

MAKNA KEBAHAGIAAN ANAK PANTI ASUHAN MUHAMMADIYAH LHOKSEMAWE

Nurul Haviza^{1*}, That's Maharani Jj², Fauziah Mutmainnah³, Nazwa Asyura⁴, R A Husnul Khatimah⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Malikussaleh

¹ nurul.220620038@mhs.unimal.ac.id, ² Thats.220620070@mhs.unimal.ac.id

³ fauziah.220620098@mhs.unimal.ac.id, ⁴ nazwa.220620049@mhs.unimal.ac.id

⁵ husnul.220620054@mhs.unimal.ac.id

Received: 12-05-2025

Revised: 21-05-2025

Approved: 27-05-2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna kebahagiaan yang dialami oleh anak-anak yang tinggal di Panti Asuhan Muhammadiyah Lhokseumawe berdasarkan teori kebahagiaan dari Martin E.P. Seligman. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis, melalui wawancara mendalam terhadap lima orang anak laki-laki sebagai subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna kebahagiaan pada anak panti asuhan tercermin dalam tiga aspek utama, yaitu relasi positif yang terjalin dengan teman sebaya dan pengasuh, keterlibatan penuh dalam aktivitas seperti bermain dan kegiatan keagamaan, serta penemuan makna dalam kehidupan sehari-hari melalui kontribusi sosial dan cita-cita pribadi. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak di panti asuhan mampu merasakan kebahagiaan yang autentik dan bermakna meskipun dalam keterbatasan, dan pendekatan psikologi positif terbukti relevan dalam memahami kesejahteraan psikologis mereka.

Kata Kunci: *Kebahagiaan, Anak Panti Asuhan, Relasi Positif, Keterlibatan, Makna Hidup*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan pondasi penting dalam menjalani kehidupan serta menjadi tempat bagi anak-anak untuk dibesarkan dan mengembangkan kemampuannya. Namun, kenyataannya, hanya sebagian anak yang beruntung memiliki keluarga utuh, sementara sebagian lainnya tidak mendapatkan kehidupan yang lengkap bersama keluarga. Beberapa anak terpaksa berpisah dari orang tuanya karena berbagai faktor, seperti perceraian, pertengkaran, masalah ekonomi, dan faktor lainnya, sehingga mereka harus menjalani lika-liku kehidupan tanpa keluarga maupun kerabat (Santrock, 2018). Keadaan ini menyebabkan banyak anak ditempatkan di panti asuhan, yang memiliki makna tersendiri bagi mereka yang tinggal di sana. Panti asuhan menjadi tempat di mana harapan-harapan masa depan anak-anak tersebut mulai tumbuh (Santrock, 2018). Panti asuhan adalah sebuah instansi usaha kesejahteraan sosial bagi anak-anak yang tidak memiliki keluarga maupun kerabat, yang menyediakan kebutuhan fisik yang kuat, mental yang sehat, serta keterampilan sosial yang baik.

Selain itu, panti asuhan memberikan peluang kepada anak untuk bertumbuh sesuai dengan tahap perkembangannya layaknya seorang orang tua agar mereka dapat berkembang secara maksimal di masa depan (UNICEF, 2019). Namun, terdapat berbagai keterbatasan yang dialami anak-anak di panti asuhan, terutama dalam aspek sosial, fasilitas, dan pengasuhan. Berdasarkan hasil penelitian, keterbatasan fasilitas ini disebabkan oleh terbatasnya dana bantuan yang diterima panti asuhan yang mempengaruhi perkembangan psikososial anak secara maksimal (Brown & Shifrer, 2021). Selain itu, kebutuhan kasih sayang anak juga sering tidak terpenuhi, yang dapat menyebabkan ketidakbahagiaan dan berdampak pada kurangnya karakteristik self-esteem yang positif, rasa optimis, keterbukaan, dan kontrol diri (Diener & Ryan, 2009).

Menurut Seligman (2011), kebahagiaan dapat dipahami sebagai kombinasi dari emosi positif dan aktivitas yang konstruktif. Dalam karyanya, ia menjelaskan bahwa kebahagiaan dan kesejahteraan merupakan reaksi yang diinginkan dalam psikologi positif. Seligman menyatakan bahwa kebahagiaan meliputi perasaan positif seperti euforia dan kenyamanan, serta aktivitas yang bersifat positif tanpa melibatkan emosi, seperti keterlibatan dan fokus. Hal ini menunjukkan bahwa kebahagiaan merujuk baik pada pengalaman emosional maupun kegiatan yang tidak melibatkan perasaan sama sekali. Penelitian oleh Jovanović dan Gavrilov-Jerković (2019) menyatakan bahwa pemahaman tentang kebahagiaan di kalangan remaja yang tinggal di panti asuhan sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial, baik dengan anggota keluarga maupun teman sebaya. Selain itu, memiliki tempat tinggal yang layak dan nyaman, kebutuhan jasmani yang terpenuhi dengan baik, serta kemampuan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi akan meningkatkan kebahagiaan mereka. Sumber kebahagiaan lainnya berasal dari hubungan sosial dengan teman dan penjaga panti, serta kemampuan mereka dalam mengatur emosi agar tidak menimbulkan pertengkaran dengan teman.

Seligman (2011) juga mengemukakan tiga aspek utama sebagai sumber kebahagiaan individu, yaitu: relasi positif, keterlibatan penuh, dan penemuan makna dalam keseharian. Relasi positif meliputi hubungan yang terjalin saat individu mendapatkan dukungan dari orang lain atau lingkungan sehingga mampu meningkatkan harga diri, mengatasi masalah, serta menjaga kesehatan fisik. Keterlibatan penuh merujuk pada individu yang aktif mengikuti berbagai kegiatan, termasuk bersama keluarga, serta berkontribusi secara optimal dengan melibatkan hati dan pikiran, bukan hanya fisik. Aspek terakhir adalah penemuan makna hidup dalam keseharian, yaitu ketika individu mampu berpikir terbuka saat menjalani aktivitas sehari-hari dan memberikan kontribusi maksimal agar rasa bahagia muncul.

Hal ini juga didukung oleh penelitian Lau dan Rapee (2019) yang bertujuan untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan serta mengetahui konsep kebahagiaan anak-anak di panti asuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak panti memiliki beberapa sumber kebahagiaan, yaitu kebahagiaan sosial (dari hubungan dengan pengasuh panti, teman, dan lingkungan), kebahagiaan personal (perasaan bahagia yang timbul dari kehadiran diri sendiri), dan kebahagiaan situasional (kebahagiaan yang dialami dan dapat berubah-ubah).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali dan memahami makna yang mendalam dari pengalaman subjektif individu, khususnya dalam konteks ini adalah pengalaman kebahagiaan yang dirasakan oleh anak-anak di Panti Asuhan Muhammadiyah. Fenomenologi memfokuskan diri pada bagaimana subjek merasakan dan menginterpretasikan pengalaman hidup mereka, sehingga cocok untuk menggambarkan persepsi anak-anak terhadap kebahagiaan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam kepada lima orang anak laki-laki yang menjadi subjek penelitian. Wawancara dilakukan secara langsung dan bersifat semi-terstruktur, sehingga memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman pribadi anak-anak secara lebih bebas namun tetap dalam koridor topik yang telah ditentukan. Teknik ini membantu peneliti menggali data yang kaya dan relevan, terutama mengenai aspek-aspek kebahagiaan yang mereka alami dalam kehidupan

sehari-hari di panti asuhan. Proses analisis data dimulai dengan mendengarkan kembali rekaman wawancara untuk memastikan keakuratan informasi. Selanjutnya, peneliti melakukan proses pengelompokan data berdasarkan tema atau aspek-aspek teori yang relevan dengan topik kebahagiaan.

Setelah itu, data yang telah dikategorikan dikaitkan kembali dengan teori atau konsep yang digunakan dalam penelitian, sehingga menghasilkan pemahaman yang utuh dan mendalam mengenai pengalaman subjek. Pemilihan metode ini didasarkan pada tujuan utama penelitian, yaitu untuk menangkap kedalaman makna serta konteks sosial yang membentuk persepsi anak-anak terhadap kebahagiaan. Dengan menggunakan pendekatan fenomenologis, peneliti dapat menjembatani antara pengalaman individual anak-anak dan pemahaman konseptual mengenai kebahagiaan, yang nantinya dapat memberikan kontribusi pada pengembangan wawasan dalam bidang psikologi dan kesejahteraan anak.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan dari teori Martin E.P. Seligman yang dikenal melalui konsep *Well-Being Theory* dalam psikologi positif. Teori ini menekankan bahwa kebahagiaan bukan hanya tentang emosi positif sesaat, tetapi merupakan kondisi menyeluruh dari kesejahteraan psikologis yang melibatkan lima aspek utama (PERMA), yang dalam konteks penelitian ini difokuskan pada tiga aspek utama, yaitu: relasi positif (*positive relationships*), keterlibatan penuh dalam aktivitas (*engagement*), dan penemuan makna hidup (*meaning*). Ketiga aspek tersebut dianggap paling relevan untuk menggambarkan bagaimana anak-anak panti asuhan memaknai kebahagiaan dalam kondisi kehidupan yang penuh keterbatasan, namun tetap menyimpan potensi untuk membentuk pengalaman emosional yang bermakna.

Relasi positif mengacu pada hubungan sosial yang sehat dan suportif, yang dapat menjadi sumber kekuatan emosional dan psikologis bagi anak-anak. Di Panti Asuhan Muhammadiyah Lhokseumawe, hubungan anak-anak dengan teman sebaya dan pengasuh memiliki peran penting dalam menciptakan rasa aman, dihargai, dan diterima. Dukungan moral dari lingkungan sekitar menjadi kunci munculnya perasaan dihargai dan kepercayaan diri. Sementara itu, keterlibatan penuh terlihat dari bagaimana anak-anak larut dalam berbagai aktivitas yang mereka sukai, seperti bermain bola, menjadi imam shalat, atau mengikuti lomba tahfidz. Ketika mereka benar-benar terfokus dan terlibat secara emosional maupun mental dalam aktivitas tersebut, maka muncullah perasaan senang, puas, dan bangga yang memperkaya pengalaman kebahagiaan mereka secara alami dan mendalam.

Penemuan makna hidup menjadi aspek ketiga yang memperlihatkan bagaimana anak-anak memberi nilai pada keberadaan dan aktivitas mereka sehari-hari. Dalam konteks kehidupan panti, anak-anak belajar memaknai kebahagiaan bukan dari kemewahan materi, tetapi dari hal-hal sederhana seperti kontribusi terhadap sesama, peran dalam kegiatan sosial dan religius, serta tujuan hidup yang ingin mereka capai di masa depan. Beberapa dari mereka merasa hidupnya berarti saat bisa membantu teman belajar, menjadi panutan adik-adik, atau bahkan sekadar membuat ibunya bahagia dengan bertahan di panti. Hal ini membuktikan bahwa meskipun hidup dalam keterbatasan, anak-anak tetap mampu membentuk persepsi yang positif terhadap diri dan masa depannya, yang berkontribusi besar terhadap kebahagiaan autentik dan ketahanan psikologis mereka.

Relasi Positif (*Positive Relationship*)

Menurut Seligman (2005), relasi sosial yang sehat memberikan dukungan emosional dan menjadi aspek yang penting dalam kebahagiaan. Anak-anak di Panti Asuhan Muhammadiyah menunjukkan bahwa teman sebaya merupakan salah satu sumber yang penting dalam memberikan dukungan dan kenyamanan mereka selama tinggal disana. Subjek FR, misalnya, menceritakan bahwa dorongan dari teman-teman dan pengasuh membuatnya berani mengikuti lomba tahfiz yang kemudian dimenangkannya. *"Awalnya aku enggak mau ikut, tapi teman-teman dan pimpinan panti bilang aku bisa,"* ujarnya. Subjek HA juga merasa bahwa dipercaya menjadi imam shalat membuatnya merasa diandalkan, *"Rasanya kayak dipercaya dan diandalkan,"* katanya. Sementara itu, subjek AR merasa dihargai karena kemampuannya bermain bola, yang kerap mendapat pujian dari teman-temannya.

Relasi dengan pengasuh juga berperan, meskipun intensitasnya berbeda-beda. Misalnya, MI merasa didukung saat mengalami perundungan, dan merasa aman karena respons tegas dari pengurus. *"Waktu aku ngadu, akhirnya yang nakal itu dipulangkan,"* tuturnya. Di sisi lain, MR menunjukkan bahwa relasi sosialnya cenderung berubah-ubah, ia merasa senang saat bermain dengan teman-temannya dan dihargai karena kemampuannya bermain bola, namun juga mengalami ketidaknyamanan karena kondisi kamar yang padat. Ia menyampaikan, *"Kalau ribut di kamar, enggak enak kali rasanya."* Hasil temuan ini sejalan dengan pemikiran Seligman bahwa investasi sosial, walaupun tidak bernilai materi, memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Hubungan yang dibangun di antara anak-anak panti, meskipun tidak selalu sempurna, tetap memberikan ruang untuk tumbuhnya rasa dihargai dan diterima.

Keterlibatan Penuh (*Engagement*)

Aspek keterlibatan penuh atau *engagement* merujuk pada kondisi di mana seseorang benar-benar larut dalam aktivitas yang dijalankannya. Menurut Seligman, ketika individu terlibat sepenuh hati dalam suatu kegiatan bukan hanya secara fisik, tetapi juga secara emosional dan mental maka rasa puas dan bahagia akan muncul secara alami. Keterlibatan ini seringkali muncul dalam aktivitas yang dilakukan bersama orang-orang terdekat, di mana individu merasa hadir sepenuhnya dalam aktivitas tersebut. Hampir semua subjek menunjukkan bahwa bermain bola merupakan aktivitas yang menciptakan pengalaman *engagement* ini. Subjek AR mengatakan, *"Kadang main bola sampai lupa waktu."* Demikian pula FR mengatakan, *"Main bola rame-rame itu bikin senang banget, sampai enggak sadar waktunya habis."* Sama halnya pada subjek MR yang menyebutkan juga *"Bentar aja kok waktunya... padahal udah jam jam sepuluh. Karena ini skornya masih 3:4 jadi perasaan kayak tadi baru main, kok udah selesai"*. Pengalaman serupa juga dirasakan oleh subjek MI yang menunjukkan rasa senang karena bisa menghabiskan waktu bersama teman-temannya di panti, seperti bermain bola di sore hari. *"Kalau rame main bola, seru...nggak kerasa udah sore aja padahal perasaan baru main."* Ini menunjukkan adanya keterlibatan penuh dalam aktivitas yang mereka sukai. Tak hanya olahraga, keterlibatan penuh juga muncul dalam aktivitas keagamaan. HA mengatakan bahwa ia merasa sangat fokus dan bangga saat menjadi imam atau mengajar mengaji, menunjukkan keterlibatan emosional, spiritual dan sosial. Keterlibatan ini tidak hanya mencerminkan aktivitas yang dilakukan secara fisik, tetapi juga penghayatan yang mendalam. Ini sesuai dengan definisi Seligman mengenai *engagement* sebagai pengalaman totalitas dalam suatu kegiatan, yang seringkali membawa pada kebahagiaan autentik tanpa disadari.

Penemuan Makna dalam Keseharian (*Meaning*)

Menurut Seligman, aspek ini merupakan cara individu berpikir positif ketika melakukan aktivitas sehari-hari dengan terlibat secara penuh dan memberikan makna terhadap aktivitas yang dilakukannya sehingga dapat menimbulkan rasa bahagia pada individu tersebut. Aspek ini terlihat jelas dalam hasil wawancara dengan subjek, terutama ketika mereka menceritakan alasan untuk terus bertahan, keinginan memberi kontribusi pada orang lain, serta harapan mereka terhadap masa depan. Subjek HA merasa memiliki arah hidup karena perannya sebagai imam shalat dan membantu teman-temannya untuk belajar ngaji. *"Aku ngerasa punya tujuan saat ngimamin orang, karena nanti bisa aja jadi imam di kampung hehehe, terus sesekali ngajarin adik-adik disini ngaji kalo mereka nggak bisa"* katanya. FR juga menyatakan bahwa pengalaman mengikuti lomba tahfidz dan kegiatan gotong royong memberikan rasa bahwa hidupnya memiliki arti. Ia merasa bahwa keterlibatan dalam kegiatan tersebut bukan hanya memberikan kesenangan sesaat, tetapi juga menunjukkan bahwa dirinya mampu berkontribusi dan dihargai oleh lingkungan. Hal ini sesuai dengan aspek *meaning* dalam teori Seligman, di mana seseorang merasa hidupnya bermakna ketika ia berperan dalam melakukan aktivitas tertentu.

Sementara itu, AR memaknai keberadaannya di panti sebagai bentuk pengorbanan dan rasa cinta terhadap ibunya. *"Aku di sini supaya mamak nggak susah,"* ujarnya. Keputusannya untuk bertahan di panti bukan semata-mata karena kewajiban, melainkan karena ia menyadari bahwa itu adalah cara terbaik untuk membantu keluarganya. Ini menunjukkan bentuk pemberian makna yang bersumber dari nilai-nilai kedekatan emosional dan tanggung jawab pribadi. Hal serupa dialami oleh MI yang menemukan makna hidup melalui cita-citanya menjadi seorang TNI sekaligus seorang tahfidz. Menurutnya, olahraga bukan sekedar hobi, melainkan bagian dari usaha nyata untuk mempersiapkan diri dan meraih masa depan yang ia impikan. Begitu juga dengan subjek MR yang menemukan makna saat membimbing adik-adik SD di panti, *"Dulu aku diajarin, sekarang malah ngajarin,"* katanya bangga.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa anak-anak di Panti Asuhan Muhammadiyah memaknai kebahagiaan secara mendalam dan kontekstual. Mereka merasakan kebahagiaan yang tidak dangkal atau semu, melainkan berasal dari hal-hal yang bermakna dalam hidup seperti hubungan sosial yang suportif (*Positive Relationship*), keterlibatan penuh dalam aktivitas yang mereka nikmati (*Engagement*), serta perasaan memiliki arah dan kontribusi dalam hidup (*Meaning*). Ketika seseorang meyakini bahwa apa yang dijalannya membawa manfaat, maka kebahagiaan yang muncul pun bersifat autentik bukan sekedar kesenangan sesaat, melainkan kepuasan batin yang berasal dari makna. Temuan ini memperlihatkan bahwa meskipun berada dalam lingkungan yang terbatas, anak-anak panti asuhan tetap mampu membangun makna personal yang kuat. Dengan demikian, pendekatan psikologi positif yang ditawarkan oleh Seligman terbukti relevan dan aplikatif dalam memahami dinamika kebahagiaan pada anak-anak di lingkungan panti.

KESIMPULAN

Bahwa anak-anak yang tinggal di Panti Asuhan Muhammadiyah ditinjau dari teori Martin E.P. Seligman memaknai kebahagiaan melalui tiga aspek utama teori, yaitu relasi positif, keterlibatan penuh (*engagement*), dan penemuan makna dalam keseharian. Didapatkan bahwa relasi positif terlihat dari kuatnya dukungan teman

sebaya dan hubungan yang terjalin dengan pengasuh di panti, meskipun dengan dinamika yang beragam, seperti dukungan dan support dari teman dan pengasuh meyakinkan subjek untuk mengikuti perlombaan. Keterlibatan penuh tercermin dalam antusiasme mereka terhadap kegiatan bermain dan kegiatan religius yang dilakukan dengan sepenuh hati dan perasaan senang seperti bermain bola dimana mereka merasakan waktu berjalan sangat cepat. Sementara itu, makna hidup ditemukan melalui kontribusi kecil yang mereka lakukan untuk orang lain serta harapan mereka terhadap masa depan. Kebahagiaan yang mereka rasakan bersifat autentik dan kontekstual, menunjukkan bahwa keterbatasan lingkungan bukanlah penghalang untuk membangun kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Z. (2016). Penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan kebahagiaan pada remaja panti asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*, 3(1), 144–153. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2134>
- Dalimunthe, K. L. (2009). Kajian mengenai kondisi psikososial anak yang dibesarkan di panti asuhan. Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Bandung.
- Departemen Sosial Republik Indonesia. (2004). Acuan Umum Pelayanan Sosial: Anak di Panti Sosial Asuhan Anak. Jakarta: Departemen Sosial RI.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Dewi, E. M. P. (2014). Konsep kebahagiaan pada remaja yang tinggal di jalanan, panti asuhan, dan pesantren. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 6(1), 28–33. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v6i1.11912>
- Gunawan, C. A. I. (2020). Kebahagiaan remaja panti asuhan: Studi kasus Panti Asuhan Salib Putih Salatiga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 11(2), 68–85. <https://doi.org/10.35814/mindset.v11i02.1385>
- Jovanović, D., & Gavrilov-Jerković, V. (2019).
- Lau, J., & Rapee, R. M. (2019). Children's concepts of happiness: A qualitative study of social and personal dimensions. *Journal of Positive Psychology*, 14(6), 729–738. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1479597>
- Myers, D. G. (1995). *The Pursuit of Happiness: Discovering the Pathway to Fulfillment, Well-being, and Enduring Personal Joy*. New York: Avon Books.
- Santrock, J. W. (2018). *Child Development (14th ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology progress: Empirical validations of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410> PMC
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press. Taylor & Francis Online+4Sciepub+4Wikipedia+4
- UNICEF. (2019). *The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition*. New York: UNICEF.