

Pelatihan HERO untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Panti Asuhan

HERO Training to Improve Adolescent Orphanages' Psychological Well-being

Setyani Alfinuha, Bagus H. Hadi, Frikson C. Sinambela

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya

Abstract: This study aims to improve the psychological well-being of adolescent orphanages through psychological capital training. The psychological capital aspects provided in this training were hope, self-efficacy, resilience, and optimism (HERO). The material was conveyed using the experiential learning approach with lecturing, audio-visual method, written assignments, discussion, plays, and reflection. The research participants were 20 teenagers from Pelita orphanages (14-18 years) at Surabaya. The design chosen was one-group pretest-posttest design. Data were collected using The Ryff's Scale of Psychological Well-being and analyzed using paired sample t-test with the help of SPSS 16.0 version. The result shows that there is a significant difference in participants' psychological well-being between before and after training was given. This proves that HERO training in this study is able to improve the psychological well-being of adolescent orphanages.

Keywords: psychological well-being, psychological capital, teenage orphanages

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di Panti Asuhan Pelita melalui pelatihan modal psikologis. Aspek modal psikologis yang diberikan pada pelatihan ini yaitu *hope*, *self-efficacy*, *resilience*, dan *optimism* (HERO). Materi disampaikan menggunakan konsep *experiential learning* dengan metode *lecturing*, audio-visual, tugas tertulis, diskusi, permainan, dan refleksi. Partisipan penelitian yaitu 20 remaja (14 – 18 tahun). Desain yang dipilih adalah *one-group pretest-posttest design*. Variabel kesejahteraan psikologis diukur menggunakan *The Ryff Scale of Psychological Well-being*. Analisis data kuantitatif menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah pelatihan diberikan. Hal ini membuktikan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis meningkat setelah diberi pelatihan HERO.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis; modal psikologis; remaja panti asuhan

Kehilangan orang tua selama masa kanak-kanak atau remaja menjadi salah satu alasan tinggal di panti asuhan. Secara umum, ketiadaan orang tua dipandang sebagai salah satu *stressor* yang beresiko menurunkan kesejahteraan psikologis. Hal ini disebabkan oleh dampak negatif dari kondisi tersebut, yaitu kurang terpenuhinya

beberapa kebutuhan dasar seperti kebutuhan fisik, sosial, dan emosional (Yendork & Somhlaba, 2014). Dampak lainnya adalah menurunnya tingkat kesehatan dan minat bermain, keinginan lebih produktif, serta dalam pengembangan hubungan baik dengan orang lain (Cluver, Gardner, & Operario, 2008). Selain dampak negatif

kehilangan orang tua, tinggal dalam panti asuhan itu sendiri juga dapat menjadi *stressor* bagi anak, dan pada akhirnya dapat berdampak negatif bagi kesejahteraan psikologisnya (Mohammadzadeh, Awang, Ismail, & Shahar, 2018; Browne, 2009). Kondisi fisik dan sosial di panti asuhan, yang umumnya dihuni banyak anak, dapat berdampak negatif bagi kesejahteraan mereka karena kondisi hidup tersebut akan mengurangi rasa aman dan privasi anak (Solari & Mare, 2012).

Ryff (2014) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis mengacu pada pemenuhan kriteria psikologi positif. Individu dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis apabila memenuhi aspek penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), memiliki hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), kemandirian (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose*), dan penerimaan diri (*self acceptance*). Individu yang sejahtera secara psikologis lebih mudah untuk menerima kondisinya saat ini dan untuk menjalani kehidupannya di masa depan (Ryff, 2014).

Kesejahteraan psikologis penting dimiliki oleh semua orang, termasuk remaja yang tinggal di panti asuhan. Remaja panti asuhan diharapkan memiliki kesejahteraan psikologis yang memadai sehingga dapat menerima kondisinya saat ini dan menjalankan kehidupannya di masa depan. Berbeda dengan harapan tersebut, penelitian terdahulu secara konsisten melaporkan bahwa anak yang tinggal di panti asuhan rata-rata mengalami keterlambatan perkembangan dan menghadapi masalah secara emosional, perilaku, dan intelektual (Yendork & Somhlaba, 2014). Penemuan lain memaparkan bahwa penyebab keterlambatan pada remaja panti asuhan merujuk pada hilangnya figur penting (orang tua) terutama dalam masa awal perkembangan remaja (Ellis, Fisher, & Zaharie, 2004).

Remaja yang tinggal di panti asuhan biasanya mengalami berbagai permasa-

lahan seperti minimnya akses layanan kesehatan dan sekolah, kurangnya pemenuhan kebutuhan fisiologis dan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi masa depan remaja (Erango & Ayka, 2015). Hasil penelitian Zhao, Junfeng, Hong, Zhao, & Lin (2010) terkait kesejahteraan psikologis pada sampel anak panti asuhan sebanyak 1.625 berusia 6–18 tahun di China menunjukkan kerentanan memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih buruk daripada anak yang tidak tinggal di panti asuhan.

Remaja yang tinggal di panti asuhan pada umumnya juga merasa dirinya kurang mampu menjalin hubungan yang bermakna dengan para teman sebaya. Manuel (2002) menyebutkan terdapat banyak faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja yang tinggal di panti asuhan diantaranya depresi, kecemasan, dan kualitas hidup yang menurun. Apabila peristiwa traumatik yang dialami (kehilangan orangtua) tidak tertangani dengan tepat, ditambah lagi dengan kondisi hidup di panti asuhan yang rentan dengan *stressor*, maka tumbuh kembang remaja dapat terhambat.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa anak dan remaja yang tinggal di panti asuhan dapat mengalami hambatan perkembangan dalam hal intelektual, akademik, dan bahasa terutama yang berkaitan dengan kompetensi sosial, serta masalah perilaku, rendahnya kelekatan emosi, dan rendahnya kondisi kesejahteraan psikologis (Browne 2009). Hailegiorgis, et al. (2018) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis anak panti asuhan cenderung lebih rendah daripada anak yang bukan dari panti asuhan di Guinea. Hailegiorgis et al. (2018) juga memaparkan bahwa 169 anak yatim ditemukan memiliki nilai depresi yang secara signifikan lebih tinggi dan memiliki tingkat optimisme yang lebih rendah daripada anak bukan dari panti asuhan.

Sama halnya dengan penelitian-penelitian terdahulu, remaja yang tinggal di sebuah panti asuhan di Surabaya, Panti

Asuhan Pelita (bukan nama sebenarnya) juga mengalami beberapa permasalahan psikologis yang berdampak pada minimnya kesejahteraan psikologis. Selain kehilangan seluruh atau salah satu orangtuanya, remaja Panti Asuhan Pelita berada pada kondisi ekonomi menengah ke bawah. Hal ini berdampak pada sikap pasif dan rendah diri sehingga minat untuk mengembangkan diri dan potensi psikologisnya relatif minim. Permasalahan yang dialami remaja Panti Asuhan Pelita meliputi: 1) merasa kondisi ekonomi mereka tidak mendukung keinginannya, dan merasa tidak berdaya untuk mengubahnya (rendahnya *environmental mastery*); 2) kurang mampu menjalin relasi akrab dengan teman sekolah maupun pengasuh di panti karena merasa malu dan rendah diri (rendahnya *positive relations*); 3) belum mengetahui potensi diri sehingga merasa tidak ada yang bisa dikembangkan dari dirinya (rendahnya *personal growth*); 4) penerimaan diri yang rendah (rendahnya *self-acceptance*); 5) kurang mandiri terutama dalam menentukan rencana masa depan (rendahnya *autonomy*); dan 6) tujuan hidup yang belum jelas (rendahnya *purpose in life*). Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa secara umum kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di Panti Asuhan Pelita cenderung rendah.

Salah satu alternatif yang ditawarkan oleh beberapa panti asuhan untuk memenuhi kebutuhan kasih sayang adalah melalui program keluarga asuh. Kenyataannya program ini belum cukup efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan. Salah satu penyebabnya adalah tidak semua keluarga asuh memahami dan dapat memenuhi kebutuhan remaja panti asuhan (Yendork & Somhlaba, 2014). Berbeda dengan penelitian tersebut yang menggunakan keluarga asuh, keunikan dari Panti Asuhan Pelita justru berupaya mendekatkan para remaja mereka dengan keluarganya, baik dengan ayah-ibu, saudara, kakek-nenek, atau ke-

luarga lain yang masih hidup. Tugas panti sebatas memberikan kegiatan bimbingan, pemberian santuan secara ekonomi, dan memonitoring perkembangan para remaja tersebut. Program mendorong pendekatan remaja dengan keluarga mereka ini diharapkan dapat membangun kelekatan remaja dengan keluarga mereka, dan agar mendapat kasih sayang dari anggota keluarganya. Meski demikian, pihak panti juga berupaya memberikan pembekalan kegiatan rutin setiap sore hingga malam di panti asuhan dan melakukan *home visit* untuk memantau perkembangan remaja panti.

Hutchinson (2011) mengungkapkan terkait pentingnya kesejahteraan psikologis anak panti. Bukan hal mudah bagi anak panti kehilangan orang tua sehingga peran panti asuhan hendaknya bertujuan untuk merawat, membekali keterampilan berelasi sosial, dan berfokus pada pemenuhan kebutuhan-kebutuhan anak panti. Selain memenuhi kebutuhan fisik seperti tempat tinggal dan makan, panti asuhan juga memberikan kegiatan-kegiatan rutin untuk memenuhi kebutuhan sosial dan psikologis anak dan remaja panti. Meski demikian, kesejahteraan psikologis masih belum menjadi perhatian khusus (Yendork & Somhlaba, 2014).

Permasalahan ini juga terjadi pada Panti Asuhan Pelita yaitu terkait kurangnya pembinaan psikologis. Kegiatan-kegiatan yang ada di Panti Asuhan terbatas pada kegiatan keagamaan seperti mengaji, mendengarkan ceramah, dan lain sebagainya. Sebenarnya pihak panti sudah memberikan fasilitas remaja panti asuhan untuk berkonsultasi dengan pengasuh terkait permasalahan atau perencanaan karir namun anak enggan berkonsultasi dengan pengasuh. Padahal kesejahteraan psikologis anak panti juga memerlukan perhatian khusus. Apabila aspek-aspek kesejahteraan psikologis seperti kemandirian, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan yang positif dengan orang lain, kemampuan merancang tujuan hidup, dan penerimaan diri yang baik ini tidak ditangani

dengan baik, maka hal ini akan berpeluang menghambat perkembangan anak. Karena itu, diperlukan penanganan yang sesuai agar kesejahteraan psikologis tercapai.

Hutchinson (2011) menjelaskan bahwa hal sederhana pertama yang dapat dilakukan untuk mengalihkan perasaan sedih adalah membangun pemikiran yang penuh harapan. Pengalihan perasaan negatif lain juga dapat dilakukan dengan melakukan berbagai kegiatan yang positif. Konsep membangun harapan merupakan salah satu aspek modal psikologis. Manzano-Gracia & Ayala (2017) menyebutkan bahwa modal psikologis (*Psychological capital*) dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi keterampilan memanfaatkan modal psikologis, maka tingkat kesejahteraan psikologis seseorang juga akan semakin meningkat. *Psychological capital* terdiri dari empat kapasitas psikologis yaitu harapan (*hope*), efikasi diri (*self-efficacy*), resiliensi (*resilience*) dan optimisme (*optimism*) yang disingkat menjadi HERO. Modal psikologis diartikan sebagai suatu perkembangan psikologis yang positif pada individu (Luthans, Luthans, & Avey, 2014).

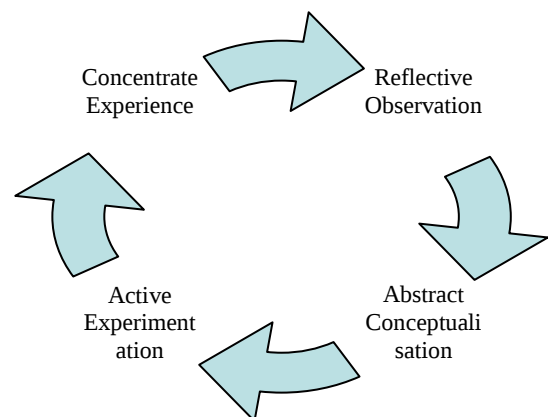
Luthans, Avolio, Avey, dan Norman (2007) menjelaskan bahwa modal psikologis merupakan pemanfaatan potensi positif psikologis individu. Hal ini berguna untuk membantu mengembangkan potensi dalam menjalani kehidupannya yang ditandai dengan keyakinan untuk menyelesaikan masalah (*self-efficacy*), adanya harapan positif tentang keberhasilan di masa mendatang (*optimism*), tekun mengharapakan keberhasilan (*hope*), dan mampu bangkit saat menghadapi permasalahan (resiliensi) hingga mencapai kesuksesan.

Melalui modal psikologis, remaja panti asuhan akan diajarkan tentang membangun harapan, membuat tujuan, perasaan optimis, yakin dengan kemampuan diri dan tetap bisa bangkit untuk memperjuangkan harapannya. Keyakinan diri untuk dapat mengatasi masalah atau *self-efficacy* berkaitan erat dengan kesejahteraan psikolo-

gis. *Self-efficacy* memberikan penilaian positif terkait keyakinan diri untuk melakukan sesuatu. Apabila seseorang merasa yakin dengan dirinya maka ia akan terhindar dari perasaan stres, cemas, dan depresi sehingga kesejahteraan psikologisnya juga akan meningkat (Singh & Mansi, 2009).

Perasaan optimis dapat mengarahkan individu untuk memandang hidup secara positif. Individu yang optimis akan dapat memaknai kehidupan sekarang sebagai hal yang dapat mendukung pencapaian target hidupnya. Terdapat banyak manfaat dari berpikir optimis diantaranya dapat memandang tantangan sebagai hal yang positif, mengurangi stres, dan variabel lain yang mendukung kesejahteraan psikologis. Carver et al. (1993) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara *optimism* dan kesejahteraan psikologis. Individu yang optimis lebih dapat mengontrol perasaan negatifnya sehingga kesejahteraan psikologis tercapai.

Pelatihan HERO ini menggunakan pendekatan *experiential learning*, yaitu pendekatan yang menitikberatkan pada pengalaman sebagai bagian dari proses belajar. Komponen utama dari *experiential learning* menurut Kolb, Boyatzis, dan Mainemalis (2001) yaitu pengalaman nyata (*concrete experience*), observasi dan refleksi (*observation and reflection*), konseptualisasi yang abstrak (*abstract conceptualization*), dan pengalaman aktif



Gambar 1. Tahapan *Experiential Learning*

(*active experiments*). Proses *experiential learning* yang melingkupi berbagai komponen tersebut dapat dilihat pada gambar 1.

Proses belajar yang terjadi pada remaja ketika mendapat pengetahuan mengenai kesejahteraan psikologis dan modal psikologis serta menerapkannya dalam beberapa aktivitas *game*, *role-play*, maupun melihat tayangan video. Implementasi program pelatihan merupakan *concrete experience*. Peserta pelatihan dapat melihat pengaruh strategi yang telah diterapkan setelah mendapat pengetahuan serta merefleksikan pada dirinya. Tahap tersebut merupakan tahap *observation and reflection*. Pengalaman ini dapat menjadi suatu konsep abstrak di dalam kognisi (*abstract conceptualization*) para peserta pelatihan. Berbagai kemampuan tersebut kemudian diterapkan dalam berbagai situasi kehidupan sehari-hari yang merupakan bentuk dari tahap *active experiments*.

Secara keseluruhan, beberapa penelitian membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara modal psikologis dan kesejahteraan psikologis. Modal psikologis juga dinilai efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (Avey, Luthans, Smith, dan Palmer, 2010). Berdasarkan data awal yang ditemukan di lapangan dan dukungan dari beberapa penelitian sebelumnya maka penelitian kali ini dilakukan untuk menerapkan pelatihan HERO dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan. Berdasarkan pemaparan dalam latar belakang penelitian ini, maka hipotesisnya adalah terdapat peningkatan kesejahteraan psikologis pada remaja Panti Asuhan Pelita yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan HERO.

Metode

Penelitian ini merupakan sebuah *quasi-experiment* dengan menggunakan *non-randomized one group pre-test post-test design*. Desain tersebut dipilih dengan

pertimbangan pada penelitian ini tidak memungkinkan dilakukan randomisasi untuk membagi partisipan dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2009). Pada desain ini, hanya terdapat kelompok eksperimen karena keterbatasan jumlah partisipan yang tinggal di Panti Asuhan Pelita dan karena keunikan dari karakteristik partisipan. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok pembandingan tetapi menggunakan *pre-test* untuk mengetahui perbedaan kesejahteraan psikologis peserta antara sebelum dan setelah pelatihan diberikan. Bagan desain yang digunakan pada penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 2.

NR O1 ----- X ----- O2

Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan:

NR : Non-Random

O1 : Pretest dan Tes Pengetahuan

X : Pelatihan HERO

O2 : Posttest dan Test Pengetahuan

Partisipan

Partisipan penelitian ini adalah seluruh remaja Panti Asuhan Pelita sebanyak 20 orang (7 laki-laki dan 13 perempuan). Pemilihan subjek penelitian didasarkan pada karakteristik inklusi yang telah dite-tapkan. Kriteria individu yang dapat ter-libat untuk penelitian ini adalah: 1) remaja usia 14 – 18 tahun yang menjadi binaan Panti Asuhan Pelita; 2) bersedia mengikuti seluruh pelaksanaan pelatihan HERO secara lengkap; 3) tidak sedang mengikuti program pelatihan psikologis lain selama pelatihan ini diberikan; dan 3) bersedia mengisi *informed consent* sebagai bukti tertulis kesediaan terlibat dalam penelitian.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui metode wawancara, observasi, skala kesejahteraan psikologis dan skala modal psikologis, hasil lembar

kerja, dan hasil evaluasi. Variabel terganggu dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis. Tingkat kesejahteraan psikologis diukur menggunakan *The Ryff Scale of Psychological Well-being* (Ryff, 2014) yang berbentuk Likert dan berjumlah 42 item dengan koefisien reliabilitas 0,923. Tingkat *psychological capital* diukur menggunakan *psychological capital scale* (Cetin & Basim, 2012) dengan koefisien reliabilitas 0,899. Skala ini berbentuk Likert merupakan hasil translasi dan analisis dari *psychological capital scale* milik Luthans et al. (2007) yang terdiri dari 24 item.

Penelitian ini juga mengukur pengetahuan partisipan tentang materi yang diberikan melalui lembar kerja yang diberikan pada tiap sesi. *Follow-up* dilakukan dengan *check-list* yang berisi indikator perilaku yang menggambarkan kesejahteraan psikologis.

Prosedur Intervensi

Manipulasi dalam penelitian ini adalah penerapan pelatihan HERO. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahtera-

an psikologis partisipan. Pelatihan yang diberikan ini mengacu pada aspek-aspek modal psikologis yaitu *self-efficacy*, *hope*, *optimism*, dan *resilience*.

Gambar 3 merupakan bagan manipulasi yang dilakukan yang mencantumkan urutan aktivitas pelatihan HERO, yaitu: 1) diskusi bersama terkait permasalahan yang dihadapi dan pentingnya pelatihan, konsep kesejahteraan psikologis dan modal psikologis; 2) membangun pemahaman diri dan keyakinan diri (*self-efficacy*); 3) menumbuhkan harapan; 4) menanamkan rasa optimis; dan 5) melatih resiliensi.

Pemberian materi *self-efficacy* dilakukan dua sesi sesuai dengan karakteristik partisipan. Berdasarkan hasil wawancara awal, sebagian besar partisipan belum memiliki gambaran tentang potensi yang dimiliki untuk mendukung keyakinan dalam menggapai keinginan atau cita-citanya. Bahkan sebagian besar peserta belum memiliki cita-cita yang ingin diraih. *Self-efficacy* bagian pertama berfokus untuk menstimulasi partisipan dalam mengenali potensi diri yang dapat digunakan untuk menumbuhkan keyakinan diri. Hal ini sesuai dengan hasil kebutuhan pelatihan bahwa sebagian besar remaja Panti Asuhan Pelita belum mengenali potensi dirinya. Apabila partisipan sudah memahami potensi dirinya, diasumsikan peserta akan lebih mudah untuk mengikuti materi berikutnya yaitu keyakinan diri *self-efficacy*. Materi diberikan dengan konsep *experiential learning* dengan metode *lecturing*, audiovisual, tugas tertulis, diskusi, permainan, dan refleksi.

Analisis Data

Analisis data kuantitatif yang dilakukan pada penelitian ini yaitu uji asumsi, uji deskripsi, uji regresi, dan uji hipotesis. Uji asumsi meliputi uji normalitas dan linieritas. Uji deskripsi untuk mendapatkan gambaran umum data hasil penelitian. Uji regresi dilakukan guna mengetahui sumbangan pelatihan dalam memengaruhi



Gambar 3. Urutan Sesi Pelatihan HERO

kesejahteraan psikologis partisipan. Sementara uji hipotesis menggunakan uji beda dilakukan untuk mengetahui efektivitas pelatihan HERO dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis partisipan pelatihan. Analisis data menggunakan bantuan SPSS versi 16.00.

Hasil

Dalam upaya memastikan tidak ada kesalahan dalam mengambil sampel maka dilakukan uji asumsi (uji normalitas dan linieritas). Hasil uji asumsi pada penelitian ini menunjukkan bahwa data yang digunakan berdistribusi normal. Berdasarkan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* diperoleh data bahwa penyebaran data kesejahteraan psikologis adalah bersifat normal ($\text{sig} > 0,05$).

Berdasarkan uji deskripsi tabel 1 dan 2 didapatkan bahwa tingkat *mean* empirik lebih rendah dibanding *mean* hipotetik. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum tingkat kesejahteraan psikologis remaja Panti Asuhan Pelita cenderung kurang.

Tabel 1. Tingkat Kesejahteraan Psikologis dan Modal Psikologis (Hipotetik)

Variabel	Hipotetik		
	Max	Min	Mean
Kesejahteraan psikologis	294	42	168

Tabel 2. Tingkat Kesejahteraan Psikologis dan Modal Psikologis (Empirik)

Variabel	Empirik		
	Max	Min	Mean
Kesejahteraan psikologis	178	88	126

Berdasarkan hasil uji deskripsi pada tabel 3 menunjukkan bahwa secara umum terdapat terdapat perbedaan skor. Terdapat peningkatan skor sebesar 50 sebelum dan sesudah pelatihan diberikan.

Tabel 3. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Sebelum dan Sesudah Pelatihan

	Maksimal	Minimal	Mean
Pre	178	88	126
Post	211	126	176

Hasil lembar kerja penelitian ini, pada sesi “*Hero and Happy*” sebagian besar peserta pelatihan mampu menyebutkan hal-hal yang membuat bahagia. Hanya saja cara-cara yang dilakukan untuk mencapai kebahagiaan masih kurang efektif sehingga kondisi kebahagiaan atau kesejahteraan psikologis saat ini kurang optimal.

Pada sesi “*Hello, My Self!*” sebagian peserta masih kesulitan menggambarkan tentang dirinya terutama terkait dengan cita-cita dan potensi yang dimiliki. Selain menuliskan kekurangan dan potensi diri sendiri, peserta juga diminta menuliskan kekurangan dan potensi temannya kemudian didiskusikan. Hal ini yang dijadikan sebagai evaluasi tiap peserta tentang potensi yang ada pada dirinya. Beberapa peserta menyatakan bahwa hal yang didapat dari diskusi bersama teman tentang kekurangan serta potensi adalah dirinya tidak menyangka sebenarnya memiliki potensi yang selama ini tidak diketahui.

Sesi “*Mimpiku Setinggi Langit*” sebagian besar peserta dapat memilih cita-cita atau rancangan masa depan meskipun belum terukur dengan jelas. Setelah mendapatkan materi tentang membuat perencanaan yang realistis, peserta mulai dapat merencanakan dengan jelas dan terukur.

Pada sesi “*All is Possible*” peserta dapat merefleksikan *game* tentang materi optimis. Peserta mulai menuliskan pikiran-pikiran optimisnya dalam mencapai tujuan atau cita-citanya. Pada sesi “*Kupilih Bangkit*” sebagian besar peserta dapat merefleksikan hal-hal yang diperlukan untuk tetap konsisten dan berupaya mencapai tujuannya meskipun terdapat beberapa faktor penghambat. Pada akhir sesi ini, para peserta secara berkelompok mengisi kolom-kolom yang berisi ciri-ciri individu yang memiliki kesejahteraan psikologis dan langkah-langkah untuk menjadi sejahtera secara psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kesejahteraan psikologis antara sebelum dan sesudah pelatihan diberi-

kan.

Tabel 4. Hasil Uji Beda

Dependent Variable	Predictor	Sig. (2-tailed)
<i>Psychological Well-being</i>	<i>Psychological Capital</i>	0,000

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa hasil penghitungan menggunakan uji beda *paired samples t-test* menunjukkan nilai signifikansi dari *psychological well-being* sebesar 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan terdapat perbedaan skor *psychological well-being* sebelum dan sesudah pelatihan. Hal ini juga mengindikasikan bahwa pelatihan yang diberikan (*psychological capital*) adalah efektif untuk meningkatkan *psychological well-being*.

Pembahasan

Secara umum tingkat kesejahteraan psikologis remaja Panti Asuhan Pelita masih minim. Hal ini didapatkan dari nilai *mean* empirik (126) yang lebih rendah dibanding *mean* hipotetik (168). Hasil ini selaras dengan beberapa penelitian sebelumnya. Hailegiorgis et al. (2018) melaporkan bahwa kesejahteraan psikologis anak panti asuhan cenderung lebih rendah daripada anak non-panti asuhan. Yendork & Somhlaba (2014) juga memaparkan bahwa anak panti asuhan rata-rata mengalami keterlambatan perkembangan, emosional, perilaku, dan intelektual. Ellis, Fisher, & Zaharie (2014) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mengakibatkan rendahnya kesejahteraan psikologis yaitu hilangnya figur penting (orang tua) terutama dalam masa awal perkembangan remaja.

Rendahnya kesejahteraan psikologis remaja Panti Asuhan Pelita tampak dari aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang minim. Sebagian besar remaja Panti Asuhan Pelita merasa kondisi ekonomi mereka (menengah ke bawah) tidak mendukung keinginannya serta merasa tidak berdaya untuk mengubahnya (rendahnya *environ-*

mental mastery). Remaja Panti Asuhan Pelita juga merasa kurang mampu menjalin relasi akrab dengan teman sekolah maupun pengasuh di panti karena merasa sungkan dan rendah diri (rendahnya *positive relations*).

Sebagian remaja Panti Asuhan Pelita juga belum mengetahui potensi dirinya sehingga merasa tidak ada yang bisa dikembangkan dari diri (rendahnya *personal growth*). Hal tersebut juga berdampak pada rendahnya penerimaan terhadap diri sendiri (rendahnya *self-acceptance*), kurang mandiri terutama dalam menentukan rencana masa depan (rendahnya *autonomy*) dan belum mampu membuat tujuan hidup yang jelas (rendahnya *purpose in life*). Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa secara umum kesejahteraan psikologis remaja Panti Asuhan Pelita cenderung minim.

Kondisi minimnya kesejahteraan psikologis pada remaja Panti Asuhan Pelita perlu dicari solusinya karena kesejahteraan psikologis penting dimiliki oleh semua orang. Remaja yang tinggal panti asuhan diharapkan memiliki kesejahteraan psikologis memadai sehingga dapat menerima kondisinya saat ini dan menjalankan kehidupannya di masa depan (Hailegiorgis et al., 2018). Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis yaitu melalui pelatihan modal psikologis atau pelatihan HERO.

Nafees dan Jahan (2017) memaparkan bahwa modal psikologis adalah kumpulan kata kunci psikologi positif yang secara kolektif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Erkutlu (2014) dan Manzano-Gracia dan Ayala (2017) menyebutkan bahwa modal psikologis dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi keterampilan memanfaatkan modal psikologis maka tingkat kesejahteraan psikologis seseorang juga meningkat. Modal psikologis terdiri dari empat kapasitas psikologis yaitu harapan (*hope*), efikasi diri (*self-efficacy*), resiliensi (*resilience*) dan optimisme (*optimism*) yang

disingkat menjadi HERO (Luthans et al., 2014).

Hutchinson (2011) menjelaskan bahwa hal sederhana pertama yang dapat dilakukan untuk mengalihkan perasaan sedih yaitu dengan membangun pemikiran yang penuh harapan. Pengalihan perasaan negatif lain juga dapat dilakukan dengan melakukan kegiatan-kegiatan positif. Konsep membangun harapan merupakan salah satu aspek modal psikologis.

Salah satu aspek lain dari modal psikologis adalah perasaan optimis. Perasaan optimis mengarahkan individu untuk memandang hidup secara positif. Individu yang optimis akan memaknai kehidupan sekarang sebagai hal yang dapat mendukung pencapaian target hidupnya. Terdapat banyak manfaat dari berpikir optimis diantaranya dapat memandang tantangan sebagai hal yang positif, mengurangi stres, dan variabel lain yang mendukung kesejahteraan psikologis. Carver et al. (1993) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara perasaan optimis dan kesejahteraan psikologis. Individu yang optimis lebih dapat mengontrol perasaan negatifnya sehingga kesejahteraan psikologis tercapai.

Nafees dan Jahan (2017) melakukan penelitian tentang modal psikologis pada mahasiswa kedokteran dan menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara modal psikologis dan kesehatan mental. Nafees dan Jahan (2017) menyarankan untuk segera memberikan pelatihan modal psikologis terutama pada individu-individu yang mengalami masa sulit. Individu yang memiliki aspek-aspek modal psikologis cenderung lebih dapat bertahan dalam kondisi yang tidak menguntungkan sekalipun. Karakteristik tersebut juga mampu membuat individu untuk dapat beradaptasi dengan lebih cepat dan meminimalisasi stres sehingga tercapainya kesejahteraan psikologis.

Youssef-Morgan dan Luthans (2015) menyebutkan bahwa secara teoritik modal psikologis dapat meningkatkan kesejah-

teraan psikologis. Youssef-Morgan dan Luthans (2015) menyebutkan bahwa *hope*, *self-efficacy*, *resilience*, dan *optimism* ketika diintegrasikan dalam variabel yang disebut modal psikologis dapat menawarkan serangkaian sumber daya dan mekanisme yang dapat mempromosikan kesejahteraan psikologis.

Penelitian Mensah dan Amponsah-Tawiah (2016) menunjukkan bahwa stres dapat memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian Koller dan Hicks (2016) juga menyebutkan bahwa individu yang mengalami beban kerja cenderung memiliki *coping strategy* yang kurang efektif, mengalami stres, depresi, dan kecemasan. Alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah melalui peningkatan modal psikologis. Individu yang memiliki modal psikologis cenderung memiliki *coping strategy* yang lebih adaptif dalam mengelola permasalahan yang dihadapi sehingga tercapainya kesejahteraan psikologis. Rabenu, Yaniv, dan Elizur (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara modal psikologis dan kesejahteraan psikologis. *Coping strategy* memediasi antara modal psikologis dan kesejahteraan psikologis. Modal psikologis juga dapat dimoderasi oleh *coping* sehingga dapat menciptakan kesejahteraan psikologis.

Sama halnya dengan beberapa penelitian sebelumnya tentang modal psikologis dan kesejahteraan psikologis, penelitian ini juga menunjukkan bahwa pelatihan HERO terbukti efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan mampu memenuhi kriteria fungsi psikologi positif. Remaja panti asuhan yang memiliki modal psikologis diharapkan dapat melakukan *coping strategy* yang tepat untuk mengatasi stresor yang dihadapi. Pada akhirnya hal tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Hasil penelitian yang signifikan secara statistik ini juga didukung dengan hasil

yang tampak berdasarkan aktivitas pengerjaan lembar kerja pelatihan pada tiap sesi. Berdasarkan lembar kerja dapat disimpulkan bahwa sebagian besar partisipan dapat menyerap informasi yang diberikan oleh *trainer*. Partisipan dapat melengkapi lembar kerja sesuai indikator yang ditentukan. Tiap partisipan juga mulai berani menuliskan tujuan, cita-cita, atau keinginannya serta cara yang dilakukan. Sebagian besar partisipan juga menjawab pertanyaan-pertanyaan lisan yang diajukan oleh *trainer* terkait materi pelatihan. Beberapa partisipan juga dapat merefleksikan tayangan video, *game*, dan aktivitas lain dengan materi yang diberikan.

Hasil signifikan dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh faktor metodologis dan psikologis. Secara metodologis meliputi pemilihan partisipan, rancangan pelatihan, serta alat ukur yang digunakan. Partisipan yang dipilih untuk pelatihan selain memenuhi kriteria yang ditentukan juga partisipan bersedia mengikuti kegiatan secara sukarela dan tanpa paksaan. Dukungan alat ukur yang valid dan reliabel juga turut memberikan sumbangan keberhasilan penelitian. Peneliti mendapat data yang akurat tentang permasalahan partisipan sehingga dapat digunakan sebagai acuan merancang intervensi yang akan diberikan.

Penelitian ini juga tidak lepas dari cara penyampaian materi dengan pendekatan *experiential learning* yang diterapkan selama pelatihan. Proses pendekatan *experiential learning* dilakukan dengan membuat para partisipan menghadapi pembelajaran dalam situasi nyata (*concrete experience*), melakukan observasi dan refleksi, membuat konsep abstrak dalam kognitif, dan aktif melakukan eksperimen (Kolb et al., 2001). Pendekatan didasarkan pada cara belajar dengan metode berbagi pengalaman, diskusi kelompok, serta latihan individual menuntut partisipan memiliki keterlibatan untuk mengikuti seluruh proses pelatihan. Strategi yang dilakukan dengan menayangkan rekaman video,

aktivitas *role-play*, dan *game* dapat mengurangi kebosanan partisipan remaja.

Partisipan pelatihan juga cukup tertarik ketika diberi tayangan video terkait materi yang disampaikan. Hal ini tampak dari perhatian yang diberikan partisipan dari awal hingga akhir video diputar. Pemilihan video yang sesuai dengan karakteristik partisipan pelatihan juga perlu diperhatikan. Selain itu, hasil lembar kerja juga menunjukkan bahwa partisipan mampu merefleksikan video yang dilihat berdasarkan materi yang disampaikan.

Pada siklus *experiential learning*, tahap *reflective and observation* menggambarkan bahwa video yang ditayangkan mampu menghadirkan kembali pengalaman yang diperoleh pada tahap *concrete experience*, yaitu ketika seseorang memperoleh pengalaman secara konkrit. Pada tahap berikutnya, partisipan menjadi lebih mudah untuk merefleksikan dan menemukan pelajaran dari pengalaman yang diperoleh (yaitu tahap *abstract and conceptualisation*). Karena itu, pada tahap *active experimentation* kemampuan yang dipelajari menjadi lebih dapat diterapkan sehingga berdampak pada kontribusi pelatihan terhadap kesejahteraan psikologis yang lebih optimal.

Partisipan pelatihan lebih antusias ketika diajak bermain *game*. Hampir setiap sesi pada pelatihan yang diberikan menggunakan metode *game* dan partisipan merefleksikannya. Berdasarkan evaluasi pelatihan yang dilakukan, karakteristik *game* yang lebih efektif untuk remaja panti asuhan yang memiliki karakteristik *psychological well-being* rendah yaitu jenis permainan yang menstimulasi keterlibatan partisipan. Meskipun terdapat beberapa *game* yang dilakukan secara berkelompok, stimulus yang diberikan pada masing-masing anggota kelompok harus seimbang agar tiap partisipan berkesempatan terlibat aktif dalam permainan.

Berbagai temuan yang telah dipaparkan di atas, menunjukkan bahwa pelatihan HERO mampu meningkatkan kesejah-

terapan psikologis remaja panti asuhan. Meskipun materi pelatihan baru menyoar pada level pengetahuan, pemahaman, serta sikap namun pelatihan HERO telah terbukti efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan memberikan kontribusi sebesar 24,2%.

Keterbatasan penelitian ini adalah materi, metode, dan durasi pelatihan yang disusun peneliti belum mampu memfasilitasi peserta dalam mengolah keterampilan penerapan aspek-aspek kesejahteraan psikologis karena hal tersebut yang membutuhkan latihan dan monitoring berkelanjutan. Meskipun demikian, besarnya kontribusi pelatihan HERO tersebut dapat dicapai dengan desain *quasi-experiment*. Desain penelitian *quasi-experiment* merupakan penelitian dengan kondisi yang mendekati kondisi nyata. Karena itu, dapat disimpulkan bahwa besarnya kontribusi yang dihasilkan dari pelatihan HERO dalam penelitian ini tidak jauh berbeda dengan kontribusi pelatihan tersebut apabila diterapkan dalam memberikan pengalaman dan refleksi yang lebih jelas serta mendalam mengenai materi yang disampaikan.

Simpulan

Simpulan penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis yang signifikan antara sebelum dan setelah mendapatkan pelatihan. Pelatihan HERO terbukti efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan. Hal ini dapat diketahui dari nilai signifikansi yang didapatkan pada uji beda.

Secara individu, keterlibatan peserta dalam pelatihan memengaruhi hasil pelatihan. Peserta yang terlibat secara aktif dalam pelatihan cenderung memiliki skor kesejahteraan psikologis yang meningkat. Sebaliknya, peserta yang kurang terlibat pada beberapa sesi cenderung tidak mengalami peningkatan skor. Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa aktivitas yang memberikan peluang peserta untuk terlibat

secara aktif cenderung lebih mudah diterima oleh peserta dibanding aktivitas yang kurang memberi ruang peserta untuk terlibat. Metode *game* dan penayangan video menarik juga cukup membantu peserta dalam memahami materi pelatihan yang diberikan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian kali ini, dapat disarankan agar aktivitas-aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan lebih banyak dilakukan di panti asuhan. Berdasarkan data penelitian ini, ditemukan bahwa perubahan tingkat kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan sangat dipengaruhi oleh pengetahuan tentang diri termasuk kekurangan dan kelebihan diri, keyakinan diri, harapan, dan perasaan optimis. Karena itu, pelatihan HERO dipandang sesuai untuk diberikan pada remaja panti asuhan dalam rangka meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian-penelitian lain diharapkan dapat dilakukan pada remaja dan anak di panti asuhan lain yang memiliki karakteristik berbeda sehingga reliabilitas dari pelatihan HERO dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dapat diuji. Peneliti selanjutnya juga dianjurkan untuk dapat mengembangkan program pelatihan HERO dengan lebih banyak menggunakan media serta aktivitas *game* serta refleksi sebagai metode dalam penyampaian materi pada peserta yang berada pada kategori usia remaja. Hasil *game* juga perlu dievaluasi bersama peserta pada proses refleksi dan diskusi. Penggunaan media visual, dan metode *game*, serta diskusi dinilai memberikan pengalaman dan refleksi yang lebih jelas serta mendalam mengenai materi yang disampaikan.

Kelemahan penelitian ini adalah subjek yang hanya ada satu kelompok, yaitu subjek eksperimen. Adanya kelompok kontrol pada penelitian selanjutnya tentunya akan memberikan pembuktian

yang lebih lengkap tentang pelatihan modal psikologis untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan.

Daftar Pustaka

- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of Positive Psychological Capital on Employee Well-being Over Time. *Journal of Occupational Health Psychological Association*, 15(1), 17 – 28. doi: 10.1037/a0016998
- Browne, K. (2009). *The Risk of Harm to Young Children in Institutional Care*. London: Save the Children Fund.
- Carver, S. C., Pozo, C., Harris, S. D., Nogiegam V., Scheier, M. F., Robinson, D. S., Ketcham, A. S., Moffat, F. L., Clark, K. C. (1993). How Coping Mediates the Effect of Optimism on Distress: A Study of Women with Early Stage Breast Cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 375 – 390. doi: 10.1037/0022-3514.65.2.375
- Cetin, F. & Basim, N. (2012). Organizational Psychological Capital: A Scale Adaptation Study. *Todaie's Review of Public Administration*, 6(1), 159 – 179. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/288627957_Organizational_Psychological_Capital_A_Scale_Adaptation_Study
- Cluver, L. D. & Gardner, F., & Operario, D. (2008). Effects of Stigma on the Mental Health of Adolescents Orphaned by AIDS. *Journal of Adolescent Health*. 42 (4), 410 – 417. doi: 10.1016/j.jadohealth.2007.09.022
- Ellis, H. B., Fisher, P. A., & Zaharie, M. S. (2004). Predictors of Disruptive Behaviours, Developmental Delays, Anxiety, and Affective Symptomatology Among Institutionally Reared Romanian children. *Journal of American Academy of Child and Adolescent*, 43(10), 1283 – 1292. doi: 10.1097/01.chi.0000136562.24085.160
- Erango, M. A., & Ayka, Z. A. (2015). Psychosocial Support and Parents' Social Life Determine the Self-esteem of Orphan Children. *Risk Manag Healthcare Policy*, 1(8), 169 – 173. doi: 10.2147/RMHP.S89473
- Erkutlu, H. (2014). Exploring the Moderating Effect of Psychological Capital in Relationship between Narcissism and Psychological Well-being, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 150, 1148 – 1156. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.09.130
- Hailegiorgis, M. K., Berheto, T. M., Sibamo, E. L., Sibamo, E. L, Asseffa, N. A., Tesda, G., & Birhanu, F. (2018). Psychological Wellbeing of Children at Public Primary Schools in Jimma Town: An Orphan and Non-orphan Comparative Study. *PLOS One*, 1(12), 1 – 12. doi: 10.1371/journal.pone.0195377
- Hutchinson, E. (2011). The Psychological Well-being of Orphans in Malawi: “Forgetting” as a Means of Recovering from Parental Death. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 6(1), 18 – 27. doi: 10.1080/17450128.2010.525672
- Kolb, D. A., Boyatzis, R. E., & Mainemelis, C. (2001). *Experiential learning: Previous research and*

- new direction*. Cleaveland: Department of Organizational Behavior Weatherhead School of Management Case Western Reserve University.
- Koller, S. L. & Hicks, R. E. (2016). Psychological Capital Qualities and Psychological Well-being in Australian Mental Health Professionals. *International Journal of Psychological Studies*, 8(2), 41 – 53. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org>
- Luthans, B. C., Luthans, K. W., & Avey, J. B. (2014). Building the Leaders of Tomorrow: The Development of Academic Psychological Capital. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 21(2), 191 – 199. doi: 10.1177/1548051813517003
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Persnnel Psychology*, 60(1), 541 – 572. doi: 10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x
- Manuel, P. (2002). Assessment of orphans and their caregivers' psychological well-being in arural community in central Mozambique. London: Institute of Child Health.
- Manzano-Gracia, G & Ayala, J. (2017). Relationship between Psychological Capital and Psychological Well-being of Direct Support Staff on Specialist Autism Services, The Mediator Role of Burnout. *Frontiers in Psychology*, 1(8), 1 – 12. doi: 10.3389/fpsyg.2017.02277
- Mensah, J. & Amponsah-Tawiah, K. (2016). Mitigating Occupational Stress: The Role of Psychological Capital, *Journal of Workplace Behavioral Health*, 31(4), 189 – 203. doi: 10.1080/15555240.2016.1198701
- Mohammadzadeh, M., Awang, H., Ismail, S., & Shahar, K. H. (2018). Stress and Coping Mechanisms among Adolescents Living in Orphanages: An Experience from Klang Valley, Malaysia. *Asia-Pacific Psychiatry*, 10(1), e12311. doi: 10.1111/appy.12311
- Nafees, N. & Jahan, M. (2017). Psychological Capital (PsyCap) and Mental Well-being among Medical Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 60 – 68. doi: 10(3):2348-5396
- Rabenu, E., Yaniv, E., & Elizur, D. (2016). The Relationship between Psychological Capital, Coping with Stress, Well-being, and Performance, *Current Psychology*, 2(1), 1-13. doi: 10.1007/s12144-016-9477-4
- Ryff, C. D. (2014) Psychological Well-being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1(83), 10 – 28. doi: 10.1159/000353263
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2009). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT Index.
- Singh, S & Mansi. (2009). Psychological Capital as Predictor of Psychological Well Being. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 1(2), 233 – 238. Retrieved from <http://medind.nic.in/jak/t09/i2/jakt09i2p233.pdf>.
- Solari, C. D., & Mare, R. D. (2012). Housing crowding effects on children's wellbeing. *Social science research*, 41(2), 464–476. doi:10.1016/j.ssresearch.2011.09.012

- Yendork, S. J. & Somhlaba, N. Z. (2014). Stress, Coping and Quality of Life: An Exploratory Study of the Psychological Well-being of Ghanaian Orphans Placed in Orphanages. *Children and Youth Services Riview*, 1(46), 28 – 37. doi: 10.1016/j.chilyouth.2014.07.025
- Youssef-Morgan, C. M. & Luthans, F. (2015). Psychological Capital and Well-being. *Stress and Health*, 31, 180 – 188. doi: 10.1002/smi.2623
- Zhao, J., Junfeng, L. X., Hong Y., Zhao, G. & Lin, X. (2010). Stigma against children affected by AIDS (SACAA): psychometric evaluation of a brief measurement scale. *AIDS Behav.* 14(6), 1302–1312. doi: 10.1007/s10461-009-9629-8.