan, sehingga peneliti tidak dapat menemui secara langsung bagaimana kondisi subjek dan apakah mereka mengisi skalanya sendiri atau dibantu oleh orang lain. Peneliti tidak mempertimbangkan alasan subjek berada di panti asuhan apakah atas dasar keterpaksaan atau secara sukarela.

## Kesimpulan

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara kebersyukuran dan kebahagiaan, begitupun juga dengan pemaafan dan kebahagiaan. Pemaafan dapat menjadi mediator pada hubungan antara kebersyukuran dan kebahagiaan pada remaja di panti asuhan. Dengan demikian hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Saran bagi ketua yayasan diharapkan mampu membuat kegiatan yang lebih menyenangkan dengan

remaja di panti asuhan. Membuat jadwal untuk remaja bisa bercerita dan sharing setiap minggunya agar setiap pengurus panti asuhan mengetahui kondisi remaja yang membutuhkan bimbingan ketika mengalami kesulitan. Diharapkan juga pengurus panti asuhan dapat membuat kegiatan yang semakin memupuk rasa kebersyukuran, pemaafan serta kebahagiaan seperti menulis pada buku catatan syukur, menuliskan hal yang membuat bahagia pada hari itu dan siapa saja yang sudah dimaafkan sebelum tidur. Bagi keluarga dan orang terdekat remaja panti asuhan kiranya dapat menyempatkan diri untuk datang berkunjung agar mereka tidak merasa dan diabaikan oleh keluarganya. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian kebersyukuran, kebahagiaan dan pemaafan pada remaja di panti asuhan dapat mempertimbangkan alasan mereka berada di panti asuhan atas dasar keterpaksaan atau secara sukarela sehingga hasilnya akan menjadi lebih baik, selain itu penelitian dapat dilakukan penelitian yang berbentuk penelitian kualitatif atau eksperimen.

## References

- Astuti, M., & Suhendi, A. (2013). Implementasi kebijakan kesejahteraan dan perlindungan anak. *Sosio konsepsia* 4(1) 215-235.
- Breckler, S.J., Olson, J.M., & Wiggins, E.C. (2006) *Social Psychology Alive*, Belmont, CA: Thomson Higher Education.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3)
- Chaplin, T. M. (2006). Anger, happiness, and sadness: Associations with depressive symptoms in late adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 35(6), 977-986. <https://doi.org/10.1007/S10964-006-9033-X>
- Çolak, T. S., & Güngör, A. (2021). Examining the relationship between gratitude and rumination: The mediating role of forgiveness. *Current psychology*, 40(12), 6155-6163.
- Creswell, J. W. (2013). *Research design qualitative, quantitative, and mixed method approaches* by John W. Creswell.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan : Remaja Rosdakarya*
- Dewi P.M.E. (2016). Konsep kebahagiaan pada remaja yang tinggal di jalanan, panti asuhan dan pesantren.
- Dwiwadani, C., Hill, P. C., Bollinger, R. A., Marks, L. E., Steele, J. R., Dollin, H. N., Wood, S. L., Hook, J. N., & Davis, D. E. (2014). Virtues Develop From a Secure Base: Attachment and Resilience as Predictors of Humility, Gratitude and Forgiveness. 83-90
- Emmons, R. A. & McCullough, M. E (2004) *The Psychology Of Gratitude*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). Adaptasi dan uji properti psikometrik The PERMA-Profilier pada orang Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81-103. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4986>
- Emmons A.R., & Shelton M.C. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. *Handbook of positive psychology*, 18, 459-471.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26 (A. H. S (ed.); X)* Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Hasan, S., & Tiwari, P. (2019). A study on forgiveness and psychological well being among adolescents. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 6(2), 703–710. Retrieved from <http://ijrar.com/issue.php?group=2&month=April-June&year2019=>
- Hayes, A.F. (2013) Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach : Guilford Press
- Irdam, Ramadhani.S., & Putri.G.A., (2021). Kebersyukuran pada remaja di panti asuhan 'Aisyiya Kota Padang. *Jurnal pustaka mitra* 2(4) 223-228.
- Irsyad, J.M., Akbar, S. N., & Safitri (2019) Hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif pada masa remaja di panti asuhan di kota martapura. *Jurnal Kognisia* 2(10) <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/>
- Kamarulzaman, W., Kamarulzaman, W., Krishnan, S., Ong, A., Huey, W., Binti, S., Zaki, A., & Rahman, A. (2017). Gender differences in the relationship between gratitude and happiness among orphans in Perak. *International Conference on Language, Education, Humanities and Innovation*: 21 & 22 Januari 2017. 93-100.
- Khoiriyah U.H. (2018). Hubungan penerimaan diri dengan kebahagiaan pada remaja di panti asuhan Nurul Abyadh Malang. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Lapiana, Adnani B.U., & Karolin R. (2022). Forgiveness, kebermaknaan hidup dan kebahagiaan remaja yang tinggal dipanti asuhan. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(3), 112–119. Retrieved from <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/292>
- Lubis, I. R., & Agustini, L. J. (2018). Efektivitas gratitude training untuk meningkatkan subjective well-being pada remaja di panti asuhan. The effectiveness of gratitude training for improving the subjective well-being of adolescents at the orphanage. *In Jurnal Psikogenesis*. 6 (2).
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>
- Mukhlis, H., & Koentjoro (2015) Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA. *Gajah mada Journal of Professional Psychology*, 1 (3), 203-205. Retrieved form <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajpp/article/view/9395>
- Neto, F. (2007). Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2313–2323. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.07.010>
- Novianti, L.E., Wungu,E., & Purba, F.D.(2020). Quality of life as a predictor of happiness and life satisfaction. *Jurnal Psikologi*, 47 (2), 93 – 103.<http://10.22146/jpsi.47634>
- Papalia, E.D, Olds, S.W & Feldman, R.D. (2008). Human development (psikologi perkembangan ) Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Pitaloka, D. A., & Ediaty, A. (2015). Rasa syukur dan kecenderungan perilaku prososial pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 4(2), 43–50. <https://doi.org/10.14710/EMPATI.2015.14890>
- Priyanka, A. P., & Roshan, L.D. (2018). A Comparative Study of Self Esteem and Level of Depression in Adolescents Living in Orphanage Home and Those Living With Parents. *International Journal of Humanities and Social Science Research*. 4 (2): 51–53
- Rana, Hariharan, M., Nandinee, D., & Vincent, K. (2014). (PDF) Forgiveness: a determinant of adolescents' happiness. *Indian Journal of Health and Well Being*.[https://www.researchgate.net/publication/325541918\\_Forgiveness\\_A\\_determinant\\_of\\_adolescents%27\\_happiness](https://www.researchgate.net/publication/325541918_Forgiveness_A_determinant_of_adolescents%27_happiness)
- Rina, P.A.,Herlan, P.,Martin, A, R., & Dewa.R.Z,A (2022) Hubungan antara persepsi diri dengan kebahagiaan pada remaja. *Jurnal Riset dan Konseptual*, 7 (2), 288-298. <http://dx.doi.org/10.28926/briliant.v7i2.931>
- Rienneke, T. C., & Setianingrum, M. E. (2018). Hubungan antara forgiveness dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 18–31. <https://doi.org/10.30996/Persona.V7I1.1339>
- Safaria, T. (2014). Forgiveness, Gratitude and happiness among college students. *International Journal of Public Health Science*. Vol 3, No. 4, pp 241-245
- Safaria, T., Diponegoro, A. M., & Bashori, K. (2017). The efficacy of gratitude and forgiveness training to increase happiness. *The Social Sciences*, 12(11), 1948–1951. <https://doi.org/10.36478/sscience.2017.1948.1951>
- Sahuleka, J.M. (2003). Panti asuhan sebagai suatu lingkungan bagi perkembangan anak. (Skripsi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jakarta.
- Sansone R.A, & Sansone L.A. (2010). Gratitude and well being: The benefits of appreciation. *Psychiatry (Edgmont)*, 11, 18–22.
- Sareh, B., Alireza, S., & Mojgan, S. (2018). A study on the effect of gratitude on happiness and well-being. *Iranian journal of health psychology*. 1(2) 65–72 <https://www.sid.ir/En/Journal/ViewPaper.aspx?ID=754890>
- Sativa, A. R., & Helmi A.F. (2013). Syukur dan harga diri dengan kebahagiaan remaja. *Jurnalwacana.Psikologi*. Fk.Uns.Ac.Id. <http://jurnalwacana.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/wacana/article/view/9>
- Satici, B. (2020). Exploring the relationship between coping humor and subjective happiness: belongingness and forgiveness as serial mediators. *Health Psychology Report*, 8(3), 228–237. <https://doi.org/10.5114/hpr.2020.97329>
- Seligman. (2005). Authentic Happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif. (Y. Nukman, Trans.) Mizan.
- Shekhar, C., Jamwal, A., & Sharma, S. (2014). Happiness and forgiveness among college students. *Indian Journal of Psychological Science*, 7 (1), 88-93.
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta
- 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), 141–148.
- Tarigan, Y. E., & Hartono, S. (2018). Panti asuhan di Surabaya. *Jurnal Edimensi Arsitektur I* (1) 849–856.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., & Hoffman, L. (2005). Heartland forgiveness scale. Faculty Publications, Department of Psychology. 452. <https://digitalcommons.unl.edu/psychfacpub>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional Forgiveness of Self, Others, and Situations. *Journal of Personality*, 73. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494>

[2005.00311.x](#)

Worthington, E. L. (2005). *Handbook of forgiveness*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.  
Willis, S. S. (2005). *Remaja dan masalahnya* : Alfabeta

Witvliet, C.V.O., Richie, F.J., Root Luna, L.M., & Van Tongeren, D.R. (2018): Gratitude predicts hope and happiness: A two-study assessment of traits and states. *The Journal of Positive Psychology*. [doi.org/10.1080/17439760.2018.1424924](https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1424924)