

# PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA REMAJA PANTI ASUHAN AISYIYAH BALONGBENDO

Lely Lailia Ningsih<sup>1</sup>, Hazim Hazim<sup>2</sup>

Program studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo<sup>1</sup>

Program studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo<sup>2</sup>

E-mail: [lelylailia0123@gmail.com](mailto:lelylailia0123@gmail.com)<sup>1</sup>, [hazim@umsida.ac.id](mailto:hazim@umsida.ac.id)<sup>2</sup>

---

## Abstrak

Penelitian tentang psychological well being pada remaja sudah banyak mendapatkan perhatian dari para peneliti. Hanya saja, belum banyak yang mengulas kesejahteraan psikologis remaja yang tidak tinggal bersama keluarga inti. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali secara mendalam psychological well being pada remaja yang tinggal di panti asuhan Aisyiyah Balongbendo. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi. Subjek penelitian ini ditentukan secara purposive sampling dengan mempertimbangkan beberapa kriteria. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam. Untuk keabsahan data penelitian ini menggunakan triangulasi sumber. Tahapan analisisnya melalui cara reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masing-masing subjek memiliki tingkat psychological well being yang baik yang tercermin pada lima dimensi; Hubungan positif dengan oranglain, kemandirian, penguasaan lingkungan, perkembangan diri, dan tujuan hidup. Sebaliknya, pada dimensi penerimaan diri mereka masih lemah. Kesimpulannya, pengelola panti asuhan perlu memberikan perhatian secara khusus untuk dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja yang berada dalam asuhannya.

**Kata kunci:** Kesejahteraan Psikologis, Panti Asuhan, Remaja

---

## Abstract

*Some scholars have been growing attention to investigate on psychological well being among adolescents. But there has been lack of exploration on the issue for those who living in orphanages. This study aimed to reveal their psychological well being especially for those who living at Aisyiyah orphanage in Balongbendo. This study utilized a phenomenological qualitative research method. The subject of this study was determined by purposive sampling by considering several criteria. The sampling technique used was purposive sampling. Data analysis using data reduction, data display, and drawing conclusion as well as the validity of the data in this study using source triangulation. The results showed that the subjects had a good level of psychological well being which was reflected in the five dimensions: positive relationships with other people, independence, mastery of the environment, personal-growth, and purpose in life. On the contrary, the self-acceptance dimension of the subjects was weak. In conclusion, orphanage managers need to pay special attention to be able to improve the psychological well-being of adolescents living in the institution.*

**Keywords:** Orphanage, Psychological well-being, Adolescents

## PENDAHULUAN

Penelitian tentang psychological well being pada remaja sudah banyak dilakukan oleh para peneliti, diantaranya adalah Izzati et al. (2021), dan Rantepadang & Gery (2020). Hanya saja, belum ada yang spesifik mengulas kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Oleh karena itu, penelitian ini dimaksudkan untuk mengisi gap dalam kajian sebelumnya dengan memfokuskan secara mendalam tentang psychological well being pada remaja yang tinggal di panti asuhan Aisyiyah.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak akhir menuju masa dewasa awal (Maryati & Rezanita, 2018) umumnya berdasarkan karakteristik pada periode ini mereka harus menghadapi tantangan serta perubahan dalam hidupnya, demikian juga isu kesejahteraan psikologis menjadi hal yang menarik diteliti dimana pada masa ini pentingnya keberhasilan serta konsekuensi terhadap perkembangan dan kesehatan di masa dewasa (Okti, 2019). Pada masa ini remaja seringkali mengalami problem dengan Psychological well-being, seperti pada penelitian (Sari, 2015) sebesar 35,42% masalah yang dialami oleh remaja berkaitan dengan penyesuaian diri dengan lingkungan teman sebaya maupun penyesuaian diri dengan lingkungan sekitarnya terlebih lagi pada remaja yang tinggal di Panti asuhan. Selain itu ejekan dari teman sebaya serta lingkungan sekitar yang menimbulkan persepsi kurang baik bagi remaja yang tinggal di panti membuatnya kurang bisa menerima diri dengan baik (Dumaris & Rahayu, 2019). Dari beberapa fenomena tersebut menjadikan kekhawatiran di masa selanjutnya, merasa kurang nyaman, hubungan di lingkungan dengan teman sebaya kurang terjalin dengan baik dan mereka menjalani kehidupan dengan prasaan tidak sejahtera (Hardjo et al., 2020)

Perkembangan remaja menurut Erikson masuk dalam tahap identitas versus kebingungan identitas (identity versus identity confusion), yang mana remaja harus mampu menentukan siapa dan bagaimana dirinya serta apa tujuan kedepannya (Santrock, 2018), umumnya dimulai pada usia 10 tahun hingga usia awal 20 tahunan (Sarwono, 2013). Remaja nantinya akan dihadapkan dengan berbagai macam perubahan biologis maupun psikologis selama pencarian identitas serta menghadapi tantangan untuk memecahkan sebuah persoalan (Sari, 2015). Masa remaja merupakan masa paling kritis selama rentang kehidupan, hal ini karena adanya tugas perkembangan yang harus diselesaikan oleh tiap individu (Ramadhan, 2022). Remaja yang berhasil menyelesaikan masalah identitasnya akan berkembang dengan menerima diri sendiri dengan baik. (Santrock, 2018) sedangkan remaja yang gagal dalam menyelesaikan tugas perkembangannya akan rentan mengalami stress dan terjerumus dalam sebuah permasalahan (Hartato et al., 2017). Orangtua berperan penting selama perkembangan remaja (Rinmalae et al., 2019) kedekatan dengan keluarga sangat membantu dalam memenuhi kebutuhan dan perkembangan psikologis remaja (Andriyani, 2020). Kehadiran orangtua serta penerimaan keluarga membuat dirinya merasa dihargai dan diinginkan sehingga remaja tersebut dapat menghargai dan menerima dirinya sendiri (Rinmalae et al., 2019). Namun tidak semua remaja memiliki kesempatan untuk tinggal dengan orangtua, melainkan mereka tinggal di panti asuhan (Okti, 2019).

Lembaga kesejahteraan sosial atau panti asuhan mempunyai tanggung jawab penting dalam memberikan layanan dan memenuhi kebutuhan psikologis serta psikis bagi anak-anak yang diasuhnya (Hidayat, 2020). Panti asuhan berperan penting sebagai pengganti keluarga agar selama proses perkembangan dan pertumbuhan anak tetap berjalan dengan baik (Qamarina, 2017). Selain anak-anak, panti asuhan juga banyak dihuni oleh remaja, yang mana mereka sangat membutuhkan figur orangtua untuk

memberikan rasa aman dan kasih sayang (Rinmalae et al., 2019). mayoritas remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki emosi yang kurang stabil. Sehingga, tak jarang dari mereka berperilaku agresif serta melanggar peraturan yang ada di panti asuhan dan hal semacam itu merupakan fenomena yang kerap kali terjadi (Dinova, 2016).

Studi yang dilaksanakan oleh Septiani menjelaskan bahwa remaja yang tinggal di panti sosial asuhan anak di Jakarta menunjukkan skor kesejahteraan psikologis yang lebih rendah daripada rata-rata lebih banyak daripada skor di atas rata-rata (Hartato et al., 2017). Akan tetapi tidak semua remaja panti seperti demikian, Ini bertolak belakang dengan studi yang dijalankan oleh Sari (2015) menyatakan bahwa psychological well-being pada panti asuhan Bina Remaja Yogyakarta, remaja dikategorikan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Mereka menunjukkan kemampuan untuk mandiri dalam hidup, mengembangkan potensinya, mengendalikan dan memanfaatkan lingkungan sekitar dengan baik, tujuan hidup yang jelas, mampu membangun relasi positif dengan orang lain, dan memiliki rasa menerima diri yang positif. (Sari, 2015).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan peneliti terdahulu tentang Psychological well being di antaranya studi lain dilaksanakan oleh Idris et al. (2019) pada subjek mahasiswa dari tiga perguruan tinggi negeri di Malaysia. Hasil riset ini membuktikan bahwa adanya korelasi yang signifikan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian lain oleh (Izzati et al., 2021) terhadap subjek karyawan, Temuan studi menunjukkan bahwa karyawan memiliki tingkat kesejahteraan mental yang tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Rantepadang & Gery, 2020) mengkaji psychological well-being terhadap perasaan kesepian pada mahasiswa rantau. Dari hasil yang diperoleh, terlihat adanya hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan loneliness. Penelitian lain oleh (Dinova, 2016) terhadap subjek remaja panti asuhan, dalam hasilnya terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan psychological well being.

Berdasarkan hasil observasi awal di panti asuhan aisyiyah balongbendo ditemukan seorang remaja yang melarikan diri dari panti yang tak lain alasannya adalah terbatasnya waktu bermain gadget dan adanya relasi yang kurang baik dengan teman sebaya serta kurang terbukannya dengan pengasuh. Fenomena inilah yang menggambarkan bahwa remaja tersebut belum mampu menjalin relasi positif serta kurangnya penerimaan diri sebagai remaja yang tinggal di panti asuhan. Mayoritas dari mereka masih sering membandingkan citra dirinya dengan idola yang mereka lihat di sosial media maupun dengan teman sebayanya (Damayanti et al., 2021). Hasil wawancara terhadap pengasuh panti asuhan pada 17 November 2022, menjelaskan bahwa ada salah satu remaja panti yang merasa malu karena dirinya harus pergi ke sekolah dengan mengayuh sepeda, kerap kali ia juga membandingkan citra dirinya dengan teman sebayanya dan berusaha untuk mengikuti gaya hidup teman sebayanya yang tidak tinggal di panti. Berdasarkan pemaparan tersebut, menggambarkan bahwa remaja ini memiliki kurangnya penerimaan akan dirinya.

Perbedaan antara studi ini dengan studi sebelumnya terletak pada konteks latar belakang masalah dan jika pada penelitian terdahulu lebih berfokus pada variabel yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada suatu subjek penelitian. Sementara itu, pada penelitian kali ini berfokus mengkaji lebih mendalam tentang psychological well-being pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Berdasarkan pemaparan diatas, tujuan penelitian ini untuk meneliti Psychological well-being pada remaja panti asuhan aisyiyah Balongbendo.

## **METODE PENELITIAN**

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang merupakan hasil pengamatan dari suatu fenomena yang berasal dari pengalaman kehidupan individu. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara secara mendalam. Guide wawancara yang digunakan oleh peneliti berdasarkan dimensi Psychological Well-Being milik Ryff (1989) yang terdiri dari dimensi penerimaan diri, kemandirian, relasi dengan oranglain, penguasaan lingkungan, pertumbuhan individu, dan tujuan hidup. Bentuk wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur karena lebih mudah untuk dilakukan dan data yang diperoleh akan lebih banyak dibandingkan dengan wawancara terstruktur (Sugiyono, 2015). Alat bantu dalam pengumpulan data adalah alat perekam suara yang dimanfaatkan untuk merekam proses wawancara digunakan untuk membantu peneliti mencapai keakuratan data dan menghilangkan bias karena keterbatasan yang dimiliki peneliti.

Dalam penelitian ini yang menjadi subjek adalah dua remaja yang menempati tempat tinggal di panti. Subjek penelitian ini ditentukan secara purposive sampling dengan mempertimbangkan kriteria (1) Remaja perempuan yang masih memiliki salah satu atau kedua orangtua namun tinggal di panti asuhan aisyiyah balongbendo; (2) Usia remaja antara 11 sampai 18 tahun (pembatasan usia remaja berdasarkan teori (Santrock, 2018); (3) Remaja yang sudah tinggal di panti asuhan minimal 1 tahun.

Proses analisis data dilakukan setelah tahap pengumpulan data selesai dilakukan, bertujuan untuk mengetahui keadaan Psychological well-being pada Remaja di Panti Asuhan Aisyiyah Balongbendo. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan melalui beberapa kegiatan, yaitu: (1) Reduksi Data: Reduksi data dilakukan dengan cara merangkum, memilih hal-hal yang penting, fokus pada hal-hal yang relevan, mencari tema dan pola yang terkait, serta membuang data yang tidak perlu. Tujuan dilakukannya proses ini untuk menggolongkan, mengarahkan menajamkan serta membuang bagian data yang tidak diperlukan. Reduksi data dibantu oleh perangkat elektronik seperti komputer dengan memberikan kode pada aspek-aspek tertentu. (2) Data Display (Penyajian Data) : Penampilan data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dalam bentuk ringkasan, grafik, keterkaitan antar kategori, diagram alir, dan lain sebagainya. Dengan melakukan hal ini, memudahkan peneliti agar lebih memahami apa yang terjadi dan yang harus dilakukan. Dalam penelitian ini data yang di display adalah data yang didapatkan dari hasil wawancara. (3) Penarikan kesimpulan : Meskipun kesimpulan awal yang disajikan bersifat sementara, dapat berubah jika tidak ditemukan bukti yang kuat pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun, jika kesimpulan didukung oleh bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan, maka dapat dianggap sebagai kesimpulan yang dapat dipercaya dan kredibel.

Keabsahan dalam data penelitian ini melalui dua tahap, yaitu triangulasi dalam pengujian kredibilitas yaitu pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai waktu dan berbagai cara. Keabsahan data pada penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dari pengasuh yang dilakukan dengan cara mengecek data dari berberapa sumber, kemudian melakukan member check guna untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan apa yang diberikan oleh pemberi data

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Penerimaan diri**

Penelitian (Ryff, 1989) pada dimensi penerimaan diri mendefinisikan ciri kesehatan mental adalah dengan menerima kehidupan secara utuh dari seluruh aspek pada diri

individu (Nugraheni, 2021). Dimensi penerimaan diri yang ditemukan di lapangan, kedua subjek masih kurang dapat menerima kondisinya. Kedua subjek merasa kecewa dan menyesal tinggal di panti asuhan karena mereka berekspektasi akan tinggal di pesantren. Namun keadaan finansial keluarga yang membuat mereka harus bertahan di panti. Pada subjek NNE masih merasa menyesal karena menjadi anak panti namun NNE masih berfikir jika tidak di Panti maka dia tidak bisa untuk melanjutkan sekolahnya karena keluarganya tidak sanggup membiayai. Sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

“emm yaa nyesel se tapi ya kan keluargaku kan gabisa mbiayai aku jadi yawes nde sini. Trus kan ya nek keluar aku sekolah e pake apa”

Hal yang sama juga dialami SAA, ia Merasa kecewa awalnya karena SAA berfikir dia di pondokan ternyata kenyataannya dia dibawa ke panti. Sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

“kecewa se mbak soal e aku dari kecil iku pengenku ya mondok, ket cuilik sampe MI dan mesti nek ditanya mariki sekolah nandi mesti jawabku mondok gitu mbk. Tapi aku gatau tiba-tiba aku ditaruh di panti”.

SAA merasa malu ketika SMA ini, karena teman-temannya membawa sepeda motor kalau ke sekolah sedangkan dia harus membawa sepeda. Sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

“Malu? Iya pernah se mbak. Tapi pas SMP aku ga malu se mbak, malah SMA ini aku sng nggarai malu. Malu soale aku nggae sepeda ontel soal e temen-temenku mbawa sepeda motor semua, terus panas mbak, capek ya an”

Peraturan yang ditetapkan di Panti seringkali membuat remaja merasa dikekang, menjadikan individu membangkang atau sebaliknya individu memberi batasan serta menganggap dirinya berbeda dengan remaja sebayanya, tentu akan berpengaruh terhadap penerimaan dirinya (Putri et al., 2013). Pada subjek SAA dalam penerimaan diri nya merasa malu dengan remaja seusianya. Hal yang sama juga diungkapkan oleh pengasuh. Hasil wawancara beliau mengatakan:

“Iyaa mbak, SAA ini sebenarnya pingin bawa motor kalo sekolah, dia malu soalnya teman-temannya kalo sekolah bawa sepeda motor. Kadang juga dia pesen gojek mbak, tapi gojeknya ga jemput di depan panti soalnya SAA takut ketahuan saya. Terus dia ya sering pesen barang-barang online gitu mbak. Kayak berusaha mengikuti gaya hidup teman-teman SMA e”

Dimensi penerimaan diri yang mereka miliki, belum sepenuhnya dapat menerima kondisi dirinya saat ini, serta teman dan lingkungan menjadi pengaruh dalam penerimaan diri. Kwok et al., 2019 dalam (Pramono & Astuti, 2017) menyatakan pola asuh orangtua, teman sebaya, dan lingkungan dapat mempengaruhi sikap penerimaan diri.

### **Hubungan positif dengan orang lain**

Ryff dalam (Wahyuningtyas, 2016) Menjalin relasi hangat dan saling percaya dengan orang lain penting untuk dilakukan karena merupakan salah satu komponen kesehatan mental. Temuan di lapangan pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Pada subjek SAA sudah mampu menjalankannya dengan baik SAA mempunyai hubungan yang hangat dengan keluarga terutama dengan kakaknya. Sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

“[...]tapi ngko tak ceritakno nak mbak ku atau mas ku kadang ya gatau tak ceritakno mbk nang keluargaku baru nek masalah e kyk guede unu baru tak ceritakno soal e aku sungkan mba.”

Hubungan yang baik dengan pengasuh serta mempunyai 1 teman akrab yang dijadikan tempat berkeluh kesah. Di sekolah mempunyai hubungan yang baik dengan teman-temannya. Sesuai dengan hasil wawancara berikut :

“Nek ambe mama (Pengasuh) yawes biasa se mbak lumayan akrab, paling konflik pasiko tok mbak sng aku di hukum iko . iyaa biasa e ya cerita-cerita guyon unu mba”

Berbeda dengan NNE, ia kurang akrab dengan pengasuh maupun dengan teman-temannya di panti. Bahkan dengan keluarganya pun juga kurang akrab. Namun di lingkungan sekolah mempunyai hubungan yang lebih hangat dengan teman sebayanya dan teman-teman di organisasinya. Hal tersebut yang menjadikan ia merasa malas untuk pulang ke panti dia lebih suka berada di sekolah, bahkan ia sempat ditegur oleh pengasuh karena selalu terlambat untuk pulang ke panti. Sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut :

“Engga ga deket, trus pasiko aku tau ditegur soal e pulang e sore sore. Males pulang kadangkannya ada ekstra basket gitu Selasa sama Sabtu. Males ae di panti enak di sekolah mbk. Tapi nek kelamaan di sekolah sendiri ya bosan se”

Ketidak akrabannya dengan pengasuh maupun teman temannya menjadikan NNE ketika punya masalah atau ungkapan isi hati NR lebih memilih untuk memendamnya sendiri jika dirasa sudah tidak kuat NNE hanya bisa menangis sambil cerita kepada Allah. Sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut :

“nek emang masalah e bwerat yaa aku berdoa cerita ke Allah nek ga gitu aku dewean mbak di Musholla nunggu arek-arek jamaah ambe nangis. Ga kuat mbak hehe.”

Berdasarkan hasil wawancara diatas, Dalam dimensi ini SAA mampu menjalankannya namun pada subek NNE dalam menjalin relasi positif dengan orang lain masih kurang, serta tidak adanya kedekatan dengan keluarga, pengasuh dan teman-temannya di panti. Bahkan NNE seringkali terlambat pulang sekolah karena NNE kurang nyaman ketika di panti. Namun NNE pada dimensi otonomi mampu menjalankannya dengan baik. Sejalan dengan penelitian (Bojanowska & Piotrowski, 2019) Menjelaskan bahwa remaja yang memiliki kurangnya relasi dengan oranglain cenderung memiliki otonomi yang tinggi sehingga ditemukan adanya kesenjangan antara egoisme dan relasi dengan orang lain. Terciptanya hubungan positif yang baik dengan orang lain setiap individu harus mempunyai rasa percaya satu sama lain serta mempunyai rasa peduli dengan satu sama lain. Dengan begitu maka akan tercipta hubungan positif yang baik dengan oranglain.

## **Kemandirian**

(Ryff, 1989) menyatakan dimensi otonomi yang baik, ketika individu dapat menetapkan nasibnya sendiri, mampu bertahan di segala tekanan, dan mampu mengevaluasi diri. Sehingga individu dapat hidup sesuai dengan keyakinan dalam dirinya (Soputan & Mulawarman, 2021). Dimensi kemandirian yang ditemukan di lapangan pada kedua subjek, mereka sudah mampu menjalankannya dengan baik. Seperti yang diungkapkan oleh NNE :

“Semua. Cuci baju, setrika, piket se panti ini semua bisa mbak. Masak ya lumayan soal e aku sering di hukum mbak mesti. Mama (Pengasuh) seneng aku di hukum soal e jarene aku nek piket bersih tapi aku ya emo di kongkon piket terus mbak hehe. Smpe aku telat berangkat sekolah padahal uda bangun ket jam tiga”

Ketika mempunyai masalah NNE tidak pernah merasa kesulitan ia cenderung menyelesaikannya sendiri. Sesuai dengan hasil wawancara berikut:

“menyelesaikan sendiri. soal e nek aku minta bantuan nde temen-temen paling ya. Paling dibantu mek dikit paling dikasih solusi awamu kudu ngene ngene tapi ternyata ya salah, salah kabeh hehe. Dadi yawes menyelesaikan sendiri”

Hal yang sama juga diungkapkan oleh SAA, Dari kecil sudah dilatih mandiri oleh keluarganya, untuk melakukan pekerjaan rumah, sehingga waktu di pantipun sudah terbiasa.

“Emm aku kan uda dari kecil wes dilatih mandiri kan ya mbak, jadi nde sini iku ya nambah ilmu”.

Ketika mendapati masalah SAA ini sudah mampu menganalisa masalahnya serta sudah tahu bagaimana langkah selanjutnya untuk menyelesaikannya.

Senada dengan yang diungkapkan oleh pengasuh. Hasil wawancara beliau mengatakan:

“kalau NNE meskipun dia kadang bikin pusing, tapi dia kalau piket bersih mbak dibanding dengan yang anak-anak SMP lainnya itu. Kalau SAA emang anaknya kalau lihat yang kotor langsung sigap membersihkan jadi kalau piket yaa bersih, ya mungkin sudah besar juga itu paling ya mbak.”

Mengacu pada uraian di atas, dapat diketahui bahwa kedua subjek mempunyai kemandirian yang baik, mereka mampu menyelesaikan masalahnya sendiri dan tidak bergantung pada oranglain serta bertanggungjawab atas tugas yang diberikan untuknya. Namun untuk cara berfikir dan pengaplikasian dalam kehidupan mereka mempunyai cara masing-masing sesuai dengan perilaku tiap individu (Hidayat, 2020). Otonomi atau kemandirian dalam psikologis merupakan kebutuhan dasar yang mempengaruhi kemampuan adaptasi individu (Feng & Lan, 2020). Kebutuhan ini sangat penting bagi remaja untuk mengatur perilaku diri terlebih ketika individu kehilangan sosok penting di hidupnya (Feng & Lan, 2020).

### **Penguasaan Lingkungan**

Dimensi penguasaan lingkungan menurut (Ryff, 1989) yaitu individu yang mempunyai kesehatan mental yang baik dapat dilihat melalui bagaimana individu dapat memanfaatkan lingkungannya. Dimensi penguasaan lingkungan pada kedua subjek dapat dikatakan cukup baik. Pada subjek SAA ia mampu memilih dan memilah teman yang baik untuk dirinya. Adaptasi yang baik dilingkungan barunya serta mampu memahami karakter temannya ketika bertemu dengan teman baru. Sesuai dengan hasil wawancara berikut :

“Sudah. Aku nyari teman teman iku sng apik ngunu mbak. Dadine ya gaopo se ndue konco sing masih elek omongan e tapi gausa ditiru, kyk gausa diterapno dijupuk sng apik e tok unu lo mbak.”

Berbeda dengan NNE meskipun sudah mampu dalam memilih lingkungan yang sesuai dengan dirinya, mampu beradaptasi cepat di lingkungan yang baru, serta mampu memahami sifat temannya seperti apa namun kurang bisa bagaimana dia menyikapinya. Sesuai hasil wawancara berikut :

“ngga se mbak ga ada soal e aku kan anak e adaptasi se gampang se mbak soal e aku anak e ga tertutup tertutup amat

Pernyataan yang disampaikan pengasuh pun mengatakan bahwa subjek NNE sering terjadi perselisihan antar teman. Hasil wawancara beliau mengatakan :

“Eee NNE yaa, sering ada perselisihan mbak antara NNE dengan teman-temannya, sebenarnya teman-temannya itu niatnya mengingatkan hanya saja NNE yang entah pura-pura ga denger atau apa ya mbak, jadie temen e itu ikut emosi ambe ngingetno e mbentak gitu terus NNE nya sendiri jadi ikut marah sisan. Kalau adaptasinya emang cepet mba anak ini, SAA pun untuk adaptasinya juga cepet”

Uraian di atas menunjukkan bahwa penguasaan lingkungan dari kedua subjek sudah baik, hanya saja catatan pada subjek NNE perlu memahami bagaimana menyikapi perlakuan temannya, sehingga dengan demikian menjadikan hubungan dengan oranglain semakin baik. Beberapa riset mengindikasikan bahwa remaja belum menyadari kondisi lingkungan mereka, namun sebagian dari mereka telah mampu mempergunakan lingkungannya untuk menunjang pertumbuhan diri (Soputan & Mulawarman, 2021). Sejalan dengan penelitian (Bojanowska & Piotrowski, 2019) dorongan untuk menguasai lingkungan belum dapat terwujud sepenuhnya karena remaja masih dipengaruhi oleh orangtuanya.

### **Perkembangan Diri**

Individu dikatakan mempunyai pertumbuhan diri yang baik adalah ketika individu mampu mengembangkan potensi diri, terbuka dengan sesuatu yang baru serta dapat merasakan perubahan (Okti, 2019). Menurut (Ryff, 1989) individu yang sudah mempunyai kesejahteraan psikologi maka individu itu harus mempunyai dimensi pertumbuhan diri. Temuan dilapangan pada dimensi perkembangan diri kedua subjek sudah mampu mengetahui potensi pada dirinya. Namun pada subjek SAA mempunyai perkembangan diri yang tidak maksimal, menurutnya perkembangan dirinya sempat terhenti karena kurang diasah dan banyaknya saingan yang publik speakingnya lebih bagus ketika berada di SMA. Sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

“lebih baik se nek SMP se, ada se mbak tp nek SMA kan gaada bahasa arab. [...] ee pancet seh mbk kalah saing aku masalah kayak publik speaking unu, ya emng banyak ya mbk, tak kira dulu iku aku sing paling pinter hehe ternyata pas SMA akeh ya sing pinter pinter hehe”.

Berbeda dengan NNE, mampu mengembangkan diri secara eksternal yaitu berproses dalam lomba HW PBB dan berhasil mendapat juara serta berproses dalam ekstra basket. Sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

“[...] lomba HW PBB yang di Umsida kemaren itu mbak festival. Juara 1 alhamdulillah hehe. Berkat teman-teman juga”

NNE cukup memperhatikan potensi dalam dirinya dia merasa kemampuannya dalam basket juga semakin meningkat dan lebih baik dari tahun lalu. Sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut :

“Emm kalo yang naik emm ya beda dari kelas 7 mbk ya kan klo kelas 7 aku masih kaku. Kalo ndribel e kan gabisa lari dribel e jalan terus sekarang bisa hehe”

Dalam dimensi ini kedua subjek sudah mengetahui potensi yang ada dalam dirinya. Namun pada subjek SAA mempunyai perkembangan diri yang tidak maksimal karena terhenti dan tidak diasah. Perkembangan diri mendorong para remaja untuk menguasai lingkungan sekitarnya, yang membawa mereka ke arah pertumbuhan yang diinginkan. Sebagai hasilnya, remaja dianggap sebagai individu yang ambisius, kompetitif, dan fokus pada kekuatan pribadinya. (Bojanowska & Piotrowski, 2019)

### **Tujuan Hidup**

Dimensi terakhir yaitu dimensi tujuan hidup. Tujuan hidup yang baik dalam penelitian (Wahyuningtyas, 2016) yaitu individu yang terarah, menganggap hidupnya berarti serta memiliki tujuan yang ingin diraih dalam kehidupannya. Temuan di lapangan pada dimensi tujuan hidup, pada subjek NNE masih tidak tahu makna dan tujuan dia hidup, dia merasa tidak bersemangat hidup namun dia masih berkeinginan untuk mendapat banyak prestasi di sekolah dan masih ingin membahagiakan orangtuanya dan menjadi kaya. Sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

“Piye yaa mbak gatau mbak. Gapunya makna hehe. Males mbak. Emm males hidup hehe. Emm yaa gitu mbak pegal. Kalo tujuan hidup, ya sama gaada mbak hehe. Emm untuk apa yaa, untuk masa depan se mbak, emm pengen pengen serba bisa se mbak, emm pengen jadi orang kayaa hehe. Terus emm bisa bangga keluarga hehe. Emm selain itu ya pengen jadi polisi itu tadi mbak. Tapi gajadi hehe”

Berbeda dengan SAA, ia mempunyai tujuan hidup yang tertuju kepada membanggakan orangtua, bermanfaat untuk oranglain serta memaknai hidupnya untuk berkompetisi dalam memperbanyak kebaikan di dunia untuk akhirat. Sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

“emm bisa membanggakan orangtuaku seh mbk. Menjadi orang yang bermanfaat bagi orang lain. Terus menjadi berusaha menjadi lebih baik bukan yang terbaik ngunu hehe”.

Berdasarkan uraian diatas, kedua subjek mempunyai tujuan hidup yang cukup baik. Dapat diketahui bahwa SAA sudah mampu mengetahui tujuan serta makna hidupnya, berbeda dengan NNE ia masih belum mengetahui tujuan serta makna hidupnya bahkan dia tidak bersemangat hidup. Menurut pernyataan dari pengasuh ada permasalahan pada orangtua NNE sehingga orangtuanya tidak tinggal bersama. Dari hal tersebut menjadikan tujuan hidup yang dimiliki NNE kurang. (Jadidi et al., 2019) menguraikan remaja yang merasa tidak mempunyai tujuan hidup serta makna kehidupan perlu diberi arahan karena dimasa depan mereka memiliki peran yang cukup penting.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa beberapa dimensi psychological well being pada remaja panti masih belum sepenuhnya menjalankan dengan baik. Dari beberapa dimensi yang terkait masing-masing subjek menunjukkan psychological well being yang berbeda-beda. Meskipun psychological well being kedua subjek belum tercapai di kehidupannya namun subjek SAA mempunyai psychological well being yang lebih baik dari NNE. Dengan adanya dukungan dari

keluarga serta relasi yang baik dengan orang terdekatnya hal tersebut yang membuat subjek SAA dapat menentukan tujuan hidupnya dengan baik pula, Namun berbeda dengan subjek NNE yang kurang mendapatkan dukungan serta tidak adanya relasi yang baik dengan orang sekitarnya membuat subjek NNE mengalami kebingungan dalam menentukan tujuan hidupnya. Hal inilah yang membuktikan bahwa keenam aspek psychological well being sangat berkaitan, ketika salah satu aspek tidak dapat terpenuhi dengan baik maka dapat mempengaruhi kondisi psychological well being seseorang. Berdasarkan keenam dimensi psychological well being, subjek mempunyai penilaian yang cukup positif pada kualitas hidup dan pengalamannya. Dimensi yang dominan dari kedua subjek adalah dimensi otonomi, subjek menunjukkan kemandiriannya, tidak bergantung pada oranglain, mampu menyelesaikan masalah dan dapat mengambil keputusan dan tindakannya. Sementara dimensi yang kurang dominan dari kedua subjek adalah dimensi penerimaan diri. Penelitian (Ryff, 1989) yang memaparkan kondisi psychological well being pada subjek remaja, orangtua, dan dewasa menunjukkan bahwa psychological well being pada subjek remaja lebih rendah dibanding dewasa. Penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin usianya bertambah maka tingkat kesejahteraan psikologisnya akan lebih tinggi (Fitri et al., 2017). Pada penelitian ini masing-masing subjek memiliki tingkat psychological well being yang baik yang tercermin pada lima dimensi; Hubungan positif dengan oranglain, kemandirian, penguasaan lingkungan, perkembangan diri, dan tujuan hidup. Sebaliknya, pada dimensi penerimaan diri mereka masih lemah. Kesimpulannya, pengelola panti asuhan perlu memberikan perhatian secara khusus untuk dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja yang berada dalam asuhannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade, F. S., Irdam, & Riyanda, H. F. (2022). *Gratitude (kebersyukuran) dan psychological well-being remaja panti asuhan rahmatan lil'alamiin*. 15(2), 43–49. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.157>
- Andriyani, J. (2020). Peran lingkungan keluarga dalam mengatasi kenakalan remaja. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(1), 86–98. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.7235>
- Aqila, F. Y., Prihartanti, N., & Asyanti, S. (2021). *Peningkatan penyesuaian diri remaja panti asuhan melalui pelatihan regulasi emosi*. 8, 297–306. <https://doi.org/10.15575/psy.v8i2.6681>
- Astuti, W., Kargenti, A., & Maretih, E. (2018). Apakah pemaafan berkorelasi dengan psychological well-being pada remaja yang tinggal di panti asuhan? *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2, 41–53. <https://doi.org/https://doi.org/10.25077/jip.2.1.41-53.2018>
- Bojanowska, A., & Piotrowski, K. (2019). Values and psychological well-being among adolescents—are some values ‘healthier’ than others?. *European Journal of Developmental Psychology*, 16(4), 402–416. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/17405629.2018.1438257>
- Damayanti, E., Maslihah, S., & Damaianti, L. F. (2021). Psychological well-being pada remaja tuna daksa. *Psikovidya*, 25(1), 45–51. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v25i1.137>
- Dinova, A. K. (2016). *Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja panti asuhan*.

- Dumaris, S., & Rahayu, A. (2019). Penerimaan diri dan resiliensi hubungannya dengan kebermaknaan hidup remaja yang tinggal di panti asuhan. *Ikraith-Humaniora*, 3(1), 71–77.
- Feng, L., & Lan, X. (2020). The moderating role of autonomy support profiles in the association between grit and externalizing problem behavior among family-bereaved adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11(July). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01578>
- Fitri, S., Luawo, M. I. R., & Noor, R. (2017). Gambaran kesejahteraan psikologis pada remaja laki-laki di sma negeri se-dki jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 50–59.
- 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>
- Hartato, I., Basaria, D., & Patmonodewo, S. (2017). *Terapi well-being untuk meningkatkan psychological well-being pada remaja yang tinggal di panti sosial bina remaja x*. 10(1), 20–29. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1038>
- Hidayat, S. (2020). *Psychological well-being pada anak-anak remaja panti asuhan taslimiyah krebet*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/30302>
- Idris, I., Khairani, A. Z., & Shamsuddin, H. (2019). The influence of resilience on psychological well-being of malaysian university undergraduates. *International Journal of Higher Education*, 8(4), 153–163. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v8n4p153>
- Izzati, U. A., Budiani, M. S., Mulyana, O. P., & Puspitadewi, N. W. S. (2021). *Gambaran kesejahteraan psikologis pada karyawan terdampak pandemi covid-19*. 11(3), 315–325. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p315-326>
- Jadidi, M., Shahnasi, M., & Zafarghandi, M. B. S. (2019). Think and act positive: How to deal with conformity and purpose in life during adolescence. *International Journal of School Health*, 6(3). <https://doi.org/10.5812/intjsh.79870>
- Maryati, L. I., & Rezanah, V. (2018). *Buku psikologi perkembangan : Sepanjang kehidupan manusia*.
- Moleong, L. J. (2018). *Metode penelitian* (Edisi revi). PT Remaja Rosdakarya.
- Nugraheni, R. O. (2021). Jurnal ilmiah bimbingan konseling undiksha. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3), 288–298. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.36591>
- Okti, R. (2019). *Psychological well being pada remaja di panti asuhan bintang terampil* (Issue 1516320054). <http://repository.iainbengkulu.ac.id/id/eprint/3624>
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246–260.
- Pramono, R. B., & Astuti, D. (2017). Cognitive Behavioral Therapy as an Effort to Improve Self. *The Open Psychology Journal*, 10, 161–169. <https://doi.org/10.2174/1874350101710010161>
- Prasetyaningrum, J., Fadjaritha, F., Aziz, M. F., & Sukarno, A. (2022). Kesejahteraan psikologis santri indonesia. *Profetika : Jurnal Studi Islam*, 23(1), 86–97. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/profetika.v23i1.16796>
- Putri, G. G., Augusta, P. K. ., & Najahi, S. (2013). Perbedaan self-acceptance (penerimaan diri) pada anak panti asuhan ditinjau dari segi usia. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*, 5, 8–9.

- Qamarina, N. (2017). Peranan panti asuhan dalam melaksanakan fungsi pengganti keluarga anak asuh di uptd panti sosial asuhan anak harapan kota samarinda. *EJournal Administrasi Negara*, 5(3), 6488–6501.
- 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>
- Rantepadang, A., & Gery, A. Ben. (2020). Hubungan psychological well-being dengan loneliness. *Journal Nutrix*, 4(1), 58–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.37771/nj.Vol4.Iss1.428>
- Rinmalae, M. P., Regaletha, T. A. L., & Benu, J. M. Y. (2019). Harga diri dan penerimaan diri remaja akhir di panti asuhan sonaf maneka kelurahan lasiana kota kupang. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1(4), 199–206. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v1i4.2104>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Santrock, J. . (2018). *Life Span Development*. Erlangga.
- Sari, R. R. B. (2015). Tingkat psychological well being pada remaja di panti sosial bina remaja yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(November), 10–17.
- Sarwono, S. . (2013). *Psikologi remaja*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Soputan, S. D. M., & Mulawarman, M. (2021). Studi kesejahteraan psikologis pada masa pandemi covid-19. *COUNSENESIA : Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 2(1), 41–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i1.1434>
- Sugiyono. (2015). *Memahami penelitian kualitatif*. CV ALFABETA.
- Wahyuningtyas, D. T. (2016). *Kesejahteraan psikologis orang tua dengan anak ADHD di Surabaya*. Univeritas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang.