



## Studi Korelasi Konsep Diri dengan Tingkat Stress Remaja Penghuni Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta

Dyah Rahmawatie Ratna Budi Utami<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

\*E-mail: [dyahrahmawatie@aiska-university.ac.id](mailto:dyahrahmawatie@aiska-university.ac.id)

Diterima : 1 Agustus 2024

Direvisi : 8 Desember 2024

Tersedia Online : 12 Desember 2024

Terbit Reguler: 31 Desember 2024

### ARTIKEL INFO

#### Kata Kunci :

Konsep diri; Panti asuhan;  
Remaja; Stres

#### Keywords :

Adolescent; Orphanage;  
Self-concept; Stress

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Adanya ketidakmampuan remaja menyesuaikan diri atas keadaan kehidupannya menjadikan kerentanan pada kesehatan mental remaja. Kehilangan orang tua, perpisahan dengan orang terdekat (keluarga), berada di panti asuhan merupakan stressor bagi remaja.. Konsep diri positif membantu individu dalam menghadapi stressor. **Tujuan:** Menjelaskan hubungan konsep diri dan tingkat stress remaja penghuni panti di Kota Surakarta. **Metode:** Penelitian cross sectional dengan desain korelasional analitik yang menggunakan uji chi square. Sampel penelitian berjumlah 32 orang remaja yang tinggal di PAKYM Surakarta yang sesuai kriteria inklusi: usia 10-19 tahun, tinggal lebih dari 6 bulan. Kuesioner stress menggunakan Perceive Stress Scale. Kuesioner konsep diri menggunakan Self Concept Short Scale. Pengkategorian konsep diri dan tingkat stress dibedakan menjadi tinggi dan rendah didasarkan pada nilai mean. **Hasil:** mayoritas remaja penghuni PAKYM memiliki konsep diri tinggi dan tingkat stress tinggi. Nilai p value <0.05 yang berarti ada hubungan antara konsep diri dan tingkat stress remaja penghuni PAKYM Surakarta. **Kesimpulan:** Ada hubungan signifikan antara konsep diri dengan tingkat stress remaja penghuni PAKYM Surakarta.

### ABSTRACT

**Background:** The inability of teenagers to adapt to their life circumstances creates vulnerability to teenagers' mental health. Losing parents, separation from those closest to them (family), and being in an orphanage are stressors for teenagers. A positive self-concept helps individuals deal with stressors. **Objective:** to explain the relationship between self-concept and stress levels of teenage residents of orphanages in the city of Surakarta. **Method:** analytical correlation with chi-square test. The stress questionnaire uses the Perceive Stress Scale. The self-concept questionnaire uses the Self Concept Short Scale. **Results:** the majority of teenagers who live in PAKYM have high self-concept and high levels of stress. it was found that the p-value was <0.05, which means there is a relationship between self-concept and the stress level of teenagers living in PAKYM. **Conclusion:** There is a significant relationship between self-concept and stress levels in adolescence living in an orphanage in the PAKYM Surakarta.

**How to Cite :** Utami, D. R. R. B. (2024). Studi Korelasi Konsep Diri dengan Tingkat Stress Remaja Penghuni Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 5(2), 106-113. <https://doi.org/10.30787/asjn.v5i2.1590>

## PENDAHULUAN

Remaja memiliki tahap perkembangan yang unik karena beragam perubahan terjadi pada dirinya. Hal ini menyebabkan munculnya banyak tekanan, masalah dan tuntutan. Masa remaja dikenal dengan masa badai dan stress. Remaja memiliki beragam penyesuaian yang menimbulkan banyak tekanan dari dalam dirinya karena beragam perubahan yang terjadi pada individu tersebut (Handayani, 2020; Fatwasari, Karini and Karyanta, 2021). Remaja memerlukan dukungan dari keluarga dan orang-orang terdekat supaya dapat tumbuh dan berkembang secara optimal.

Keluarga adalah sarana untuk tumbuh dan berkembang serta dapat menjalankan estafet kehidupan. Ironisnya, terdapat anak yang kurang beruntung dengan keterbatasan keluarga yang dimiliki. Remaja yang kehilangan pengasuhan orang tua dan lingkungan keluarga memiliki kerentanan kondisi psikologis (Osamy Zaid Anbar, Mahmoud Elewa and Elias Abdel-Aziz, 2023). Kehilangan orang tua saat anak-anak merupakan pemicu stress dan faktor risiko buruknya kesehatan mental anak. (Shafiq, Haider and Ijaz, 2020).

Berbagai kondisi seperti kemiskinan, kematian orang tua dan pengabaian menyebabkan anak kehilangan fungsi keluarga yang utuh. Kondisi tersebut merupakan salah satu penyebab anak tinggal di panti asuhan. Panti asuhan merupakan institusi sosial yang berfungsi sebagai pengganti keluarga disaat ada ketiadaan peran keluarga. Panti asuhan melakukan pengasuhan terhadap anak yatim piatu dan anak terlantar untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangannya (Effendi and Haryati, 2022).

Remaja yang tinggal di panti asuhan berisiko tinggi mengalami gangguan kondisi mental, dengan ciri-ciri kepribadian yang ditandai dengan sikap pasif, menarik diri, kurang percaya diri, cemas dan takut terkait sesuatu hal (Sitorus and Maryatmi, 2020). Hal ini karena pengasuhan di panti asuhan seringkali sangat tidak memadai, karena layanan yang ada kebanyakan ditujukan untuk memenuhi kebutuhan bersama, terutama kebutuhan fisik penghuni, sedangkan kebutuhan mental, dan perkembangan individu anak kurang menjadi fokus utama (Effendi and Haryati, 2022)

Kota Surakarta pada tahun 2022 memiliki 14 panti asuhan yang tersebar di 4 kecamatan dari 5 kecamatan yang ada. Salah satu panti asuhan tertua di Surakarta adalah PAKYM

Surakarta. Panti asuhan ini yang mengasuh 34 orang dalam kategori dhuafa, yatim, piatu atau yatim piatu.

Remaja yang tinggal di panti asuhan mempunyai risiko lebih besar dibandingkan remaja yang tidak tinggal di panti asuhan. Hal ini terjadi karena adanya perpisahan dengan keluarga, stigma masyarakat, serta usaha maksimal dari remaja untuk beradaptasi di panti. Apalagi remaja dengan beragam stressor, mengalami berbagai ketidakpuasan dalam ranah psikologis dapat berujung pada penurunan kualitas hidup remaja (Kawitri, Listiyandini and Rahmatika, 2020; Osamy Zaid Anbar, Mahmoud Elewa and Elias Abdel-Aziz, 2023). Perhatian dan penanganan yang berfokus pada kesehatan mental remaja penghuni panti diperlukan untuk pencegahan tingginya tingkat stress pada remaja tersebut.

Stres merupakan hambatan psikologis yang dihadapi seseorang akibat tidak terpenuhinya kebutuhan dan keinginan sehingga menimbulkan tekanan. Tekanan-tekanan tersebut tidak hanya berdampak pada produktivitas kerja seseorang, namun juga masalah kesehatan mental dan fisik (Purnami and Sawitri, 2019). Stres memberikan pengaruh terhadap berbagai aspek dalam kehidupan remaja. Stres berdampak pada berkurang atau bertambahnya fokus terhadap sesuatu yang dipikirkan. Dampak yang ditimbulkan ini ditentukan oleh coping yang dimiliki setiap individu terhadap stress tersebut (Rahman, Kartinah and Kusnanto, 2023).

Beragam tantangan dan stressor yang dialami remaja khususnya yang menghuni panti asuhan dapat dikendalikan dengan adanya konsep diri yang positif dari remaja tersebut. Konsep diri pada hakikatnya adalah evaluasi dan harapan seseorang mengenai bagaimana ia memandang dirinya sendiri (Shafiq, Haider and Ijaz, 2020). Konsep diri yang positif dapat diartikan bahwa individu memiliki persepsi tentang diri sendiri terkait kesehatan, penampilan, dan pengalaman hidup, serta bersikap optimis tentang masa depan (Maulana, 2023).

Remaja di panti asuhan seringkali kurang percaya diri, tidak mau berinteraksi dengan sekitar, merasa takut dan cemas, serta merasa putus asa terkait kehidupan masa depan. Anak-anak muda di panti asuhan berisiko kehilangan identitas remajanya karena belum bisa menerima situasi di dunia baru. Di kalangan remaja penghuni panti asuhan, terdapat

kekhawatiran bahwa perasaan dan pemikiran negatif terhadap diri sendiri, seperti perasaan cemas dan terasing, dapat memengaruhi kesehatan mentalnya jika tidak dilakukan. Di sisi lain, ketika remaja menerima dirinya apa adanya, mereka akan lebih mampu mengatasi emosi negative (Kawitri, Listiyandini and Rahmatika, 2020). Penerimaan diri apa adanya disebut juga memiliki konsep diri positif.

Hasil studi sebelumnya menjelaskan bahwa adanya perbedaan antara konsep diri dan tingkat stress yang dialami remaja yang tinggal di panti asuhan dan tidak (Multahada and Mabelle, 2015). Beragam penelitian konsep diri dan upaya peningkatan konsep diri pada remaja telah dilakukan termasuk pada anak muda yang menghuni panti asuhan. Penelitian *Anbar dkk* memperoleh hasil bahwa masalah psikologis yang paling sering dialami oleh remaja penghuni panti asuhan di Kairo adalah penerimaan, minimnya rasa percaya diri untuk sukses, dan kebutuhan untuk diapresiasi secara sosial. Sebagian besar penghuni panti mengalami kecemasan, depresi, stress, rendahnya konsep diri dan efikasi diri (Osamy Zaid Anbar, Mahmoud Elewa and Elias Abdel-Aziz, 2023). Hasil penelitian Febristi dkk tahun 2020 di kota Padang menjelaskan bahwa sebagian besar penghuni panti memiliki *self-esteem* rendah (Febristi, Arif and Dayati, 2020). Penelitian Rukmini menjelaskan bahwa konsep diri mempengaruhi perkembangan seseorang yang tinggal di panti asuhan Hasyim Asy'ari Sidoharjo (Rukmini, 2018).

Hasil penggalan data awal di PAKYM Surakarta ditemukan bahwa selama ini terdapat permasalahan berupa pemenuhan kebutuhan sosial dan emosional anak yang belum optimal terpenuhi, permasalahan internal anak panti dengan keluarganya, serta terciptanya ruang khusus dimana anak panti asuhan dapat bercerita tentang permasalahannya atau sekedar bercerita. Selain itu anak panti asuhan merasakan adanya persepsi negatif yang dimiliki anak panti asuhan tentang diri mereka sendiri.

Rumusan penelitian ini adalah adakah hubungan antara konsep diri dengan tingkat stress remaja penghuni PAKYM di Surakarta? Tujuan penelitian adalah menjelaskan hubungan konsep diri dengan tingkat stress pada remaja penghuni PAKYM di Surakarta.

## METODE DAN BAHAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Tahapan penelitian mulai dari persiapan, pelaksanaan dan pelaporan. Sampel penelitian ini adalah 32 orang remaja putra yang tinggal di Panti Asuhan Keluarga Muhammadiyah (PAKYM) Surakarta yang sesuai dengan kriteria inklusi yakni: sudah tinggal lebih dari 6 bulan dan berusia 10-19 tahun.

Alat ukur penelitian berupa kuesioner. Kuesioner stres menggunakan *Perceive Stress Scale (PSS)* yang merupakan instrument baku yang telah valid dan reliabel serta sudah diterjemahkan ke beberapa bahasa (Dao-Tran, Anderson and Seib, 2017). Instrumen PSS digunakan untuk mengukur persepsi stress seseorang. Instrumen ini mencakup serangkaian pertanyaan mengenai tingkat stres yang dialami individu dengan menanyakan perasaan dan pemikirannya selama sebulan terakhir. Instrumen ini cocok diperuntukkan untuk individu dengan minimal pendidikan Sekolah Menengah Pertama (Purnami and Sawitri, 2019). Kuesioner PSS ini memiliki konsistensi internal yang memuaskan yakni 0.754 yang valid dan reliabel untuk pengukuran konsep diri pada remaja di Cina (Huang *et al.*, 2020).

Kuesioner konsep diri menggunakan *Self Concept Short Scale*. Instrumen ini menyediakan pengukur psikologis yang berkualitas yang dapat digunakan sebagai penelitian dan praktik psikoedukasi pada remaja multidimensi. Konsistensi internal total skor kuesioner ini sebesar 0.87 dengan masing-masing dimensi berkisar antara 0,70 – 0,79 (Veiga and Leite, 2016; Farisandy and Surjaningrum, 2021). Interpretasi variabel konsep diri dan stress terbagi menjadi 2 kategori yakni tinggi dan rendah. Pengkategorian didasarkan pada data *mean* dari masing-masing variabel. Konsep diri dikatakan tinggi jika  $<$  dari *mean* (77,3) dan sebaliknya dikatakan rendah jika  $\geq$  dengan *mean* (77,3). Stres dikatakan tinggi jika  $>$  *mean* (17,25) dan dikatakan rendah jika  $\leq$  *mean* (17,25).

Kedua alat ukur penelitian yang dipakai merupakan alat ukur baku sehingga tidak dilakukan uji validitas atas keduanya. Uji statistik untuk menjawab tujuan menggunakan uji chi square karena dapat berfungsi untuk

menentukan hubungan kedua variabel, mengingat kedua variabel memiliki skala kategori. Penelitian ini sudah didaftarkan ke komite etik Universitas 'Aisyiyah Surakarta dengan Nomor. 154/III/AUEC/2024. Penelitian yang dilakukan menerapkan prinsip etik seperti *anonymity, beneficence, respect to other*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Panti Asuhan ini awalnya bernama "Rumah Miskin Muhammadiyah Surakarta". Semenjak tahun 1956 berganti nama menjadi Panti Asuhan Keluarga Muhammadiyah (PAKYM) dan pada tanggal 1 Januari 1970 berganti nama menjadi Panti Asuhan Keluarga

Berikut hasil distribusi frekuensi berdasarkan usia, lama tinggal di panti, konsep diri dan tingkat stres pada remaja PAKYM

**Tabel 1. Distribusi frekuensi remaja PAKYM (n=32)**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia		
Remaja awal (10-13 tahun)	12	37.5
Remaja tengah (14-17 tahun)	15	46.9
Remaja akhir (18-19 tahun)	5	15.6
Lama tinggal di panti		
<2.5 tahun	15	46.9
≥2.5 tahun	17	53.1
Konsep diri		
Rendah	15	46.9
Tinggi	17	53.1
Tingkat Stres		
Rendah	15	46.9
Tinggi	17	53.1

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa mayoritas remaja berada pada remaja tengah (usia 14-17 tahun). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian terhadap 256 remaja bahwa mayoritas remaja yang tinggal di panti berusia 16-18 tahun (Febristi, 2019). Mayoritas remaja yang ada di PAKYM Surakarta berada pada tahapan remaja pertengahan. Karakteristik remaja pertengahan adalah senang menjalin pertemanan, mencintai dirinya sendiri, merasa nyaman dan senang bersama teman-teman yang memiliki sifat yang sama atau mirip (kecenderungan mencari *circle* yang sesuai dengan sifat remaja tersebut) dan masih bersifat labil atau berubah-ubah (Haryanti, Pamela and Susanti, 2016). Hal ini bisa dikatakan biasanya penghuni panti adalah remaja berusia belasan tahun yang terlantar dalam keluarga. Meningkatnya tuntutan pemenuhan kebutuhan materi dan non materi pada remaja membuat keluarga memiliki kesulitan dalam

Panti Asuhan Muhammadiyah (PAKYM). Panti Asuhan Keluarga Muhammadiyah Surakarta merupakan salah satu lembaga nirlaba yang dikelola oleh Muhammadiyah Laweyan Cabang Surakarta di bawah koordinasi Dewan Pembinaan Kesejahteraan Masyarakat dan Pelayanan Sosial (MPKU-PS). PAKYM merupakan panti asuhan sosial yang fokus mempelajari ilmu agama dan merasakan ibadah secara langsung, dengan tujuan untuk mengembangkan tenaga profesional yang berkarakter Islami. Isi pelatihan PAKYM meliputi pendidikan keagamaan seperti akhlak, penguasaan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta kecakapan hidup (Pakym, no date).

memenuhannya, sehingga mengirimkan remaja tersebut ke panti asuhan.

Sebagian besar remaja sudah tinggal di panti lebih dari 2,5 tahun (rata-rata remaja tinggal di PAKYM adalah 2,5 tahun). Hal ini sesuai dengan penelitian lima panti asuhan di Banda Aceh bahwa mayoritas remaja tinggal lebih dari 1 tahun di panti (Ibda, Ishak and Mohd Nasir, 2021). Hal ini dimungkinkan terjadi karena remaja terlantar di rumahnya karena kehilangan orang tua atau status ekonomi yang tidak baik akan memiliki kehidupan yang lebih teratur dan terjamin jika masuk ke panti asuhan karena adanya donatur yang lebih sistematis dibandingkan di rumah. Oleh karena itu anak yang sudah masuk panti akan berupaya untuk bisa menyelesaikan pendidikan minimal SMA atau sampai bisa memiliki ketrampilan untuk mandiri dalam mencari pekerjaan.

Mayoritas remaja di PAKYM Surakarta memiliki konsep diri tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan pada tujuh panti asuhan di Surabaya yang menemukan bahwa mayoritas remaja memiliki konsep diri yang tinggi (Noviekayati, Farid and Amana, 2021). Konsep diri tinggi dapat dikatakan sebagai konsep diri positif yang dimiliki remaja. Hal ini bisa diartikan bahwa remaja tersebut telah memiliki penerimaan terhadap diri baik secara fisik, mental maupun sosial. Remaja dengan konsep diri positif mampu menerima kelebihan dan kelemahan diri sehingga mampu menatap masa depan lebih optimis. Hasil penelitian menunjukkan faktor yang dapat menentukan adanya konsep diri positif pada remaja adalah kompetensi, pengalaman saat melakukan interaksi bersama orang lain, dan interaksi dengan lingkungan sosial, dan citra diri (Novarianing Asri, Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun and Madiun, 2020). Konsep diri positif penting untuk mengontrol stressor yang dimiliki oleh individu.

Ada perbedaan tingkat stress remaja yang tinggal di panti dengan yang tidak (Wuon, Bidjuni and Kallo, 2016). Lebih dari 50 %

remaja di PAKYM Surakarta memiliki tingkat stress yang tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan mempunyai permasalahan yang lebih kompleks dibandingkan remaja yang diasuh oleh orang tuanya di rumah. Hasil ini sesuai temuan pada salah satu panti asuhan di Surabaya bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat stress tinggi (Marchella *et al.*, 2023).

Remaja penghuni panti asuhan memiliki tingkat stress lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang ada di rumah. Hal ini disebabkan panti memiliki kondisi yang berbeda dengan di rumah seperti keterbatasan fasilitas, minimnya kasih sayang, perlunya adaptasi dengan banyak orang, sehingga remaja menghadapi berbagai tantangan baik fisik maupun mental (Shafiq, Haider and Ijaz, 2020). Selain itu kurang terpenuhinya faktor pengasuhan menyebabkan remaja menjadi lebih labil, walaupun karakter remaja sendiri sedang dalam fase transisi yang penuh gejolak dan perubahan. (Haryanti, Pamela and Susanti, 2016; Febristi, Arif and Dayati, 2020).

Adapun hasil analisis bivariat menggunakan uji *chi square* adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. Hubungan konsep diri dan tingkat stress remaja PAKYM Surakarta**

Konsep Diri	Tingkat Stres		p value
	Rendah	Tinggi	
Rendah	4	11	0.031
Tinggi	11	6	
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>17</b>	

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hasil analisis uji *chi square* memiliki p value 0.031 yang berarti p value <0.05 dapat dijelaskan bahwa konsep diri memiliki hubungan dengan tingkat stress remaja penghuni panti. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa terkait konsep diri yang dimiliki mahasiswa memiliki hubungan signifikan terhadap stress dalam mengerjakan skripsi (Maulana, 2023).

Remaja yang tinggal di panti asuhan dan memiliki konsep diri yang tinggi cenderung lebih sedikit mengalami stress. Namun, rendahnya konsep diri membuat remaja lebih rentan mengalami stress mulai dari yang ringan sampai berat. Konsep diri merupakan persepsi dan harapan individu mengenai bagaimana ia memandang dirinya sendiri. Jika remaja mempunyai konsep diri yang baik, stress mereka akan berkurang; sebaliknya jika ia

mempunyai konsep diri yang rendah atau buruk, maka lebih mudah mengalami stress baik berupa stress ringan, sedang, atau berat (Maulana, 2023).

Konsep diri erat kaitannya dengan penerimaan atau rasa syukur. Remaja yang tinggal di PAKYM Surakarta mendapatkan kajian rutin dan diajarkan adab yang sesuai dengan ajaran Islam. Salah satunya adalah memaknai rasa syukur. Sesuai dengan perspektif Islam, konsep syukur didasar pada QS Ibrahim ayat 7, yang memiliki arti: "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu kufur maka sesungguhnya azab Allah sangat pedih" (Kementrian Agama, 2019). Sesuai potongan ayat tersebut dapat kita maknai bahwa jika manusia mensyukuri apa yang dimilikinya, maka Allah akan melimpahkan

berbagai manfaat kepadanya. Sebaliknya, jika manusia tidak mensyukuri nikmat Allah, maka ia akan mendapat hukuman. Orang yang mempunyai rasa syukur yang kuat, lebih percaya diri terhadap peristiwa-peristiwa positif yang terjadi dalam hidupnya.

Masa remaja merupakan masa penting untuk membentuk konsep diri. Konsep diri yang dimiliki remaja memiliki peranan pada pembentukan pola adaptasi remaja dalam menghadapi lingkungannya (Syahraeni *et al.*, 2020). Belum terpenuhinya kebutuhan dan permasalahan psikologis yang dihadapi remaja di panti asuhan dapat mempengaruhi keadaan psikologisnya dan juga dapat mempengaruhi proses pembentukan citra diri remaja yang tinggal di panti asuhan (Wulandari and Susilawati, 2016)

Remaja penghuni panti asuhan kurang mendapatkan dukungan selayaknya dari keluarga seperti remaja yang tinggal bersama keluarganya. Akibatnya, remaja tidak dapat menemukan lingkungan rumah alternatif yang benar-benar menggantikan fungsi keluarga, dan remaja mengembangkan harga diri yang rendah, kepribadian yang negatif, menarik diri, dan mudah tersinggung. Oleh karena itu, mereka menjadi depresi, cemas, tidak aman, dan mengalami kesulitan untuk membentuk hubungan sosial (Rukmini, 2018). Pemahaman diri penting dalam penafsiran hidup, dan untuk menghargai diri sendiri, seseorang pertamanya harus memahami dirinya dengan lebih baik, baik dari segi kelebihan maupun kekurangannya, baik dari segi keunikannya sebagai makhluk ciptaan Tuhan (Ma'rif, 2019).

Setiap remaja memerlukan konsep diri yang positif untuk dapat melalui tahapan kehidupannya dengan baik dan orang tua melalui pola asuhnya memiliki kontribusi dalam pembentukan konsep diri positif remaja (Hendri, 2019). Apabila seseorang memahami dirinya dengan baik, ia dapat menemukan jalan yang tepat untuk mengatasi dan mengembangkan potensi dirinya. Setiap orang, dengan beragam latar belakangnya, termasuk remaja yang tinggal di panti, memiliki keinginan kuat untuk menjadi orang terbaik dalam hidup. Oleh karena itu lingkungan terdekat remaja memiliki peran dalam terciptanya konsep diri positif remaja.

Untuk mengatasi stres remaja dapat dilakukan berbagai tindakan baik secara individu maupun berkelompok. Intervensi berbasis sekolah mampu menurunkan tingkat stress psikologis remaja. Hasil *systematic review* intervensi yang dilakukan adalah mindfulness, latihan nafas, yoga, program sekolah ramah, program berenang, terapi kognitif perilaku, pelatihan kecerdasan spiritual (Distina, 2021) Intervensi mindful breathing berhasil mengatasi stres akademik pada siswa SMA. Hal ini terlihat dari perubahan yang terjadi secara kognitif, afektif, dan psikomotrik. Perubahan pun terlihat dari tidak adanya perilaku self-harm pada saat dan setelah diberikan intervensi, karena munculnya regulasi diri pada subjek. Subjek juga merasa lebih nyaman dan tenang, serta mampu mengontrol pikiran dan emosi negatif saat berada dalam situasi yang menekan (Distina, 2021).

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan yakni sampel penelitian. Sampel penelitian yang digunakan relatif kecil dan bersifat homogen yang berada di salah satu panti asuhan berbasis keagamaan. Pengambilan data masih menggunakan kuesioner yang memungkinkan adanya multitafsir, belum ada penggalian data secara mendalam kepada setiap responden.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas remaja penghuni PAKYM Surakarta memiliki konsep diri tinggi dan tingkat stress yang tinggi. Hasil analisis menggunakan uji *chi square* didapatkan bahwa ada hubungan antara konsep diri dan tingkat stress remaja penghuni PAKYM Surakarta. Implikasi keperawatan atas penelitian ini adalah perlunya ditingkatkan upaya peningkatan konsep diri remaja khususnya pada penghuni panti asuhan. Hasil penelitian ini bisa menjadi acuan bagi panti asuhan untuk mengadakan program peningkatan konsep diri remaja.

Saran dari penelitian ini adalah pengembangan program peningkatan konsep diri pada remaja salah satunya dengan penguatan *self-love* pada remaja sehingga remaja penghuni panti memiliki konsep diri positif. Selain itu juga pengambilan data dikuatkan dengan teknik wawancara mendalam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dao-Tran, T.H., Anderson, D. and Seib, C. (2017) 'The Vietnamese version of the Perceived Stress Scale (PSS-10): Translation equivalence and psychometric properties among older women', *BMC Psychiatry*, 17(1), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1221-6>.
- Distina, P.P. (2021) 'Intervensi Mindful Breathing Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Remaja Sekolah Menengah Atas', *Psychosofia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), pp. 124–140. Available at: <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.1756>.
- Effendi, F.A. and Haryati, E. (2022) 'Hubungan Kebermaknaan Hidup dengan Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan Bani Adam-As Medan', *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 5(1), pp. 814–819. Available at: <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i1.1287>.
- Farisandy, E.D. and Surjaningrum, E.R. (2021) 'Efektivitas Logoterapi dalam Meningkatkan Konsep Diri Remaja di Panti Sosial', *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(1), p. 24. Available at: <https://doi.org/10.22146/gamajpp.60551>.
- Fatwasari, A., Karini, S.M. and Karyanta, N.A. (2021) 'Terapi Melukis untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja Panti Asuhan Nur Hidayah Surakarta Painting Therapy to Increase Self-Concept of Orphan Adolescent at Panti Asuhan Nur Hidayah Surakarta', pp. 76–90.
- Febristi, A. (2019) 'Hubungan Faktor Individu dengan Self-Esteem (Harga Diri) Remaja Panti Asuhan di Kota Padang Tahun 2019', *Menara Ilmu*, 14(1), pp. 8–18.
- Febristi, A., Arif, Y. and Dayati, R. (2020) 'Faktor Sosial Dengan Self Esteem (Harga Diri) Pada Remaja Dipanti Asuhan', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), pp. 48–56. Available at: <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2308>.
- Handayani, S. (2020) 'Pengukuran Tingkat Stres Dengan Perceived Stress Scale – 10 : Studi Cross Sectional Pada Remaja Putri Di Baturetno', *Jurnal Keperawatan GSH*, 2(June), pp. 56–59.
- Haryanti, D., Pamela, E.M. and Susanti, Y. (2016) 'Perkembangan Mental Emosional Remaja Di Panti Asuhan', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), pp. 97–104.
- Hendri, H. (2019) 'Peran Pola Asuh Orang Tua Terhadap Pembentukan Konsep Diri Pada Anak', *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), p. 56. Available at: <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6528>.
- Huang, F. et al. (2020) 'Psychometric properties of the perceived stress scale in a community sample of Chinese', *BMC Psychiatry*, 20(1), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02520-4>.
- Ibda, F., Ishak, N.A.B. and Mohd Nasir, M.A. Bin (2021) 'Kesejahteraan Subjektif (Subjective Well-Being) Ditinjau Dari Sosio-Demografis Di Kalangan Remaja Yatim Yang Tinggal Di Panti Asuhan/Pesantren Yatim', *Jurnal Al-Ijtima'iyyah*, 7(2), p. 195. Available at: <https://doi.org/10.22373/al-ijtima'iyyah.v7i2.10907>.
- Kawitri, A.Z., Listiyandini, R.A. and Rahmatika, R. (2020) 'Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan', *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), pp. 01–18. Available at: <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.4406>.
- Kementrian Agama (2019) *Al-Qur'an dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI.
- Ma'ruf, M.G. (2019) 'Hubungan Konsep Diri dan Self Control dengan Kebermaknaan Hidup', *Indonesian Psychological Research*, 1(1), pp. 11–24. Available at: <https://doi.org/10.29080/ipr.v1i1.166>.
- Marchella, S. et al. (2023) 'Program Remaja Bijak Bermedia Sosial untuk Mengurangi Stres Remaja di Panti Asuhan Akibat Penggunaan Media Sosial', *PLAKAT : Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 5(1), p. 28. Available at: <https://doi.org/10.30872/plakat.v5i1.9506>.
- Maulana, A. (2023) 'Hubungan Konsep Diri Dengan Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Ekstensi Kelas IIIB Di Universitas Indonesia Maju

- Tahun 2022', *Dohara Publisher Open Access Journal*, 02(07), pp. 751–759.
- Multahada, E. and Mabelle, M. (2015) 'The influence of Self-Concept into the Self Esteem in the Orphanage', *TARBIYA: Journal of Education in Muslim Society*, 2(2), pp. 117–122. Available at: <https://doi.org/10.15408/tjems.v2i2.2804>
- Novarianing Asri, D., Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun, P. and Madiun, K. (2020) 'Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Terbentuknya Konsep Diri Remaja (Studi Kualitatif pada Siswa SMPN 6 Kota Madiun)', *Jurnal Konseling Gusjigang*, 6(1), pp. 1–11. Available at: <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang>
- Noviekayati, I., Farid, M. and Amana, L.N. (2021) 'Inferiority feeling pada remaja panti asuhan: Bagaimana peranan konsep diri dan dukungan sosial?', *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), pp. 104–118. Available at: <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4826>
- Osamy Zaid Anbar, H., Mahmoud Elewa, S. and Elias Abdel-Aziz, A. (2023) 'Psychological challenges among Adolescents at Orphanages', *Egyptian Journal of Health Care*, 14(2), pp. 234–247. Available at: <https://doi.org/10.21608/ejhc.2023.294240>
- Pakym (no date) *Tentang Kami*. Available at: <https://pakymSURAKARTA.com/#>
- Purnami, C.T. and Sawitri, D.R. (2019) 'Instrumen " Perceive Stress Scale " Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat', *Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada MAsyarakat UNDIP-UNNES*, pp. 311–314. Available at: <https://proceedings.undip.ac.id/index.php/semnasppm2019/article/download/119/138>
- Rahman, R.A.N., Kartinah, K. and Kusnanto, K. (2023) 'Gambaran Kecemasan, Stress dan Depresi pada Usia Dewasa yang Menjalani Hemodialisa', *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 4(1), pp. 1–6. Available at: <https://doi.org/10.30787/asjn.v4i1.918>
- Rukmini (2018) 'Konsep Diri dan Perkembangan Remaja Di Panti Asuhan "Hasyim Asy'ari" Sidoharjo', *Jurnal Ners Lentera*, 6(2), pp. 165–169.
- Shafiq, F., Haider, S.I. and Ijaz, S. (2020) 'Anxiety, depression, stress, and decision-making among orphans and non-orphans in Pakistan', *Psychology Research and Behavior Management*, 13, pp. 313–318. Available at: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S245154>
- Sitorus, M.R. and Maryatmi, A.S. (2020) 'Hubungan antara harga diri dan stres dengan psychological well being pada remaja panti asuhan tanjung barat di jakarta', *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 4(3), p. 119.
- Syahraeni, A. et al. (2020) 'Pembentukan Konsep Diri Remaja', *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam*, 7(1), pp. 61–76. Available at: [https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Irsyad\\_Al-Nafs/article/view/14463](https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Irsyad_Al-Nafs/article/view/14463)
- Veiga, F. and Leite, A. (2016) 'Adolescents' Self-concept Short Scale: A Version of PHSCS', *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217(351), pp. 631–637. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.079>
- Wulandari, A.R. and Susilawati, L.K.P.A. (2016) 'Peran Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial terhadap Konsep Diri Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan di Bali', *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), pp. 135–144.
- Wuon, A.S., Bidjuni, H. and Kallo, V. (2016) 'Perbedaan Tingkat Depresi Pada Remaja Yang Tinggal Di Rumah Dan Yang Tinggal Di Panti Asuhan Bakti Mulia Karombasan Kecamatan Wanea Manado', *ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 4(2), pp. 1–8.