

## Tracing Spiritual Well-Being Through the Journey of Life Without Both Parents: A Study in Orphaned Adolescents

### Menelusuri *Spiritual Well-Being* Melalui Perjalanan Hidup Tanpa Kedua Orang Tua: Studi Pada Remaja Yatim Piatu

Yosepha Putri Kabelen<sup>1</sup>, Arthur Huwae<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana Indonesia  
Email: <sup>1</sup>[yosephaputri16@gmail.com](mailto:yosephaputri16@gmail.com), <sup>2</sup>[arthur.huwae@uksw.edu](mailto:arthur.huwae@uksw.edu)

#### Artikel Info

##### Riwayat Artikel:

Penyerahan 2025-03-06  
Revisi 2025-05-11  
Diterima 2025-05-24

##### Keyword:

Forgiveness;  
orphaned adolescents;  
self-acceptance;  
self-awareness;  
spiritual well-being

#### ABSTRACT

Adolescence is a crucial period because it is a transition to adulthood. Adolescents in general are different from orphaned adolescents because they receive guidance from their parents. Meanwhile, orphaned adolescents experience many heavier things because they grow up without parents, which makes them lose their direction in life and have difficulty achieving spiritual well-being. If traced further, the achievement of spiritual well-being is the desire of everyone, including orphaned adolescents. However, the dynamics that they go through are not easy and are full of various obstacles and risks. For this reason, the purpose of this study is to determine the portrait of the spiritual well-being of orphaned adolescents. The method used in the research is qualitative with an interpretative phenomenology design. The participants were 3 orphaned teenagers using a purposive sampling technique with the criteria of 18 years old to 22 years old and having been orphaned since childhood. The findings of this study are the existence of self-awareness in orphaned adolescents that allows them to connect with themselves, the emergence of forgiveness, the ability to regulate emotions, and self-acceptance. This research can be an illustration for orphaned adolescents so that in the future they can continue to develop spiritual well-being in their daily lives to have a more prosperous life. Apart from that, support from the surrounding environment is also expected to be one of the important parts that can facilitate orphaned adolescents to be able to help them assess themselves to be meaningful and can continue to live a better life than before.

#### ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa yang krusial karena merupakan peralihan menuju dewasa. Remaja pada umumnya berbeda dengan remaja yatim piatu karena mendapat bimbingan dari orang tua. Sedangkan, remaja yatim piatu mengalami banyak hal yang lebih berat karena tumbuh tanpa orang tua yang membuat mereka kehilangan arah hidup, dan kesulitan mencapai kesejahteraan secara spiritual. Padahal jika ditelusuri lebih jauh bahwa pencapaian *spiritual well-being* menjadi keinginan dari semua orang, termasuk juga remaja yatim piatu. Akan tetapi, dinamika yang dilalui oleh mereka tidaklah mudah dan penuh dengan berbagai rintangan dan risiko. Untuk itu, tujuan penelitian ini untuk mengetahui potret *spiritual well-being* remaja yatim piatu. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah kualitatif dengan desain fenomenologi interpretatif. Partisipan merupakan 3 orang remaja yatim piatu dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria berusia 18 tahun hingga 22 tahun dan telah menjadi yatim piatu sejak kecil. Temuan penelitian ini adalah adanya *self-awareness* pada remaja yatim piatu yang membuat mereka bisa terhubung dengan dirinya sendiri, munculnya sikap *forgiveness*, memiliki kemampuan meregulasi emosi dan sikap penerimaan diri. Penelitian ini dapat menjadi gambaran bagi remaja yatim piatu agar kedepannya mereka bisa terus mengembangkan *spiritual well-being* dalam kesehariannya guna memiliki kehidupan yang lebih sejahtera. Terlepas dari itu, dukungan dari lingkungan sekitar juga diharapkan menjadi salah satu bagian penting yang dapat memfasilitasi remaja yatim piatu untuk bisa membantu mereka menilai diri menjadi berarti, dan bisa terus menjalani kehidupan lebih baik dari sebelumnya.

#### Kata Kunci

Pemaafan;  
remaja yatim piatu;  
penerimaan diri;  
*self-awareness*;  
*spiritual well-being*

Copyright (c) 2025 Yosepha Putri Kabelen, Arthur Huwae

#### Korespondensi:

##### Yosepha Putri Kabelen

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana  
Email: [yosephaputri16@gmail.com](mailto:yosephaputri16@gmail.com)



## LATAR BELAKANG

Pada dasarnya semua orang tentunya ingin menjalani kehidupan yang baik, dan salah satunya mempunyai keluarga yang sempurna. Namun, dalam kenyataan ada anak yang kehilangan orang tua, sehingga menyebabkan mereka mengalami kondisi yatim piatu. Menjalani kehidupan sebagai seorang yatim piatu tentu tidaklah mudah karena rasa kehilangan akibat kehilangan orang tua (Praekanata dkk., 2023; Munawwarah dkk., 2023). Keluarga yang seharusnya bisa dirasakan oleh seorang anak tidak bisa dirasakan seorang dengan keadaan yatim piatu (Aman, 2021).

Pada remaja, keluarga merupakan sumber dukungan utama dalam memenuhi tugas perkembangan dan menjamin kesejahteraan hidupnya (Auliasari, 2018). Remaja dengan keadaan yatim piatu atau kehilangan orang tuanya cenderung sensitif terhadap berbagai macam permasalahan. Permasalahan yang bisa saja muncul adalah penyesuaian diri atau penerimaan keadaan sebagai seorang yatim piatu, kurangnya mendapat perhatian dari orang tua pengganti karena gaya pengasuhan yang cenderung otoriter, dan mengalami kesepian (Nafisah & Hanami, 2024). Remaja dengan kondisi yatim piatu membutuhkan kasih sayang dari orang tua layaknya Remaja pada umumnya. Oleh karena itu, remaja yatim piatu mengalami hambatan secara tumbuh kembang dan memerlukan pihak yang dapat memenuhi kebutuhan sosial-psikologisnya (Lim & Saputra, 2023).

Data yang terdapat pada Badan Perserikatan Bangsa-Bangsa untuk anak-anak (UNICEF), kurang lebih ada 153 juta anak yatim piatu di seluruh dunia, dengan sekitar 5,2 persen dari mereka tinggal di lembaga sosial guna mendapat perhatian khusus. Berdasarkan data yang ada di lapangan dapat dilihat bahwa jumlah anak yatim piatu jumlahnya akan semakin naik dan ditambah lagi dengan data jumlah anak yatim piatu saat situasi pandemi Covid-19 berakhir jumlah anak yatim di Indonesia meningkat sebesar 32.216 pada tahun 2022 (Deputi Bidang Perlindungan Khusus Anak Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak dalam Lumanauw dkk., 2024).

Adapun dinamika mental yang terjadi dalam diri seorang remaja yatim piatu antara lain mengalami kesedihan akan memori masa lalu, trauma psikologis, permasalahan dengan teman sebaya, mental yang lemah karena tidak adanya orang tua, permasalahan emosional yang belum stabil, dan perilaku prososial yang rendah (Artishcheva, 2018). Situasi yang dialami remaja yatim piatu tentunya perlu bantuan dari masyarakat sekitar dan pemerintah (Sari dkk., 2023). Walau mendapat simpati dari lingkungan sekitar individu yatim piatu juga kerap mendapat perlakuan tidak pantas, korban eksploitasi oleh pihak tertentu yang berujung ditelantarkan dan tidak diberi hak yang semestinya (Sutinah, 2020).

Setiap orang termasuk remaja yatim piatu menginginkan hidup sejahtera termasuk pencapaian *spiritual well-being*. *Spiritual well-being* dapat meningkatkan harapan hidup, menemukan kepuasan dalam hidup, dapat memegang kendali akan hidup, membangun hubungan baik, merasakan tujuan hidup, menemukan makna hidup dan bertumbuh melalui tantangan hidup (Hendricks-Ferguson, 2006).

*Spiritual well-being* mencerminkan sejauh mana hubungan harmonis seseorang dengan diri sendiri (pribadi, orang lain (komunal), alam (lingkungan), dan Tuhan (transendental). Pada domain hubungan dengan diri sendiri, seseorang berhubungan dengan dirinya sendiri berkaitan dengan makna, tujuan maupun nilai-nilai dalam hidupnya (Gomez & Fisher, 2003).

Pada domain hubungan dengan orang lain (komunal) berkaitan dengan kedalaman hubungan antarpribadi yang mencakup cinta, keadilan, harapan, dan keyakinan terhadap kemanusiaan. Selanjutnya pada domain lingkungan berkaitan dengan kepedulian dan pemeliharaan, rasa kagum dan kesatuan dengan lingkungan (Schnitker et al., 2021). Kemudian, pada domain transendental berkaitan dengan Tuhan dan melibatkan keyakinan terhadap pemujaan dan penyembahan sumber misteri alam semesta (King & Hardy, 2021). Keempat domain ini menentukan *spiritual well-being* seseorang secara keseluruhan. Dalam hal ini tidak hanya berfokus pada hubungannya dengan Tuhan melainkan keterhubungannya dengan dirinya sendiri, orang lain dan alam (Ebadi & Benampour, 2021). Empat domain tersebut memberikan individu rasa identitas, keutuhan, kepuasan, kegembiraan, kepuasan, keindahan, cinta, rasa hormat, sikap positif, kedamaian dan harmoni batin, serta tujuan dan arah hidup.

Berdasarkan data *preliminary study* untuk gambaran fenomena dengan 5 informan yang merupakan remaja dengan kondisi yatim piatu dari kecil, dimana pengambilan data fenomena ini dilakukan dengan wawancara selama bulan Juli 2024. Berdasarkan pada kesediaan partisipan yang diwawancarai, dapat dilihat bahwa remaja dengan kondisi yatim piatu kurang bisa menerima dirinya karena merasa berbeda dengan teman sebayanya yang lain. Namun, walau kurang bisa menerima diri, 2 informan memiliki teman yang mendukungnya sehingga mereka merasa aman jika bersama dengan teman-temannya. Pada 3 informan lain, keadaan yatim piatu bisa mereka terima walau sempat adanya penolakan dari dalam dirinya. Persoalan ini sejalan dengan temuan dari Yendork dan Somhlaba (2021) bahwa kondisi kehilangan kedua orang tua dan menjalani hidup sendiri di tengah situasi yang tidak kondusif di Ghana adalah hal yang menakutkan, tetapi dengan adanya teman-teman yang bertumbuh bersama di panti asuhan telah membuat mereka bersyukur dan bahagia meskipun dengan situasi yang tetap mengancam.

Berkaitan dengan relasi dengan sesama, para informan cukup terbuka dengan sesamanya di lingkungan sekolah maupun rumah. Keadaan yang menuntutnya untuk tinggal dengan orang tua walinya membuat diri informan harus bisa beradaptasi dengan keadaan tersebut dengan tumbuh tanpa adanya orang tua yang mendampingi. Keterhubungan informan dengan alam juga baik dimana adanya kesadaran merawat lingkungan dan menikmati lingkungan sebagai tempat "*healing*" alami. Selanjutnya, pada hubungan informan dengan Tuhan sebagai pemilik kehidupan, juga mempunyai keterhubungan yang baik dimana dapat dilihat dari informan yang mengaku tenang jika sudah berdoa dan lebih bisa menangani permasalahan hidup

yang mereka alami dalam kesehariannya. Dinamika ini juga dibuktikan oleh Huwae dkk. (2023) bahwa remaja dengan kondisi tersebut memiliki kehidupan yang juga mereka inginkan dengan cara meningkatkan spiritualnya melalui keintiman dengan Tuhan dan relasi dengan sesama sebagai bentuk kemanusiaan.

Seseorang yang sejahtera secara spiritual juga dapat meningkatkan kesehatan mental individu. *Spiritual well-being* berkontribusi pada menurunnya gangguan mental pada individu (Hamka dkk., 2020). *Spiritual well-being* yang tinggi membuat seorang individu menjadi mempunyai keterhubungan yang baik dengan dirinya sendiri, orang lain, alam, dan pada sang pencipta (Himawari dkk., 2019). Seseorang dengan *spiritual well-being* yang baik akan memiliki sikap optimis, dalam menghadapi permasalahan dalam kehidupannya dan memiliki sikap resiliensi yang baik pula (Tumanggor & Dariyo, 2021). Sedangkan jika *spiritual well-being*nya rendah dapat menyebabkan individu cenderung rentan mengalami masalah kesehatan mental (Rogers et al., 2022). Individu juga berpotensi mempunyai kepercayaan diri yang rendah (Carlene & Tumanggor, 2024). Hubungan transendensi yang bermasalah dan terlalu mistis justru akan melahirkan masalah-masalah psikis.

Menjalani keadaan sebagai yatim piatu bisa memunculkan persepsi negatif terhadap diri sendiri, menyimpan masalah hidup sendiri hingga keinginan untuk mengakhiri hidup. Gejala psikososial bisa saja muncul seperti mudah marah dan berkelahi juga munculnya perilaku negatif seperti merokok, mengkonsumsi alkohol sampai tindakan aborsi (Simbeni dkk., 2023). Remaja dengan kondisi kesehatan mental yang tidak baik karena problematika hidup yang berat akan cenderung mengalami perasaan sedih dan kesepian (Dorsey et al., 2015). Kondisi akan sangat sulit bagi remaja, khususnya remaja yatim piatu untuk bisa mencapai *spiritual well-being*. Oleh karena itu, perlu adanya penelitian yang mendalam bagaimana *spiritual well-being* pada remaja yatim piatu.

## METODE PENELITIAN

### Desain

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu penelitian kualitatif dengan desain analisis fenomenologis interpretatif (IPA). Penelitian kualitatif dipilih guna mendapatkan data yang mendalam melalui metode wawancara. Desain fenomenologis interpretatif bertujuan untuk memahami pengalaman hidup dari orang yang mengalami langsung suatu peristiwa (fenomena) (La Kahija, 2018). Keunikan pengalaman hidup yang berbeda tiap individu menjadi kekuatan dalam desain penelitian kualitatif ini. Dalam penelitian ini, desain kualitatif fenomenologis interpretatif ditujukan untuk mengeksplorasi dimensi *spiritual well-being* pada remaja yatim piatu.

### Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 5-7 orang dengan rentang usia 18 hingga 22 tahun, yang mempunyai kondisi sebagai yatim piatu sejak kecil dan bersedia mengisi *informed consent* untuk menjadi partisipan penelitian ini.

Dalam menentukan partisipan digunakan teknik *purposive sampling*. Adapun karakteristik partisipan dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1:

**Tabel 1. Demografis Partisipan Penelitian**

Identitas	P1	P2	P3
Nama/Inisial	E	F	EV
Usia	18	20	22
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Laki-laki
Pekerjaan	Mahasiswa	Mahasiswa	Mahasiswa
Yatim Piatu	7 tahun	8 tahun	10 tahun
Sejak umur			

### Metode Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh informasi dari partisipan, yaitu dengan pengamatan dan wawancara. Pengumpulan data melalui wawancara sendiri bersifat eksploratif sehingga orisinalitasnya akan bergantung pada rangkaian pengumpulan data tersebut. Wawancara ini disusun berlandaskan domain *spiritual well-being* yang disusun dalam *interview guide* sebagai panduan wawancara meliputi domain personal, domain komunal, domain *enviromental* dan domain *transcendental* (Gomez & Fisher, 2003). Adapun pertanyaan yang diberikan bersifat *epoche* untuk memberikan keleluasaan partisipan dalam mengungkapkan pengalamannya. Untuk pendalaman data, maka akan dilakukan probing terhadap partisipan seputaran domain dan faktor-faktor *spiritual well-being*. Penelitian ini telah memenuhi uji kelayakan komisi etik Universitas Muhammadiyah Malang dengan nomor E.6.m/220/KE-Fpsi-UMM/X/2024 untuk melindungi partisipan penelitian dari pelanggaran kaidah etik dan moral.

Pengumpulan data dilakukan selama dari bulan Agustus-Oktober 2024. Instrumen tambahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah telepon genggam sebagai alat perekam dan dokumentasi, serta alat tulis untuk mencatat data dan mendokumentasi setiap informasi yang diperoleh dari partisipan. tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui potret *spiritual well-being* pada remaja yatim piatu.

### Analisis Data

Pada penelitian kualitatif ini menggunakan analisis data (La Kahija, 2018), dengan langkah sebagai berikut:

1. Membaca transkrip berkali-kali,
2. Melakukan pencatatan inisial untuk transkrip dengan memberikan komentar eksploratoris,
3. Memunculkan tema emergen,
4. Memunculkan tema superordinat masing-masing peserta,
5. Memunculkan tema superordinat antar partisipan,
6. Mendeskripsikan tema-tema superordinat antar partisipan yang ditemukan

## HASIL PENELITIAN

### Proses Terbentuknya *Spiritual Well-Being*

Proses terbentuknya *spiritual well-being* yang dialami oleh ketiga partisipan penelitian, tampaknya mengalami dinamika yang bervariasi. Proses terbentuknya meliputi

kemampuan memaknai hidup sebagai remaja yatim piatu, gambaran tentang tujuan hidup, emosi, relasi dengan keluarga, keterikatan dengan alam, dan keterhubungan dengan Tuhan. Hasil penelitian menggambarkan bahwa proses yang dialami ketiga partisipan didasari oleh perjalanan hidup yang dilalui sebelumnya. Penggambaran proses terbentuknya *spiritual well-being*, disajikan pada diagram 1.



Diagram 1. Proses terbentuk *spiritual well-being* remaja yatim piatu

### Memaknai Hidup

P1 mengungkapkan memiliki makna hidup yang ia jalani, yakni hidup harus dijalani walaupun tanpa kedua orangtuanya:

*“Eee menurut saya arti kehidupan bagi saya itu harus saya jalankan apapun yang terjadi karena kan Tuhan itu memberikan kehidupan bagi kita di dunia ini bukan untuk menyenangkan orang lain tapi menyenangkan Tuhan. Jadi, walaupun saya nggak punya ibu nggak punya ayah tapi saya tetap bersyukur karena disekitar saya itu banyak yang peduli kepada saya dan saya bersyukur boleh dilahirkan di dunia ini walaupun dengan keterbatasan keluarga begitu kak” (E, p.68)*

Hal ini menunjukkan bahwa memaknai hidupnya sebagai jalan Tuhan. Penemuan makna hidup juga dirasakan P2 walaupun awalnya untuk menemukan makna hidupnya P2 merasa mengalami kesulitan dikarenakan hidup dengan kondisi tanpa kedua orangtuanya:

*“Awalnya mungkin sulit ya masih kecil juga rasanya berat gitu tapi sejak beranjak dewasa ada melalui pertumbuhan rohani juga dari sini saya belajar juga kak bahwa rencana Tuhan itu baik buat saya. Mungkin ada maksud Tuhan kenapa memanggil orang tua saya supaya mungkin saya dapat bertumbuh lebih baik ya. Saya kadang duduk sendiri-sendiri mengambil saat teduh bersama Tuhan. Tuhan seandainya orang tua saya masih ada mungkin saya tidak semandiri ini mungkin saya tidak sebaik ini dan saya yakin saya percaya kalau Tuhan punya maksud mengambil orang tua saya dari saya itu supaya saya bisa hidup mandiri dan saya bisa lebih baik lagi” (F, p.87-88).*

Hal ini menunjukkan bahwa meski mengalami pengalaman hidup yang kurang baik namun dapat melewatinya hingga saat ini.

Berbeda dengan P1 dan P2, P3 memaknai hidupnya sebagai sesuatu yang tidak terlalu dipikirkan olehnya. Seperti yang diterangkan oleh P3 yaitu:

*“Eee kalau itu menurut saya sih hidup saya sih orangnya tidak menganggap ambil pusing begitu jadi ya kalau tidak ada orang tuanya juga tidak ada” (EV, p.103-104).*

Hal ini menunjukkan bahwa P3 tidak memiliki kemampuan untuk memaknai hidupnya.

### Tujuan Hidup

P1 mengemukakan bahwa adanya tujuan hidup yang ingin ia capai:

*“Tujuan hidup saya kedepan cuma satu kak ee hidup mandiri terus membuktikan ke orang lain walaupun kita hidup tanpa keluarga yang utuh tapi kita bisa sukses kedepan karena seperti itu tidak dilihat kita mampu atau tidak tapi lihat dari diri kita sendiri jadi menjadi sukses kedepan hidup mandiri” (E, p.69).*

Tujuan hidup yang ingin dicapai adalah kemandirian. Berkaitan dengan tujuan hidup P2 mengatakan:

*“Kalau untuk tujuan hidup saya kedepannya yang pertama saya bisa jadi orang yang sukses. Untuk suksesnya bukan untuk hal yang wow-wow tapi saya bisa mandiri saya bisa membahagiakan kedua orang tua saya yang saat ini bersama saya walau bukan orang tua kandung saya, saya bisa membuktikan ke orang-orang di luar sana bahwa mungkin awalnya mereka merasa mereka berpikir saya kurang mampu karena kebanyakan yang anak yatim piatu ada beberapa yang tidak kayak misalnya kayak jatuh itu mereka tidak bisa sampai. Saya membuktikan ke orang-orang yang berpikir bahwa saya tidak akan sampai titik ini karena keadaan. Yang kedua saya bisa menjadi contoh kepada adik saya maupun orang sekitar saya kak. Mungkin itu saja” (F, p.88).*

Hal ini menunjukkan bahwa tujuan hidupnya bisa mencapai kemandirian. Namun, P3 memiliki tujuan hidupnya:

*“Ya hidup saya kedepannya itu mudah-mudahan kuliah bisa selesai dengan cepat kemudian membantu tante saya dalam membiayai adik-adik saya” (EV, p.104).*

Hal ini menunjukkan hal yang ingin dituju yaitu membantu saudaranya.

### Emosi

P1 cukup menyoroti emosi sedih yang sering muncul dan kurang bisa dikontrol dirinya sendiri. P1 mengatakan:

*“Saya bisa nangis berjam-jam bahkan nggak ada yang bisa nenangin saya” (E, p.79).* Hal ini muncul dikarenakan menyadari kondisi ditinggal orang tua. Untuk mengatasinya P1 menyatakan *“Saya*

*mengatasinya dengan saya berdoa dulu sih. Kalau emang Tuhan berikan jalan ya saya yang menyelesaikan tapi masalahnya berikan buat saya dan nggak bisa diselesaikan saya terima aja”* (E, p.79).

Hal ini menunjukkan bahwa penanganan masalah adalah dengan berserah pada Tuhan.

P2 memiliki emosi marah yang lebih dominan jika berkaitan dengan hal yang menurutnya sensitif. P2 mengatakan bahwa:

*“Kalau sedihnya nggak terlalu sih kak. Kalau dipresentasikan empat puluh persen saja kak. Kalau untuk marahnya lebih mengarah ke ibu nya. Kalau dipresentasikan mungkin lima puluh persen kak marahnya”* (F, p.94-95). Emosi yang dominan dirasakan adalah emosi negatif. Namun, Emosi yang muncul ini masih bisa dikendalikan oleh P2. Ia berpendapat *“Yaa mungkin lebih ke berbicara ke keluarga. Maksudnya bukan marah ke keluarga tapi ee emosi ke ibunya itu diceritakan ke keluarga jadi karena apa sih begini begitu ya. Jadi kalau keluarga masih ada rasa tidak sanggup saya luapkan keuarga ya saya saat teduh sendiri berdoa kadang. Jadi ada unsur sedihnya juga tapi lebih banyak ke marah sih”* (F, p.95).

Berkaitan dengan ini P2 mampu menangani permasalahan dengan mencoba terbuka dan berdoa.

P3 memiliki respon emosi yang tidak berlebihan namun sama seperti P2, P3 juga cenderung merasakan emosi marah saat menanggapi suatu persoalan. P3 mengatakan bahwa:

*“Eee itu kak saya melampiaskan emosi dengan pukul apa saja yang disekitar saya”* (EV, p.108).

Cara menangani masalah ini menunjukkan kemampuan pengendalian emosi yang kurang.

### Relasi dengan Keluarga

Dalam konteks relasinya dengan keluarga P1 menjelaskan dikarenakan kondisi yatim piatu yang dialami membuat P1 akhirnya diasuh oleh anggota keluarga lain dari keluarga ayahnya. Hubungan baik yang dialami oleh P1 ditandai dengan perasaan merasa dicintai namun, juga P1 merasa itu hanya bentuk kepedulian keluarga terhadapnya dan bukan kasih sayang keluarga.

*“Iya kak. Karena ayah saya meninggal dan ibu pergi saya dan ketiga saudara saya tidak mengenal yang namanya kasih sayang kak tapi lebih ke kepedulian”*. (E, p.69-71).

Hal ini menggambarkan hubungan P1 dengan teman-temannya pun baik dan ia merasa senang dengan hubungan pertemanan yang ia jalani sekarang:

*“Hubungan semuanya pada baik. Saya itu bangga banget karena dari kecil SD, SMP, SMA itu hubungan yang saya dapatkan itu selalu menyenangkan, selalu membahagiakan untuk saya. Selalu dapat teman yang baik, teman yang menyenangkan”* (E, p.70-71). P1

merasa diterima dan tidak ada perlakuan berbeda karena kondisi yatim piatu. P1 juga mendapat dukungan dari komunitas di gereja yang diikutinya *“Ya mereka menerima bukan karena anggota tetapi menerima karena kita ini saudara kak. Jadi, saya rasa senang banget di komunitas seperti itu juga saya mempunyai keluarga walaupun bukan keluarga kandung”* (E, p.71).

Bentuk penerimaan yang dialaminya yaitu diterima bukan sebagai anggota saja tetapi juga sebagai saudara. Ini menunjukkan P1 mendapat dukungan sosial yang baik.

Adapun relasi P2 dengan keluarga tetap baik walau memiliki permasalahan, seperti yang dikatakan oleh P2:

*“Untuk ee hubungan baik saja aman lancar yaa mungkin karena awalnya sebagai ya anak yang memang tumbuh tanpa orang tua mungkin ada beberapa kendala dengan sedikit keluarga selain tante yang mendidik saya selama ini. Tapi untuk masalahnya tidak terlalu rumit juga. Ya mungkin ini sedikit juga hubungannya dengan kepergian ibu saya tapi selain itu semua puji Tuhan lancar kak”*(E, p.89).

Ia tetap diterima baik, dirawat juga dicintai oleh keluarga yang mengasuhnya. Relasinya dalam pertemanan juga baik:

*“Kalau berteman baik saja kak. Karena prinsip saya untuk permasalahan keluarga saya tidak ada hubungannya dengan ee relasi saya dengan teman-teman saya kak. Jadi aman-aman saja kak”* (E, p.89-90).

Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan pertemanannya juga menerimanya dengan baik. Dari komunitas yang diikuti juga berdampak positif terhadap P2:

*“Eem karena yang saya ikuti ini lebih ke keagamaan jadi membantu saya tumbuh secara rohani kak. Bagaimana saya hidup mencerminkan yang baik untuk sesama saya, kemudian dampaknya ke kehidupan keluarga saya saat ini. Jadi, saya saat ini dari komunitas itu mengajarkan saya membimbing saya untuk merelekan dan mengiklaskan apa yang sudah terjadi dan percaya kalau apa yang terjadi adalah rencana Tuhan untuk saya”*(E, p.90).

Ini menunjukkan bahwa P2 mendapat dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitarnya.

Relasi yang dijalin P3 juga baik, *“Eee kalau dari pihak keluarga puji Tuhan saya di doakan. Kebetulan adik laki-laki dari ayah saya mendoakan saya supaya saya diberkati Tuhan. Kalau dari teman-teman membantu dikuliah terlebih tugas-tugas kuliah”*(EV, p.105). Hal ini menunjukkan bahwa P3 mendapat dukungan sosial yang baik.

### Keterikatan dengan Alam

P1 memiliki keterhubungan dengan alam yang dilihat dari alam yang mempengaruhi perasaannya *“Yang saya rasakan tenang. Jadi kalau saya keluar rumah itu saya melihat sekitar itu saya merasa tenang dari yang awalnya merasa kacau jadi saya merasa lebih tenang* (E, p.71-72). Kondisi ini

menunjukkan bahwa P1 yang memiliki kepedulian dengan alam sekitar membuatnya melakukan aksi nyata merawat lingkungan bersama dengan komunitas yang diikutinya di kampus.

Berkaitan konteks hubungan dengan alam sekitar, P2 mengatakan bahwa, “Kalau untuk pemandangan saya rasa biasa aja kak. Karena kalau mau dibilang rasa sejuk atau aman rasanya itu kayak biasa aja kak. Kayak di kota kak tidak terlalu menonjol kak keadaan di lingkungan rumah saya kak” (E, p.91). Hal ini menunjukkan bahwa keadaan alam sekitar tidak banyak berpengaruh pada diri P2.

Terkait dengan Hubungan dengan alam sekitar, P3 mengatakan “Yahh kalau alam sekitar kalau yang saya lihat yang bagus pikiran saya tenang tapi kalau lihat yang kotor saya rasa sedih begitu kak”(EV, p.105-106). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh keadaan alam sekitar dengan diri P3.

### Keterhubungan dengan Tuhan

Dalam konteks relasi dengan Tuhan, P1 memiliki relasi yang baik dengan Tuhan dilihat dari pemaknaan yang dalam akan Tuhan dalam hidupnya. Walau mengalami cacat fisik dan kondisi yatim piatu, ia tetapi bersyukur dengan keadaan yang ada “Kasih Tuhan ke diri saya itu luar biasa buktinya waktu saya kecil setelah ayah saya meninggal saya mengalami kecelakaan dan kecelakaan itu parah banget. Tetapi Puji Tuhan saya masih lindungi saya sampai sekarang. Walaupun sedikit mengalami kecatatan fisik tetapi saya masih sehat sampai sekarang” (E, p.72-73). Bagi P1 Tuhan sangat berpengaruh terhadap perjalanan hidupnya dan merasa bahwa apa yang terjadi dan dialaminya sudah menjadi kehendak Tuhan.

Dalam hubungannya dengan Tuhan p2 mengalami hal yang membuatnya kuat sampai sekarang, “Karena dari yang saya pahami kak, kenapa saya ee Tuhan seratus persen berpengaruh dalam hidup saya karena saya pikir tanpa Tuhan mungkin tidak ada orang yang sepeduli itu kepada saya. Kalau mau bicara soal dunia saat ini yaa kebetulan saya dan saudara saya kami berempat ya kata orang bilang pasti sengsara kaka, pasti bebannya sangat berat untuk empat orang anak yang tidak ada ayah dan ibunya kaka. Jadi, saya bersyukur sekali karena Tuhan kasi orang yang sangat peduli dengan saya dan saudara-saudara saya yang lain walaupun kedua orang tua saya tidak ada kaka. Kemudian yang kedua karena Tuhan Yesus bisa da sampai saat ini, saya masih kuat walau masih ada sedikit tantangan tapi saya masih tetap bisa mekewatinya sampai saat ini kak” (E, p.91-92). Hal ini menunjukkan adanya rasa syukur meski melewati hal-hal sulit dalam hidupnya.

Dalam hubungannya dengan Tuhan, P3 mengatakan bahwa “Ee sangat berpengaruh karena kalau Tidak ada Tuhan ee sampai sekarang saya tidak mencapai saat ini”(EV, p.106). Hal ini menunjukkan bahwa walaupun hidup yang dijalannya berat, P3 merasa bahwa ia bisa menjalaninya dengan adanya Tuhan dalam hidupnya

### Faktor-faktor Spiritual Well-Being

Proses pencapaian *spiritual well-being* dari ketiga partisipan penelitian ini meliputi kepuasan hidup, harapan, *mindfulness*, *self-compassion*, persepsi dukungan sosial, dan

ketahanan psikologis. Penggambaran faktor-faktor yang mempengaruhi *spiritual well-being*, disajikan pada Diagram 2.

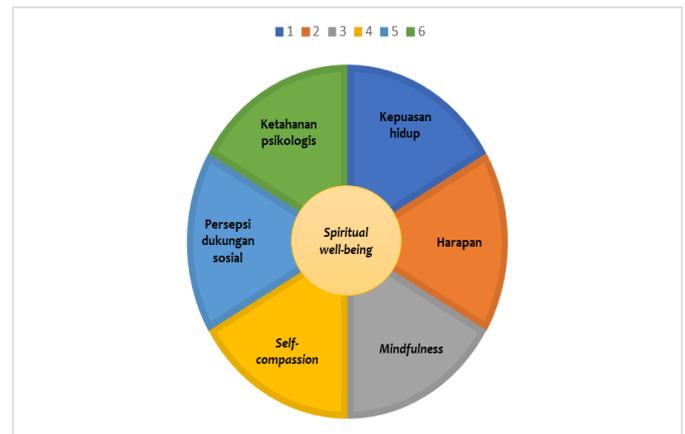


Diagram 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *spiritual well-being* remaja yatim piatu

### Kepuasan Hidup

Dalam menjalani kehidupan P1 mengalami kondisi dimana menemukan kendala karena kondisi tanpa seorang ayah dan ibu, P1 mengatakan “Kalau dikatakan puas sih tidak kak. Jadi, ditengah-tengah antara puas dan tidak puas” (E, p.75-76). Keadaan ini membuat P1 merasa adanya perasaan puas dan tidak puas dalam menjalani kehidupannya saat ini. P1 mengatakan “Kalau itu sih saya puas karena perjuangan saya dari Sd bisa berubah dengan baik sampai saya bisa berada ditahap selanjutnya kak. Terus ee pindah tempatnya juga saya puas karena bisa mendapat lingkungan yang baru, pengalaman yang baru. Jadi, itu yang membuat saya puas” (E, p.76). Namun juga terdapat perasaan tidak puas karena belum bisa merasakan kehidupan diluar lingkungannya selama ini “\Yang tidak puas karena hidupnya itu disekitar keluarga aja kak. Itu yang membuat saya tidak puas” (E, p.76). Hal ini menunjukkan bahwa P1 belum puas secara penuh terhadap situasi kehidupannya sekarang karena adanya hal yang belum bisa digapai.

P2 menyadari bahwa adanya perasaan puas karena dapat melewatinya dan berada di titik sekarang ini. 21 berpendapat “Ya karena saya bisa ada sampai saat ini, bisa melewati hingga pada saat ini, berbagai rintangan. Puasnya karena saya masih bisa kebutuhan saya masih terpenuhi gitu kaka. Walaupun ada rintangan-rintangan tapi masih tetap terpenuhi. Saya menjadi merasa puas kak” (F, p.92). Hal ini menunjukkan P2 bisa merasakan kepuasan kehidupannya secara menyeluruh. Tak hanya itu, P2 menyoroiti hal yang belum bisa ia gapai. P2 mengatakan “Mungkin kalau ini yang tidak bisa digapai yaitu sekolah di luar maluku kak. Kalau yang bisa digapai tetap bisa lanjut sekolah kak walaupun ya ada problemnya tapi tetap masih bisa lanjut” (F, p.92). Hal ini menunjukkan keinginannya untuk merantau.

P3 merasa hidup yang dijalannya baik meski menjalani kehidupan sebagai yatim piatu. P3 berpendapat “Eeee saya sangat puas kakak karena eee saya sebagai anak yatim piatu masih ada orang yang membiayai saya sekolah karena kalau anak yatim piatu yang lain mungkin tidak diurus kak”(EV,

p.106). Hal ini menunjukkan kepuasan pada hidup yang sedang dijalani.

### Harapan

P1 memiliki gambaran dalam merencanakan karirnya di masa mendatang, “*Eee saya kan fakultas perikanan jurusan manajemen saya kepengennya itu ee kerjanya di IKN karena IKN sekarang lagi dibangun pastinya untuk wilayah perairannya belum terjamin jadi saya kepengennya itu setelah lulus saya Mencoba mencari kerja di IKN*” (E, p.78). Dalam merencanakan karirnya P1 juga memikirkan hal lain sebagai rencana cadangan seperti yang dikatakannya, “*Kalau nggak dapet kerja di IKN sih saya mulai cari tempat kerja di tempat saya tinggal dulu kak. Karena di tempat saya tinggal ini ee wilayah perairannya juga belum bisa dikatakan baik. Jadi kalau nggak lulus di IKN saya mulai dari tempat tinggal saya dulu*” (E, p.78). Disini P1 menyoroti tentang perencanaan yang jelas dan terarah dengan kemampuan yang dimilikinya saat ini.

Berbeda dengan P1, P2 merencanakan Pendidikan yang sedang ia jalani sekarang. P2 berpendapat, “*Yang pertama saya doa serahkan kepada Tuhan, lalu saya kerjakan sesuai dengan harapan saya . Kalau untuk harapan saya salah satunya kedepan setelah saya berjuang pada Tuhan ya saya harus belajar dan berusaha supaya saya dapat lulus tepat waktu dan mendapat pekerjaan mungkin itu saja kak*” (F, p.94). Hal ini P2 memiliki perencanaan di masa mendatang.

P3 juga memiliki perencanaan untuk masa mendatang. P3 berpendapat “*Ya kalau dapat kerja gitu kak mungkin saya menabung untuk membantu adek saya yang kuliah dan sekolah itu kak.*” (EV, p.107-108). Rencana yang dipersiapkan adalah mendapat pekerjaan guna membantu saudara-saudaranya.

### Mindfulness

P1 menyoroti bahwa pikiran-pikiran yang muncul merupakan hal yang dilakukannya secara sadar, “*Ee sadar kak. Saya sangat sadar kak*” (E, p.80). Muncul pikiran negatif dimana menyangkan hidup yang masih berjalan dan mengandaikan kematian. Dalam mengatasi hal ini, P1 berpendapat bahwa, “*Emm pernah kak. Jadi, waktu pikiran itu datang saya berusaha untuk mengingatkan diri saya kalau saya hidup itu anugerah Tuhan Kehendak Tuhan jadi saya nggak bisa mintak hidup saya harus gini saya berusaha melawan pikiran negatif*” (E, p.80). Hal ini menunjukkan P1 dapat mengatasi permasalahan dari pikiran negatif yang muncul.

Beda halnya dengan P1, P2 memiliki pikiran buruk cenderung kepada orang lain yang bermasalah dengannya. P2 mengatakan “*Tidak ada kak, lebih ke pikiran negatif ke orang yang bersangkutan kak*” (F, p.95-96). Hal ini menunjukkan bahwa P2 menyadari akan pikiran yang timbul dan lebih tertuju pada orang lain. Dari pikiran negatif yang muncul tidak ada tindakan untuk melawan pikiran negatifnya. P2 mengatakan “*Untuk awalnya mungkin terbebani kaka tapi belakangan ini tidak ada lagi rasa beban karena sudah rasa ikhlas*” (F, p.96). Pikiran negatif cenderung membebani P2 namun rasa ikhlas yang ada membuatnya mampu melawan pikiran negatifnya.

P3 menyadari pikiran pikiran yang muncul. P3 berpendapat bahwa “*Eee kalau saya sih biasanya lari dari*

*rumah*” (EV, p.108). Selain itu, P3 juga memiliki pikiran negatif lain yaitu “*Eee ada satu kali yang mau bunuh diri gitu kak.*” (EV, p.108). Pikiran ini ditangani oleh P3 dengan berdoa guna menghindari pikiran-pikiran negatif yang muncul.

### Self-Compassion

Saat mengalami hal buruk P1 bisa berusaha untuk menghargai dirinya sendiri. Ia berpendapat bahwa, “*ee saat saya mengalami hal itu saya berusaha tetap mencintai diri sendiri menghargai diri saya walaupun sangat berat tapi saya berusaha*” (E, p.81). Namun pernyataan P1 yaitu “*Saya merasa kurang itu kalau dibagian pertemanan walaupun lingkungan saya itu baik tapi saya merasa kalau saya itu sangat tidak normal dibanding teman yang lain*” menunjukkan bahwa dirinya berbeda dengan orang lain dilingkungan pertemanannya. Memiliki kemampuan untuk memahami perasaan orang lain merupakan kelebihan yang ia miliki. P1 mengatakan “*Kelebihan saya merasa kelebihan saya itu lebih gimana ya ee saya memahami perasaan orang lain kak*” (E, p.83). Dari kelebihannya ini ia terbuka jika ada temannya yang ingin bercerita dengannya namun sebaliknya P1 tidak bisa terbuka terhadap orang di sekitarnya. Walaupun dengan perasaan begitu P1 mencoba untuk menguatkan dirinya sendiri dengan berdoa dan terus mengingat tujuan hidupnya ke depan.

Selanjutnya pada P2, Cara ia memperhatikan diri sendiri adalah dengan menerima dirinya sendiri. P2 berpendapat, “*Ada kak. Mungkin bentuk apresiasi ke diri sendiri itu lebih ke saya misalnya saya mempunyai masalah saya membaca dan merenungkan jadi keadaan itu bisa menguatkan saya. Oh iya kesalahan ini ada karena ini. Apresiasi saya itu lebih ke dengar-dengar lagu begitu kak*” (F, p.96-97). Bentuk apresiasi ini menunjukkan rasa menghargai dirinya sendiri. P2 juga mengatakan bahwa “*Kalau terbuka yang secara umum saya terbuka kak tapi kalau yang spesifik misalnya keluarga saya itu tidak kak*” (F, p.97-98). Bisa dilihat bahwa P2 kurang bisa terbuka terhadap orang lain.

P3 dalam menjalani kehidupannya bisa menerima dirinya sendiri. P3 berpendapat bahwa “*Menerima kak eee kalau tetap menjalani kehidupan saya yang yahhh saya berjuang demi adik-adik saya*” (EV, p.110). P3 berusaha untuk bertahan demi adik-adiknya. Hal ini menunjukkan P3 mampu menghargai dirinya. P3 juga enggan untuk terbuka dengan orang lain.

### Persepsi Dukungan Sosial

P1 menyoroti dukungan yang biasa ia terima yaitu dari orang terdekat yaitu salah satu anggota keluarga yang mengasuhnya. P1 mengatakan, “*Perasaan saya mereka mendukung saya kalau saya mencapai sesuatu tapi hanya sebatas pujian terus semangat gitu aja kak*”. (E, p.84). Hal ini menunjukkan P1 mendapat dukungan dari orang terdekat.

P2 Juga mendapat dukungan yang sama dari lingkungannya. P2 mengatakan “*Dukungannya mungkin secara finansial sekolah saya kebutuhan saya sehari-hari. Kalau untuk mental saya itu lebih ke pembangunan rohani saya kak hubungan saya dengan Tuhan. Pokoknya relasi saya dengan Tuhan kak. Mungkin itu saja bentuk dukungannya kak*” (F,

p.99-100). Hal ini menunjukkan bahwa P2 mendapat dukungan yang baik dari lingkungan sekitarnya.

P3 mendapat dukungan yang baik dari lingkungannya. P3 berpendapat “Dukungan lebih banyak dari keluarga kak seperti, terus memberikan motivasi” (EV, p.111). Dukungan ini membantu pribadi P3 dalam menjalani kesehariannya.

### Ketahanan Psikologis

P1 menyoroti tantangan pada lingkungan pertemanannya, ia mengatakan “Saya minta pendapat dari teman teman yang lain. Menurut kalian ini cocok nggak dengan saya?” (E, p.84-85). Hal ini menunjukkan kemampuannya mencari solusi atas permasalahan yang dihadapinya.

P2 mengaku tidak ada mengalami tantangan yang berat hanya saja perlu beradaptasi. P2 mengatakan “Cara hadapinya sampai saat ini tidak ada masalahnya kak. Pokoknya dari awal saya pindah tempat sampai sekarang suasanaya biasa aja kak tidak ada perbedaan tidak ada perubahan begitu kak” (F, p.100).

P3 tidak begitu dekat dengan lingkungan sekitar tempat tinggalnya. P3 mengatakan bahwa “Ohh kalau mau cerita tidak ada teman begitu kak” (F, p.100). Hal ini menunjukkan bahwa dalam menghadapi tantangan atau permasalahan P3 cukup mengalami kendala karena tidak memiliki teman.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data, ditemukan dinamika *spiritual well-being* pada remaja yatim piatu. Ditemukan bahwa ketiga partisipan menjalani hidup dengan kondisi yatim piatu membutuhkan waktu untuk menerima keadaan tersebut, hingga akhirnya mereka bisa memilih untuk bertahan. Dalam beberapa domain terdapat perbedaan pada masing-masing partisipan. Pada domain personal ketiga partisipan memiliki hubungan intra dengan diri sendiri yang beragam dilihat dari pemaknaan yang berbeda-beda terhadap diri sendiri, dimana adanya rasa kecewa pada diri sendiri, penerimaan diri, adanya perasaan berbeda dengan orang lain, memiliki tujuan hidup walaupun merasa hidupnya kurang bermakna. Dari keberagaman dapat dilihat bahwa ketiga partisipan memiliki ketehubungan dengan dirinya sendiri karena adanya *self-awareness*. *Self-awareness* dapat membantu individu untuk merefleksikan dirinya, mengatur diri, mengevaluasi, dan pemahaman akan diri sendiri (Hafizha, 2021; Suhartanto, 2024).

Keadaan yatim piatu membuat individu harus diasuh oleh orang lain. Dalam penelitian ini partisipan diasuh oleh anggota keluarga yang lain. Ketiga partisipan memiliki hubungan baik dalam keluarga angkat, relasi pertemanan dan komunitas. Dari relasi tersebut mereka mendapat dukungan baik jasmani maupun rohani. Dukungan seperti diterima dalam komunitas dan didoakan oleh keluarga membuat partisipan memiliki rasa penerimaan diri dan pada salah satu partisipan menjadi memiliki sikap *forgiveness* serta dapat meregulasi emosinya terhadap apapun yang telah dilewati. Kemampuan dalam meregulasi emosi berpengaruh terhadap *forgiveness* seorang individu, dimana *forgiveness* bisa menjadi *coping* yang baik dan menguntungkan diri dalam

mengendalikan respon emosi akibat pengalaman masa lalu. (Malik & Suminar, 2022; Lestari & Huwae, 2023). Maka, dapat dilihat ketiga partisipan memenuhi domain komunal guna mencapai *spiritual well-being*.

Dari hasil penelitian juga secara tidak langsung alam sekitar mempengaruhi perasaan partisipan. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan tersebut bisa mencapai domain *environmental*, sedangkan partisipan lain yang tidak bisa merasakan pengaruh dari alam sekitarnya terhadap dirinya tidak bisa mencapai domain *environmental* ini. Alam sekitar memiliki dampak terhadap kesehatan mental. Menciptakan lingkungan yang baik dapat menurunkan depresi. Individu yang memiliki pikiran yang sehat dapat mengendalikan dirinya untuk berbuat hal positif dan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya (Yustia dkk., 2021; Leobety & Huwae, 2024).

Dari ketiga partisipan menyatakan bahwa merasa memiliki hubungan dengan Tuhan yang bisa dilihat dari bagaimana mereka membangun hubungan yang baik dengan Tuhan melalui berdoa dan adanya perasaan bersyukur akan hidup yang mereka jalani sekarang ini walaupun dengan kondisi yatim piatu. Kondisi ini membuat ketiga partisipan bisa mencapai domain *transcendental*. Dilihat dari hasil penelitian ketiga partisipan banyak mengaitkan jawaban mereka dengan kehendak Tuhan. Dapat dikatakan juga dengan kondisi yatim piatu tersebut individu lebih dekat dengan Tuhan karena adanya suatu kekurangan dalam hidupnya yaitu kehadiran orang tuanya (Laurin et al., 2014). Memiliki hubungan yang harmonis dengan Tuhan juga mampu menurunkan depresi dan kecemasan bagi seorang individu (Goeke-Morey et al., 2014; Safitri, 2017). Dengan ini partisipan dapat mencapai domain *spiritual well-being*.

Adapun untuk mencapai *spiritual well-being* perlu adanya faktor yang mendukung agar seorang individu bisa mencapai *spiritual well-being*. Dari faktor yang pertama yaitu tentang kepuasan hidup. Dimana masing-masing partisipan menjalani kehidupan saat ini dengan keadaan yang memiliki kendala namun tetap bisa menjalani kehidupan mereka. Ada beberapa hal yang tidak bisa mereka capai dan beberapa hal dapat mereka capai. Dalam mencapai hal-hal tersebut adanya rasa tidak puas yang mereka alami namun tetap memilih untuk menjalankan apa yang bisa mereka terima saat ini. Untuk mencapai kepuasan hidup mereka memilih untuk memiliki perasaan ikhlas dan menerima hal-hal yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan dalam menghadapi kehidupan setiap harinya. Penerimaan diri membuat individu bisa menyesuaikan diri dengan menyadari potensi diri dan penyesuaian dengan lingkungan sosialnya (Santoso & Huwae, 2023). Penerimaan diri yang baik juga dapat memiliki harga diri yang baik pula (Oktaviani, 2019; Ruan et al., 2023).

Kepuasan hidup berkaitan dengan harapan dalam menjalani kehidupan. Untuk mencapai hal-hal yang diinginkan perlu adanya perencanaan namun bisa saja rencana yang sudah dipersiapkan bisa memiliki kendala atau masalah dalam pelaksanaannya. Dalam hal ini partisipan memiliki strategi dan perasaan ikhlas jika suatu saat rencana mereka mengalami kegagalan dan di luar harapan mereka.

Kepuasan hidup dapat meningkat jika seorang individu memiliki penerimaan diri yang baik (Cordaro *et al.*, 2024). Sebagai seorang manusia biasa tentu juga mempunyai emosi-emosi dasar dalam diri. Dalam penelitian ini para partisipan ada yang mengalami emosi berlebihan yang menjadi beban tersendiri bagi dirinya. Ada juga yang seperti melampiaskan emosi negatifnya pada benda di sekitar. Sedangkan partisipan lainnya dapat meregulasi emosi dengan.

Salah satu partisipan mengungkapkan bahwa ia akan lebih sensitif untuk memiliki emosi negatif jika memiliki permasalahan yang berkaitan dengan ibunya. Ada juga partisipan yang memiliki emosi yang meledak-ledak dan tidak bisa meregulasi emosinya tersebut sehingga cenderung melampiaskan emosi tersebut pada benda yang ada di sekitar. Dari dinamika yang terjadi pada ketiga partisipan mengenai emosi primer, tampak bahwa mereka kesulitan mencapai *spiritual well-being* karena tidak bisa sepenuhnya memiliki faktor ini dalam diri. Partisipan yang tidak bisa meregulasi emosi dapat menyebabkan perilaku menyakiti diri sendiri, agresif, stres akademik, kecanduan media sosial dan perilaku bunuh diri (Pamungkas dkk., 2024). Sedangkan individu dengan regulasi emosi tepat, dapat mencapai hasil belajar yang baik, interaksi sosial yang baik, dan kontrol diri yang baik (Shi *et al.*, 2021; Mawardah & Sudewa, 2023).

Dari emosi yang muncul tentunya ada faktor kesadaran dalam diri mereka. Emosi negatif yang muncul biasanya berasal dari pikiran negatif (Ba'diah dkk., 2021; Sihotang & Huwae, 2023). Dua dari tiga partisipan menyadari pikiran negatif yang muncul dalam pikiran mereka dan sangat membebani diri mereka. Sedangkan satu lainnya lebih berpikiran negatif terhadap orang lain yang bersangkutan daripada untuk dirinya sendiri. Partisipan yang berpikir negatif terhadap orang lain tidak melawan pikiran tersebut melainkan menerimanya sedangkan dua partisipan lain yang menyadari pikiran negatif mereka berusaha untuk berdoa atau mendekati diri kepada Tuhan agar pikiran negatif tersebut bisa hilang. Pikiran yang negatif dapat menyebabkan depresi, penyesuaian diri yang rendah, dan sedih berkepanjangan (Riva'i & Damaiyanti, 2020; Eisma *et al.*, 2021; Ratnasari & Meiyuntariningsih, 2022).

Melawan pikiran negatif yang datang juga merupakan bentuk dari perhatian terhadap diri sendiri. Ketika partisipan mengungkapkan bahwa bentuk perhatian mereka terhadap diri sendiri adalah dengan memotivasi diri menjadi lebih baik, mendoakan diri sendiri, dan berusaha mengubah dirinya ke arah yang lebih baik. Rasa perhatian terhadap diri sendiri juga dilakukan saat mereka merasa terpuruk yaitu mencoba melawan pikiran negatif yang ada dalam pikiran mereka. Ketika partisipan juga mempunyai cara tersendiri agar mereka bisa kuat menghadapi rintangan yang ada dalam setiap harinya dengan kondisi yatim piatu. Walaupun tidak dapat dipungkiri saat merasa terpuruk mereka juga merasa sendirian dan kesepian. Perhatian pada diri sendiri membuat individu mampu meregulasi emosinya, meningkatkan kesejahteraan psikologis, menurunkan resiko *burnout*, dan menurunkan potensi *body dissatisfaction*

(Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019; Sawitri & Siswati, 2019; Hati, 2022).

Dengan kondisi yatim piatu yang dibesarkan oleh keluarga asuh, ketiga partisipan memiliki kecenderungan yang sama yaitu kurang terbuka terhadap orang lain atau hanya terbuka kepada beberapa orang terdekat saja. Walaupun kurang terbuka terhadap orang lain, partisipan tetap mendapat dukungan dari lingkungan sosial yaitu keluarga, pertemanan dan komunitas saat mengalami persoalan. Dukungan yang diperoleh inilah yang menyebabkan mereka bisa bertahan dalam tantangan yang sedang dihadapi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan kajian yang telah dilakukan pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa setiap individu pasti mengharapkan hidup yang harmonis dengan keluarga mereka masing-masing. Namun, hal tersebut tidak bisa dirasakan oleh remaja yatim piatu. Dalam mencapai *spiritual well-being* perlu adanya pemenuhan akan domain dan faktor yang mempengaruhinya. Ketiga partisipan memiliki dinamika dalam pemenuhan domain dan faktor. Terdapat *self-awareness* dalam diri ketiga partisipan, sehingga mereka bisa terhubung dengan dirinya sendiri. Atas pengalaman yang mereka lalui, ada yang bisa menemukan kemampuan untuk meregulasi emosinya guna meningkatkan penerimaan terhadap semua yang terjadi. *Spiritual well-being* ketiga partisipan memiliki dinamika yang beragam, sehingga masih memiliki perjalanan panjang untuk mencapainya.

Saran bagi penelitian yang akan datang ataupun yang ingin membuat penelitian dengan topik yang sama, supaya dapat melakukan analisis komparatif mengenai karakteristik remaja yatim piatu. Selain itu, para peneliti selanjutnya bisa menggali lebih dalam mengenai keterhubungan dengan diri sendiri untuk memastikan adanya *self-awareness* berperan dalam pencapaian *spiritual well-being*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aman, W. (2021). Komparasi kepercayaan diri anak yatim di panti asuhan dengan di keluarga. *G-Couns Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 137-144. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v6i1.2193>
- Artishcheva, L. V. (2018). The experience of mental states of adolescents orphans. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, 317-325. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2018.09.37>
- Auliasari, D. (2018). Kecenderungan cinderella complex pada remaja putri yang mengalami broken home. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2). <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4555>
- Ba'diah, I. L., Rahayu, D., & Putri, E. T. (2021). Koping berfokus emosi dan harapan terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja dengan orangtua yang bercerai. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 646-656. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6505>
- Carlene, F., & Tumanggor, R. O. (2024). Hubungan antara kesejahteraan spiritual dengan kepercayaan diri remaja gereja X. *Jurnal Serina Sosial Humaniora*, 2(1), 19-24. <https://journal.untar.ac.id/index.php/JSSH/article/view/31381>
- Cordaro, D. T., Bai, Y., Bradley, C. M., Zhu, F., Han, R., Keltner, D., Gatchpazian, A., & Zhao, Y. (2024). Contentment and self-acceptance: Wellbeing beyond happiness. *Journal of Happiness Studies*, 25(1-2). <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00729-8>
- Dorsey, S., Lucid, L., Murray, L., Bolton, P., Itemba, D., Manongi, R., & Whetten, K. (2015). A qualitative study of mental health problems among orphaned children and adolescents in Tanzania. *The Journal*

- of Nervous and Mental Disease, 203(11), 864–870. <https://doi.org/10.1097/nmd.000000000000388>
- Ebadi, A., & Benampour, N. (2021). Self-Spiritual experiences in adolescents: A qualitative study. *Journal of Pediatric Nursing*, 7(4), 52–64. <http://jpen.ir/article-1-498-en.html>
- Eisma, M. C., Franzen, M., Paauw, M., Bleeker, A., & Rot, M. a. H. (2021). Rumination, worry and negative and positive affect in prolonged grief: A daily diary study. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 299–312. <https://doi.org/10.1002/cpp.2635>
- Goeke-Morey, M. C., Taylor, L. K., Merrilees, C. E., Shirlow, P., & Cummings, E. M. (2014). Adolescents' relationship with God and internalizing adjustment over time: The moderating role of maternal religious coping. *Journal of Family Psychology*, 28(6), 749–758. <https://doi.org/10.1037/a0037170>
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1975–1991. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(03\)00045-x](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(03)00045-x)
- Hafizha, R. (2022). Profil self-awareness remaja. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 2(1), 159–166. <https://doi.org/10.32627/jeco.v2i1.416>
- Hamka, N., Ni'matuzahroh, N., & Mein-Woei, S. (2020). Spiritual well-being and mental health of students in Indonesia. *Proceedings of the 4th ASEAN Conference on Psychology, Counseling, and Humanities (ACPH 2018)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.032>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Hati, C. I. P. (2022). Hubungan self compassion dengan body dissatisfaction pada dewasa awal pengguna instagram. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 13(2), 99. <https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2.117756>
- Hendricks-Ferguson, V. (2006). Relationships of age and gender to hope and spiritual well-being among adolescents with cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 23(4), 189–199. <https://doi.org/10.1177/1043454206289757>
- Himawari, N. M. R., Muti'ah, T., & Hartosujono, H. (2019). Spiritual well-being penganut aliran kepercayaan Sapta Darma. *JURNAL SPIRITS*, 9(2), 63. <https://doi.org/10.30738/spirits.v9i2.6327>
- Huwae, A., Srituka, S. C., Meisya, A., Oktafia, I., Natasha, N., Datuchtidha, S., ... & Gondokusumo, A. L. (2023). Empowering adolescents in orphanages: Unveiling life meaning through IKIGAI training. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 4(2), 75–84. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v4i2.2546>
- King, P. E., Hardy, S. A., & Noe, S. (2021). Developmental perspectives on adolescent religious and spiritual development. *Adolescent Research Review*, 6(3), 253–264. <https://doi.org/10.1007/s40894-021-00159-0>
- La Kahija, Y. (2018). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup* (2nd ed.). Yogyakarta: PT Kanisius. <https://doi.org/9789792154092>
- Laurin, K., Schumann, K., & Holmes, J. G. (2014). A relationship with god? connecting with the divine to assuage fears of interpersonal rejection. *Social Psychological and Personality Science*, 5(7), 777–785. <https://doi.org/10.1177/1948550614531800>
- Leobety, M. Y., & Huwae, A. (2024). Resiliensi dan kesepian pada remaja broken home perceraian. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 4(3), 855–864. <https://doi.org/10.51849/sl.v4i3.372>
- Lestari, T. W. T., & Huwae, A. (2023). Forgiveness and resilience: A case of adolescents with broken home divorce. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 8–21. <https://doi.org/10.36728/cijgc.vi.2407>
- Lim, G. H., & Supatra, S. (2023). Ruang hunian dan kreatif anak-anak yatim piatu. *Jurnal Sains Teknologi Urban Perancangan Arsitektur (Stupa)*, 5(2), 597–608. <https://doi.org/10.24912/stupa.v5i2.24209>
- Lumanauw, C. a. P., Tooy, C. S., & Mamengko, R. S. (2024, February 6). Penelantaran anak yatim piatu oleh orang tua angkat menurut undang-undang perlindungan anak. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/lexprivatum/article/view/54555>
- Malik, N., & Suminar, D. R. (2022, September 8). Regulasi emosi dan forgiveness pada remaja korban cyberbullying. *Jurnal Psikologi Malahayati*. <https://ejournal.malahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/article/view/7104/pdf>
- Mawardah, M., & Sudewa, A. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan interaksi sosial pada remaja pemain game online free fire. *Jurnal Psikologi Malahayati*. <https://doi.org/10.33024/jpm.v5i2.8589>
- Munawwarah, N., Saragih, N. I. A., & Sipahutar, N. A. P. (2023). Analisis dampak pelayanan konseling dalam mengatasi problematika terhadap penyantunan anak yatim piatu. *Didaktik Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(5), 1474–1484. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i5.2126>
- Nafisah, R. H., & Hanami, Y. (2024). Aku kesepian: Pemaknaan remaja yatim piatu terhadap perubahan dinamika keberfungsian keluarga. *GUIDENA Jurnal Ilmu Pendidikan Psikologi Bimbingan dan Konseling*, 14(1), 281. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i1.8986>
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4832>
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-dampak yang terjadi akibat disregulasi emosi pada remaja akhir: Kajian sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Praekanata, W. I., Yulastini, N. K. S., Zagoto, S. F. L., & Ratnaya, I. G. (2023). Kajian kesehatan mental pada anak-anak yatim piatu. *Jurnal Pelita PAUD*, 8(1), 257–263. <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v8i1.3646>
- Ratnasari, I., & Meiyuntaringsih, T. (2022). Restrukturisasi kognitif untuk menangani pola pikir negatif pada remaja. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, 3(1). <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2032>
- Riva'i, D. Y., & Damaiyanti, M. (2020, August 31). Hubungan pikiran otomatis negatif dengan depresi pada siswa sekolah menengah atas dan kejuruan. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/1183>
- Rogers, M., Windle, A., Wu, L., Taylor, V., & Bale, C. (2022). Emotional well-being, spiritual well-being and resilience of advanced clinical practitioners in the United Kingdom during COVID-19: An exploratory mixed method study. *Journal of Nursing Management*, 30(4), 883–891. <https://doi.org/10.1111/jonm.13577>
- Ruan, Q. N., Shen, G. H., Yang, J. S., & Yan, W. J. (2023). The interplay of self-acceptance, social comparison and attributional style in adolescent mental health: Cross-sectional study. *BJPsych Open*, 9(6), e202. <https://doi.org/10.1192/bjo.2023.594>
- Safitri, A. M. (2017). Proses dan faktor yang mempengaruhi perilaku memaafkan pada remaja broken home. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 34–40. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i1.4328>
- Santoso, L. Y., & Huwae, A. (2023). Resilience and meaningfulness of life in broken home adolescents. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 91–98. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.58582>
- Sari, A. K., Rohman, U., & Prayogo, P. (n.d.). Hubungan antara regulasi emosi dan kontrol diri dengan perilaku bullying pada siswa kelas X sekolah menengah kejuruan di Kabupaten Lamongan. *JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(11), 8730–8736. <https://doi.org/10.54371/jip.v6i11.2676>
- Sawitri, D., & Siswati, S. (2019). hubungan antara self-compassion dengan psychological well-being pada perawat instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang. *Jurnal Empati*, 8(2), 437–442. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24410>
- Schnitker, S. A., Williams, E. G., & Medenwaldt, J. M. (2021). Personality and social psychology approaches to religious and spiritual development in adolescents. *Adolescent Research Review*, 6(3), 289–307. <https://doi.org/10.1007/s40894-020-00144-z>
- Shi, H., Wang, Y., Li, M., Tan, C., Zhao, C., Huang, X., ... & Zhang, J. (2021). Impact of parent-child separation on children's social-emotional development: A cross-sectional study of left-behind children in poor rural areas of China. *BMC Public Health*, 21(1), 823. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10831-8>
- Sihotang, A., & Huwae, A. (2023). Kematangan emosi dan pemaafan pada remaja akhir perempuan yang berasal dari keluarga broken home. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(2). <https://doi.org/10.33024/jpm.v5i2.7390>
- Simbeni, T. V., & Mokgatle, M. M. (2023, October 16). Maladaptive behaviours of maternal orphans in high schools of Tshwane North of Gauteng, South Africa. *African Journal of Primary Health Care & Family Medicine*. <https://phcfm.org/index.php/phcfm/article/view/3887/6543>

- Suhartanto, P. E. (2024). Self Awareness dan pemaknaan pengalaman. *Suksma Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 5(2), i–iii. <https://doi.org/10.24071/suksma.v5i2.8726>
- Sutinah, S. (2020). Analisa keberadaan lembaga kesejahteraan sosial anak (LKSA) di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Sosiologi Dialektika*, 13(1), 66. <https://doi.org/10.20473/jisd.v13i1.2018.66-78>
- Tumanggor, R. O., & Dariyo, A. (2021). Peran spiritual Well-Being untuk menumbuhkembangkan kesehatan mental demi mewujudkan ketahanan sosial pada masyarakat korban konflik sosial di Aceh Singkil. *Jurnal Ketahanan Nasional*, 27(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkn.64606>
- Yendork, J. S., & Somhlaba, N. Z. (2017). “I am happy because of God”: Religion and spirituality for well-being in Ghanaian orphanage-placed children. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(Suppl 1), S32–S39. <https://doi.org/10.1037/rel0000094>
- Yustia, F. A., Lubis, H., & Putri, E. T. (2021). Sense of humor dengan subjective well-being pada remaja dengan orangtua yang bercerai. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 566-574. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6500>