

Application of Gratitude Counseling to Improve Psychological Well-Being in Adolescents of Kasih Murni Teladan Orphanage Medan

Ni Kadek Su Wardani^{1*}, Nindya Ayu Pristanti, Audri Simangunsong, Annastasya Sri Wulandari, M Amtsal Abrory, Dita Dwi Cahya, Rina Melinda

Universitas Negeri Medan, Indonesia

*Corresponding author, e-mail: nikadeksuwardani@mhs.unimed.ac.id

Abstract: This research aims to analyzes the Application of Gratitude Counseling to Improve Psychological Well Being in adolescents of Kasih Murni Teladan Orphanage Medan. This study uses a quantitative approach with the type of research method used, namely experimentation and uses a pre-experimental design research design to determine the effect of the research group before and after being given an intervention in the form of gratitude counseling to 10 adolescents with low levels of psychological well-being. The population in this study were 20 adolescents of the Kasih Murni Teladan Orphanage in Medan. The sampling technique in this study used purposive sampling so that a sample size of 10 adolescents with low levels of psychological well-being was obtained. Data collection techniques used in this study using questionnaires, observations and interviews. Data analysis uses parametric statistics through the t-test. Based on the results of the study, it was found that the average level of psychological well-being before being given the intervention was in the moderate and low categories but after being given the intervention it increased to the high category, thus there was a significant difference in the level of psychological well-being before and after being given the intervention.

Keywords: Adolescents, Gratitude Counseling, Orphanage, Psychological Well-being.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menganalisis tentang Penerapan *Gratitude Counseling* untuk Meningkatkan *Psychological Well Being* pada remaja Panti Asuhan Kasih Murni Teladan Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen dan menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental design* untuk mengetahui pengaruh kelompok penelitian sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa *gratitude counseling* terhadap 10 orang remaja dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah. Populasi dalam penelitian ini adalah 20 remaja Panti Asuhan Kasih Murni Teladan Medan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sehingga diperoleh jumlah sampel sebesar 10 orang remaja dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket, observasi dan wawancara. Analisis data menggunakan statistik parametrik melalui uji t-test. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata tingkat *psychological well-being* sebelum diberikan intervensi berada pada kategori sedang dan rendah namun setelah diberikan intervensi meningkat menjadi kategori tinggi, dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *psychological well-being* sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Konseling Kebersyukuran, Panti Asuhan, Remaja.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited © 2024 by author(s)

PENDAHULUAN

Menurut Harlock masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, masa dimana terjadinya perubahan baik pada tubuh, emosi, mental, minat, peran dan bahkan perilaku yang terkadang menyebabkan terjadinya suatu masalah (Nugraha & Budiman, 2019). Lingkungan sosial pertama bagi remaja adalah keluarga, peran dan perhatian keluarga dibutuhkan karena pada masa ini remaja sering mengalami masalah, tuntutan dan tekanan dalam hidupnya sehingga keluarga berperan besar dan berfungsi sebagai wahana ideal bagi persiapan individu yang kelak melanjutkan kehidupan layaknya remaja yang sedang berada pada masa peralihan hidupnya (Hidayat dkk., 2021; Papilaya & Yudiarso, 2023).

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua anak-anak dan remaja dalam perjalanan hidupnya beruntung dapat memiliki dan dibesarkan dalam keluarga yang harmonis dan lengkap, dimana anak-anak dan remaja tersebut memiliki pengalaman buruk mengenai keluarganya (Ramadhan, 2022). Indonesia memiliki banyak anak yang harus menjalani kehidupan yang tidak menyenangkan dan mendapatkan pengalaman pahit dalam hidupnya. Kematian atau perceraian orang tua, kemiskinan, dan keluarga tidak harmonis (Prasetyaningrum dkk., 2021). Menurut Yanto Mulya Pibiwanto (Ketua Fornas LKSA-PSAA) sebanyak 315.000 lebih anak-anak di Indonesia dirawat dan diasuh di panti asuhan namun belum semua mendapatkan hak untuk hidup layak, panti asuhan hanya memperhatikan kebutuhan fisik tanpa memperhatikan kebutuhan psikologis anak asuh (Hidayat dkk., 2021; Nugraha & Budiman, 2019).

Fenomena ini terjadi pada anak-anak asuh di Yayasan Panti Asuhan Kasih Murni Teladan Medan, kurang lebih terdapat 20 anak yang dirawat dan diasuh oleh panti asuhan ini dan berdasarkan hasil observasi dan wawancara oleh pengurus panti mengatakan bahwa “banyak dari anak-anak disini yang perilakunya sedikit menyimpang, sebenarnya sederhana tapi kalau sering, ya bahaya juga. Misalnya, anak-anak kurang tanggung jawab akan dirinya. (mencuci, belajar, mengaji dan sholat), buang sampah sembarangan, menyalakan tv diatas jam 10, membawa HP, mencuri, berkata kotor, bolos sekolah, keluar tanpa pamit, keluar malam, dan masih banyak lagi” -IR.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi juga menunjukkan bahwa *psychological well-being* yang dimiliki anak-anak remaja yang ada di Yayasan Panti Asuhan Kasih Murni Teladan Medan berada ditingkat kategori *psychological well-being* yang rendah, dengan digambarkan 8 dari 10 anak memiliki kepercayaan diri yang rendah, kurang memahami makna kebersyukuran, serta tidak memiliki rencana jangka panjang. Selain itu, mereka juga mengungkapkan bahwa meskipun mereka telah diasuh di panti ini dan memiliki keluarga baru, namun mereka cenderung kurang bahagia. Seperti yang dikemukakan oleh Ryff bahwa *psychological well-being* merupakan kondisi saat individu mampu menerima kelebihan maupun kekurangan dirinya, memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu membangun hubungan positif

dengan orang lain, dan memiliki kemampuan untuk mengendalikan lingkungannya serta mengembangkan dirinya secara positif (Aisyah & Chisol, 2020). Selain itu, kondisi *psychological well-being* remaja yang cukup rendah, juga mempengaruhi bagaimana remaja mengambil keputusan, termasuk untuk berkomitmen tidak kembali melakukan pekerjaan yang sama (Aldi dkk., 2024a; Suryani, 2021).

Pada beberapa penelitian sebelumnya seperti pada penelitian (2019) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara *gratitude* dengan *psychological well-being* pada remaja di Panti Sosial Asuhan Anak Al Fien Bandung (Salmah, 2019). lebih lanjut penelitian lain mengungkapkan bahwa Penerapan *Gratitude Counseling* dan spiritual teistik efektif dalam peningkatan kesejahteraan psikologis dan perubahan perilaku pada Wanita tuna susila Mattiro deceng (Anriani dkk., 2024) . Maka dari itu, tim memilih *Gratitude Counseling* sebagai alternatif dalam upaya peningkatan well-being mitra.

Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas *Gratitude counseling* yang dilaksanakan melalui pelatihan dan bimbingan yang dikemas dalam aktivitas kelompok seperti *focus group discussion*, dimana mitra akan menceritakan momen yang dianggapnya paling berharga sebagai salah satu bentuk kebersyukuran. Selain itu, juga dilaksanakan dalam bentuk katarsis menulis, dimana mitra akan menggambarkan sungai kehidupan sebagai gambaran hal- hal yang telah ia lalui. Sehingga, anak-anak tersebut dapat mengeksplorasi dan memahami makna serta tujuan hidup serta memiliki komitmen untuk tidak lagi melakukan perilaku penyimpangan yang sama (menjadi *deviant*).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental, di mana satu kelompok *pretest-posttest* dirancang sebagai satu kelompok (Tabel 1). Dengan kata lain, kelompok eksperimen ini tidak memiliki kelompok kontrol untuk digunakan sebagai pembanding. Pertama, penelitian ini melakukan pengukuran awal pada partisipan untuk menentukan tingkat *psychological well-being* partisipan. Kemudian, partisipan yang memiliki tingkat *psychological well-being* rendah atau sedang menerima tindakan gratitude counseling untuk meningkatkan *psychological well-being* mereka. Pada akhir kegiatan, tingkat *psychological well-being* setiap partisipan diukur kembali untuk diukur efektivitasnya.

Tabel 1. Desain Penelitian

Pretest	Perlakuan	Posttest
O ¹	X	O ²

Keterangan:

O¹ : Pretest;

X : Perlakuan (*gratitude counseling*);

O² : Posttest

Populasi dalam penelitian ini adalah 20 remaja Yayasan Panti Asuhan Kasih Murni Teladan Medan, sedangkan sampel yang diambil adalah 10 remaja (7 Laki-laki, 3 Perempuan) dengan rentang usia 14-17 tahun. Intervensi *G-Couns* dilakukan dalam 5 sesi selama 3 minggu. Pengukuran menggunakan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWB) dengan skala 1-6 untuk setiap dimensi.

Tabel 2. Materi Kegiatan Gratitude Counseling

Topik	Aktivitas
I "Kejujuranku"	3 aktivitas yaitu "Self-Truth", "Mengenal Deviasi" dan "Journalling for healing". Ketiga aktivitas ini bertujuan agar mitra didorong untuk jujur mengenali dirinya sendiri, melatih kemampuan mitra meluapkan kejujuran dalam diri melalui journaling for healing.
II "Aku dan diriku"	terbagi dalam 3 aktivitas yakni "Who Am I", "Monopoli Asertif dan Emosi", "Inilah Aku" dengan tujuan agar mitra memahami dirinya sendiri serta melatih kemampuan mitra dapat berperilaku asertif, serta dapat meningkatkan pemahaman emosi yang dirasakan.
III "Arah Hidupku"	terbagi menjadi beberapa aktivitas yaitu "Aku ingin menjadi", "My Life Plan", dan "Nobar Time". Pada topik ini tujuannya membantu mitra dapat memahami arah hidup dan dapat merencanakan hidup kedepannya.
IV "Menghargai Kehidupan"	terdiri dari beberapa aktivitas yaitu "River of My Life", "Hal yang Terjadi", dan "Self-healing". Pada topik ini bertujuan membantu mitra untuk meningkatkan kemampuan Gratitude dengan aktivitas bercerita dan membuat gambar sungai sebagai representasi kehidupan serta untuk melatih mitra agar dapat memaknai kehidupan yang akan dijalani. Pada aktivitas "Self-healing" untuk membantu dalam proses mereduksi stress maupun kecemasan yang dirasakan.
V "Kehidupan Lingkunganku"	terbagi dalam 3 aktivitas yaitu "Cerita Lingkungan", "Choose What You Think", dan "You Can Control Your Self". Aktivitas dalam topik ini bertujuan membantu mitra dapat memilih lingkungan dan kegiatan yang sesuai dengan dirinya, selain itu juga dapat melatih mitra dalam mengontrol diri dari maupun terhadap pengaruh dari orang lain.

Prosedur pengumpulan data melibatkan uji validitas dilakukan menggunakan SPSS 26 untuk Mac; uji reliabilitas dilakukan dengan nilai Cronbach Alpha setidaknya 0,60, dan semua item valid memiliki nilai r setidaknya 0,3. Nilai Cronbach Alpha dalam penelitian ini adalah 0,880. Dalam analisis data, teknik statistik deskriptif digunakan untuk menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis sebelum dan sesudah intervensi, menggunakan tabel distribusi frekuensi dan persentase, dan analisis statistik inferensial untuk menguji hipotesis dengan uji t-test. Selain itu, uji normalitas data dilakukan dengan Shapiro-Wilk, yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal Jika nilai sig. lebih dari 0,05.

HASIL PENELITIAN

Gambaran Tingkat Psychological Well-Being Remaja Panti Asuhan Kasih Murni Teladan Medan

Gambaran tingkat *psychological well-being* remaja di Panti Asuhan Kasih Murni Teladan Medan menunjukkan bahwa dari 20 remaja di Panti Asuhan tersebut, ditemukan 10 orang menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang rendah, 7 orang dengan tingkat *psychological well-being* yang sedang, dan 3 orang lainnya memiliki tingkat *psychological well-being* pada kategori tinggi. Secara presentase, 15% remaja berada pada kategori tinggi (interval 13-18), sedangkan pada kategori sedang dengan presentase 35% dengan (interval 7-12), dan 50% pada kategori rendah (interval 0-6). Maka, dapat disimpulkan bahwa tingkat v remaja di Panti Asuhan Kasih Murni Teladan Medan masih didominasi pada kategori rendah.

Tabel 3. Gambaran tingkat *Psychological Well-Being* Pada populasi Penelitian

Interval	Kategori	Kategori	
		Frekuensi	Presentase
13-18	Tinggi	3	15%
7-12	Sedang	7	35%
0-6	Rendah	10	50%
	Jumlah	20	100%

Tabel 4. Tingkat *Psychological Well-Being* sebelum intervensi

Interval	Kategori	Pretest	
		Frekuensi	Presentase
13-18	Tinggi	-	
7-12	Sedang	-	
0-6	Rendah	10	100%
	Jumlah	10	100%

Tabel 5. Tingkat *Psychological Well-Being* setelah intervensi

Interval	Kategori	Pretest	
		Frekuensi	Presentase
13-18	Tinggi	9	90%
7-12	Sedang	1	10%
0-6	Rendah	-	-
	Jumlah	10	100%

Pada tabel mengenai uji normalitas didapatkan bahwa nilai sig. (2 tailed) nilai uji normalitas pre-test sebesar $0,178 > 0,05$ dan post-test sebesar $0,852 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data terdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	0,246	10	0,087	0,892	10	0,178
Posttest	0,127	10	0,200*	0,966	10	0,852

Output di bawah menunjukkan hasil statistik deskriptif dari kedua sample yang diteliti yakni nilai pre-test dan post-test. Untuk nilai pre-test diperoleh rata-rata tingkat Psychological Well-Being sebelum diberi tindakan Gratitude Counseling sebesar 42,70. Sedangkan untuk nilai post-test diperoleh nilai rata-rata sebesar 76,10. Karena nilai rata-rata tingkat Psychological Well-Being pada pre-test 42,70 < post-test 76,10, maka artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata tingkat Psychological Well-Being antara pre-test dengan hasil post-test.

Tabel 7. Hasil Uji Deskriptif

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	42.70	10	2.584	0.817
	Posttest	76.10	10	3.479	1.100

Tabel 8. Hasil uji hipotesis

Pair 1	Mean	df	t	Sig. (2 tailed)
Pre Test-Post Test	-33.400	9	-29.120	.000

Berdasarkan output di atas, hasil dari nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat Psychological Well-Being pre-test dan post-test yang artinya terdapat pengaruh penggunaan tindakan Gratitude Counseling pada remaja kasih murni teladan Medan dalam upaya peningkatan Psychological Well-Being.

Tabel output di atas juga diketahui t hitung bernilai negatif yaitu sebesar -29.120. t hitung bernilai negatif ini disebabkan karena nilai pre-test lebih rendah dibandingkan post-test sehingga nilai t hitung menjadi 29,120, dimana berdasarkan nilai df dan nilai signifikansi di atas diketahui nilai df sebesar 9 dan nilai t tabel yang digunakan ialah 2,262. Dengan demikian, nilai t hitung 29,120 $>$ t tabel 2,262. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dalam pemberian tindakan Gratitude Counseling dalam upaya peningkatan Psychological Well-Being pada remaja Panti Asuhan Kasih Murni Teladan Medan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan Kasih Murni Teladan Medan disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya rasa percaya diri, ketiadaan rencana jangka panjang, pemahaman yang minim tentang makna bersyukur, kurangnya penerimaan terhadap diri sendiri, hubungan yang kurang positif dengan lingkungan, dan perasaan tidak bahagia meskipun telah memiliki keluarga angkat. Setelah lima kali sesi intervensi, terjadi perubahan yang signifikan. Dukungan dari sesama penerima manfaat membantu meningkatkan perasaan bahwa mereka tidak sendirian. Intervensi konseling syukur berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Para penerima manfaat belajar untuk bersyukur, menghargai orang lain, memanfaatkan kesempatan untuk berkembang, dan mengapresiasi diri sendiri, bahkan dalam momen-momen kecil sehari-hari. Selain itu, tingkat religiusitas yang tinggi, seperti

konsistensi dalam doa dan ibadah, turut berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis.

Sebelum diberikan *gratitude counseling* kepada remaja di Panti Asuhan Kasih Murni Teladan Medan, remaja menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang cenderung sedang dan rendah. Rendahnya tingkat *psychological well-being* ini dapat menyebabkan berbagai masalah diantaranya gangguan kesehatan mental, kesulitan dalam hubungan sosial, rendahnya motivasi dan prestasi akademis serta peningkatan resiko perilaku negatif seperti yang terjadi pada remaja di panti asuhan kasih murni telada medan. Remaja yang mengalami kesejahteraan psikologis rendah cenderung mengalami perasaan cemas, depresi, dan tidak mampu mengelola emosi mereka dengan baik, yang dapat berdampak pada perkembangan mereka di masa depan (Lin & Guo, 2024). Kesejahteraan psikologis yang rendah pada remaja juga dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam membuat keputusan yang baik dan mengatasi tekanan sosial, sehingga penting bagi lingkungan di sekitar mereka untuk memberikan dukungan yang tepat agar dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Hardjo dkk., 2020).

Setelah diberikan intervensi *gratitude counseling*, remaja di panti asuhan kasih murni teladan medan menunjukkan peningkatan *psychological well-being* yang tinggi. Ketika remaja memiliki tingkat *psychological well-being* mereka akan cenderung lebih mampu menghadapi tantangan hidup, hubungan sosial yang positif, serta lebih percaya diri dan termotivasi untuk mencapai tujuan mereka. Individu dengan tingkat *psychological well-being* yang tinggi biasanya memiliki pandangan yang optimis terhadap masa depan, kemampuan mengelola emosi dengan baik, serta keterampilan problem solving yang baik. Menurut Ryff (1989), remaja dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi juga menunjukkan kemampuan untuk menerima diri sendiri, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan dapat mengendalikan lingkungan mereka (Pedhu, 2022). Hal ini membuat mereka lebih resilient atau tangguh terhadap tekanan hidup, lebih mampu menjalani interaksi sosial yang bermakna, dan cenderung memiliki prestasi yang lebih baik di berbagai aspek kehidupan, termasuk akademik dan sosial. Kesejahteraan psikologis yang tinggi pada remaja juga berdampak positif pada kesehatan mental mereka, seperti menurunkan risiko depresi dan kecemasan (Ryff & Singer, 2008).

Hasil temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Anriani et al., (2024) dan Aldi et al., (2024). Kedua studi tersebut menunjukkan bahwa *gratitude counseling* terbukti efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* pada individu terutama remaja. Dalam studi Anriani et al., (2024), *gratitude counseling* membantu remaja mengembangkan sikap bersyukur terhadap hal-hal positif dalam hidup mereka, yang berdampak pada peningkatan rasa percaya diri, penerimaan diri, dan kemampuan mengelola emosi. Sementara itu, penelitian Aldi et al., (2024) menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti *gratitude counseling* lebih mampu membangun hubungan sosial yang positif, memiliki tujuan hidup yang lebih jelas, dan mengurangi perasaan cemas atau tertekan. Kedua studi ini memperkuat temuan bahwa *gratitude counseling*

adalah pendekatan yang bermanfaat untuk memperbaiki kesejahteraan psikologis remaja, terutama dalam meningkatkan kemampuan mereka untuk mensyukuri pengalaman positif, mengatasi emosi negatif, dan menjalani kehidupan dengan lebih bermakna.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan seperti, ukuran sampel yang digunakan relatif kecil, yaitu hanya 10 orang remaja, yang dapat mempengaruhi generalisasi hasil penelitian terhadap populasi yang lebih luas. Kedua, teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yang memungkinkan adanya potensi bias dalam pemilihan partisipan karena hanya difokuskan pada remaja dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah. Selain itu, desain penelitian pre-eksperimental yang digunakan tidak memiliki kelompok kontrol, sehingga sulit untuk meminimalisir pengaruh variabel luar yang mungkin mempengaruhi hasil intervensi. Keterbatasan ini memberikan konteks terhadap hasil penelitian dan menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut dengan metode yang lebih ketat, seperti menggunakan kelompok kontrol dan ukuran sampel yang lebih besar.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi *gratitude counseling* efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis, yang terlihat dari adanya perubahan signifikan dari kategori sedang dan rendah menjadi kategori tinggi setelah lima sesi intervensi. Temuan ini menegaskan bahwa *gratitude counseling* berperan penting dalam membantu remaja mengembangkan sikap bersyukur, menghargai hal-hal positif dalam hidup, meningkatkan rasa percaya diri, serta membangun hubungan sosial yang lebih baik. Selain itu, remaja dengan *psychological well-being* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola emosi, menghadapi tantangan, dan mencapai tujuan hidup mereka. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya penerapan *gratitude counseling* sebagai salah satu pendekatan intervensi di panti asuhan atau lingkungan serupa untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya bersyukur, program ini dapat membantu remaja menjadi lebih tangguh, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mengurangi risiko gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Penelitian lanjutan dengan metode lebih ketat dan sampel yang lebih besar diharapkan dapat memperkuat hasil ini dan memperluas penerapannya di berbagai konteks lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih banyak kepada mitra yang bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini yaitu Keluarga Panti Asuhan Kasih Murni Teladan Medan, serta kepada dosen pembimbing yang telah membimbing jalannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, A., & Chisol, R. (2020). Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Proyeksi*, 13(2), 109. <https://doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>
- Aldi, A. P., Magistarina, E., Rusli, D., & Kurniawan, R. (2024a). Pengaruh Gratitude Terhadap Psychological Well-Being Remaja di UPTD Panti Sosial Asuhan Anak Bina Remaja "Budi Utama" Lubuk Alung. *CAUSALITA : Journal Of Psychology*, 2(1), 31–44. <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i1.99>
- Aldi, A. P., Magistarina, E., Rusli, D., & Kurniawan, R. (2024b). Pengaruh Gratitude Terhadap Psychological Well-Being Remaja di UPTD Panti Sosial Asuhan Anak Bina Remaja "Budi Utama" Lubuk Alung. *CAUSALITA : Journal Of Psychology*, 2(1), 31–44. <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i1.99>
- Anriani, Saman, & Harum. (2024). Penerapan Gratitude counseling dan Spiritual Teistik Untuk Meningkatkan Psychological well being Wanita Tuna Susila Mattiro Deceng. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application and Development*.
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana Psychological well being Pada Remaja ? Sebuah Analisis Berkaitan Dengan Faktor Meaning In Life. *JURNAL DIVERSITA*, 6(1), 63–76. <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.2894>
- Hidayat, S., Agung, Y. R., & Fuatuerosida, R. (2021). Psychological Well-Being Pada Anak-Anak Remaja Panti Asuhan Taslimiyah Krebet Psychological Well-Being In Teenage Children Taslimiyah Krebet Orphanage. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01). <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14929>
- Lin, J., & Guo, W. (2024). The Research on Risk Factors for Adolescents' Mental Health. *Behavioral Sciences*, 14(4), 263. <https://doi.org/10.3390/bs14040263>
- Nugraha, & budiman. (2019). Hubungan gratitude dengan psychological well being pada remaja di panti sosial asuhan anak al fien bandung. *Prosiding psikologi*, 5(2).
- Nugraha, M. A., & Budiman, A. (2019). Hubungan Gratitude Dengan Psychological Well Being pada Remaja di Panti Sosial Asuhan Anak Al Fien Bandung. *SPeSIA UNISBA*, 5. <http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.17186>
- Papilaya, M. J., & Yudiarso, A. (2023). Studi Meta Analisis: Gratitude Therapy untuk Meningkatkan Subjective Well-being. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(2), 1. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i2.22716>

- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Prasetyaningrum, J., Fadjaritha, F., Aziz, M. F., & Sukarno, A. (2021). Kesejahteraan Psikologis Santri Indonesia. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 23(1), 86–97. <https://doi.org/10.23917/profetika.v23i1.16796>
- Ramadhan, Y. A. (2022). Studi tentang gambaran subjective well-being pada remaja penghuni panti asuhan di Kota Samarinda. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(1), 64–77. <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i1.8177>
- Ryff. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6).
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Salmah. (2019). Psychological well-being pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 1(1).
- Suryani, R. (2021). Student Psychological Well-Being Plays Dual Roles During the Pandemic Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 4(2), 108–113. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v4i2.6438>