

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pandemi COVID-19 merupakan wabah penyakit *corona virus* yang sedang berlangsung sejak tahun 2019 yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut parah yaitu *coronavirus 2 (SARS-Cov-2)*. Wabah penyakit ini diidentifikasi di Wuhan, Cina pada Desember 2019 dan diakui sebagai pandemi oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 11 Maret 2020. Dilansir dari *Worldometer* www.worldometers.info/coronavirus/ (2021), lebih dari 229 juta jiwa terpapar kasus COVID-19 yang telah dilaporkan di seluruh dunia yang menyebabkan lebih dari 4,7 juta jiwa kematian. Di negara Indonesia sendiri, per tanggal 21 September 2021 total 4.192.695 jiwa terinfeksi COVID-19 dengan total kasus kematian 140.634 jiwa, dan lebih dari 3,9 juta jiwa penduduk Indonesia telah pulih meskipun ada kemungkinan dapat terinfeksi ulang.

Virus COVID-19 memiliki daya tahan di permukaan selama ± 72 jam yang dapat menyebar dengan cepat melalui kontak fisik, yaitu melalui *droplet* yang dihasilkan ketika batuk, bersin atau berbicara (Kemenkes, 2020). Pandemi membawa dampak di berbagai aspek kehidupan dan sejak awal mewabah di Indonesia, pemerintah mengimbau agar masyarakat Indonesia menerapkan 5M yaitu: memakai masker, mencuci tangan menggunakan sabun, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan membatasi mobilitas dengan dilaksanakannya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) (Kemenkes, 2020).

Masa remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Santrock, 2004). Pada masa ini, remaja diharapkan mampu menjalin hubungan yang baik dengan teman sebaya, belajar menerima diri, bertanggung jawab, mandiri secara emosi, menerapkan nilai sistem etika bertingkah laku, dan mempersiapkan diri untuk berkarier (Sihotang, Yusuf & Daharnis, 2013). Dalam menghadapi berbagai masalah perkembangan yang dialami, remaja memerlukan kehadiran orang tua yang mampu memahami dan memperlakukan sesuai dengan kebutuhannya (Tricahyani, 2016). Namun pada kenyataannya, tidak semua individu beruntung dalam melewati masa remajanya dengan pendampingan orang tua. Beberapa remaja harus tinggal di panti asuhan karena suatu kondisi baik kematian, perceraian, kemiskinan, keluarga yang *broken home* menyebabkan orang tua tidak mampu memberikan serta memenuhi kebutuhan hidup remaja sehari-hari.

Panti asuhan merupakan suatu lembaga kesejahteraan sosial yang memiliki tanggung jawab dalam memberikan pelayanan pengganti orang tua/wali pada anak dalam memenuhi kebutuhan baik fisik, mental, hingga sosial agar anak memiliki kesempatan yang sama seperti anak seusianya. Panti asuhan berfungsi sebagai pengganti orang tua, sehubungan dengan orang tua anak yang tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya dalam mendidik dan mengasuh anak (Depsos, 2004). Magalena, Almutahar, & Abao (2014) menjelaskan bahwa peranan panti asuhan tidak hanya menyantuni anak asuh namun panti asuhan juga berfungsi sebagai pengganti orang tua yang tidak mampu melaksanakan tugas sebagaimana mestinya. Selain itu, panti asuhan juga berfungsi dalam memberikan pelayanan

dengan membantu dan membimbing agar anak asuh dapat bertanggungjawab terhadap dirinya sendiri, keluarga, maupun masyarakat.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada tanggal 14 Juni 2022 yang dilakukan di Panti Asuhan Daarut Taqwa, panti asuhan tersebut memiliki pengurus panti yang tinggal dan menetap bersama dengan anak-anak panti. Pengurus panti berkoordinasi dengan anak panti melalui pengasuh di tiap tingkatan kelas. Kegiatan keseharian di panti asuhan dijalankan oleh anak-anak panti asuhan itu sendiri. Fasilitas penunjang yang diberikan oleh panti asuhan cukup memadai. Panti asuhan tersebut sudah didirikan sejak tahun 2006 setelah terjadinya gempa Jogja dan pada tahun 2008 mendapati tanah wakaf dan didirikan panti asuhan. Pandemi membawa perubahan terhadap kehidupan di panti asuhan. Pengurus panti menuturkan selama pandemi donasi dan bakti sosial yang masuk berkurang yang berdampak pada kegiatan beribadah di panti asuhan.

Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan wawancara terhadap 4 remaja panti asuhan di Panti Asuhan Daarut Taqwa berinisial A, U, T, dan M. Wawancara ini dilakukan dengan kunjungan langsung ke panti asuhan pada tanggal 14 Juni 2022, berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan subjektif menurut Diener (1984). Pada aspek kepuasan hidup, dari hasil wawancara terdapat 4 dari 4 remaja (A, U, T, dan M) merasa tidak puas atas kehidupannya, remaja tersebut merasa kehidupannya berjalan tidak seperti yang diharapkan dan memiliki keinginan untuk mengubah kehidupan. Responden mengaku mengalami kesulitan dalam kegiatan belajar via daring dan menghambat remaja yang tidak memiliki penunjang *handphone* maupun laptop. Sehingga remaja harus menggunakan secara bergantian

dengan meminjam *handphone* milik pendamping. Pada aspek afek positif dari kesejahteraan subjektif, terdapat 2 dari 4 remaja memiliki emosi positif yang stabil selama pandemi, adapun alasan lain yaitu remaja merasa bersemangat dalam menjalani kehidupan dan memiliki kesempatan untuk melanjutkan sekolah. Pada aspek afek negatif, terdapat 3 dari 4 remaja (T, M, dan U) memiliki emosi negatif. Remaja mengaku mengalami kecemasan dengan emosi yang tidak stabil. Adapun alasan lain yaitu remaja mudah merasa sedih saat teringat dengan keluarga yang jauh dan perasaan iri melihat teman dengan keluarga yang utuh. Ditambah dengan masalah kesalahpahaman yang terjadi antar teman membuat remaja mudah tersinggung dan memilih untuk tidak bercerita kepada teman atau pendamping ketika ada masalah.

Dalam panti asuhan, sosok pengasuh berperan menggantikan orang tua dalam membantu pemenuhan kebutuhan sehari-hari anak dengan mengasuh, menjaga dan memberikan rasa aman. Tinggal di panti asuhan dengan didampingi oleh pengasuh bukanlah hal yang mudah bagi remaja. Ditambah jumlah pengasuh yang ada di panti asuhan seringkali tidak sebanding dengan beban pengasuhan yang cukup tinggi. Sehingga, para pengasuh terpaksa memberikan perhatian secara bergantian kepada anak asuhnya (Kawitri, Listiyandini & Rahmatika, 2020). Seperti hasil wawancara peneliti dengan pengurus panti yang menyebutkan setiap pendamping bertanggung jawab atas 10 remaja di tiap tingkatan kelas. Banyaknya jumlah anak asuh yang harus diperhatikan pada akhirnya membuat kualitas perhatian juga berkurang (Sandri, 2015). Kondisi yang seperti ini membuat remaja panti asuhan

menjadi lebih rentan mengalami stres jika dibandingkan dengan remaja lainnya (Sandri, 2015).

Pengurus panti dan teman-teman di panti asuhan dapat melengkapi kebutuhan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan dalam mencapai kesejahteraan subjektif. Namun kenyataannya, tidak semua remaja dapat mencapai kesejahteraan subjektif. Di panti asuhan masih sering ditemukan kurangnya stimulasi emosional dan intelektual serta kehidupan di panti asuhan yang terkesan rutin, kaku dan perlakuan yang diterima bersifat massal (Lusiawati, 2013). Dilansir dari www.kemsos.go.id bahwa pengasuhan di panti asuhan cenderung difokuskan pada pemenuhan kebutuhan fisik dan materi sehari-hari, sehingga kurangnya kebutuhan psikologis dan emosional yang diberikan.

Permasalahan psikologis ditemukan bahwa depresi pada remaja yang tinggal di panti asuhan lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tinggal di rumah (Wuon, Bidjuni & Kallo, 2016). Remaja yang tinggal di panti asuhan cenderung memiliki kepribadian yang inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, takut, dan cemas dibandingkan pada remaja yang tinggal di rumah (Trichayani, 2016). Apabila remaja di panti asuhan belum mampu menerima kondisi dirinya dengan dunia dan kehidupan yang baru, maka remaja panti asuhan akan terancam kehilangan identitas diri sebagai remaja (Wuon, Bidjuni & Kallo, 2016). Dengan ketidakmampuan dalam menerima diri maka remaja panti asuhan akan kesulitan dalam mencapai kebahagiaan.

Oleh karena itu, peneliti menemukan adanya permasalahan kesejahteraan subjektif pada remaja panti asuhan yang menyebabkan remaja panti asuhan tidak

dapat mencapai kebahagiaan dalam hidup. Sebagian dari remaja yang peneliti temui memiliki permasalahan kesejahteraan subjektif, yaitu merasa kehidupan tidak berjalan sesuai dengan yang diinginkan, dan ingin mengubah kehidupan saat ini. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khan dan Jahan (2015) bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang tidak tinggal di panti asuhan. Penelitian lain oleh Casares (2017) di Namibia Afrika Selatan, bahwa lebih dari 19 anak dan remaja yatim piatu mengalami tekanan psikologis, kesehatan mental, dan 1 dari 6 anak dan remaja mudah depresi. Kebahagiaan individu dapat dicapai ketika individu memiliki kesejahteraan subjektif. Untuk meningkatkan kesejahteraan diperlukan kondisi psikologis individu yang baik (Compton, 2005).

Kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai persepsi individu serta hasil evaluasi terhadap afeksi diri sendiri termasuk di dalamnya reaksi terhadap suatu hal sebagai hasil pemikiran terhadap kepuasan dan kebahagiaan (Diener, 2003). Kesejahteraan subjektif kerap kali disebut dengan istilah kebahagiaan. Kesejahteraan subjektif mengandung dua aspek diantaranya aspek afektif dan aspek kognitif. Individu dengan kesejahteraan subjektif yang cenderung tinggi akan memiliki pengalaman dan perasaan yang lebih positif, sedangkan individu dengan kesejahteraan subjektif yang rendah cenderung sedikit atau bahkan tidak memiliki emosi positif dan kebahagiaan, dan cenderung memiliki emosi negatif seperti marah dan sedih. Kesejahteraan subjektif dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan individu memiliki umur yang lebih panjang dan memiliki kesehatan yang lebih baik (Tina & Utami, 2016). Sehingga dengan kesejahteraan subjektif

individu yang baik, maka individu tersebut dapat mencapai kebahagiaan dan kehidupan yang lebih positif baik untuk dirinya sendiri maupun orang-orang disekitar.

Kenyataannya di lapangan, kesejahteraan subjektif remaja di panti asuhan tergolong rendah sejalan dengan aspek kesejahteraan subjektif. Berdasarkan hasil studi (Kawitri, Listiyandini & Rahmatika, 2020), 70% dari 12 sampel remaja di panti asuhan merasa bahwa orang lain lebih bahagia daripada dirinya sendiri. Artinya, sebagian besar remaja di panti asuhan merasa bahwa remaja panti asuhan belum cukup bahagia dengan kondisinya saat ini di panti asuhan (Kawitri, Listiyandini & Rahmatika, 2020). Perasaan belum cukup bahagia tersebut sesuai dengan aspek kepuasan hidup, yang menandakan remaja panti asuhan tidak puas atas kehidupannya saat ini. Selain itu, pada aspek afek positif dan afek negatif dimana emosi dan persepsi yang negatif pada remaja panti asuhan, seperti merasa tidak aman dan terpinggirkan, apabila tidak teratasi dikhawatirkan akan berpengaruh terhadap kesehatan mental mereka (Kawitri, Listiyandini & Rahmatika, 2020). Dengan perasaan tidak bahagia tersebut maka tentunya remaja panti asuhan akan sulit dalam mencapai kesejahteraan subjektif yang baik.

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif menurut Compton & Hoffman (2005) yaitu harga diri positif, optimisme, kontrol diri, relasi sosial yang positif, ekstrasversi, dan memiliki arti dan tujuan hidup. Terdapat faktor lain menurut Diener (2009) yaitu kepuasan subjektif, pendapatan, usia, jenis kelamin, ras, pekerjaan, pendidikan, agama, pernikahan dan keluarga, kontak sosial, peristiwa kehidupan, aktivitas, kepribadian, dan pengaruh biologis. Selain

itu, terdapat faktor lain yang saling berinteraksi dalam mempengaruhi kesejahteraan subjektif yaitu resiliensi (Zubair et al., 2018) dan *self-compassion* Reginasari (2013) dan Halim (2015).

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif di atas, peneliti memilih faktor resiliensi untuk mengukur kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan. Resiliensi adalah sebuah konsep yang dibuat untuk menjelaskan bagaimana individu dapat bangkit dari keadaan yang tidak menyenangkan. Resiliensi merupakan kemampuan individu memilih untuk pulih dari peristiwa kehidupan yang menyedihkan dan penuh tantangan, dengan cara meningkatkan pengetahuan untuk adaptif dan mengatasi situasi serupa yang merugikan di masa mendatang (Keye & Pidgeon, 2013). Menurut (Zubair., dkk, 2018) kesejahteraan subjektif dapat diprediksi oleh kemampuan dalam menghadapi keadaan sulit yang dapat menimbulkan stres atau yang disebut juga dengan resiliensi.

Individu yang memiliki resiliensi akan menunjukkan kemampuan intelektual yang baik dan mampu memecahkan masalah, memiliki temperamen yang *easy-going* dan kepribadian yang dapat beradaptasi terhadap perubahan, memiliki *self image* yang positif dan menjadi pribadi yang efektif, optimis akan masa depan, memiliki nilai pribadi dan budaya yang baik, dan memiliki selera humor (Baumgardner, 2010). Oleh karena itu, saat individu memiliki evaluasi negatif terhadap diri sendiri, merasa tidak puas dan bahagia dengan kehidupan yang dijalani selama ini, individu akan dapat bertahan dan mencoba bangkit melewati keadaan tersebut dengan resiliensi yang dimiliki. Dengan karakteristik individu

resilien yang mencoba bangkit, sadar penuh akan tujuan masa depan, memiliki harga diri, emosi dan evaluasi diri yang positif, memiliki kemampuan otonom dalam bertingkah laku secara bebas di atas kendali (Benard, 2004) maka individu akan memiliki kebahagiaan. Individu yang merasa dirinya bahagia, memiliki emosi dan evaluasi diri yang positif merupakan salah satu karakteristik individu dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan subjektif individu (Kirmani et al., 2020). Lebih lanjut (Dewita et al., 2021) mengatakan bahwa kemampuan resiliensi dibutuhkan untuk menghadapi stress dan meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja.

Remaja yang tinggal di panti asuhan cenderung lebih sering mengalami permasalahan dalam perkembangan maupun psikologis seperti stres dan depresi disamping masalah kesehatan fisiknya. Resiliensi menjadi salah satu prediktor yang penting dalam mengukur tingkat kesejahteraan subjektif pada remaja panti asuhan. Kemampuan resiliensi sangat dibutuhkan oleh remaja panti asuhan untuk beradaptasi dengan baik walaupun dalam keadaan sulit, sehingga remaja panti asuhan akan mampu menerima dan menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar. Resiliensi secara alami memengaruhi perilaku di sekolah dan tempat kerja, kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kualitas hubungan (Reivich & Shatte, 2002).

Hasil penelitian sebelumnya oleh (Nisa & Muis, 2016) pada anak panti asuhan di Sidoarjo dimana individu dengan kategori resiliensi yang tinggi akan memiliki karakteristik yang tidak mudah menyerah, berusaha untuk menghadapi

masalah, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dan memiliki keyakinan untuk menjadi orang sukses dikemudian hari. Individu dengan kategori resiliensi sedang, cenderung memiliki karakteristik tidak stabil dalam bersikap dan memiliki semangat yang mudah berubah. Sebaliknya, individu yang memiliki resiliensi rendah cenderung akan menunjukkan diri yang mudah menyerah, sering menghindari masalah, tidak memiliki semangat untuk bangkit dan tidak berusaha menjadi lebih baik.

Selain faktor-faktor yang telah disebutkan di atas, ada faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan subjektif yaitu *self-compassion*. Remaja panti asuhan dengan *self-compassion* akan mampu menerima kehidupan dengan segala kekurangan yang ada walaupun berat dan terpisah jauh dengan keluarga. *Self-compassion* merupakan kemampuan untuk berbelas kasih pada diri sendiri (Neff, 2003). Dengan kemampuan berbelas kasih pada diri sendiri tersebut individu akan mampu dalam mencapai kesejahteraan subjektif. *Self-compassion* dapat membuat individu menyikapi kesulitan dan afek negatif secara lebih baik dengan memunculkan afek positif yang ada di dalam diri (Compton & Hoffman, 2013).

Individu yang memiliki *self-compassion* mampu menunjukkan sikap yang baik dalam memandang diri sendiri sendiri (*self-kindness*), merasa bahwa kekurangan dan keterbatasan yang dimiliki merupakan bagian dari menjadi manusia normal (*common humanity*), dan sadar penuh terhadap kondisi yang mereka alami (*mindfulness*) (Neff, 2016). Individu dengan *self-compassion* akan terbuka dengan diri sendiri, memiliki pikiran dan perasaan yang positif, maka perasaan cemas dan depresi (*over-identification*) akan rendah. Ketika individu

memiliki perasaan yang positif, tidak mudah sedih, maka afek positif dari individu akan tinggi dan sebaliknya afek negatif akan rendah. Dengan hal ini, maka individu dapat mencapai kebahagiaan yang merupakan karakteristik individu dengan kesejahteraan subjektif yang baik. Oleh karena itu, saat individu memiliki respon negatif terhadap kehidupan maupun peristiwa buruk yang dialami, individu akan menghadapi kekurangan dengan sikap yang legowo dalam mengurangi pengalaman emosional yang negatif dengan *self-compassion* yang dimiliki. Hal ini didukung dengan hasil penelitian (Ge et. al., 2019) yang memaparkan individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung menghadapi kekurangan mereka sendiri dengan sikap yang ramah dan hangat.

Penelitian yang dilakukan oleh (Neff, 2007) bahwa individu dengan *self-compassion* cenderung memiliki emosi negatif yang rendah seperti depresi, kecemasan, dan stres. *Self-compassion* memiliki hubungan dengan kebahagiaan, kebijaksanaan, optimisme, dan kreativitas. Apabila remaja panti asuhan memiliki *self-compassion* yang baik, maka remaja panti asuhan akan mampu menerima dirinya dengan tidak menyalahkan diri sendiri maupun keadaan, sehingga dapat mengurangi resiko permasalahan psikologis seperti depresi, sikap apatis, menarik diri dari lingkungan, perasaan cemas dan takut.

Resiliensi dan *self-compassion* memiliki peranan yang penting terhadap kesejahteraan subjektif individu. Resiliensi dan *self-compassion* secara bersama-sama akan membuat remaja panti asuhan mampu dalam mengatasi masalah, menciptakan suasana yang nyaman dan tetap tenang dalam situasi yang menekan,

dan berupaya mencapai cita-cita. Sehingga individu mampu menerima pengalaman yang dialami dengan sikap welas asih.

Individu dengan resiliensi yang tinggi ditandai dengan dapat bertahan dan bangkit dari keadaan terpuruk, memiliki gambaran masa depan yang baik atau optimis, ditambah dengan memiliki emosi yang positif, dapat mengontrol emosi, tidak mudah marah/sedih, dapat menerima segala kekurangan yang ada dalam diri atau *self-compassion* juga tinggi, maka individu dapat mencapai kesejahteraan subjektif yang tinggi. Dalam mencapai suatu kebahagiaan dalam hidup atau yang biasa disebut dengan *well-being* individu memerlukan emosi positif yang dominan dibanding emosi negatif. Ketika bahagia, individu akan memiliki pengalaman dimana emosi positif akan mendominasi dibandingkan dengan emosi negatif, serta adanya peningkatan dalam kepuasan hidup (Fritz & Lyubomirsky, 2017). Ketika individu memiliki *self-compassion* yang tinggi (*compassionate*), maka individu akan memiliki kemampuan untuk bertahan dalam kondisi sulit sama dengan resiliensi yang akan membuat individu mampu bertahan dalam kondisi sesulit apapun dan mengembangkan optimisme untuk mencapai kebahagiaan (Dewi & Wistita, 2019). Dibantu dengan optimisme yang baik tersebut, individu akan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi. Penelitian mengenai kesejahteraan subjektif pada remaja yang tinggal di panti asuhan masih perlu dikaji lebih dalam lagi. Terlebih belum adanya penelitian tentang resiliensi dan *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti mengajukan tiga rumusan masalah yaitu “(1) Apakah ada hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan di masa pandemi

COVID-19?, (2) Apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan di masa pandemi COVID-19?, dan (3) Apakah ada hubungan antara resiliensi dan *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan di masa pandemi COVID-19?".

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan di masa pandemi COVID-19.
2. Hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan di masa pandemi COVID-19.
3. Hubungan antara resiliensi dan *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan di masa pandemi COVID-19.

C. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu psikologi khususnya pada psikologi sosial, psikologi klinis, dan psikologi positif terkait kesejahteraan subjektif. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dan tambahan informasi baru mengenai keterkaitan antara resiliensi dan *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan di masa pandemi COVID-19.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan resiliensi dan *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan di masa pandemi COVID-19 dari perspektif psikologis.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan untuk penelitian selanjutnya terkait meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan.