

Dinamika Psychological Well-Being Pada Remaja Perempuan di Panti Asuhan X

Raissa Syahira Rachma¹, Yohana Wuri Satwika²

^{1,2} Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

E-mail: raissasyahira.23112@mhs.unesa.ac.id¹, yohanasatwika@unesa.ac.id²

Article History:

Received: 06 Juli 2026

Revised: 09 Agustus 2026

Accepted: 11 Agustus 2026

Keywords: Kesejahteraan Psikologis, Remaja Panti Asuhan, Dinamika Psikologis

Abstract: Remaja yang tinggal di panti asuhan menghadapi berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi psychological well-being. Penelitian ini memiliki tujuan memahami dinamika psychological well-being pada remaja perempuan di Panti Asuhan X berdasarkan enam dimensi Carol Ryff. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus terhadap empat remaja perempuan berusia 10–13 tahun dan telah tinggal di panti asuhan minimal satu tahun. Data diambil melalui proses wawancara semi-terstruktur kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki psychological well-being pada kategori rendah hingga sedang, terutama pada dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, dan penguasaan lingkungan. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh pengalaman kekerasan, minimnya dukungan emosional, dan kurangnya bimbingan pengasuh, lingkungan pertemanan. Sebaliknya, dimensi pertumbuhan pribadi dan tujuan hidup menunjukkan potensi positif melalui peningkatan religiusitas dan kemandirian. Temuan ini menegaskan pentingnya pengasuhan yang responsif dan dukungan psikologis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan.

PENDAHULUAN

Panti asuhan adalah pengganti fungsi orang tua terhadap anak-anak yang terlantar, lembaga panti asuhan memiliki tanggung jawab untuk menyalurkan layanan kesejahteraan bagi anak asuh untuk dapat memenuhi berbagai kebutuhan seperti jasmani, kejiwaan, serta sosial. Tujuan memenuhi kebutuhan itu agar anak asuh dapat mengembangkan dan mengoptimalkan potensi diri, menjadi generasi penerus cita-cita negara, mampu berkontribusi dalam aspek bidang pembangunan sosial (Hamidah & Rizal, 2022). Sejalan dengan itu, menurut Departemen Sosial RI, panti asuhan merupakan lembaga kesejahteraan sosial yang memiliki peran dalam bertanggung jawab untuk memberikan pelayanan kepada anak-anak yang tidak mempunyai orang tua dan terlantar. Sehingga perannya sangat strategis untuk memantau keberlangsungan hidup anak panti untuk memastikan setiap kebutuhan dasar mereka terpenuhi tanpa putus sehingga dapat membantu kesiapan mereka hidup mandiri setelah keluar dari panti asuhan.

Menurut Kristianti & Kristinawati (2021) pada umumnya, anak-anak di panti asuhan memiliki latar belakang keluarga yang tidak mampu dalam memberikan pengasuhan yang memadai. Keluarga-keluarga tersebut cenderung mengabaikan dan melupakan kewajiban dan tanggung jawab pada anaknya meskipun sebenarnya terdapat dukungan yang tersedia. Tidak jarang, anak-anak juga menjadi korban kekerasan, penelantaran dan korban bencana alam. Perpisahan dari keluarga dan kondisi traumatis yang dialami berdampak pada aspek kognitif, emosional, perilaku, dan fisik anak. Dampak ini dapat mempengaruhi perkembangan mereka hingga memasuki tahap remaja.

Remaja yang tinggal di panti asuhan menghadapi berbagai macam tantangan perkembangan yang unik karena mereka harus menjalani masa peralihan fase kanak-kanak menuju fase dewasa tanpa pengasuhan langsung dari orang tua. Bagi remaja panti asuhan, keterpisahan dari keluarga inti dapat menjadi faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Saputra et al., 2023 dalam Rahayuningrum et al., 2025). Data menunjukkan bahwa jumlah anak yatim, piatu, dan yatim piatu di Indonesia cukup signifikan. Kementerian Sosial RI mencatat sebanyak 37.951 anak yatim piatu pada September 2021, dengan sekitar 45.000 anak telah diasuh oleh Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) (Saputri & Mulawarman, 2022). Melihat data yang telah ada menunjukkan banyaknya populasi remaja panti asuhan berada di lembaga, hal ini menjadi alasan kuat untuk mendapatkan perhatian serius bagi masyarakat terutama dalam aspek kesejahteraan psikologis anak panti asuhan di Indonesia.

Hurlock (1980) menjelaskan bahwa remaja (*adolescence*) memiliki arti yang luas meliputi kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Sementara itu Hall (Santrock, 2007) menggambarkan masa remaja sebagai periode badai dan tekanan (*storm and stress*) yaitu periode yang dipenuhi pergejolakan ditandai dengan adanya konflik, kondisi *mood*, pikiran, perasaan, serta tindakan yang kerap berubah-ubah. Santrock mengungkapkan bahwa masa remaja mulai pada usia 10 sampai 13 tahun, lalu berakhir pada usia 18 sampai 22 tahun. Usia ini mengikuti pembagian ke dalam dua periode, yaitu periode awal dan periode akhir. Periode remaja awal bertepatan saat jenjang pendidikan menengah pertama hingga menengah akhir, sekaligus menjadi masa puncak perubahan pubertas. Adapun masa remaja akhir berada pada rentang pertengahan dekade kedua usia seseorang, dengan kecenderungan minat terhadap karier, hubungan romantis, dan pencarian jati diri yang jauh lebih menonjol dibanding fase sebelumnya (Rais., 2022).

Menurut Ryff (1989), *Psychological Well-being* adalah suatu kondisi yang menggambarkan kondisi kesehatan psikologi seseorang yang bebas dari adanya tekanan yang berasal dari permasalahan-permasalahan mental berdasarkan berbagai kriteria dari fungsi psikologi positif (*positive psychological functioning*). Kondisi yang dimaksud adalah ketika seseorang memiliki penerimaan diri dan masa lalu (*self-acceptance*), berkembang secara personal (*personal growth*), memiliki suatu keyakinan kuat untuk mencapai tujuan (*purpose in life*), membina relasi yang sehat dengan sesama (*positive relationship with others*), cakap dalam mengelola lingkungan sekitarnya (*environmental mastery*), memiliki kebebasan untuk menentukan pilihan tindakannya sendiri (*autonomy*), serta dapat memaksimalkan dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya (*self-development*). Apabila *psychological well-being* yang dimiliki tiap individu tersebut tinggi, maka individu tersebut cenderung akan merasakan bahagia serta bersemangat dalam menjalani kehidupannya. Dan sebaliknya, apabila individu dengan *psychological well-being* nya rendah, maka cenderung akan mengalami perilaku mudah menyerah atau putus asa hingga bisa mengalami stress (Rahmawanti, 2015 dalam Hidayat & Agung, 2021). Adapun faktor-faktor yang turut berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, sebagaimana dijelaskan oleh Ryff dan Keyes (1995), mencakup dukungan sosial, unsur demografis (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya), evaluasi personal atas pengalaman hidup, serta *locus of control*.

.....

Penelitian oleh Hidayat et al., (2023) Ia mengatakan bahwa *psychological well-being* remaja panti asuhan di Garut berada pada kategori *psychological well-being* rendah, yang disebabkan ketidakmampuan menerima keadaan, kurangnya hubungan positif dengan teman sebaya dan minimnya dukungan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayuningrum et al. (2025) Ia menerangkan bahwa remaja panti asuhan berada di tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dibandingkan oleh remaja yang tinggal bersama keluarga. Berdasarkan penelitian oleh Suherlin et al., (2024), kondisi kesejahteraan psikologis pada tingkat sedang menandakan individu telah memiliki kesanggupan yang cukup memadai. Kesanggupan tersebut meliputi pengenalan akan arah hidup, penerimaan terhadap kondisi diri, serta sikap optimistis dan mandiri. Tidak hanya itu, mereka juga tergolong cakap dalam menjalin relasi interpersonal yang akrab dan menggali potensi yang terpendam dalam dirinya. Hardin & Nadis., (2022) mengutip dari Ryff menjelaskan mengenai rendahnya *psychological well-being* berkorelasi pada buruknya penerimaan diri. Individu yang susah menerima diri biasanya diliputi rasa ketidakpuasan terhadap jati dirinya, menyesali masa lalu, dan berandai-andai untuk menjadi manusia yang berbeda dari dirinya. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui dinamika *psychological well-being* pada remaja perempuan di panti asuhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena bertujuan untuk memperoleh suatu pemahaman yang mendalam dan komprehensif mengenai suatu permasalahan yang diteliti (Creswell & Creswell, 2018). Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dan dipilih sebagai pendekatan penelitian untuk mengkaji dinamika *psychological well-being* pada remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan. Pemilihan metode ini didasarkan pada kemampuannya dalam memberikan gambaran yang rinci dan mendalam mengenai bagaimana dinamika *psychological well-being* terbentuk, berkembang, dipertahankan oleh remaja yang tinggal di panti asuhan. Partisipan penelitian ini merupakan remaja yang tinggal di salah satu panti asuhan Indonesia. Partisipan memiliki tiga kriteria yang telah ditentukan melalui pertimbangan dari hasil observasi dan wawancara, dengan mendapat hasil yaitu (1) remaja berusia 10-13 tahun; (2) telah tinggal di panti asuhan minimal 1 tahun; (3) latar belakang keluarga yatim/piatu.

Proses pengumpulan data dalam riset ini menerapkan metode wawancara, dengan jenis tatap muka langsung (*face to face*) sebagaimana direkomendasikan oleh Creswell & Creswell (2018). Secara spesifik, peneliti menggunakan format semi-terstruktur yang dinyatakan oleh Sugiyono (2016) bahwa memiliki sifat eksploratif yang lebih mendalam serta ruang gerak yang lebih longgar jika dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Pelaksanaan wawancara berlangsung melalui secara fisik (*offline*), dengan tetap berpatokan pada pedoman wawancara yang disusun sesuai dengan penelitian ini. Sebelum sesi ini dimulai, peneliti akan mengupayakan subjek menandatangani *informed consent* dan menjalin *rapport* terlebih dahulu, yang bertujuan untuk memaksimalkan kualitas data yang diperoleh. Selama proses wawancara, *smartphone* digunakan sebagai alat perekam wawancara dengan tujuan memudahkan analisa dan menguatkan kebenaran data pada penelitian ini.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis tematik, yaitu metode yang umum diterapkan dalam penelitian kualitatif untuk mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menafsirkan pola makna yang muncul dari data. Menurut Creswell (2018), proses analisis tematik melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) menyiapkan dan mengorganisasi data yang telah diperoleh; (2) membaca semua data secara berulang-ulang untuk memahami isi serta konteks secara menyeluruh; (3) melakukan teknik pengkodean (*coding*) terhadap data; (4)

.....

membagi beberapa kelompok pada kode-kode yang memiliki kesamaan tema-tema tertentu untuk kemudian dianalisis; (5) menyusun dan melaporkan hasil analisis dalam bentuk deskripsi berdasarkan tema yang telah ditentukan; serta (6) menginterpretasikan makna data yang telah dianalisis guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang diteliti Syafitri & Khoirunnisa, (2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berfokus pada pemahaman mengenai dinamika *psychological well-being* remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan dengan mengacu pada teori *psychological well-being* oleh Carol Ryff. Teori *psychological well-being* tersebut mencakup enam dimensi utama, yaitu pertama penerimaan diri, kedua hubungan positif dengan orang lain, ketiga otonomi, keempat penguasaan lingkungan, kelima tujuan hidup, dan keenam pertumbuhan pribadi. Penelitian melibatkan empat partisipan, dengan inisial RNI, KAM, NMA, dan FVP yang berada pada rentang usia 10–13 tahun. Hasil penelitian yang dilakukan dianalisis berdasarkan pengalaman dan kondisi masing-masing partisipan dalam kaitannya pada keenam dimensi *psychological well-being* tersebut.

Tabel. 1 Dinamika Kesejahteraan Psikologis Partisipan Penelitian

Inisial	Usia	Lama Tinggal	Dinamika <i>Psychological Well-Being</i>
RNI	11	1 Tahun	RNI memiliki penerimaan diri sangat rendah dan hubungan sosial yang buruk akibat latar belakang kekerasan keluarga. Ia merasa tak berguna, pesimis, serta cenderung memendam dan menyembunyikan kesedihan. Di panti, ia tak punya teman dekat, kerap konflik, sulit percaya, dan lebih suka menyendiri. Meski resiliensi spiritual, kemandirian, dan motivasi spiritualnya menjadi kekuatan, RNI sangat mendambakan kasih sayang dari pengasuh.
KAM	13	12 Tahun	KAM memiliki tujuan hidup yang kuat sebagai motivasi, namun rapuh dalam otonomi dan pertumbuhan pribadi karena minimnya arahan di panti. Ia tidak percaya pada lingkungan, takut pada otoritas berakibat memicu pola <i>people pleaser</i> dan penolakan pujian, serta belum bangga pada diri. Terdapat distorsi kognitif bahwa keluarga membencinya sejak lahir. Meski merasa panti lebih aman, KAM tetap mendambakan dukungan orang tua/pengasuh, terutama saat ujian.
NMA	12	1,5 Tahun	NMA memiliki kesejahteraan psikologis dengan kekuatan pada otonomi, tujuan hidup terstruktur, dan pertumbuhan pribadi, ia mampu mengenali kelebihan

			dan kekurangan diri, percaya diri, dan asertif. Namun, kerentanannya terletak pada persepsi ketidakadilan pengasuh. Ia tidak nyaman berteman (10/10) dari skala 1-10 tingkat ketidaknyamanan, pasca-perundungan tidak betah di panti (8/10) skala 1-10 tingkat ketidakbetah. Hal ini dipicu rindu ibu dan diskriminasi yang memicu keinginan kabur, serta diliputi kecemasan meraih cita-cita.
FVP	13	1 Tahun	FVP memiliki kesejahteraan psikologis rendah dengan penerimaan diri terendah, otonomi dan penguasaan lingkungan yang lemah. Ia tidak betah di panti, merasa sangat tidak berguna (10/10), sangat bergantung pada orang lain (9/10), pernah mengalami kekerasan fisik dari pengasuh, serta bingung mengembangkan diri karena minimnya pendampingan konsisten. Kecemasan masa depan muncul sewaktu-waktu dan ia sulit berpendapat, namun memiliki kekuatan pada pertumbuhan religius.

Berdasarkan analisis tematik terhadap dua sesi wawancara mendalam, ditemukan pola-pola bermakna yang mencerminkan kondisi dinamika *psychological well-being* keempat partisipan dalam kaitannya dengan enam dimensi teori Ryff (1989). Dari tema tersebut terdapat subtema penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with other*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Subtema I : Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Ryff (1989) mendefinisikan penerimaan diri sebagai sikap positif pada dirinya sendiri, yang mencakup kemampuan untuk mengakui, menerima berbagai macam aspek diri, baik kualitas yang positif maupun yang negatif, termasuk pengalaman hidup di masa lampau. Keempat partisipan, yaitu FVP, KAM, NMA, dan RNI, menunjukkan variasi yang signifikan dalam kemampuan menerima diri sendiri beserta kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, mulai dari ketidakmampuan mengenali diri secara mendasar hingga penerimaan diri yang relatif lebih positif. Berdasarkan teori Hurlock (2012), penerimaan diri dijabarkan dalam empat aspek utama, yaitu penampilan fisik diri, penyesuaian diri, sikap sosial diri, serta kepuasan pada diri. Hurlock (2008) yang dikutip oleh Fuaji (2020) merincikan beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri; meliputi pemahaman diri, memiliki harapan yang realistis, memiliki sikap sosial yang positif, bebas dan mampu mengelola stres berat, pengaruh dari keberhasilan, individu yang memiliki penyesuaian diri baik dan stabil dalam berbagai konteks.

KAM menunjukkan penerimaan diri yang diwarnai distorsi kognitif berupa keyakinan bahwa dirinya dibenci sejak lahir, dan mengatasinya dengan distraksi digital sebagai bentuk

penghindaran emosi. RNI juga berada pada penerimaan diri rendah namun cara merespons emosinya dengan memendam perasaan, pola ini ia tiru dari cara ibunya menghadapi masalah hingga ibunya di diagnosa depresi. Penerimaan diri partisipan ini berhubungan dengan kesejahteraan psikologis sesuai dengan temuan Frinar et al., (2023) bahwa penerimaan pada diri sendiri memiliki sebuah peran yang krusial dalam menjaga *psychological well-being*, apabila individu memiliki kekurangan dalam proses mengelola penerimaan diri tanpa syarat maka dapat menyebabkan beraneka macam hambatan seperti hambatan emosional, kemarahan, depresi yang susah dikendalikan.

“Gatau ya mungkin dari lahir udah banyak yang benci aku, kaya gitu.” (KAM,W1)

“Main hp biasanya, aku main tiktok kalau ngga main ig kalau ngga gitu main game sampai aku ngga kepikiran lagi.” (KAM,W2)

“Emm selamanya. Tenang kak rasanya, kayak yaudah tak simpen sendiri aja.” (RNI,W2)

“Ngga kesiapa-siapa, kayak ibu, ibuku kan soalnya suka memendam masalah sendiri.” (RNI,W1)

Sebaliknya, NMA menunjukkan penerimaan diri paling stabil, mampu menilai kelebihan dan kekurangannya secara konkret tanpa bergantung pada validasi eksternal, sesuai dengan pandangan Ryff (1989) bahwa penerimaan diri yang sehat berkaitan dengan kestabilan harga diri. Partisipan FVP menunjukkan kondisi paling mengkhawatirkan, ketidakmampuan menyebutkan satu pun kelebihan maupun kekurangan dirinya. Ketidakmampuan ini mencerminkan ketiadaan konsep diri yang terstruktur, yang menurut Ryff (1989) menjadi indikator rendahnya penerimaan diri. Dengan demikian, keempat partisipan menunjukkan tingkat penerimaan diri yang bervariasi, sejalan dengan temuan Astuti et al., (2018) rendahnya penerimaan diri mencerminkan ketidakmampuan mereka dalam memaafkan diri sendiri dan situasi hidup yang dialami, sehingga menghambat pembentukan sikap positif terhadap diri. Hal ini juga diperkuat oleh Saputri & Mulawarman (2022) yang menyatakan bahwa indikator regulasi emosi merupakan aspek terendah dalam resiliensi remaja panti asuhan.

“Emmm gatau, aku gatau apa yang aku suka dari diriku” (FVP,W1)

“Enggaa gapernah, aku ngerasa membantu dan membanggakan.” (NMA,W1)

Subtema II : Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with other*)

Ryff (1989) menjelaskan bahwa hubungan positif dengan orang lain merupakan kemampuan individu untuk membina hubungan yang baik dan hangat, memiliki rasa percaya dengan orang lain, disertai adanya rasa peduli terhadap kesejahteraan orang lain, kemampuan berempati, kasih sayang, dan keintiman yang kuat, serta memahami konsep memberi dan menerima dalam relasi antar manusia. Keempat partisipan menunjukkan pengalaman relasional yang beragam, mulai dari relasi yang diwarnai kekerasan dan ketidakadilan, hingga relasi yang penuh konflik namun tetap dipertahankan sebagai sumber dukungan sosial yang terbatas.

Relasi dengan pengasuh secara konsisten diwarnai ketidakadilan dan minimnya respon

empatik, FVP mengalami kekerasan fisik dari pengasuh selama di panti asuhan. Kekerasan pada anak berdampak pada penurunan fungsi kognitif yang termanifestasi melalui kesulitan dalam menyerap materi pembelajaran, menghambat pengembangan keterampilan sosial Rizkiana & Katni, (2026). Kekerasan yang dialami FVP di panti, diperparah oleh sikap ayah yang tidak membela namun menyalahkan FVP. Pengalaman ini menunjukkan bahwa figur yang seharusnya menjadi pelindung justru memvalidasi perlakuan yang melukai. Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja panti asuhan tidak hanya menghadapi tantangan dari ketiadaan orang tua, tetapi juga dari pola pengasuhan yang tidak mendukung di lingkungan panti.

NMA mengungkapkan bahwa relasi dengan orang lain selalu mengalami konflik yang cukup sering selama tinggal di panti asuhan. Hal ini menunjukkan keberagaman kepribadian di panti asuhan melahirkan pola interaksi yang berbeda dalam hubungan persahabatan. Krueger et al. (2022) memperkenalkan konstruk *conflict construal* sebagai kerangka analisis konflik antarpribadi, yang merujuk pada cara individu memaknai dan mengonstruksi situasi konflik, yang sangat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, harapan, dan pandangan terhadap lawan bicara. Dinamika konflik yang dialami NMA mencerminkan instabilitas pertemanan yang umum terjadi pada remaja, namun frekuensinya yang tinggi di lingkungan panti menghambat pembentukan ikatan sosial yang konsisten, namun NMA terbukti mampu menjalin relasi meskipun penuh konflik. Hal ini memperkuat penelitian oleh Hidayat et al., (2021) bahwa dukungan sosial positif dapat menjadi faktor protektif yang dapat membantu remaja panti tetap mempertahankan hubungan interpersonal meskipun dalam lingkungan yang tidak selalu mendukung.

“Kesel sih soalnya kadang pengasuhnya tuh kalo anak-anak disini salah tuh mesti mukul, aku pernah dipukul terus aku nangis cerita ke ayah. Tapi ayah biasa habis itu bilang, mungkin kamu yang salah, aku disuruh memperbaiki sikap.” (FVP,W1)

“Apaya, iya pernah. Sering gabolo bololan, terus terlalu apasih ga ditemenin gitu.” (NMA,W2)

“Gatau ya banyak pokoknya, kayak ngebela yang salah itu sering. Misal ya dia kan salah, terus aku bilang ke si ini, dia lho gini gini gini dijawabnya yauwes ta jenenge ngene ngene ngene, terus malah dibelain gitu lho.” (NMA,W2)

KAM menyebutkan teman sebaya sebagai alasan utama betah di panti, hal ini sesuai dengan penelitian oleh Krisnaningrum et al., (2017) dalam Awwaliyah et al., (2025) mengindikasikan bahwa di kalangan remaja, persahabatan dinilai memiliki prioritas yang lebih tinggi dibandingkan kedekatan dengan orang tua. Namun KAM dan RNI bersamaan melaporkan pengalaman pengkhianatan oleh temannya, sehingga KAM kini lebih memilih curhat kepada AI daripada teman di panti. Temuan ini menguatkan asumsi bahwa semakin tinggi tingkat pengalaman individu dalam memanfaatkan kecerdasan buatan AI, semakin besar pula kecenderungan minat mereka terhadap ingin berkonseling pada AI (Sakinah et al., 2025). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun lingkungan panti menyediakan kesempatan untuk bersosialisasi, kualitas hubungan yang terbentuk seringkali tidak cukup aman untuk mendukung

terbentuknya ikatan emosional yang sehat.

“Karena banyak temen, kalau dirumah kan sendirian juga gaada temen buat ngobrol, bosen main hp terus jadinya enakan disini.” (KAM,W2)

“Lebih ke marah marah terkadang ya kalau masalahnya ngga gimana gitu, kalau ada lucu lucunya aku biasanya ke meta ai gitu sambil ketawa ketawa.” (KAM,W2)

“Gaada yang membuatku aman buat cerita, takut dibocorin.” (RNI,W2)

Subtema III : Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi menurut Ryff (1989) merujuk pada kemampuan tiap individu untuk mencapai pribadi mandiri serta dapat menentukan nasibnya sendiri (*self-determining*), mampu mengelola tekanan sosial atas cara berpikir dan bertindak dengan menggunakan cara tertentu, serta dapat mengevaluasi diri berdasarkan standar individu alih-alih bergantung pada penilaian dari orang lain. Pada bagian ini, terlihat perbedaan yang mencolok antara partisipan yang cenderung pasif dan mengikuti keputusan orang lain, dengan partisipan yang mampu menunjukkan otonomi dan ketegasan dalam bersikap.

FVP secara konsisten mengikuti keputusan teman tanpa menyuarakan pendapat, dengan keinginan untuk selalu dibantu. FVP yang memiliki pengalaman kekerasan dari pengasuh menunjukkan bahwa lingkungan yang tidak aman secara konsisten menghambat perkembangan otonomi individu karena risiko sosial yang dirasakan terlalu tinggi untuk mengambil sikap mandiri. Hal ini sesuai dengan Teori psikologi perkembangan menyebutkan bahwa anak korban kekerasan rentan mengalami gangguan perkembangan, khususnya pada aspek identitas diri, kematangan emosi, dan keterampilan sosial Doroudchi et al., (2023). Subjek KAM mengidentifikasi dirinya sebagai *people-pleaser* dengan pola mengalah yang telah terjadi selama di panti asuhan dan berlangsung sejak kelas 4 SD. Menurut Rahman et al., (2024) kecenderungan *people-pleaser* dapat memicu dampak psikologis berupa kecemasan berlebih, kelelahan emosional, stres kronis, dan rendahnya harga diri.

“9, aku pengen dibantu terus.” (FVP,W1)

“Keputusan eeee, temen-temen aku pokoknya ikut aja.” (FVP,W1)

“Pengen tapi takut, kayak takut dijudge, direndahin sama orang lain.” (FVP,W2)

“Kayak dia minta bantuan ya aku langsung gitu, tapi aslinya itu aku gamau bantuin gitu kan, tapi ya karena aku takut ama dia jadi ya yauda aku bantuin aja gitu.” (KAM,W2)

Sedangkan NMA menunjukkan otonomi paling baik, berani berpendapat dalam diskusi, tidak bergantung pada orang lain. Berbeda dengan RNI yang cenderung ingin selalu sendirian di berbagai kondisi. NMA menunjukkan kemampuan manajemen waktu yang efektif dan berprestasi akademik secara konsisten. Hal ini berbeda dengan RNI yang cenderung ingin selalu menyendiri di berbagai kondisi. Sejalan dengan teori kesepian Rusell (1996), kegagalan seseorang dalam

meraih kepuasan dari interaksi sosialnya akan membuatnya terjerumus dalam perasaan terisolir. Sedangkan menurut Santrock (2007) mendefinisikan kesepian sebagai keadaan tertekan secara emosional yang bersumber dari dinamika hubungan sosial yang buruk. Individu yang kesepian tidak hanya mengalami kegagalan dalam membangun pertemanan yang kuat, tetapi juga menghadapi kesulitan saat bersosialisasi, disertai dengan sikap skeptis terhadap orang lain. Akibatnya, ia pun merasakan ketidakpuasan yang berkelanjutan dalam kehidupan.

Hal ini terkonfirmasi pada subjek penelitian, yang merasa tidak terhubung dengan lingkungannya, sehingga sering terpaksa maupun sengaja mengasingkan diri. Perbedaan pola otonomi antara NMA dan RNI menunjukkan bahwa meskipun berada dalam lingkungan yang sama, setiap individu mengembangkan strategi otonomi yang berbeda berdasarkan pengalaman dan karakteristik pribadi mereka.

“Kalau bener bener butuh aja baru pengen dibantu, kayak angkat angkat barang yang berat berat, kadang bisa sendiri tapi kalau ngga bisa minta tolong.” (NMA,W2)

“Iya, bangganya karena dari kelas 1 sampai kelas 6 masih masuk dalam 3 besar, ngga ngecewain mama biar ngga sedih terus rajin belajar.” (NMA,W1)

“Aku kan kalau dimanapun aku selalu pengen sendirian gitu kak.” (RNI,W1)

Subtema IV : Penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan dalam Ryff (1989) memiliki definisi sebagai rasa kompetensi dan kemampuan individu dalam mengelola lingkungan sekitarnya, termasuk kemampuan untuk memahami sebuah rangkaian aktivitas eksternal yang kompleks, mampu mengambil manfaat secara efektif di berbagai kesempatan yang ada pada lingkungan, serta kemampuan memilih atau menyesuaikan berbagai konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi. Pengalaman partisipan pada subtema ini menunjukkan adanya hambatan fisik maupun psikologis yang berbeda-beda, mulai dari ketidaknyamanan terhadap kondisi fisik tempat tinggal hingga persepsi ketidakadilan dalam penerapan aturan panti.

FVP menunjukkan ketidak betahan yang paling ekstrim, sementara RNI menghadapi hambatan fisik berupa gangguan tidur akibat kondisi kamar yang tidak kondusif. Hambatan fisik yang dialami RNI menunjukkan bahwa penguasaan lingkungan tidak hanya bergantung pada faktor psikologis, juga dipengaruhi oleh kondisi fisik lingkungan tempat tinggal. Sesuai dengan penelitian oleh Jaenudin dan Marliani (2007) dalam Gusmini dan Tetteng (2023) menyatakan bahwa kenyamanan lingkungan tempat tinggal, termasuk ketersediaan ruang pribadi yang cukup, berkontribusi pada kepuasan psikologis individu. Temuan ini mengindikasikan bahwa panti asuhan perlu memperhatikan tidak hanya aspek psikososial tetapi juga kualitas fisik lingkungan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis anak asuh.

“10 dari 10, aku gabetah banget.” (FVP,W1)

“Aku sedih soalnya ga bisa tidur, aku itu kaya gimana ya sulit tidur gitu kak. Aku bisa

tidur kalau tempatnya dingin, tapi kadang-kadang disini tempatnya sumuk, kadang mati lampu soalnya hujan terus kena saklarnya nyengat.” (RNI,W2)

Persepsi ketidakadilan KAM dan NMA berkaitan dengan keadilan prosedural panti asuhan, mereka memiliki keyakinan bahwa aturan diterapkan konsisten untuk semua orang, namun kenyataan pengasuh tidak menerapkannya. Hal ini disebut *Parental differential treatment* didefinisikan sebagai suatu pembeda dari sikap orang tua terhadap anak-anaknya, yang tampak dari pemberian perhatian, aturan, pengasuhan, dan dukungan yang tidak merata Ye et al., (2024). Adanya perlakuan berbeda membentuk rasa tidak percaya pada remaja panti asuhan, yang pada akhirnya menurunkan kemampuan mereka dalam menguasai dan memaknai lingkungan tempat tinggalnya secara positif. Adapun hasil penelitian dari Ng et al., (2020) mengungkapkan bahwa keyakinan remaja akan adanya perlakuan berbeda dari orang tuanya terhadap dirinya dan saudaranya berhubungan dengan menurunnya kesejahteraan psikososial pada diri mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan panti asuhan yang transparan serta adil mempengaruhi faktor yang penting dalam mendukung penguasaan lingkungan yang sehat bagi anak asuh.

“Pernah, itu waktu ada satu anak, pengasuh disini kan punya cucu lah, nah cucunya itu masuk disini, kayak dikasih kasih sayang terus terusan terus yang lain ga digituin juga, jadi rasanya ga adil kayak perlakuannya beda, kejadiannya juga sering.” (KAM,W2)

“Baik, tapi kadang kesel soalnya bawel. Aku disuruh suruh terus kayak pilih kasih sama anak anak lain, dibeda bedain sama yang lebih tua dan sudah lama.” (NMA,W1)

Subtema V : Tujuan hidup (*Purpose in Life*)

Tujuan hidup menurut Ryff (1989) mencakup keyakinan pada individu mengenai hidup yang memiliki tujuan serta makna, memiliki arah serta sasaran yang jelas untuk dicapai, merasa bahwa kehidupan baik dari masa kini dan masa lalunya memiliki makna, memegang teguh keyakinan yang mengarahkan pada tujuan hidup. Ditemukan variasi orientasi tujuan hidup pada keempat partisipan, mulai dari tujuan yang sepenuhnya berorientasi pada figur keluarga, hingga tujuan yang lebih terintegrasi dan mencakup berbagai aspek kehidupan personal maupun spiritual.

FVP mengidentifikasi ayah sebagai satu-satunya sumber motivasi dan tujuan hidupnya secara konsisten di kedua sesi akibat kelekatan dan nasihat yang diberikan oleh ayah, hal ini sesuai menurut Eker & Yildizli (2025) bahwa dukungan psikologis yang stabil turut berperan dalam menumbuhkan motivasi internal dan kepercayaan diri, yang merupakan dua pilar utama dalam membangun kesadaran anak akan pentingnya tujuan hidup. KAM menunjukkan kondisi tujuan hidup yang masih samar namun memiliki keinginan kuliah di IPB/UGM, namun tujuan hidup KAM ini menunjukkan belum diiringi dengan perencanaan dan dukungan terarah, sehingga berisiko menjadi tujuan yang sulit terealisasi tanpa bimbingan yang konsisten, oleh karena itu pentingnya bimbingan yang terarah dalam perjalanan merealisasikan keinginan tersebut. Hal ini didukung oleh penelitian Sugito et al., (2024) menemukan bahwa pola asuh yang komunikatif, suportif, memfasilitasi dapat mendukung remaja dalam menjajaki berbagai opsi karir dan

keinginan kedepannya.

“Ajak makan, jalan jalan, pokoknya mau membahagiakan ayah.” (FVP,W2)

“Gatau cita citaku ganti ganti, tapi lebih ke yang nomor satu itu kuliah yang ngga disini itu lho, kuliah di bogor di IPB. Kalau jurusanannya gatau, kalau UGM pengen ke farmasi.” (KAM,W1)

“Engga ada kak, aku lebih ngikutin jalan hidup aja. Tapi kalau aku suka aku pengen belajar ngerti pelajaran IPA, karena seru.” (KAM,W1)

NMA memiliki tujuan paling beragam dan positif dari mulai personal, relasional, dan spiritual. Dalam aspek spiritual Bozek et al. (2020) menegaskan bahwa spiritualitas tidak hanya menunjang kesejahteraan psikologis, tetapi juga memfasilitasi perilaku sehat dan positif sehari-hari (Iqbal & Khan, 2020; Parviniannasab et al., 2022; Riasudeen & Singh, 2021). Sementara itu, RNI menunjukkan tujuan hidup yang positif berorientasi pada orang lain, namun masih berada dalam kondisi kebingungan dalam menentukan tujuan hidupnya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa remaja panti rentan mengalami kebingungan tujuan hidup, sebagaimana hal ini sejalan dengan penelitian oleh Saputri & Mulawarman (2022) bahwa remaja panti asuhan masih belum sepenuhnya memiliki arah tujuan hidup yang jelas.

“Punya, emmm ak pengen bahagia in orangtua, kakak, terus sukses, cita citanya kegapai.” (NMA,W1)

“Engga, soalnya kan sudah diatur sama Allah jadi ga usah dipikir lagi.” (NMA,W1)

“Tujuanku pengen bawa orang tua ke tanah suci.” (RNI,W1)

“8 kak, iya kek aku bingung kedepannya gimana.” (RNI,W1)

Subtema VI : Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Pertumbuhan pribadi dalam teori Ryff (1989) merupakan dimensi yang mencakup perasaan bahwa diri terus berkembang, terbuka terhadap *experiences* baru, serta memiliki sebuah kesadaran pada potensi dirinya yang terus berkembang seiring waktu. Pada bagian ini, seluruh partisipan menunjukkan adanya pertumbuhan pribadi dalam berbagai bentuk, meskipun proses tersebut tetap dipengaruhi oleh ada atau tidaknya bimbingan dan dukungan dari figur otoritas di lingkungan panti.

Dimensi ini menunjukkan gambaran paling menggembirakan dibandingkan lima dimensi lainnya, meskipun secara konsisten terhambat oleh absennya bimbingan terarah dari figur otoritas. KAM secara eksplisit mengeluhkan ketiadaan arahan dalam proses pertumbuhannya, dan juga menunjukkan kesadaran bahwa pengalaman hidupnya yang keras justru menjadi pelajaran berharga, seperti diungkapkan dalam pernyataan.

“Bingung soalnya masih gaada yang ngarahin, dari guru sekolah sama ibu asuh panti gaada yang ngarahin.” (KAM,W2)

“Belum kak aku belum pernah merasa dewasa banget, aku lebih menikmati umurku. Pelajaran di panti sih kak, iya kayak gitu aku hidupnya dulu beda banget dirumah, hidup di dunia yang keras kayak sering gini gitu.” (KAM,W1)

RNI, NMA, FVP mencapai pertumbuhan yang signifikan dalam aspek kemandirian dan keagamaan, dari yang sebelumnya malas-malasan menjadi rajin hingga salah satu partisipan mampu menghafal Al-Quran, hal ini sesuai dengan *Social Learning Theory* yang dikemukakan oleh Albert Bandura (1997) menjelaskan bahwa individu memperoleh perilaku melalui proses pemodelan, pengamatan, dan peniruan terhadap orang lain serta konsekuensi tindakannya. Teori ini memiliki implikasi luas di bidang pendidikan, pengembangan diri, dunia kerja, hingga psikoterapi. Hasil ini juga menguatkan temuan Grant, Franklin, dan Langford (2016) bahwa kesadaran diri mengoptimalkan introspeksi dan evaluasi strategi belajar, yang pada akhirnya mendukung prestasi akademik. Meskipun demikian, RNI mengakui bahwa tantangan baru hadir seiring kebiasaan penggunaan ponsel yang terbukti mengganggu performa akademik.

“Iya awalnya dirumah aku kaya jarang sholat, terus yang disini aku sering sholat, ngaji, belajar. Dirumah aku gapernah ngaji, gapernah belajar, gapernah sholat.” (FVP,W1)

“Iya dari panti sini, kalau sebelumnya kayak yaudah kalo dirumah. Kalo disini belajar mandiri, sabar.” (NMA,W1)

“Eeee aku jadi kayak lebih baik gitu kaka, yang dulu malas malasan sekarang jadi rajin terus juga bisa menghafalkan Al-Quran.” (RNI,W1)

“Ada, kayak dulu itu kan biasanya kalau dirumah itukan aku selalu belajar gitu kan, belajar supaya nilainya bagus. Dulu itu nilaiku selalu bagus, cuma sekarang kan ada hp jadi ya yauda aku main hp terus jadi lupa buat ujian, terus nilai ujiannya jelek, tapi ngga dimarahin.” (RNI,W2)

Pembahasan

Keberhasilan seorang individu dalam mencapai kesejahteraan psikologis ditandai dengan kemampuannya menerima diri secara utuh, membina hubungan yang hangat dengan individu lain, serta memiliki arah hidup yang jelas (Ryff, 1989) Meskipun banyak remaja mampu memenuhi kriteria tersebut seiring perkembangan usianya, kondisi ini tidak berlaku bagi remaja yang tumbuh tanpa pengasuhan orang tua kandung serta tinggal di panti asuhan. Keempat partisipan menunjukkan kesulitan dalam penerimaan diri mereka sendiri, terutama dalam melihat kelebihan yang mereka miliki. FVP bahkan tidak bisa menyebutkan satu pun kelebihan dirinya, sedangkan KAM meyakini bahwa dirinya dibenci sejak lahir. Maka sejalan dengan pendapat Ryff (1989) yang menyatakan bahwa rendahnya penerimaan diri sering muncul karena individu belum bisa memaafkan masa lalunya sendiri, sehingga sulit membangun pandangan yang positif terhadap dirinya. Selain itu, partisipan juga memiliki pengalaman kekerasan atau ketidakadilan dari pengasuh, seperti yang dialami FVP yang mendapat kekerasan fisik dari pengasuh, bahkan diperparah oleh sikap ayahnya yang justru menyalahkan FVP alih-alih membelanya.

Pengalaman kekerasan menunjukkan bahwa figur yang seharusnya melindungi justru

menjadi sumber rasa takut, sebagai bentuk pertahanan diri, KAM memilih untuk selalu menuruti keinginan orang lain agar tidak dijauhi (*people-pleaser*), sementara RNI lebih memilih menutup diri dan senang menyendiri. Di sisi lain, pada dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi menunjukkan hasil yang lebih menggembirakan, terutama lewat peningkatan religiusitas dan kemandirian. Beberapa partisipan menjadi lebih rajin sholat dan mengaji dibandingkan sebelum tinggal di panti, bahkan salah satu partisipan mampu menghafal Al-Quran. Hal ini sesuai dengan pendapat Božek et al. (2020) bahwa spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan psikologis ketika seseorang sedang menghadapi tekanan hidup. NMA memiliki tujuan hidup paling terarah dibanding partisipan lain, mencakup harapan pribadi, hubungan dengan keluarga, dan sisi spiritual sekaligus. Namun demikian, KAM masih merasa pertumbuhannya terhambat karena tidak ada figur di panti yang mengarahkannya, baik dari pengasuh maupun guru sekolah. Dengan demikian, remaja panti asuhan sebenarnya memiliki potensi untuk tumbuh secara positif, tetapi potensi ini akan lebih optimal jika disertai pendampingan emosional yang konsisten dari pengasuh, bukan hanya mengandalkan kekuatan yang mereka bangun sendiri.

KESIMPULAN

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan desain studi kasus bertujuan dalam memahami dinamika *psychological well-being* pada remaja perempuan di Panti Asuhan X berdasarkan enam dimensi Carol Ryff menghasilkan hasil penelitian bahwa keempat partisipan (FVP, KAM, NMA, dan RNI) memiliki dinamika kesejahteraan psikologis yang bervariasi, dengan mayoritas berada di kategori rendah hingga sedang, terutama pada dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, dan penguasaan lingkungan. Kondisi ini dipengaruhi oleh pengalaman kekerasan, minimnya dukungan emosional, dan kurangnya bimbingan dari pengasuh. Sebaliknya, dimensi tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi menunjukkan potensi positif, terutama melalui peningkatan religiusitas dan kemandirian, meskipun perkembangan tersebut masih terhambat oleh kurangnya arahan yang konsisten dari figur otoritas di panti.

Penelitian ini memiliki berbagai keterbatasan, diantaranya hanya melibatkan empat remaja perempuan di satu lokasi panti asuhan, sehingga hasil akhirnya tidak dapat digunakan untuk digeneralisasikan pada populasi remaja panti asuhan yang lebih luas. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan pendekatan longitudinal untuk melihat perkembangan *psychological well-being* remaja panti asuhan dalam jangka waktu lebih panjang, disarankan juga untuk memperluas partisipan dengan melibatkan remaja laki-laki, dan mengintegrasikan metode kuantitatif atau *mixed methods* untuk memperkuat generalisasi temuan. Melakukan penelitian intervensi berbasis peningkatan resiliensi dan regulasi emosi yang mampu mengembangkan dan menguji efektivitas dalam meningkatkan *psychological well-being* remaja di panti asuhan.

DAFTAR REFERENSI

- Astuti, W., & Maretih, A. K. E. (2018). Apakah pemaafan berkorelasi dengan psychological well-being pada remaja yang tinggal di panti asuhan? *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(1), 41-53. <https://doi.org/10.25077/jip.2.1.41-53.2018>
- Awwaliyah, F., Isti'adah, F. N., & Muhajirin, M. (2025). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja di SMKN 4 Tasikmalaya. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(1), 27-38. <https://doi.org/10.56185/jubikops.v5i1.909>
- Bandura, A. (1977). Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. <https://doi.org/10.1177/105960117700200317>
- Božek, A., Nowak, P. F., & Blukacz, M. (2020). The relationship between spirituality, health-related behavior, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology*, 11, 1997. <https://psycnet.apa.org/doi/10.3389/fpsyg.2020.01997>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Research design : qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). SAGE Publications. <https://doi.org/10.1080/15424065.2022.2046231>
- Dilawar, T., Yousuf, S., & Iliyas, I. (2024). A descriptive study on psychological well-being in relation to demographic variables in adolescent orphans of Kashmir Valley. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 40(1), https://doi.org/10.4103/ijsp.ijsp_348_21
- Doroudchi, A., Zarenezhad, M., Hosseinienezhad, H., Malekpour, A., Ehsaei, Z., Kaboodkhani, R., & Valiei, M. (2023). Psychological complications of the children exposed to domestic violence: a systematic review. *Egyptian Journal of Forensic Sciences*, 13(1), 26. <https://doi.org/10.1186/s41935-023-00343-4>
- Fuaji, L. (2020). Penerimaan Diri Pada Remaja Yang Hamil Diluar Nikah. *Naskah Publikasi*, 1-12. <http://eprints.ums.ac.id/81589/1/>
- Friniar, Gismin, S. S., & S, A. M. A. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Penerimaan Diri Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Bodyshaming. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 21-27. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.1997>
- Gusmini, & Tetteng, B. (2023). Pengaruh persepsi kesesakan terhadap psychological well-being pada penghuni rumah susun di Kota Makassar. *MANDUB*, 1(3), 262-272.
- Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2016). The self-reflection and insight scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality*, 44(6), 1-12. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.6.1>
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi kesehatan reproduksi dan perkembangan remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237-248. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.384>
- Hardin, F., & Nidia, E. (2022). Gambaran faktor-faktor penyebab kenakalan remaja di rt 09 rw 03 kelurahan alang laweh kota padang. *Citra ranah medika*, 1(2), 9-19.
- Hidayat, S., & Agung, Y. R. (2021). Psychological well-being pada anak-anak remaja Panti Asuhan Taslimiyah Kreet. *Jurnal Intervensi Psikologi dan Sosial (JIPS)*, 1(1), 55-62. <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14929>
- Hurlock, E. B. (1980). Developmental psychology. Erlangga.
- Kristianti, R., & Kristinawati, W. (2021). Self disclosure dengan resiliensi pada remaja wanita di panti asuhan. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 15(2), 63-72. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i2.1543>

-
- Krueger, K. L., Diabes, M. A., & Weingart, L. R. (2022). The psychological experience of intragroup conflict. *Research in Organizational Behavior*, 42, 100165. <https://doi.org/10.1016/j.riob.2022.100165>
- Rahayuningrum, D. C., Patricia, H., & Apriyeni, E. (2025). Edukasi psychological well being pada remaja. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan*, 2(2). <https://doi.org/10.70109/jupenkes.v2i2.61>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan diri (self confidence) dan perkembangannya pada remaja. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 40–47. <https://dx.doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Riasudeen, S., & Singh, P. (2021). Leadership effectiveness and psychological well-being: The role of workplace spirituality. *Journal of Human Values*, 27(2), 109-125. <https://doi.org/10.1177/0971685820947334>
- Rizkiana, A., & Katni. (2026). Dampak kekerasan terhadap perkembangan dan kesejahteraan psikologis anak. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5(1), 1–7.
- Russel, D. (1996). UCLA kesepian scale version 3: reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*. 66. 20 – 40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- 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).
- Ryff, C. D. keyes, C.(1995). The structure of wellbeing. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 19-727.
- Santrock, J. W. (2007). Adolescence: Perkembangan Remaja. Edisi Kesebelas. Terjemahan: *Benedictine Widiasinta*. Jakarta Erlangga.
- Sakinah, N., Masrukhin, A. R., Hakim, F., & Uke, O. G. (2025). Pengaruh kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence*) sebagai alternatif “curhat” terhadap minat konseling transaksional. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 12–25. <https://doi.org/10.69836/ncrcs-sinesia.v2i1.129>
- Saputri, N. R., & Mulawarman. (2022). Resiliensi sebagai prediktor kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 7(2), 00–00. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk
- Sugito, M. R. N., Warastri, A. ., & Setiyani, R. Y. . (2024). PENGARUH PERSEPSI POLA ASUH ORANG TUA TERHADAP PERENCANAAN KARIR REMAJA AKHIR DI KOTA YOGYAKARTA. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 3(4), 110–118. Retrieved from <https://jurnal.anfa.co.id/index.php/afeksi/article/view/2259>
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Suherlin, G. H., & Supriatna, M. (2024). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 1168-1174. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.4968>
- Ng, C. S. M., Chiu, M. M., Zhou, Q., & Heyman, G. (2020). The Impact of Differential Parenting: Study Protocol on a Longitudinal Study Investigating Child and Parent Factors on Children’s Psychosocial Health in Hong Kong. *Frontiers in Psychology*, 11(July). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01656>
- Ye X., Ahmad, N. A., & Burhanuddin, N. A. N. B. (2024). Exploring Relationships in Parental Differential Treatment, Empathy, and Sibling Relationships. *Social Space*, 24(02), 1–26. <https://doi.org/10.1177/21582440251374524>
-