

***SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA REMAJA
YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN NAZARET TOMOHON**

Novia C. Diawang

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: viadiawang@gmail.com

Meisie L. Mangantes

Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Negeri Manado
Email: meisiemangantes@unima.ac.id

Melkian Naharia

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: melkiannaharia@unima.ac.id

Abstrak: *Subjective well-being* adalah evaluasi subjektif atau penilaian subjektif individu terhadap hidup mereka sendiri yang terdiri atas dua komponen, yaitu komponen kognitif berupa *life satisfaction* dan *domain satisfaction* serta komponen afektif berupa afek positif dan afek negatif. Individu yang memiliki *subjective well-being* tinggi ialah individu yang mengalami kepuasan hidup, sering merasakan kegembiraan dan jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan atau kemarahan. Sementara individu dikatakan memiliki *subjective well-being* rendah jika tidak puas dengan kehidupannya, mengalami sedikit kegembiraan dan afeksi, serta lebih sering merasakan emosi negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran dan faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being* pada remaja yang tinggal di panti asuhan Nazaret Tomohon. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 2 orang remaja awal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek menunjukkan tingkat *subjective well-being* yang relatif positif. Adapun faktor yang paling berpengaruh terhadap tingkat *subjective well-being* subjek adalah dukungan sosial.

Kata Kunci: *Subjective Well-Being, Remaja, Panti Asuhan*

Abstract: *Subjective well-being* refers to an individual's subjective evaluation or assessment of their own life, comprising two components: the cognitive component, which includes *life satisfaction* and *domain satisfaction*, and the affective component, which encompasses positive and negative affects. Individuals with high *subjective well-being* experience *life satisfaction*, frequently feel joy, and seldom encounter unpleasant emotions such as sadness or anger. Conversely, individuals with low *subjective well-being* are dissatisfied with their lives, experience little joy and affection, and more frequently encounter negative emotions. This study aims to explore the characteristics and factors influencing *subjective well-being* in adolescents residing in the Nazaret orphanage in Tomohon. Employing a qualitative research method, this study involves two early adolescent subjects. The findings indicate that both subjects exhibit relatively positive levels of *subjective well-being*, with social support identified as the most influential factor.

Keywords: *Subjective Well-Being, Adolescents, Orphanage*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu tahap fundamental dalam kehidupan manusia yang memiliki pengaruh cukup besar terhadap masa yang akan datang, seperti kemampuan dalam pengambilan keputusan, mengatasi masalah, kemandirian, serta pembentukan identitas diri yang oleh Erikson dinyatakan sebagai tugas perkembangan remaja yang paling penting (Santrock, 2007). Dalam proses memenuhi tugas perkembangannya, remaja membutuhkan bantuan dan campur tangan dari orang tua, sebab kehadiran orang tua memiliki peran penting atas terpenuhinya kebutuhan psikologis remaja. Namun, faktanya adalah tidak semua remaja hidup bersama keluarga. Ada remaja dengan orang tua lengkap, ada pula remaja yang tidak memiliki salah satu ataupun keduanya, yang dikenal dengan sebutan yatim piatu. Adapun penyebab dari fenomena ini bermacam-macam, dimulai dari kematian, perceraian orang tua, kemiskinan, serta ketidakharmonisan dalam keluarga yang pada akhirnya menyebabkan remaja tinggal dengan anggota keluarga yang lain, ataupun ditempatkan di panti asuhan (Septiani dalam Salmah, 2019).

Remaja yang tinggal di panti asuhan dianggap sebagai kelompok yang rentan terhadap isu kesejahteraan. Tidak hanya menderita karena kehilangan salah satu atau kedua orang tua, remaja juga tidak terlepas dari permasalahan terkait penyesuaian diri pada peraturan, serangkaian aktivitas, dan hubungan dengan teman sebaya serta pengasuh panti. Hal ini menuntut remaja untuk memiliki kemampuan adaptasi yang baik. Ketidakmampuan dalam beradaptasi dapat berujung pada rasa tidak nyaman, depresi, munculnya perilaku menyimpang, dan ketidakpuasan dengan kehidupan di panti asuhan (Sengendo & Nambi dalam Megawati et al., 2019). Selain itu, remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kecenderungan untuk merasa sedang hidup dalam sebuah penjara karena banyaknya aturan yang harus dipatuhi, kurangnya ketertarikan pada aktivitas sehari-hari, memiliki hubungan sosial yang buruk dengan pengasuh, bahkan menampakkan emosi atau afek negatif seperti amarah ketika dihukum karena membuat kesalahan. Rasa takut untuk bercerita dengan pengasuh saat sedang memiliki masalah seperti perasaan tidak nyaman hidup dalam panti asuhan dan merasa sedih karena tinggal jauh dari orang tua juga turut dialami oleh remaja yang tinggal di panti asuhan (Megawati et al., 2019). Afek negatif yang dirasakan oleh para remaja tersebut

menunjukkan rendahnya tingkat *subjective well-being*. Tingginya tingkat emosi negatif daripada emosi positif dapat memberi pengaruh terhadap *subjective well-being* individu itu sendiri.

Penelitian lainnya mengenai Subjective Well Being Mahasiswa Yang Orangtuanya Berpisah, (Studi Pada Mahasiswa di Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Manado) menunjukkan informan memiliki pengalaman dan persepsi yang berbeda *pasca* perpisahan orangtua dilihat dari komponen dimensi *subjective well being* yaitu komponen kognitif dan komponen afektif (Munthe dkk, 2023).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan bersama salah satu pengasuh di panti asuhan Nazaret Tomohon, peneliti menemukan kurangnya kesiapan remaja dalam menghadapi dan menyikapi banyaknya aturan yang harus dipatuhi membuat kehidupan di panti tidak cukup mudah untuk sebagian anak asuh. Meskipun tidak semua, akan tetapi ada beberapa anak asuh yang kesulitan dalam mematuhi kewajiban yang telah ditetapkan oleh pihak panti, seperti misalnya disiplin terhadap jadwal dan juga bersekolah. Semua anak asuh di panti asuhan diwajibkan untuk menempuh pendidikan, yang mana hal ini sejalan dengan tujuan dari panti asuhan tersebut, yaitu membentuk anak-anak asuh agar tumbuh dan berkembang menjadi individu yang lebih baik. Apabila anak asuh menolak untuk bersekolah, maka pilihan yang tersisa adalah mengembalikan anak asuh tersebut kepada keluarganya. Selain itu, pengasuh juga menyebutkan mengenai adanya anak asuh yang memutuskan untuk keluar dari panti asuhan karena tidak betah dengan banyaknya aturan-aturan yang harus dipatuhi. Hal ini mengindikasikan rendahnya tingkat *subjective well-being*, yang ditandai dengan pandangan pesimisme terhadap kehidupan, sehingga individu memutuskan untuk tidak menerima dan memanfaatkan dengan baik fasilitas yang telah ditawarkan oleh pihak panti asuhan.

Subjective Well-Being merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan tingkat *well-being* yang dialami individu menurut evaluasi subyektif dari kehidupannya. (Diener & Ryan, 2008). *Subjective Well-Being* menjadi dua komponen yaitu kognitif dan afektif. Komponen kognitif termasuk di dalamnya adalah kepuasan hidup, sedangkan komponen afektif termasuk didalamnya adalah afek positif dan afek negatif. Afek positif menunjukkan suasana hati dan emosi

yang menyenangkan, seperti sukacita dan kasih sayang. Sedangkan afek negatif termasuk suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan dan mewakili pengalaman negatif sebagai reaksi terhadap kehidupan, kesehatan, kejadian, dan keadaan (Diener, 2009).

METODE

Pada penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode kualitatif, yang oleh Sugiyono didefinisikan sebagai metode untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah dengan instrumen kunci dipegang oleh peneliti. Dengan menggunakan pendekatan ini, peneliti berusaha agar bisa menemukan, memahami secara mendalam, serta mendeskripsikan secara naratif fenomena yang sedang dialami dan dampak dari fenomena tersebut dalam kehidupan individu. Pendekatan yang digunakan peneliti adalah pendekatan fenomenologi, yang menurut Fadli (2021) merupakan pendekatan yang berusaha untuk mengungkap, mempelajari serta memahami sebuah fenomena dan konteksnya yang khas, yang dialami oleh individu hingga tatanan keyakinan individu yang bersangkutan. Adapun alasan peneliti memilih pendekatan fenomenologi adalah peneliti berupaya untuk menganalisis secara deskriptif sebuah pengalaman atau fenomena yang dialami individu, yang dalam hal ini adalah analisis mengenai *Subjective Well-Being* pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Subjek penelitian ini adalah dua orang remaja berusia 13-14 tahun berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang tinggal di panti asuhan Nazaret Tomohon. Penelitian dilaksanakan selama kurang lebih tiga bulan, yaitu sejak Maret hingga Mei 2024. Metode pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara semi terstruktur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh melalui proses wawancara, kedua subjek menunjukkan tingkat *Subjective Well-Being* yang relatif positif.

1. Evaluasi Terhadap Masa Kini

Evaluasi terhadap masa kini merupakan bagaimana individu memandang kehidupan yang sedang dijalani secara keseluruhan. Individu dengan tingkat *Subjective Well-Being* yang tinggi tentunya memiliki pandangan positif terhadap kehidupannya, terlepas dari peristiwa dan pengalaman tidak menyenangkan yang dialami. Berdasarkan

hasil wawancara, kedua subjek menunjukkan evaluasi yang positif terhadap kehidupan di masa kini.

Berdasarkan hasil wawancara, baik subjek Saka maupun subjek Nana menunjukkan evaluasi yang sangat positif terhadap kehidupan mereka di masa kini. Kedua subjek merasa bahagia dan puas dengan kehidupan di panti asuhan Nazaret, berkat dukungan sosial dari teman-teman dan pengasuh serta kesempatan untuk mencapai cita-cita yang lebih baik. Keberadaan teman-teman yang membuat kehidupan di panti lebih berkesan dan pengalaman menyenangkan turut berkontribusi terhadap kebahagiaan subjek. Meskipun ada tantangan emosional karena hidup berjauhan dengan orang tua, hal tersebut tidak mengurangi tingkat kepuasan terhadap kehidupan saat ini.

2. Evaluasi Terhadap Masa Lalu

Tidak hanya masa kini, evaluasi terhadap masa lalu juga memiliki pengaruh akan *Subjective Well-Being* individu. Evaluasi yang positif dan tidak adanya penyesalan terhadap masa lalu dapat meningkatkan tingkat *Subjective Well-Being*.

Subjek Saka dan subjek Nana memiliki pandangan yang berbeda terhadap masa lalu masing-masing. Subjek Saka menunjukkan penyesalan dan keinginan untuk mengubah bagian-bagian yang tidak memuaskan dari masa lalunya, menandakan adanya pengalaman negatif yang mempengaruhi evaluasinya. Sebaliknya, Subjek Nana menganggap masa lalunya sebagai waktu yang menyenangkan karena bisa berkumpul dengan orang tua, menunjukkan kenangan yang berharga dan kebahagiaan signifikan.

3. Pemaknaan Hidup

Pemaknaan hidup merujuk pada sejauh mana individu merasa kehidupannya memiliki makna.

Berdasarkan hasil wawancara, baik subjek Saka dan subjek Nana mengungkapkan bahwa agar hidupnya menjadi lebih bermakna, keduanya ingin mengejar cita-cita masing-masing. Subjek menunjukkan bahwa pencapaian tujuan pribadi merupakan aspek penting dalam memberikan makna dalam hidup.

4. Evaluasi Terhadap Diri Sendiri

Evaluasi terhadap diri sendiri merujuk pada bagaimana individu memandang dirinya yang didasarkan melalui cara individu menghargai dan menyayangi dirinya sendiri.

Berdasarkan temuan peneliti, kedua subjek menunjukkan cara yang berbeda dalam mengevaluasi dan menghargai diri sendiri. Subjek Saka memandang dirinya sebagai individu pendiam, tidak pemarah, dan suka bercanda, meskipun cenderung tertutup karena kurangnya kepercayaan kepada orang lain akibat pengalaman negatif. Subjek Saka merasa dibenci karena masalah yang ia buat, sehingga ia belajar menjadi lebih disiplin sebagai bentuk penghargaan terhadap dirinya. Sementara itu, Subjek Nana juga menunjukkan penghargaan terhadap diri sendiri dengan menjadi disiplin dan mengucapkan syukur setiap hari sebagai bentuk kasih sayang terhadap dirinya.

5. Evaluasi Terhadap Hubungan Sosial

Hubungan sosial memiliki kaitan erat dengan *Subjective Well-Being*. Hubungan sosial yang kuat dan positif mampu menyediakan dukungan yang bisa membantu individu mengatasi stres dan tantangan dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil wawancara, subjek Saka menunjukkan evaluasi yang kompleks terhadap hubungan sosialnya. Subjek memiliki hubungan positif dengan teman-temannya yang ditunjukkan melalui kenyamanan dalam berbagi masalah serta kepuasan akan hubungan dengan orang tua. Namun, subjek Saka menghadapi tantangan dalam hubungan dengan pengasuh dan anak asuh yang lebih tua karena merasa diperlakukan kurang baik dan hanya dimanfaatkan. Di sisi lain, subjek Nana menunjukkan evaluasi positif terhadap hubungan sosialnya, terutama dengan keluarga dan teman perempuan, meskipun merasa kurang dekat dengan teman laki-laki karena candaan yang tidak mengesankan. Subjek Nana jarang mencurahkan isi hati kepada teman dekat tetapi memiliki hubungan baik dengan pengasuh.

6. Evaluasi Terhadap Perkembangan Diri

Evaluasi terhadap perkembangan diri memiliki pengaruh terhadap tingkat *Subjective Well-Being* individu. Evaluasi yang positif seringkali diikuti dengan perasaan positif pula, yang mana perasaan positif tersebut ikut berkontribusi dalam meningkatkan *Subjective Well-Being*.

Berdasarkan hasil wawancara, subjek Saka dan subjek Nana menunjukkan evaluasi positif terhadap perkembangan diri mereka. Subjek Saka mengalami perubahan signifikan dari perilaku kenakalan yang berubah ke arah lebih baik setelah tinggal di panti asuhan. Sementara subjek Nana, meskipun baru satu tahun di panti asuhan, subjek mampu

menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan dan tetap berpandangan positif terhadap kehidupannya, menunjukkan ketahanan emosional dan kemampuan adaptasi yang baik. Kedua subjek mengakui dan menghargai pertumbuhan pribadi mereka, mencerminkan evaluasi diri yang baik terkait perkembangan dan perbaikan perilaku.

7. Evaluasi Terhadap Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan aspek yang krusial dalam kehidupan. Adanya dukungan dari orang terdekat menjadikan individu mampu melewati kesulitan yang dialami.

Berdasarkan hasil wawancara, baik subjek Saka maupun subjek Nana menunjukkan evaluasi positif terhadap dukungan sosial yang mereka terima. Subjek Saka merasa terbantu oleh saran-saran dari teman-temannya dalam menghadapi permasalahan, yang mencerminkan rasa didukung dan diperhatikan, serta berkontribusi positif terhadap kesejahteraan subjektifnya. Subjek Nana juga menerima berbagai bentuk dukungan dari teman-temannya yang membantu mengatasi masa-masa sulit, memperkuat hubungan sosial, dan meningkatkan kesejahteraan subjektifnya. Dukungan sosial yang diterima oleh kedua subjek memberikan rasa aman dan keyakinan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tantangan hidup.

8. Afek Positif

Afek positif merupakan komponen penting dalam *Subjective Well-Being*. Individu yang sering mengalami emosi positif cenderung memiliki tingkat *Subjective Well-Being* yang tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara, baik subjek Saka maupun subjek Nana menunjukkan frekuensi yang sering dalam merasakan rasa syukur, yang berkontribusi positif terhadap tingkat *Subjective Well-Being* mereka. Saka merasa lebih bahagia karena suasana panti asuhan yang ramai dibandingkan dengan suasana rumah yang sunyi, menunjukkan bagaimana lingkungan yang mendukung dan interaksi sosial yang aktif dapat memicu emosi positif dan meningkatkan kesejahteraan subjektifnya. Subjek Nana, di sisi lain, merasa bersyukur atas umur panjang dan kesehatan, serta menganggap pertemuan dengan keluarga sebagai pemicu utama emosi positif yang membuatnya merasa bahagia. Kedua subjek menunjukkan bagaimana rasa syukur dan faktor lingkungan berperan penting dalam meningkatkan *Subjective Well-Being* mereka.

9. Afek Negatif

Afek negatif merujuk pada pengalaman emosi dan suasana hati yang tidak menyenangkan. Individu dengan tingkat *Subjective Well-Being* yang rendah mengindikasikan adanya ketimpangan antara afek negatif dan afek positif. Tingginya afek negatif dapat memengaruhi tingkat *Subjective Well-Being*.

Berdasarkan hasil wawancara, subjek Saka mengalami emosi negatif seperti kekecewaan, perasaan rendah diri, dan kecemasan terkait jarak dengan orang tua, namun frekuensi emosi tersebut jarang terjadi. Subjek berhasil mengembangkan strategi adaptif seperti berpikir positif dan kesabaran untuk mengelola emosi negatifnya. Sebaliknya, subjek Nana sering mengalami afek negatif, terutama kesepian yang dirasakan setiap malam karena jauh dari keluarga, yang memicu kesedihan dan kerinduan. Subjek juga pernah merasa benci terhadap hidupnya dan sering merasa tersinggung akibat ejekan dari anak asuh lain. Subjek mengatasi emosi negatif dengan berbagai strategi, termasuk menangis, mengekspresikan amarah, dan belajar sabar. Kedua subjek menunjukkan kemampuan untuk mengelola afek negatif meskipun menghadapi tantangan emosional.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki tingkat *Subjective Well-Being* yang relatif positif. Hal ini tampak dari bagaimana subjek menggambarkan kehidupannya di masa kini sebagai anak asuh di panti asuhan Nazaret dengan masa yang membahagiakan serta memuaskan. Adanya dukungan sosial dari sesama anak asuh dan pengasuh panti memungkinkan subjek dalam melewati segala tantangan yang dialami. Subjek Saka mengalami perubahan positif dalam dirinya setelah menjadi anak asuh, menunjukkan evaluasi diri yang baik terkait pertumbuhan pribadi meskipun masih menghadapi tantangan dalam hubungan sosial dan emosi negatif. Di sisi lain, subjek Nana juga mampu menyesuaikan diri dengan sangat baik dengan kehidupan di panti asuhan, menunjukkan ketahanan emosional yang positif, yang didukung oleh adanya dukungan sosial dari teman-teman dan pengasuh. Kedua subjek sering merasakan rasa syukur, yang berkontribusi terhadap afek positif dan *Subjective Well-Being*, terlepas dari afek negatif yang dialami subjek Nana berupa

kesepian dan kerinduan akan keluarga. Secara keseluruhan, baik subjek Saka maupun subjek Nana menunjukkan kemampuan adaptasi dan strategi yang efektif dalam mengelola emosi mereka, mendukung tingkat *Subjective Well-Being* yang positif.

SARAN

Dari penelitian yang dilakukan, peneliti mengharapkan agar remaja yang tinggal di panti asuhan dapat fokus dalam membangun dan memelihara hubungan yang positif dengan teman-teman dan pengasuh panti. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar sangat penting, jadi berusaha untuk terlibat dalam kegiatan bersama, berbagi perasaan, dan mencari bantuan ketika menghadapi suatu permasalahan. Selain itu, tetap menjaga sikap optimis dan mengembangkan rasa syukur atas hal-hal baik yang dialami.

Untuk panti asuhan, tetaplah menjadi rumah yang ramah bagi siapa saja yang barangkali merasa tidak punya tempat untuk pulang. Rumah yang ramah tidak hanya tentang tempat tidur dan tempat makan, tetapi juga tempat untuk menampung mimpi dari anak-anak, tempat di mana harapan-harapan baru bertumbuh.

Untuk orang tua maupun calon orang tua di masa yang akan datang, di tengah situasi perekonomian dan kebutuhan yang serba mahal seperti sekarang ini, tidak apa-apa apabila menunda untuk memiliki anak. Menunda bukan berarti menolak pemberian Tuhan, tetapi menyiapkan diri agar lebih matang untuk menjadi orang tua baik dari segi mental dan finansial. Menunda lebih baik daripada nantinya tidak mampu dalam memenuhi kebutuhan anak.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam mengenai *Subjective Well-Being* tidak hanya pada remaja yang tinggal di panti asuhan, tetapi juga dengan subjek yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Diener, E. (2009). The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. In *Springer is part of Springer Science Business Media*. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Diener, E., & Ryan, K. (2008). *Subjective well-being: a general overview*. 39(4), 391–406.
- Megawati, P., Lestari, S., & Lestari, R. (2019). Gratitude training to improve

subjective well-being among adolescents living in orphanages. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 16(1), 13. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v16i1.9196>

Munthe, A. S. T. B. ., Mandang, J. H. ., & Kumaat, T. D. . (2023). SUBJECTIVE WELL BEING MAHASISWA YANG ORANGTUANYA BERPISAH (Studi Pada Mahasiswa di Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Manado). *PSIKOPEDIA*, 4(4), 307-312. <https://doi.org/10.53682/pj.v4i4.7669>

Salmah, M. A. (2019). Psychological Well-Being pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 168-179.

Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Pendidikan (Edisi Kedua)*. Jakarta: Kencana.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.