

## Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) pada Remaja Panti Asuhan Raudhatul Amal di Idi Rayeuk

*Psychological Well-Being In Adolescents of Raudhatul Amal Orphanage In Idi Rayeuk*

Icha Lestari<sup>1</sup>, Hafnidar<sup>2\*</sup>, Widi Astuti<sup>3</sup>, Leni Mazrura<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh  
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

\*Correspondence author: [hafnidar@unimal.ac.id](mailto:hafnidar@unimal.ac.id)

**Abstract:** *This study aims to obtain a description of psychological well-being in adolescents of Raudhatul Amal Orphanage in Idi Rayeuk District, East Aceh Regency. Data were obtained by distributing questionnaires to adolescents living in Raudhatul Amal Orphanage in Idi Rayeuk District, where the subjects in this study amounted to 123 adolescents obtained based on purposive sampling. The results showed that of the total 123 subjects used, there were 57 subjects with a percentage of 46.3% who were still in the low category regarding psychological well-being. Then based on aspects of psychological well-being, it was found that aspects of control over the environment and personal development were the categories of low psychological well-being aspects in adolescents living at Raudhatul Amal Orphanage in Idi Rayeuk District, East Aceh Regency. In addition, in the categorization based on gender, it was found that males were the adolescents with the lowest level of psychological well-being compared to adolescents who were female.*

**Keywords:** *Psychological Well-Being, Adolescent Orphanage*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada remaja Panti Asuhan Raudhatul Amal di Kecamatan Idi Rayeuk Kabupaten Aceh Timur. Data diperoleh dengan cara membagikan kuesioner kepada para remaja yang tinggal di Panti Asuhan Raudhatul Amal di Kecamatan Idi Rayeuk, di mana subjek dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 123 orang remaja yang diperoleh berdasarkan *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 123 subjek yang digunakan, di mana terdapat 57 subjek dengan persentase 46,3% yang masih termasuk ke dalam kategori rendah mengenai *psychological well-being*. Kemudian berdasarkan aspek dari *psychological well-being* diperoleh hasil bahwa aspek penguasaan terhadap lingkungan dan perkembangan pribadi merupakan kategori aspek *psychological well-being* yang rendah pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Raudhatul Amal di Kecamatan Idi Rayeuk Kabupaten Aceh Timur. Selain itu, pada kategorisasi berdasarkan jenis kelamin diperoleh hasil bahwa laki-laki merupakan remaja yang paling rendah tingkat *psychological well-being* dibandingkan dengan remaja yang berjenis kelamin perempuan.

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

## Pendahuluan

Masa remaja dianggap sebagai masa labil yaitu di mana individu berusaha mencari jati dirinya dan mudah sekali menerima informasi dari luar dirinya tanpa ada pemikiran lebih lanjut. Menurut Kumalasari dan Ahyani (2012) remaja yang berusaha menemukan identitas dirinya dihadapkan pada situasi yang menuntut harus mampu menyesuaikan diri bukan hanya terhadap dirinya sendiri tetapi juga pada lingkungannya.

Penelitian mengenai remaja di mulai dari *deficit approach* yang tujuannya untuk mengurangi kondisi negatif yang dialami ke arah *positive youth development approach* yang memandang remaja sebagai individu yang penuh dengan potensi dan memfokuskan perhatian pada kekuatan remaja, konsep yang banyak diteliti menggunakan teori *positive youth development approach* adalah *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis (Abidin, dkk, 2020). Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis atau *psychological well being* merupakan suatu terminologi umum yang digunakan dalam rangka menggambarkan kondisi psikologis yang baik (*well being*) dan lawannya adalah kondisi psikologis yang buruk (*ill being*).

Menurut Gupta dan Nafis (dalam Zahara, dkk, 2023) *psychological well-being* dilihat sebagai fungsi positif individu dan

digambarkan sebagai kualitas hidup individu. Sedangkan menurut Hafnidar, dkk (2024) *psychological well-being* merupakan kondisi di mana individu merasa positif dan puas dengan kehidupannya secara keseluruhan yang mencakup berbagai aspek seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, dan penguasaan lingkungan.

Kesejahteraan psikologis sendiri sangat penting untuk dimiliki oleh setiap orang, termasuk remaja yang tinggal di panti asuhan. Remaja panti asuhan sendiri diharapkan memiliki kesejahteraan psikologis yang memadai sehingga dapat menerima kondisinya saat ini dan menjalankan kehidupannya di masa depan. Berbeda dengan harapan tersebut, dalam beberapa penelitian terdahulu menemukan bahwa secara konsisten melaporkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan rata-rata mengalami keterlambatan perkembangan dan menghadapi masalah secara emosional, perilaku, dan intelektual (Triana, dkk, 2021). Di mana dalam penelitian yang pernah dilakukan oleh Abidin, dkk (2020) terdapat beberapa permasalahan tentang kesejahteraan psikologis yang dialami oleh remaja yang tinggal di panti asuhan seperti kurang memiliki rasa penerimaan diri karena menganggap bahwa panti asuhan membatasi dirinya dalam melakukan

berbagai upaya dan cita-citanya, kemudian adanya permasalahan mengenai kurang harmonisnya dengan remaja lainnya yang ada di Panti Asuhan, dan masih menganggap diri tidak memiliki potensi, serta berbagai permasalahan lainnya.

Panti Asuhan Raudhatul Amal merupakan salah satu panti asuhan yang di Kabupaten Aceh Timur yang berlokasi di Gampong Jalan Kecamatan Idi Rayeuk. Menurut data yang penulis peroleh dari Panti Asuhan Raudhatul Amal, di mana sampai dengan saat ini jumlah anak panti asuhan sendiri mencapai 179 orang, di mana dari total 179 anak tersebut, sebanyak 98 orang berjenis kelamin perempuan dan 81 anak lainnya berjenis kelamin laki-laki. Kemudian untuk kategorisasi usia anak yang tinggal di Panti Asuhan Raudhatul Amal sendiri yaitu sebanyak 123 anak yang memiliki rentang usia 12 tahun sampai dengan 21 tahun.

Tingginya jumlah remaja yang tinggal pada Panti Asuhan Raudhatul Amal sendiri ternyata terdapat beberapa masalah yang terjadi. Hal ini seperti yang penulis peroleh berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa pengurus yang ada pada Panti Asuhan Raudhatul Amal, di mana kebanyakan remaja yang tinggal di panti asuhan merasa kurang mampu menerima diri mereka sendiri, mereka mengungkapkan keinginan untuk

merasakan kebebasan seperti remaja di luar panti asuhan, hal tersebut menunjukkan kurangnya kepuasan diri dan identitas yang kuat. Kemudian permasalahan lainnya yang timbul adalah adanya hubungan yang kurang harmonis antara beberapa kelompok para remaja yang ada di Panti Asuhan Raudhatul Amal dengan remaja yang ada di luar panti asuhan seperti banyaknya konflik antar para remaja tersebut, kemudian masih rendahnya tingkat kepedulian terhadap lingkungan sekitar dan kurangnya partisipasi dalam berbagai kegiatan seperti gotong royong yang menunjukkan bahwa mereka mungkin merasa terisolasi atau kurang terhubung dengan lingkungan sosial mereka. Untuk masalah perkembangan pribadi sendiri juga tidak terlepas dari adanya masalah yang dialami oleh para remaja yang tinggal di Panti Asuhan Raudhatul Amal, di mana adanya masalah dalam pemahaman materi pelajaran dan kegiatan sehari-hari dapat mengindikasikan hambatan dalam perkembangan pribadi mereka, hal tersebut berdampak pada keterampilan belajar dan kepercayaan diri yang mereka miliki. (Hasil Survei Awal, 10 Juli 2023).

#### **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif dengan tujuan untuk memberikan gambaran yang jelas dan

akurat mengenai kondisi kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di Panti Asuhan Raudhatul Amal di Idi Rayeuk. Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang tinggal pada Panti Asuhan Raudhatul Amal di Gampong Jalan Kecamatan Idi Rayeuk Kabupaten Aceh Timur yaitu sebanyak 123 orang. Untuk mengukur kesejahteraan psikologis, penelitian ini mengadopsi skala kesejahteraan psikologis dari Hidayah

(2022). Jumlah item skala ini sendiri terdiri dari 37 item yang disusun berdasarkan enam aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1986) yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose of life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

### Hasil

Berdasarkan hasil yang diperoleh, diketahui bahwa total sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 123 remaja yang terdiri dari 57 remaja laki-laki dan 66 remaja perempuan. Kemudian untuk remaja yang berusia 13 tahun yaitu sebanyak 7 remaja, dan 14 dan 15 tahun sebanyak 11 remaja, kemudian 16 tahun sebanyak 38 remaja dan 17 tahun sebanyak 42 remaja, serta yang berusia 18 tahun sebanyak 14 remaja. Sementara itu, untuk untuk kategorisasi berdasarkan tingkat pendidikan, di mana terdapat 67 remaja yang telah duduk di bangku MAN, 31 remaja yang duduk di bangku SMK, serta 25 remaja lainnya duduk di bangku MTsN. Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat *psychological well-being*, di mana diperoleh seperti pada tabel berikut:

Tabel 1  
Hasil Kategorisasi

|                                 | Kategorisasi        | Frekuensi | Persentase |
|---------------------------------|---------------------|-----------|------------|
| <i>Psychological Well-Being</i> | Tinggi              | 51        | 41,5%      |
|                                 | Rendah              | 57        | 46,3%      |
|                                 | Fluktuasi Skor Mean | 15        | 12,2%      |

Berdasarkan hasil kategorisasi terlihat bahwa variabel kesejahteraan psikologis pada subjek penelitian lebih banyak terdapat pada kategori rendah yaitu sebanyak 57 subjek (46,3%). Selanjutnya untuk hasil kategorisasi *psychological well-being* berdasarkan jenis kelamin adalah seperti pada tabel berikut.

Tabel 2.  
Kategorisasi Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Kategorisasi               | Frekuensi | Persentase |
|---------------|----------------------------|-----------|------------|
| Laki-Laki     | Tinggi                     | 23        | 40,35%     |
|               | Rendah                     | 28        | 49,12%     |
|               | Fluktuasi Skor <i>Mean</i> | 6         | 10,53%     |
| Perempuan     | Tinggi                     | 28        | 42,42%     |
|               | Rendah                     | 29        | 43,94%     |
|               | Fluktuasi Skor <i>Mean</i> | 9         | 13,64%     |

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa subjek berjenis kelamin perempuan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan subjek berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 42,42%. Kemudian hasil kategorisasi tingkat kesejahteraan psikologis berdasarkan usia adalah seperti pada tabel berikut:

Tabel 3.  
Hasil Kategorisasi Berdasarkan Usia

| Usia     | Kategorisasi               | Frekuensi | Persentase |
|----------|----------------------------|-----------|------------|
| 13 Tahun | Tinggi                     | 6         | 85,71%     |
|          | Rendah                     | 1         | 14,29%     |
|          | Fluktuasi Skor <i>Mean</i> | -         | -          |
| 14 Tahun | Tinggi                     | 6         | 54,55%     |
|          | Rendah                     | 3         | 27,27%     |
|          | Fluktuasi Skor <i>Mean</i> | 2         | 18,18%     |
| 15 Tahun | Tinggi                     | 6         | 54,55%     |
|          | Rendah                     | 2         | 18,18%     |
|          | Fluktuasi Skor <i>Mean</i> | 3         | 27,27%     |
| 16 Tahun | Tinggi                     | 15        | 39,47%     |
|          | Rendah                     | 18        | 47,37%     |
|          | Fluktuasi Skor <i>Mean</i> | 5         | 13,16%     |
| 17 Tahun | Tinggi                     | 10        | 23,81%     |
|          | Rendah                     | 27        | 64,29%     |
|          | Fluktuasi Skor <i>Mean</i> | 4         | 9,52%      |
| 18 Tahun | Tinggi                     | 9         | 64,29%     |
|          | Rendah                     | 4         | 28,57%     |
|          | Fluktuasi Skor <i>Mean</i> | 1         | 7,14%      |

Berdasarkan kategorisasi *psychological well-being* menurut usia pada tabel di atas, menunjukkan bahwa subjek yang berusia 13 tahun memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi yaitu dengan persentase sebesar 85,71% dan yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah yaitu pada subjek yang berusia 17 tahun dengan persentase sebesar 64,29%. Selanjutnya hasil untuk kategorisasi berdasarkan pendidikan yaitu seperti pada tabel berikut ini:

Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) pada Remaja Panti Asuhan Raudhatul Amal di Idi Rayeuk

Tabel 4.  
Hasil Kategorisasi Berdasarkan Pendidikan

| Usia | Kategorisasi               | Frekuensi | Persentase |
|------|----------------------------|-----------|------------|
| MAN  | Tinggi                     | 25        | 37,31%     |
|      | Rendah                     | 35        | 52,24%     |
|      | Fluktuasi Skor <i>Mean</i> | 7         | 10,45%     |
| SMK  | Tinggi                     | 10        | 32,26%     |
|      | Rendah                     | 16        | 51,61%     |
|      | Fluktuasi Skor <i>Mean</i> | 5         | 16,13%     |
| MTsN | Tinggi                     | 16        | 64,00%     |
|      | Rendah                     | 6         | 24,00%     |
|      | Fluktuasi Skor <i>Mean</i> | 3         | 12,00%     |

Dari kategorisasi berdasarkan pendidikan pada tabel di atas, terlihat hasil bahwa kategorisasi tinggi yaitu pada tingkat pendidikan MTsN dengan persentase sebesar 64%, dan yang memiliki kategorisasi rendah yaitu pada subjek dengan tingkat pendidikan MAN dengan persentase sebesar 52,24%. Sementara itu, hasil kategorisasi tingkat kesejahteraan psikologis berdasarkan aspek, diperoleh hasil seperti pada tabel berikut:

Tabel 5.  
Hasil Kategorisasi Berdasarkan Aspek

| Aspek                              | Kategorisasi               | Frekuensi | Persentase |
|------------------------------------|----------------------------|-----------|------------|
| Penerimaan Diri                    | Tinggi                     | 66        | 53,7%      |
|                                    | Rendah                     | 42        | 34,1%      |
|                                    | Fluktuasi Skor <i>Mean</i> | 15        | 12,2%      |
| Hubungan Positif Dengan Orang Lain | Tinggi                     | 49        | 39,8%      |
|                                    | Rendah                     | 52        | 42,3%      |
|                                    | Fluktuasi Skor <i>Mean</i> | 22        | 17,9%      |
| Otonomi                            | Tinggi                     | 55        | 44,7%      |
|                                    | Rendah                     | 51        | 41,5%      |
|                                    | Fluktuasi Skor <i>Mean</i> | 17        | 13,8%      |
| Penguasaan Terhadap Lingkungan     | Tinggi                     | 51        | 41,5%      |
|                                    | Rendah                     | 59        | 48,0%      |
|                                    | Fluktuasi Skor <i>Mean</i> | 13        | 10,6%      |
| Tujuan Hidup                       | Tinggi                     | 60        | 48,8%      |
|                                    | Rendah                     | 49        | 39,8%      |
|                                    | Fluktuasi Skor <i>Mean</i> | 14        | 11,4%      |
| Perkembangan Pribadi               | Tinggi                     | 50        | 40,7%      |
|                                    | Rendah                     | 59        | 48,0%      |
|                                    | Fluktuasi Skor <i>Mean</i> | 14        | 11,3%      |

Berdasarkan hasil pengkategorisasian masing-masing aspek dari kesejahteraan psikologis pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa pada aspek penerimaan diri memiliki persentase tinggi yaitu 53,7%, dan kategorisasi rendah terdapat pada aspek penguasaan terhadap lingkungan dan perkembangan pribadi yaitu 48,0%.

## Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological well-being* pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Raudhatul Amal di Kecamatan Idi Rayeuk. Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Raudhatul Amal di Kecamatan Idi Rayeuk berada pada kategorisasi rendah. Di mana kesejahteraan psikologis merupakan pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang, sehingga membuat individu tersebut dapat menerima segala yang ada dalam dirinya, mampu menciptakan hubungan positif dengan orang lain di lingkungan sekitar, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan mandiri, memiliki kemampuan untuk mengatur lingkungan, memiliki tujuan hidup serta mampu untuk melalui tahapan perkembangan dalam kehidupannya (Ryff, 1989).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Ningsih dan Hazim (2024) yang melakukan penelitian tentang *psychological well-being* pada remaja Panti Asuhan Aisyiyah, di mana dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat beberapa aspek *psychological well-being* pada remaja yang tinggal di panti asuhan yang termasuk kategori lemah seperti penerimaan diri perkembangan diri, dan

penguasaan lingkungan. Hal ini dikarenakan kurangnya dukungan emosional dan mental, terbatasnya akses terhadap sumber daya yang dapat membantu pengembangan diri, serta minimnya kegiatan yang dapat membantu remaja dalam mengelola lingkungan sekitar mereka secara efektif. Sedangkan hasil berbeda diperoleh oleh Hidayat dan Agung (2021), di mana dalam penelitiannya tentang *psychological well-being* pada anak-anak remaja Panti Asuhan Tasmilyah Krebet menemukan bahwa anak-anak remaja panti asuhan memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi, di mana hal ini dibuktikan bahwa mereka mampu memiliki sikap menerima yang baik, hubungan positif, menyadari tujuan dalam hidup, memiliki kemandirian, dapat menguasai lingkungan, memiliki rasa percaya diri, dan memahami akan potensi yang dimiliki.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis kategorisasi *psychological well-being* berdasarkan aspek, di mana diperoleh hasil bahwa aspek penguasaan terhadap lingkungan dan perkembangan pribadi merupakan dua aspek *psychological well-being* yang paling rendah dirasakan oleh remaja yang tinggal di Panti Asuhan Raudhatul Amal. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan masih kesulitan dalam permasalahan menguasai

terhadap lingkungan dan berkembang secara pribadi. Menurut Sujatmi dan Qodariah (2022) tingkat *psychological well being* pada remaja panti asuhan di nilai masih kurang maksimal, di mana diketahui bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki *psychological well being* yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja *non-panti asuha*. Hal ini dikarenakan remaja yang tinggal di panti asuhan lebih menunjukkan harga diri dan kualitas hidup yang lebih rendah, serta lebih tertekan daripada remaja *non-panti*.

Pada aspek penerimaan diri, di mana diperoleh hasil bahwa berada kategori tinggi, di mana hal tersebut menunjukkan bahwa remaja di Panti Asuhan Raudhatul Amal dapat menerima kelebihan dan kekurangan dalam diri mereka sendiri dan mereka juga merasa puas dengan dirinya. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Ryff (1989) di mana penerimaan diri merupakan ciri utama kesehatan mental dan juga sebagai karakteristik utama dalam aktualisasi diri. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya. Menurut Prabowo (2016) individu yang memiliki penerimaan diri menunjukkan karakteristik atau memiliki sikap positif terhadap dirinya, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam dirinya baik yang bersifat baik maupun buruk dan

merasa positif dengan kehidupan masa lalunya.

Selain itu, jika dilihat berdasarkan jenis kelamin. Menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan yaitu tingkat *psychological well-being* di mana laki-laki lebih rendah dibandingkan dengan tingkat *psychological well-being* perempuan. Sejalan dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Fitri, dkk (2017) di mana remaja laki-laki cenderung memiliki permasalahan mengenai rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis seperti pada aspek penerimaan diri yang masih rendah apabila mereka kalah bersaing dengan orang lain, kemudian mereka juga lebih lemah dalam aspek tujuan hidup yang ditunjukkan dengan lebih cepatnya mereka menyerah pada tujuan hidup apabila terjadi kegagalan. Hal tersebut dikarenakan remaja laki-laki memiliki kesulitan untuk membuka diri terhadap orang lain dan sering menunjukkan hubungan yang bermasalah dengan teman sebaya seperti berkelahi, bermusuhan, dan tawuran.

Hasil kategorisasi *psychological well-being* berdasarkan usia menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being* lebih rendah pada remaja yang berusia 17 tahun dibandingkan dengan remaja berusia lainnya, dan tingkat *psychological well-being* tertinggi yaitu pada remaja yang berusia 13 tahun. Dari hasil pembagian kuesioner yang

telah penulis lakukan, di mana diperoleh hasil bahwa remaja yang berusia 17 tahun rata-rata merasa bahwa mereka tidak memiliki banyak kelebihan dibandingkan orang lain, kemudian mereka juga merasa bahwa diri mereka memiliki kekurangan yang lebih banyak dibandingkan dengan orang lain. Bahkan remaja berusia 17 tahun yang tinggal di Panti Asuhan Raudhatul Amal rata-rata membutuhkan waktu yang lama dalam menjalin sebuah pertemanan dan mereka juga tidak memiliki teman dekat untuk diajak bercerita, sehingga hal tersebut berdampak pada semakin menurunnya tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka miliki. Sementara itu, remaja yang berusia 13 tahun rata-rata memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi dikarenakan mereka selalu mencoba untuk mengikuti berbagai kegiatan yang sesuai dengan kelebihan mereka, dan mereka juga tidak membutuhkan waktu yang lama dalam menjalin sebuah pertemanan dengan teman lainnya di panti asuhan. Menurut Ramadhan (2012) remaja yang sudah menginjak dewasa sering mengalami rendahnya tingkat *psychological well being* dikarenakan sering kali menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi seperti ujian masuk perguruan tinggi atau persiapan untuk dunia kerja. Selain itu, mereka juga merasa tertekan oleh tuntutan sosial seperti ekspektasi dari orang tua, teman sebaya, atau masyarakat secara

umum. Kemudian Fitri dan Amna (2016) juga menjelaskan bahwa subjek yang berada pada kisaran usia remaja memiliki periode yang amat penting akibat jangka panjangnya periode yang mengalami banyak perubahan seperti fisik dan mental yang mempengaruhi kondisi psikologis mereka, di mana *psychological well-being* penting di usia remaja dikarenakan dapat digunakan sebagai indikator kesehatan psikologis pada saat usia lanjut.

Dari kategorisasi *psychological well-being* pada remaja berdasarkan pendidikan, di mana hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being* terendah terjadi pada remaja yang sedang bersekolah pada MAN, sedangkan tingkat *psychological well-being* tertinggi yaitu pada remaja yang masih bersekolah MTsN. Menurut Fitri, dkk (2017) remaja yang memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki tuntutan akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang masih menjalani pendidikan yang lebih rendah, hal ini dikarenakan beban akademik yang berat dapat menyebabkan stres dan tekanan yang berlebihan pada remaja yang pada gilirannya dapat mempengaruhi *psychological well being* mereka. Bahkan, remaja yang sedang menjalani pendidikan yang lebih tinggi sudah memiliki pengalaman yang berbeda dalam hal kualitas hubungan interpersonal di sekolah dan lingkungan

sekitarnya. Kualitas hubungan interpersonal yang buruk atau konflik antar teman sebaya dapat berkontribusi pada rendahnya tingkat *psychological well being*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan mengenai *psychological well-being* pada remaja Panti Asuhan Raudhatul Amal di Kecamatan Idi Rayeuk, di mana terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Di mana penelitian ini hanya dilakukan pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Raudhatul Amal di Kecamatan Idi Rayeuk, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke panti asuhan lainnya atau remaja dalam kondisi yang berbeda dan metode pengumpulan data yang digunakan juga memiliki keterbatasan dalam menangkap gambaran yang komprehensif tentang *psychological well-being* remaja karena hanya menggunakan kuesioner yang mungkin tidak mencerminkan perasaan dan pengalaman subjektif mereka secara akurat.

Penelitian ini juga tidak mempertimbangkan faktor kontekstual yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di Panti Asuhan Raudhatul Amal seperti latar belakang keluarga, pengalaman traumatis sebelumnya, dan dukungan sosial di luar panti asuhan. Penelitian ini juga tidak mempertimbangkan beberapa faktor eksternal dari remaja yang tinggal di Panti

Asuhan Raudhatul Amal seperti kebijakan panti asuhan, kualitas program bimbingan yang diberikan, dan kondisi fisik serta fasilitas panti asuhan yang mungkin tidak sepenuhnya dievaluasi dalam penelitian ini.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat sebanyak 57 subjek dengan persentase sebesar 46,3% yang masih termasuk ke dalam kategori rendah mengenai *psychological well-being*. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang tinggal di Panti Asuhan Raudhatul Amal di Kecamatan Idi Rayeuk masih mengalami *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) yang rendah, serta hal tersebut juga menunjukkan bahwa para remaja yang tinggal di Panti Asuhan Raudhatul Amal belum mampu memenuhi berbagai aspek dalam *psychological well-being* seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup, dan perkembangan pribadi.

Peneliti kemudian juga melakukan beberapa penelitian lain di antaranya adalah kategorisasi berdasarkan aspek yang menunjukkan bahwa penguasaan terhadap lingkungan dan perkembangan pribadi merupakan kategori aspek *psychological well-being* yang rendah pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Raudhatul Amal di

Kecamatan Idi Rayeuk Kabupaten Aceh Timur. Selain itu, pada kategorisasi berdasarkan jenis kelamin diperoleh hasil bahwa laki-laki merupakan remaja yang paling rendah tingkat *psychological well-being* dibandingkan dengan perempuan. Kemudian pada kategorisasi berdasarkan usia, di mana diperoleh hasil bahwa tingkat *psychological well-being* yang paling rendah adalah pada remaja berusia 17 tahun dan yang paling tinggi adalah pada remaja yang berusia 13 tahun. Serta pada kategorisasi berdasarkan tingkat pendidikan, di mana diperoleh hasil bahwa tingkat *psychological well-being* yang paling rendah adalah pada remaja yang bersekolah di MAN dan yang paling tinggi adalah remaja yang masih bersekolah di MTsN.

#### *Saran*

Bagi remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi diharapkan untuk terus menjaga keseimbangan antara prestasi akademik, kegiatan kurikuler, dan kehidupan sosial. Sementara itu, kepada remaja yang masih memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah diharapkan untuk fokus pada perawatan diri dan keseimbangan hidup yang dimulai dengan membangun rutinitas sehat, olahraga, dan pola makan seimbang serta berusaha untuk tetap terhubung dengan teman dan keluarga.

Diharapkan kepada pihak Panti Asuhan Raudhatul Amal untuk dapat memberikan

bimbingan mengenai *psychological well-being* kepada para remaja yang tinggal di Panti Asuhan seperti mengadakan sesi konseling individu maupun kelompok, memberikan pelatihan keterampilan hidup untuk meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian, serta menyediakan dukungan emosional dan mental melalui kegiatan positif.

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan intervensi untuk dapat meningkatkan penguasaan terhadap lingkungan dan meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki oleh para remaja, terutama bagi subjek atau remaja yang mengalami *psychological well-being* yang rendah.

## Referensi

- Abidin, F. A., Koesma, R. E., Joefiani, P., & Siregar, J. R. (2020). Pengembangan Alat Ukur Kesejahteraan Psikologis Remaja Usia 12-15 Tahun. *Jurnal Psikologi Sains Dan Profesi*, 4(1), 1-11. Retrieved from <https://tinyurl.com/4xz39rfy>.
- Fitri, B. A., & Amna, Z. (2016). Psychological Well-Being Pada Remaja Panti Asuhan di Kota Banda Aceh. *Gender Quality: International Journal of Child and Gender Studies*, 2(1), 119-128. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.22373/equality.v2i1.1458>
- 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. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.26740/jptt.v10n1.p60-73>
- Hafnidar, H., Yuziani, Y., & Verasari, M. (2024). Addressing The Psychological Well-Being of Indonesia Migrant Workers: A Holistic Approach for PMI in KBRI Kuala Lumpur Shelter Care. *IJCCH: International Journal of Community Care of Humanity*, 2(1), 12-18. Retrieved from <https://journal.lsmsharing.com/ijcch/article/view/96>
- Hidayah, L. N. (2022). *Hubungan Penerimaan Diri dan Penyesuaian Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Panti Asuhan di Kecamatan Ngaliyan Semarang*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Retrieved from <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/21003/>
- Hidayat, S., & Agung, Y. R. (2021). Psychological Well-Being Pada Anak-Anak Remaja Panti Asuhan Tasmilyah Krebet. *JIPS: Journal of Indonesian Psychological Science*, 1(1), 55-62. Retrieved from <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14929>
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 21-31. Retrieved from <https://tinyurl.com/zpr3d3w2>
- Ningsih, L. L., & Hazim. (2024). Psychological Well-Being Pada Remaja Panti Asuhan Aisyiyah Balongbendo. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 972-983. Retrieved from <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.4946>
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Jurnal Ilmu Psikologi Terapan*, 4(2), 246-260. Retrieved from <https://doi.org/10.22219/jipt.v4i2.3527>
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Santri Penghafal Al-Quran. *Journal of Psikologika*, 17(1), 27-38. Retrieved from <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol17.iss1.art3>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1089. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1990-12288-001>
- Sujatmi, P. R. A., & Qodariah, S. (2022). Hubungan Forgiveness Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Riset Psikologi*, 2(1), 33-38. Retrieved from <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i1.823>

Triana, M. M., Komariah, M., & Widianti, E. (2021). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Yang Terlibat Bullying. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(4), 823-832. Retrieved from <https://tinyurl.com/2uudde9f>

Zahara, R., Muna, Z., & Anastasya, Y. A. (2023). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Guru SLB di Lhokseumawe. *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(3), 511-517. Retrieved from <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/ijpp/article/view/12695>