

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Bab V membahas mengenai simpulan atau rangkuman dari temuan penelitian yang telah peneliti laksanakan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang sebelumnya telah diuraikan pada Bab I. Bagian terakhir adalah rekomendasi yang berisi tentang saran konkret yang diberikan kepada *stakeholder* berdasarkan temuan penelitian. Bagian ini memberikan tindakan yang lebih spesifik yang dapat dilakukan oleh pembaca atau pihak yang berkepentingan untuk mengatasi masalah yang ditemukan dalam penelitian.

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan temuan-temuan yang berasal dari hasil analisis data serta pembahasan mengenai kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah pertama yang tinggal di panti asuhan, peneliti menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah pertama yang tinggal di panti asuhan bersumber dari internal dan eksternal. Kesejahteraan psikologis siswa yang tinggal di panti asuhan didukung oleh sumber internal, yaitu faktor yang berasal dari dalam individu, seperti perbandingan sosial, penerimaan diri, dan tujuan hidup, sedangkan sumber eksternal yaitu sumber-sumber yang berasal dari luar individu seperti dukungan sosial dan pengasuhan.

Perbandingan sosial merupakan bagian dari evaluasi diri individu dalam melakukan penilaian terhadap kondisi dengan membandingkan diri dengan acuan yang berasal dari standar orang lain. Siswa yang tinggal di panti asuhan merasa malu karena tidak punya orang tua seperti teman-temannya di sekolah, seperti yang dirasakan oleh Arya. Selain karena merasa berbeda karena tidak punya orang tua, yakni membandingkan kondisi fisik diri dengan orang lain. David merasakan ketidakpuasan akan tubuh yang dimilikinya saat ini. Tubuh yang dirasakan terlalu kurus membuat David sering mengalami *body shaming* dari teman-temannya. Perbandingan sosial ini berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis siswa, yakni memunculkan perasaan tidak puas terhadap apa yang dimiliki.

Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri, termasuk kekurangan dan kelebihan. Hal ini tercermin pada siswa yang tinggal di panti asuhan, seperti Noel dan Arya, yang awalnya merasa malu dengan status mereka, tetapi kemudian belajar menerima diri mereka setelah mendapat dukungan dan pengajaran dari pengasuh di panti. Mereka diajarkan untuk bersyukur atas apa yang dimiliki, seperti tempat tinggal, pendidikan, dan makanan, dibandingkan dengan anak-anak lain yang hidup dalam kondisi lebih sulit. Proses refleksi ini membantu mereka mengubah perasaan negatif menjadi rasa syukur, yang pada akhirnya meningkatkan penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka.

Remaja adalah individu dalam fase eksplorasi identitas diri dan pencarian tujuan hidup atau cita-cita, yang sangat penting bagi makna hidup mereka. Namun, banyak remaja mengalami kebingungan terkait cita-cita mereka karena masih dalam tahap perkembangan. Noel dan Arya, dua remaja di panti asuhan, menunjukkan kebingungan ini. Meski demikian, keduanya menyadari pentingnya cita-cita dan memiliki strategi untuk mencapainya, yakni melibatkan usaha pribadi dan keyakinan religius. Noel percaya bahwa belajar dan berdoa kepada Tuhan adalah kunci untuk mencapai cita-citanya, sementara Arya menyatakan kebingungan antara karier dan hobi tetapi memiliki pandangan realistis tentang bagaimana mengelola keduanya di masa depan. Keduanya menunjukkan keyakinan spiritual yang kuat, yang menjadi aspek penting dalam membantu mereka menghadapi kebingungan ini dan mencapai tujuan hidup mereka.

Dukungan sosial penting untuk kesejahteraan psikologis. Bagi siswa yang tinggal di panti asuhan, dukungan sosial berasal dari kehadiran panti asuhan sebagai keluarga, dukungan dari teman, guru, maupun pengasuh sangat penting untuk mengatasi tantangan emosional dan sosial. Kehadiran panti asuhan sebagai keluarga berdampak pada perkembangan kesejahteraan psikologis siswa. Siswa di panti asuhan sering merasa sedih karena jauh dari keluarga, seperti yang dirasakan oleh Noel yang kehilangan kasih sayang ibunya. Namun, panti asuhan hadir menjadi keluarga. Ritual keluarga seperti perayaan hari besar keagamaan dan ulang tahun di panti asuhan membantu anak-anak panti asuhan merasa dihargai

dan memperbaiki penerimaan diri mereka. Dukungan emosional yang konsisten dari pengasuh di panti asuhan membantu anak merasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, sehingga dapat mengembangkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, dukungan sosial mencakup perhatian yang diberikan orang lain kepada partisipan, menciptakan perasaan nyaman. Sumber dukungan ini berasal dari teman, guru, bahkan pengasuh. Hubungan dengan teman menjadi sangat penting bagi partisipan karena mereka dapat saling membantu dan berbagi cerita mengenai berbagai permasalahan. Selain itu, guru memainkan peran penting dengan memberikan nasihat dan arahan ketika siswa menghadapi masalah. Hubungan dekat dengan pengasuh, bahkan menjadi figur seorang kakak juga turut memberikan dukungan emosional yang penting bagi pengembangan kesejahteraan psikologis.

Pengasuhan demokratis yang positif dan religius terbukti menjadi salah satu faktor penting. Diskusi terbuka yang dilakukan bapak ibu panti bersama anak-anak asuh menjadi sarana komunikasi penting membangun kedekatan dalam sebuah hubungan layaknya keluarga. Pengasuhan yang religius mengajarkan anak untuk selalu dekat dengan Tuhan melalui doa, syukur, dan berserah kepada Tuhan. Pengasuhan positif yang religius tersebut menumbuhkan nilai spiritual dalam diri setiap anak asuh.

Siswa yang tinggal di panti asuhan diajarkan untuk selalu berdoa sebelum melakukan berbagai hal yang membuat mereka mendapatkan ketenangan dan kelegaan ketika menghadapi suatu masalah atau tantangan. Rasa syukur menjadi sebuah nilai yang terinternalisasi dengan baik, dimana siswa merasa sangat bersyukur kepada Tuhan atas apa yang mereka miliki saat ini. Selain itu, sikap berserah diri kepada Tuhan membantu mereka dalam menghadapi tantangan hidup. evaluasi perasaan negatif seperti kesedihan, perasaan minder, dan ketidakpuasan terhadap kondisi fisik, dapat berubah menjadi perasaan positif melalui internalisasi nilai-nilai spiritualitas. Internalisasi nilai-nilai spiritualitas muncul dari pengasuhan positif yang religius, dimana perilaku religiusitas seperti berdoa, bersyukur, dan berserah diri kepada Tuhan diajarkan secara terus menerus dalam pengasuhan tersebut. Perubahan perasaan negatif menjadi positif tersebut

menumbuhkan penerimaan diri yang pada akhirnya memberikan makna dan tujuan hidup mereka. Nilai-nilai spiritualitas ini memberikan kerangka yang kuat untuk mengembangkan ketahanan emosional dan mental, serta membantu mereka dalam menemukan makna dan tujuan dalam dan bertujuan kehidupan siswa yang tinggal di panti asuhan.

Nilai-nilai spiritualitas yang termanifestasi dalam bentuk perilaku berdoa, bersyukur, dan berserah diri kepada Tuhan tersebut menjadi landasan bagi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis lainnya yang mereka alami. Nilai-nilai ini membantu siswa mengubah perasaan negatif menjadi perasaan positif, meningkatkan penerimaan diri, serta memberikan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam. Selain itu, nilai-nilai spiritualitas ini juga menjadi dasar bagi dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis lainnya, seperti penerimaan diri, tujuan hidup, dan hubungan positif dengan orang lain, yang tidak menjadi standar dalam dimensi kesejahteraan psikologis pada umumnya.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun siswa tinggal sebagai anak panti asuhan menghadapi berbagai tantangan emosional dan sosial, adanya dukungan sosial dari teman, guru, dan pengasuh serta penguatan nilai-nilai spiritual dapat membantu mereka mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Penelitian ini menyoroti pentingnya pendekatan yang secara holistik dan penuh dengan kasih sayang dalam pengasuhan anak di panti asuhan untuk meningkatkan kualitas hidup siswa yang tinggal di panti asuhan. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan fisik saja, tetapi juga pengembangan emosional, sosial, dan spiritual anak-anak yang semuanya itu menjadi penting untuk kesejahteraan psikologis mereka.

## **5.2 Rekomendasi**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai tantangan yang dihadapi anak-anak panti asuhan dan pentingnya mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Kesadaran ini diharapkan dapat mengurangi stigma negatif terhadap anak-anak yang tinggal di panti asuhan dan mendorong keterlibatan masyarakat dalam memberikan

dukungan melalui donasi, sukarelawan, maupun advokasi. Kesadaran masyarakat yang tinggi juga dapat berkontribusi pada pengembangan penelitian lanjutan, terutama dalam konteks kesejahteraan psikologis siswa yang tinggal di panti asuhan, sekaligus membuka area penelitian baru yang belum banyak dieksplorasi, seperti peran nilai-nilai spiritual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa yang tinggal di panti asuhan bersifat dinamis. Selain itu, kesejahteraan psikologis siswa yang tinggal di panti asuhan didukung oleh berbagai faktor baik dari dalam maupun dari luar diri. Oleh karena itu, berikut adalah beberapa rekomendasi baik untuk pengasuh di panti asuhan, guru di sekolah, maupun penelitian selanjutnya.

### 5.2.1 Pengasuh di Panti Asuhan

Kesejahteraan Psikologis siswa yang tinggal di panti asuhan perlu menjadi perhatian khusus bagi para pengasuh. Ketersediaan jumlah pengasuh harus menjadi perhatian bagi panti asuhan, yakni dengan mempertimbangan perbandingan yang tepat antara jumlah pengasuh dan jumlah anak untuk memastikan kebutuhan kasih sayang dan perhatian kepada anak asuh dapat terjaga dengan baik. Pengasuh merupakan individu yang menggantikan peran orang tua bagi anak-anak asuh sebagai *emotional & social supporter*. Pengasuh perlu memberikan kasih sayang yang konsisten untuk mengisi kekosongan emosional diantara anak-anak asuh. Pengasuh harus menjadi pendengar yang baik bagi anak-anak asuh dan siap untuk berbicara dengan mereka mengenai perasaan yang sedang mereka hadapi, memberikan dukungan moral, membantu mereka mengatasi kesedihan dan rasa minder. Selain itu, pengasuh bertanggung jawab dalam memberikan pendidikan dasar dan moral, serta memberikan bimbingan kepada anak-anak mengenai pengembangan karakter, nilai-nilai etika, dan sosial. Pengasuh harus mendukung pendidikan formal mereka dengan memberikan bantuan belajar dan motivasi untuk berprestasi.

Pemenuhan kebutuhan dasar seperti makanan, pakaian, dan tempat tinggal dipastikan agar tetap terpenuhi dengan baik. Memantau kesehatan anak-anak serta memberikan perawatan medis yang diperlukan, serta memastikan kebersihan

pribadi masing-masing. Pengasuh mengajarkan anak-anak cara berinteraksi dengan orang lain, membangun relasi yang positif dengan sebaya, serta mengembangkan keterampilan sosial. Pengasuh mengorganisir kegiatan yang dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial dan membangun kebersamaan mereka.

Pengasuh tetap mengajarkan anak-anak mengenai nilai-nilai spiritual dan moral yang dapat membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik, termasuk berdoa, bersyukur, dan berserah kepada Tuhan seperti temuan penelitian. Pengasuh melibatkan anak-anak asuh dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan kehidupan mereka, kemudian memberikan rasa kontrol dan tanggung jawab.

Pengasuh harus menjadi contoh yang positif dalam bersikap atau berperilaku, menunjukkan bagaimana mengatasi suatu permasalahan, bekerja keras, dan berinteraksi dengan orang lain. Pengasuh juga berperan dalam membantu anak-anak merencanakan masa depan mereka, memberikan informasi mengenai berbagai pilihan karir, dan mendorong anak-anak untuk mengejar dan mencapai cita-cita mereka melalui dukungan kepada anak dalam mengeksplorasi minat dan bakat mereka, serta memberikan peluang untuk mengembangkan potensi mereka.

Pelatihan yang memadai diperlukan untuk mencapai aspek-aspek yang telah disebutkan tersebut, maka panti asuhan harus menyediakan jumlah pengasuh yang cukup memadai sesuai standar pengasuhan anak. Panti asuhan harus memastikan bahwa mereka memiliki sumber daya yang diperlukan untuk mendukung perkembangan anak-anak secara holistik.

### **5.2.2 Guru di Sekolah**

Aspek-aspek penting yang harus guru penuhi untuk memastikan bahwa siswanya yang tinggal di panti asuhan menerima dukungan yang sesuai dan merasa diterima dan dihargai oleh lingkungan sekolah. Guru harus memiliki pemahaman yang mendalam mengenai latar belakang dan tantangan yang dihadapi siswa khususnya siswa yang tinggal di panti asuhan. Pendekatan empati

sangat penting untuk membangun relasi yang positif antara siswa dengan gurunya. Guru harus menerima pelatihan mengenai kebutuhan khusus siswa panti asuhan dan bagaimana cara terbaik untuk mendukung mereka.

Guru menyediakan akses dan layanan konseling untuk membantu siswa dalam mengatasi masalah emosional dan psikologis. Guru juga harus peka terhadap tanda-tanda kesulitan emosional. Ciptakan lingkungan kelas yang ramah serta mendukung mereka untuk mengekspresikan diri mereka. Guru dapat menggunakan pendekatan pengajaran yang bersifat individual untuk membantu siswa mencapai potensi akademik mereka, seperti adanya sesi bimbingan belajar tambahan misalnya. Guru juga dapat memberikan pujian dan penghargaan atas usaha dan prestasi siswa, bukan hanya sekedar hasil akhirnya saja. Ini membantu membangun rasa percaya diri mereka. Dorong siswa untuk aktif terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler atau proyek kelompok untuk meningkatkan keterampilan sosial dan rasa percaya diri mereka. Guru perlu mengajarkan siswa lain mengenai pentingnya inklusivitas dan menghargai perbedaan dengan tujuan untuk mengurangi stigma atau diskriminasi terhadap siswa dari panti asuhan.

Kolaborasi dengan panti asuhan menjadi opsi yang baik melalui komunikasi terbuka dan rutin dengan pihak panti asuhan untuk memahami kebutuhan siswa dengan memberikan dukungan yang konsisten. Sekolah dapat menyelenggarakan kunjungan atau kegiatan bersama dengan panti asuhan untuk memperkuat hubungan dan pemahaman diantara kedua belah pihak.

### **5.2.3 Institusi Lainnya**

Penerapan dimensi spiritualitas di panti asuhan atau institusi lainnya dapat menjadi fondasi penting dalam mengembangkan kesejahteraan psikologis anak-anak binaan. Integrasi nilai-nilai spiritual dalam program harian, seperti ritual keagamaan, refleksi, dan pengajaran nilai-nilai seperti cinta kasih, empati, dan rasa syukur, dapat membantu anak binaan menemukan kedamaian batin serta penerimaan diri yang lebih baik. Selain itu, penyediaan konseling spiritual dan pendampingan rohani dari pemuka agama atau mentor spiritual dapat memberikan dukungan emosional dan panduan hidup yang bermakna, yang sangat penting

dalam membantu anak binaan mengatasi tantangan hidup dan menemukan tujuan hidup mereka.

Lingkungan yang mendukung spiritualitas juga dapat berperan besar dalam kesejahteraan psikologis anak binaan. Menciptakan ruang meditasi atau tempat ibadah, serta memperkenalkan simbol-simbol spiritual, dapat menyediakan tempat yang tenang untuk refleksi diri dan koneksi dengan aspek spiritual mereka. Di samping itu, aktivitas yang memupuk rasa syukur, seperti menulis jurnal syukur dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang bermakna, dapat memperkuat pandangan hidup yang positif dan membangun hubungan sosial yang lebih dalam di antara anak binaan.

Pendekatan interdisipliner yang melibatkan kolaborasi dengan pakar psikologi, pendidik, dan peneliti diperlukan untuk memastikan keberhasilan program ini. Pendidikan agama yang holistik, *workshop* pengembangan spiritual, serta evaluasi rutin terhadap dampak program spiritual terhadap kesejahteraan anak binaan dapat memastikan bahwa program ini terus berkembang dan memberikan manfaat maksimal. Dengan demikian, dimensi spiritualitas dapat menjadi alat yang kuat dalam membangun kesejahteraan psikologis yang berkelanjutan di panti asuhan atau bahkan institusi lainnya.

#### **5.2.4 Penelitian Selanjutnya**

Penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi studi lanjutan untuk mengeksplorasi aspek psikologis lain, seperti *self-esteem* dan *self-efficacy* pada siswa yang tinggal di panti asuhan. Peneliti berikutnya dapat mendalami aspek-aspek *self* ini untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mengenai kondisi psikologis mereka. Selain itu, penelitian ini belum membahas hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kegiatan pembelajaran di kelas, sehingga membuka peluang untuk menginvestigasi bagaimana kesejahteraan psikologis memengaruhi proses belajar dan prestasi akademik siswa di panti asuhan. Temuan tersebut diharapkan dapat membantu dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif dan mendukung kesejahteraan siswa dari berbagai latar belakang.



Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan pemilihan partisipan yang lebih beragam meliputi jenis kelamin, jenjang pendidikan, usia, tempat penelitian, dan/atau demografi lainnya. Adanya variasi partisipan yang lebih luas, hasil penelitian diharapkan dapat lebih representatif dan memberikan gambaran yang lebih lengkap mengenai kesejahteraan psikologis siswa di panti asuhan.

Nilai-nilai spiritualitas sebagai temuan unik dalam penelitian ini juga dapat menjadi fokus penelitian selanjutnya. Mengingat spiritualitas sering kali menjadi sumber dukungan emosional dan psikologis bagi individu, termasuk siswa yang tinggal di panti asuhan, penelitian lebih lanjut mengenai peran spiritualitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dapat mengembangkan intervensi yang lebih holistik dan menyeluruh untuk mendukung perkembangan psikologis siswa dengan lebih baik. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat memperluas kajian dengan mengeksplorasi hubungan antara penerimaan diri, religiusitas, dan tujuan hidup.

Hubungan antara penerimaan diri dengan religiusitas dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai bagaimana keyakinan atau praktik-praktik spiritual berperan dalam membentuk persepsi diri yang positif. Selain itu, mempelajari kaitan antara religiusitas dengan tujuan hidup dapat membuka pemahaman baru mengenai sejauh mana nilai-nilai religius memberikan makna pada hidup, khususnya pada anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Selain itu, penelitian komparatif antara kesejahteraan psikologis anak-anak yang tinggal di panti asuhan dan anak-anak yang tinggal dalam keluarga utuh dapat memberikan wawasan penting mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan mereka. Studi ini juga dapat mengeksplorasi perbedaan atau kesamaan dari sumber-sumber kesejahteraan psikologis, seperti dukungan sosial, relasi dengan pengasuh, teman, atau bahkan tokoh spiritual. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkaya pemahaman teoritis mengenai kesejahteraan psikologis, tetapi juga dapat memberikan kontribusi praktis yang lebih holistik dan inklusif, baik dalam intervensi psikologis maupun dalam penyusunan kebijakan yang mendukung kesejahteraan anak secara lebih luas.