

Kontribusi Berpikir Positif terhadap Kesejahteraan Emosional Anak Asuh di Dua Panti Asuhan di Pekanbaru

Ryeni Yusvita Saragih¹, Azhar², Dafetta fitrilinda³

^{1,2,3} Pendidikan Masyarakat, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau

Email: ryeni.yusvita4796@student.unri.ac.id¹, azhar@lecturer.unri.ac.id², dafettafitrilinda@lecturer.unri.ac.id³.

Abstract: Children and young people living in residential care may face emotional challenges associated with loss, disrupted family relationships, and limited individualized support. Although positive thinking has been linked to well-being in student and general adolescent populations, evidence from Indonesian residential-care settings remains limited. This study examined the statistical contribution of positive thinking to emotional well-being among residents of Rumah Bintang and Maranatha orphanages in Pekanbaru. A quantitative, non-experimental ex post facto correlational design was employed. Of a population of 51 residents, 46 participants aged 8–24 years were included through proportionally allocated purposive sampling. Positive thinking was measured using a 30-item scale covering positive expectations, self-confidence, and religiosity (Cronbach's $\alpha = .892$), while emotional well-being was assessed using a 29-item scale covering life satisfaction, emotion regulation, and social relationships (Cronbach's $\alpha = .885$). Both constructs were at a high level ($M = 4.07$ and $M = 3.99$ on a five-point scale, respectively). Religiosity was the strongest positive-thinking dimension ($M = 4.25$), whereas emotion regulation was the lowest emotional-well-being dimension ($M = 3.81$). Positive thinking correlated positively with emotional well-being, $r = .680$, $p < .001$. Simple linear regression was significant, $F(1, 44) = 37.947$, $p < .001$, with $R^2 = .463$ and an unstandardized slope of $B = .794$. Thus, positive thinking explained 46.3% of the variance in emotional well-being, without establishing causality. The findings support structured mentoring, self-confidence development, emotion-regulation training, and context-sensitive spiritual support in residential care.

Abstrak: Anak asuh yang tinggal dalam pengasuhan institusional dapat menghadapi tantangan emosional yang berkaitan dengan kehilangan, terputusnya relasi keluarga, dan keterbatasan dukungan individual. Meskipun berpikir positif telah dikaitkan dengan kesejahteraan pada populasi pelajar dan remaja umum, bukti pada konteks panti asuhan di Indonesia masih terbatas. Penelitian ini menganalisis kontribusi statistik berpikir positif terhadap kesejahteraan emosional anak asuh di Panti Asuhan Rumah Bintang dan Panti Asuhan Maranatha Pekanbaru. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional ex post facto yang bersifat non-eksperimental. Dari populasi 51 anak asuh, sebanyak 46 responden berusia 8–24 tahun dipilih melalui purposive sampling dengan alokasi proporsional. Berpikir positif diukur menggunakan 30 butir yang mencakup harapan positif, percaya diri, dan religiusitas (Cronbach's $\alpha = 0,892$), sedangkan kesejahteraan emosional diukur menggunakan 29 butir yang mencakup kepuasan hidup, kemampuan mengelola emosi, dan hubungan sosial (Cronbach's $\alpha = 0,885$). Kedua variabel berada pada kategori tinggi, masing-masing dengan mean 4,07 dan 3,99 pada skala lima poin. Religiusitas merupakan dimensi berpikir positif tertinggi ($M = 4,25$), sedangkan kemampuan mengelola emosi merupakan dimensi kesejahteraan emosional terendah ($M = 3,81$). Berpikir positif berkorelasi positif dengan kesejahteraan emosional, $r = 0,680$, $p < 0,001$. Regresi linear sederhana signifikan, $F(1,44) = 37,947$, $p < 0,001$, dengan $R^2 = 0,463$ dan koefisien $B = 0,794$. Dengan demikian, berpikir positif menjelaskan 46,3% variasi kesejahteraan emosional, tetapi tidak

Article History

Received: 26-11-25

Reviewed: 04-08-26

Published: 15-09-26

Key Words

Positive Thinking,
Emotional Well-Being,
Residential Care,
Orphanage, Institutional
Caregiving.

Sejarah Artikel

Diterima: 26-11-25

Direview: 04-08-26

Diterbitkan: 15-09-26

Kata Kunci

Berpikir Positif,
Kesejahteraan
Emosional, Anak Asuh,
Panti Asuhan,
Pengasuhan Institusional.

membuktikan hubungan kausal. Temuan mendukung penguatan mentoring, kepercayaan diri, keterampilan regulasi emosi, dan dukungan spiritual yang kontekstual di panti asuhan.

How to Cite: Saragih, R. Y., Azhar, & Fitrilinda, D. (2026). Kontribusi Berpikir Positif terhadap Kesejahteraan Emosional Anak Asuh di Dua Panti Asuhan di Pekanbaru. *Transformasi : Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Non Formal Informal*, 12(2), 738–749. <https://doi.org/10.33394/jtni.v12i2.18553>

PENDAHULUAN

Pengasuhan institusional tetap menjadi salah satu bentuk perlindungan bagi anak dan remaja yang kehilangan pengasuhan keluarga atau berada dalam situasi sosial yang membuat keluarga asal tidak mampu memenuhi kebutuhan perkembangan secara memadai. Pada saat yang sama, kehidupan di lembaga pengasuhan dapat menempatkan penghuni pada risiko psikososial yang khas, seperti pengalaman kehilangan, perubahan figur pengasuh, keterbatasan perhatian individual, dan kesulitan membangun relasi yang stabil. Tinjauan sistematis tentang institusionalisasi menunjukkan bahwa kualitas pengasuhan, konsistensi relasi dengan pengasuh, dan lamanya tinggal di lembaga berkaitan dengan perkembangan kognitif, sosial, serta emosional anak (van IJzendoorn et al., 2020). Penelitian pada anak dan remaja yang tinggal di lembaga pengasuhan juga menemukan bahwa kualitas hidup mereka dapat berbeda dari teman sebaya yang tinggal bersama keluarga, terutama pada domain relasi, rasa aman, dan kesejahteraan psikologis (Nakatomi et al., 2018). Kondisi tersebut menegaskan bahwa kesejahteraan emosional merupakan luaran penting yang perlu dipantau dan diperkuat dalam layanan panti asuhan.

Kesejahteraan emosional merujuk pada evaluasi individu terhadap kehidupannya yang mencakup kepuasan hidup, dominasi emosi positif dibandingkan emosi negatif, serta kemampuan mempertahankan fungsi psikologis yang adaptif. Konsep ini beririsan dengan subjective well-being yang menempatkan kepuasan hidup dan pengalaman afektif sebagai komponen utama (Diener, 1984). Pada masa anak dan remaja, kesejahteraan emosional juga berkaitan dengan kemampuan mengenali perasaan, menoleransi tekanan, mengendalikan reaksi, dan mempertahankan hubungan sosial yang suportif (Bluth et al., 2017). Bagi anak asuh, kapasitas tersebut bukan hanya menentukan perasaan nyaman pada saat ini, tetapi juga memengaruhi kesiapan belajar, keterlibatan dalam kegiatan, pembentukan identitas, dan kemampuan menjalin relasi di masa depan.

Salah satu sumber daya psikologis yang berpotensi mendukung kesejahteraan emosional adalah berpikir positif. Psikologi positif mengarahkan perhatian pada kekuatan, harapan, optimisme, dan kondisi yang memungkinkan individu berkembang, bukan semata-mata pada gejala atau kelemahan (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Dalam penelitian ini, berpikir positif dipahami sebagai kecenderungan menilai pengalaman secara konstruktif, memelihara keyakinan terhadap kemungkinan hasil yang baik, dan menggunakan sumber daya personal maupun spiritual untuk menghadapi kesulitan. Albrecht (1992) menekankan harapan positif dan penggunaan bahasa yang konstruktif, sedangkan Peale (2006) menempatkan keyakinan, penerimaan pengalaman, dan orientasi pada solusi sebagai unsur penting. Dengan demikian, berpikir positif tidak identik dengan mengabaikan masalah, melainkan cara menginterpretasikan masalah secara realistis sekaligus mempertahankan motivasi untuk bertindak.

Secara konseptual, harapan positif, percaya diri, dan religiusitas dapat berhubungan dengan tiga aspek kesejahteraan emosional. Harapan positif membantu individu menetapkan tujuan dan melihat kesulitan sebagai kondisi yang dapat diatasi, sehingga mendukung kepuasan hidup. Percaya diri memperkuat rasa mampu, keberanian mengemukakan pendapat, dan kesiapan berinteraksi, yang pada gilirannya dapat mendukung regulasi emosi dan hubungan sosial. Religiusitas dapat menyediakan makna, rutinitas, rasa keterhubungan, serta strategi koping ketika individu menghadapi ketidakpastian. Namun, kontribusi ketiga aspek tersebut perlu dipahami secara proporsional karena kesejahteraan emosional juga dipengaruhi oleh kualitas pengasuhan, dukungan sosial, riwayat trauma, kelekatan, usia, dan lingkungan lembaga. Studi intervensi pada pengasuhan institusional menunjukkan bahwa peningkatan kualitas interaksi pengasuh-anak dan pembelajaran keterampilan hidup dapat memperbaiki hasil sosial-emosional (McCall et al., 2019; Mutiso et al., 2018).

Sejumlah penelitian di Indonesia telah menghubungkan berpikir positif dengan luaran psikologis yang adaptif. Berpikir positif dilaporkan berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Azalia, 2024), resiliensi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi (Muslimin, 2021), serta tingkat stres akademik yang lebih rendah pada siswa sekolah menengah (Utami & Fari'ah, 2023). Hubungan negatif juga ditemukan antara berpikir positif dan kecemasan komunikasi (Syaf et al., 2017). Meskipun temuan tersebut memperlihatkan konsistensi arah hubungan, sebagian besar penelitian dilakukan pada mahasiswa atau siswa yang tinggal dalam lingkungan keluarga dan sekolah biasa. Bukti yang secara khusus memeriksa berpikir positif dan kesejahteraan emosional pada anak asuh di panti asuhan masih terbatas, padahal konteks pengasuhan, pengalaman kehilangan, pola interaksi, serta sumber dukungan mereka berbeda.

Konteks lokal Panti Asuhan Rumah Bintang dan Panti Asuhan Maranatha memperlihatkan alasan empiris untuk menguji hubungan tersebut. Berdasarkan data lembaga, populasi penelitian terdiri atas 35 anak asuh di Rumah Bintang dan 16 anak asuh di Maranatha. Observasi awal pada 9–10 Mei 2025 menunjukkan bahwa kedua lembaga menyelenggarakan kegiatan rutin seperti membaca dan mendalami Alkitab, saat teduh, doa bersama, ibadah pemuda, latihan musik, kerja sama dalam tugas, dan kegiatan kelompok. Kegiatan tersebut berpotensi menyediakan struktur, rasa kebersamaan, dan dukungan spiritual. Di sisi lain, pengamatan awal juga mengindikasikan adanya variasi rasa percaya diri, kemampuan mengendalikan emosi, pandangan terhadap masa depan, dan kemudahan menjalin relasi. Karena data awal ini bersifat kontekstual dan bukan evaluasi intervensi, diperlukan analisis kuantitatif untuk mengetahui sejauh mana variasi berpikir positif berhubungan dengan variasi kesejahteraan emosional.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian indikator yang relatif spesifik—harapan positif, percaya diri, dan religiusitas—sebagai satu konstruk berpikir positif dalam hubungannya dengan kepuasan hidup, kemampuan mengelola emosi, dan hubungan sosial pada penghuni dua panti asuhan di Pekanbaru. Selain menguji hubungan keseluruhan, penelitian menyajikan profil setiap indikator sehingga implikasi program tidak berhenti pada anjuran umum untuk “berpikir positif”. Profil indikator memungkinkan pengelola melihat aspek yang telah kuat dan aspek yang masih membutuhkan penguatan. Pendekatan ini juga memberikan bukti lokal yang dapat digunakan untuk merancang pendampingan psikososial yang lebih sesuai dengan karakteristik lembaga.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat berpikir positif dan kesejahteraan emosional anak asuh, mengidentifikasi indikator yang

paling menonjol dan paling lemah, serta menganalisis kontribusi statistik berpikir positif terhadap kesejahteraan emosional. Hipotesis penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara berpikir positif dan kesejahteraan emosional anak asuh di Panti Asuhan Rumah Bintang dan Panti Asuhan Maranatha Pekanbaru. Karena desain penelitian bersifat non-eksperimental, istilah kontribusi digunakan untuk menggambarkan proporsi variasi yang dijelaskan secara statistik, bukan untuk menyimpulkan kausalitas langsung.

METODE PENELITIAN

A. Desain dan Lokasi Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional *ex post facto*. Desain ini dipilih karena variabel berpikir positif dan kesejahteraan emosional telah melekat pada responden dan tidak dimanipulasi oleh peneliti. Oleh sebab itu, analisis difokuskan pada arah, kekuatan hubungan, dan kontribusi statistik variabel bebas terhadap variabel terikat. Penelitian dilaksanakan pada Januari-November 2025 di Panti Asuhan Rumah Bintang, Kecamatan Tenayan Raya, Kota Pekanbaru, dan Panti Asuhan Maranatha, Kecamatan Rumbai, Kota Pekanbaru.

B. Populasi, Sampel, dan Karakteristik Responden

Populasi penelitian berjumlah 51 penghuni, terdiri atas 35 anak asuh di Panti Asuhan Rumah Bintang dan 16 anak asuh di Panti Asuhan Maranatha. Rumus Yamane dengan tingkat kesalahan 5% digunakan sebagai acuan awal untuk menetapkan ukuran sampel minimum dan menghasilkan 46 responden. Setelah ukuran sampel ditetapkan, alokasi dilakukan secara proporsional, yaitu 32 responden dari Rumah Bintang dan 14 responden dari Maranatha. Pemilihan responden menggunakan *purposive sampling* berdasarkan status sebagai anak asuh/penghuni lembaga, kesesuaian usia yang tersedia dalam populasi, dan keterlibatan dalam kegiatan panti. Dengan demikian, penggunaan rumus Yamane berfungsi untuk menentukan ukuran sampel, sedangkan pemilihan individu tetap bersifat *nonprobabilitas*.

Responden berusia 8-24 tahun, terdiri atas 21 laki-laki dan 25 perempuan. Rentang usia yang luas mencerminkan kondisi aktual penghuni kedua lembaga, termasuk anak, remaja, dan dewasa muda yang masih berada dalam pengasuhan lembaga. Karakteristik tersebut dilaporkan secara terbuka karena perbedaan tahap perkembangan dapat memengaruhi cara responden menilai diri, mengelola emosi, dan membangun hubungan sosial.

C. Instrumen Penelitian

Data dikumpulkan menggunakan dua kuesioner yang disusun peneliti berdasarkan kajian teori. Skala berpikir positif dikembangkan dari konsep harapan positif, percaya diri, dan religiusitas yang dirujuk dari Albrecht (1992), Widarso (2002), dan Peale (2006). Instrumen awal terdiri atas 32 butir. Skala kesejahteraan emosional dikembangkan dari indikator kepuasan hidup, kemampuan mengelola emosi, dan hubungan sosial berdasarkan Afridah et al. (2022) dan Widyanti (2024), dengan 33 butir awal. Respons menggunakan skala Likert lima tingkat: sangat sering (5), sering (4), kadang-kadang (3), hampir tidak pernah (2), dan tidak pernah (1). Butir negatif diberi skor terbalik sebelum penghitungan total.

Uji coba dilakukan kepada 30 anak asuh dari tiga lembaga lain yang memiliki karakteristik serupa, yaitu Panti Asuhan Rumah Bahagia Pelita Kasih, Getsemani Harapan

Bangsa, dan Darma Kita. Validitas butir diuji menggunakan korelasi Pearson dengan r tabel 0,361. Pada skala berpikir positif, 30 dari 32 butir dinyatakan valid; butir nomor 9 dan 14 dihapus. Nilai Cronbach's alpha meningkat dari 0,891 menjadi 0,892 setelah penghapusan. Pada skala kesejahteraan emosional, 29 dari 33 butir dinyatakan valid; butir nomor 20, 22, 24, dan 31 dihapus. Cronbach's alpha meningkat dari 0,879 menjadi 0,885. Nilai tersebut menunjukkan konsistensi internal yang tinggi dan memadai untuk analisis.

D. Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh izin administratif dari pengelola kedua panti asuhan. Kuesioner diberikan kepada responden sesuai alokasi sampel dan dikerjakan dengan pendampingan penjelasan teknis agar setiap pilihan jawaban dipahami. Data yang dianalisis berupa skor total dan skor rata-rata per indikator. Identitas pribadi tidak digunakan sebagai variabel analisis; karakteristik yang dilaporkan hanya jenis kelamin, kelompok usia, dan asal panti asuhan.

E. Teknik Analisis Data

Analisis dilakukan menggunakan SPSS versi 26. Statistik deskriptif meliputi mean, standar deviasi, frekuensi, dan persentase. Interpretasi mean pada skala lima poin menggunakan interval sama: 1,00-1,80 sangat rendah; 1,81-2,60 rendah; 2,61-3,40 sedang; 3,41-4,20 tinggi; dan 4,21-5,00 sangat tinggi. Penggunaan interval yang konsisten ini menghindari perbedaan tafsiran antarbagian hasil.

Sebelum pengujian hipotesis, normalitas skor total diuji dengan One-Sample Kolmogorov-Smirnov dan linearitas diuji melalui nilai deviation from linearity. Hubungan dua variabel dianalisis dengan korelasi Pearson. Selanjutnya, regresi linear sederhana digunakan untuk mengestimasi kontribusi statistik berpikir positif terhadap kesejahteraan emosional. Pelaporan mencakup koefisien korelasi, R^2 , adjusted R^2 , nilai F, koefisien tidak terstandar, koefisien beta, nilai t , interval kepercayaan 95%, dan signifikansi. Taraf signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

Tabel 1. Karakteristik responden (N = 46)

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	21	45,7
Perempuan	25	54,3
Kelompok usia		
8–12 tahun	23	50,0
14–17 tahun	14	30,4
18–24 tahun	9	19,6
Asal panti asuhan		
Rumah Bintang	32	69,6
Maranatha	14	30,4

Tabel 2. Hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen

Instrumen	Butir awal	Butir valid	Butir dihapus	α awal	α akhir
Berpikir positif	32	30	9, 14	0,891	0,892
Kesejahteraan emosional	33	29	20, 22, 24, 31	0,879	0,885

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Analisis dilakukan terhadap 46 kuesioner lengkap. Karakteristik responden menunjukkan komposisi perempuan sedikit lebih besar daripada laki-laki, separuh responden berusia 8–12 tahun, dan lebih dari dua pertiga berasal dari Panti Asuhan Rumah Bintang. Distribusi ini perlu diperhatikan saat menafsirkan hasil karena sampel tidak seimbang antar lembaga dan mencakup tahap perkembangan yang luas.

1. Profil Berpikir Positif dan Kesejahteraan Emosional

Skor rata-rata keseluruhan berpikir positif adalah 4,07 ($SD = 0,36$), sedangkan skor rata-rata kesejahteraan emosional adalah 3,99 ($SD = 0,43$). Berdasarkan interval interpretasi yang digunakan, keduanya berada pada kategori tinggi. Pada berpikir positif, religiusitas memperoleh mean tertinggi sebesar 4,25 dan masuk kategori sangat tinggi. Harapan positif berada pada mean 4,03 dan percaya diri pada mean 3,89. Temuan ini menunjukkan bahwa sumber daya spiritual merupakan aspek paling menonjol, sedangkan keyakinan terhadap kemampuan diri relatif lebih rendah dibandingkan dua dimensi lainnya.

Pada tingkat butir, pernyataan “Saya rutin berdoa” memperoleh mean tertinggi pada dimensi religiusitas ($M = 4,54$). Pada dimensi harapan positif, pernyataan tentang keyakinan bahwa masa depan akan lebih baik melalui belajar dan berusaha memperoleh mean 4,41. Pada dimensi percaya diri, kemampuan menyampaikan ide dengan jelas memperoleh mean tertinggi 4,09. Pola ini memperlihatkan bahwa optimisme masa depan dan rutinitas spiritual cukup kuat, tetapi sebagian aspek evaluasi diri dan keberanian personal masih dapat dikembangkan.

Pada kesejahteraan emosional, kepuasan hidup memiliki mean tertinggi sebesar 4,09, diikuti hubungan sosial sebesar 4,00. Kemampuan mengelola emosi memperoleh mean terendah sebesar 3,81, meskipun masih berada pada kategori tinggi. Pernyataan “Saya senang melihat kemajuan dalam hidup” dan “Saya berharga dalam hidup ini” masing-masing memperoleh mean 4,41. Pada hubungan sosial, kesenangan bekerja sama dengan teman memperoleh mean 4,35. Sementara itu, kemampuan berpikir sebelum bertindak menjadi butir tertinggi pada regulasi emosi dengan mean 4,13. Profil tersebut menunjukkan bahwa responden relatif mampu menilai hidup secara positif dan bekerja sama, tetapi keterampilan menghadapi kesedihan, kritik, tekanan, dan reaksi emosional masih merupakan area yang paling membutuhkan perhatian.

Tabel 3. Statistik deskriptif variabel dan indikator

Variabel/indikator	Mean	SD	Kategori
Berpikir positif	4,07	0,36	Tinggi
Harapan positif	4,03	0,37	Tinggi
Percaya diri	3,89	0,40	Tinggi
Religiusitas	4,25	0,50	Sangat tinggi
Kesejahteraan emosional	3,99	0,43	Tinggi
Kepuasan hidup	4,09	0,44	Tinggi
Kemampuan mengelola emosi	3,81	0,57	Tinggi
Hubungan sosial	4,00	0,48	Tinggi

2. Uji Prasyarat dan Pengujian Hipotesis

Uji Kolmogorov–Smirnov menunjukkan bahwa skor berpikir positif ($D = 0,109$; $p = 0,200$) dan kesejahteraan emosional ($D = 0,082$; $p = 0,200$) tidak menyimpang secara signifikan dari distribusi normal. Uji linearitas menghasilkan nilai deviation from linearity sebesar $p = 0,239$, sehingga hubungan kedua variabel dapat diperlakukan sebagai linear.

Tabel 4. Hasil uji prasyarat analisis

Uji	Statistik	p	Keputusan
Normalitas berpikir positif	$D = 0,109$	0,200	Normal
Normalitas kesejahteraan emosional	$D = 0,082$	0,200	Normal
Deviation from linearity	$F = 1,386$	0,239	Linear

Korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara berpikir positif dan kesejahteraan emosional, $r = 0,680$, $p < 0,001$. Regresi linear sederhana juga signifikan, $F(1,44) = 37,947$, $p < 0,001$. Koefisien determinasi sebesar $R^2 = 0,463$ dan adjusted $R^2 = 0,451$ menunjukkan bahwa 46,3% variasi skor kesejahteraan emosional dapat dijelaskan secara statistik oleh variasi skor berpikir positif pada sampel ini. Sisanya, 53,7%, berkaitan dengan faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model.

Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 18,763 + 0,794X$. Koefisien berpikir positif bernilai $B = 0,794$ ($SE = 0,129$), $\beta = 0,680$, $t = 6,160$, $p < 0,001$, dengan interval kepercayaan 95% sebesar 0,534–1,053. Artinya, setiap kenaikan satu poin skor total berpikir positif berkaitan dengan kenaikan rata-rata 0,794 poin skor total kesejahteraan emosional. Konstanta tidak signifikan, $B = 18,763$, $p = 0,241$, sehingga fokus interpretasi berada pada koefisien variabel prediktor. Hasil ini mendukung hipotesis hubungan positif, tetapi tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa berpikir positif secara langsung menyebabkan peningkatan kesejahteraan emosional.

Tabel 5. Korelasi dan regresi linear sederhana

Parameter	B	SE	β/r	t/F	p	R^2	95% CI B
-----------	---	----	-----------	-----	---	-------	----------

Parameter	B	SE	β/r	t/F	p	R ²	95% CI B
Korelasi X-Y			0,680		<0,001		
Model regresi				37,947	<0,001	0,463	
Konstanta	18,763	15,781		1,189	0,241		-13,042-50,567
Berpikir positif	0,794	0,129	0,680	6,160	<0,001		0,534-1,053

B. Pembahasan

Temuan pertama menunjukkan bahwa berpikir positif anak asuh berada pada kategori tinggi, dengan religiusitas sebagai dimensi yang paling menonjol. Pola tersebut masuk akal jika dikaitkan secara hati-hati dengan konteks lembaga. Observasi awal menunjukkan adanya jadwal doa, pembacaan Alkitab, ibadah, saat teduh, pendalaman iman, dan kegiatan kelompok yang berlangsung rutin. Aktivitas semacam itu dapat menyediakan bahasa makna, harapan, dan rasa keterhubungan. Namun, desain penelitian tidak menguji efektivitas kegiatan tersebut, sehingga hubungan antara rutinitas keagamaan dan tingginya religiusitas tidak boleh dipahami sebagai bukti kausal. Hasil ini lebih tepat dibaca sebagai kecocokan antara profil responden dan karakter lingkungan tempat mereka tinggal.

Percaya diri memperoleh skor paling rendah di antara dimensi berpikir positif. Walaupun masih tergolong tinggi, selisih dengan religiusitas menunjukkan bahwa dukungan spiritual belum tentu secara otomatis menghasilkan keyakinan personal yang merata. Sebagian anak asuh dapat memiliki komitmen keagamaan yang kuat tetapi tetap ragu ketika menilai kemampuan diri, mengemukakan pendapat, atau membandingkan diri dengan orang lain. Karena itu, pembinaan berpikir positif sebaiknya tidak berhenti pada pesan motivasional atau kegiatan rohani. Program perlu dilengkapi dengan pengalaman keberhasilan yang konkret, mentoring individual, kesempatan memimpin kegiatan, latihan komunikasi, umpan balik yang tidak menghakimi, dan penghargaan terhadap kemajuan kecil. Pendekatan tersebut sejalan dengan gagasan bahwa kekuatan psikologis berkembang melalui pengalaman, relasi, dan lingkungan yang memberi kesempatan untuk bertindak (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Temuan kedua memperlihatkan bahwa kesejahteraan emosional berada pada kategori tinggi. Kepuasan hidup dan hubungan sosial memiliki skor lebih tinggi daripada kemampuan mengelola emosi. Tingginya kepuasan hidup dapat mencerminkan kemampuan responden menghargai kemajuan, memandang diri berharga, dan menerima pemenuhan kebutuhan dasar yang tersedia di lembaga. Hubungan sosial yang tinggi juga dapat dipengaruhi oleh intensitas hidup bersama, pembagian tugas, kegiatan kelompok, dan kebutuhan untuk bekerja sama. Hasil ini konsisten dengan pandangan bahwa relasi yang suportif dan rasa memiliki merupakan komponen penting kualitas hidup anak dan remaja dalam pengasuhan institusional (Nakatomi et al., 2018).

Di sisi lain, kemampuan mengelola emosi merupakan dimensi terendah. Temuan ini penting karena skor kesejahteraan emosional yang secara umum tinggi dapat menutupi kebutuhan spesifik pada regulasi emosi. Anak asuh mungkin mampu bersyukur, bekerja sama, atau menilai hidup secara positif, tetapi masih mengalami kesulitan untuk pulih dari kesedihan, menerima kritik, mengendalikan impuls, atau mengekspresikan tekanan secara sehat. Riwayat kehilangan dan perubahan relasi dapat membuat respons emosional lebih kompleks. Literatur tentang pengasuhan institusional menekankan bahwa interaksi

pengasuh–anak yang hangat, sensitif, dan konsisten berperan dalam perkembangan sosial-emosional (McCall et al., 2019). Oleh sebab itu, pelatihan pengasuh dan kegiatan regulasi emosi perlu ditempatkan sebagai bagian inti program, bukan sekadar layanan tambahan.

Hubungan $r = 0,680$ menunjukkan bahwa anak asuh dengan skor harapan positif, percaya diri, dan religiusitas yang lebih tinggi cenderung memiliki kepuasan hidup, regulasi emosi, dan hubungan sosial yang lebih baik. Arah temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengaitkan berpikir positif dengan kesejahteraan psikologis (Azalia, 2024), resiliensi (Muslimin, 2021), stres akademik yang lebih rendah (Utami & Fari'ah, 2023), dan kecemasan komunikasi yang lebih rendah (Syaf et al., 2017). Secara teoritis, penilaian yang lebih konstruktif terhadap pengalaman dapat mengurangi dominasi pikiran putus asa, memperkuat motivasi untuk bertindak, dan membantu individu memilih respons yang lebih adaptif. Harapan memberi arah, percaya diri memberi rasa mampu, dan religiusitas dapat memberi makna serta dukungan psikologis.

Nilai R^2 sebesar 0,463 termasuk kontribusi yang substantif untuk model dengan satu prediktor. Meskipun demikian, 53,7% variasi kesejahteraan emosional tidak dijelaskan oleh berpikir positif. Proporsi tersebut dapat berkaitan dengan dukungan sosial, kualitas pengasuhan, pengalaman traumatis, keamanan lingkungan, kelekatan, kondisi kesehatan mental, pendidikan, usia, lama tinggal, dan hubungan dengan keluarga asal. Tinjauan van IJzendoorn et al. (2020) menunjukkan bahwa dampak pengasuhan institusional sangat bervariasi dan dipengaruhi kualitas lingkungan serta karakteristik individual. Karena itu, program peningkatan kesejahteraan emosional tidak boleh membebankan tanggung jawab semata-mata kepada anak untuk “berpikir positif”. Lembaga tetap perlu memperbaiki kualitas relasi, sistem pendampingan, rasio pengasuh, akses konseling, dan peluang partisipasi anak.

Implikasi praktis penelitian dapat dirumuskan pada tiga tingkat. Pada tingkat anak, kegiatan dapat difokuskan pada penetapan tujuan, refleksi kekuatan diri, latihan pemecahan masalah, keterampilan menamai emosi, teknik jeda sebelum bertindak, dan komunikasi asertif. Pada tingkat pengasuh, diperlukan pelatihan untuk memberi respons empatik, mengenali tanda tekanan, dan membangun relasi yang stabil. Pada tingkat lembaga, kegiatan spiritual yang telah berjalan dapat diintegrasikan dengan mentoring, konseling, peer-support, dan pendidikan keterampilan hidup. Bukti dari penelitian pada remaja dalam pengasuhan institusional menunjukkan bahwa pendidikan keterampilan hidup dan psikoedukasi dapat menurunkan masalah emosional dan perilaku (Mutiso et al., 2018). Integrasi tersebut menjaga kekuatan konteks religius tanpa mengabaikan kebutuhan psikologis yang lebih luas.

Kontribusi ilmiah penelitian ini adalah penyediaan bukti empiris lokal bahwa berpikir positif memiliki hubungan yang bermakna dengan kesejahteraan emosional pada penghuni dua panti asuhan di Pekanbaru, disertai pemetaan indikator yang dapat langsung diterjemahkan menjadi prioritas program. Temuan religiusitas yang sangat tinggi, percaya diri yang relatif lebih rendah, serta regulasi emosi sebagai dimensi kesejahteraan terendah memberikan informasi yang lebih spesifik daripada sekadar skor total. Dengan demikian, penelitian memperluas kajian berpikir positif dari populasi siswa dan mahasiswa ke konteks pengasuhan institusional.

Penelitian memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain korelasional *ex post facto* tidak memungkinkan inferensi kausal. Kedua, sampel hanya 46 responden dari dua

lembaga dan dipilih secara purposif, sehingga generalisasi harus dilakukan secara hati-hati. Ketiga, rentang usia 8–24 tahun mencakup tahap perkembangan yang sangat beragam dan termasuk dewasa muda. Keempat, data berasal dari self-report yang dapat dipengaruhi keinginan memberikan jawaban sosial yang dianggap baik, terutama pada butir religiusitas. Kelima, instrumen religiusitas disusun sesuai konteks Kristen kedua lembaga sehingga tidak dapat langsung digunakan pada lembaga dengan latar agama berbeda. Keenam, penelitian belum mengendalikan dukungan sosial, lama tinggal, status keluarga, riwayat trauma, kualitas pengasuhan, maupun kondisi klinis. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan sampel lebih luas, analisis multivariat, desain longitudinal atau intervensi, serta data kualitatif dari anak dan pengasuh.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa berpikir positif dan kesejahteraan emosional anak asuh di Panti Asuhan Rumah Bintang dan Panti Asuhan Maranatha Pekanbaru berada pada kategori tinggi. Religiusitas merupakan dimensi berpikir positif yang paling kuat, sedangkan percaya diri relatif paling rendah. Pada kesejahteraan emosional, kepuasan hidup memiliki mean tertinggi dan kemampuan mengelola emosi menjadi dimensi yang paling membutuhkan penguatan. Berpikir positif berhubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan emosional ($r = 0,680$; $p < 0,001$) dan menjelaskan 46,3% variasi skor kesejahteraan emosional. Koefisien regresi menunjukkan bahwa peningkatan skor berpikir positif berkaitan dengan peningkatan skor kesejahteraan emosional, tetapi hubungan ini tidak membuktikan kausalitas karena desain penelitian bersifat non-eksperimental. Temuan menegaskan bahwa harapan positif, kepercayaan diri, dan religiusitas dapat menjadi sumber daya psikologis penting, namun kesejahteraan emosional juga ditentukan oleh faktor lingkungan dan pengalaman hidup. Pengelola panti disarankan mengintegrasikan kegiatan spiritual yang telah berjalan dengan mentoring, penguatan percaya diri, pelatihan regulasi emosi, dukungan kelompok sebaya, dan akses pendampingan profesional. Penelitian berikutnya perlu memasukkan kualitas pengasuhan, dukungan sosial, resiliensi, kelekatan, pengalaman trauma, serta variasi usia dalam model yang lebih komprehensif.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian, pengelola Panti Asuhan Rumah Bintang dan Panti Asuhan Maranatha disarankan mengembangkan program pembinaan berpikir positif yang terstruktur dan berkelanjutan. Program tersebut dapat mengintegrasikan latihan penetapan tujuan, refleksi kekuatan diri, dialog internal yang konstruktif, jurnal syukur, pemecahan masalah, serta kegiatan religius yang telah menjadi bagian penting dalam kehidupan anak asuh. Karena kemampuan mengelola emosi memperoleh skor paling rendah di antara indikator kesejahteraan emosional, program pembinaan perlu memberikan perhatian khusus pada pengenalan emosi, teknik menenangkan diri, komunikasi asertif, dan penyelesaian konflik secara sehat.

Pengasuh disarankan memberikan pendampingan yang lebih individual, membangun komunikasi yang aman dan tidak menghakimi, serta melakukan pemantauan berkala terhadap perubahan emosi dan perilaku anak asuh. Anak yang menunjukkan kesulitan regulasi emosi, penarikan diri, kecemasan, atau masalah hubungan sosial perlu memperoleh dukungan lebih intensif dan, apabila diperlukan, dirujuk kepada konselor atau psikolog. Kegiatan religius sebaiknya tetap dipertahankan sebagai sumber makna dan dukungan, tetapi perlu dilengkapi

dengan penguatan percaya diri, keterampilan sosial, dan layanan psikososial agar kebutuhan perkembangan anak ditangani secara lebih menyeluruh.

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dari lebih banyak lembaga pengasuhan dan mengelompokkan responden berdasarkan tahap perkembangan agar hasilnya memiliki daya generalisasi yang lebih baik. Desain longitudinal, eksperimen, atau kuasi-eksperimen diperlukan untuk menguji perubahan kesejahteraan emosional setelah intervensi berpikir positif dan memberikan dasar yang lebih kuat bagi penjelasan kausal. Peneliti berikutnya juga dapat memasukkan faktor lain yang belum dijelaskan dalam model ini, seperti dukungan pengasuh, keterikatan, pengalaman trauma, lama tinggal di panti asuhan, dukungan teman sebaya, usia, dan jenis kelamin, serta mengombinasikan data kuantitatif dengan wawancara atau observasi agar pengalaman emosional anak asuh dapat dipahami secara lebih mendalam..

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pengelola, pengasuh, dan seluruh responden di Panti Asuhan Rumah Bintang dan Panti Asuhan Maranatha Pekanbaru, serta kepada pihak-pihak yang mendukung proses pengumpulan data..

DAFTAR PUSTAKA

- Afridah, M., Rahmawati, I., Zamardah, L., & Salsabila, S. (2022). Kesejahteraan emosional pedagang kaki lima di masa pandemi. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 2(1), 21–30.
- Albrecht, K. (1992). *Daya pikir: Metode peningkatan potensi berpikir*. Dahara Prize.
- Azalia, N. A. A. (2024). Pengaruh berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. *IJBITH: Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, 1(1), 66–75.
- Beti, S., Azhar, A., & Kurnia, R. Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Reward Terhadap Kinerja Guru SD Negeri Kecamatan Langgam Kabupaten Pelalawan. *Tunjuk Ajar: Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 5(2), 359-379.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840–853. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- McCall, R. B., Groark, C. J., Hawk, B. N., Julian, M. M., Merz, E. C., Rosas, J. M., Muhamedrahimov, R. J., Palmov, O. I., & Nikiforova, N. V. (2019). Early caregiver–child interaction and children’s development: Lessons from the St. Petersburg–USA Orphanage Intervention Research Project. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 22, 208–224. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0270-9>
- Muslimin, Z. I. (2021). Berpikir positif dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 115–131.
- Mutiso, V., Tele, A., Musyimi, C., Gitonga, I., Musau, A., & Ndeti, D. (2018). Effectiveness of life skills education and psychoeducation on emotional and behavioral problems among adolescents in institutional care in Kenya: A longitudinal study. *Child and Adolescent Mental Health*, 23, 351–358. <https://doi.org/10.1111/camh.12232>

- Nakatomi, T., Ichikawa, S., Wakabayashi, H., & Takemura, Y. C. (2018). Children and adolescents in institutional care versus traditional families: A quality of life comparison in Japan. *Health and Quality of Life Outcomes*, 16, Article 151. <https://doi.org/10.1186/s12955-018-0980-1>
- Nuzulina, N., Azhar, A., & Burhanud, D. (2022). Pengaruh Kepemimpinan Kepala Sekolah Dan Budaya Organisasi Terhadap Disiplin Guru Sekolah Dasar Di Kecamatan Sinaboi Kabupaten Rokan Hilir. *Jurnal Kepemimpinan Dan Pengurusan Sekolah*, 7(2), 200-209.
- Peale, N. V. (2006). *Berpikir positif untuk remaja*. Media Press.
- Riduwan, & Sunarto. (2017). *Pengantar statistika untuk penelitian pendidikan, sosial, komunikasi, dan ekonomi*. Alfabeta.
- Riduwan. (2015). *Dasar-dasar statistika*. Alfabeta.
- Rizal, S., Puspita, Y., Azhar, A., Nasrianti, R., & Fitriana, F. (2022). Strategi Pengelolaan Program Adiwiyata Dalam Pembentukan Karakter Siswa Peduli Lingkungan Di SMAN 1 Gerung Lombok Barat. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(1), 1-7.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syaf, A., Anggraini, Y., & Murni, A. (2017). Hubungan antara berpikir positif dengan kecemasan komunikasi pada mahasiswa. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 1(1), 31–38.
- Utami, N. I., & Fari'ah, E. (2023). Hubungan berpikir positif dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Edutama*, 10(1). <https://doi.org/10.30734/jpe.v10i1.3395>
- Van IJzendoorn, M. H., Bakermans-Kranenburg, M. J., Duschinsky, R., Fox, N. A., Goldman, P. S., Gunnar, M. R., Johnson, D. E., Nelson, C. A., Reijman, S., Skinner, G. C. M., Zeanah, C. H., & Sonuga-Barke, E. J. S. (2020). Institutionalisation and deinstitutionalisation of children 1: A systematic and integrative review of evidence regarding effects on development. *The Lancet Psychiatry*, 7(8), 703–720. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30399-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30399-2)
- Widarso, W. (2002). *Berpikir dan bertindak positif: 11 kiat untuk meraih sukses*. Kanisius.
- Widyanti, G. S. (2024). *Membangun kesejahteraan emosional: Strategi untuk hidup bahagia*. Circle Archive, 1(4).
- Weni, W., Saam, Z., & Azhar, A. Hubungan antara kecerdasan emosional dan kecerdasan spritual dengan kepuasan kerja guru sekolah dasar negeri se kecamatan dumai barat kota dumai. *Tunjuk Ajar: Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 4(2), 234-252.
- Yuliarnita, H., Natuna, D. A., & Azhar, A. (2021). Kontribusi Self Efficacy Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Guru Bk Di Smp Kota Pekanbaru. *Jurnal JUMPED (Jurnal Manajemen Pendidikan)*, 9(2), 193-205.