

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Remaja adalah saat manusia berada pada umur belasan tahun (Prihatiningsih, 2017). Selama periode ini, setiap orang akan mengalami perubahan dalam aspek psikososial, kognitif, psikis, dan fisik. (Santrock, 2007). Menurut Santrock (2003) fase remaja disebut sebagai masa pertumbuhan dan perubahan yang berlangsung dari masa anak hingga dewasa, yang diimbangi oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Sarwono (2012) menjelaskan bahwa remaja awal akan mengalami fase perubahan, kebingungan pada perubahan fisik, tidak dapat mengendalikan emosinya, rendah diri, tidak puas, dan cepat kecewa. Menurut Jahja (2011), masa remaja dianggap sebagai periode tekanan karena peningkatan emosional yang cepat terjadi. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk yang mempunyai umur dari 10 hingga 18 tahun, lalu menurut badan kependudukan dan keluarga berencana remaja ialah individu berusia antara 10 hingga 24 tahun dan juga belum menikah (Diananda, 2019).

Menurut Hurlock (2002), remaja membutuhkan kasih sayang dan perhatian dari keluarga, teman sebaya, dan orang – orang di sekitarnya. Namun beberapa anak remaja tidak memiliki figur orang tua, yang berarti mereka tidak mendapatkan perhatian, kasih sayang, dan dukungan dari keluarganya. Hal tersebut di alami oleh anak remaja yang memiliki nasib kurang beruntung

misalnya seperti anak remaja yang berada di panti asuhan. Mereka harus bertahan dan menjalani kehidupan tanpa keluarga (Hartini,2011).

Menurut departemen sosial RI (2004), panti asuhan anak ialah lembaga pelayanan sosial yang dirancang guna menampung anak yang terlantar dan juga yang tidak mempunyai keluarga, seperti anak yatim atau anak yatim piatu. Panti asuhan juga bertanggung jawab atas kesejahteraan anak – anak yang berada di panti asuhan. Remaja yang tinggal di panti asuhan termasuk dalam kelompok rentan. Hal ini karena jumlah anak yang tinggal di panti asuhan tidak sebanding dengan jumlah pengasuh. Akibatnya, remaja di panti asuhan lebih rentan mengalami tekanan psikologis daripada remaja yang tinggal bersama keluarganya (Sandri, 2015).

Anak – anak yang tinggal di panti asuhan harus di didik untuk dapat menghadapi tuntutan kemandirian mulai dari usia muda. Remaja yang tinggal di panti asuhan menerima tanggung jawab, diajarkan disiplin dan belajar berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Ronald, 2018). Remaja yang tinggal di panti asuhan harus dapat mengontrol pikiran, kebiasaan, dan perilaku mereka berdasarkan tuntutan diri sendiri dan lingkungan mereka. Selain itu, remaja mungkin menghadapi kehidupan yang sulit dan tetap menerima tanggung jawab. Remaja juga dapat bersosialisasi, membangun hubungan yang positif, dan menghargai hak orang lain (Semiun, 2010).

Menurut Sandri (2015), kebanyakan anak di panti asuhan akan mengalami masalah psikologis karena mereka kekurangan perhatian, kasih sayang dari

keluarga atau orang tuanya. Menurut Prabawa (2009), penghuni panti asuhan, terutama di negara berkembang, mengalami hospitalism, yaitu ketika seseorang merasa terasing secara emosional karena tidak mendapatkan kasih sayang yang mereka butuhkan. Anak – anak yang tinggal di panti asuhan dapat mengalami keterasingan secara emosional karena banyaknya peraturan dan aturan, kurangnya tenaga pengasuh, dan kurangnya fasilitas fisik. Anak – anak ini akan menjadi pendiam, pasif, kurang responsif terhadap orang lain, dan merasa rendah diri, sehingga mereka cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya (Assahhrra, 2012). Selain itu anak panti asuhan juga sering mendapat pandangan yang negatif dari orang sekitarnya, misal di cap sebagai “anak panti” dan mendapat perilaku yang kurang menyenangkan dari lingkungan disekitarnya. Permasalahan ini bisa membuat anak remaja yang tinggal di panti asuhan sulit untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

Menurut Calhoun (2012), penyesuaian diri adalah semua bentuk interaksi yang ada pada diri sendiri, seperti tubuh, perilaku, pemikiran, dan perasaan, dengan orang lain dan dengan lingkungan. Menurut Maharani dan Andayani (2003), jika seseorang bisa memahami situasi sosial dan mengambil tindakan yang sesuai maka seseorang akan lebih mampu memenuhi tuntutan sosial dalam situasi sosial. Menurut Schneiders (2016) penyesuaian diri adalah suatu hal yang bersifat dinamis tujuannya adalah untuk mengubah sikap seseorang sehingga mereka dapat membentuk hubungan yang lebih harmonis dengan lingkungannya.

Aspek penyesuaian diri menurut Schneiders (2013) yaitu *adaptation*, *comformity*, *mastery*, *individual variation*. Aspek pertama *adaptation* dimana saat

seseorang memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan cara beradaptasi dengan baik di lingkungannya. Aspek kedua *conformity*, seseorang yang mempunyai kemampuan penyesuaian diri yang baik adalah ketika seseorang dapat memenuhi harapan orang lain pada dirinya sendiri. Aspek yang ketiga *mastery*, seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik bisa membuat rencana dan bisa merespon suatu masalah dengan efektif dan efisien. Aspek ke-empat *individual variation* adalah variasi individu yang ada bisa memunculkan sikap yang berbeda dan respon yang tepat saat menghadapi suatu persoalan.

Menurut hasil penelitian dari Novitasari (2018) yang membahas mengenai penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan menunjukkan bahwa remaja panti asuhan yang memiliki usia 12 hingga 20 tahun yang terdiri dari laki – laki maupun perempuan yang tinggal di Panti Asuhan Aisyiyah, Panti Asuhan Darul Hadlonah, Panti Asuhan Muhammadiyah, Panti Asuhan Safinatun Najah yang terletak di Jawa Tengah. Jumlah keseluruhan subjek ada 88 orang, sebanyak 20 orang mempunyai kategori penyesuaian diri yang sangat rendah dan beberapa orang lainnya ada di kategori sedang. Kesimpulan dari penelitian Novitasari (2018) kemampuan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan cenderung masih tergolong rendah. Berdasarkan penelitian dari Aqila, Prihartanti, dan Asyanti (2021) yang berjudul Peningkatan Penyesuaian Diri Remaja Panti Asuhan melalui Pelatihan Regulasi Emosi menunjukkan hasil bahwa pelatihan pengendalian emosi berguna untuk membantu remaja yang tinggal di panti asuhan menyesuaikan diri. Pelatihan ini mengubah cara berfikir dan menilai diri menjadi

lebih positif, anak remaja panti asuhan lebih bisa mengekspresikan emosi yang positif dan negatif, dan menjadi lebih baik dalam interaksi sosial.

Berdasarkan hasil wawancara dengan anak remaja yang tinggal di panti asuhan Yogyakarta pada hari Jumat tanggal 17 Maret 2023 pada sore hari dengan 4 anak remaja panti asuhan yang berusia 13 tahun, 14 tahun, 15 tahun di Panti Asuhan Al Wahhab Sinar Melati 11, yang menggunakan aspek – aspek penyesuaian diri menurut Scheneiders (2013). Diperoleh 3 subjek yang menunjukkan aspek adaptation yaitu kesulitan melakukan adaptasi dengan lingkungan di panti asuhan. Diperoleh 4 subjek yang menunjukkan aspek individual variation yaitu adanya perbedaan respon anak remaja panti dari pertanyaan yang peneliti ajukan. Diperoleh 3 subjek yang menunjukkan aspek conformity yaitu ketika peneliti datang anak – anak panti cenderung menghindari dan malu untuk berkenalan. Diperoleh 2 subjek yang menunjukkan aspek mastery yaitu ketika peneliti menanyakan mengenai cita – cita, anak remaja panti masih ragu dan tidak tau dan anak remaja panti juga belum tau bagaimana cara mencapai cita – citanya.

Menurut Gufon dan Risnawati (2017) seseorang yang mempunyai tingkat penyesuaian diri yang rendah lebih sulit untuk menghadapi tekanan dan hambatan dari lingkungan, susah dalam bergaul, rendah diri, dan merasa kurang nyaman berada di lingkungan sosialnya. Dengan demikian, anak – anak yang tinggal di panti asuhan di harapkan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tinggi terhadap lingkungan sosialnya sehingga mereka dapat membangun sikap positif terhadap berbagai situasi yang mereka alami. Selain itu, dengan kemampuan

penyesuaian diri yang tinggi, anak – anak di panti asuhan diharapkan dapat mengembangkan potensi dan keterampilan diri mereka dengan baik.

Dampak dari kemampuan penyesuaian diri yang tinggi yaitu individu akan menunjukkan respon mental dan tingkah laku yang baik, serta bisa menyelesaikan masalah, ketegangan, dan konflik- konflik yang terjadi dan dapat berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan sosialnya secara baik sehingga terjadi keharmonisan dan keselarasan antara individu tersebut dengan lingkungan sosialnya (Desmita, 2014). Sedangkan jika penyesuaian diri rendah maka akan menimbulkan ketakutan, kecemasan, kebingungan bagi individu dalam masyarakat bahkan bisa timbul konflik diri dan gangguan – gangguan emosional.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, ada beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu *self compassion*, *self esteem*, dukungan sosial. Menurut penelitian dari Novitasari (2018) dan penelitian dari Sulhanuddin, Arjanggi dan Syafitri (2020), *self compassion* mempunyai hubungan positif dengan kemampuan penyesuaian diri karena dengan *self compassion* individu memiliki rasa belas kasih kepada diri sendiri saat gagal dan tidak mampu. Sedangkan menurut penelitian dari Devi dan Fourianalistyawati (2018) *self esteem* adalah sikap seseorang dalam menilai diri sendiri dari sudut pandang penampilan fisik, interaksi sosial, dan kemampuan diri sendiri. Berdasarkan hasil penelitian dari Biya dan Suarya (2016) dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang bisa mempengaruhi penyesuaian diri karena dengan adanya dukungan sosial yang di terima membuat individu merasakan kenyamanan, bantuan dan kepedulian dari orang lain di lingkungan sekitarnya. Berdasarkan uraian diatas peneliti memilih

*self compassion* sebagai variabel bebas dikarenakan *self compassion* memberikan pengaruh dan motivasi yang kuat kepada individu agar dapat memiliki rasa belas kasih pada diri sendiri, memahami diri dan tidak menghakimi diri sendiri saat merasa kesulitan, kegagalan jadi perilaku yang ditunjukkan adalah perilaku yang positif (Neff, 2011).

*Self compassion* adalah kemampuan individu dalam mengatasi kesulitan, kegagalan, masalah apapun dan tidak menyalahkan diri sendiri dan melibatkan rasa empati dan belas kasih diri sendiri serta memahaminya sebagai pengalaman dan proses kehidupan yang harus dijalani (Neff, 2003a). Menurut Neff (2003b) *self compassion* yaitu kemampuan seseorang saat memberi kasih sayang, perhatian, kepedulian kepada diri sendiri dengan tidak memberi kritik karena kejadian yang dialami dan mengambil sikap yang positif untuk mengatasi masalah tersebut. Sedangkan menurut Hidayati (2015) *self compassion* adalah kemampuan membahagiakan diri sendiri serta kepedulian kepada diri sendiri saat mengalami masalah ataupun keadaan tidak menyenangkan dan mengubahnya menjadi hal yang lebih baik atau positif.

Menurut Neff (2018) *self compassion* mulai muncul pada seseorang saat menginjak usia antara 14 tahun hingga 18 tahun. Aspek *self compassion* menurut (Neff, 2003) adalah *self kindness, common humanity, mindfulness*. Aspek pertama *self kindness* yaitu bisa memberi rasa belas kasih atau lebih baik pada diri sendiri ketika mengalami kejadian tidak menyenangkan (Neff, 2003b). Aspek kedua *common humanity* yaitu seseorang yang merasa jika diluar sana banyak yang mengalami nasib yang sama seperti dirinya atau bahkan memiliki nasib yang lebih

buruk (Neff, 2003b). Aspek ketiga *mindfulness* merupakan kemampuan seseorang dalam memandang segala sesuatu yang terjadi secara realistis sesuai dengan kenyataan dan dapat menerima hal tersebut dengan baik (Neff, 2003b).

Berdasarkan uraian di atas dan didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Karinda (2020) aspek – aspek *self compassion* yaitu *self kindness, common humanity, mindfulness* memiliki pengaruh dan peran yang signifikan bagi individu dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan sosialnya. Orang – orang yang mempunyai *self compassion* yang tinggi akan lebih kuat saat menghadapi tantangan dan perubahan yang terjadi di lingkungan sosialnya, dan mereka juga akan lebih positif tentang menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Sulhanuddin, Arjangga dan Syafitri (2020) yang berjudul “Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Penyesuaian Diri pada Anak Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kutoarjo dan Yogyakarta” disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan penyesuaian diri. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula kemampuan penyesuaian diri yang dimiliki oleh anak binaan baik di LPKA Kutoarjo juga di LPKA Yogyakarta. Begitu juga sebaliknya jika *self compassion* rendah maka kemampuan penyesuaian diri juga rendah. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Novitasari (2018) menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan antara *self compassion* dan penyesuaian diri remaja berusia 12 – 20 tahun baik pria maupun wanita yang berada di panti asuhan. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketika *self compassion* semakin tinggi maka



penyesuaian diri seorang remaja juga akan semakin tinggi dan juga sebaliknya apabila *self compassion* rendah maka penyesuaian diri juga akan rendah.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengajukan sebuah rumusan permasalahan apakah ada hubungan antara *self compassion* dan penyesuaian diri pada remaja di panti asuhan Yogyakarta.

## **B. Tujuan Dan Manfaat**

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan di Yogyakarta.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat teoritis**

Diharapkan hasil penelitian ini akan bermanfaat bagi bidang psikologi sosial dan klinis yang berkaitan dengan *self compassion* dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

#### **b. Manfaat praktis**

Diharapkan hasil penelitian ini bisa memberi informasi dan gambaran kepada remaja yang ada di panti asuhan agar bisa lebih menunjukkan *self compassion* yang ada dalam dirinya, agar remaja tersebut bisa lebih menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya dan juga bisa selalu optimis untuk bisa menghadapi segala permasalahan dan situasi yang ada dalam kehidupan.