

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Monks dkk, (Nisfianoor & Kartika, 2004) remaja merupakan periode masa dimana seorang individu berada pada rentan usia diantara 12-21 tahun, dengan pembagian kategori usia 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja tengah, dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir. Pengalaman hidup masa kecil dan karakteristik biologis ditransformasikan menjadi minat, kompetensi, dan kepercayaan diri yang mulai memainkan peran makin kompleks pada usia remaja. Mereka akan mulai membentuk tujuan pribadi yang mengarah terhadap proses eksplorasi, perencanaan, keputusan serta komitmen tertentu (Richard & Laurence, 2004). Tidak dapat dipungkiri bahwa masa remaja merupakan masa yang sangat krusial, karena mereka akan dihadapkan pada kewajiban untuk menangani perubahan biologis dan kognitif beserta tugas sosiopsikologis kompleks yang saling berkaitan seperti pergeseran dalam hubungan dengan keluarga, teman, kelompok sebaya, dan dunia yang lebih luas (Seiffge & Nurmi, 2009).

Yatim piatu telah dipahami sebagai keadaan anak-anak yang mengalami kerentanan dikarenakan ditinggalkan oleh orang tua nya secara biologis maupun sosial (Cook, 2020). Bagi sebagian anak yang kurang beruntung mereka harus menjalani kehidupan dengan tumbuh di panti asuhan karena tidak memiliki lingkungan keluarga utuh yang akan memberi mereka dukungan semacam ini setiap

saat (Oztürk & Ekinci, 2018). Situasi ini dinilai sebagai transisi kehidupan yang rentan bagi remaja karena dampak dari peristiwa traumatis yang mungkin terjadi dalam proses pengembangan pribadi dan sosialnya (Chulakarn & Chaimongkol, 2020). Hal ini dikhawatirkan akan mengarahkan anak pada situasi dimana mereka merasa kebutuhan dasarnya seperti dukungan fisik, sosial dan emosionalnya terampas (Gana dkk, 2013). Pasalnya saat dikeluarkan dari rumah mereka akan mengalami perasaan bingung, cemas, bersalah, ditolak, dan ditinggalkan (Healey & Fisher, 2011).

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh (Chulakarn & Chaimongkol, 2020) berjudul "*Factors affecting resilience among early adolescents living in homes for children: A model testing*" menunjukkan bahwa dibandingkan dengan populasi umum, anak-anak dan remaja di panti asuhan akan lebih berpotensi mengalami segudang peristiwa kehidupan penuh tekanan yang disebabkan oleh kehilangan, ditelantarkan, paparan kekerasan, dan kemiskinan. Hal tersebut menyebabkan berbagai masalah terkait dengan, *problem focused coping*, rendahnya konsep diri akan nilai, tujuan dan kompetensi, menurunnya komitmen pendidikan, serta pembatasan diri dari relasi hubungan sosial.

Berdasarkan hasil dari observasi yang telah dilakukan di beberapa panti asuhan di jepara, penulis menemukan bahwa perlu adanya urgensi untuk meneliti permasalahan ini dikarenakan di daerah Jepara mayoritas dari masyarakat belum terlalu memahami tentang isu kesehatan mental. Apalagi terhadap anak-anak panti asuhan di usia remaja yang mana pada usia ini adalah masa awal terjadinya peristiwa *storm and stress* dan ventilasi mereka sangat terbatas. Berdasarkan studi

pendahuluan yang telah dilakukan terdapat berbagai masalah yang ditemui seperti kenakalan remaja, *self harm* senioritas, rendah diri, *burnout*, hingga homoseksualitas. Begitu juga terhadap pemilihan pengurus panti asuhan yang mana dalam realita nya sebagian besar yayasan akan lebih mendahulukan individu yang sudah tidak memiliki tanggungan keluarga daripada mempertimbangkan tentang latar belakang pengurus tersebut, padahal tanggung jawab yang pengurus punya akan besar pengaruhnya terhadap perkembangan psikis dari remaja yang tinggal di panti asuhan. Hal ini dikhawatirkan akan menyebabkan berbagai masalah kompleks terkait resiliensi remaja. Maka dari itu remaja di panti asuhan butuh banyak dukungan psikologis, fisik, sosial, maupun budaya karena pengasuhan yang didapatkan di panti asuhan mungkin kualitasnya tidak akan sama seperti pengasuhan yang berasal dari orangtua atau keluarga kandung.

Teori resiliensi dinilai mendapatkan perhatian karena kemampuannya untuk mengurangi hubungan antara pengalaman kehidupan negatif, masalah emosional juga perilaku (Bethell dkk, 2014). Spencer (Nemeth & Oliver, 2017) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan proses dinamis dimana individu menunjukkan adaptasi perilaku positif ketika mereka menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, dan sumber stress penting lainnya secara signifikan. Resiliensi merupakan konstruksi dua arah yaitu, munculnya paparan kesulitan dan hasil penyesuaian positif dari kesulitan tersebut sehingga resiliensi berperan menciptakan peluang dan kapasitas individu untuk menavigasi jalan mereka menuju sumber daya psikologis, sosial, fisik, dan budaya yang diharapkan dapat menopang kesejahteraan individu.

Letzring, Block, dan Funder (2005) mendefinisikan resiliensi sebagai disposisi yang relatif permanen guna menentukan proses adaptasi fleksibel terhadap tuntutan kehidupan yang selalu berubah. Ogainska-Bulik & Jucynsji (Lasota, Tomaszek, & Bosacki, 2020) mendefinisikan resiliensi sebagai adaptasi individu terhadap kebutuhan hidup, ketekunan dalam mengejar tujuan, peningkatan toleransi terhadap pengalaman negatif, kompetensi untuk menghadapi situasi sulit, keterbukaan terhadap pengalaman baru, dan sikap optimisme dalam kehidupan.

Individu dengan tingkat resiliensi tinggi adalah mereka yang memiliki kemampuan optimal dalam mengontrol impuls, kompetensi dan komunikasi sosial, rasa otonomi, rasa bertanggung jawab, memanfaatkan dukungan sosial dan kapasitas untuk mengidentifikasi dan memilih panutan yang positif (Embury & Saklofske, 2013). Individu dengan kemampuan resiliensi yang rendah ditandai oleh perilaku koping maladaptif, gangguan psikologis, tingkat kesejahteraan yang rendah, dan pertahanan diri yang negatif (Campbell dkk, 2006). Dampak dari memiliki tingkat resiliensi yang baik ialah individu akan memperoleh kebahagiaan yang lebih besar, kemampuan hidup yang lebih mandiri, kesejahteraan dan kepuasan hidup, meningkatnya ketahanan diri terhadap stress, dan kesiapan untuk menghadapi segala tantangan yang akan hadir (Macleod dkk, 2016). Individu dengan tingkat resiliensi yang lebih rendah dikaitkan dengan ketidakstabilan penempatan diri, kenakalan remaja, dan ketidakstabilan hubungan dalam keluarga (Shpiegel, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Aisha (2014) mengidentifikasi fenomena yang terjadi di panti asuhan, pengasuh tidak bisa secara maksimal memberikan

mereka perhatian, bimbingan, dukungan, dan kasih sayang pada hanya satu anak akibatnya pola asuh pun menjadi kurang efektif. Sangat memungkinkan bahwa anak- anak merasa kurang mendapatkan kasih sayang. Sehingga beberapa remaja yang tinggal di panti asuhan kerap menutup dan merasa rendah diri, menjadi pemalu serta sensitif dalam bergaul karena pengasuhan yang mereka dapatkan tidak sama kualitasnya seperti pengasuhan yang berasal dari orang tua kandung. Hal ini sesuai dengan wawancara yang dilakukan dengan penghuni Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta. Di panti tersebut ada beberapa anak panti yang mengalami berbagai macam masalah yang merupakan manifestasi dari emosi negatif seperti, merasa pengasuh di panti asuhan kurang perhatian sehingga menimbulkan ketidaknyamanan, perasaan hampa, dan mudah frustrasi. Jika memiliki masalah, mereka cenderung menyimpan masalahnya sendiri serta merasa sedih apabila mengingat keberadaan orang tua dan keluarga yang jauh.

Penelitian yang dilakukan oleh Pahalani (2015) menyebutkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan sangat rentan mengalami berbagai peristiwa yang menyebabkan stres. Diantaranya, dilatar belakangi oleh peristiwa traumatis seperti tumbuh dalam kondisi keluarga yang masih lengkap namun tidak harmonis sehingga remaja mengalami tekanan jiwa, agresif, sulit mengontrol emosi, dan lebih senang menyendiri. Pada remaja yang hanya memiliki satu orang tua atau yang kehilangan keduanya merasa memikul beban yang cukup berat, mereka menjadikan semua tanggung jawab yang dihadapi oleh keluarganya menjadi bagian dari dirinya, ditambah tumbuh di panti asuhan membuat mereka tidak memiliki dukungan secara afeksi. Berbagai fenomena tersebut lah yang kemudian berimbas pada kesehatan

fisik, emosi, dan kognitifnya sehingga mereka tidak mampu menyesuaikan diri terhadap dampak dan peristiwa yang menekan tersebut dan menyebabkan berbagai perilaku malaadipatif.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek pertama berinisial (FS) remaja berusia 16 tahun yang harus tinggal di panti asuhan sepeninggal ayahnya. Subjek mengungkapkan rasa duka yang sampai saat ini masih membekas hingga membuatnya tidak lagi memiliki semangat, subjek merasa berantakan, bersalah, dan bingung bagaimana kelanjutan hidupnya. Dahulu subjek menolak jika harus tinggal di panti asuhan dan memilih lebih baik tidak usah melanjutkan pendidikan jika dirasa membebani keluarga daripada harus menanggung malu untuk harus tinggal di panti asuhan. Akibatnya subjek memperlihatkan sikap pemberontakan dengan cara bersikap tidak mematuhi aturan panti asuhan. Subjek juga cenderung menjadi remaja yang kurang memiliki sopan santun dan memilih untuk tidak memusingkan ambisi apapun dengan enggan merencanakan hal-hal baik untuk masa depannya. Sering muncul perspektif mengkritisi keadaan yang berakibat pada kurangnya penerimaan diri dan ketidakmampuan dalam memaknai hidup.

Subjek wawancara kedua yakni (MU) 15 tahun, seorang remaja yang sudah tinggal di panti asuhan selama 1 tahun karena paparan kesulitan ekonomi. Subjek merupakan seorang remaja asli dari kota Palembang yang diminta keluarganya tinggal di panti asuhan di Jawa karena pendidikan di Jawa dirasa lebih mumpuni. Subjek merupakan anak yang sangat pemalu dan takut akan lingkungan sosialnya. Maka dari itu subjek cenderung bersikap selalu tunduk pada orang lain untuk mencari rasa aman tanpa memperhatikan dirinya sendiri. Subjek mengutarakan

bahwa setelah dipindahkan ke panti asuhan lantaran kesulitan untuk menemukan kembali motivasi setiap harinya karena merasa mendapat banyak tuntutan dari keluarga. Subjek menjadi tidak memiliki tujuan hidup, menjalani hari-harinya tanpa harapan apapun, mudah cemas pada hal-hal yang bahkan belum terjadi, yang akhirnya mempengaruhi kemampuannya dalam memecahkan masalah. Akibatnya, subjek cenderung sering melamun dan tidak memiliki keberanian untuk berpikir *out of the box*.

Selanjutnya, subjek wawancara terakhir yakni seorang remaja berusia 15 tahun berinisial (SE) yang harus tinggal di panti asuhan karena tidak diketahui jelas dimana keberadaan kedua orang tuanya sejak usianya 12 tahun hingga sebelumnya tinggal bersama sang nenek yang kini sudah renta. Subjek menyatakan bahwa sampai saat ini belum mampu menempatkan diri dengan baik di panti asuhan lantaran masih sangat dipengaruhi oleh amarah, namun tidak memiliki daya apapun. Kekecewaannya terhadap figur orang tua yang tidak bertanggung jawab sangat mendominasi pikirannya. Hingga terkadang membuat subjek kesulitan untuk mengatur emosinya. Semua hal ini membuat subjek tidak memiliki penerimaan diri yang baik, selalu fokus pada kelemahan, kurang memiliki inisiatif, mudah iri, dan cenderung tidak mampu mengintrospeksi dirinya sendiri.

Condly (Embury & Saklofske, 2013) menyebutkan resiliensi merupakan gagasan multidimensi yang mencakup berbagai sumber daya pribadi salah satunya optimism. Menurut Carver & Scheier (Sabouripou & Roslan, 2015) optimisme adalah kecenderungan inheren untuk mengharapkan hasil masa depan yang menguntungkan dengan membuat evaluasi positif terhadap keadaan dan strategi

penanggulangan dalam menghadapi stress. Secara umum optimisme terhubung dengan suasana hati yang positif, pencapaian, popularitas, ketekunan, pemecahan masalah yang efektif, kesehatan dan kepercayaan diri yang baik (Beard dkk, 2010).

Snyder dkk, (Sabouripour & Roslan, 2015) memaparkan saat dihadapkan pada suatu tantangan, mereka yang memiliki kemampuan optimisme akan mampu menunjukkan ketangguhan, meskipun mungkin pergerakannya lambat dan melalui situasi yang sulit. Pribadi yang memiliki sikap optimisme akan memiliki ekspektasi positif untuk masa depan, tindakan efektif dalam mencapai hasil dan kemauan yang positif yang mendorong mereka terus berusaha menuju hasil yang baik, (LaMontagne, Hepworth, Salisbury, & Riley, 2003). Mereka percaya bahwa penyebab dari suatu masalah yang mereka hadapi merupakan suatu hal universal dan bersifat sementara yang bisa diselesaikan seiring berjalannya waktu. Sedangkan individu pesimisme akan cenderung memiliki karakter yang lebih pasif, mengalami defisit kognitif, gangguan emosional, dan saat menginternalisasi kegagalan hal tersebut akan mengurangi harga diri mereka (Conversano dkk, 2010)

Penelitian yang dilakukan oleh Panchal, Mukherjee, dan Kumar (2016) yang berjudul "*Optimism in Relation to Well-being, Resilience, and Perceived Stress*" menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara optimisme dan resiliensi. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Smith dkk (2013) yang berjudul "*Optimism and pessimism in social context: An interpersonal perspective on resilience and risk*" menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara optimisme dengan resiliensi.

Troy dan Mauss (2011) berpendapat bahwa regulasi emosi menjadi salah satu faktor protektif guna mendukung kemampuan resiliensi. Keterampilan regulasi emosi yang kuat adalah dasar untuk menciptakan kesejahteraan pada remaja sehingga menghasilkan kemampuan resiliensi yang baik (Buckner, Mezzacappa, & Beardslee, 2003). Cole, Martin, & Dennis, (2004) memandang regulasi emosi sebagai proses multifaset yang mencakup fungsi reaksi emosional seseorang dan kapasitas untuk menggunakan mekanisme koping yang tepat dalam menanggapi suatu emosi. Regulasi emosi juga didefinisikan sebagai strategi yang berpedoman pada bagaimana seseorang mengontrol, mengekspresikan, dan mengelola emosi yang akan memainkan peran dalam upaya seorang individu saat mengatasi dan merespons pengalaman stres (Gross, 2002). Erber, Wegner, & Therriault (Essau dkk, 2017) mengartikan regulasi emosi sebagai tindakan motivasi dan fisiologis yang mengelola seberapa intens seseorang akan merasakan emosi berhubungan dengan bagaimana kemudian emosi tersebut dimanifestasikan secara perilaku.

Menurut Zeman dkk, (2006) tingkat regulasi emosi yang baik ditandai dengan individu yang memiliki kompetensi pengaturan emosi sosial yang tinggi, perilaku prososial, prestasi akademik yang optimal, dan lebih sedikit mengalami masalah eksternalisasi sosial. Sedangkan pada individu dengan regulasi emosi yang rendah cenderung akan mudah untuk melakukan tindakan malaadaptif seperti melukai diri sendiri, perilaku seksual, agresif, kesulitan dalam mengatur impuls, dan gangguan perhatian (Dvir, Ford, Hill & Frazier, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Fried dan Chapman (2011) berjudul "*An investigation into the capacity of student motivation and emotion regulation*

strategies to predict engagement and resilience in the middle school classroom” menunjukkan ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Mestre (2017) berjudul *“Emotion regulation ability and resilience in a sample of adolescents from a suburban area”* juga menjelaskan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan resiliensi.

Berdasarkan uraian permasalahan diatas penulis merasa adanya urgensi untuk mengkaji lebih dalam melalui penelitian dengan judul “Resiliensi Ditinjau Dari Optimisme Dan Regulasi Emosi Pada Remaja Panti Asuhan”

B. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi secara empiris tentang bagaimana peran resiliensi yang ditinjau dari optimisme dan regulasi emosi pada remaja panti asuhan.

C. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis kepada berbagai pihak. Adapun manfaat ini dijabarkan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu khususnya dalam bidang psikologi positif yang berkaitan dengan resiliensi ditinjau dari optimisme dan regulasi emosi pada remaja panti asuhan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi remaja di panti asuhan

Diharapkan menjadi suatu bahan informasi dan pengetahuan bahwa mereka mampu mengembangkan dirinya untuk mampu menghadapi dan menyelesaikan berbagai tuntutan yang berhubungan pada kemampuan resiliensi dengan penuh makna dan sikap yang positif.

b. Bagi pengasuh panti asuhan

Sebagai bahan informasi pertimbangan mengenai seberapa besar keterkaitan antara fenomena resiliensi yang ditinjau dari optimisme dan regulasi emosi pada remaja di panti asuhan, sehingga selanjutnya mampu untuk lebih memahami berbagai isu kesehatan mental terkait hal tersebut.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Diharap peneliti ini mampu memerdalam kajian dan memberikan referensi mengenai reiliensi dari remaja panti asuhan.

