

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode yang dipenuhi dengan perubahan signifikan, baik secara biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Santrock, 2003). Perubahan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor lingkungan sosial, budaya, dan ekonomi, yang membuat pengalaman setiap remaja menjadi unik (Papalia dkk., 2009). Menurut Berk (2018), masa remaja dimulai pada usia 11 hingga 18 tahun. Pada periode ini, tubuh remaja mengalami perubahan besar yang dipicu oleh peningkatan aktivitas hormon, yang menandai dimulainya masa pubertas (Dacey dkk., 2008). Hormon-hormon seperti estrogen dan testosteron tidak hanya mengontrol pertumbuhan fisik, tetapi juga memengaruhi perkembangan otak dan reaktivitas saraf terhadap rangsangan afektif. Hal ini dapat memengaruhi suasana hati dan emosi remaja, yang sering kali menjadi lebih sensitif dan tidak stabil secara emosional (Dacey dkk., 2008). Dampak hormon tersebut dapat membuat remaja merasa bingung, meningkatkan kerentanannya terhadap depresi, gangguan kecemasan, serta kesulitan dalam mengelola emosi negatif (Currie, 2019).

Perkembangan emosi pada remaja merupakan hal yang lumrah, dan penting untuk ditangani dengan baik melalui pengelolaan emosi (Rodhiyah & Djuwita, 2023). Jika emosi tersebut tidak dikelola dengan baik, dapat menimbulkan masalah

lagi remaja dan lingkungan di sekitarnya (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Kurangnya pengelolaan emosi pada remaja dapat menyebabkan beberapa masalah potensial seperti, kesehatan mental yang buruk, harga diri rendah, kesulitan menjaga hubungan yang bermakna dengan orang lain, keterbatasan dalam mengatasi masalah, dan ketidakstabilan emosi (Raws, 2016). Oleh karena itu, dalam mengelola dan menghadapi perkembangan emosi remaja membutuhkan dukungan, terutama dari orang tua (Philips, 1973). Andresen dkk. (2010) juga mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa salah satu kebutuhan utama anak yang harus dipenuhi oleh orang tua adalah dukungan. Menurut Haryanti dkk. (2016) remaja tidak dapat menyelesaikan berbagai macam permasalahan tanpa adanya bimbingan dan dukungan dari orang tua. Namun, tidak semua remaja memiliki kesempatan untuk hidup bersama keluarga yang dapat mendampingi dan mendukung perkembangan mereka secara optimal, beberapa remaja bahkan harus tinggal di panti asuhan (Nyiagani & Kristinawati, 2021).

Panti asuhan atau dikenal sebagai Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) merupakan sebuah lembaga sosial yang melaksanakan Program Kesejahteraan Sosial Anak (PKSA) (Manalu & Berlianti, 2024). Menurut Kementerian Sosial RI (2004), LKSA adalah sebuah lembaga yang bertujuan memberikan layanan kesejahteraan sosial kepada anak-anak terlantar, yang bertanggungjawab dalam menyelenggarakan perawatan dan memberantas kondisi terlantar, serta menyediakan pengganti orang tua/wali untuk memenuhi kebutuhan fisik, mental, dan sosial anak asuh (Manalu & Berlianti, 2024). Remaja yang tinggal di panti asuhan disebabkan oleh beragam faktor, seperti kurangnya pengetahuan

dan pemahaman orang tua, permasalahan ekonomi, kehilangan atau kematian orang tua, pengabaian dari keluarga (Nikolaeva dkk., 2022), perceraian orang tua (Papalia dkk., 2009) dan ketidakstabilan kondisi keluarga (Philips, 1973).

Remaja yang tinggal di panti asuhan sering menghadapi keterbatasan dalam komunikasi dan interaksi dengan keluarga, yang merupakan sumber dukungan emosional utama (Nikolaeva dkk., 2022). Kehilangan atau kurangnya dukungan emosional dari orang tua dapat menyebabkan berbagai masalah, terutama saat remaja memasuki masa remaja (Nikolaeva dkk., 2022). Selain itu, pengasuhan secara masal seperti yang terjadi di panti asuhan menyebabkan remaja kurang mendapatkan bimbingan selama masa remajanya sehingga dapat menimbulkan berbagai permasalahan emosional yang lebih kompleks (Anwar, 2015).

Menurut Nikolaeva (2022), remaja di panti asuhan cenderung mengalami berbagai masalah emosional yang kompleks. Illahi dan Akmal (2018), juga memaparkan bahwa masalah-masalah yang berkaitan dengan rendahnya kemampuan dalam mengenali emosi, mengelola emosi, berempati, dan menjalin hubungan yang baik dengan orang lain sering ditemui pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Penelitian lain oleh Isnaeni dkk. (2021) dan Duraisamy dkk. (2022), juga menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di lembaga sosial, seperti di panti asuhan lebih rentan mengalami masalah perilaku dan emosional. Menurut Novita dkk. (2021) masalah yang sering terjadi pada remaja di panti asuhan terkait perkembangan emosional mereka adalah indikasi emosional negatif yang tidak seimbang dan berlebihan.

Berdasarkan survei awal terhadap 29 remaja (14 laki-laki dan 15 perempuan) di Panti Asuhan Yatim PGAI, Panti Asuhan Aisyiyah cabang Ampang, dan Panti Asuhan Bunda Saiyo di Kota Padang pada tanggal 8-10 Mei 2024, ditemukan bahwa rata-rata responden masuk ke panti asuhan pada usia 12-13 tahun, yaitu sekitar 48%. Usia ini merupakan periode awal masa transisi, baik fisik, emosional, maupun sosial, dari masa anak-anak menuju dewasa, yang menjadikannya periode penting dan kritis dalam perkembangan remaja (Nyigiani & Kristinawati, 2021).

Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden sering mengalami emosi negatif dalam kehidupan sehari-hari mereka. Adapun rincian emosi yang sering dialami adalah marah (70%), cemas (79%), sedih (75%), dan merasa rendah diri atau tidak berharga (37%). Selain itu, 96% responden melaporkan kesulitan dalam menunjukkan emosi atau perasaan mereka dengan tepat. Mereka cenderung mengungkapkan emosi dengan cara yang tidak sehat, seperti berdiam diri, memendam emosi, marah-marah, memukul dinding, atau bahkan menyakiti diri sendiri dan orang lain. Sebanyak 55% responden juga mengaku kesulitan dalam mengontrol emosi mereka. Seiring bertambahnya usia, seharusnya setiap remaja dapat mengembangkan keterampilan untuk memahami dan mengendalikan emosi. Namun, tidak semua remaja mampu mengekspresikan emosi dengan tepat, yang menyebabkan kesulitan dalam pemrosesan, penyesuaian, dan verbalitas emosi mereka (Novita dkk., 2021).

Kemampuan individu dalam mengidentifikasi, mengekspresikan, memahami, mengatur, dan menggunakan emosi, baik emosi sendiri maupun orang

lain disebut dengan kompetensi emosi (Mikolajczak, 2009). Menurut Brasseur dkk. (2013), kompetensi emosi melibatkan kemampuan individu dalam memproses dan menggunakan informasi/ pengetahuan mereka tentang emosi baik secara *intrapersonal* (diri sendiri) maupun dalam hubungan mereka dengan orang lain (*interpersonal*). Brasseur dkk. (2013), membagi kompetensi emosi menjadi lima aspek, yang pertama *identification* yaitu kemampuan merasakan emosi ketika muncul dan mengidentifikasinya. Kedua, *expression* yaitu kemampuan dalam mengekspresikan emosi dengan cara yang dapat diterima secara sosial. Ketiga, *comprehension* yaitu kemampuan dalam memahami penyebab dan konsekuensi dari emosi. Keempat, *regulation* yaitu kemampuan dalam mengatur emosi ketika tidak sesuai dengan konteksnya. Terakhir, *utilization* yaitu kemampuan menggunakan emosi untuk meningkatkan refleksi, keputusan, dan tindakan.

Menurut Wijayanti dan Fasikhah (2021), remaja dengan kompetensi emosi yang tinggi lebih mampu mengatasi tantangan emosional yang dihadapinya. Kompetensi emosi yang tinggi juga dikaitkan dengan kebahagiaan yang lebih besar, kesehatan mental yang lebih baik, hubungan sosial dan perkawinan yang lebih memuaskan serta kesuksesan dalam pekerjaan (Mikolajczak dkk., 2015). Sebaliknya, kompetensi emosi yang rendah membuat remaja mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosi dan menghadapi tantangan dalam beradaptasi secara sosial, terlibat dalam perilaku yang tidak sesuai, dan merasa tidak bahagia secara keseluruhan (Mikolajczak, 2009).

Dari beberapa penelitian ditemukan bahwa remaja di panti asuhan memiliki kompetensi emosi yang rendah (Moreno-Manso dkk., 2016; Illahi & Akmal, 2018;

Isnaeni dkk., 2021). Kompetensi emosi yang rendah dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal (Brasseur dkk., 2013). Faktor eksternal berkaitan dengan kemampuan membangun hubungan yang baik dengan orang lain, sedangkan faktor internal berkaitan dengan bagaimana individu menilai dan memahami diri sendiri (Bar-On, 2010). Kedua faktor ini saling mempengaruhi dalam perkembangan kompetensi emosi remaja. Faktor eksternal, seperti dukungan dari orang tua atau pengasuh, serta lingkungan sosial yang stabil, dapat membantu remaja dalam membentuk hubungan emosional yang sehat dan positif (Haryanti dkk., 2016). Namun, dalam konteks panti asuhan, remaja sering kali menghadapi keterbatasan dalam mendapatkan dukungan emosional yang memadai, yang dapat menghambat perkembangan emosi mereka (Nikolaeva dkk., 2022).

Faktor internal juga sangat penting, karena ini mencakup bagaimana individu merespons dan mengelola emosi mereka sendiri (Bar-On, 2010). Salah satu faktor internal yang mempengaruhi kompetensi emosi adalah *self-compassion* (Neff, 2011; Wiffida, 2022). Menurut Neff (2003a), *self-compassion* adalah sikap yang dimiliki oleh individu untuk menerima segala kekurangan, penderitaan, dan kegagalan dalam hidupnya tanpa menghakimi diri sendiri dan memiliki kesadaran bahwa kesalahan dan kegagalan adalah bagian dari proses belajar dan pertumbuhan. Hal ini juga mencakup pengakuan bahwa setiap orang layak untuk mendapat cinta, dan bahwa kesulitan, kekurangan, serta kegagalan adalah bagian alami dari pengalaman hidup manusia (Neff, 2003b).

Menurut Neff (2003a) *self-compassion* memiliki 3 komponen, yang pertama *self-kindness vs self-criticism* yaitu sikap mengasihi diri yang tinggi

dengan tetap menunjukkan kebaikan dan pengertian pada diri sendiri dalam penderitaan atau kegagalan, daripada bersikap keras dan kritis pada diri sendiri. Kedua, *common humanity vs isolation* yaitu kesadaran melihat pengalaman individu sebagai bagian dari pengalaman manusia secara umum, daripada merasa terpisah dan terisolasi. Terakhir, *mindfulness vs over-identification* yaitu sikap individu dalam menyadari dan menerima pikiran serta perasaan yang menyakitkan dengan keseimbangan kesadaran, daripada terlalu mengidentifikasi diri dengan emosi negatif. Dengan *self-compassion* yang tinggi, remaja lebih mungkin menghadapi kesulitan emosional dengan cara yang konstruktif, yang mendukung pengembangan kompetensi emosi (Neff & Germer, 2018).

Remaja di panti asuhan yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu mengidentifikasi dan mengelola emosi mereka, mengurangi kecenderungan untuk mengkritik diri sendiri, dan lebih mampu memahami bahwa kesulitan emosional adalah bagian dari pengalaman manusia secara umum (Kawitri dkk., 2020). Ketika remaja di panti asuhan memiliki kompetensi emosi yang rendah, mereka akan kesulitan dalam mengidentifikasi, mengekspresikan, memahami, mengatur dan menggunakan emosi mereka dan orang lain (Illahi & Akmal, 2018). Kesulitan ini dapat menghambat kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan konflik internal, serta mempengaruhi kemampuan mereka dalam berkomunikasi dan membangun hubungan yang sehat dan saling memahami (Illahi & Akmal, 2018). Selain itu, menurut Ushandini dan Gabriel (2017) remaja di panti asuhan yang memiliki kompetensi emosi rendah cenderung melihat diri mereka dengan pandangan negatif. Hal ini sering terjadi ketika mereka terlalu

mengkritik dirinya secara keras (*self-criticism*) sehingga menimbulkan rasa rendah diri (Neff & Germer, 2018). Sebaliknya ketika remaja di panti asuhan mampu mengidentifikasi dan memahami penyebab emosi maka, mereka akan memiliki kecenderungan untuk bersikap baik pada diri sendiri (*self-kindness*), serta menghindari sifat yang berlebihan dalam menghakimi diri mereka sendiri (Kawitri dkk., 2020).

Kompetensi emosi yang rendah dapat menyebabkan reaksi emosional yang berlebihan dan penumpukan emosi negatif (Mikolajczak, 2009). Hal ini dapat mengakibatkan remaja di panti asuhan mengalami stres, depresi, perasaan hidup tidak menyenangkan, kurang percaya diri, optimisme rendah (Múzquiz dkk., 2023), rasa tidak aman atau tidak diterima, menghadapi stigma sosial, dan kurangnya dukungan emosional (Erismadewi dkk., 2022). Kondisi ini terjadi ketika remaja terlalu terpaku pada pikiran atau emosi negatif (*over-identification*), sehingga mereka kesulitan melepaskan diri dari pikiran dan perasaan yang menyakitkan serta merasa terisolasi dari orang lain (Neff & Gamer, 2018).

Ketika remaja di panti asuhan mampu meningkatkan emosi positif dan menganggap emosi negatif sebagai sesuatu yang wajar dialami oleh setiap individu, maka mereka sudah menunjukkan sikap *mindfulness* (Aulia & Rahayu, 2022) dan menggunakan *self-compassion* sebagai cara mengatasi emosi dengan baik. Hal ini membuktikan mereka tidak menghindari perasaan yang menekan atau menyakitkan (emosi negatif), tetapi menghadapi dan mengubahnya menjadi perasaan yang lebih positif (Neff, 2003b). Dengan demikian, kompetensi emosi yang rendah berkaitan dengan *self-compassion* yang mengarah ke kutub negatif, sementara kompetensi

emosi yang tinggi berkaitan dengan *self-compassion* yang mengarah ke kutub positif. Ghanawat dkk. (2016), menyampaikan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki kompetensi emosi yang lebih tinggi karena mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat dan bijaksana.

Menurut penelitian terdahulu, *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan kompetensi emosi, yaitu semakin tinggi tingkat *self-compassion* seseorang semakin baik kemampuannya dalam mengelola dan menggunakan emosi secara sehat dan efektif (Neff, 2011; Baer dkk., 2012; Septiyani & Novitasari, 2017). Beberapa penelitian lainnya juga menunjukkan adanya pengaruh *self-compassion* pada kompetensi emosi remaja (Ramadhani & Nurdibyanhu, 2014; Wijayanti & Fasikhah, 2021). Namun, sejauh ini peneliti belum menemukan penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh *self-compassion* terhadap kompetensi emosi pada remaja di panti asuhan. Selain itu, remaja yang tinggal bersama keluarga dan remaja yang berada di panti asuhan memiliki situasi, lingkungan, dan tuntutan yang berbeda. Oleh karena itu, penting untuk meneliti subjek remaja di panti asuhan secara khusus. Berdasarkan hal yang telah dijabarkan di atas, maka penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap kompetensi emosi pada remaja di Panti Asuhan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dijabarkan, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap kompetensi emosi pada remaja di panti asuhan?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self-compassion* terhadap kompetensi emosi pada Remaja di panti asuhan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memperluas pengetahuan dibidang psikologi yang berkaitan dengan pengaruh *self-compassion* terhadap kompetensi emosi pada Remaja di panti asuhan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada remaja bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap kompetensi emosi pada remaja di panti asuhan.

2. Orang tua/Wali, Pengasuh, dan Guru

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi mengenai bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap kompetensi emosi pada remaja di panti asuhan dan dapat menjadi acuan untuk memberikan perlakuan yang tepat pada remaja.

3. Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya.