

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perjalanan hidup yang dijalani oleh setiap individu tidak semuanya berjalan sesuai dengan yang mereka harapkan, masih banyak diantara individu yang mengalami nasib yang kurang beruntung. Seperti halnya di Indonesia, beberapa individu dihadapkan pada kondisi dimana mereka tidak mendapatkan kasih sayang dari keluarga akibat ditelantarkan maupun orang tua mereka yang telah tiada. Menurut Deviana (2017) salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menanggulangi keadaan tersebut adalah dengan adanya panti asuhan, dimana panti asuhan mampu untuk menciptakan suasana kekeluargaan dengan menghadirkan orang-orang yang dapat menggantikan peran orang tua.

Panti asuhan merupakan salah satu wadah yang bergerak di bidang sosial, untuk menolong anak-anak yang tidak memiliki keluarga ataupun yang tidak tinggal bersama dengan keluarga. Panti asuhan merupakan sebuah tempat untuk merawat dan memelihara anak yatim, piatu, atau yatim piatu bahkan tidak hanya diperuntukkan bagi anak yatim, piatu, maupun yatim piatu saja tetapi panti asuhan juga diperuntukkan bagi anak-anak yang tidak terurus, baik itu disebabkan oleh korban perceraian orang tua maupun anak yang berasal dari keluarga yang tergolong kurang mampu (Hartini, 2001; Rifai, 2015).

Penghuni panti asuhan terdiri dari berbagai macam tahapan usia. Salah satu penghuni panti asuhan yang patut diperhatikan ialah dari

kalangan remaja. Remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak menuju masa dewasa, dimana pada masa remaja terjadi banyak perubahan baik itu secara biologis, kognitif, dan sosio emosional (Santrock, 2003; papalia, Olds, & Feldman, 2009; Harlock, 2003). Selain itu, menurut Sarwono (2012) jiwa remaja merupakan jiwa yang penuh dengan gejolak (*strum and drang*) dan lingkungan sosial remaja juga mengalami perubahan yang cepat sehingga dapat menyebabkan ketidaksesuaian norma.

Remaja memiliki beberapa tahapan proses perkembangan, salah satu proses perkembangan pada remaja yaitu perkembangan sosial. Pada perkembangan sosial remaja diminta untuk bisa bersosialisasi dengan keluarga dan juga dengan masyarakat, sehingga remaja mampu untuk menyesuaikan diri dilingkungan sosialnya (Prayitno, 2006). Remaja yang tinggal di panti asuhan dalam menjalankan perkembangan sosialnya tidaklah mudah dikarenakan remaja di panti asuhan sangat sulit melakukan penyesuaian diri dengan lingkungannya (Andani, 2015). Remaja yang tidak dapat memenuhi tahap perkembangan ini maka remaja sulit membangun hubungan yang bermakna dengan orang lain, bahkan akan merasa terasingkan dari lingkungannya karena tidak adanya hubungan kedekatan antara dirinya dengan orang lain, sehingga peran orang tua sangat dibutuhkan dalam tahap perkembangan sosial remaja untuk bisa membantu hubungan yang bermakna dengan orang lain (Zuhra, 2017).

Berdasarkan permasalahan diatas, terdapat fenomena yang terjadi pada remaja bertempat tinggal di panti asuhan. Seperti, peran pengasuh yang diharapkan dapat menggantikan peran dari orang tua, pada

kenyataannya mereka belum dapat menggantikan peran orang tua sepenuhnya, dikarenakan para pengasuh harus berbagi perhatian dengan begitu banyak anak asuh lainnya yang menyebabkan kurangnya kasih sayang, kehangatan dan perhatian yang mengakibatkan kualitas perhatian berkurang dari para pengasuh (Sandri, 2015). Penelitian Zuhra (2017) mengatakan anak-anak panti asuhan yang sudah mampu mengurus diri sendiri seperti halnya remaja, maka ia kurang mendapatkan perhatian secara khusus seperti kurangnya berbincang mengenai masalah sehari-hari yang dialaminya dan kurangnya perhatian psikologis dari para pengasuhnya. Sementara itu, remaja yang tinggal di panti asuhan rentan mengalami tekanan psikologis yang lebih besar (Sandri, 2015). Tidak adanya kedekatan atau kurangnya perhatian dan pengalaman akan cinta kasih dari orang tua, seperti anak yang tidak ada orang tuanya, maka hal tersebut dapat menyebabkan individu rentan mengalami kesepian (Peplau & Perlman, 1982; Santrock, 2003).

Permasalahan remaja panti asuhan lainnya berdasarkan survei data awal yang peneliti temukan di lapangan beberapa remaja panti asuhan tidak bisa menjalin hubungan pertemanan, dikarenakan mereka kurang percaya diri, mereka cenderung menarik diri dari lingkungan, sehingga tidak adanya teman untuk bertukar pikiran. Sudarman (2010) mengatakan bahwa remaja panti asuhan cenderung memiliki perasaan malu, minder dan kesulitan menjalin hubungan dengan teman sebaya, hal tersebut dapat menimbulkan perasaan kesepian pada remaja panti asuhan. Selain itu, Garvin (2017) berpendapat bahwa remaja yang memiliki hubungan

kedekatan yang kurang dengan teman sebayanya hal itu juga dapat menimbulkan kesepian pada remaja panti asuhan.

Kesepian merupakan perasaan subjektif yang dimiliki individu mengenai kurangnya kedekatan dalam hubungan sosial yang dijalani (Russel, Cutrona, Rose dan Yurko, 1984). Berdasarkan survei yang peneliti temukan dilapangan, beberapa remaja panti asuhan menyatakan bahwa mereka enggan untuk membaaur dengan lingkungan baru maupun lingkungan di luar panti asuhan dikarenakan kurangnya kedekatan dalam menjalankan hubungan sosial, serta mereka tidak mampu berperan dalam lingkungannya. Penelitian Utami, Ahmad, Ifdil (2017) mengatakan bahwa remaja panti asuhan yang mengalami kesepian mereka berperilaku seperti menarik diri dari lingkungan luar panti asuhan, mereka sulit untuk membaaur dengan teman-teman diluar lingkungan panti asuhan dikarenakan memiliki latar belakang yang berbeda, sehingga terlihat bahwa teman-teman yang berada dilingkungan panti asuhan seperti menjauhi ataupun mengucilkan mereka, kemudian mereka juga merasa sendiri ketika berada dikeramaian.

Selain itu, kesepian yang dirasakan oleh remaja panti asuhan dilihat dari hasil survei beberapa panti asuhan di kota Padang bahwa dirinya merasa sulit dalam bersosialisasi. Hal ini sesuai dengan penelitian Oktavia (2018) remaja panti asuhan memiliki kemampuan beradaptasi yang rendah dan sulit dalam menjalin hubungan dengan teman sebayanya, akibatnya ia kesulitan mendapatkan teman baru dan rentan mengalami kesepian. Kemudian ada beberapa dari mereka merasa bahwa dirinya kurang cocok

bersosialisasi dengan teman diluar panti asuhan, sehingga mereka cenderung menghindar untuk berkumpul bersama dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan pendapat Russell, Cutrona, Rose dan Yurko (1984) yaitu kesepian yang dirasakan apabila hubungan sosial yang sedang dijalani tidak sesuai dengan apa yang mereka inginkan sehingga mereka merasa tidak puas dengan hubungan sosial yang ada. Hasil penelitian Kutlu (2006) menunjukkan bahwa remaja panti asuhan memiliki tingkat kesepian yang sangat tinggi dibandingkan dengan remaja yang tinggal dengan keluarganya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Zuhra (2017) yang menemukan bahwa remaja yang berada di panti asuhan memiliki kesepian yang tinggi, sedangkan remaja yang tinggal dengan keluarganya memiliki kesepian yang rendah. Kesepian yang terjadi pada remaja panti asuhan sangat kompleks dibandingkan remaja yang tinggal bersama keluarganya. Ia menampilkan sikap pendiam, tidak percaya diri, tidak suka berkumpul dengan teman-teman lain, kurang bahagia atau tidak puas dengan kehidupan yang dijalani dan merasa tidak ada yang peduli dengan keadaan yang ia alami (Utami, Ahmad dan Ifdil, 2017; Oktavia, 2018).

Remaja yang berada di panti asuhan yang merasakan kesepian memiliki beberapa ciri. Menurut Perlman & Peplamu (1981) ciri-ciri seseorang merasakan kesepian dapat dikelompokkan berdasarkan afeksi, perilaku, kognisi dan motivasi, serta sosial dan kesehatan). Sesuai dengan analisis Oktavia (2018) terhadap 7 subjek di panti asuhan bahwa remaja panti asuhan mengalami kesepian dalam segi afektif, kognitif dan perilaku. Pada ciri afektif, kesepian yang dirasakan disertai dengan perasaan yang

tidak puas, tidak bahagia, depresi dan lebih pesimis. Selanjutnya pada ciri kognitif, kesepian yang dirasakan disertai dengan kesulitan dalam berkonsentrasi dan memiliki harga diri yang rendah. Sedangkan pada ciri perilaku, kesepian yang dirasakan dapat terlihat dari perilaku yang kurang asertif yang dipengaruhi oleh karakter pemalu dan pengambilan keputusan yang rendah. Peneliti juga melihat beberapa inidikasi kesepian yang dialami remaja panti asuhan kota Padang berdasarkan ciri-ciri dari Perlman & Peplau (1981). Jika dilihat dari segi afektif remaja panti asuhan merasa enggan untuk berinteraksi dengan orang baru, menutup diri, tidak puas dengan kehidupan sosial yang sedang dijalani, mudah marah, pesimis serta merasakan kecemasan. Selanjutnya dari segi kognitif mereka cenderung sulit untuk berkonsentrasi. Sedangkan pada segi perilaku, kesepian yang dirasakan remaja panti asuhan dapat dilihat dari dirinya yang kurang terbuka terhadap masalah yang sedang dihadapi.

Kesepian pada remaja panti asuhan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu dari faktor usia dan hubungan remaja dengan orang tua. Ladd dan Ettekal (2013) mengemukakan bahwa kalangan usia yang paling rentan mengalami kesepian berasal dari kalangan remaja. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Perlee (dalam Sears, Freedman, & Peplau, 2009) menunjukkan bahwa dari 40.000 individu, tingkat kesepian yang paling tinggi diduduki oleh kelompok usia remaja sebanyak 79%. Sedangkan pada usia diatas 55 tahun tingkat kesepiannya hanya sebanyak 37%. Woodhouse, Dykas dan Cassidy (2011) juga melakukan penelitian kepada 2.091 remaja di Amerika dan menemukan bahwanya sebanyak 55,74%

dari remaja tersebut merasakan kesepian.

Faktor selanjutnya yang menyebabkan kesepian pada remaja panti asuhan adalah bagaimana hubungan antara remaja dengan orang tua mereka. Zuhra (2017) menjelaskan pengalaman pada masa kanak-kanak dimana hilangnya hubungan kasih sayang dari orangtua yang disebabkan peristiwa kematian atau perceraian, dan hubungan yang tidak baik dengan orang tua dapat menyebabkan individu lebih rentan terhadap kesepian. Sesuai dengan penelitian Ernst dan Cacioppo (1999) bahwa kesepian yang akut terjadi karena pengalaman awal masa kecil yang negatif terutama proses kedekatan awal antara ibu dan anak. Maka dari itu, remaja panti asuhan yang mengalami kesepian akan sulit dalam membangun hubungan dengan orang lain karena tidak adanya dukungan serta perhatian dari orang tua, yang disebabkan oleh rendahnya kedekatan antara anak dengan orang tua.

Kesepian yang dirasakan oleh remaja di panti asuhan dapat menimbulkan dampak negatif. Ada beberapa dampak negatif kesepian diantaranya mudah merasa jenuh, merasa tidak diterima dilingkungannya, susah untuk membangun komunikasi dengan orang lain, sehingga kurangnya keinginan untuk menjalin hubungan dengan orang lain, dan tidak bisa mengatasi persoalan yang sedang dihadapi (Cosan, 2014). Kemudian, kesepian juga dapat menyebabkan terjadinya penarikan diri dari lingkungan sosial dan mereka cenderung membuat masalah untuk mendapatkan perhatian dari orang lain (Oktavia, 2018). Selain itu, kesepian juga berdampak bagi kesehatan, seperti menurunnya system

imun dan dapat menimbulkan serangan jantung (Bernard, 2013). Bahkan, kesepian juga memicu seseorang melakukan tindakan bunuh diri (Perlman & Peplau, 1981).

Dampak- dampak dari kesepian yang dirasakan oleh remaja panti asuhan agar dapat berkurang, maka ada beberapa usaha yang dapat dilakukan. Dalam lingkungan sosial seorang remaja panti asuhan harus berfikir positif terhadap lingkungan sosial, sehingga mereka tidak merasa tertekan dengan orang-orang di lingkungan sekitar (Hidayati, 2015). Dengan demikian, mereka merasa kenyamanan dalam menjalin hubungan dengan lingkungan sosialnya. Remaja di panti asuhan harus bisa memahami cara untuk mengatur emosi sehingga dapat memikirkan langkah kedepannya agar perasaan kesepian yang mereka rasakan dapat berkurang (Narang, 2014).

Setiap individu dalam melakukan usaha untuk mengurangi kesepian, dapat terlaksana jika individu bisa menerima diri apa adanya dan mampu memahami diri sendiri (Sippola dan Bukowski, 1999). Apabila mereka sudah menunjukkan sikap kurang dalam penerimaan diri, kurang menghargai diri sendiri, dan menyalahkan diri sendiri atas sesuatu yang tidak dimiliki, maka hal tersebut dapat membuat mereka tidak nyaman dengan kehidupannya (Zuhra, 2017). Namun, sikap-sikap tersebut tidak akan muncul dalam diri remaja apabila mereka memiliki *self compassion* yang baik. *Self compassion* didefinisikan sebagai pemahaman ketika mengalami penderitaan, kegagalan maupun kesalahan dengan tidak membebani dirinya dengan pikiran negatif dan mengakui bahwa

penderitaan maupun kegagalan yang dialami diyakini sebagai suatu yang juga dialami oleh orang lain, dimana komponen-komponennya adalah *self kindness vs self judgement*, *feeling of common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over identification* (Neff, 2003; Neff, 2011).

Fungsi *self compassion* bagi remaja panti asuhan salah satunya mereka bisa menyusun cara untuk dapat beradaptasi dengan lingkungannya dengan melakukan penurunan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif, sehingga mereka tidak akan merasa sendiri dalam kehidupannya (Hidayati, 2015). Kemudian, berpikiran positif terhadap lingkungan bahwa orang lain juga merasakan penderitaan yang sama dan mengalami kegagalan ataupun kesulitan yang sama, hal tersebut dapat mengurangi kesepian pada remaja panti asuhan (Pond, Brey & DeWall, 2011; Hidayati, 2015). Menurut Narang (2014), individu yang mengerti keadaan sulit yang sedang menimpanya akan terhindar dari perasaan kesepian, karena ia tidak memandang kesulitan tersebut secara berlebihan.

Remaja panti asuhan memiliki *self compassion* yang rendah, maka mereka akan sulit untuk mengurangi rasa kesepian yang dialaminya. Akan tetapi dengan memiliki *self compassion* yang lebih tinggi, maka mereka dapat meminimalisir kesepian yang dirasakan (Akin, 2010; Lyon, 2015; Deviana, 2017). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Neff (2003) seseorang yang memiliki *self compassion* yang tinggi mereka lebih memiliki kesehatan psikologis dan fleksibilitas yang baik dibandingkan dengan seseorang yang memiliki *self compassion* yang rendah.

Selanjutnya, ketika individu memiliki *self compassion* yang baik, maka ia memiliki kehidupan yang memuaskan secara mental dikarenakan adanya kecerdasan emosi, kemudian lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima dirinya apa adanya (Neff, 2003a).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Akin (2010) menemukan bahwa terdapatnya hubungan antara *self compassion* dengan kesepian. Hal tersebut dikarenakan tiga komponen positif *self compassion* yang terdiri dari *self kindness*, *feeling comonity*, dan *mind fullness* berkorelasi negatif dengan kesepian. Sedangkan tiga komponen negatif dari *self compassion* yaitu, *self judgment*, *isolation* dan *over identification* berkorelasi positif dengan kesepian. Selanjutnya, Hidayati (2015) melakukan penelitian terhadap siswi SMA yang tinggal dipondok pesantren. Pada penelitiannya, Hidayati hanya menggunakan komponen positif dari *self compassion*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa hipotesa penelitiannya ditolak, sehingga tidak ada hubungan antara antara *self compassion* dan *loneliness*. Hal tersebut dikarenakan data pada penelitiannya menunjukkan bahwa kesepian yang dialami pada siswi pondok pesantren tergolong rendah, kemudian *self compassion* yang dimiliki siswi pondok pesantren tergolong rendah.

Berdasarkan uraian masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa remaja panti asuhan sangat rentan mengalami kesepian. Hal tersebut dapat menimbulkan berbagai macam dampak negatif, agar perasaan kesepian dapat berkurang remaja panti asuhan melakukan berbagai macam usaha. Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa *self compassion* merupakan salah satu cara untuk menurunkan kesepian. Namun masih ada terdapat ketidakkonsistenan pada hasil beberapa

penelitian tersebut. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *self-compassion* dan kesepian pada remaja panti asuhan dengan judul penelitian “**Hubungan antara *self-compassion* dengan Kesepian pada Remaja Panti Asuhan di Kota Padang.**”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di paparkan di atas, maka rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada remaja panti asuhan di kota Padang ?.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka didapatkan tujuan penelitiannya adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan kesepian pada remaja panti asuhan.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi semua pihak, baik secara teoritis maupun praktis. Manfaat-manfaat tersebut diantaranya:

1.4.1 Manfaat Teoritis

1.4.1.1 Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada umumnya, khususnya pada ilmu psikologi sosial yaitu tentang hubungan *self compassion* dengan kesepian pada remaja panti asuhan di kota padang.

1.4.1.2 Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan penelitian ini

dapat memberikan data dan informasi sebagai bahan yang bisa digunakan untuk studi lanjut dengan tema yang serupa

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang ingin dicapai dalam penelitian ini bagi beberapa pihak Antara lain:

1.4.2.1 Manfaat bagi remaja panti asuhan

Penelitian ini diharapkan bisa memiliki manfaat bagi remaja panti asuhan yang ada di kota Padang agar remaja bisa mengetahui pentingnya memiliki *self compassion* pada diri, sehingga dapat mengurangi ataupun menghambat perasaan kesepian yang dialami.

1.4.2.2 Manfaat bagi panti asuhan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan kepada panti asuhan di Kota Padang agar dapat membuat kebijakan ataupun kegiatan yang bertujuan untuk mencegah munculnya perasaan kesepian pada remaja panti asuhan.

1.5 Sistematika Penulisan

BAB I : Pendahuluan

Bab ini berisi penjelasan mengenai latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II : Tinjauan Pustaka

Bab ini menguraikan landasan teori mengenai definisi kesepian, aspek kesepian, penyebab kesepian, definisi self compassion, aspek self compassion, remaja, kerangka pemikiran, dan hipotesa penelitian.

BAB III : Metode Penelitian

Bab ini menjelaskan tentang metode yang 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

Bab ini menjelaskan tentang hasil penelitian berupa analisis data, gambaran umum subjek penelitian, dan hasil penelitian beserta pembahasannya.

BAB V: Penutup

Bab ini menguraikan mengenai kesimpulan dari hasil penelitian beserta pembahasannya. Kemudian, ditambahkan saran praktis dan saran metodologis untuk penyempurnaan penelitian selanjutnya.