

HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN TINGKAT STRES PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN AHLUL BAIT BATAM

Puti Kiani¹, Annisa Siti Aisyah Salsabilla², Alya Naila Alkaneza³, Jessyca Tiara Sondakh⁴,
Viona Taj Salsabillah⁵, Gladys Carlene⁶, Maryana⁷

*email korespondensi : 102223014@univbatam.ac.id¹

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi Psikologi, Universitas Batam

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Ahlul Bait Batam. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa remaja panti asuhan memiliki karakteristik perkembangan psikososial yang kompleks dan rentan terhadap tekanan emosional akibat keterbatasan dalam dukungan keluarga inti. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, dan melibatkan 12 partisipan remaja (SMP–SMA) yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres dan Ryff's Psychological Well-Being Scale (RPWB) untuk mengukur kesejahteraan psikologis. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,557$, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p = 0,060 > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi tidak secara signifikan menurunkan kesejahteraan psikologis remaja panti. Hal ini dapat dijelaskan oleh keberadaan faktor protektif seperti mekanisme coping yang adaptif, dukungan sosial, tahap perkembangan kognitif yang memadai, serta tujuan hidup yang kuat. Penelitian ini menyoroti pentingnya penguatan aspek psikososial dalam mendukung kesejahteraan remaja panti.

Kata kunci: Stress¹, Kesejahteraan Psikologis², Remaja³, Panti Asuhan⁴

Abstract: This study aims to determine the relationship between stress level and psychological well-being in adolescents living in Ahlul Bait Orphanage Batam. The background of this study is based on the fact that adolescents in orphanages have complex psychosocial developmental characteristics and are vulnerable to emotional distress due to limitations in nuclear family support. This study used a quantitative approach with a correlational design, and involved 12 adolescent participants (junior-high school) who were selected using a total sampling technique. The instruments used were the Perceived Stress Scale (PSS-10) to measure stress levels and Ryff's Psychological Well-Being Scale (RPWB) to measure psychological well-being. Data analysis was conducted with Pearson correlation test. The results showed a negative relationship between stress levels and psychological well-being with a correlation coefficient of $r = -0.557$, but the relationship was not statistically significant ($p = 0.060 > 0.05$). This finding suggests that high levels of stress do not significantly reduce the psychological well-being of adolescents in care. This can be explained by the presence of protective factors such as adaptive coping mechanisms, social support, adequate stage of cognitive development, and strong life goals. This study highlights the importance of strengthening psychosocial aspects in supporting the well-being of adolescents in institutions.

Keywords: Stress¹, Psychological Wellbeing², Adolescent³, Orphanage⁴

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam tahap transisi penting dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan pesat dalam aspek biologis, psikologis, dan sosial. Pada tahap ini, remaja mulai mengalami perkembangan hormon yang memengaruhi suasana hati dan perilaku, sekaligus dituntut untuk mulai memahami jati diri, menentukan nilai-nilai pribadi, serta mengembangkan kemandirian. Masa remaja sering disebut sebagai periode yang penuh dinamika dan gejolak karena mereka harus menghadapi tekanan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang semakin kompleks, seperti pertemanan, pendidikan, dan ekspektasi masyarakat terhadap peran mereka sebagai individu yang mulai dewasa (Tuturan, 2023).

Tantangan tersebut menjadi lebih berat bagi remaja yang tinggal di panti asuhan. Tidak seperti remaja pada umumnya yang mendapat dukungan emosional langsung dari orang tua kandung, remaja di panti harus tumbuh dengan keterbatasan dalam hal

perhatian, kasih sayang, serta dukungan keluarga inti yang stabil. Kondisi ini membuat mereka rentan mengalami tekanan emosional, kesulitan dalam pembentukan identitas diri, dan hambatan dalam pengelolaan emosi. Ketidakstabilan dalam relasi sosial dan kurangnya figur pengasuh utama yang konsisten dapat berdampak pada perkembangan psikologis mereka secara keseluruhan.

Panti Asuhan Ahlul Bait Batam merupakan salah satu lembaga sosial yang telah berdiri sejak tahun 2012 dan berkomitmen untuk memberikan perlindungan, pendidikan, serta pembinaan bagi puluhan anak usia sekolah dari berbagai latar belakang. Anak-anak yang tinggal di panti ini mayoritas merupakan yatim piatu atau berasal dari keluarga tidak mampu secara ekonomi dan kehilangan keluarga yang mereka sayangi. Mereka datang dengan kondisi yang beragam, baik dari sisi pengalaman hidup, kondisi psikososial, maupun tingkat keterampilan dalam mengelola emosi dan

membentuk relasi sosial. Meskipun secara fisik kebutuhan dasar seperti tempat tinggal, makanan, serta akses terhadap pendidikan formal telah terpenuhi, aspek psikologis dan emosional oleh fasilitas yang diberikan oleh panti asuhan, mereka kerap menghadapi tantangan yang lebih kompleks.

Remaja yang tinggal di panti asuhan menghadapi tantangan perkembangan yang lebih kompleks dibandingkan remaja pada umumnya. Salah satu kesenjangan utama yang mereka alami adalah kurangnya dukungan emosional dan afeksi yang biasanya terbentuk melalui hubungan yang hangat dan stabil dengan orang tua. Ketiadaan figur keluarga inti menyebabkan keterbatasan dalam menjalin ikatan emosional yang aman dan konsisten.

Hapsari et al. (2022) menyebutkan bahwa kondisi ini membuat anak panti lebih rentan terhadap masalah emosi dan perilaku. Hal senada diungkapkan oleh Fitri & Setiawan (2021), yang menemukan bahwa remaja di panti asuhan cenderung memiliki harga diri yang rendah serta lebih mudah mengalami

tekanan psikologis, terutama ketika berhadapan dengan stigma sosial, perasaan ditelantarkan, dan kekhawatiran akan masa depan.

Zulfikar et al. (2020) menambahkan bahwa tekanan emosional yang dialami remaja di panti asuhan diperparah oleh faktor seperti pergantian pengasuh yang sering terjadi, tidak adanya kepastian arah hidup setelah keluar dari panti, dan minimnya dukungan afektif yang berkelanjutan. Kondisi ini tidak jarang memicu perasaan kesepian, kecemasan, serta kebingungan dalam membentuk identitas diri.

Jika tekanan-tekanan tersebut tidak dikelola secara efektif, maka berisiko berkembang menjadi stres kronis yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis remaja. Dampaknya meliputi penurunan rasa percaya diri, isolasi sosial, gangguan tidur, hingga hilangnya motivasi untuk berkembang. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menghambat proses tumbuh kembang psikososial yang sangat krusial pada masa remaja.

Dengan demikian, pemenuhan kebutuhan remaja di panti asuhan tidak cukup hanya sebatas penyediaan makanan, tempat tinggal, dan pendidikan formal. Mereka juga membutuhkan perhatian khusus terhadap aspek psikologis, seperti penguatan identitas diri, pengembangan keterampilan sosial, serta penciptaan lingkungan yang suportif secara emosional agar dapat bertumbuh menjadi individu yang sehat mental dan mampu berdaya secara sosial.

Stres merupakan suatu respons psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tekanan atau tuntutan yang dipersepsikan melebihi kapasitasnya untuk mengatasi secara efektif. Pada masa remaja, stres menjadi fenomena yang cukup umum mengingat usia ini ditandai oleh berbagai perubahan drastis dalam aspek fisik, emosi, dan sosial yang menuntut adaptasi secara simultan. Ketika stres tidak dikelola secara adaptif, hal ini tidak hanya berdampak pada kestabilan emosional, tetapi juga dapat mengganggu fungsi kognitif, seperti

konsentrasi dan pengambilan keputusan, menurunkan semangat belajar, menghambat proses aktualisasi diri, serta meningkatkan risiko munculnya perilaku maladaptif seperti agresivitas, penyalahgunaan zat, atau menarik diri dari lingkungan sosial (Karimah et al., 2022).

Dalam konteks tersebut, kesejahteraan psikologis memainkan peranan penting sebagai salah satu indikator kesehatan mental dan kapasitas adaptif seseorang. Kesejahteraan psikologis bukan sekadar kondisi bebas dari gangguan mental, melainkan mencakup dimensi yang lebih luas, seperti kemampuan individu untuk menerima dirinya secara utuh, memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas, merasakan makna dalam aktivitas sehari-hari, serta menjalin hubungan yang positif, hangat, dan suportif dengan orang lain di lingkungannya (Hayati et al., 2022).

Kesejahteraan psikologis juga berperan sebagai faktor protektif yang efektif dalam menghadapi tekanan hidup. Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi

cenderung memiliki ketahanan psikologis (resiliensi) yang lebih baik, sehingga mampu merespons stres dengan cara yang lebih konstruktif dan proporsional. Mereka cenderung tidak mudah terpengaruh secara negatif oleh tekanan eksternal karena memiliki landasan internal yang stabil, seperti rasa kontrol terhadap hidup, optimisme, serta dukungan sosial yang kuat (Alvi et al., 2022). Sebaliknya, individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah biasanya lebih rentan mengalami disfungsi psikologis ketika menghadapi stres, termasuk meningkatnya risiko gangguan seperti kecemasan, depresi, perasaan tidak berdaya, hingga gejala psikosomatik.

Oleh karena itu, sangat penting untuk mengkaji secara lebih mendalam hubungan antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis pada remaja, khususnya mereka yang menjalani kehidupan di lingkungan panti asuhan yang memiliki karakteristik unik dalam hal pola pengasuhan, struktur sosial, dan akses terhadap dukungan emosional. Remaja yang

tinggal di panti asuhan berpotensi menghadapi dinamika stres yang berbeda dari rekan-rekan sebaya yang hidup bersama keluarga inti, baik dari segi frekuensi, intensitas, maupun sumber stres itu sendiri. Pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis pada kelompok ini sangat dibutuhkan untuk mengidentifikasi sejauh mana tingkat stres berperan dalam memengaruhi kualitas kehidupan psikologis mereka.

Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis pada remaja yang sedang menempuh pendidikan di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di bawah asuhan Panti Asuhan Ahlul Bait Batam. Pemilihan subjek ini didasarkan pada asumsi bahwa remaja di usia sekolah merupakan kelompok yang tengah berada dalam fase krusial perkembangan psikososial, sehingga respons terhadap stres dan kemampuan

membangun kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah anak-anak remaja panti asuhan yang sedang mengenyam pendidikan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA). Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 12 orang remaja, mencakup 3 partisipan laki-laki dan 9 partisipan perempuan. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel di mana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Pemilihan teknik ini didasarkan pada pendapat Sugiyono (2017) yang menyatakan bahwa apabila jumlah populasi kurang dari 100, maka seluruh populasi dapat dijadikan sampel penelitian guna memperoleh data yang representatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara tidak

langsung, yaitu melalui perantara penjaga panti asuhan. Kuesioner dititipkan kepada penjaga panti untuk kemudian dibagikan kepada seluruh responden yang menjadi subjek penelitian. Proses pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 1 Juni 2025.

Kuisisioner pertama yang digunakan adalah *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yaitu skala tingkat stres yang berjumlah 10 aitem yang sudah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Sepuluh aitem PSS-10 didasarkan dalam dua aspek yaitu *perceived helplessness* (persepsi ketidakmampuan mengontrol) dan *Perceived Self-Efficacy* (persepsi kemampuan mengatasi) (Roberti et al., 2006). Dari 10 aitem yang terdapat dalam instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS-10), sebanyak 7 aitem tergolong sebagai aitem *unfavorable* (bernuansa negatif), sementara 3 aitem lainnya termasuk ke dalam aitem *favorable* (bernuansa positif). Aitem *favorable* merupakan pernyataan positif yang mencerminkan kemampuan individu dalam mengatasi stres, sehingga perlu dilakukan pembalikan skor

(reverse scoring) saat proses analisis. Sebaliknya, aitem *unfavorable* mencerminkan persepsi individu terhadap ketidakmampuan dalam menghadapi tekanan, sehingga skornya tidak dibalik.

No	Aspek	Jenis Aitem	Butir Aitem	Total
1	<i>Perceived Helplessness</i>	<i>Unfavorable</i>	1,2,3,4,6,9, 10	7
2	<i>Perceived Self-Efficacy</i>	<i>Favorable</i>	5,7,8	3
Total				10

Jawaban skala ini memiliki lima alternatif jawaban, yaitu Tidak Pernah (TP), Hampir Tidak Pernah (HTP), Kadang (K), Sering (S), dan Hampir Selalu (HS). Alternatif jawaban ini digunakan untuk mengukur frekuensi pengalaman stres yang dirasakan individu selama satu bulan terakhir. Dalam skala ini, terdapat dua jenis aitem, yaitu aitem yang bersifat tidak menguntungkan (*unfavorable*) dan aitem yang bersifat menguntungkan (*favorable*). Aitem yang tergolong *unfavorable* mencerminkan persepsi negatif individu terhadap situasi stres, seperti ketidakmampuan dalam mengendalikan

masalah atau tekanan yang berlebihan, sehingga skoring dilakukan secara langsung, yaitu Tidak Pernah (0), H (1), Kadang (2), Sering (3), dan Hampir Selalu (4). Sebaliknya, aitem yang tergolong *favorable* mencerminkan penilaian positif individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tekanan, seperti rasa percaya diri dan kontrol diri, sehingga skoring dilakukan secara terbalik (*reverse scoring*), yaitu Tidak Pernah (4), Hampir Tidak Pernah (3), Kadang (2), Sering (1), dan Hampir Selalu (0). Proses pembalikan skor ini bertujuan untuk menjaga konsistensi makna skor total, sehingga semakin tinggi skor total yang diperoleh, semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan oleh individu. Setelah seluruh aitem diberi skor sesuai kategorinya, skor akhir diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor dari sepuluh aitem yang tersedia. Skor total ini menjadi indikator tingkat stres perseptual yang dialami oleh responden.

Kuesioner kedua yang digunakan adalah *Ryff's Psychological Well-Being Scales*

(RPWB) yaitu mengenai kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh **Carol D. Ryff**. yang berjumlah 20 aitem. 20 aitem didasarkan dalam lima dimensi yaitu *Purpose in Life* (Tujuan Hidup), *Autonomy* (Otonomi), *Self-*

Acceptance (Penerimaan Diri), *Positive Relations with Others* (Hubungan Positif dengan Orang Lain) dan *Personal Growth* (Pertumbuhan Pribadi). Semua aitem merupakan aitem *favorable*.

No	Dimensi	Indikator	Aitem	Total
1	Purpose in Life	Menyadari bahwa hidup memiliki arti dan tujuan yang jelas.	1	1
		Mengetahui hal-hal penting yang menjadi prioritas dalam hidup.	6	1
		Merasa hidup memiliki arah yang terarah dan terencana.	11	1
		Memiliki gambaran jelas tentang tujuan pribadi yang ingin dicapai.	18	1
2	Autonomy	Mampu mengatur hidup sendiri tanpa ketergantungan pada orang lain.	2	1
		Tidak mudah terpengaruh oleh pendapat atau tekanan dari orang lain.	12	1
		Memiliki kebebasan untuk menentukan jalan hidup sendiri.	19	1
3	Self-Acceptance	Menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan.	3	1
		Menerima masa lalu tanpa penyesalan yang berlebihan.	8	1

No	Dimensi	Indikator	Aitem	Total
		Memaafkan pengalaman buruk yang pernah terjadi.	13	1
		Merasa puas dan nyaman dengan diri sendiri saat ini.	20	1
4	Positive Relations with Others	Memiliki hubungan sosial yang baik dan hangat.	4	1
		Merasakan adanya kepedulian dan kasih sayang timbal balik.	9	1
		Tidak merasa kesepian karena merasa dicintai dan didukung.	14	1
		Senang membantu dan memberikan dukungan kepada orang lain.	16	1
5	Personal Growth	Merasakan perkembangan pribadi yang berkelanjutan.	5	1
		Memiliki semangat untuk mempelajari hal-hal baru yang bermanfaat.	7	1
		Belajar dari pengalaman masa lalu dan menjadi lebih dewasa.	10	1
		Merasakan kemajuan menjadi pribadi yang lebih bijaksana dan kuat.	15	1
		Menunjukkan antusiasme dalam mengeksplorasi hal baru. <i>(duplikat makna item 7)</i>	17	1
Jumlah aitem				20

Jawaban skala ini memiliki lima alternatif jawaban, yaitu Tidak Pernah (TP), Hampir Tidak Pernah (HTP), Kadang (K), Sering (S), dan Hampir Selalu (HS). Skoring pada skala kesejahteraan psikologis untuk aitem *favorable*, alternatif jawaban Tidak Pernah (TP) diberi poin 0, Hampir Tidak Pernah (HTP) diberi poin 1, Kadang (K) diberi poin 2, Sering (S) diberi poin 3, dan Hampir Selalu (HS) diberi poin 4.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Didapati data hasil penelitian merupakan hasil analisa skala yang telah diisi oleh anak-anak remaja panti di Panti Asuhan Ahlul Bait Batam. Terdapat dua skala yang digunakan untuk mengukur dua variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat stress dan kesejahteraan psikologis.

Hasil uji normalitas yang didapatkan pada penelitian adalah sebagai berikut:

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.182	12	.200 [*]	.933	12	.408

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk melalui SPSS pada residual menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,408. Variabel yang berdistribusi normal adalah variabel yang memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga dapat ditentukan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal.

Adapun hasil uji korelasi antara tingkat stres dengan kesejahteraan psikologis sebagai berikut:

Correlations

		Tingkat Stres	Kesejahteraan Psikologis
Tingkat Stres	Pearson Correlation	1	-.557
	Sig. (2-tailed)		.060
	N	12	12
Kesejahteraan Psikologis	Pearson Correlation	-.557	1
	Sig. (2-tailed)	.060	
	N	12	12

Berdasarkan data hasil uji korelasi tersebut, menunjukkan nilai korelasi antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis adalah -0,557. Hal ini menunjukkan bahwa korelasinya bersifat negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat stres tidak tentu diikuti dengan semakin rendahnya kesejahteraan psikologis pada anak-anak remaja di Panti Asuhan Ahlul Bait Batam. Hal ini didukung oleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,060, di mana nilai tersebut melebihi

batas signifikan umum, yaitu $p < 0,5$. Dapat diartikan bahwa hubungan antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis tidak signifikan pada anak-anak remaja di Panti Asuhan Ahlul Bait Batam.

Hasil penelitian ini didukung oleh temuan dari Lestari dan Wulandari (2021) yang mengamati bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki karakteristik khusus yang memungkinkan mereka tetap menjaga stabilitas psikologisnya meskipun menghadapi tekanan atau stres. Anak-anak remaja panti, khususnya yang duduk di bangku SMP dan SMA, umumnya sudah terbiasa hidup dalam lingkungan dengan aturan, rutinitas, serta sistem dukungan sosial tertentu yang dapat menjadi faktor protektif bagi kondisi psikologis mereka.

Penelitian oleh Rahmawati dan Putra (2022) turut menekankan bahwa penggunaan strategi coping atau penanggulangan stres sangat menentukan bagaimana remaja merespons tekanan yang mereka alami. Anak-anak remaja panti yang bersekolah di SMP dan

SMA biasanya telah mengembangkan mekanisme coping seperti berbicara dengan teman, beribadah, atau mengikuti kegiatan sekolah dan ekstrakurikuler sebagai bentuk pelampiasan emosi yang sehat. Dengan adanya coping yang adaptif ini, mereka mampu mengatasi tekanan akademik maupun sosial yang muncul selama masa remaja.

Selain itu, menurut Utami dan Kurniawan (2023), remaja panti usia SMP hingga SMA telah memasuki masa perkembangan kognitif pada tahap formal operational menurut Piaget, di mana mereka sudah mampu berpikir abstrak, mempertimbangkan berbagai kemungkinan, dan mulai mengembangkan identitas diri. Perkembangan ini memungkinkan mereka untuk memahami serta memaknai pengalaman hidup mereka di panti asuhan secara lebih dewasa, yang pada gilirannya membantu menjaga kesejahteraan psikologis mereka meskipun mengalami stres.

Faktor lain yang tidak kalah penting adalah dukungan sosial. Penelitian Pramesti

dan Sari (2020) menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan dan memiliki hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya, pengasuh, serta guru di sekolah cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Hubungan sosial yang suportif ini sangat penting terutama bagi remaja SMP dan SMA yang sedang berada pada masa pencarian jati diri dan sangat membutuhkan rasa dimiliki (*sense of belonging*).

Menariknya, Putri dan Kurniawan (2023) mengungkapkan bahwa banyak anak remaja panti memiliki tujuan hidup yang kuat seperti keinginan untuk meraih kesuksesan, melanjutkan pendidikan, dan membanggakan orang tua atau wali mereka. Harapan dan tujuan hidup tersebut menjadi sumber motivasi internal yang memperkuat daya tahan psikologis mereka. Meskipun menghadapi tekanan akademik, beban emosional, atau kondisi ekonomi yang terbatas, keberadaan makna hidup membuat mereka tetap bertahan secara mental dan emosional.

Dengan demikian, korelasi negatif yang tidak signifikan antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini dapat dijelaskan oleh faktor-faktor lain seperti strategi coping, perkembangan kognitif, dukungan sosial, dan keberadaan tujuan hidup yang mempengaruhi bagaimana mereka merespons stres dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa anak-anak remaja panti tidak serta-merta rentan secara psikologis, melainkan memiliki potensi untuk menjadi individu yang tangguh dan adaptif dalam menghadapi tantangan hidupnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis pada anak-anak remaja yang tinggal di Panti Asuhan Ahlul Bait Batam dan sedang menempuh pendidikan di jenjang SMP hingga SMA.

Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun stres dapat memengaruhi

kesejahteraan psikologis, anak-anak remaja panti memiliki faktor-faktor pelindung yang memungkinkan mereka tetap menjaga kondisi psikologis yang stabil. Faktor-faktor tersebut mencakup strategi coping yang adaptif, dukungan sosial dari lingkungan panti maupun sekolah, tahap perkembangan kognitif yang memadai sesuai usia, serta keberadaan tujuan hidup yang jelas dan bermakna. Semua aspek ini berkontribusi dalam membentuk ketahanan psikologis (resiliensi) pada anak-anak remaja panti, sehingga mereka mampu menghadapi tekanan tanpa mengalami penurunan kesejahteraan yang signifikan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menyoroti pentingnya memperkuat dukungan psikososial dan pengembangan mekanisme coping yang sehat dalam mendampingi anak-anak remaja panti, agar mereka dapat tumbuh menjadi individu yang tangguh dan mampu menavigasi berbagai tantangan kehidupan dengan lebih baik.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif agar dapat menggali lebih dalam pengalaman subjektif anak-anak remaja panti dalam menghadapi stres serta memahami faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka secara lebih holistik. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mempertimbangkan faktor eksternal seperti lama tinggal di panti, latar belakang keluarga, dan kualitas hubungan sosial di lingkungan panti maupun sekolah.

Bagi anak-anak remaja panti, penting untuk terus mengembangkan strategi coping yang sehat, seperti mengungkapkan perasaan kepada orang yang dipercaya, berpartisipasi aktif dalam kegiatan positif di sekolah maupun panti, serta menjaga rutinitas harian yang seimbang agar stres dapat dikelola dengan baik dan kesejahteraan psikologis tetap terjaga.

Bagi pihak panti asuhan, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang hangat dan suportif, menyediakan ruang konseling

atau kegiatan pengembangan diri yang mendorong anak-anak mengekspresikan emosi secara sehat, serta memperkuat sistem dukungan sosial internal antar penghuni dan pengasuh panti.

Bagi pihak sekolah, disarankan untuk bekerja sama dengan panti dalam memantau kondisi psikologis anak-anak remaja panti, serta mengembangkan program sekolah yang inklusif, seperti pelatihan manajemen stres dan pelatihan keterampilan sosial yang disesuaikan dengan kebutuhan remaja yang tinggal di panti.

Bagi guru dan pengajar, penting untuk menciptakan suasana belajar yang aman secara emosional, penuh apresiasi, serta terbuka terhadap dialog, sehingga siswa merasa diterima dan termotivasi untuk belajar tanpa tekanan berlebih. Kepekaan guru terhadap kondisi psikologis siswa, termasuk siswa dari panti, dapat membantu mencegah munculnya tekanan akademik yang berlebihan.

Terakhir, bagi masyarakat dan lembaga sosial, diharapkan dapat lebih terlibat dalam

mendukung tumbuh kembang remaja panti dengan menyediakan akses pada kegiatan sosial, pendidikan, dan pelatihan keterampilan yang dapat memperkuat daya tahan psikologis serta memperluas kesempatan bagi mereka dalam meraih masa depan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfinuha, S., Hadi, B. H., & Sinambela, F. C. (2019). Pelatihan HERO untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 10(1), 60. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n1.p60-73>.
- Argo Muhammad Saputra, Faqih Purnomosidi, & Anniez Rachmawati Musslifah. (2023). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA PANTI ASUHAN SIMO BOYOLALI. *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*, 1(3), 63–73. <https://doi.org/10.47861/tuturan.v1i3.301>.

- Fitriani, L., Perdani, Z. P., & Riyantini, Y. (t.t.). Hubungan Tingkat Stres Remaja dengan Kemampuan Beradaptasi di Pondok Pesantren Kota Tangerang.
- Harjanti, D. K. S. (2021). Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Panti Asuhan Ditinjau dari Internal Locus of Control dan Spiritualitas. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 83. <https://doi.org/10.22146/gamajop.62236>.
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stress pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 82–91. <https://doi.org/10.35952/jik.v8i2.152>.
- Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. *JURNAL AL-AZHAR INDONESIA SERI HUMANIORA*, 6(2), 72. <https://doi.org/10.36722/sh.v6i2.497>.
- Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Resiliensi Psikologis dan Pengaruhnya terhadap Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Remaja di Panti Asuhan.
- Setiawati, N. A., Ramadhita, S. U., Zanwar, A., & Noviandina, N. (2024). Teknik Relaksasi untuk Kecemasan dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581>
- Syifa, F. N., & Purwandari, E. (t.t.). Tinjauan literatur: Stres Remaja. 15.
- Utami, D. R. R. B. (2024). Studi Korelasi Konsep Diri dengan Tingkat Stress Remaja Penghuni Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 5(2), 106–113. <https://doi.org/10.30787/asjn.v5i2.1590>.