

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang terdiri dari orang tua dan anak. Di dalam keluarga terdapat komitmen, tanggung jawab, nilai dan tujuan yang hendak dicapai serta cinta dan kepedulian bagi seluruh anggota keluarga (Olson dkk., 2011). Keluarga menjadi tempat pertama dan utama bagi anak untuk mengembangkan kehidupannya. Karenanya, orang tua memiliki tanggung jawab dan peran yang penting dalam pemenuhan kebutuhan dasar anak yang meliputi kebutuhan fisik maupun kebutuhan psikologis agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik (Hurlock, 2002).

Peran orang tua di dalam keluarga menjadi hal yang penting bagi perkembangan anak, begitupun bagi anak yang telah memasuki fase remaja dan sedang menghadapi dinamika perkembangannya (Lubis & Agustini, 2018). Ketika anak berada pada rentang usia 13-18 tahun, maka anak tergolong ke dalam fase remaja yang merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa dan memiliki tugas-tugas perkembangan yang perlu dicapai (Berk, 2014). Remaja disebut sebagai populasi yang rentan terhadap masalah (*vulnerable*) karena tugas perkembangan yang dilaluinya, sehingga remaja membutuhkan peran keluarga terutama orang tua sebagai *secure base* untuk membantunya menghadapi tantangan dalam menjalani tugas-tugas perkembangannya (Papalia dkk., 2009).

Remaja membutuhkan perhatian dan batasan-batasan dari orang tua yang akan melindungi mereka dari resiko kehidupan dunia luar.

Keberadaan dan perhatian yang diberikan oleh orang tua menjadi salah satu faktor yang menentukan *subjective well-being* remaja (Apriani, 2019; Nayana, 2013). Peran keluarga berdampak besar terhadap *well-being* anak terutama dalam hal rasa bahagia (Hassan dkk., 2012). *Well-being* yang baik muncul karena adanya kondisi yang menyenangkan dalam keluarga. Hubungan positif yang terbangun antara anak dengan orang tua cenderung menjadikan anak memiliki perkembangan yang positif, menghasilkan hubungan yang sehat dengan lingkungan sosialnya, meminimalisir terjadinya depresi, kecemasan, dan kenakalan di masa remaja (Papalia dkk., 2009; Nayana, 2013). Hubungan semacam ini akan membantu remaja untuk lebih mandiri, mampu mengendalikan diri ketika dihadapkan dengan stress emosional, serta mempengaruhi bagaimana cara remaja memandang dirinya dan orang-orang di sekitarnya (Papalia dkk., 2009).

Nyatanya, tidak semua anak dapat memperoleh perhatian dan merasakan kehangatan keluarga dalam melewati masa remaja. Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan tidak terpenuhinya kewajiban orang tua dalam mendampingi perkembangan anaknya, seperti perceraian orang tua, tingkat ekonomi keluarga yang rendah, atau bahkan diakibatkan oleh kematian orang tua (Apriani & Listiandini, 2019; Septarianda dkk., 2020). Faktor-faktor ini dapat menjadi penyebab terpisahnya anak dari keluarganya dan ditempatkan di lembaga sosial yaitu panti asuhan untuk memenuhi kebutuhan mendasar anak, termasuk

kebutuhan pendidikan serta kesehatan. Menurut Keputusan Menteri Sosial RI Nomor 15A/HUK/2010, panti asuhan yang disebut dengan Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) merupakan suatu lembaga sosial yang memiliki fokus dalam penyelenggaraan kesejahteraan anak yang meliputi kebutuhan dasar dalam hal material, spiritual, psikologis dan sosial sehingga anak memiliki kesempatan untuk dapat mengembangkan kehidupan dan kepribadiannya. Panti asuhan diharapkan dapat menjadi lembaga alternatif terakhir dalam pengasuhan anak ketika orang tua ataupun keluarga tidak lagi memiliki kemampuan untuk mengasuhnya.

Peran panti asuhan sebagai lembaga pengasuhan alternatif dalam praktiknya dinilai masih belum memenuhi aspek-aspek pengasuhan secara optimal. Terbukti dari hasil laporan dalam Peraturan Menteri Sosial Nomor 30/HUK/2011, bahwa panti asuhan lebih berfokus dalam memenuhi kebutuhan material dan menyediakan akses pendidikan bagi anak asuhnya dibandingkan memberikan pengasuhan berbasis keluarga kepada anak asuh sehingga anak asuh cenderung kurang merasakan kehangatan keluarga yang dapat berdampak pada *well-being* anak. Wahyuningrum dan Tobing (2013) dalam penelitiannya juga menemukan hal yang serupa bahwa fokus panti asuhan sebagian besar hanya diarahkan pada pemenuhan kebutuhan material dan belum optimal dalam memberikan pendampingan secara emosional bagi anak asuh.

Remaja yang berada di panti asuhan diasuh oleh pengasuh yang menjalankan fungsi berupa pengasuhan, pemeliharaan, perlindungan serta kasih sayang bagi anak asuh (Syukur, 2015). Namun, jumlah antara pengasuh dengan

anak asuh yang tidak seimbang menjadi salah satu faktor tidak optimalnya kualitas pengasuhan di panti asuhan (Murdiyanto, 2016). Hal ini menyebabkan kurangnya perhatian dari segi emosional dan kasih sayang yang diterima remaja panti asuhan karena harus berbagi kasih sayang dengan anak asuh lainnya (Rachmawati dkk., 2019). Karena itu, panti asuhan dinilai belum dapat menggantikan peran orang tua dan keluarga bagi remaja panti asuhan.

Remaja membutuhkan peran orang tua sebagai sumber dukungan untuk mendampingi mereka menjalani kehidupan (Santrock, 2012). Remaja yang pada dasarnya sedang berada di fase pergolakan emosional dan membutuhkan dukungan serta kasih sayang dari orang tua dalam menghadapi dinamika perkembangannya, justru dihadapkan dengan kondisi kurangnya kasih sayang dan perhatian karena harus menjalani kehidupan di panti asuhan. Terlepasnya remaja dari pengasuhan dan perhatian orang tuanya menyebabkan remaja merasakan kesedihan dan kerinduan pada orang tua, terutama ketika sedang menghadapi masalah (Yuniana, 2013). Pengalaman-pengalaman kurang menyenangkan yang dialami remaja dalam menjalani kehidupannya di panti asuhan dapat mempengaruhi bagaimana cara pandangnya terhadap kualitas kehidupannya serta mempengaruhi afeksi yang dirasakannya, yang mana hal ini dapat berdampak pada keseluruhan kondisi *subjective well-being* remaja panti asuhan.

Subjective well-being atau kesejahteraan subjektif dapat dimaknai sebagai evaluasi subjektif individu terhadap aspek-aspek kehidupannya yang meliputi penilaian secara kognitif dan penilaian secara afektif (Diener, 1984). Dalam konsep ini, digambarkan tentang bagaimana individu memandang kualitas

kehidupannya dan menetapkan standar-standar yang menurutnya dapat mencerminkan kesejahteraan dalam kehidupan. Evaluasi subjektif individu dapat berupa evaluasi yang berkaitan dengan kesehatan, kepuasan hidup yang dimiliki individu, hubungan sosial, makna dan tujuan hidup, dan berbagai domain penting lain dalam kehidupan (Diener, 1984; Diener & Ryan, 2009). Evaluasi terhadap domain-domain dalam kehidupan individu akan mempengaruhi cara pandangnya terhadap kehidupan. Terdapat 2 komponen yang mendeskripsikan konsep *subjective well-being* yaitu *affective experience* dan *cognitive judgement* (Larsen & Eid, 2008).

Individu dikatakan memiliki *subjective well-being* dalam kondisi baik ketika ia lebih sering mengalami emosi dan suasana hati yang menyenangkan (*positive affect*), rendahnya tingkat emosi dan suasana hati negatif (*negative affect*) yang dirasakan seperti kesedihan, putus asa, marah serta memiliki kepuasan yang tinggi akan kehidupannya (Diener, 2000). Sebaliknya, individu dikatakan memiliki tingkat *subjective well-being* rendah ketika ia lebih sering merasakan emosi dan suasana hati yang negatif, jarang merasakan afeksi kegembiraan dan merasa tidak puas akan kehidupannya. Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi biasanya memiliki kemampuan yang baik dalam menjalin ikatan sosial, altruistik, serta mampu menunjukkan performansi kerja yang lebih optimal (Larsen & Eid, 2008). Selain itu, individu juga menjadi lebih mudah beradaptasi dan memiliki kemampuan penyelesaian konflik yang lebih baik ketika memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi.

Tantangan dan permasalahan yang dihadapi oleh remaja panti asuhan dapat menyebabkan munculnya emosi negatif dan ketidakpuasan terhadap hidup sehingga berdampak negatif terhadap *subjective well-being* remaja panti asuhan. Dalam penelitian Septarianda dkk. (2020), diperoleh temuan bahwa terdapat kesulitan yang dialami oleh remaja panti asuhan dalam beradaptasi dengan lingkungan, keadaan, teman dan pengasuh panti asuhan sehingga menimbulkan perasaan negatif seperti kejenuhan dan perasaan tidak semangat karena harus berjuang tanpa didampingi oleh orang tuanya. Selaras dengan hasil penelitian tersebut, studi pendahuluan yang penulis lakukan pada remaja di dua panti asuhan berbeda di Kota Padang (pada 20 September dan 24 September 2021) juga menggambarkan hal yang sama. Sebanyak 25 dari 32 (78,12%) remaja merasa bosan tinggal di panti asuhan. Selain itu, sebanyak 24 dari 32 (75%) remaja merasakan kesedihan karena harus berpisah jauh dari orang tuanya.

Terputusnya pengasuhan dari orang tua akibat penempatan di panti asuhan dengan alasan apapun, terutama bagi remaja panti asuhan yang masih memiliki orang tua, membuatnya beranggapan mengalami bentuk penolakan sehingga berdampak negatif pada kesehatan mental remaja (Yendork & Somhlaba, 2014). Meskipun demikian, terlepas dari berbagai kesulitan yang dialami, tidak selamanya kondisi kehidupan di panti asuhan mengakibatkan rendahnya *subjective well-being* remaja panti asuhan. Ketika remaja panti asuhan mampu menerima secara terbuka atas berbagai kondisi yang terjadi dalam kehidupannya, maka hal ini akan mempengaruhi evaluasinya terhadap kehidupan sehingga berdampak pada kondisi keseluruhan *subjective well-being* remaja panti asuhan.

Terdapat beberapa kondisi-kondisi yang mempengaruhi kebahagiaan dan kepuasan pada remaja panti asuhan. Penelitian yang dilakukan oleh Pilapil (2015) mengungkapkan bahwa terlepas dari berbagai kekurangan di panti asuhan, anak panti asuhan di Filipina menilai diri mereka bahagia dan merasa aman berada di panti asuhan meskipun mereka harus terpisah dari keluarga. Penilaian ini didasarkan atas beberapa alasan seperti terpenuhinya kebutuhan sehari-hari, tempat bernaung yang aman, pendidikan yang terjamin, serta teman-teman sebagai tempat berbagi tawa dan keluh kesah. Selain itu, mereka merasa bahwa hidup di panti asuhan menjadikan mereka sebagai individu yang lebih kuat dalam menjalani kehidupan yang mana hal ini berdampak pada kondisi *subjective well-being* remaja panti asuhan.

Sejalan dengan penelitian tersebut, hasil penelitian Nadyatusofia (2017) mengungkap bahwa remaja panti asuhan merasa puas dan bahagia karena merasakan perubahan positif dalam kehidupannya saat tinggal di panti asuhan. Mereka juga merasakan kasih sayang dari banyak orang di panti asuhan meskipun berada jauh dari orang tua dan keluarga. Dalam penelitian Rihhandini (2017) dijelaskan bahwa anak panti asuhan merasa bahagia karena diajarkan banyak keterampilan baru ketika berada di panti asuhan. Selain itu, mereka juga merasa bahagia ketika mendapat kunjungan dari keluarganya, atau ketika diberi waktu untuk pulang ke rumah keluarganya.

Kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup tercapai ketika remaja panti asuhan memiliki penilaian yang positif terhadap kehidupannya. Individu yang mampu menerima dan tetap bersikap baik terhadap diri sendiri meskipun

dihadapkan dengan kondisi yang kurang menyenangkan, cenderung mampu memandang kehidupannya dari sisi yang lebih positif sehingga mempengaruhi evaluasi keseluruhan terhadap kehidupannya (Neely dkk., 2009). Berbagai pengalaman dan kondisi yang dialami di panti asuhan diterima dan dipahami tanpa menghakimi diri sendiri, sehingga menciptakan standar kebahagiaan dan kepuasan tersendiri bagi remaja ketika menjalani kehidupan di panti asuhan. Kemampuan penerimaan ini disebut dengan *self-compassion*.

Menurut Neff (2003a), *self-compassion* merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk menerima secara terbuka atas kekurangan, penderitaan dan kegagalan yang dialaminya dalam kehidupan sehingga tetap bersikap baik dan peduli terhadap diri sendiri serta menganggap apa yang dialaminya sebagai pengalaman yang wajar dialami oleh manusia biasa. Konsep *self-compassion* berfokus pada bagaimana cara individu menerima segala penderitaan dan kekurangan yang terjadi dalam hidupnya dan tidak menyalahkan diri sendiri atas semua peristiwa negatif yang terjadi dalam hidupnya. Neff (2003b) mengemukakan bahwa terdapat 3 komponen yang menggambarkan konsep *self-compassion* yaitu: (a) *self-kindness vs self-criticism*, (b) *common humanity vs isolation*, (c) *mindfulness vs over-identifying*.

Self-Compassion memiliki keterkaitan dengan *well-being*. Tingkat *self-compassion* yang tinggi mengindikasikan tingginya kepuasan hidup (*life satisfaction*) dan *positive affect* yang dialami individu dalam kehidupannya (Neff, 2011). Ketika individu memiliki konsep *self-compassion* dalam dirinya, maka individu tersebut tidak mudah menyalahkan diri sendiri atas kegagalan yang

dialaminya dan cenderung mampu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupannya karena dirinya memandang bahwa kegagalan dan penderitaan merupakan hal yang sangat mungkin terjadi dalam kehidupan manusia biasa (Hidayati & Maharani, 2013). Individu juga lebih mampu menyaring pengalaman yang menimbulkan afek negatif sehingga memiliki sudut pandang yang lebih positif (Kawitri dkk., 2019). Kemampuan yang dimiliki individu dalam menerima keadaan dirinya serta menetralkan berbagai emosi negatif yang muncul ini dapat mempertahankan *subjective well-being*-nya dalam kondisi baik (Neely dkk., 2009). Oleh karena itu, *self-compassion* disebut sebagai prediktor positif yang signifikan bagi *well-being* individu (Neff, 2011).

Berkaca dari permasalahan dan kondisi yang dialami remaja panti asuhan, konsep *self-compassion* perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mempertahankan atau meningkatkan *subjective well-being*. Perasaan sedih karena berpisah dengan orang tua, jenuh, kurangnya kasih sayang dan sebagainya dapat memicu munculnya afek negatif yang berdampak pada menurunnya *subjective well-being* remaja panti asuhan. Ketika remaja panti asuhan menjadi pribadi yang *self-compassionate*, kondisi yang memicu munculnya emosi negatif ini dapat dinetralkan karena individu menerima dan merefleksikan keadaannya dengan lapang dada tanpa menghakimi diri sendiri (*self-kindness*) (Yuniana, 2013). Permasalahan yang dialami diterima dengan cara yang lebih positif, bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman manusia dan perlu dijadikan pembelajaran hidup (*feeling of common humanity*). Ketika remaja panti asuhan mampu menyadari permasalahan yang dialami dan tidak berlarut-larut dengan

permasalahan tersebut, maka kesadaran ini dapat mencegah munculnya reaksi emosional negatif yang berlebihan dan melihat kehidupannya dari segi yang lebih positif (*mindfulness*) (Neff, 2011). Penerimaan yang dilakukan meliputi dimensi kognitif dan emosional sehingga dapat meningkatkan emosi positif dan mengurangi emosi negatif yang mana akan mempertahankan kondisi *subjective well-being* remaja (Ikromi & Diponegoro, 2019).

Penelitian terdahulu telah melihat keterkaitan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being*. Wei dkk. (2011) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* karena dapat membuat individu menjadi lebih terhubung, merasakan ketenangan emosional dan merasa diperhatikan. Penelitian berikutnya melihat hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada remaja penyandang Tuna daksa (Rahma & Puspitasari, 2019). Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada remaja penyandang tuna daksa. Klinge dan Vliet (2017) mengemukakan dalam penelitiannya pada remaja bahwa *self-compassion* mengarah pada peningkatan *well-being* karena dengan menjadi *self-compassionate*, remaja lebih mampu menghadapi *negative life events* dengan baik dan memandang diri mereka secara lebih positif sehingga mempengaruhi kondisi *well-being*-nya.

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis melihat adanya fenomena kondisi *subjective well-being* pada remaja panti asuhan yang berada di Kota Padang. Guna mempertahankan kondisi *subjective well-being*, remaja panti asuhan perlu

menerapkan konsep *self-compassion* dalam kehidupannya. Dari hasil studi pendahuluan di beberapa panti asuhan di Kota Padang dan studi literatur yang dilakukan, penulis ingin melihat apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada remaja panti asuhan di Kota Padang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan pada bagian latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada remaja panti asuhan Kota Padang?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada remaja panti asuhan Kota Padang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Melalui penelitian yang dilakukan pada remaja panti asuhan di Kota Padang ini, diharapkan dapat memberi sumbangan pengetahuan dan wawasan bagi perkembangan keilmuan psikologi, terkhusus pada bidang Psikologi Positif yang berkaitan dengan *self-compassion* dan *subjective well-being*.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Remaja Panti Asuhan

Melalui penelitian ini, diharapkan remaja panti asuhan dapat memperoleh informasi tentang manfaat *self-compassion* dan memahami kondisi *subjective well-being* yang ada dalam dirinya, sehingga dapat

meningkatkan kemampuan ketika menghadapi keadaan tidak menyenangkan.

2. Bagi Pengasuh Panti Asuhan

Melalui penelitian ini, penulis berharap dapat memberi wawasan kepada pengurus panti asuhan mengenai pentingnya mempertahankan kondisi *subjective well-being* anak asuhnya dalam keadaan baik sehingga dapat melakukan upaya-upaya nyata dalam mewujudkannya.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat menjadi acuan atau referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *Self-Compassion* ataupun *Subjective Well-Being*, khususnya pada remaja panti asuhan.

1.5 Sistematika Penulisan

Bab I : Pendahuluan, pada bab ini akan diuraikan secara singkat mengenai latar belakang permasalahan yang diangkat penulis, rumusan permasalahan, tujuan dan manfaat penelitian serta sistematika penulisan.

Bab II : Tinjauan pustaka, berisi teori-teori yang menjelaskan tentang remaja *self compassion* dan *Subjective Well-Being* yang berkaitan dengan definisi, komponen, dan faktor. Pada bagian ini juga terdapat kerangka pemikiran yang menjelaskan tentang alur berpikir mengenai hubungan kedua variabel dan hipotesis penelitian.

Bab III : Metode penelitian, berisi uraian mengenai metode yang digunakan digunakan dalam penelitian yang mencakup variabel penelitian, definisi konseptual, dan operasional, populasi, sampel, teknik pengambilan sampel, instrumen penelitian, metode pengambilan data, uji validitas dan reliabilitas alat ukur, serta metode analisa data.

Bab IV : Hasil dan pembahasan, berisi data hasil penelitian yang telah diolah dengan aplikasi *SPSS*, analisis hasil penelitian, pengujian terhadap hipotesis penelitian serta pembahasan hasil penelitian.

Bab V : Penutup, berisi kesimpulan dan saran.

