

**EFEKTIVITAS *GRATITUDE TRAINING* UNTUK
MENINGKATKAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA REMAJA
DI PANTI ASUHAN**



LINDA JAYANTI AGUSTINI

1125134544

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

JULI 2017

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Judul : Efektivitas *Gratitude Training* untuk
Meningkatkan *Subjective Well-being* pada Remaja
di Panti Asuhan

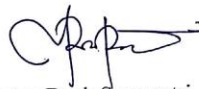
Nama Mahasiswa : Linda Jayanti Agustini
Nomor Registrasi : 1125134544
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 18 Juli 2017

Pembimbing I

Pembimbing II








Irma Rosalinda Lubis, M.Psi
NIP. 197101282005012001



Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D
NIP. 197512162006042001

Panitia Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasar, M.Psi (Penanggungjawab)*		31-07-2017
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		31-07-2017
Prof. Burhannudin Tola (Ketua Penguji)***		31-07-2017
Dwi Kencana Wulan, M.Psi (Anggota)****		28-07-2017
Fellianti Muzdalifah, M.Psi (Anggota)		31/7/2017

Catatan:

- * Dekan FPPsi
- ** Pembantu Dekan I
- *** Ketua Jurusan/Program Studi
- **** Dosen penguji selain pembimbing dan Ketua Jurusan/Program Studi

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Linda Jayanti Agustini

Nomor Registrasi : 1125134544

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Efektivitas *Gratitude Training* untuk Meningkatkan *Subjective Well-being* pada Remaja di Panti Asuhan” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Mei 2017.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 14 Juli 2017

Yang Membuat Pernyataan

Materai 6000

(Linda Jayanti Agustini)

Lembar Motto dan Persembahan

“So which of the favours of your Lord would you deny?”

Qs. Ar-Rahman: 55-13

Skripsi ini dipersembahkan untuk orang yang selalu menanamkan rasa syukur pada diri saya:

~Mama~

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Linda Jayanti Agustini
NIM : 1125134544
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Efektivitas *Gratitude Training* untuk Meningkatkan *Subjective Well-being* pada Remaja di Panti Asuhan”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 14 Juli 2017

Yang menyatakan

(Linda Jayanti Agustini)

**EFEKTIVITAS *GRATITUDE TRAINING* UNTUK MENINGKATKAN
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN**

(2017)

LINDA JAYANTI AGUSTINI

ABSTRAK

Linda Jayanti Agustini. Efektivitas *Gratitude Training* untuk Meningkatkan *Subjective Well-being* pada Remaja di Panti Asuhan. Skripsi. Jakarta: Jurusan Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, 2017.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan bersyukur untuk meningkatkan *subjective well-being* pada remaja di panti asuhan. Penelitian ini dilaksanakan sejak bulan Februari hingga bulan Juli 2017 yang dilaksanakan di Panti Asuhan Ar-Riyadhul Jannah. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pre-eksperimental dengan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest*. Subjek penelitian ini berjumlah 7 orang peserta. Pengumpulan data menggunakan skala *subjective well-being* yang terdiri dari SWLS dan SPANE, dan dengan menggunakan analisis statistik uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai z SWLS = -2.375; z SPANE = -2.214; p SWLS = 0.018 < 0.05; p SPANE = 0.027; p < 0.05 (signifikan), artinya pelatihan bersyukur efektif untuk meningkatkan *subjective well-being* pada remaja di panti asuhan.

Kata Kunci: pelatihan bersyukur, kesejahteraan subjektif, remaja panti asuhan

EFFECTIVITY OF GRATITUDE TRAINING TO INCREASE SUBJECTIVE WELL-BEING ON ADOLESCENT IN ORPHANAGE

(2017)

LINDA JAYANTI AGUSTINI

ABSTRACT

Linda Jayanti Agustini. Gratitude Training to Increase Subjective Well-Being on Adolescent in Orphanage. Undergraduate Thesis. Jakarta: Faculty of Psychology Education. State University of Jakarta. 2017.

The purpose of this study was to determine gratitude training on increasing subjective well-being on adolescent in orphanage. The study was conducted from February to July 2017 which was held on Ar-Riyadhul Jannah Orphanage. This study used pre-experimental research method with One-Group Pretest-Posttest Design. Subjects numbered 7 participants. Data collection using Subjective Well-being instrument consist of SWLS and SPANE. Statistical analysis was using the Wilcoxon test. Based on results, the value was obtained of z SWLS = -2.375; z SPANE = -2.214; p SWLS = 0.018 < 0.05; p SPANE = 0.027; p < 0.05 (significant), means that gratitude training is effective on increasing subjective well-being on adolescent in orphanage.

Keywords: gratitude training, subjective well-being, adolescent, orphanage

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kita panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia kepada Hamba-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Pada kesempatan ini, peneliti ingin memberikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi, antara lain :

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta dan Bapak Dr. Gungum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Psi selaku dosen pembimbing I atas perhatian, ketulusan, semangat, doa, serta kesediaanya membimbing dengan sabar dan sayang sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku dosen pembimbing II atas kesediaanya membimbing dan memberikan informasi yang peneliti butuhkan sebagai bahan penulisan skripsi ini.
5. Ibu Dwi Kencana Wulan, M.Psi dan ibu Fellianti Muzdalifah selaku dosen penguji, terima kasih atas segala masukan serta sarannya sehingga penelitian ini menjadi lebih baik.
6. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar dan bapak Herdiyan Maulana, M.Si, terima kasih atas segala bantuan berupa masukan dan ilmu, serta inspirasi bagi peneliti untuk menjadi lebih baik.
7. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta atas segala ilmu yang di berikan kepada peneliti selama masa perkuliahan berlangsung.

8. Bapak Zulham dan seluruh pihak dari Panti Asuhan Ar-Riyadhul Jannah, terima kasih atas segala bantuan dan kerjasamanya selama proses penyelesaian skripsi ini.
9. Ibu Hartini, S.Pd selaku ibu peneliti yang senantiasa mendukung, menyemangati, menginspirasi serta menyayangi peneliti. Terima kasih atas doa yang selalu menyertai peneliti selama ini. Untuk Arie Adriansyah, S.Kom, kakak tersayang. Terimakasih atas doa, dukungan, dan motivasi yang diberikan bagi peneliti.
10. Untuk Cita Handayani dan kak Windani Tiara Sari, teman dan kakak senior terbaik yang selama ini banyak direpotkan dan sangat membantu peneliti dalam menyelesaikan pelatihan bersyukur di panti. Terima kasih segala bantuan, kerjasama, dan motivasinya. *Saranghae!*
11. Lidiawati, sahabat tersayang yang selalu membantu peneliti dalam waktu-waktu yang tak terduga. Terima kasih banyak atas segala bantuan, doa, semangat, serta dukungannya yang tiada hentinya.
12. Secara khusus kepada teman-teman berbagi keluh kesah tersayang, Kurnia, Rahma, Rizka, Abdul, Tita, Tiffany, dan Cita. Terima kasih atas canda, tawa, kekompakan, serta dukungan semangatnya yang selama ini menemani peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
13. Untuk teman-teman kelas B tersayang,. Terima kasih atas canda, tawa, kekompakan dan dukungan serta semangatnya selama masa perkuliahan berlangsung hingga saat ini.
14. Teman-teman Seperbimbingan tersayang, Michelle, Amin, Zada, Bella, Nanda, Indanaa, Naomi, Ade, dan Lukman. Terima kasih atas dukungan, ilmu dan semangatnya yang dibagi selama bimbingan berlangsung.
15. Teman temang seperjuangan Psikologi UNJ angkatan 2013 yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu. Terimakasih atas kekompakan, keceriaan dan kebersamaannya selama kurang lebih 4 tahun berssama untuk menuntut ilmu di Psikologi UNJ.

16. Seluruh pihak yang memberikan doa dan dukungannya untuk peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

Semoga Allah SWT membalas seluruh kebaikan yang telah mereka berikan. Besar harapan peneliti hasil karya ini dapat bermanfaat bagi pembaca. Segala kritik dan saran yang membangun dari pembaca akan peneliti terima dengan penuh penghargaan dan ucapan terima kasih.

Jakarta, 14 Juli 2017

Peneliti

Linda Jayanti Agustini

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN	
PANITIA SIDANG SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 LATAR BELAKANG	1
1.2 IDENTIFIKASI MASALAH	6
1.3 PEMBATASAN MASALAH.....	6
1.4 RUMUSAN MASALAH.....	7
1.5 TUJUAN PENELITIAN	7
1.6 MANFAAT PENELITIAN	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	7
1.6.2 Manfaat Praktis.....	7

BAB II KAJIAN TEORITIK

2.1 <i>Subjective well-being</i>	8
2.1.1 Definisi <i>Subjective well-being</i>	8
2.1.2 Komponen <i>Subjective well-being</i>	9
2.2 <i>Gratitude</i> (Bersyukur)	12
2.2.1 Definisi bersyukur	12
2.2.2 Komponen bersyukur	13
2.2.3 Aspek Bersyukur.....	13
2.2.4 Manfaat bersyukur	14
2.2.5 Faktor-faktor bersyukur	16
2.2.6 Pelatihan bersyukur	19
2.3 Remaja di Pantu Asuhan	20
2.3.1. Remaja	20
2.3.2 Pantu Asuhan	22
2.3.3 Karakteristik Remaja yang tinggal di Pantu Asuhan	22
2.4 Hubungan <i>subjective well-being</i> dan <i>gratitude training</i>	23
2.5 Kerangka Berpikir.....	25
2.6 Hipotesis	26
2.7 Hasil penelitian Yang Relevan	26

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian	28
3.2 Desain Penelitian Pre-Eksperimental.....	28
3.3 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	29
3.3.1 Identifikasi Variabel.....	29
3.3.2 Variabel Terikat.....	30

3.3.3 Intervensi Pelatihan	30
3.3.4 Variabel Kontrol	31
3.4 Subjek Penelitian	32
3.5 Teknik Pengumpulan Data	33
3.5.1 Instrumen <i>Subjective well-being</i>	33
3.5.2 Pengujian Validitas dan Reliabilitas	39
3.5.3 Rancangan Pedoman Pelaksanaan Penelitian	41
3.6 Analisa Data	48
3.6.1 Perumusan Hipotesis	48
3.6.2 Penentuan Uji Statistik	48

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Subjek Penelitian.....	50
4.2. Prosedur Penelitian	51
4.2.1. Persiapan Penelitian	51
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian	54
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian	63
4.3.1 Hasil <i>Pretest subjective well-being</i>	63
4.3.2 Hasil <i>Posttest subjective well-being</i>	64
4.3.3 Perbandingan skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	64
4.3.4 Pengujian Hipotesis	67
4.4 Pembahasan	69
4.5 Keterbatasan Penelitian	73

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	74
-----------------------	----

5.2. Implikasi	74
5.3. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	80
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	85

Daftar Tabel

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	29
Tabel 3.2 Ancaman-ancaman terhadap validitas internal dan eksternal	32
Tabel 3.3 Kategorisasi Kepuasan Hidup Berdasarkan Skor SWLS	35
Tabel 3.4 Kategorisasi Penilaian Mood dan Emosi berdasarkan skor SPANE ..	38
Tabel 3.5 Blueprint skala subjective well-being	39
Tabel 3.6 Kaidah reliabilitas oleh Guildford	41
Tabel 3.7 Reliabilitas per dimensi SPANE.....	41
Tabel 3.8 Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Bersyukur	43
Tabel 4.1 Karakteristik Responden berdasarkan usia	50
Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan	50
Tabel 4.3 Deskripsi data nilai Pretest dan posttest Subjective well-being.....	51
Tabel 4.4 Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Bersyukur	54
Tabel 4.5 Perbandingan skor pretest dan posttest SWLS	64
Tabel 4.6 Perbandingan skor pretest dan posttest SPANE	66
Tabel 4.7 Perubahan skor Subjective well-being	67
Tabel 4.8 Z <i>score</i> dan signifikansi Uji Wilcoxon	68
Tabel 4.9 Perbandingan rata-rata skor <i>subjective well-being</i>	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka berpikir.....	25
Gambar 4.1 Histogram Skor Pretest dan Posttest SWLS	65
Gambar 4.2 Histogram Skor Pretest dan Posttest SPANE	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Uji Validitas dan Reliabilitas	80
Lampiran 2: Hasil Analisa Statistik Hipotesis	83
Lampiran 3: Contoh Instrumen.....	86
Lampiran 4: Surat Ijin Pengambilan Data	88
Lampiran 5: Surat Keterangan Pengambilan Data.....	89
Lampiran 6: Lembar Saran Dosen Penguji	90
Lampiran 7: Daftar Riwayat Hidup Peneliti	92