



IMPLEMENTASI PROGRAM CELENGAN BERSYUKUR DAN TOKEN ECONOMY PADA ANAK PANTI ASUHAN

**Kathryn Givtha Averine, Meiske Yunithree Suparman, Chiqka Grisella Vigiza,
Vanessa Garcia**

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanegara
e-mail: meiskey@fpsi.untar.ac.id

Diterima: 15/06/2026; Direvisi: 23/06/2026; Diterbitkan: 28/06/2026

ABSTRAK

Anak-anak yang tinggal di panti asuhan memiliki risiko tinggi terhadap masalah emosional, terutama merasa kurang bersyukur dan menunjukkan perilaku yang agresif, yang juga berimbas pada situasi kelelahan pengasuh. Penelitian ini dilakukan berdasarkan teori psikologi positif Emmons dan McCullough dan modifikasi perilaku Skinner. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat rasa syukur dan agresivitas anak panti asuhan. Metode yang digunakan adalah desain pre-test dan post-test pada satu kelompok tanpa kelompok pembandingan, yang melibatkan 5 anak berusia 7 hingga 10 tahun di Panti Asuhan X. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Rasa Syukur versi Indonesia, *Buss-Perry Aggression Questionnaire* (BPAQ). Intervensi dilaksanakan selama kurang lebih dua bulan (Maret–Mei 2026) melalui program celengan bersyukur, sistem token economy berbasis stiker bintang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 80% anak berada pada kategori sedang dalam hal bersyukur dan penurunan skor agresivitas rata-rata dari 79,40 menjadi 70,80. Temuan ini mengindikasikan bahwa kombinasi kedua program intervensi tersebut menunjukkan potensi manfaat dalam meningkatkan kesejahteraan emosional anak. Penelitian ini menegaskan pendekatan holistik yang mencakup anak dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis di lingkungan panti asuhan.

Kata Kunci: *Rasa Syukur, Agresivitas, Panti Asuhan, Sistem Token*

ABSTRACT

Children living in orphanages are at high risk of experiencing emotional problems, particularly low levels of gratitude and aggressive behavior, which also affect caregiver fatigue. This study was conducted based on Positive Psychology Theory by Emmons & McCullough and Skinner's behavior modification theory. The study aimed to analyze the levels of gratitude and aggression among children living in an orphanage. The method used was a one-group pre-test and post-test design without a comparison group, involving five children aged 7 to 10 years at Orphanage X. Data were collected using the Indonesian Gratitude Scale and the Buss-Perry Aggression Questionnaire (BPAQ). The intervention was implemented for approximately two months (March–May 2026) through a gratitude piggy bank program and a star sticker-based token economy system. The results showed that 80% of the children were in the moderate category of gratitude and that the average aggression score decreased from 79.40 to 70.80. These findings indicate that the combination of the two intervention programs demonstrates potential benefits in improving children's emotional well-being. This study emphasizes a holistic approach that includes children in efforts to enhance psychological well-being within the orphanage environment.

Keywords: *Gratitude, Aggression, Orphanage, Token Economy System*



PENDAHULUAN

Panti asuhan merupakan sebuah lembaga kesejahteraan sosial yang berfungsi sebagai pengganti orang tua bagi anak-anak yang tidak mendapatkan pengasuhan keluarga. Selain untuk memenuhi kebutuhan fisik dan psikis anak, panti asuhan juga berperan dalam mendukung perkembangan sosial-emosional mereka. Namun, perkembangan sosial-emosional anak yang tinggal di panti asuhan dapat berbeda dengan anak yang diasuh dalam keluarga. Hal itu disebabkan oleh tidak adanya figur keluarga yang lengkap, sehingga peran pengasuh menjadi penting dalam membantu anak mengelola emosi dan membangun hubungan sosial yang sehat (Zulfah & Wardhani, 2023). Dalam konteks tersebut, kualitas hubungan antara anak dan pengasuh menjadi faktor yang penting, karena keterbatasan kesempatan untuk membangun kelekatan yang dekat dan konsisten dengan figur pengasuh dapat memengaruhi perkembangan sosial dan emosional anak yang tinggal di panti asuhan (Asprilia & Abidin, 2021).

Panti asuhan dirancang untuk memenuhi kebutuhan fundamental dan membantu pertumbuhan anak, baik dari segi fisik, sosial, maupun emosional. Namun, anak-anak yang tinggal di panti asuhan sering kali mengalami beragam masalah emosional, seperti kurangnya rasa bersyukur dan tingginya tingkat agresivitas. Kondisi ini bisa dipengaruhi oleh pengalaman kehilangan, ketidakstabilan lingkungan, kurangnya sosok orang tua, serta kesulitan dalam mengelola perasaan. Sikap bersyukur yang merupakan respons positif yang melibatkan pengakuan dan penghargaan terhadap berbagai hal positif dalam hidup sangat penting dalam membangun ketahanan, membantu mengatur emosi, dan mengurangi perilaku buruk. Di sisi lain, tingkat agresivitas yang tinggi dapat menghambat kemampuan anak untuk beradaptasi, baik dalam konteks sosial maupun akademik.

Penelitian menunjukkan adanya keterkaitan negatif antara rasa syukur dan perilaku agresif. Individu yang memiliki rasa syukur yang lebih besar cenderung lebih efektif dalam mengatur emosi mereka, sehingga dapat menahan impuls agresif. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan tingkat rasa syukur pada anak-anak dan perilaku agresif pada anak sebelum dan setelah dilakukan intervensi, serta untuk menganalisis dampaknya terhadap kelelahan pengasuh. Intervensi yang diterapkan mencakup program celengan syukur untuk meningkatkan kesadaran positif, token *economy* (stiker bintang kebaikan) untuk mengubah perilaku agresif, dan diskusi kelompok terfokus (FGD) bagi pengasuh. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi pengelola panti asuhan.

Emmons dan McCullough (2003) menyatakan bahwa rasa syukur adalah suatu sikap emosional positif yang melibatkan pengakuan, penghargaan, dan reaksi emosional terhadap kebaikan yang diterima dari individu, lingkungan, atau Tuhan. Dari sudut pandang psikologi positif, rasa syukur berperan sebagai pelindung terhadap tekanan dan emosi negatif serta meningkatkan ketahanan dan kesejahteraan subjektif (Putra et al., 2026).

Pada anak-anak di panti asuhan, yang sering menghadapi *Adverse Childhood Experiences* (ACEs), rendahnya rasa syukur sering kali berhubungan dengan kesulitan dalam mengatur emosi dan sikap hidup yang lebih pesimistis. Pada anak-anak yang tinggal di panti asuhan, tingkat rasa syukur umumnya berada pada kategori sedang, dengan kecenderungan rendah pada aspek pandangan hidup yang optimis (Ade et al., 2022; Pratama et al., 2024). Intervensi berbasis rasa syukur seperti *gratitude journaling* terbukti meningkatkan subjective well-being pada remaja yatim piatu (Imaniyah & Kamila, 2022). Program *gratitude journaling* dan refleksi harian secara khusus efektif dalam membantu individu mengenali dan mengungkapkan rasa syukur secara lebih konsisten (Azzahraa et al., 2025). Bentuk intervensi



rasa syukur secara konsisten berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis pada berbagai kelompok budaya (Choi et al., 2025).

Agresivitas diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk menyakiti atau membahayakan orang lain, baik secara fisik maupun verbal (Anderson dan Bushman, 2002). Pada anak-anak sekolah, perilaku agresif sering muncul sebagai reaksi terhadap frustrasi, kurangnya dukungan positif, dan lingkungan yang tidak kondusif. Anak-anak di panti asuhan memiliki risiko lebih tinggi untuk menampilkan perilaku agresif dibandingkan dengan anak yang diasuh oleh keluarga kandung. Faktor-faktor seperti pengalaman trauma, pengasuh teman sebaya yang negatif, dan kurangnya regulasi emosi yang memadai berkontribusi pada pola perilaku ini (Onayemi & Hapunda, 2023).

Token *economy* merupakan teknik modifikasi perilaku yang berlandaskan teori behaviorisme Skinner. Teori ini menjelaskan bahwa perilaku agresif dapat diminimalkan dengan menerapkan teknik penguatan positif seperti sistem token, yang terbukti efektif dalam menurunkan perilaku agresif dan disruptif pada anak. (Kulsum & Hakim, 2023; Magfiroh & Jamaluddin, 2024). Menurut Skinner, perilaku individu dapat ditingkatkan melalui pemberian penguatan (reinforcement). Dalam penerapan token economy, token diberikan setelah anak menampilkan perilaku yang diharapkan, kemudian token tersebut dapat ditukarkan dengan penguat lain yang bernilai bagi anak. Token diberikan sebagai penghargaan untuk perilaku yang baik dan dapat ditukar dengan penguat (hadiah) yang bermakna bagi mereka (Amalo & Widiastuti, 2020). Penerapan token economy mampu mengurangi perilaku agresif anak melalui pemberian penguatan positif yang dilakukan secara terstruktur dan konsisten (Wulandari et al., 2025).

Secara teoritis dan empiris, terdapat hubungan yang saling berkaitan antara rasa syukur anak dan perilaku agresif. Rasa syukur memiliki hubungan negatif dengan agresivitas karena mendorong individu untuk fokus pada hal-hal positif, mengurangi pikiran negatif, dan meningkatkan kemampuan mengelola emosi (Varghese et al., 2025). Anak-anak yang memiliki rasa syukur yang tinggi cenderung menunjukkan perilaku prososial yang lebih baik dan reaksi agresif yang lebih rendah. Selain itu, praktik rasa syukur juga diketahui dapat membantu menurunkan kecenderungan agresivitas dan meningkatkan kontrol diri pada remaja (Mukhtar et al., 2025). Pada sisi agresivitas, Varghese et al. (2025) dalam studi awal di panti asuhan menemukan bahwa terapi ekonomi token yang dijalankan selama 10 minggu berhasil menurunkan agresivitas anak dari kategori berat/ sedang menjadi ringan/normal dengan hasil yang signifikan. Dengan demikian, meningkatkan rasa syukur dan menurunkan agresivitas anak dapat secara tidak langsung berkontribusi pada perbaikan kesehatan mental pengasuh.

Berbagai studi terbaru di Indonesia menunjukkan efektivitas intervensi rasa syukur pada anak-anak panti asuhan. Putra et al. (2026) menerapkan intervensi berbasis syukur melalui platform digital kepada remaja di panti asuhan Rumah Piatu Muslimin Jakarta. Hasil dari tes awal dan akhir menunjukkan adanya peningkatan emosi positif serta kepuasan hidup, bersamaan dengan penurunan emosi negatif usai pelaksanaan intervensi yang melibatkan aktivitas fotografi, tulisan reflektif, dan ekspresi melalui kata-kata. Program berbasis syukur yang serupa juga terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja yatim piatu.

Meskipun demikian, anak-anak yang tinggal di panti asuhan masih menghadapi berbagai tantangan dalam perkembangan sosial dan emosional mereka. Keterbatasan dukungan keluarga, pengalaman hidup yang kurang menyenangkan, serta kesulitan dalam mengelola emosi dapat memengaruhi kemampuan anak untuk mengembangkan rasa syukur dan mengendalikan perilaku agresif. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya yang tidak



hanya berfokus pada penguatan aspek positif dalam diri anak, tetapi juga pada pengurangan perilaku yang dapat menghambat penyesuaian sosial dan kesejahteraan emosional mereka. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis tingkat rasa syukur dan agresivitas anak panti asuhan serta mengimplementasikan program Celengan Bersyukur dan Token Economy sebagai upaya mendukung perkembangan emosional yang lebih positif di lingkungan panti asuhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Metode ini dipilih karena keterbatasan jumlah subjek dan sifat pelaksanaan yang bersifat applied (program kemanusiaan), sehingga tidak memungkinkan pembentukan kelompok kontrol. Data dikumpulkan melalui kombinasi metode kuantitatif (skala psikologi) dengan dukungan data deskriptif (observasi dan diskusi). Subjek penelitian terdiri dari dua kelompok, yaitu lima orang anak panti asuhan (usia 7-10 tahun) yang berpartisipasi dalam program intervensi. Pengambilan subjek dilakukan dengan *purposive sampling* berdasarkan ketersediaan dan keterlibatan aktif dalam program MBKM.

Dua instrumen utama digunakan dalam penelitian ini. Pertama, Skala Rasa Syukur Versi Indonesia yang dirancang oleh Listiyandini dan rekan-rekan (2015) serta diterbitkan dalam Jurnal Psikologi Ulayat. Instrumen ini menilai rasa syukur dengan tiga komponen: rasa apresiasi, emosi positif, dan pengungkapan rasa syukur, dengan reliabilitas dan validitas yang sudah diuji pada populasi Indonesia. Instrumen ini mengacu pada konstruk *gratitude* dengan rentang skor minimum-maksimum yang memungkinkan kategorisasi tinggi, sedang, dan rendah. Kedua, Kuesioner Agresi Buss-Perry (BPAQ) yang diadaptasi untuk konteks Indonesia (Buss & Perry, 1992) mencakup 23 butir dengan skor antara 23–115, di mana skor lebih tinggi mencerminkan agresivitas yang lebih tinggi.

Dua program intervensi dirancang dan dilaksanakan oleh kelompok MBKM pada bulan Maret–Mei 2026. Program pertama adalah “Celengan Bersyukur”, yaitu kegiatan refleksi harian di mana anak-anak menuliskan atau menyebutkan hal-hal positif yang mereka syukuri dan memasukkannya ke dalam tabungan bersyukur simbolis. Program ini bertujuan untuk melatih kepekaan anak terhadap berkat-berkat kecil dalam kehidupan sehari-hari. Program kedua adalah “Token Bintang Kebajikan” atau token economy (bintang stiker), yang berjalan selama satu bulan penuh (11 April–11 Mei 2026). Anak mendapatkan stiker bintang setiap kali menampilkan perilaku positif dan stiker tersebut dapat ditukar dengan hadiah.

Data kuantitatif diolah menggunakan IBM SPSS Statistics. Kategori dilakukan berdasarkan rumus $\text{mean} \pm 1$ standar deviasi yang menghasilkan tiga kategori: rendah, sedang, dan tinggi. Kategori rendah ditetapkan untuk skor di bawah $\text{mean} - 1$ SD, sedang untuk skor antara $\text{mean} - 1$ SD hingga $\text{mean} + 1$ SD, dan tinggi untuk skor di atas $\text{mean} + 1$ SD. Perbandingan pretest dan posttest dilakukan secara deskriptif mengingat keterbatasan jumlah subjek.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian disajikan untuk menggambarkan kondisi rasa syukur dan agresivitas anak panti asuhan sebelum dan sesudah pelaksanaan program Celengan Bersyukur dan Token Economy. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan skor pretest dan posttest pada kedua variabel. Selain itu, kategorisasi skor digunakan untuk melihat distribusi

tingkat rasa syukur dan agresivitas peserta setelah mengikuti intervensi. Ringkasan hasil analisis statistik deskriptif dan distribusi kategori disajikan pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Perbandingan Statistik Deskriptif Rasa Syukur Anak Pre-test dan Post-test

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Bersyukur - Pretest	5	78.00	169.00	119.40	35.05
Bersyukur - Posttest	5	48.00	144.00	111.80	37.31
Agresivitas - Pretest	5	51.00	111.00	79.40	21.43
Agresivitas- Posttest	5	53.00	104.00	70.80	20.04

Berdasarkan Tabel 1, pada variabel bersyukur, skor rata-rata pretest lebih tinggi dibandingkan dengan skor rata-rata posttest. Selain itu, rentang skor pada pretest menunjukkan adanya variasi yang cukup besar antar partisipan, yang juga terlihat dari nilai standar deviasi yang relatif tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa perubahan rasa syukur setelah pelaksanaan program belum tampak secara optimal berdasarkan skor kuantitatif. Pada variabel agresivitas, skor rata-rata posttest lebih rendah dibandingkan dengan skor rata-rata pretest. Penurunan ini menunjukkan adanya kecenderungan berkurangnya perilaku agresif setelah pelaksanaan intervensi. Nilai standar deviasi pada pretest dan posttest juga relatif serupa, yang mengindikasikan bahwa variasi skor antara partisipan tetap berada pada tingkat yang hampir sama setelah program tersebut dilaksanakan.

Tabel 2. Distribusi Kategori Rasa Syukur dan Agresivitas Anak pada Pretest dan Posttest

Variabel	Kategori	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Bersyukur	Tinggi	1 (20%)	0 (0%)
	Sedang	3 (60%)	4 (80%)
	Rendah	1 (20%)	1 (20%)
Agresivitas	Tinggi	1 (20%)	1 (20%)
	Sedang	3 (60%)	4 (80%)
	Rendah	1 (20%)	0 (0%)

Berdasarkan Tabel 2, pada variabel bersyukur, sebagian besar anak berada pada kategori sedang. Setelah pelaksanaan program, jumlah anak kategori sedang meningkat, sementara kategori tinggi mengalami penurunan dan kategori rendah tetap. Pada variabel agresivitas, sebagian besar anak juga berada pada kategori sedang. Setelah intervensi, jumlah anak pada kategori sedang meningkat, sementara yang rendah tidak lagi ditemukan. Meskipun demikian, hasil statistik deskriptif menunjukkan adanya kecenderungan penurunan skor agresivitas secara keseluruhan.

Pada variabel bersyukur, pretest menunjukkan mean 119,40 (SD=35,05) dengan rentang skor 78–169. Kategorisasi pretest menghasilkan 1 anak (20%) kategori rendah, 3 anak (60%) kategori sedang, dan 1 anak (20%) kategori tinggi. Setelah intervensi program Celengan Bersyukur selama empat minggu, mean posttest menurun menjadi 111,80 (SD=37,71) dengan rentang 48–144. Distribusi kategorisasi bergeser menjadi 1 anak (20%) kategori rendah dan 4 anak (80%) kategori sedang, sementara tidak ada anak yang mencapai kategori tinggi.

Penurunan mean secara statistik ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati. Secara kualitatif melalui observasi, justru ditemukan perkembangan positif. Hal tersebut seperti anak-anak mulai mampu menyebutkan pengalaman positif yang mereka syukuri selain pemberian



barang dari orang lain, seperti dapat membantu teman meminjamkan barang dan mendapat perhatian dari pengasuh. Mereka juga mulai secara konsisten mengucapkan "terima kasih" dan "maaf", serta dalam beberapa kesempatan secara sukarela menawarkan makanan kepada kelompok MBKM. Pergeseran 1 anak dari kategori tinggi ke sedang kemungkinan besar dipengaruhi oleh variasi kondisi emosional anak pada saat pengukuran, bukan penurunan rasa syukur yang sesungguhnya.

Pada variabel agresivitas, pretest menunjukkan mean 79,40 (SD=21,43) dengan rentang 51–111. Satu anak dengan skor 111 (mendekati maksimal 115) menjadi perhatian utama karena menunjukkan agresivitas ekstrem. Setelah intervensi token economy selama satu bulan, mean posttest menurun menjadi 70,80 (SD=20,04) dengan rentang 53–104 penurunan skor maksimum sebesar 7 poin dari 111 menjadi 104. Secara keseluruhan, terdapat 4 anak (80%) pada kategori sedang dan 1 anak (20%) pada kategori tinggi, dibandingkan dengan pretest dengan distribusi 1 rendah, 3 sedang, dan 1 tinggi. Meskipun perubahan yang terjadi relatif kecil, hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perubahan perilaku ke arah positif.

Perubahan perilaku yang teramati secara kualitatif seperti anak-anak mulai lebih termotivasi menampilkan perilaku positif demi memperoleh stiker bintang, mulai membantu teman dan berbagi alat tulis, serta lebih mudah diarahkan dan kooperatif saat belajar bersama. Beberapa anak yang sebelumnya sangat sulit diatur mulai menunjukkan kemampuan mengontrol emosi dalam situasi tertentu.

Pembahasan

Selama fase observasi awal, kelompok melakukan pengamatan langsung dan wawancara tidak terstruktur dengan pengasuh. Berdasarkan hasil pengamatan, dalam kondisi sosial dan perilaku, beberapa anak terlihat masih malu untuk bersosialisasi dan cenderung pendiam. Kondisi tersebut menunjukkan adanya hambatan dalam proses penyesuaian sosial yang kemungkinan berkaitan dengan pengalaman pengasuhan sebelumnya. Dalam psikologi perkembangan, kemampuan anak dalam membangun relasi sosial dipengaruhi oleh lingkungan pengasuhan. Anak yang memiliki pengalaman relasi sosial yang kurang stabil cenderung membutuhkan waktu yang lama untuk membangun rasa percaya kepada orang lain. Menurut Asprilia dan Abidin (2021), attachment memiliki pengaruh terhadap kesehatan emosional, rasa percaya diri dan kemampuan interaksi sosial anak panti asuhan. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa keterbatasan hubungan keluarga yang stabil dapat memengaruhi perkembangan emosional dan hubungan sosial anak.

Namun, terdapat beberapa anak yang cukup terbuka dan aktif bercerita mengenai pengalaman pribadi, asal daerah, serta kegiatan mereka di sekolah kepada kelompok. Selama proses pendampingan berlangsung, anak-anak mulai menunjukkan perkembangan positif dengan menjadi lebih dekat dan lebih terbuka untuk berinteraksi dengan kelompok. Perbedaan respons sosial tersebut menunjukkan adanya variasi kemampuan adaptasi sosial dan perkembangan emosional pada masing-masing anak.

Meskipun perkembangan sosial mulai terlihat, dalam proses pendampingan kelompok masih ditemukan beberapa perilaku yang masih memerlukan perhatian. Anak-anak lebih tertarik untuk bermain dibandingkan dengan belajar, mudah kehilangan fokus, dan kurang tertarik pada aktivitas akademik. Rendahnya motivasi belajar dapat dipengaruhi oleh minimnya motivasi intrinsik, kurangnya *reinforcement* positif terhadap proses belajar, dan rendahnya pengalaman keberhasilan akademik yang dapat meningkatkan *self-efficacy* anak.



Beberapa anak juga menunjukkan perilaku kurang jujur, kurang sopan, suka mengadu domba, serta memiliki kecenderungan manipulatif terhadap teman maupun pengasuh. Dalam perspektif psikologi sosial dan perkembangan moral, perilaku tersebut dapat muncul dikarenakan bentuk mekanisme pertahanan diri, kebutuhan untuk memperoleh perhatian, dan hasil pembelajaran sosial dari lingkungan sekitar. Temuan tersebut sesuai dengan penelitian yang menjelaskan bahwa rendahnya self-control berkaitan dengan meningkatnya perilaku agresif dan kesulitan regulasi emosi pada anak dan remaja. Penelitian menjelaskan bahwa individu dengan regulasi emosi rendah cenderung lebih mudah menunjukkan perilaku impulsif, agresivitas verbal, maupun agresivitas fisik ketika menghadapi konflik sosial.

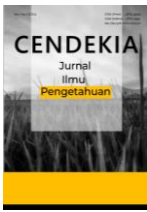
Dalam konteks rasa syukur, anak-anak cenderung memaknai bersyukur hanya sebatas menerima barang, makanan, atau hadiah dari orang lain. Mereka belum mampu memahami bahwa rasa syukur juga dapat diwujudkan melalui penghargaan terhadap pengalaman hidup, hubungan sosial, maupun hal-hal sederhana yang dimiliki oleh mereka dalam kehidupan sehari-hari. Kurangnya pemahaman anak-anak mengenai rasa syukur terlihat dari perilaku beberapa anak yang mudah mengeluh. Sulitnya menghargai sesuatu yang dimiliki dan lebih fokus pada kekurangan dibandingkan dengan hal-hal positif yang mereka alami. Temuan penelitian menunjukkan bahwa anak dan remaja di panti asuhan rentan mengalami kesulitan dalam mengembangkan rasa bersyukur akibat keterbatasan dukungan emosional dan pengalaman hidup yang kurang stabil (Putra et al., 2026). Hal ini terbukti dengan banyaknya anak-anak yang berasal dari lingkungan masa lalu yang kurang baik.

Dalam konteks agresivitas anak, ditemukan bahwa tingkat agresivitas anak-anak di Panti Asuhan X, tergolong cukup tinggi. Dalam aktivitas bermain, anak-anak sering mengejek, memukul, menuduh, dan mudah marah ketika terjadi suatu konflik kecil. Terdapat juga anak-anak yang cenderung ingin mengatur teman-temannya serta menunjukkan perilaku yang dominan dan manipulatif. Perlakuan anak yang berperilaku dominan dan cenderung ingin mengatur teman-temannya menunjukkan adanya kecenderungan agresivitas reaktif. Yaitu perilaku agresif yang muncul sebagai respons terhadap frustrasi atau konflik sosial yang dirasakan individu. Selain itu, pengasuh juga menyampaikan bahwa terdapat anak yang menunjukkan perilaku agresif di lingkungan sekolahnya.

Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku tersebut tidak hanya muncul di dalam panti, tetapi juga dalam lingkungan sosial di sekolahnya. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kesulitan dalam penyesuaian sosial di masyarakat apabila tidak ditangani secara tepat. Anak panti asuhan yang cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi lebih mudah untuk menunjukkan perilaku impulsif dan agresif dalam interaksi sosial. Selain itu, individu dengan rasa bersyukur yang rendah dan regulasi emosi yang kurang baik cenderung untuk menunjukkan agresivitas reaktif terhadap lingkungan sosialnya.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kondisi awal anak-anak di Panti Asuhan X ditandai dengan tingkat rasa syukur yang berada pada kategori sedang dan tingkat agresivitas yang cukup tinggi. Hasil observasi juga menunjukkan adanya kesulitan dalam regulasi emosi, perilaku yang impulsif, kecenderungan mudah marah serta perilaku dominan dalam interaksi sosial. Kondisi tersebut sesuai dengan penelitian yang menjelaskan bahwa keterbatasan relasi pengasuhan yang stabil dapat memengaruhi perkembangan emosional, rasa percaya diri, dan kemampuan interaksi sosial anak panti asuhan.

Temuan dari penelitian ini mengungkapkan pola yang menarik meskipun ada sedikit penurunan pada rata-rata skor rasa syukur. Pada aspek rasa syukur, hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor dari 119.40 menjadi 111.80. Secara kuantitatif,



hasil menunjukkan penurunan rasa syukur. Namun demikian, hasil observasi selama program berlangsung memperlihatkan adanya perkembangan perilaku yang mengarah pada peningkatan pemahaman mengenai makna rasa syukur. Program celengan bersyukur tampaknya efektif dalam membantu anak-anak lebih peka terhadap hal-hal positif dalam kehidupan sehari-hari, meskipun masih membutuhkan dukungan lebih lanjut untuk dapat mencapai kategori tinggi secara konsisten. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Putra et al. (2026) yang menyatakan bahwa intervensi rasa syukur pada anak panti memerlukan waktu dan pengulangan aktivitas yang cukup, serta dukungan lingkungan yang konsisten untuk menghasilkan perubahan dalam disposisional yang mendalam.

Di sisi lain, program token *economy* menunjukkan efektivitas yang lebih jelas dan bisa diukur dalam mengurangi agresivitas anak. Rata-rata skor yang menurun sebesar 8,60. Selain itu, skor maksimum agresivitas juga mengalami penurunan dari 111 menjadi 104. Hal ini menunjukkan bahwa penguatan positif melalui stiker bintang berhasil mengubah perilaku agresif menjadi lebih terkontrol. Berdasarkan hasil observasi, anak-anak terlihat lebih termotivasi untuk menunjukkan perilaku positif, lebih kooperatif saat belajar, serta mulai menunjukkan perilaku berbagi dan membantu teman. Meskipun sebagian besar anak masih berada pada kategori agresivitas sedang, perubahan yang terjadi menunjukkan bahwa token *economy* memiliki potensi sebagai strategi intervensi perilaku yang efektif apabila diterapkan dalam jangka waktu yang panjang dan secara konsisten. Token *economy* efektif dalam meningkatkan perilaku adaptif dan mengurangi perilaku bermasalah melalui sistem penguatan positif yang diberikan secara berkelanjutan (Hritsko, 2026).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Varghese et al. (2025) yang menemukan pengurangan signifikan dalam perilaku agresif pada anak panti setelah penerapan sistem token *economy*. Hasil serupa juga ditemukan oleh Elfina (2024) yang membuktikan efisiensi teknik ini untuk anak dengan perilaku menantang. Program Token Bintang Kebajikan juga dapat dijelaskan melalui teori Social Learning Theory Bandura. Anak cenderung mengulangi perilaku yang memperoleh penghargaan atau konsekuensi positif, sementara perilaku yang tidak memperoleh penguatan akan berkurang frekuensinya (Khadka, 2024). Menurut Bandura, perilaku agresif dipelajari melalui proses observasi dan peniruan terhadap model yang dianggap signifikan. Anak yang sering terpapar kekerasan atau perilaku agresif berpotensi menampilkan perilaku serupa dalam situasi yang dianggap sebanding (Satish & Chandra, 2023).

Hasil observasi menunjukkan kecenderungan bahwa anak dengan tingkat rasa syukur yang lebih baik memperlihatkan perilaku agresif yang lebih rendah. Anak-anak yang memiliki tingkat rasa syukur yang lebih tinggi biasanya menunjukkan perilaku agresif yang lebih rendah. Hal ini mendukung teori bahwa rasa syukur berfungsi sebagai faktor perlindungan yang mengurangi fokus pada kekurangan dan kekecewaan, sehingga meningkatkan kemampuan dalam mengatur emosi (Putra et al. , 2026).

Secara keseluruhan, perpaduan program celengan bersyukur dengan ekonomi token terbukti saling melengkapi dalam mendukung perkembangan emosional anak-anak di panti asuhan. Meski perubahan yang terjadi belum sepenuhnya optimal, hasil ini menunjukkan potensi besar dari metode berbasis psikologi positif dan perubahan perilaku untuk menciptakan lingkungan panti yang lebih sehat. Penelitian ini juga menegaskan pentingnya keterlibatan pengasuh dalam setiap intervensi agar manfaatnya dapat dirasakan secara timbal balik. Keterlibatan pengasuh dalam proses pendampingan dan penguatan perilaku positif merupakan faktor penting dalam mendukung perkembangan sosial-emosional anak di panti asuhan (Nafira & Djuwita, 2025).



Meskipun hasil penelitian menunjukkan potensi manfaat dari kedua program tersebut, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, jumlah partisipan yang kecil menyebabkan temuan penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Kedua, studi ini menggunakan desain satu kelompok tanpa adanya kelompok kontrol sehingga perubahan yang terjadi setelah intervensi belum dapat sepenuhnya diatribusikan pada program yang diberikan. Oleh karena itu, hasilnya perlu ditafsirkan dengan hati-hati dan dikonfirmasi melalui penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi, dapat disimpulkan beberapa temuan utama. Pertama, program Celengan Bersyukur menunjukkan dampak positif secara kualitatif terhadap pemahaman dan ekspresi rasa syukur anak, meskipun secara statistik *mean posttest* sedikit lebih rendah dari *pretest*, hasil observasi menunjukkan adanya perkembangan positif berupa kemampuan anak untuk mengucapkan terima kasih, minta maaf, dan tolong, serta menunjukkan perilaku berbagi dan membantu teman. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan pada aspek rasa syukur belum sepenuhnya tercermin dalam hasil pengukuran kuantitatif dan kemungkinan memerlukan waktu intervensi yang lebih panjang.

Kedua, program *token economy* melalui pemberian stiker bintang berhasil menurunkan tingkat agresivitas anak dalam satu bulan pelaksanaan program. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa anak menjadi lebih kooperatif, lebih mudah diarahkan, dan lebih termotivasi untuk menampilkan perilaku positif. Temuan ini mengidentifikasi bahwa penguatan positif dapat menjadi strategi yang efektif dalam membantu mengurangi perilaku agresif pada anak panti asuhan. Namun, satu anak dengan agresivitas tinggi memerlukan intervensi yang lebih intensif dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa program celengan bersyukur dan *token economy* menunjukkan potensi sebagai intervensi yang bermanfaat untuk meningkatkan rasa syukur, dan mengurangi agresivitas anak panti asuhan. Kombinasi kedua program ini terbukti saling melengkapi, di mana program syukur menciptakan fondasi emosi positif jangka panjang, sementara *token economy* memberikan perubahan perilaku yang lebih cepat dan terukur. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang melibatkan anak dan pengasuh secara simultan dapat menjadi salah satu strategi yang cukup baik dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis di lingkungan panti asuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade, F. S., Irdam, & Riyanda, H. F. (2022). Gratitude (kebersyukuran) dan psychological well-being remaja Panti Asuhan Rahmatan Lil'alamiin. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 43–49. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.157>
- Amalo, I. G., & Widiastuti, A. A. (2020). Pengaruh penggunaan token ekonomi dalam menurunkan perilaku disruptif anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 500–511. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.622>
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 27–51. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135231>



- Asprilia, M. T., & Abidin, Z. (2021). Pola attachment dan kualitas hubungan sosial pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 5(2), 80–92. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v5i2.28251>
- Azzahraa, S. F., Rahmayanti, A. A., Zahwa, S., Alifia, A. N., & Viena, Y. (2025). Psikoedukasi Kepada Anak-Anak Tentang Bersyukur (Gratitude). *Kreativitas Pada Pengabdian Masyarakat (Krepa)*, 6(6), 101-110. <https://doi.org/10.34743/00w27032>
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Choi, H., Cha, Y., McCullough, M. E., Coles, N. A., & Oishi, S. (2025). A meta-analysis of the effectiveness of gratitude interventions on well-being across cultures. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 122(28), e2425193122. <https://doi.org/10.1073/pnas.2425193122>
- Elfina, M. L. (2024). Token economy to reduce aggressive behavior in adolescent with intellectual disabilities. *KnE Social Sciences*, 9(5), 30–44. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i5.15160>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Hritsko, D. M. (2026). *The implementation of a token economy on the behaviors of children with ADHD* (Honors Research Project No. 2143). Williams Honors College, The University of Akron. https://ideaexchange.uakron.edu/honors_research_projects/2143
- Imaniyah, W., & Kamila, A. (2022). Pengaruh gratitude journal terhadap subjective well-being pada remaja di yayasan pendidikan dan penyantunan anak yatim piatu. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v2i1.1-6>
- Khadka, C. (2024). Social learning theory and the development of aggression. *Medha: A Multidisciplinary Journal*, 7(1), 79–92. <https://doi.org/10.3126/medha.v7i1.73897>
- Kulsum, U., & Hakim, Z. A. (2023). Pengaruh token ekonomi terhadap pengurangan perilaku agresif pada siswa ADD di TK Inklusi PAS Baitul Qur'an Ponorogo. *Wacana*, 15(1), 41–51. <https://doi.org/10.20961/wacana.v15i1.63655>
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal Skala Bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–496. <https://doi.org/10.24854/jpu22015-41>
- Magfiroh, N. H., & Jamaluddin, M. (2024). Efektivitas token ekonomi dalam menurunkan agresifitas pada remaja. *MOMENTUM: Jurnal Sosial dan Keagamaan*, 13(2), 99–111. <https://doi.org/10.58472/momentum.v13i2.91>
- Mukhtar, A., Khan, D. S., Malik, J. A., Kamran, M., Aslam, S., Amjad, A. I., & Hamedani, S. S. (2025). Reducing adolescent aggression and moral disengagement with gratitude practices: An experimental approach. *Environment and Social Psychology*, 10(7), 3835. <https://doi.org/10.59429/esp.v10i7.3835>



- Nafira, S. F., & Djuwita, E. (2025). Tumbuh bersama: Intervensi keterampilan sosial-emosional dan pengasuhan positif pada anak dan pengasuh di panti asuhan. *Jurnal Diversita*, 11(1), 187–197. <https://doi.org/10.31289/diversita.v11i1.15023>
- Onayemi, O. M., & Hapunda, G. (2023). Socio-ecological drivers of vulnerabilities of children living within orphan homes and the implications for their nurturance care. *Frontiers in Public Health*, 11, 1203510. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1203510>
- Pratama, A., Magistarina, E., Rusli, D., & Kurniawan, R. (2024). Pengaruh gratitude terhadap psychological well-being remaja di UPTD Panti Sosial Asuhan Anak Bina Remaja Budi Utama Lubuk Alung. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 1(4), 31–44. <https://doi.org/10.62260/causalita.v1i4.99>
- Putra, J. S., Listiyandini, R. A., & Kusristanti, C. (2026). Digital-based gratitude intervention in adolescence at the Rumah Piatu Muslimin Foundation orphanage. *As-Sidanah: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 8(1), 72–84. <https://doi.org/10.35316/assidanah.v8i1.72-84>
- Satish, S. S. S., & Chandra, C. (2023). Orphan's aggression and understanding aggressive behavior: A systematic review. *Journal for ReAttach Therapy and Developmental Diversities*, 6(9s), 870–880. <https://jrtd.com/index.php/journal/article/view/1456>
- Varghese, J. J., Joshi, S., Prema, S., Jesy, J. J., Adhyapak, S., & Khurshid, J. (2025). Effectiveness of token economy therapy in reducing aggressive behaviors among orphanage children: A pilot study. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*, 17(Suppl. 1), S323–S325. https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs_1888_24
- Wulandari, P. A., Fajarrini, A., Widayahti, U., Intani, K. N., Wulandari, R., Setyaningsih, A. N., & Khoirunisa, P. P. (2025). Penerapan token ekonomi untuk mengurangi perilaku agresif anak. *Ash-Shobiy: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini dan Al-Qur'an*, 4(2), 70–89. <https://doi.org/10.33511/ash-shobiy.v4n2.70-89>
- Zulfah, E. M., & Wardhani, N. K. (2023). Peran pengasuh dalam perkembangan sosial-emosional panti asuhan (Studi kasus Panti Asuhan Madania Yogyakarta). *Jurnal Golden Age*, 7(2), 266–275. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jga/article/view/21381>