

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja adalah masa transisi atau pemulihan dari anak menuju masa dewasa. Individu dikategorikan remaja dimulai dari usia sekitar 11 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun (Santrock, 2003). Banyaknya perubahan yang terjadi dalam seorang remaja yang diantaranya remaja mulai mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa, perkembangan emosional, sosial, minat dan sikap (Peter, 2015). Pada fase remaja juga, dihadapkan pada tugas perkembangan yaitu identitas versus kebingungan identitas (*identity versus identity confusion*). Menurut Okti (2015) mengatakan pada masa remaja mulai membangun jati diri, memiliki kehendak bebas (freewill untuk memilih), memegang teguh prinsip, dan mengembangkan kapasitasnya. Dimasa ini pula ia rentan terkena pengaruh dari pergaulan dengan teman-temannya.

Karena freewill yang mereka miliki serta dorongan pergaulan yang semakin dinamis, menyebabkan remaja cenderung mudah mengikuti pengaruh lingkungan sekitarnya. Jika lingkungan tempat mereka bergaul itu positif, maka mereka akan semakin berkembang kearah positif. Tapi, jika mereka terjerumus dalam lingkungan negatif, maka remaja juga akan terdorong melakukan hal-hal negatif. Dalam hal ini orang tua berperan untuk mengontrol atau mengawasi pergaulan remaja agar tidak terjerumus kepergaulan yang salah.

Namun pada kenyataannya tidak semua remaja panti asuhan dapat merasakan peran keluarga terutama orang tua dalam menghadapi tugas perkembangan pada masa remaja tersebut. Hal itu disebabkan oleh banyak keadaan, Salah satunya adalah remaja yang kehilangan ayah (yatim), ibu (piatu) atau bahkan kehilangan kedua orang tuanya (yatim piatu) dan titipkan di panti asuhan, sehingga akan berpengaruh dalam dunia pendidikan. Kemudian dengan orangtua yang tidak mampu memberikan biaya pendidikan sehingga mereka berikan kepanti asuhan, agar pendidikan bisa berkembang. Penelitian Assahra (dalam Nuramaliyah dan Prihastuti 2013), dimana peran orang tua yang digantikan oleh pengasuh, menimbulkan kondisi-kondisi seperti kurangnya perhatian, kurang dalam pembelajaran, kurangnya fasilitas sekolah, dan ketatnya aturan. Kondisi – kondisi ini dapat saja menjadikan remaja tersebut memiliki sikap pendiam, menarik diri, pasif dan kurang responsif dengan orang lain. Menurut Bloom (Dalam Azwar,2002) tujuan belajar akan mampu merubah individu dalam ranah kognitif, afektif dan psikomotoriknya, sehingga keefektifan kegiatan belajar tersebut akan dapat dilihat dari sejauh mana prestasi belajar yang didapatkan oleh seseorang.

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 02 Januari peneliti kepada 4 orang anak panti asuhan, 1 pengasuh panti asuhan dan dua guru kelas di panti asuhan. Hasil yang didapatkan bahwa ke 4 anak panti tersebut mengatakan bahwa yang mereka rasakan ketika berada di panti merasa tertekan, dikarenakan ditengah padatnya jadwal belajar, fasilitas yang kurang memenuhi, merasa tidak mendapat perhatian keluarga ketika berada di panti, banyaknya tuntutan panti asuhan maupun di akademik dan juga kurangnya fasilitas sekolah yang membuat angka

panti merasakan kurang semangat dalam belajar, sehingga membuat mereka mengalami perubahan kondisi psikologis yang mengarah pada kesejahteraan subjektif yang rendah.

Sedangkan hasil wawancara kepada pengasuh panti asuhan mengatakan bahwa sebagian besar anak panti asuhan yang berada disini, sudah ditinggalkan oleh orangtuanya dan juga ada beberapa orangtua yang memberikan anaknya ke panti dikarenakan tidak ada biaya untuk memberikan pendidikan. Pengasuh panti mengatakan juga khususnya pada remaja di panti asuhan yang berada disini, mereka lebih banyak di tinggalkan oleh kedua orangtua, kemudian mengalami kondisi psikologis, misalnya ada yang merasa mudah putus asa ketika belajar dikarenakan tidak mendapatkan dukungan dan kasih sayang dari keluarga inti, kemudian merasa tidak puas akan hidupnya, mereka juga mengatakan beban yang mereka bawa baik di sekolah dan di panti membuat mereka tidak merasa bahagia untuk menjalankannya dikarenakan mempunyai banyak beban. Kemudian hasil dari guru kelas juga mengatakan kurang lebih hal yang sama terhadap remaja panti asuhan disini. Guru kelas mengatakan selain anak panti ingin mencari jati dirinya, dalam prestasi akademiknya juga yang kurang, dapat dilihat dari kurang semangatnya mereka dalam belajar, sering merasa putus asa ketika tidak mendapatkan nilai yang sesuai harapan, mereka juga selalu berpikir bahwa tinggal di panti asuhan itu membuatnya merasa tidak puas dan tidak bahagia dibandingkan orang yang tinggal di rumah dengan mempunyai keluarga yang lengkap sehingga mereka tidak merasakan kebahagiaan secara utuh ketika berada di panti asuhan.

Terdapat beberapa penelitian yang menemukan bahwa remaja di panti asuhan mengalami perubahan kondisi psikologis yang mengarah pada kesejahteraan subjektif yang rendah. Salah satu penelitian tersebut dilakukan oleh Hartini (2001) yang menyatakan bahwa remaja yang berada di panti asuhan cenderung memiliki kepribadian inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan apabila dibandingkan dengan remaja yang tinggal bersama keluarganya. Pada hasil penelitian tersebut dengan keadaan remaja yang seperti ini bisa mengindikasikan juga bahwa remaja berada di panti asuhan mengalami banyak afek negatif, hal tersebut mengindikasikan rendahnya kesejahteraan subjektif yang dirasakan oleh remaja yang tinggal di panti asuhan, sehingga individu tersebut mampu menjalani kehidupan yang lebih positif.

Diener, Suh, Lucas & Smith (1999) kesejahteraan subjektif tergantung dari cara seseorang menilai dan memaknai suatu kondisi atau peristiwa dalam sudut pandang yang positif. Jadi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif diperlukan usaha dengan cara mengubah persepsi atau keyakinan seseorang. Kondisi kurang adanya kesejahteraan subjektif yang dialami oleh remaja panti bermula dari cara penilaian yang salah dari suatu kondisi atau peristiwa yang dialaminya dari sudut pandang negatif dan kurang mempedulikan sisi positif dari suatu peristiwa atau karunia yang diberikan oleh Tuhan ataupun pihak panti asuhan. Oleh karena itu dalam penelitian ini untuk mengatasi permasalahan tersebut dapat dilakukan melalui cara mengajak remaja panti asuhan untuk berterima kasih atas karunia yang diperoleh dengan melihat nilai-nilai positif selama tinggal di panti asuhan, dalam arti diajak bersyukur. Menurut Clore (dalam Emmons & McCullough,

2003) bersyukur adalah membiasakan diri untuk berpikir positif atas karunia dan berperilaku positif sebagai balasan dari rasa terima kasih pada sumber yang mendatangkan karunia atau kebaikan tersebut.

Lebih lanjut lagi, penelitian yang dilakukan oleh Rahmanita (2016) menemukan hubungan antara kebersyukuran dengan kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai kepuasan hidup (SWLS) ( $t=9.624$ ,  $p=0.000$   $p < 0.01$ ) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol Pada skala afeksi (PANAS) terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ( $t=10.931$ ,  $p=0.000$  ).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada penderita penyakit hipertensi. Dengan demikian semakin tinggi rasa syukur kepada penderita hipertensi maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif subjek tersebut. Salah satu penelitian tersebut dilakukan oleh Hartini (2001) yang menyatakan bahwa remaja yang berada di panti asuhan cenderung memiliki kepribadian inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan apabila dibandingkan dengan remaja yang tinggal bersama keluarganya. Pada hasil penelitian tersebut terlihat bahwa remaja yang berada di panti asuhan mengalami banyak afek negatif, hal tersebut mengindikasikan rendahnya kesejahteraan subjektif yang dirasakan oleh remaja yang tinggal di panti asuhan.

Afek-afek negatif yang muncul dalam diri individu dapat dihilangkan salah satunya dengan cara bersyukur. McCullough, Emmons dan Tsang (2002) menyatakan bahwa syukur merupakan akar dari emosi positif dan kesejahteraan subjektif yang dirasakan seseorang. Menurut Al Jauziyyah (2010) bersyukur merupakan pengakuan terhadap nikmat Allah atas segala hal yang diberikan, Kebersyukuran diyakini di dalam hati, diucapkan melalui lisan, dan diwujudkan dalam bentuk perbuatan berupa ibadah kepada Allah SWT. Syukur menuntun diri untuk tetap baik sangka terhadap Allah swt dalam segala hal yang terjadi pada kehidupan ini, sehingga mampu menggerakkan hati untuk ikhlas menerima ketetapan Allah SWT. Dengan demikian dengan bersyukur seseorang mampu menilai atau memaknai kehidupannya dengan lebih positif. Sehingga dengan kita menanamkan rasa syukur yang tinggi, maka rasa kesejahteraan subjektif pun muncul dengan rasa kebahagiaan secara utuh yang diperoleh individu dari evaluasi kognitif dan afektif individu pada seluruh ranah dalam kehidupannya (Edward Diener, 2009).

Melalui kebersyukuran, peneliti dapat melakukan suatu pelatihan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif bagi remaja sebagai suatu intervensi. Penelitian sebelumnya menunjukkan beberapa intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efektifitas pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja di panti asuhan.

## **C. Manfaat Penelitian**

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, wawasan, dan pengetahuan mengenai pentingnya pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subektif pada remaja di panti asuhan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan. Dengan demikian penelitian ini dapat menjadi referensi atau acuan bagi penelitian selanjutnya.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja panti asuhan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Selain itu, dapat memberikan sumbangan informasi kepada remaja panti asuhan mengenai pentingnya untuk bersyukur. Kemudian bisa menanamkan rasa syukur pada diri sehingga diharapkan individu menjadi produktif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif.

## **D. Keaslian Penelitian**

Beberapa penelitian mengenai kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh putri (2017) “ mengenai pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kesejahteraan subektif dengan hipertensi esensial”. Desain penelitian yang digunakan adalah *control group design*.

Analisis kuantitatif menggunakan uji independen sample t-test untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh regulasi emosi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen yang diberikan pelatihan regulasi emosi dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan pelatihan regulasi emosi. Hasil penelitian didapatkan adanya perbedaan yang cukup signifikan, orang dengan hipertensi esensial pada kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan. Dengan nilai kesejahteraan berupa kepuasan hidup nilai  $p=0,002$  ( $p<0,01$ ), afek positif dengan  $p=0,003$  ( $p<0,01$ ) dan afek negatif  $p=0,005$  ( $p<0,01$ ). Terdapat beberapa perbedaan dalam penelitian dengan peneliti yang akan diteliti peneliti, terdapat perbedaan subjek peneliti, dimana putri terhadap hipertensi esensial sedangkan peneliti terhadap remaja panti asuhan. Dalam penelitian ini putri meneliti menggunakan pelatihan regulasi emosi sedangkan peneliti menggunakan pelatihan kebersyukuran.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dewanto dan Retnowati (2015) mengenai “Intervensi kebersyukuran dan kesejahteraan peyandang disabilitas fisik”. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pengukuran sebelum dan setelah perlakuan pada subjek. Hasil statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan kesejahteraan peyandang disabilitas fisik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dengan nilai Spang Nilai Z sebesar  $-2,509$ ,  $p=0,012$ , PWS  $p=0,04$  dan PTS  $p=0,010$ . Terdapat perbedaan dalam penelitian dengan

peneliti yang akan diteliti peneliti, terdapat perbedaan subjek peneliti, dimana Dewanto dan Retnowati terhadap peyandang disabilitas fisik sedangkan peneliti terhadap remaja panti asuhan.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmanita ( 2016) mengenai “ Efektivitas pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan subektif pada penderita hipertensi”. Desain penelitian ini menggunakan quasi eksperimen ( *pretest-posttest control group desain*). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai kepuasan hidup (SWLS) ( $t=9.624$ ,  $p = 0.000$   $p < 0.01$ ) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol Pada skala afeksi (PANAS) terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ( $t=10.931$ ,  $p= 0.000$   $p < 0.01$ ). Terdapat perbedaan penelitian dengan peneliti yang ingin diteliti, terdapat perbedaan subjek. Dimana penelitian ini pada penderita hipertensi sedangkan peneliti pada remaja panti asuhan.