

BAB I

PENDAHULUAN

Kondisi keluarga yang ideal dan mendapatkan pengasuhan yang dibutuhkan tidak dimiliki oleh semua remaja. Hal tersebut dapat disebabkan karena ketiadaan orang tua yang membuat mereka ditempatkan di panti asuhan (Nafisah, 2018). Panti asuhan merupakan tempat bagi seseorang yang kehilangan orang tuanya karena kematian atau masih adanya orang tua, tetapi tidak mampu atau tidak ingin merawat anaknya (Barnett, 2022). Panti asuhan berperan untuk dapat memberikan pengasuhan alternatif bagi anak asuh sebagai pengganti orang tua untuk memenuhi hak-hak mereka (Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia, 2020).

Berdasarkan Data Terpadu Kesejahteraan Sosial (DTKS) menyatakan bahwa hingga 2019 terdapat 4.864 panti asuhan terdaftar di Indonesia dengan jumlah anak asuh sebanyak 106.406 (Halima, 2020). Anak asuh di panti asuhan memiliki usia yang beragam mulai dari usia anak-anak hingga usia remaja akhir, yaitu 18 tahun (Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia, 2020). Menurut Erikson, usia remaja berkisar di usia 12-18 tahun (Santrock, 2018). Usia remaja cenderung menjadi tahapan tersulit pada tahapan perkembangan seseorang (Taukeni, 2015) sehingga pemenuhan tugas perkembangan ini menjadi salah satu tantangan bagi remaja panti asuhan.

Sama seperti remaja pada umumnya, remaja di panti asuhan perlu memenuhi tugas-tugas perkembangannya agar dapat hidup sesuai dengan tuntutan lingkungannya. Erikson menyebutkan bahwa remaja yang gagal menemukan identitasnya akan dihadapkan dengan *identity confusion* dimana mereka mengalami kebingungan akan masa depan dan tidak mampu memahami dirinya dan perannya sebagai remaja sehingga dapat mengganggu perkembangannya saat menuju dewasa (Santrock, 2018). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shulga et al., (2016) memaparkan bahwa remaja panti asuhan mengalami *identity confusion* yang ditunjukkan melalui munculnya *self-doubt* dan *self-image* yang negatif. Di sisi lain, remaja yang berhasil menemukan identitasnya cenderung mengetahui arah hidupnya, adanya hubungan yang hangat dengan orang lain, dan memiliki

kemandirian (Cakir, 2014). Remaja panti asuhan yang mengalami *identity crisis* lebih sulit untuk percaya diri dengan kemampuannya dan mandiri dibandingkan remaja non panti asuhan (Ashiq et al., 2019). Kesulitan tersebut disebabkan karena adanya stigma negatif, marginalisasi, dan tidak adanya dukungan maupun kehangatan dari orang tua (Ashiq et al., 2019). Keberhasilan remaja menemukan identitasnya dipengaruhi oleh kemampuan orang tua dalam memberikan kasih sayang kepada mereka (McAdams et al., 2017). Oleh karena itu, kasih sayang orang tua merupakan kebutuhan remaja yang dapat berdampak pada tahapan perkembangannya (Lorijn et al., 2022).

Kaur et al. (2018) menyatakan bahwa remaja panti asuhan cenderung mengalami masalah emosi, perilaku, dan pertemanan dimana hal ini dapat mengganggu dirinya secara sosial maupun emosional. Peran orang tua dan keluarga menjadi penting bagi remaja untuk melalui tahapan perkembangan remaja (Upreti, 2017). Remaja dengan *parental care* yang kurang dan tidak adanya lingkungan keluarga yang aman akan rentan terhadap masalah emosi dan perilaku (Kaur et al., 2018). Remaja di panti kurang mendapatkan perhatian karena kurangnya jumlah pengasuh dibandingkan dengan anak asuh (Tricahyani & Wideasavitri, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Setiarini dan Stevanus (2021) tentang gambaran dinamika psikologis pada remaja panti di panti asuhan Dorkas di Sidoarjo menunjukkan bahwa remaja panti asuhan tidak semudah remaja non-panti asuhan dalam mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari orang tua sehingga mereka cenderung mengatasi masalahnya sendiri dan tidak meminta bantuan dari para pengasuh. Remaja panti asuhan dapat mengalami depresi yang tinggi, mudah menyerah, ketakutan dan kecemasan, konsep diri yang buruk sehingga sulit menerima keadaan diri, serta sulit menjalin hubungan dengan orang lain jika tidak mendapatkan pengasuhan yang dibutuhkan (Andrean & Akmal, 2019).

Tantangan lain yang dihadapi remaja panti asuhan adalah sulitnya mendapatkan jumlah makanan yang layak, tempat tinggal yang tidak bersih, dan sulit untuk mendapatkan akses pendidikan sehingga mereka terhambat dalam memaksimalkan potensi diri (Duggal & Wadhawan, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Mutiso dan Mutie (2018) kepada remaja panti asuhan tentang tantangan yang dihadapi oleh remaja panti yang berusia 11-19 tahun menunjukkan

bahwa remaja panti terbatas dalam mengakses pendidikan karena tidak mampu membayar uang sekolah dan beberapa diantaranya harus di *drop-out*. Peneliti melakukan wawancara dengan satu remaja panti asuhan tentang keterbatasan pendidikan yang dialami oleh remaja panti asuhan. Ia mengatakan bahwa tidak semua anak di panti bisa sekolah dikarenakan keterbatasan biaya yang dimiliki oleh panti atau orang tua dari anak panti tersebut. Selain itu, remaja panti asuhan juga mendapatkan stigma negatif bahwa mereka tidak pantas untuk bersosialisasi dengan teman non-panti asuhan sehingga tidak dianggap dalam kelompok pertemanan (Mutiso & Mutie, 2018). Stigmatisasi yang dialami remaja panti asuhan membuat turunnya kualitas hubungan dengan orang lain dan munculnya rasa malu terhadap dirinya karena terlalu fokus pada kekurangan yang dimiliki (Hermenau et al., 2015; Shulga et al., 2016).

Penelitian oleh Hartini (sebagaimana dikutip dalam Aesijah et al., 2016) menyatakan bahwa remaja yang tinggal di panti memiliki penyesuaian diri yang kurang memuaskan dan kaku dalam berhubungan sosial. Sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan remaja panti bahwa mereka sulit dalam berhubungan sosial karena kebanyakan kegiatan dilakukan di panti asuhan dan rutinitas sehari-hari dimana setelah sekolah selesai diharuskan balik ke panti sehingga pergaulan dengan teman diluar panti terbatas. Penelitian lain yang dilakukan oleh Shulga et al., (2016) menyatakan bahwa remaja panti asuhan yang tidak memiliki pengalaman tinggal bersama keluarganya memiliki kemandirian yang rendah sehingga sulit untuk menjadi diri sendiri di masyarakat. Hal tersebut terjadi karena munculnya perasaan untuk lebih dilindungi dibandingkan orang lain (Shulga et al., 2016).

Shulga et al., (2016) melakukan penelitian tentang karakteristik psikologis remaja panti yang menunjukkan bahwa remaja panti asuhan memiliki keterbatasan dalam mengakses informasi terkait dirinya dan dunia luar dimana hal ini berdampak pada persepsi mereka terhadap kehidupan menjadi negatif. Mereka melihat kehidupan sebagai sesuatu yang penuh ancaman dan merasa bahwa pemahaman tentang diri sendiri maupun masa depan terbatas. Persepsi yang dimiliki ini akhirnya berdampak pada hilangnya *goal setting* yang dimiliki dan menurunnya keinginan untuk memahami tentang kehidupan dengan lebih baik (Shulga et al.,

2016). Fenomena ini menunjukkan bahwa remaja panti tidak merasa bahwa hidupnya mempunyai tujuan dan kurang memiliki keinginan untuk memperbaiki kualitas diri demi mencapai kehidupan yang lebih baik. Masalah yang dialami oleh remaja panti berdasarkan fenomena - fenomena di atas dapat menghambat pemenuhan tahapan perkembangan remaja panti dan memunculkan *psychological distress* sehingga *psychological well-being* diperlukan untuk membantu memenuhi tahapan perkembangan dan mengatasi *psychological distress* yang muncul.

Psychological well-being (PWB) merupakan keadaan diri manusia yang ditandai dengan adanya kemandirian, pertumbuhan personal, penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup sehingga mampu berfungsi dengan positif di kehidupannya (Ryff, 1989). Savage (sebagaimana dikutip dalam Khan et al., 2015) menjelaskan bahwa remaja pada umumnya yang memiliki PWB yang baik ditandai dengan adanya perasaan senang dengan kehidupan dan mampu merasakan emosi positif, serta tidak adanya *psychological distress* sehingga meningkatkan fungsi akademis dan kemampuan sosial. Remaja juga akan mengakui dan menerima sisi baik dan buruk dirinya, memiliki empati, mampu mengendalikan tekanan sosial, terbuka pada pengalaman baru, dan lain-lain (Caroli & Sagone, 2016).

Dibandingkan dengan remaja panti, remaja non-panti justru memiliki PWB yang lebih tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Sreekanth dan Verma (2016) menyatakan bahwa remaja panti lebih merasa stres dan memiliki PWB yang rendah dibandingkan remaja di luar panti. Hal tersebut dapat disebabkan karena kurangnya *parental care* dan pengawasan dari pihak panti asuhan, serta fasilitas yang ada (Sreekanth & Verma, 2016). Selain itu, remaja yang tinggal dengan keluarganya memiliki kesempatan yang lebih besar daripada remaja di panti asuhan untuk mengembangkan kompetensi sosial dan meningkatkan keterampilan komunikasi (Duggal & Wadhawan, 2021). Pendapat lain dari Amato dan Keith dan Falci (sebagaimana dikutip dalam Kaur & Rani, 2015) juga menyatakan bahwa remaja yang tinggal dengan keluarga yang ideal memiliki *psychological adjustment*, *self-esteem*, dan *social competence* yang baik sehingga mengurangi *psychological distress*.

Di sisi lain, tidak semua remaja panti asuhan selalu mengeluh atas kehidupan yang dimilikinya dan justru memiliki kondisi PWB yang baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Fitri dan Amna (2016) kepada 74 remaja panti di Aceh menunjukkan bahwa mereka memiliki tingkat PWB yang baik. Hal ini didukung oleh adanya penerimaan, sikap positif dan hubungan positif dengan orang lain. Penelitian lain oleh Hidayat dan Agung (2021) tentang tingkat PWB remaja panti asuhan Taslimiyah Kreet menunjukkan adanya penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, potensi diri, hubungan positif dengan orang lain, dan kepercayaan diri membuat remaja disana memiliki PWB yang tinggi. Selain itu, faktor dukungan sosial, keberagamaan, status ekonomi, dan kepribadian juga mendukung PWB yang tinggi.

Berbagai faktor yang dapat memengaruhi PWB seseorang yaitu, faktor demografis dan *internal locus of evaluation* (Ryff, 1989). *Internal locus of evaluation* adalah salah satu faktor dari PWB yang menggambarkan kemampuan remaja panti asuhan dalam mengevaluasi pengalaman hidupnya sebagai pengalaman positif atau negatif (Lesmana & Budiani, 2013). *Internal locus of evaluation* sendiri dapat mengarahkan individu untuk merasa bersyukur atau *gratitude* (Hayuningputri & Arbi, 2022). Weiner (sebagaimana dikutip dalam Emmons & McCullough, 2012) menyatakan bahwa sebagai sebuah emosi, *gratitude* merupakan hasil dari 2 tahap proses kognitif. Tahap pertama, yaitu individu mengetahui bahwa hal positif telah terjadi padanya dan tahap kedua, yaitu individu mengetahui bahwa terdapat sumber eksternal dari hal positif tersebut. Pada proses ini, *internal locus of evaluation* berperan dalam membantu individu untuk mengetahui hal positif dan sumber datangnya hal positif tersebut sehingga individu mampu untuk memiliki *gratitude*. Seligman (2004) mendefinisikan *gratitude* sebagai emosi positif dalam mengungkapkan rasa bahagia ketika menerima hal yang baik.

Seseorang yang bersyukur cenderung menunjukkan respon yang positif ketika mengetahui dan menerima kebaikan seseorang atau suatu keadaan (McCullough et al., 2002). Faktor - faktor yang memengaruhi *gratitude* adalah *emotionality*, yaitu ketika seseorang menghayati dan melakukan evaluasi kepuasan hidupnya, *prosociality*, yaitu ketika seseorang menolong orang lain dan berbuat

kebajikan, *spirituality/religiosity*, yaitu ketika seseorang melakukan sesuatu terkait dengan nilai keagamaan dan keimanan (McCullough et al., 2002). Individu yang memiliki *gratitude* akan mengekspresikan rasa bersyukurnya kepada orang lain atas perbuatan baik yang diterima dirinya dengan memberikan kesejahteraan bagi orang tersebut (Emmons & McCullough, 2004). Oleh karena itu, individu yang merasakan kebersyukuran cenderung memperkuat hubungan dan membayar perbuatan baik orang lain dengan perbuatan baik lainnya (Bono et al., 2012).

Penelitian pada 32 remaja di salah satu panti di Bandung untuk melihat hubungan antara *gratitude* dengan *psychological well-being* menunjukkan adanya *gratitude* yang baik karena adanya pembekalan agama serta penerimaan yang baik dari lingkungan (Nugraha & Budiman, 2019). Penelitian lain yang dilakukan oleh Arifin dan Salamah (2020) dengan melakukan *interview*, observasi berdasarkan pengalaman langsung dan kejadian terkait *gratitude*, dan dokumentasi menggunakan *written record* terkait perilaku dan pengalaman dari 15 remaja di panti asuhan didapatkan hasil bahwa cara mereka menunjukkan rasa syukur adalah dengan mengakui, menerima, dan memanfaatkan apa yang telah diberikan Tuhan dan orang lain kepadanya.

Praktik dalam menunjukkan rasa syukur mampu meningkatkan *well-being* melalui berkurangnya gejala depresi (Harbaugh & Vasey, 2014) dan meningkatkan *meaning in life* seseorang (Kleiman et al., 2013). Penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Zephaniah (2018) pada 40 anak dan remaja perempuan panti asuhan tentang peningkatan *psychological well-being* dengan melakukan *gratitude journaling* selama 20 hari menunjukkan bahwa *psychological well-being* dapat ditingkatkan dengan menuliskan hal-hal yang mereka syukuri.

Peneliti melakukan wawancara dengan 4 remaja perempuan panti asuhan yang berusia 15, 16, dan 18 tahun tentang *gratitude* dan *psychological well-being*. Hasil wawancara menunjukkan bahwa dua subjek memiliki *gratitude* yang kurang baik. Kedua subjek merasa kurang bersyukur atas banyak hal, masih jarang merasakan kebersyukuran, dan tidak merasa bahwa orang-orang disekitarnya mendatangkan kebersyukuran untuk mereka. Kedua subjek mengatakan bahwa mereka kesulitan menerima keadaan diri, terhambat dalam menjalin hubungan

orang lain, kurangnya kemandirian dalam mempertahankan nilai-nilai pribadi, sulit beradaptasi, sulit memaksimalkan potensi diri, dan belum memiliki tujuan hidup yang jelas. Di sisi lain, subjek 3 menyatakan bahwa ia sudah mampu bersyukur. Subjek 3 sering merasakan kebersyukuran dan juga bersyukur atas banyak hal dan banyak orang disekitarnya. Subjek 3 dan subjek 4 mengatakan bahwa ia dapat beradaptasi dengan lingkungan panti, memiliki hubungan yang baik dengan teman dan pihak panti, memiliki kemandirian, berusaha untuk memaksimalkan potensi diri, memiliki tujuan hidup, dan dapat menerima keadaan dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara, subjek 1 dan 2 memiliki *gratitude* yang kurang baik dan PWB yang kurang baik juga. Dibandingkan dengan subjek 1 dan 2, subjek 3 dan 4 yang memiliki *gratitude* yang lebih baik dan PWB yang lebih baik pula. Hasil wawancara tersebut mendukung fenomena-fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya bahwa terdapat keterkaitan antara *gratitude* dengan PWB pada remaja panti. Hubungan antara *gratitude* dengan PWB diperkuat dengan adanya korelasi antara *gratitude* dengan dimensi-dimensi PWB, yaitu *environmental mastery* dan *purpose in life* berkorelasi sedang, *personal growth*, *positive relation with others*, dan *self-acceptance* berkorelasi kuat sehingga *gratitude* menjadi prediktor yang penting bagi *psychological well-being* (Wood et al., 2009).

Fenomena-fenomena yang terjadi di atas juga menunjukkan bahwa *gratitude* penting dimiliki oleh remaja panti agar *psychological well-being* mereka meningkat. Remaja usia 11 – 12 tahun terbukti dapat memahami dan melakukan kebersyukuran (Froh et al., 2008). Penelitian yang dilakukan Froh dan Bono (dalam Bono et al., 2012) yang menunjukkan bahwa individu yang mengembangkan rasa kebersyukuran dan sering merasa bersyukur sejak usia 11-18 tahun memiliki *self-respect*, *self-control*, *goals in the future*, dan *self-regulation* yang lebih besar daripada mereka yang tidak memiliki kebersyukuran di usia tersebut. Rahmah et al. (2022) menyatakan bahwa remaja di Indonesia dengan rata-rata usia 13 tahun sudah mampu memaknai kebersyukuran melalui identifikasi objek yang disyukuri, bentuk perilaku bersyukur, dan perasaan yang dirasakan ketika mengekspresikan kebersyukuran.

Penelitian tentang hubungan *gratitude* dan PWB sudah cukup banyak, namun di Indonesia sendiri belum banyak ditemukan penelitian yang melihat pengaruh dari variabel *gratitude* terhadap *psychological well-being*. Di luar negeri sudah ada yang penelitian tentang pengaruh dari dua variabel tersebut, namun masih terhitung jarang. Penelitian-penelitian terkait pengaruh dari *gratitude* di Indonesia lebih banyak yang dihubungkan dengan variabel lain seperti *subjective well-being* (Panggagas et al., 2019) dan citra tubuh (Nurfatmawati et al., 2022).

Terdapat penelitian - penelitian terkait hubungan antara *gratitude* dengan PWB, beberapa diantaranya adalah penelitian dari Nugraha dan Budiman (2019) tentang hubungan *gratitude* dengan PWB pada 32 remaja di panti asuhan anak Al-Fien Bandung. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *gratitude* dengan PWB. Penelitian lain juga dilakukan oleh Mairean et al., (2019) pada 135 mahasiswa dan hasilnya menunjukkan bahwa seluruh dimensi *gratitude* berkorelasi positif dengan dimensi PWB. Berdasarkan penelitian di atas menunjukkan bahwa semakin tinggi *gratitude* maka semakin tinggi pula PWB yang dimiliki.

Berdasarkan fenomena yang ada, peneliti memutuskan untuk melihat pengaruh *gratitude* terhadap PWB pada remaja yang berada di panti. Hal ini dikarenakan remaja di panti juga berhadapan dengan tahapan perkembangan yang harus dipenuhi, namun tanpa pendampingan dari orang tua dan lingkungan keluarga yang aman sehingga kondisi ini dapat berdampak pada PWB mereka. *Gratitude* pada remaja di panti asuhan dipandang sebagai sesuatu yang positif dan perlu dimiliki untuk meningkatkan PWB. Penelitian yang dilakukan oleh Harbaugh dan Vasey (2014) dan Zephaniah (2018) menyatakan bahwa PWB dapat ditingkatkan melalui *gratitude*. Remaja juga sudah mulai dapat mengembangkan *gratitude* di usia 11 – 12 tahun dan akan terus menguat seiring bertambahnya usia, mereka dianggap dapat melakukan *gratitude* untuk meningkatkan kualitas PWB yang dimiliki sehingga dapat mengatasi *distress* dan tantangan yang muncul sebagai remaja panti asuhan.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh dari *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada remaja panti asuhan?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari *gratitude* terhadap *psychological well-being* pada remaja panti asuhan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

1. Penelitian dapat memberikan pembahasan tentang *gratitude* dan PWB pada bidang ilmu psikologi klinis dan perkembangan.
2. Penelitian diharapkan menjadi dasar dan referensi untuk penelitian selanjutnya terkait *gratitude* dan PWB.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian diharapkan mampu menyediakan pengetahuan dasar bagi pihak panti dan remaja yang tinggal di panti tentang pentingnya *gratitude* dan *psychological well-being* dengan mengadakan sosialisasi atau pelatihan.
2. Penelitian diharapkan mampu digunakan untuk acuan penyusunan program intervensi oleh pengurus panti asuhan, pemerintah, dan pihak yang berwenang agar pelayanan di panti asuhan dapat sesuai dengan standar yang ada di Indonesia.