

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Perkembangan adalah serangkaian tahap perubahan yang terjadi melalui proses kematangan dan pengalaman individu (Hurlock, 1989). Santrock (2010) membagi perkembangan manusia ke dalam beberapa fase, mulai dari prenatal hingga masa dewasa akhir. Setiap tahap memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan agar individu dapat berhasil pada tahap berikutnya (Amanah & Andriana, 2023). Masa remaja merupakan fase krusial karena menjadi transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, di mana remaja belum sepenuhnya dianggap mampu bertanggung jawab atas hidupnya (Nur & Daulay, 2020). Transisi ini berlangsung antara usia 13 hingga 18 tahun dan ditandai oleh perkembangan fisik, kognitif, dan sosioemosional (Izzani et al., 2024; Santrock, 2010). Pada fase ini, remaja diharapkan mampu menerima kondisi fisiknya, mengembangkan kemandirian emosional, membangun hubungan sosial yang dewasa, mengenali potensi diri, serta menguatkan kontrol diri berdasarkan nilai dan norma (Ramadhan, 2022). Akibat berbagai tuntutan tersebut, remaja kerap mengalami kesulitan dalam menempatkan diri dan menentukan peran dalam kehidupannya (Purwadi, 2004).

Dalam fase remaja, bimbingan dan dukungan dari keluarga sangat penting, karena keluarga merupakan lingkungan pendidikan pertama yang memengaruhi perkembangan kepribadian anak (Fatmawati, 2016). Peran orang tua memiliki signifikansi besar dalam membantu remaja menghadapi masa transisi dan membentuk kepribadiannya (Wasono, 2019). Sikap, perilaku, dan pola asuh orang

tua berperan dalam pembentukan identitas remaja, karena orang tua menjadi figur identifikasi dan sumber inspirasi bagi anak (Purwadi, 2004). Umumnya, remaja yang tinggal bersama keluarga memperoleh dukungan emosional, kasih sayang, dan fasilitas yang memadai. Namun, tidak semua remaja mendapatkan hal tersebut, terutama mereka yang tidak tinggal bersama keluarga akibat faktor seperti kondisi ekonomi, perceraian, atau menjadi yatim piatu, yang menyebabkan mereka harus tinggal di panti asuhan (Nisa & Muis, 2016; Mulia, Elita, & Woferts, 2014).

Panti asuhan merupakan lembaga sosial yang mewadahi perkembangan anak-anak yang tidak memiliki keluarga atau tidak tinggal bersama keluarga (Qamarina, 2017). Berdasarkan *penelitian Save the Children* bersama Depsos RI dan UNICEF (2007), terdapat sekitar 5.250 hingga 8.610 panti asuhan di Indonesia. Sebanyak 94% anak yang tinggal di panti asuhan masih memiliki orang tua, namun berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi sulit, sementara hanya 6% yang benar-benar yatim piatu. Penitipan anak ke panti dilakukan agar kebutuhan dasar dan akses pendidikan mereka dapat terpenuhi (Astuti, 2014; Hartati & Respati, 2012). Kemensos (2021) mencatat bahwa hingga Mei 2021 terdapat 191.696 anak dalam pengasuhan 3.914 Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKS Anak) seperti panti asuhan, yayasan, dan balai. Sementara itu, menurut data Badan Pusat Statistik (2018), dari 22.233.393 remaja usia 15–20 tahun di Indonesia, sebanyak 2,5% tinggal di panti asuhan, dan angka ini diperkirakan terus meningkat setiap tahunnya (Febristi, 2020). Remaja yang tinggal di panti asuhan menghadapi berbagai tantangan psikologis, seperti ketiadaan figur orang tua, kesenjangan ekonomi dengan teman sebaya, serta ketidakpastian dalam merencanakan masa depan. Selain

itu, mereka juga kerap mengalami stigmatisasi sosial sebagai “anak panti”, yang dapat menimbulkan perasaan terasing, minder, tidak puas terhadap diri sendiri, hingga merasa gagal dan tidak berharga (Febristi, 2021).

Penelitian Nurmalita dan Hidayati (2014) menunjukkan bahwa anak di panti asuhan cenderung rentan mengalami gangguan emosional. Setiarini dan Stevanus (2021) menemukan bahwa remaja yang tinggal di panti secara terpaksa cenderung menutup diri, mengabaikan masalah, atau mencoba memotivasi diri untuk mengatasinya. Qoyyimah et al. (2021) juga menyatakan bahwa anak di panti asuhan memiliki risiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental. Menurut Putri (dalam Dingoho & Lahade, 2016), gangguan kesehatan mental dipengaruhi oleh faktor genetik, kepribadian, tekanan hidup, interaksi sosial, pekerjaan, kondisi ekonomi, dan ketimpangan sosial, yang dapat menimbulkan stres, kecemasan, hingga depresi. Dampak dari gangguan ini meliputi penurunan *subjective well-being*, ditandai oleh rendahnya kepuasan hidup serta dominasi afeksi negatif seperti depresi dan kebingungan (Here & Priyanto, 2014). Ketika individu memiliki tingkat *subjective well being* yang rendah, mereka cenderung memiliki pandangan negatif terhadap kehidupannya dan menganggap berbagai peristiwa yang dialami sebagai sesuatu yang kurang menyenangkan (Prastiwi & Mahanani, 2021). Sebaliknya, ketika tingkat *subjective well being* pada individu tinggi, maka mereka akan merasa bahagia dan puas dalam hubungannya dengan teman dekat dan keluarga. Mereka juga menunjukkan sifat kreatif, optimis, tekun, pantang menyerah, dan lebih sering tersenyum dibandingkan individu yang kurang bahagia (Ramadhan, 2022). Individu dengan tingkat *subjective well being* yang tinggi juga

akan mengalami afek positif yang lebih besar dibanding afek negatif dan memiliki kepuasan hidup (Maddux, 2017).

Diener (2000) mengemukakan bahwa *subjective well being* atau yang biasa disebut dengan kebahagiaan merupakan proses evaluasi kehidupan individu terhadap perasaan atau emosi dan pikiran atau persepsi. Evaluasi ini dapat berupa respons positif maupun negatif, yang mencerminkan sejauh mana seseorang merasa puas dengan kehidupannya. Diener (2000) mengungkap aspek *subjective well being* meliputi komponen afektif yang mencakup afek positif dan afek negatif. Kemudian komponen kognitif yang mencakup kepuasan hidup dan kepuasan domain kehidupan.

Penelitian Wardhani dan Arisandy (2024) menunjukkan bahwa dari 100 remaja panti asuhan Darul Yatim Tanjung Enim, 52% memiliki tingkat *subjective well being* rendah, sedangkan 48% tinggi. Ulfah (2023) menemukan bahwa 45% remaja di panti asuhan Putri Tunas Harapan Aisyiyah dan Putra Umul Mukmin Aisyah Binti Abubakar berada pada kategori tinggi, dan 55% pada kategori sedang. Penelitian Febrianingsih et al. (2022) menunjukkan bahwa mayoritas remaja panti asuhan di Kota Padang memiliki *subjective well being* pada kategori sedang (40,27%) hingga tinggi (40,27%). Sementara itu, penelitian Ramadhan et al. (2024) menemukan bahwa dari 50 responden di panti asuhan Nur Huda Samarinda, sebagian besar berada pada kategori rendah hingga sedang, sehingga *subjective well being* dinilai relatif tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 13-15 April 2025, ditemukan bahwa sebagian besar remaja masuk ke panti asuhan ialah karena alasan ekonomi. Subjek menyatakan :

“Awalnya aku disuruh ikut kakakku yang sudah duluan kesini kak, setelah sudah agak besar, kakakku kasih tau aku, katanya bapak sama ibu ga bisa sekolahin, makanya aku sama kakakku dititipin di panti ini. Aku sedih sih kak, tapi sekarang sudah ngga sedih karna aku bisa sekolah sampe sekarang ini”

(Z. Wawancara Personal. 13 April 2025)

Beberapa remaja di panti asuhan juga merasa senang berada di panti karena ingin meningkatkan spiritualitasnya. Subjek berikutnya mengatakan :

“Aku merantau dari sumatra kak, aku di panti ini karna orangtua ngga punya dana untuk sekolahin aku, tapi aku seneng kak, karna disini bisa sekalian belajar agama, bisa belajar mandiri, walaupun jauh dari orang tua terkadang kangen, sedih, tapi kalo masih bisa telfon atau vc aku seneng karna bisa liat orang tuaku disana”.

(Q. Wawancara Personal. 13 April 2025)

Uraian tersebut menunjukkan bahwa ekonomi lemah mendorong penempatan di panti, namun mereka mengapresiasi kesempatan bersekolah yang diperoleh di panti asuhan. Sebagian remaja di panti asuhan juga merasa senang berada di panti, karena merasa berada di lingkungan positif dan memiliki banyak teman yang peduli dan saling mendukung. Salah satu subjek mengungkapkan :

“Kadang disini sama teman ya berantem kecil karna salah paham gitu kak, tapi ya besoknya sudah main bareng lagi, soalnya teman teman disini sudah kaya sodara karna sudah tinggal bareng, apa apa bareng sama teman disini, jadi ya seneng kak, walaupun kadang pengen ketemu sama orang tua, soalnya kadang aku pulang ke rumah kalo liburan, tapi abis itu balik lagi ke panti karna ngerasa lebih rame kalo di panti”

(U. Wawancara Personal. 14 April 2025)

Hal ini mencerminkan bahwa meski terpisah dari keluarga, remaja di panti mendapat manfaat pendidikan dan peningkatan spiritualitas. Subjek lain juga mengungkapkan :

“Disini pengurusnya baik kak, banyak yang peduliin, teman teman semua sudah kaya sodara, jarang berantem karna disini diajarin untuk mau maaf dan memaafkan, jadi gaada dendam disini tenang dan aku bisa belajar agama juuga disini”

(N. Wawancara Personal. April 2025)

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja di panti asuhan merasakan afek yang positif saat berada di panti, serta mendapat manfaat seperti bersekolah, dan belajar agama, sehingga mampu meningkatkan penerimaan akan hidupnya. Berdasarkan hal tersebut, diharapkan remaja yang tinggal di panti asuhan dapat menerima keadaan hidupnya dengan lebih terbuka, sehingga dapat meningkatkan *subjective well beingnya* (Febrianingsih et al., 2022). Selain itu, memiliki hubungan sosial yang baik serta spiritualitas yang tinggi juga dapat berdampak positif pada *subjective well being* remaja yang tinggal di panti asuhan (Ramadhan, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Ikromi (2019) menunjukkan bahwa *subjective well being* dipengaruhi oleh beberapa faktor psikologis yaitu, optimisme, *self compassion*, dukungan sosial, dan kebersyukuran. Selain itu, berdasarkan penelitian Maslihah (2017) ditemukan bahwa faktor yang mempengaruhi *subjective well being* bisa berasal dari internal individu maupun eksternal. Faktor internal berupa kemampuan individu untuk mengatasi situasi yang tidak menyenangkan, spiritualitas, dan kemampuan penyesuaian diri. Faktor eksternal berupa dukungan sosial yang berasal dari Penelitian Ratnasari dan Sumiati (2017) mengungkapkan

bahwa *self compassion* berperan untuk meregulasi emosi individu terhadap kejadian yang tidak diinginkan.

Selanjutnya, penelitian Aulia dan Rahayu (2022) mengungkapkan keadaan yang dialami remaja di panti asuhan dapat memicu munculnya emosi negatif seperti kemarahan, ketakutan, dan kesedihan, yang dapat berujung pada ketidakpuasan diri. Dengan memiliki *self compassion*, remaja panti asuhan akan lebih mampu menerima dan memahami kondisi dirinya. Neff (2003) juga mengatakan individu akan bisa mengubah afek negatif menjadi afek positif jika memiliki *self compassion*. Selain itu, ketika individu memiliki *self compassion* yang baik, maka akan dengan mudah untuk melihat dirinya, serta lebih efektif untuk menetapkan tujuan, pengambilan risiko, dan lainnya.

Self compassion dapat diartikan sebagai bentuk dukungan kepada diri sendiri ketika sedang mengalami penderitaan atau rasa sakit yang disebabkan kesalahan dan ketidakmampuan diri sendiri, maupun tantangan dari lingkungan (Neff, 2023). Neff (2020) mengemukakan bahwa *self compassion* terdiri dari tiga aspek utama yang memiliki sisi positif dan negatif, mencerminkan sikap welas asih atau sebaliknya. Komponen-komponen tersebut meliputi: *Self kindness versus self judgment*, *common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus over identification*. Neff (2003) mengemukakan bahwa *self compassion* bermanfaat bagi psikologis individu seperti berkurangnya depresi, berkurangnya kecemasan, berkurangnya perfeksionisme neurotik, serta memiliki kepuasan hidup yang lebih besar. Hasil penelitian Febrianingsih et al. (2022) menemukan bahwa *self compassion* mempengaruhi dan berkontribusi secara signifikan terhadap *subjective*

well being remaja panti asuhan kota padang, dan juga ia menemukan bahwa remaja laki- laki memiliki penerimaan yang lebih dibandingkan remaja perempuan. Individu yang memiliki *self compassion* yang baik, ketika menghadapi kekecewaan akan membantu individu untuk meningkatkan *subjective well being* nya (Neely et al, 2009).

Kurangnya pemahaman empiris mengenai hubungan *self compassion* dengan *subjective well being* pada remaja panti asuhan. Padahal, memahami hubungan ini penting karena *self compassion* berpotensi menjadi sumber daya psikologis yang melindungi remaja dari dampak negatif pengalaman hidup mereka. Terdapat kesenjangan antara kondisi nyata di mana sebagian besar remaja di panti asuhan memiliki tingkat *self compassion* dan *subjective well being* yang rendah dengan kondisi yang seharusnya, di mana remaja seharusnya dapat merasakan kebahagiaan dan kepuasan hidup yang tinggi. Kesenjangan ini menimbulkan pertanyaan penting, apakah *self compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan *subjective well being* dan apakah *self compassion* dapat menjadi salah satu kunci untuk meningkatkan *subjective well being* remaja di panti asuhan? Pertanyaan inilah yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *subjective well being* pada remaja di panti asuhan dan untuk mengetahui apakah *self compassion* dapat menjadi salah satu prediktor yang dapat meningkatkan *subjective well being* pada remaja di panti asuhan.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menunjang ilmu pengetahuan dan menambah kebaruan pada ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang psikologi klinis, tentang *self compassion* dan hubungannya dengan *subjective well being*.

Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan reflektif bagi pengasuh di panti asuhan dan para remaja yang tinggal di panti asuhan dapat bekerja sama untuk saling mencapai dan mengembangkan *self compassion* pada diri remaja di panti asuhan, sehingga dapat mencapai *subjective well being* yang tinggi.