

HUBUNGAN ANTARA GRATITUDE DENGAN LONELINESS PADA REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN

Salshabilla Yuditha¹, Evanytha², Andi Tenri Faradiba³

¹Jurusan Psikologi, Universitas Pancasila
Surel: salshabilladithaa@gmail.com

²Jurusan Psikologi, Universitas Pancasila
Surel: evanytha@univpancasila.ac.id

³Jurusan Psikologi, Universitas Pancasila
Surel: atenri.frd@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship between gratitude and loneliness in adolescents who live in orphanages. Loneliness is a subjective phenomenon where there is a decrease in a person's social relationships followed by unpleasant or sad feelings. Gratitude is a distinctive pleasant feeling, and arises when a person receives altruistic kindness, benefit or help from others, especially in things that are not actually worthy of acceptance or not from one's own efforts. Participants in this study were 98 who were teenagers who live in orphanages aged 12-21 years in East Jakarta, South Jakarta, Central Jakarta, and Tangerang. The sampling technique in this research is purposive sampling. The measuring instrument used in this research is UCLA Loneliness Scale version 3 which contains 20 items to measure loneliness and Gratitude Questionnaire Six (GQ-6) which contains 6 items to measure gratitude. The results of this study are that there is a negative relationship between gratitude and loneliness in adolescents who live in orphanages. It can be concluded that the higher the gratitude of adolescents who live in orphanages, the lower their loneliness or the lower the gratitude of teenagers living in orphanages, the higher the loneliness.

Keywords: *loneliness, gratitude, adolescents, orphanage*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *loneliness* pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Loneliness* adalah fenomena subjektif dimana terjadi penurunan hubungan sosial seseorang dengan diikuti perasaan tidak menyenangkan atau menyedihkan. *Gratitude* merupakan suatu perasaan menyenangkan yang khas, yang timbul ketika seseorang menerima kebaikan, manfaat atau bantuan altruistik dari orang lain, terutama pada hal-hal yang sesungguhnya tidak layak diterima ataupun bukan dari upaya diri sendiri. Partisipan pada penelitian ini sebanyak 98 orang yang merupakan remaja yang tinggal di panti asuhan dengan usia 12-21 tahun yang berada di Jakarta Timur, Jakarta Selatan, Jakarta Pusat, dan Tangerang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini merupakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah UCLA *Loneliness Scale version 3* yang berisi 20 item untuk mengukur *loneliness* dan *Gratitude Questionnaire Six (GQ-6)* yang berisi 6 item untuk mengukur *gratitude*. Hasil penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara *gratitude* dengan *loneliness* pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *gratitude* pada remaja yang tinggal di panti asuhan, semakin rendah *loneliness* yang dimilikinya atau semakin rendah *gratitude* pada remaja yang tinggal di panti asuhan, maka semakin tinggi *loneliness* yang dialami.

Kata Kunci: *loneliness, gratitude, remaja, panti asuhan*

1. PENDAHULUAN

Tinggal bersama orangtua adalah hal yang penting bagi seorang anak, terutama pada orangtua dengan keluarga harmonis. Perhatian dan kasih sayang dibutuhkan agar anak dapat berkembang dan membangun kehidupan sosial dan psikologis yang lebih baik (Wahyuti & Syarief, 2016). Namun, tidak semua anak memiliki kesempatan tersebut. Beberapa dari mereka berpisah dengan orangtuanya karena berbagai hal, seperti orangtua yang sudah meninggal, orangtua bercerai, dan anak yang diterlantarkan. Berdasarkan survei yang diperoleh dari Yayasan Sayangi Tunas Cilik menunjukkan bahwa sebanyak 90 persen dari 500.000 anak yang tinggal di 8.000 Lembaga

Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) ternyata masih memiliki orangtua. Salah satu faktor utama orangtua menitipkan anaknya ke panti asuhan adalah masalah ekonomi (Sutinah, 2018).

Panti asuhan adalah suatu lembaga yang berfungsi menggantikan keluarga dalam menangani anak-anak terlantar dan yatim piatu, serta berusaha mencukupi kebutuhan anak dalam proses perkembangan baik dari segi fisik maupun psikis (Supradewi & Mazaya, 2011). Selain itu, panti asuhan menerima dan memiliki beragam rentang usia, salah satunya remaja.

Remaja adalah individu yang berada pada periode transisi yang beralih dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Santrock, 2010). Pada fase ini remaja dituntut menjadi pribadi yang mandiri dalam menghadapi berbagai permasalahan terkait tugas perkembangannya. Kegagalan dalam memenuhi tugas perkembangannya dapat menyebabkan permasalahan perilaku dan emosi. Menurut Shaffer (dalam Hartati & Respati, 2012) bahwa anak-anak yang diasuh mengalami ketidakmatangan dalam perkembangan sosial. Selain itu, kurangnya figur kelekatan yang biasanya didapatkan oleh pengasuh ataupun orangtua, membuat remaja merasakan kekosongan dan menimbulkan perasaan *loneliness*. Hal ini sepaham dengan riset yang dilakukan oleh Wei dkk (2005) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kelekatan dan *loneliness*.

Loneliness adalah fenomena subjektif dimana terjadi penurunan hubungan sosial seseorang dengan diikuti perasaan tidak menyenangkan atau menyedihkan (Perlman & Peplau, 1981). Hal ini dapat dianggap sebagai perasaan hampa, kesendirian yang tidak diinginkan atau isolasi. Ada beberapa faktor yang mengakibatkan seseorang merasa *loneliness* yaitu, rendahnya *self-esteem*, *shyness*, penerimaan yang kurang baik oleh teman sebaya, kurangnya teman, dan buruknya kualitas dalam pertemanan (Vanhalst, 2012).

Dampak negatif yang ditimbulkan dari *loneliness* adalah penurunan *well-being* dalam bentuk depresi, masalah tidur, gangguan nafsu makan, hingga ke arah yang patologis (Mund & Neyer, 2018). Serta rasa ingin melakukan bunuh diri pada kalangan remaja telah terbukti berhubungan dengan *loneliness*, dimana terjadi ketidaknyamanan secara psikologis yang dirasakan karena kurangnya kuantitas maupun kualitas dalam hubungan sosial individu (Hidayati & Muthia, 2015). Masa seseorang paling tinggi mengalami *loneliness* adalah di masa remaja ketika remaja memasuki masa puber dan dihadapkan pada tantangan untuk membangun identitas mereka sendiri (Qualter dkk, 2015).

Remaja yang tinggal di panti asuhan rentan merasakan terisolasi, *loneliness*, dan merasa tidak berguna dikarenakan pihak panti yang tidak memperhatikan kebutuhan dasar seperti cinta, perhatian, kasih sayang ibu, dan perlindungan ayah. Pihak panti mengakui berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh Tricahyani dan Widiasavitri (2016) bahwa tidak semua anak mendapatkan perhatian, disebabkan perbandingan antara jumlah pengasuh dengan anak asuh tidak seimbang. Pengasuh juga cenderung lebih fokus memberi perhatian kepada anak asuh yang berusia anak-anak dibandingkan yang berusia remaja. Anak panti asuhan yang berusia remaja bertugas mengasuh seluruh anak-anak panti yang lebih muda, hal ini dikarenakan pengasuh merasa bahwa remaja sudah mampu mengurus dirinya sendiri (Ningrum, 2012). Terlihat dari penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan mempunyai tingkat *loneliness* yang lebih tinggi dibandingkan tinggal dengan keluarganya sendiri (Kutlu, 2006; Cicekoglu & Durualp, 2013).

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi *loneliness* yaitu *precipitating factors* dan *predisposing and maintaining factors* (Peplau & Perlman, 1982). *Precipitating factor* merupakan pemicu munculnya perasaan *loneliness*. Hal ini dikarenakan adanya perubahan kebutuhan atau keinginan sosial individu. Lalu *predisposing and maintaining factors* merupakan faktor yang mempertahankan perasaan *loneliness*, salah satunya karakteristik personal, yaitu seperti pemalu, *introvert*, terlalu memikirkan diri sendiri, tidak punya cukup keinginan untuk memulai dan mengambil resiko. Menurut Algoe dkk (2008) *gratitude* dapat membuat individu mengalihkan perhatiannya terhadap hal-hal diluar dirinya dan merasa bersyukur akan hal tersebut, sehingga

individu juga lebih aktif membangun relasi dengan orang lain. Selain itu McCullough, Emmons, dan Tsang (2002) mengungkapkan bahwa dengan bersyukur (*gratitude*) membuat individu berfokus pada hal-hal yang baik seperti manfaat atau bantuan dari orang lain, sehingga mampu mengurangi *loneliness*. Sejalan dengan pendapat sebelumnya bahwa menurut Peplau dan Perlman (1982) solusi terbaik dalam mengatasi atau mencegahnya perasaan *loneliness* adalah dengan membangun relasi baru atau mencoba memperbaiki relasi yang sudah terjalin.

Menurut Emmons dan McCullough (2004) *gratitude* merupakan suatu perasaan menyenangkan yang khas, berwujud rasa syukur atau terima kasih, dan timbul ketika seseorang menerima kebaikan, manfaat atau bantuan altruistik dari orang lain, terutama pada hal-hal yang sesungguhnya tidak layak diterima atau bukan dari upaya diri sendiri. Salah satu penelitian mengungkapkan bahwa *gratitude* membangun emosi positif dan menguatkan ikatan sosial dan pertemanan (Emmons & Shelton, 2002).

Penerapan *gratitude* memiliki peran penting dalam menguatkan dan mempertahankan hubungan yang memuaskan, ketersediaan untuk memaafkan, dan menangkal pemikiran negatif yang dapat menyebabkan *loneliness* (Caputo, 2015). Konsisten dengan pernyataan sebelumnya, peneliti lain juga berpendapat bahwa *gratitude* sangat berkaitan dalam menjaga hubungan yang berkualitas tinggi, memperkuat ikatan sosial, dan mendorong pembentukan hubungan dan keterhubungan (Algoe, Haidt, & Gable, 2008; Wood, Froh, & Geraghty, 2008). Sebaliknya, *loneliness* dapat muncul dari tidak adanya hubungan sosial yang positif dan ketidakcukupan dalam kualitas yang dirasakan dari interaksi sosial. Hawkey (2003) menemukan bahwa *loneliness* berhubungan negatif dengan interaksi sosial, yang mana secara signifikan berkorelasi dengan kurangnya keintiman, kenyamanan, dan pengertian, serta lebih banyak rasa kehati-hatian, ketidakpercayaan, dan konflik.

Hasil riset dari Caputo (2015) menyatakan bahwa terdapat korelasi antara *gratitude* dan *loneliness* pada partisipan usia dewasa. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *gratitude* dan *loneliness*. Artinya, semakin tinggi *gratitude* maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang dirasakan, begitu pula sebaliknya. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh O'Connel, O'Shea, dan Gallagher (2016) pada mahasiswa. Hasilnya adalah *gratitude* berasosiasi dengan rendahnya tingkat *loneliness* dan berhubungan juga dengan rendahnya gejala permasalahan fisik seperti kesulitan tidur dan merasa sakit kepala. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara *gratitude* dan *loneliness*, serta dapat diartikan pula bahwa *gratitude* berhubungan negatif dengan *loneliness*.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ni dkk (2015) pada mahasiswa juga terbukti bahwa *gratitude* berhubungan negatif dengan *loneliness*. Hal ini akan semakin kuat jika *social support* menjadi variabel mediator. Lalu, penelitian yang dilakukan oleh Novitasari dan Aulia (2019) pada lansia yang menjadi janda atau duda di Indonesia yang menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *gratitude* dan *loneliness*.

Sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian yang dilaksanakan oleh Frinkin dkk (2019) pada lanjut usia juga berhubungan negatif antara *gratitude* dan *loneliness*. Fathoni dan Listiyandini (2021) juga melakukan penelitian di masa pandemi COVID-19 pada remaja membuktikan bahwa semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin rendah pula *loneliness* yang dialami.

Teori *find, remind, and bind* tentang *gratitude* (Algoe, 2012) menjelaskan tentang bagaimana *gratitude* penting dalam memperkuat interpersonal, sehingga mengurangi *loneliness*. Beliau mengemukakan bahwa *gratitude* menyebabkan seseorang menjadi sadar akan kualitas baru yang berharga dalam dirinya atau bertindak sebagai pengingat akan kebaikan. Dapat diartikan bahwa *gratitude* terbukti memfasilitasi tingkat *loneliness* yang lebih rendah (Barlett & Arpin, 2019). Selain itu, *gratitude* juga dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi dan kesehatan (Watkins dkk, 2003).

Berdasarkan pemaparan di atas, remaja panti asuhan cenderung lebih rentan mengalami permasalahan secara psikologis yaitu *loneliness*. Mereka cenderung menjauhkan diri dari lingkungan dan lebih suka menyendiri, sehingga sulit menjalin hubungan sosial dengan orang lain (Trichayani & Wideasavitri, 2016). Sejalan dengan penjelasan Peplau dan Perlman (1982) bahwa individu *loneliness* cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah, pemalu, *introvert*, cenderung enggan bergaul, memiliki asertifitas yang rendah, dan terlalu memikirkan diri sendiri. Maka dari itu *gratitude* dianggap mampu menjadi solusi untuk menurunkan tingkat *loneliness* pada remaja panti asuhan. Hal ini karena dengan *gratitude* dapat membuat individu berfokus pada hal-hal yang baik diluar dirinya, serta dapat membangun hubungan dengan orang lain (McCullough dkk, 2002; Caputo, 2015). Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan *loneliness* pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

2. METODE PENELITIAN

Responden penelitian. Karakteristik penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan yang menetap atau tinggal di panti asuhan dan berusia 12-21 tahun di Jakarta dan Tangerang. Pada penelitian ini terdapat 98 responden yang berpartisipasi, 39 perempuan dan 59 laki-laki.

Desain penelitian. Desain penelitian ini menggunakan studi *cross-sectional* yang bertujuan untuk mengetahui prevalensi fenomena, situasi, masalah, sikap atau isu tertentu dengan pengambilan data penelitian dalam satu kali prosedur (Kumar, 2011).

Instrumen penelitian. *Loneliness* dapat dikatakan sebagai pengalaman dan emosi tidak menyenangkan dengan persepsi individu bahwa hubungan sosial yang dimiliki tidak dapat terpenuhi secara kuantitas atau kualitas. Pada penelitian ini, *loneliness* adalah hasil skor total UCLA *Loneliness Scale Version 3* dari Russell (1996). Dimensi pada alat ukur *loneliness* terdapat *personality*, *social desirability*, dan *depression*. Semakin tinggi skor *loneliness*, maka semakin tinggi *loneliness* yang dimiliki individu.

Gratitude merupakan suatu perasaan menyenangkan yang muncul ketika individu menerima sesuatu yang positif atau bermakna dari orang lain atau pengalaman yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Terdiri dari 4 aspek yaitu *frequency*, *density*, *intensity*, dan *span*. Pada penelitian ini, *gratitude* diukur dengan alat ukur *Gratitude Questionnaire-Six* (GQ-6) dari McCullough, Emmons, Tsang (2002). Semakin tinggi skor *gratitude*, maka semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki individu.

Prosedur penelitian. Uji coba alat ukur meliputi skala *gratitude* dan skala *loneliness* dibagikan kepada responden yang memiliki kriteria yang telah ditetapkan peneliti untuk dilakukan uji coba. Sebelumnya peneliti melalui tahap terjemahan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia, serta melalui tahap *expert judgement*. *Expert judgement* dilakukan dengan dosen yang dianggap ahli untuk menilai apakah hasil terjemahan item sudah sesuai dan tepat berdasarkan teori yang sudah diuraikan. Lalu peneliti melakukan uji keterbacaan untuk memeriksa pemahaman item-item kepada remaja yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Tahap uji coba dilakukan selama 3 hari melalui bantuan *google form* yang dapat diakses secara *online* di berbagai sosial media dan mendapatkan 56 responden. Adapun data yang diperoleh di uji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan analisis Rasch untuk mendapatkan alat ukur yang valid dan reliabel. Pada alat ukur UCLA *Loneliness Scale Version 3* mendapatkan reliabilitas sebesar 0.92 dan *Gratitude Questionnaire Six* mendapatkan reliabilitas sebesar 0.62.

Setelah melewati tahap uji coba dan alat ukur pun siap digunakan, peneliti mulai melaksanakan pengambilan data melalui kuesioner yang disebar ke beberapa panti asuhan yang telah menyetujui untuk ikut serta dalam penelitian ini. Pengambilan data dilakukan oleh peneliti dengan menghubungi beberapa panti asuhan di daerah Jabodetabek, dengan maksud meminta izin melakukan penelitian pengambilan data. Peneliti menghubungi melalui *contact person* seperti email, nomor kantor panti asuhan, dan nomor *handphone*. Namun, dari sekitar empat puluh panti

asuhan yang dihubungi, hanya delapan panti asuhan yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian yaitu di daerah Jakarta dan Tangerang. Setelah pihak panti memberikan izin, penelitian mengirimkan kuesioner berupa *google form* beserta intruksi pengisiannya melalui pesan *Whatsapp* dan *email* pihak panti asuhan. Selanjutnya, dilakukan seleksi data agar data yang digunakan sesuai dengan isi penelitian yang dilakukan

Analisa data. Peneliti menguji reliabilitas alat ukur dengan Rasch Model untuk melihat reliabilitas dan validitas alat ukur *loneliness* dan *gratitude*. Kemudian uji korelasi yang digunakan adalah *pearson correlation* untuk melihat hubungan antar kedua variabel. Selain itu, uji normalitas dengan menggunakan *kolmogorov smirnov one sample test* untuk mengetahui data yang di dapatkan terdistribusi normal atau tidak normal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data demografi yang didapatkan dalam responden penelitian ini, maka dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1 Data Demografi Responden

Data Demografi	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	39	39,8%
Laki-Laki	59	60,2%
Usia		
Remaja Awal	56	57,1%
Remaja Tengah	35	35,7%
Remaja Akhir	7	7,1%
Keberadaan Orangtua		
Masih mempunyai ayah	8	8,2%
Masih mempunyai ibu	36	36,7%
Masih mempunyai ayah dan ibu	51	52%
Tidak mempunyai ayah dan ibu	3	3,1%
Usia Masuk Panti		
1-4 Tahun	7	7,1%
5-8 Tahun	18	18,4%
9-12 Tahun	50	51%
13-16 Tahun	23	23,5%
Pendidikan		
SD	2	2%
SMP	47	48%
SMA	44	44,9%
Kuliah	5	5,1%
Alasan Masuk Panti		
Tidak Punya Ayah	18	18,4%
Tidak Punya Ibu	2	2%
Ekonomi Rendah	69	70,4%
Anak Terlantar	9	9,2%
Lama Tinggal di Panti		
Asuhan		
<1-3 Tahun	40	40%
4-7 Tahun	38	38,8%
8-11 Tahun	13	13,3%
12-15 Tahun	7	7,1%
Total	98	100%

Dalam menjawab pertanyaan penelitian apakah ada hubungan antara *gratitude* dengan *loneliness*, peneliti melakukan uji korelasi pearson. Hasil uji hipotesis dengan taraf signifikansi 0.05 tertera pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2 Uji Hipotesis

Hipotesis	Indeks r	Sig. (2-tailed)
<i>Gratitude</i> dengan <i>Loneliness</i>	-0.207	0.041

Berdasarkan tabel di atas, hasil hipotesis hubungan antara *gratitude* dengan *loneliness* memperoleh nilai korelasi sebesar -0.207 dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.041 ($p < 0.05$). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *loneliness* pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Tabel 3 Uji Beda *Loneliness* Berdasarkan Jenis Kelamin

	Jenis Kelamin	Mean	T	Sig.	Keterangan
<i>Loneliness</i>	Laki-Laki	32.97	1.431	0.156	Tidak terdapat perbedaan
	Perempuan	35.03			

Berdasarkan hasil uji *independent sample t-test* tabel di atas, diketahui nilai *mean* pada perempuan lebih tinggi ($M = 35.03$) dibandingkan laki-laki. Namun, signifikansi yang dihasilkan sebesar 0.156 ($p > 0.05$) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara perempuan dan laki-laki.

Tabel 4 Uji beda *Loneliness* Berdasarkan Usia

	Usia	Mean	F	Sig.	Keterangan
<i>Loneliness</i>	Remaja awal	33,05	2,788	0.067	Tidak terdapat perbedaan
	Remaja tengah	33,80			
	Remaja akhir	39,57			

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui dari hasil uji *one-way ANOVA* menunjukkan bahwa kelompok usia remaja akhir memiliki skor *mean* lebih besar ($M = 39.57$) dibandingkan kelompok usia lain. Nilai signifikansi yang dihasilkan sebesar 0.067 ($p > 0.05$) menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir.

Tabel 5 Uji Beda *Loneliness* Berdasarkan Keberadaan Orangtua

	Keberadaan Orangtua	Mean	F	Sig.	Keterangan
<i>Loneliness</i>	Masih punya ayah	33.75	1.101	0.353	Tidak terdapat perbedaan
	Masih punya ibu	35.42			
	Masih punya ayah dan ibu	32.65			
	Tidak punya ayah dan ibu	33.67			

Berdasarkan hasil uji *one-way ANOVA* tabel di atas, diketahui nilai *mean* pada kelompok yang masih mempunyai ibu memiliki skor *mean* lebih besar ($M = 35.24$) dibandingkan kelompok lain. Namun, signifikansi yang dihasilkan sebesar 0.353 ($p > 0.05$) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara kelompok yang masih mempunyai ayah, masih mempunyai ibu, masih mempunyai ayah dan ibu, dan tidak punya ayah dan ibu.

Tabel 6 Uji Beda *Loneliness* Berdasarkan Lama Tinggal di Panti Asuhan

	Lama Tinggal	Mean	F	Sig.	Keterangan
<i>Loneliness</i>	< 1-3 Tahun	33.40	0.128	0.943	Tidak terdapat perbedaan
	4-7 Tahun	33.76			
	8-11 Tahun	34.54			
	12-15 Tahun	34.71			

Berdasarkan tabel hasil uji *one-way* ANOVA tabel di atas, diketahui nilai *mean* pada kategori 12-15 tahun lebih tinggi ($M = 34.71$) dibandingkan kategori lainnya. Namun, signifikansi yang dihasilkan sebesar 0.128 ($p > 0.05$) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *loneliness* ditinjau dari alasan lama tinggal di panti asuhan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari analisis statistik yang telah dilakukan dan dipaparkan pada bab sebelumnya, maka peneliti dapat membuat kesimpulan mengenai hubungan *gratitude* dengan *loneliness* pada remaja yang tinggal di panti asuhan, yaitu terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *loneliness* pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa *gratitude* memiliki hubungan negatif dengan *loneliness* pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Semakin tinggi *gratitude* pada remaja yang tinggal di panti asuhan, semakin rendah *loneliness* yang dimilikinya atau semakin rendah *gratitude* pada remaja yang tinggal di panti asuhan, maka semakin tinggi *loneliness* yang dialami.

Penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan terutama dalam rentang waktu pengambilan sampel. Keadaan pandemi COVID-19 membuat peneliti sulit mendapatkan panti asuhan yang bersedia untuk berpartisipasi dalam pengisian kuesioner, sehingga jumlah yang didapatkan relatif kecil. Selain itu, generalisasi hasil penelitian dan persebaran partisipan berdasarkan kategori usia dalam penelitian ini tidak merata yang menyebabkan tidak menggambarkan populasi. Oleh karena itu, keterbatasan pada penelitian ini dapat dijadikan saran untuk penelitian selanjutnya.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung penelitian ini yaitu, Fakultas Psikologi Universitas Pancasila yang memfasilitasi penelitian ini, para responden penelitian serta panti asuhan di Jakarta Timur, Jakarta Selatan, Jakarta Pusat, dan Tangerang yang memberikan izin untuk pengambilan data penelitian.

REFERENSI

- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455–469. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x>
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.425>
- Bartlett, M. Y., & Arpin, S. N. (2019). Gratitude and loneliness: enhancing health and well-being in older adults. *Research on Aging*, 41(8), 772-793. <https://doi.org/10.1177/0164027519845354>
- Caputo, A. (2015). The relationship between gratitude and loneliness: the potential benefits of gratitude for promoting social bonds. *Europe's Journal of Psychology*, 11(2), 323.

- Demirli, A., & Demir, A. (2014). The role of gender, attachment dimensions, and family environment on loneliness among Turkish university students. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 24*(1), 62-75.
- Durualp, E., & Cicekoglu, P. (2013). A study on the loneliness levels of adolescents who live in an orphanage and those who live with their families. *International Journal of Academic Research, 5*(4).
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Fathoni, A. B., & Listiyandini, R. A. (2021). Kebersyukuruan, kesepian, dan distres psikologis pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Journal of Psychological Science and Profession, 5*(1), 11-19.
- Frinking, E., Jans-Beken, L., Janssens, M., Peeters, S., Lataster, J., Jacobs, N., & Reijnders, J. (2020). Gratitude and loneliness in adults over 40 years: examining the role of psychological flexibility and engaged living. *Aging & Mental Health, 24*(12), 2117-2124. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1673309>
- Fikrie, Ariani, L., & Hermina, C. (2019). "Perbedaan kesepian pada mahasiswa tahun pertama dan kedua". *Prosiding Temilnas XI IPPI, Malang, 20*, 242-247.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2016). *Research methodology* (5th ed). Cengage Learning.
- Hartati, L., & Respati, W. S. (2012). Kompetensi interpersonal pada remaja yang tinggal di panti asuhan asrama dan yang tinggal di panti asuhan cottage. *Jurnal Psikologi Esa Unggul, 10*(02), 126613.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine, 40*(2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hawkey, L. C., Burleson, M. H., Berntson, G. G., & Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness in everyday life: cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(1), 105. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.1.105>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: a literature review. *Clinical Psychology Review, 26*(6), 695-718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2015). Kesepian dan keinginan melukai diri sendiri remaja. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 2*(2), 185-198.
- Kumar, R. (2011). *Research methodology: a step-by-step guide for beginners* (3rd ed). SAGE Publication.
- Kutlu, M. (2006). Loneliness among Turkish adolescents growing up in orphanages and family settings. *International Journal of Educational Reform, 15*(3), 386-399. <https://doi.org/10.1177/105678790601500306>
- Mazaya, K. N., & Supradewi, R. (2011). Konsep diri dan kebermaknaan hidup pada remaja di panti asuhan. *Proyeksi: Jurnal Psikologi, 6*(2), 103-112.
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Mund, M., & Neyer, F. J. (2019). Loneliness effect on personality. *International Journal of Behavioral Development, 43*(2), 136-146. <https://doi.org/10.1177/0165025418800224>
- Ni, S., Yang, R., Zhang, Y., & Dong, R. (2015). Effect of gratitude on loneliness of Chinese college students: social support as a mediator. *Social Behavior and Personality: An*

- International Journal*, 43(4), 559-566.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.4.559>
- Ningrum, N. A. (2012). Hubungan antara coping strategy dengan kenakalan pada remaja awal. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 7(1).
- Novitasari, R., & Aulia, D. (2019). Kebersyukuran dan kesepian pada lansia yang menjadi janda/duda. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 146-157.
<https://doi.org/10.22219/jipt.v7i2.8951>
- O'Connell, B. H., O'Shea, D., & Gallagher, S. (2016). Mediating effects of loneliness on the gratitude-health link. *Personality and Individual Differences*, 98, 179-183.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.042>
- Ozben, S. (2013). Social skills, life satisfaction, and loneliness in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 41(2), 203- 213.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.2.203>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships*, 3, 31-56.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). A sourcebook of current theory, research and therapy. A Wiley-Interscience Publication.
- Rather, Y. H., & Margoob, M. A. (2006). The children living in orphanages in Kashmir: An exploration of their nurture, nature and needs. *JK-Practitioner*, 13(1), S49-52.
- Robustelli, B. L., & Whisman, M. A. (2018). Gratitude and life satisfaction in the United States and Japan. *Journal of Happiness Studies*, 19(1), 41-55.
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). Gratitude and well being: the benefits of appreciation. *Psychiatry (Edgmont)*, 7(11), 18.
- Santrock, J. W. (2010). Adolescence (13th ed.). McGraw-Hill, New York.
- Santrock, J. W. (2013). Life-span development (14th ed.). McGraw-Hill, New York.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2018). Positive psychology the scientific and practical explorations of human strengths (4th ed.). SAGE, California.
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2014). Aplikasi model Rasch untuk penelitian ilmu-ilmu sosial (edisi revisi). Trim Komunikata Publishing House, Cimahi.
- Sutinah, S. (2018). Analisa keberadaan lembaga kesejahteraan sosial anak (LKSA) di Kabupaten Sidoarjo. *Dialektika*, 13(1), 66-78.
- Teja, M. (2014). Perlindungan terhadap anak terlantar di panti asuhan. *Info Singkat Kesejahteraan Sosial*, 6.
- Tricahyani, I. A. R., & Widiyasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja awal di panti asuhan Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 542-550.
- Uruk, A. C., & Demir, A. (2003). The role of peers and families in predicting the loneliness level of adolescents. *The Journal of Psychology*, 137(2), 179-193.
- Vanhalst, J. (2012). *Loneliness in adolescence: developmental course, antecedents, and consequences*.
- Wahyuti, T., & Syarif, L. K. (2016). Korelasi antara keakraban anak dan orang tua dengan hubungan sosial asosiatif melalui komunikasi antar pribadi. *Jurnal Visi Komunikasi*, 15(1), 143-157.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well- being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431-451.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>

- Wei, M., Vogel, D. L., Ku, T. Y., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, affect regulation, negative mood, and interpersonal problems: the mediating roles of emotional reactivity and emotional cut off. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 14. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.1.14>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: a review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250-264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>