

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi ke masa dewasa. Masa ini dianggap sebagai masa topan badai dan stres, karena remaja telah memiliki keinginan bebas untuk menentukan nasib sendiri (Hurlock, 2011). Jika terarah dengan baik maka remaja akan menjadi individu yang memiliki rasa tanggung jawab, akan tetapi jika tidak dibimbing akan menjadi individu yang kurang memiliki masa depan dengan baik.

Menurut Monks (2006), remaja berada pada rentang usia 11 hingga 21 tahun. Di Indonesia masa remaja merupakan masa belajar di sekolah, dan pada umumnya remaja duduk dibangku sekolah menengah pertama hingga perguruan tinggi. Sama halnya dengan tahapan perkembangan yang lain, tahap perkembangan remaja memiliki tugas perkembangan yang harus diselesaikan dengan baik. Berhasil atau tidaknya remaja dalam memenuhi tugas perkembangan akan berpengaruh pada tahap perkembangan berikutnya. Salah satu tugas perkembangan yang harus dicapai pada masa remaja adalah mencapai kematangan emosi.

Hurlock (2011) mengatakan bahwa setiap remaja harus mencapai kematangan emosinya untuk memperoleh hubungan yang baik dengan dirinya dan lingkungan sekitar. Lebih lanjut Hurlock mengatakan bahwa kematangan emosi pada remaja ditandai dengan kemampuan remaja menilai situasi secara

kritis terlebih dahulu sebelum bereaksi secara emosional. Akan tetapi sebagian besar dari remaja mengalami ketidakstabilan emosi dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial yang baru. Salah satu faktor yang menyebabkan ketidakstabilan emosi pada remaja adalah kehilangan keluarga, terutama orangtua. Hasil penelitian yang didapatkan oleh Sengendo dan Nambi (1997) menunjukkan bahwa 50% dari 169 orang sampelnya menunjukkan reaksi yang sangat sedih dan tidak berdaya pada saat kematian orangtua mereka.

Pentingnya orangtua dalam kehidupan remaja tidak dapat dipungkiri, karena kasih sayang orangtua merupakan hal yang paling dibutuhkan bagi kehidupan remaja. Setiap individu mulai dari bayi hingga dewasa membutuhkan orangtua sebagai tempat bergantung baik dari segi materil maupun psikologis, khususnya remaja yang mayoritas berstatuskan sebagai seorang pelajar. Dalam segi psikologis, remaja membutuhkan orangtua sebagai motivator dalam menjalankan segala bentuk aktivitasnya. Akan tetapi, tidak semua remaja dapat merasakan kasih sayang dari orangtua seperti remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Dari data statistik dalam sebuah laporan yang diluncurkan oleh Departemen Sosial Republik Indonesia (Depsos RI), Save the Children dan UNICEF (2007) menunjukkan bahwa jumlah seluruh remaja di Indonesia yang berada di Panti Asuhan pada tahun 2003 mencapai 52,02%. Lebih lanjut Depsos RI, Save the Children dan UNICEF mengungkapkan bahwa remaja yang berada di Panti Asuhan berkisar antara usia 10 hingga 17

tahun. Dengan demikian, 52,02% remaja di Indonesia pada tahun 2003 telah kehilangan kasih sayang dari orangtua.

Beberapa remaja yang tinggal di Panti Asuhan, mengutarakan pentingnya sosok orangtua dalam kehidupan mereka. Hasil wawancara yang dilakukan dengan S1 pada wawancara tanggal 28 September 2014 mengungkapkan:

“... pokoknya bagi saya Ayah dan Ibu tu segala-galanya. Pokoknya itulah. Yang mengajari saya mulai dari kecil, segala macam sesuatu pokoknya semuanya. Penting banget.” (W.S1)

S2 yang juga remaja di Panti Asuhan yang diwawancarai pada tanggal 17 Oktober 2014 mengungkapkan hal yang sama:

“Sangat penting dalam kehidupan St. karena dari merekalah St bisa... aaa gimana ya... bisa untuk terus maju ke depannya.” (W.S2)

Pentingnya peran orangtua yang diungkapkan oleh beberapa remaja di Panti Asuhan sangat mempengaruhi perkembangan remaja, karena dari orangtua remaja belajar untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Menurut penelitian Bowlby, perkembangan yang sehat membutuhkan hubungan harmonis antara tiga unsur pokok, yaitu hubungan antara anak dan ibu, anak dan keluarga, serta anak dan lingkungan sosial (Damayanti, 2007). Oleh karena itu, remaja yang tidak memiliki hubungan yang harmonis dengan ibu, keluarga dan lingkungan sosialnya rentan mengalami tekanan yang dapat memberikan dampak buruk bagi psikologis.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Werdyaningrum (2013) menunjukkan bahwa remaja yang orangtuanya bercerai memiliki

psychological well being yang rendah dibandingkan dengan remaja yang memiliki orangtua yang tidak bercerai (utuh). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Simuforosa (2013) yang menyebutkan kehilangan orangtua merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan remaja stres. Simuforosa (2013) menambahkan bahwa stres yang dialami oleh remaja akan menimbulkan dampak negatif seperti menghindari kontak sosial dengan lingkungan sehingga mengganggu psikologis remaja.

Rutter (dalam Maier & Lachman, 2000) mengatakan bahwa timbulnya dampak negatif juga disebabkan oleh perubahan yang abadi di lingkungan. Hilangnya tempat bergantung dalam segi psikologis menyebabkan remaja mencari tempat pelarian yang dapat memenuhi kebutuhan psikologis remaja. Banyak diantara remaja yang tidak mendapatkan kasih sayang dari orangtua memutuskan untuk tinggal dan hidup di Panti Asuhan.

Panti Asuhan merupakan lembaga pelayanan kesejahteraan sosial bagi anak-anak yang kehilangan orangtua. Berdasarkan data yang didapatkan di lapangan, para remaja berada di Panti Asuhan dengan berbagai alasan, seperti orangtua yang telah meninggal, tidak memiliki biaya, atau keinginan sendiri. Penelitian Hartini (dalam Damayanti, 2007) menunjukkan gambaran kebutuhan psikologis anak Panti Asuhan yang memiliki kepribadian inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan yang dapat menyebabkan remaja menarik diri dari hubungan sosial.

Sejalan dengan penelitian Hartini, Sahuleka (dalam Lusiawati, 2013) memaparkan kondisi psikologis yang negatif seperti penurunan emosi yang

mengakibatkan gangguan kepribadian yang meliputi sikap menarik diri, tidak mampu membentuk hubungan yang hangat dan dekat dengan orang lain sehingga kepribadian tersebut yang menyebabkan individu tidak mampu mencapai *psychological well being*. Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang telah diuraikan menunjukkan bahwa kondisi psikologis anak Panti Asuhan mengalami permasalahan, apabila tidak segera ditindak lanjuti akan menambah dampak buruk terhadap psikologis remaja. Ryff (1995) menyatakan bahwa setiap individu yang sehat mental merupakan individu yang mampu mencapai *psychological well being*.

Berbagai permasalahan psikologis yang dialami oleh beberapa remaja tersebut sesuai dengan indikator *psychological well being* dengan kategori rendah, yaitu merasa tidak bahagia, merasa tertekan dan tidak aman dan memiliki kepercayaan diri yang rendah. Menurut Ryff (1995), *psychological well being* merupakan kemampuan individu untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi lingkungan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, menetapkan tujuan hidupnya, dan merealisasikan potensi dirinya secara kontinu.

Psychological well being (selanjutnya menggunakan singkatan PWB) didefinisikan oleh Coward dan Reed (dalam Souri & Hasanirad, 2011) sebagai rasa sehat yang mengarah pada kesadaran yang lengkap, integritas pribadi yang juga mencakup unsur-unsur spiritual kehidupan. Lebih lanjut Ryff (1995) mengatakan bahwa kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menyadari

nilai-nilai positif dan negatif yang ada dalam dirinya sehingga menerima kondisi baik dan buruk akan meningkatkan PWB dan terhindar dari permasalahan psikologis. Artinya remaja di Panti Asuhan yang memiliki nilai-nilai spiritual yang terintegritas dengan kepribadian akan mencerminkan sikap penerimaan diri yang dapat meningkatkan PWB yang lebih baik.

PWB digambarkan sebagai suatu bentuk gambaran individu yang mampu mengoptimalkan segala potensi yang ada di dalam dirinya. Berbagai macam faktor dapat mempengaruhi PWB individu, salah satunya adalah pengalaman hidup. Ryff dan Singer (1996) mengatakan bahwa pengalaman hidup individu akan sangat mempengaruhi kesejahteraannya. Pengalaman tersebut dapat berupa pengalaman yang menyenangkan maupun traumatik. Penelitian Ryff dan Singer (1996) menunjukkan bahwa peristiwa yang terjadi dalam kehidupan individu, baik peristiwa yang menyenangkan ataupun yang tidak menyenangkan akan mampu mempengaruhi PWB. Ketika tidak mampu untuk bertahan dalam kondisi yang sulit atau tidak menyenangkan, individu akan mengalami guncangan pada psikologisnya.

Hal-hal yang telah diuraikan menunjukkan keterkaitan permasalahan antara remaja di Panti Asuhan dengan PWB. Berdasarkan beberapa penjelasan sebelumnya ada kemungkinan bahwa remaja yang berada di Panti Asuhan perlu meningkatkan PWB untuk dapat menjadi manusia yang berfungsi seutuhnya. Apabila remaja di Panti Asuhan tidak mampu untuk mencapai PWB akan cenderung untuk menutup diri dan kehilangan makna dalam kehidupannya. Belum banyak usaha-usaha yang dilakukan untuk

meningkatkan PWB remaja khususnya yang tinggal di Pantu Asuhan. Sementara itu, idealnya setiap individu dapat mencapai PWBnya (Ryff, 1995). Demikian pula dengan remaja di Pantu Asuhan diharapkan dapat mengembangkan kekuatan-kekuatan positif yang dapat membuat remaja bertahan dan bangkit dari kondisi yang traumatik. Reivich dan Shatté menyebut kemampuan ini sebagai resiliensi.

Reivich dan Shatté (2002) mengatakan bahwa resiliensi dinilai mampu untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh individu dengan cara mengembangkan nilai-nilai positif yang dibutuhkan dalam situasi yang traumatik. Grotberg (1995) mengatakan bahwa *promoting* resiliensi diperlukan untuk memberikan gambaran kepada individu agar mampu menghadapi kondisi yang traumatik. Lebih lanjut Grotberg menjelaskan bahwa dengan resiliensi, individu akan mampu menganalisa nilai-nilai positif yang ada dalam diri dan dapat mengembangkannya.

Berawal dari pentingnya *promoting* resiliensi yang diungkapkan oleh Grotberg (1995), maka dibuatlah sebuah pelatihan yang diberi nama berani, tangguh dan mandiri (BATMAN). Pelatihan yang selanjutnya akan disebut dengan BATMAN mengacu pada teori resiliensi Reivich dan Shatté (2002) dan Grotberg (1995). Sesuai dengan tujuan dari resiliensi menurut Reivich dan Shatté (2002) yaitu agar individu mampu untuk bangkit dan bertahan dalam kondisi yang sulit dan traumatis sehingga mampu mencapai kondisi yang stabil dan meningkatkan potensi yang dimiliki.

Benard (dalam Nasution, 2011) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit dengan sukses walaupun mengalami situasi penuh risiko yang tergolong rendah. Grotberg (1995) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, mendapatkan kekuatan dan bahkan mampu mencapai transformasi diri setelah mengalami *adversity*. Resiliensi dapat dikatakan berhasil ketika individu mampu bertahan dan mengatasi situasi yang penuh tekanan. Dengan demikian, remaja di Panti Asuhan yang mengikuti pelatihan BATMAN mampu menganalisa penyebab permasalahan yang terjadi di dalam hidupnya sehingga tidak lagi merasa bahwa hanya dirinya yang berada dalam kondisi yang sulit.

Tekanan hidup memberikan kesempatan untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuan seseorang (Ryff, 1995). Kondisi psikologis yang resilien memerlukan kemampuan yang dirasakan dapat melakukan pengendalian terhadap kondisi kehidupan. Menurut Kobasa (dalam O'rourke, 2011) kondisi psikologi yang resilien dimanifestasikan sebagai rasa kemandirian dan keyakinan bahwa seseorang mampu mempengaruhi nasib hidupnya secara langsung.

Pemaparan sebelumnya juga telah menunjukkan bahwa resiliensi merupakan faktor yang dapat mempengaruhi PWB. Tanpa kemampuan resiliensi yang dimiliki, individu akan mengalami kesulitan untuk mencapai PWB. Struktur keluarga yang sangat berbeda dengan kondisi idealnya membuat remaja membutuhkan kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari kondisi tersebut. Oleh karena itu, dengan adanya pelatihan BATMAN akan

membantu remaja di Panti Asuhan untuk memahami cara-cara yang dapat dilakukan agar mampu melakukan resiliensi sehingga dapat mencapai PWB yang lebih baik.

Meskipun remaja di Panti Asuhan tidak lagi tinggal bersama orangtua, remaja berhak memiliki harapan terhadap masa depan. Harapan tersebut akan membuat individu memiliki gambaran mengenai masa depannya (Ryff, 1995). Dengan demikian, gambaran masa depan akan mampu membuat remaja menentukan sesuatu yang baik untuk kehidupannya tanpa bergantung pada keputusan orang lain. Ryff (1995) mengatakan bahwa pribadi yang mandiri tidak menggantungkan diri pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting. Artinya, remaja di Panti Asuhan yang memiliki sikap optimis akan memiliki tujuan hidup dan dapat menentukan hal yang baik untuk dirinya sendiri tanpa tergantung pada keputusan orang lain sehingga mencapai PWB yang lebih baik.

Resiliensi diperlukan untuk mengurangi kemungkinan-kemungkinan negatif yang akan muncul sehingga akan mempengaruhi PWB. Souril dan Hasanirad (2011) juga mengatakan bahwa resiliensi mampu mempengaruhi PWB pada individu. Kondisi struktur keluarga yang dimiliki membuat remaja di Panti Asuhan membutuhkan resiliensi, hal ini berguna untuk menyadarkan remaja di Panti Asuhan bahwasanya masih ada orang-orang diluar Panti Asuhan yang jauh kurang beruntung dari remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Apabila remaja di Panti Asuhan mampu memiliki pemahaman yang baik terhadap kehidupan yang dijalani, hal tersebut akan menghindari hal-hal

negatif seperti perasaan iri yang akan mengganggu hubungan sosial dengan oranglain sehingga akan mencapai kondisi PWB yang lebih baik.

Banyak cara yang dapat dilakukan oleh individu untuk dapat membentuk hubungan yang harmonis dengan orang lain. Dengan adanya pelatihan BATMAN, remaja akan diberikan pengetahuan tentang menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, yaitu salah satunya dengan cara memiliki sikap empati kepada sesama. Senada dengan itu, Ryff (1995) menyebutkan bahwa kemampuan untuk menjalin hubungan yang positif dicirikan oleh adanya empati, afeksi, dan keakraban, serta adanya pemahaman untuk saling memberi dan menerima.

Kemampuan resiliensi yang dimiliki akan membuat remaja berpikiran jernih sehingga mampu bertahan dan bangkit dengan permasalahan yang dihadapi. Adanya sikap seperti ketabahan, kemampuan untuk mengontrol emosi, otonomi, yang dimiliki remaja sehingga mempengaruhi kondisi psikologis yang positif, yang membawa kepada terwujudnya PWB yang lebih baik dalam diri remaja (Ryff; Grotberg, 1995).

Dari penjelasan yang telah diuraikan pelatihan BATMAN dinilai penting guna membantu remaja untuk bertahan sehingga mencapai PWB yang lebih baik. Dengan adanya pelatihan BATMAN, remaja diharapkan dapat memiliki atau bahkan meningkatkan kemampuan untuk dapat bertahan dan bangkit dari kondisi yang sulit. Jika pengalaman di dalam kehidupan mampu mempengaruhi kondisi psikologis individu, maka kemampuan resiliensi dibutuhkan agar kondisi PWB individu tidak menurun. Untuk itu pada

penelitian ini, penulis ingin melihat pengaruh pelatihan BATMAN terhadap peningkatan *psychological well being* pada remaja di Panti Asuhan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu “Apakah pelatihan BATMAN dapat meningkatkan *psychological well being* pada remaja di Panti Asuhan?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya peningkatan *psychological well being* pada remaja di Panti Asuhan setelah pemberian pelatihan BATMAN.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai Resiliensi dan PWB telah banyak dilakukan baik di luar maupun di dalam Negeri. Penelitian yang dilakukan oleh Maier dan Lachman (2000) mengenai *Consequences of Early Parental Loss and Separation for Health and Well-being in Midlife* menunjukkan bahwa gambaran kejahteraan yang rendah pada remaja yang kehilangan orangtua. Tsegaye (2013) yang meneliti tentang *A Comparative Study of Psychological Wellbeing between Orphan and Non-orphan Children in Addis Ababa: The Case of Three Selected Schools in Yeka Sub-city* menunjukkan hasil bahwa anak yang tinggal di Panti Asuhan memiliki *psychological well being* yang rendah dari pada anak yang tidak tinggal di Panti Asuhan.

Hasil penelitian Werdyaningrum (2013) yang berjudul *Psychological Well Being* pada remaja yang orangtua bercerai dan yang tidak bercerai (utuh) yang menunjukkan hasil bahwa remaja yang orangtuanya bercerai memiliki

psychological well being yang lebih rendah dibandingkan remaja yang orangtuanya tidak bercerai (utuh). Selain itu Soury dan Hasanirad (2011) dengan tema resiliensi, PWB, dan optimis mendapatkan hasil bahwa resiliensi mampu menjadi prediktor dari PWB, dan optimis karena PWB dipengaruhi oleh karakteristik individu seperti resiliensi dan optimis terlepas dari seberapa besar sumbangsih resiliensi untuk mencapai kesejahteraan psikologis.

Disisi lain, Ashardianto (2012) mendapatkan hasil penelitian bahwa resiliensi berkorelasi sangat signifikan dengan PWB, artinya semakin tinggi tingkat resiliensi seseorang maka semakin tinggi pula tingkat PWB.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, maka penulis ingin meneliti dengan tema yang sama namun pada subjek yang berbeda yaitu remaja di Panti Asuhan. Perbedaan penelitian yang akan dilakukan berada pada metode, subjek dan lingkungan penelitian. Penulis ingin melihat bagaimana pengaruh pelatihan BATMAN yang diberikan sebagai salah satu faktor yang mampu meningkatkan PWB jika dikaitkan dengan remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Dalam hal ini, peneliti lebih tertarik pada pelatihan BATMAN yang akan diberikan, karena akan membantu remaja di Panti Asuhan untuk melakukan resiliensi dan membahas bagaimana caranya remaja akan bertahan dalam kondisi yang sulit sehingga menyebabkan trauma ketika kehilangan orangtua, dan mampu untuk menata kembali kehidupan sehingga mampu mencapai PWB yang lebih baik.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis: Penelitian diharapkan mampu memperluas khasanah ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang psikologi klinis dan psikologi positif mengenai metode yang baik guna meningkatkan PWB remaja di Panti Asuhan sehingga mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki.
2. Manfaat Praktis: Penelitian diharapkan dapat memberikan masukan kepada remaja yang telah kehilangan orangtua agar dapat bangkit dari kondisi yang buruk dan mencapai PWB, serta memberikan masukan kepada kepala yayasan dan *significant others* (orang-orang yang berada di Panti Asuhan) untuk dapat membantu remaja mengoptimalkan kemampuan yang dimilikinya dengan memberikan pelatihan BATMAN atau pelatihan resiliensi lainnya.