



Edukasi *Psychological Well Being* Pada Remaja

Dwi Christina Rahayuningrum^{1*}, Helena Patricia², Emira Apriyeni³

¹⁻³Universitas Syedza Saintika, Indonesia

*Corresponding Author: dwichristina05@gmail.com

Recieved : 27 Juni 2025; Revised : 28 Juni 2025; Accepted : 29 Juni 2025

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting dalam mewujudkan tugas perkembangan bagi remaja. Tujuan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan remaja di Panti Asuhan tentang *Psychological Well-Being*. Metode pelaksanaan pengabdian kepada remaja adalah edukasi tentang *Psychological Well-Being*. Hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan data tingkat pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan yaitu kategori tinggi sebesar 13%, kategori sedang sebesar 27% dan kategori rendah sebesar 60%. Sedangkan setelah diberikan penyuluhan dan edukasi tentang *Psychological Well Being* diperoleh pengetahuan pada kategori tinggi yaitu 83% dan kategori sedang yaitu 17%. Edukasi *Psychological Well-Being* mampu meningkatkan pengetahuan remaja di panti asuhan.

Kata Kunci: *Psychological Well-Being*, remaja

ABSTRACT

Psychological well-being is important in realizing the developmental tasks for adolescents. The purpose of community service is to increase the knowledge of adolescents in orphanages about Psychological Well-Being. The method of implementing community service for adolescents is education about Psychological Well-Being. The results of community service obtained data on the level of knowledge before being given counseling, namely the high category of 13%, the medium category of 27% and the low category of 60%. While after being given counseling and education about Psychological Well Being, knowledge was obtained in the high category of 83% and the medium category of 17%. Psychological Well-Being education is able to increase the knowledge of adolescents in orphanages.

Keywords: *Psychological Well-Being, adolescents*

LATAR BELAKANG

Psychological well-being atau kesejahteraan psikologis merupakan gambaran kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif individu, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi hidupnya. Perasaan memiliki komunitas dengan orang lain adalah hal yang penting dalam perkembangan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) bagi seseorang (Ratih & Irene Novianti, 2023).

Psychological well-being penting dimiliki oleh remaja untuk membantu remaja menumbuhkan emosi positif, merasakan kepuasan dalam hidup, merasakan kebahagiaan, mengurangi depresi dan perilaku negatif (Normadhoni & Antika, 2023). Hal tersebut penting digunakan sebagai bekal remaja untuk melewati berbagai proses perubahan yang terjadi dalam diri dan lingkungannya. Begitupun sebaliknya, remaja yang memiliki *psychological well-being* yang rendah akan membuat remaja tersebut kesulitan dalam memilah atau menyaring berbagai pengaruh buruk yang terjadi di lingkungan sekitarnya dan kesulitan tersebut cenderung membuat remaja untuk melakukan perilaku yang negative (Rahama & Izzati, 2021).

Remaja yang tinggal di Panti Asuhan diharuskan untuk mengembangkan kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan serta teman-teman yang memiliki latar belakang dan karakteristik beragam. Namun, kenyataannya mereka sering mengalami keterlambatan perkembangan, tekanan emosional yang meningkat, depresi dan penarikan diri dari lingkungan sekitar (Saputra et al.,2023). Tekanan ini semakin berat remaja tanpa sosok orang tua, karena mereka kehilangan model peran, kasih sayang, dan perlindungan yang penting untuk mengatasi tantangan perkembangan mereka (Ratih & Irene Novianti,2023). Akibatnya, *psychological well being* remaja yang tinggal di Panti Asuhan umumnya lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tinggal bersama keluarga (Kawitri et al.,2020).

Berdasarkan fenomena dan uraian di atas maka diharapkan dengan adanya kegiatan pengabdian ini remaja dapat menyadari akan pentingnya kesejahteraan psikologis dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada dirinya.

METODE

A. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan dengan mengidentifikasi masalah yang ada pada masyarakat, khususnya masalah kesejahteraan psikologis pada remaja yang berada di panti asuhan. Setelah itu melakukan studi pendahuluan dengan wawancara kepada pengelola panti asuhan dan menentukan solusi terhadap masalah yang dialami. Pada tahap persiapan, tim pelaksanan pengabdian kepada masyarakat mengurus perizinan dengan pengelola panti asuhan dan membuat perencanaan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat. Selain itu, tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat juga berkoordinasi dengan mitra pengabdian untuk penyediaan tempat pelaksanaan pengabdian dan penyampaian informasi mengenai kegiatan edukasi kepada remaja di panti asuhan.

B. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi tentang *Psychological Well-Being*, yang dalam pelaksanaannya sebagai berikut:

1. Pembukaan acara oleh moderator
2. Pre test pengetahuan tentang *Psychological Well-Being* pada remaja
3. Penyampaian materi tentang konsep dan deteksi *Psychological Well Being* pada remaja
4. Post test pengetahuan tentang *Psychological Well-Being* pada remaja

C. Evaluasi

Evaluasi dibagi menjadi dua bagian yaitu:

1. Evaluasi struktur

Jumlah peserta yang hadir adalah 30 remaja yang ada di panti asuhan. Pengaturan tempat meliputi pencahayaan, sirkulasi dan kenyamanan saat kegiatan sangat baik. Proses penyampaian materi menggunakan media dan peralatan sesuai dengan perencanaan.

2. Evaluasi proses

Pelaksanaan penyuluhan tentang *Psychological Well-Being* dilakukan di ruangan pertemuan yang ada di panti asuhan pada pukul 09.30 sampai dengan 10.15 WIB. Proses pelaksanaan berjalan dengan lancar, semua peserta aktif saat berdiskusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada remaja di panti asuhan dengan jumlah 30 peserta. Hasil pengabdian kepada masyarakat dijelaskan pada table 1

Tabel 1. Distrbusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Sebelum dan Setelah Penyuluhan *Psychological Well-Being* (n=30)

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Rendah	18	60	0	0
Sedang	8	27	5	17
Tinggi	4	13	25	83

Pembahasan

Tabel 1 menjelaskan bahwa sebelum diberikan penyuluhan *Psychological Well-Being* sebagian besar peserta memiliki pengetahuan pada kategori tinggi yaitu 10%, kategori sedang yaitu 33,3% dan kategori rendah yaitu 56,7%. Sedangkan setelah diberikan penyuluhan *Psychological Well-Being* diperoleh pengetahuan pada kategori tinggi yaitu 83% dan kategori sedang yaitu 17%. Hasil pengabdian kepada masyarakat menjelaskan penyuluhan *Psychological Well-Being* meningkatkan pengetahuan remaja panti tentang *Psychological Well Being*.

Faktor pendukung kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah adanya dukungan dari pengelola panti asuhan yang telah menyediakan fasilitas dalam pelaksanaan edukasi remaja yang mengikuti kegiatan berperan aktif dalam diskusi serta mengikuti kegiatan sampai selesai.

Penyuluhan merupakan salah satu metode yang digunakan dalam kegiatan meningkatkan pengetahuan masyarakat. Penyuluhan kesehatan ditujukan untuk individu, keluarga maupun kelompok yang ada di masyarakat. Penyuluhan membantu masyarakat dalam meningkatkan kemampuan baik pengetahuan, sikap maupun keterampilan untuk mencapai hidup sehat secara optimal baik secara fisik maupun mental yang dapat diterapkan pada diri individu tersebut maupun keluarga (Hertiana & Saleh, 2020). Penggunaan alat bantu pendidikan seperti leaflet, lembar balik dan modul dalam melaksanakan penyuluhan kesehatan mempunyai pengaruh dalam membantu penerimaan informasi yang disampaikan kepada masyarakat.

Psychological well-being merupakan suatu pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang dan suatu keadaan dimana individu dapat menerima diri secara sepenuhnya baik kekuatan dan kelemahan diri, memiliki arah tujuan hidup, mengembangkan hubungan personal yang positif kepada orang lain, menjadi pribadi mandiri, mampu beradaptasi dengan lingkungan, dan terus berkembang secara personal (Susanti et al., 2021).

Psychological well-being yang rendah dapat menyebabkan timbulnya permasalahan psikologis yang meliputi kecemasan, stres, ketakutan serta depresi. Masalah psikologis tersebut dapat memicu timbulnya perasaan tertekan, kehilangan minat, perasaan bersalah, harga diri rendah, menurunnya tingkat konsentrasi dan berkurangnya energi serta menimbulkan gangguan makan dan tidur (Tsai & Chiu, 2019).



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Psychological Well Being Pada Remaja

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil pemberian edukasi pada remaja panti tentang *Psychological well-being*, cara mendeteksi dan meningkatkan *Psychological well-being* yang rendah terdapat peningkatan pengetahuan remaja tentang *Psychological well-being* pada remaja berkaitan dengan perkembangannya.

Saran

Saran untuk pengelola panti yaitu untuk lebih memperhatikan *Psychological well-being* pada remaja serta memberikan edukasi tentang *Psychological well-being*

dengan menggunakan media yang lebih menarik seperti video untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam mengatasi Psychological well-being yang negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Normadhoni, R., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being Pada Remaja di Panti Asuhan Kecamatan Gajahmungkur. *Guidance*, 20(02), 161–175. <https://doi.org/10.34005/guidance.v20i02.2655>
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94–106.
- Ratih, L. P., & Irene Novianti, N. M. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis) Pada Pengungsi Gunung Agung Karangasem-Bali. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 75–90.