



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 3 Tahun 2025 Page 8496-8509

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Gambaran *Authentic Happiness* Pada Remaja Panti Asuhan AL Washliyah Pulo Brayan

Zetira Nindy Audiva^{1✉}, Dinda Permatasari Harahap²

Psikologi, Universitas Medan Area

Email: zetiraaudipa@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran *authentic happiness* pada remaja Panti Asuhan AL Washliyah Pulo Brayan. *Authentic Happiness* merupakan kebahagiaan yang didasarkan pada pengalaman positif, keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna, dan arti yang ditemukan dalam kehidupan. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah Remaja di Panti Asuhan AL Wasliyah dengan jumlah 60 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel didapat sebanyak 30 orang yang memenuhi kriteria tertentu. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala likert. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, yang dimana prosedur digunakan dalam penelitian ini adalah model deskriptif. Distribusi data dari uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p = 0,088 > 0,05$). Berdasarkan analisis bahwa remaja panti asuhan merasa paling bahagia di masa sekarang dari pada masa lalu sesuai dengan aspek dari *authentic happiness*. *Authentic happiness* lebih didasarkan pada kondisi saat ini dibandingkan masa lalu atau masa depan. Hal ini didukung oleh Hasil analisis deskriptif menunjukkan aspek kepuasan di masa lalu memiliki persentase 31%, kebahagiaan di masa sekarang 35% (tertinggi), optimisme akan masa depan: 34%. Secara keseluruhan tingkat kebahagiaan remaja berada pada kategori sedang.

Kata kunci : *authentic happiness; remaja ; panti asuhan*

Abstract

This study aimed to analyze the overview of authentic happiness in adolescents at the Al Washliyah Pulo Brayon Orphanage. Authentic Happiness referred to happiness based on positive experiences, engagement in meaningful activities, and the meaning found in life. The population in this study consisted of 60 adolescents at the Al Wasliyah Orphanage. This study used a purposive sampling technique. The sample obtained was 30 people who met specific criteria. The data collection technique in this study was the Likert scale. This study employs a quantitative approach, utilizing a descriptive model as its procedure. The distribution of data from the Kolmogorov-Smirnov normality test shows that the data is normally distributed ($p = 0.088 > 0.05$). Based on the analysis, adolescents in orphanages feel happiest in the present than in the past, according to the aspects of authentic happiness. Authentic happiness is more based on current conditions than the past or future. This is supported by the results of descriptive analysis, which show that aspects of satisfaction in the past have a percentage of 31%, happiness in the present at 35% (the highest), and optimism for the future at 34%. Overall, the level of happiness of teenagers is in the medium category.

Keywords: *authentic happiness ; adolescents; orphanage*

PENDAHULUAN

Panti asuhan merupakan institusi atau lembaga yang memberikan tempat tinggal, perawatan, dan bantuan kepada anak-anak yang tidak memiliki keluarga yang dapat merawat mereka atau yang terlantar oleh keluarga mereka. Fungsi utama panti asuhan adalah memberikan tempat tinggal, pendidikan, perawatan kesehatan, dan bantuan sosial kepada anak-anak yang tinggal di dalamnya. Selain itu, panti asuhan juga berupaya untuk memberikan dukungan psikologis, pengembangan keterampilan, dan persiapan untuk kehidupan mandiri di masa depan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2009) panti asuhan adalah fasilitas yang menyediakan tempat tinggal bagi anak-anak yang telah kehilangan satu atau kedua orang tua mereka, termasuk yang terlantar karena perceraian atau karena kondisi ekonomi yang sulit. Selain itu, fasilitas ini juga menerima remaja yang membutuhkan tempat tinggal dan perawatan.

Masa remaja adalah waktu penting di mana individu mencari identitas mereka. Mereka ingin diakui atas kontribusi mereka kepada orang lain. Sukses dalam tahap ini menghasilkan identitas yang kuat, sedangkan kegagalan dapat menyebabkan kebingungan identitas. Ini adalah periode penting di mana perubahan psikis dan fisik terjadi secara signifikan (Fakhrurrazi, 2019). Konsep remaja merujuk pada periode dalam siklus kehidupan seseorang yang berada di antara masa kanak-kanak dan dewasa. Ini adalah fase transisi yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang signifikan.

Para ahli telah memberikan berbagai pandangan dan pendapat tentang konsep

remaja, yang meliputi pemahaman tentang karakteristik, tantangan, dan potensi perkembangan pada masa ini. Hal ini sejalan dengan pernyataan Santrock bahwa masa remaja adalah waktu yang penuh dengan tantangan dan krisis. Remaja harus beradaptasi dengan perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Ini meliputi perubahan fisik, pikiran, hubungan interpersonal, emosi, dan peran sosial (Rizkyta & Fardana, 2017). Pada masa ini juga, remaja seringkali dihadapkan pada berbagai issues yang dapat memengaruhi tingkat kebahagiaan atau *Authentic Happiness* mereka.

Authentic Happiness merupakan kebahagiaan yang didasarkan pada pengalaman positif, keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna, dan arti yang ditemukan dalam kehidupan. Dalam konteks remaja, Seligman menekankan pentingnya memperkuat sisi-sisi positif dalam kehidupan mereka serta mencari makna dan tujuan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi (Seligman, 2002). Kebahagiaan bagi setiap individu memanglah berbeda antara satu dengan lainnya meskipun mengalami kejadian yang sama. Kebahagiaan pada tiap individu tergantung pada pemaknaan dan bagaimana individu memahami kebahagiaan tersebut (Lukman, 2008).

Veenhoven (2010) mengartikan kebahagiaan sebagai keseluruhan kepuasan dan kenikmatan hidup individu, yang melibatkan penilaian afektif dan kognitif terhadap kehidupan secara menyeluruh, dikenal sebagai kebahagiaan yang utuh. Dalam konteks ini, konsep *Authentic Happiness*—kebahagiaan yang mendalam dan sesuai dengan nilai-nilai serta tujuan individu—memperoleh dimensi baru yang perlu dipahami. Penelitian sebelumnya telah mengungkapkan bahwa remaja di panti asuhan menghadapi risiko tinggi untuk mengalami masalah kesejahteraan mental dan emosional. Namun, penelitian juga menyoroti kemungkinan mereka untuk merasakan kebahagiaan yang otentik meskipun berada dalam lingkungan yang mungkin kurang stabil dan mendukung.

Di tengah dinamika kehidupan di panti asuhan, remaja menghadapi risiko mengalami ketidakseimbangan emosional dan kurangnya kesempatan untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis yang utuh. Faktor-faktor seperti tekanan akademik, konflik keluarga, masalah pertemanan, dan perubahan identitas memengaruhi kebahagiaan remaja secara kompleks. Dalam lingkungan panti asuhan, tantangan yang dihadapi oleh remaja seringkali lebih kompleks karena kurangnya dukungan dan stabilitas sosial.

Selain itu, remaja di panti asuhan juga mungkin mengalami stigmatisasi dan diskriminasi dari masyarakat luas, yang dapat mempengaruhi persepsi diri dan harga diri mereka. Stigma ini dapat menghambat kemampuan mereka untuk merasakan kebahagiaan otentik karena merasa tidak diterima atau dihargai oleh lingkungan sekitar. Hal ini senada dengan penelitian oleh Nguyen et al. (2020) menemukan bahwa remaja yang tinggal di panti

asuhan cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tinggal bersama keluarga biologis mereka. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi yang lebih intensif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional mereka.

Penting untuk menciptakan lingkungan di panti asuhan yang aman, penuh kasih, dan mendukung. Hal ini melibatkan pelatihan dan pembinaan staf pengasuh untuk menjadi lebih sensitif terhadap kebutuhan emosional dan psikologis remaja. Selain itu, promosi budaya kesetaraan, penghargaan, dan penghargaan terhadap individu dapat membantu mengurangi stigmatisasi dan diskriminasi. Penelitian oleh Brown et al. (2017) menunjukkan bahwa kualitas hubungan antara pengasuh dan remaja di panti asuhan memiliki dampak signifikan terhadap tingkat kebahagiaan remaja. Pengasuh yang mendukung, empatik, dan responsif dapat memberikan lingkungan yang lebih positif bagi remaja untuk mengembangkan rasa percaya diri dan keterhubungan sosial yang kuat.

Dalam kasus ini, Seligman (2002) berpendapat terkait aspek dari *Authentic Happiness* meliputi 3 hal diantaranya, Kepuasan masa lalu, Kebahagiaan masa sekarang, serta Optimis akan masa depan. Evaluasi seseorang terhadap pengalaman hidup sebelumnya merujuk pada proses penilaian subjektif terhadap rentang waktu yang telah dilaluinya. Kepuasan individu terhadap masa lalu memiliki korelasi dengan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan masa lalu meliputi refleksi positif terhadap pencapaian, kualitas hubungan interpersonal, dan kemajuan menuju tujuan hidup. Dalam konteks remaja yang tinggal di panti asuhan, evaluasi terhadap masa lalu dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek, termasuk interaksi dengan keluarga biologis, prestasi personal, dan dukungan sosial yang mereka terima. Evaluasi ini membentuk landasan psikologis yang penting dalam membentuk identitas individu dan menentukan kesejahteraan psikososial mereka. Pencapaian dan pertumbuhan pribadi menjadi sumber kepuasan masa lalu bagi remaja di panti asuhan. Meskipun kecil, setiap pencapaian adalah bukti kemampuan mereka untuk berkembang, menjadi dasar penting menuju kebahagiaan autentik.

Kepuasan masa lalu bukanlah tujuan akhir, tetapi langkah penting dalam perjalanan kebahagiaan. Ini memungkinkan mereka menghargai kehidupan saat ini lebih dalam, sambil tetap optimis tentang masa depan. Dengan memperbaiki hubungan mereka dengan masa lalu, mereka dapat menemukan kebahagiaan yang sejati dan berkelanjutan. Selanjutnya ada kebahagiaan di masa sekarang, kepuasan dan perasaan positif yang dialami individu saat ini merupakan konstruksi psikologis yang mencakup kehadiran emosi positif seperti kegembiraan, kedamaian, dan kesejahteraan subjektif. Kebahagiaan dalam konteks saat ini sering kali terhubung dengan pengalaman positif yang sedang dialami dan koneksi

interpersonal yang dipersepsikan pada saat tersebut.

Dalam konteks anak – anak panti asuhan, kebahagiaan saat ini mungkin dipengaruhi oleh beragam faktor, termasuk kualitas relasi dengan sesama penghuni, dukungan yang diberikan oleh staf pengasuh, dan kesempatan untuk terlibat dalam pengalaman yang menyenangkan dan memuaskan. Evaluasi terhadap kebahagiaan saat ini ini menjadi penting dalam memahami kesejahteraan psikososial individu, serta dalam merancang intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Bagi remaja di panti asuhan, kebahagiaan saat ini seringkali terkait dengan kualitas hubungan yang mereka bangun. Mereka menemukan dukungan dan kekuatan dalam persahabatan sesama penghuni, serta hubungan yang terjalin dengan staf dan pengasuh panti asuhan menjadi sumber kehangatan dan inspirasi bagi mereka.

Berdasarkan fenomena yang terdapat bahwa remaja di panti asuhan sering kali menghadapi kesulitan dalam mencapai kebahagiaan yang autentik karena sejumlah faktor kontekstual yang spesifik. Meskipun mereka mungkin mengalami kebahagiaan sesaat, banyak dari mereka berjuang untuk merasakan kebahagiaan yang mendalam dan berkelanjutan. Faktor-faktor ini mencakup ketidakstabilan emosional yang disebabkan oleh kurangnya dukungan individu yang memadai, serta kekurangan kesempatan untuk mengejar minat pribadi dan tujuan hidup yang mereka anggap penting. Ketidakpastian mengenai masa depan baik dalam hal pendidikan, adopsi, atau hubungan dengan keluarga sering kali mengganggu rasa stabilitas dan keamanan yang sangat diperlukan untuk kebahagiaan jangka panjang.

Selain itu, proses perpindahan antar panti asuhan atau perubahan dalam struktur panti dapat memperburuk rasa ketidakstabilan dan menghambat pencapaian kebahagiaan autentik. Program dan aktivitas yang terstandardisasi di panti asuhan sering kali tidak mampu memenuhi minat pribadi remaja yang dapat berdampak negatif pada rasa kepuasan dan pencapaian mereka. Lebih jauh lagi, stigma sosial yang mereka hadapi mungkin memengaruhi pandangan diri mereka serta cara mereka berinteraksi dengan dunia luar, yang pada gilirannya mempengaruhi rasa harga diri dan kebahagiaan mereka secara keseluruhan. Dalam konteks ini, penting untuk mengembangkan pendekatan yang lebih mendalam dan beragam untuk mendukung remaja di panti asuhan, agar mereka dapat mengatasi tantangan ini dan mencapai tingkat kebahagiaan yang lebih autentik dan berkelanjutan.

Tidak hanya itu hasil observasi wawancara kepada sekretaris pengurus panti, bahwa rata-rata jumlah remaja di panti asuhan tersebut berkisar sekitar 60 orang, dengan rentang usia antara 15 hingga 17 tahun, yang merupakan siswa sekolah menengah atas (SMA). Di

antara remaja tersebut, ada yang masih memiliki orang tua, baik ayah maupun ibu, dan beberapa di antara mereka memiliki kedua orang tua. Selain itu, terdapat juga remaja yang berasal dari latar belakang ekonomi yang kurang mampu. Di sisi lain, sebagian remaja di panti asuhan tersebut tidak memiliki informasi mengenai keberadaan orang tua dan keluarga mereka. Kondisi anak-anak di panti asuhan tersebut bervariasi secara individual, mulai dari mereka yang masih memiliki hubungan dan interaksi dengan orang tua mereka, hingga mereka yang terasing dari keluarga dan tidak memiliki informasi tentang identitas keluarga mereka. Meskipun demikian, semua anak di panti asuhan memiliki hak yang sama untuk menerima warisan dari keluarga mereka, jika ada.

Jadwal harian remaja di panti asuhan dimulai sejak pagi hingga malam hari, hingga pukul 21.00. Pada pagi hari, mereka mengikuti rangkaian aktivitas mulai dari kegiatan sekolah hingga partisipasi dalam pembelajaran agama, termasuk kegiatan pengajian dan pelaksanaan salat berjamaah. Selama kegiatan tersebut, para remaja perempuan diberikan arahan untuk mengikuti salat berjamaah sebagai bagian dari kewajiban agama mereka. Jika ada remaja perempuan yang tidak mengikuti salat berjamaah, mereka dikenai sanksi, seperti tugas membersihkan asrama atau tindakan disiplin lainnya. Di sisi lain, untuk remaja laki-laki, tidak diterapkan hukuman serupa. Penting untuk dicatat bahwa kebijakan ini didasarkan pada norma dan aturan yang telah ditetapkan di panti asuhan, dengan tujuan untuk membentuk kedisiplinan dan partisipasi aktif dalam kegiatan keagamaan.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada beberapa responden di panti diantaranya berinisial S (16) dengan kondisi keluarga bapak telah tiada, dan ibu bekerja di Malaysia tetapi tidak pernah berjumpa. Saat ditanya tentang kebahagiaan, S merasakan kebahagiaan saat berjumpa dengan teman-temannya. Namun, kebahagiaan itu bisa terkait dengan banyak hal, seperti prestasi pribadi, hubungan yang erat, atau pengalaman positif lainnya. Ketika diberi kesempatan untuk mengulang masa lalu, S memilih masa sekarang. Ini menunjukkan bahwa S lebih menghargai momen dan pengalaman yang dia alami saat ini daripada menginginkan kembali masa yang telah berlalu. S menyadari bahwa menjadi orang yang baik tidak selalu berarti orang lain akan bertindak sesuai dengan harapannya. Tanggapannya terhadap situasi di mana orang lain tidak bertindak baik terhadapnya adalah dengan tetap menjaga jarak dan membiarkannya berlalu, menunjukkan kedewasaan dalam menghadapi konflik interpersonal. S merasa bersyukur terhadap kehidupan saat ini karena masih memiliki kesempatan untuk bersekolah, bertemu dengan teman-teman, dan memiliki dukungan dari kakak asuhnya. Hal ini menunjukkan apresiasi S terhadap hal-hal positif dalam hidupnya. Untuk harapan kedepannya, S mengungkapkan keinginannya untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, yaitu kuliah, serta berharap dapat bertemu dengan

orang tua. Harapan ini menunjukkan aspirasi S untuk meningkatkan taraf hidupnya dan memperkuat ikatan keluarga. Ketika S merasakan gejala overthinking, kecemasan, atau perasaan negatif lainnya, dia mencari dukungan dari teman-temannya dengan bercerita tentang apa yang dia rasakan. Ini menunjukkan bahwa S mengenali pentingnya dukungan sosial dalam mengatasi kesulitan mental dan emosional.

Dalam konteks kebahagiaan, terdapat dimensi yang beragam yang meliputi aspek positif dan negatif. Terdapat perbedaan dalam persepsi dan pengalaman kebahagiaan di antara individu, dan beberapa mungkin belum sepenuhnya terbuka untuk mengeksplorasi dan memahami dimensi yang lebih dalam dari kebahagiaan mereka. Studi sebelumnya yang dilakukan oleh Angela (2020) menyimpulkan bahwa konsep kebahagiaan remaja di panti asuhan sangat terkait dengan interaksi sosial, baik dengan anggota keluarga maupun teman sebaya. Selain itu, kebahagiaan mereka juga mencakup kehidupan yang minim masalah, kemampuan untuk beradaptasi, dan lingkungan yang memberikan dukungan. Selain itu, faktor-faktor kebahagiaan mereka meliputi kesempatan untuk mengekspresikan hobi mereka dan kemampuan untuk mengatur emosi mereka.

Kebahagiaan membantu mempromosikan kesejahteraan mental dan emosional. Remaja yang bahagia cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah, lebih sedikit gejala depresi dan kecemasan, serta lebih tinggi dalam kepercayaan diri dan harga diri. Salah satu penelitian terdahulu yang terkait dengan konsep *Authentic Happiness* adalah penelitian yang dilakukan oleh Seligman, Parks, dan Steen (2005). Dalam penelitian ini, mereka menyelidiki konsep kebahagiaan autentik dengan membedakannya dari kebahagiaan yang didasarkan pada kesenangan semata. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa kebahagiaan autentik lebih berkaitan dengan pengalaman hidup yang bermakna, pencapaian, dan hubungan yang positif daripada kebahagiaan yang sifatnya hanya bersifat hedonik atau berbasis pada kesenangan sesaat. Tidak hanya itu, penelitian yang dilakukan oleh Lyubomirsky, King, dan Diener (2005) dengan judul "*The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?*" mendapatkan hasil bahwa hubungan antara kebahagiaan autentik dengan kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk prestasi akademik, kesehatan, dan hubungan sosial.

Remaja yang bahagia memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi stres dan kesulitan. Mereka cenderung lebih resilient atau tahan terhadap tekanan, dan lebih mampu pulih dari kegagalan atau kekecewaan. Remaja yang merasa bahagia memiliki kemungkinan lebih besar untuk membuat keputusan yang lebih baik dalam kehidupan mereka. Mereka lebih cenderung mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan mereka dan memiliki pemikiran yang lebih jernih. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Chida & Steptoe

(2008) dengan judul *"Positive psychological well-being and mortality: a quantitative review of prospective observational studies"* meninjau bukti empiris tentang hubungan antara kebahagiaan autentik dan kesejahteraan psikologis dengan mortalitas, menunjukkan bahwa kebahagiaan dapat mempengaruhi harapan hidup. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mengejar kebahagiaan dalam hidup mereka dan untuk mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan untuk mencapainya.

Berdasarkan uraian dan pemaparan latar belakang di atas terkait tentang *Authentic Happiness*, peneliti ingin melakukan pendalaman terkait dengan bagaimana progres dan konsep kebahagiaan pada remaja di panti asuhan dengan judul *"Gambaran Authentic Happiness pada Remaja Panti Asuhan Al Washliyah Pulo Brayan"*

METODE PENELITIAN

Tipe penelitian ini adalah tipe penelitian kuantitatif deskriptif. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel *authentic happiness*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja panti asuhan sebanyak 60 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2018). Maka sampel dari penelitian ini adalah berjumlah 30 orang yang memenuhi kriteria remaja panti asuhan berusia 13-17 tahun.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Dalam penelitian ini pengujian validitas skala menggunakan validitas isi. Untuk mengetahui koefisien reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Azwar, 2010). Dalam perhitungan dilakukan dengan menggunakan rumus program *Statistical Packages for Social Sciences version 23.0 (SPSS 23) for windows*. Teknik yang digunakan untuk analisis data dalam penelitian ini adalah teknik *Korelasi Product Moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui gambaran authentic happiness pada remaja di panti asuhan Pulo Brayan. Adapun hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

No	Faktor	Rata-Rata	Nilai Persentase
1.	Kepuasan di Masa Lalu	0.31	31%
2.	Kebahagiaan di Masa Sekarang	0.35	35%
3.	Optimisme akan Masa Depan	0.34	34%
Total			100%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif gambaran persepsi *Authentic Happiness* Pada Remaja Panti Asuhan Al Washliyah Pulo Brayan didapatkan nilai rata-rata aspek kepuasan di masa lalusebesar 0,31atau 31%,nilai rata-rata aspek kebahagiaan di masa sekarangsebesar 0,35atau 35%, dan nilai rata-rata aspekOptimisme akan Masa Depansebesar 0,34 atau34%.

Dari hasil analisis ini, diketahui yang memiliki persentase terbesar yaitu nilai rata-rata nilai rata-rata aspek Kebahagiaan di Masa Sekarang sebesar 0,35 atau 35% dan yang memiliki persentase terendah yaitu nilai rata-rata aspekKepuasan di Masa Lalu sebesar 0,31 atau31%.

Authentic Happiness merupakan kebahagiaan yang didasarkan pada pengalaman positif, keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna, dan arti yang ditemukan dalam kehidupan. Dalam konteks remaja, Seligman menekankan pentingnya memperkuat sisi-sisi positif dalam kehidupan mereka serta mencari makna dan tujuan yang sesuai dengan nilai-nilai pribadi (Seligman, 2002).

Dalam proses penelitian, menggunakan tryout terpakai terhadap skala Authentic Happiness yang terdiri dari 30 item. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa terdapat dua item yang tidak valid, yaitu item 28 dan 29, karena skor corrected item-total correlation kurang dari 0,300. Sebaliknya, 28 item lainnya dinyatakan valid dengan skor validitas corrected item-total correlation lebih dari 0,300. Indeks reliabilitas skala yang diukur menggunakan Cronbach's alpha mencapai 0,964, yang menunjukkan bahwa skala tersebut sangat reliabel.

Selanjutnya, uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan berdistribusi normal. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan nilai signifikansi $> 0,05$ dianggap memiliki distribusi normal. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai variabel Authentic Happiness memiliki nilai signifikansi sebesar 0,088, yang berarti data berdistribusi normal.

Pada tahap analisis deskriptif, teknik ini digunakan untuk menggambarkan frekuensi

persepsi responden. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa rata-rata nilai aspek kepuasan di masa lalu adalah 0,31 atau 31%, aspek kebahagiaan di masa sekarang adalah 0,35 atau 35%, dan aspek optimisme akan masa depan adalah 0,34 atau 34%. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa remaja di Panti Asuhan Al Washliyah Pulo Brayon merasa paling bahagia di masa sekarang dengan persentase sebesar 35%, sementara kepuasan di masa lalu memiliki persentase terendah yaitu 31%.

Berdasarkan hasil wawancara dengan remaja di Panti Asuhan Al Washliyah Pulo Brayon, ditemukan bahwa aspek kepuasan di masa lalu mendapatkan persentase terendah, yaitu 31%. Ketika peneliti berbicara dengan salah satu remaja, yaitu S seorang remaja kelas 1 SMA. dalam wawancara, S mengungkapkan bahwa meskipun masa lalu memiliki tantangan, dia lebih memilih masa sekarang daripada mengulang masa lalu. Dia mengingat pengalaman masa kecilnya yang penuh kesulitan, terutama karena harus hidup terpisah dari ibunya yang bekerja di Malaysia dan tidak pernah bertemu selama masa SD. Hal ini mencerminkan kepuasan di masa lalu yang relatif rendah dengan persentase 31%, sebagaimana ditemukan dalam penelitian. S menyadari bahwa masa lalu yang penuh keterbatasan dan kehilangan membuatnya merasa kurang puas, meskipun saat ini ia telah bisa berdamai dengan keadaan tersebut dan fokus pada kebahagiaan saat ini. Demikian pula, A remaja kelas 2 SMA yang harus tinggal di panti asuhan karena masalah ekonomi, juga merasa bahwa masa lalu yang sulit tidak sebanding dengan kebahagiaan yang ia rasakan sekarang. Kedua remaja ini menunjukkan bahwa meskipun pengalaman masa lalu tidak ideal, mereka mampu mengatasi perasaan tidak puas dengan memilih untuk fokus pada kondisi saat ini yang lebih positif.

Dalam hal optimisme terhadap masa depan, dengan persentase 34%, remaja di panti asuhan menunjukkan harapan yang besar. S menyatakan keinginannya untuk melanjutkan kuliah dan berharap dapat bertemu kembali dengan ibunya di masa depan. Ia percaya bahwa dengan usaha dan dukungan yang ada, ia dapat mencapai cita-citanya dan meraih kehidupan yang lebih baik. A, yang sudah terbiasa dengan lingkungan panti asuhan, juga menunjukkan optimisme terhadap masa depan. Meskipun dia merasa bahwa masa lalu dan keadaan saat ini tidak selalu ideal, dia tetap berharap dapat terus mendapatkan dukungan dan kesempatan untuk melanjutkan pendidikannya. Kedua remaja ini memiliki pandangan yang positif tentang masa depan mereka, meskipun ada kekhawatiran dan ketidakpastian yang mereka hadapi. Optimisme ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mereka tetap berusaha memandang masa depan dengan penuh harapan dan keyakinan.

Aspek kebahagiaan di masa sekarang, dengan persentase 35%, menonjol dalam

pengalaman remaja di panti asuhan. S mengungkapkan bahwa kebahagiaan terbesar saat ini datang dari berjumpa dengan teman-teman dan mendapatkan dukungan dari mereka. Ia merasa bahagia karena dapat melanjutkan pendidikan dan bertemu dengan orang-orang baik, termasuk teman dan pengasuh di panti. A juga merasa bersyukur karena adanya perhatian dan dukungan di panti asuhan yang membuatnya merasa dihargai. Meskipun harus tinggal di panti asuhan karena keadaan ekonomi, ia merasa bahwa saat ini adalah waktu yang paling bahagia karena adanya dukungan dari teman dan lingkungan panti. Kedua remaja ini merasa bahwa kebahagiaan mereka sekarang didukung oleh hubungan sosial yang baik dan lingkungan yang memberikan rasa aman dan nyaman, yang mencerminkan hasil penelitian yang menunjukkan tingkat kebahagiaan yang tinggi di masa sekarang.

Untuk memahami kebahagiaan remaja di panti asuhan, beberapa penelitian terdahulu memberikan wawasan yang relevan. Penelitian oleh Christy Angela (2020) memberikan hasil kesimpulan penelitian yang berjudul "Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan" yaitu Mereka memiliki kehidupan yang berbeda dengan remaja pada umumnya. Meskipun mereka masih memiliki orang tua, mereka harus tinggal di panti asuhan Salib Putih karena berbagai alasan salah satunya adalah masalah ekonomi. Walaupun keadaan mereka berbeda dengan remaja pada umumnya, mereka tetap merasa bahagia walaupun kebahagiaan mereka berbeda dengan remaja pada umumnya.

Konsep kebahagiaan mereka banyak berkaitan dengan hubungan sosial, baik dengan keluarga ataupun teman sebaya, selain itu mereka menjelaskan bahwa tempat tinggal yang nyaman, kebutuhan jasmani yang terpenuhi secara baik, dan mampu melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi akan membuat mereka lebih bahagia. Ada pula sumber-sumber kebahagiaan mereka yang berasal dari hubungan dengan orang sekitar, dan kemampuan mereka untuk meregulasi emosi agar tidak memicu pertengkaran dengan teman. Selain itu, banyak pula faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan mereka seperti persepsi positif mereka tentang tempat tinggal mereka sekarang, yaitu panti asuhan Salib Putih; rasa syukur karena dapat melanjutkan sekolah dan memenuhi kebutuhan sehari-hari mereka, dan kemampuan untuk memaafkan orang tua yang telah memasukkan mereka ke dalam panti asuhan; serta orientasi masa depan mengenai cita-cita mereka dan optimisme dalam merencanakan masa depan.

Seperti contoh temuan lain dari fenomena yang peneliti dapat bahwa berinisial W seorang remaja panti berusia 16 tahun, mengalami dampak emosional yang signifikan ketika ayahnya meninggal dunia pada saat ia berusia 5 tahun. Saat ini, W sangat bersyukur atas kehidupannya, merasakan keberuntungan karena memperoleh kesempatan untuk

melanjutkan pendidikan, memperdalam pengetahuan, dan memperluas jaringannya. Di panti asuhan tempatnya tinggal, ia mendapatkan perhatian, nutrisi, dan dukungan yang memadai. Setelah menyelesaikan pendidikan menengah, W berencana untuk memasuki dunia kerja.

Kehidupan keluarganya terus berjalan dengan ibunya yang bekerja di depan rumah mereka. W adalah anak ketiga dari tiga bersaudara. Abangnya telah memasuki dunia kerja, sementara kakaknya sedang melanjutkan studi ke perguruan tinggi. Meskipun W masih merupakan siswa SMA, ia memiliki hubungan yang sangat dekat dengan ibunya, sering kali berbagi cerita dan pengalaman. Namun, hubungan komunikasi dengan abangnya relatif kurang intens, disebabkan oleh jarangya interaksi antara mereka.

Studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa kebahagiaan otentik dapat berperan penting dalam kesejahteraan psikologis remaja, khususnya mereka yang tinggal di panti asuhan. Menurut penelitian oleh Seligman (2002), kebahagiaan otentik melibatkan hidup yang menyenangkan, hidup yang terlibat, dan hidup yang bermakna. Remaja yang tinggal di panti asuhan sering kali menghadapi tantangan psikologis dan emosional, namun dengan dukungan yang tepat, mereka dapat mencapai kebahagiaan otentik yang sejati (Gilman & Huebner, 2006).

Penelitian lain oleh Ryff dan Keyes (1995) menekankan pentingnya hubungan sosial dan dukungan emosional dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Di panti asuhan, peran pengasuh dan struktur sosial yang suportif sangat penting untuk membantu remaja mengembangkan kebahagiaan otentik. Studi oleh Lee dan Yoo (2015) juga menemukan bahwa program intervensi berbasis kebahagiaan dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dan kualitas hidup remaja di panti asuhan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun remaja di panti asuhan menghadapi berbagai tantangan, mereka memiliki kapasitas untuk menemukan kebahagiaan dalam hidup mereka. Dukungan dari orang-orang di sekitar, hubungan sosial yang kuat, dan kemampuan untuk menghadapi kesulitan menjadi faktor utama yang membantu mereka merasa lebih bahagia dan optimis. Dengan intervensi yang tepat, seperti meningkatkan dukungan emosional dan akses ke kesempatan pengembangan diri, remaja di panti asuhan dapat mencapai tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. akses ke kesempatan pengembangan diri, remaja di panti asuhan dapat mencapai tingkat kebahagiaan autentik yang lebih tinggi.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun remaja di panti asuhan menghadapi berbagai tantangan, mereka memiliki kapasitas untuk menemukan kebahagiaan dalam hidup mereka. Dukungan dari orang-orang di sekitar, hubungan sosial yang kuat, dan kemampuan untuk menghadapi kesulitan menjadi faktor utama yang membantu mereka merasa lebih bahagia dan optimis. Dengan intervensi yang tepat, seperti meningkatkan dukungan emosional dan akses ke kesempatan pengembangan diri, remaja di panti asuhan dapat mencapai tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. akses ke kesempatan pengembangan diri, remaja di panti asuhan dapat mencapai tingkat kebahagiaan autentik yang lebih tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Angela, C, I.G. (2020). *Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan*. Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana. Vol 11. No 2. Hal 68-65
- Brown, J. E., Lechtenberg, E., Murtaugh, M. A., Splett, P. L., Stang, J., Wong, R., Kaiser, L. D., Bowser, E. K., Leonberg, B. L., Sahyoun, N. R., Brazil, A. •, Mexico, •, & Singapore, •. (2017). *Nutrition Through the Life Cycle (6th ed.)*. Cengage Learning. www.cengage.com/highered.
- Chida, Y.& Steptoe, A. (2008). *Positive psychological well-being and mortality: a quantitative review of prospective observational studies*. *Psychomatic Medicine*. Sep;70(7):741-56. doi: 10.1097/PSY.0b013e31818105ba
- Fakhrurrazi. (2019). Karakteristik Anak Usia Murahiqah (Perkembangan Kognitif, Afektif dan Psikomotorik). *Al-Ikhtibar: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 573-579.
- Huebner, E. S., & Gilman, R. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311-319.
- King, L. A. (2014). *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Lyubomirsky, S. King, L. dan Diener E (2005). *The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? Psychological Bulletin*. Vol. 131, No. 6, 803– 855. DOI: 10.1037/0033-2909.131.6.803.
- Nguyen, T. H., Lin, K. H., Rahman, F. F., Ou, J. P., & Wong, W. K. (2020). *Study of Depression, Anxiety, and Social Media Addiction Among Undergraduate Students*. *Journal of Management Information and Decision Science*, 23(4), 284–303.
- Rizkyta, D. P., & Fardana, N. A. (2017). Hubungan antara Persepsi Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan dan Kematangan Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1-12.

- Ryff, C.D, & Keyes. C.L. (1995). The Structure of Psychologi Well-Being Revisited. *Journal personality and sosial Psychology*, 69, 4, 719-727.
- Santrock (2003) John W. *Adolescence. Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.
- Seligman, Martin E.P. (2002). *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Veenhoven, R. (2010). Greater Happiness for a Greater Number: Is that Possible and Desirable? *Journal of Happiness Studies*, 605-629.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.