

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Tidak setiap anak atau remaja beruntung dalam menjalani hidupnya. Beberapa anak dihadapkan pada pilihan bahwa anak harus berpisah dari keluarganya karena sesuatu alasan, seperti menjadi yatim, piatu atau bahkan yatim piatu, tidak memiliki sanak keluarga yang mau atau mampu mengasuh, sehingga terlantar. Sebagian anak-anak tersebut pengasuhannya dipercayakan kepada panti asuhan yang ada. Hal ini mengakibatkan kebutuhan psikologis anak menjadi kurang dapat terpenuhi dengan baik, terutama jika tidak ada orang yang dapat dijadikan panutan atau untuk diajak berbagi dan bertukar pikiran dalam menyelesaikan masalah.

Margareth (dalam Hurlock, 1995) dalam laporan hasil penelitiannya juga menyimpulkan bahwa perawatan anak di yayasan sangat tidak baik, karena anak dipandang sebagai makhluk biologis bukan sebagai makhluk psikologis dan makhluk sosial. Padahal selain pemenuhan kebutuhan fisiologis, anak membutuhkan kasih sayang bagi perkembangan psikis yang sehat seperti halnya vitamin dan protein bagi perkembangan biologisnya.

Mulyati (1997) mengatakan bahwa panti asuhan berperan sebagai pengganti keluarga dalam memenuhi kebutuhan anak dalam proses perkembangannya, namun, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan lebih rentan mengalami gangguan psikologis.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hartini (2001) menunjukkan bahwa anak yang tinggal di panti asuhan mengalami banyak problem psikologis dengan karakter sebagai berikut kepribadian yang inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan, anak panti asuhan lebih kaku dalam berhubungan sosial dengan orang lain, perkembangan kepribadian dan penyesuaian sosialnya kurang memuaskan. Hal-hal tersebut menunjukkan tidak terpenuhinya kebutuhan anak panti asuhan secara psikologis maupun sosial seperti layaknya anak-anak lain yang memiliki keluarga.

Data angket pra penelitian yang dilakukan pada bulan Juni 2013 di panti asuhan Daarul Hadlonah Kendal didapatkan hasil bahwa dari 25 kuesioner yang disampaikan untuk mengungkap masalah-masalah yang sering dirasakan dan kembali sejumlah 19 kuesioner didapatkan hasil bahwa mayoritas kondisi emosi negatif cukup tinggi. Emosi negatif seperti sedih (*sadness*) 100% dirasakan oleh remaja panti asuhan yatim piatu Daarul Hadlonah Kendal dan emosi-emosi negatif lainnya seperti marah (*anger*) 57,89%, jengkel 84,21% dan emosi positif seperti senang (*happy*) 36,84%, menerima 10,53% dan harapan positif 5,26% serta hal lain yang terungkap fisik lemah sebesar 26,32%, rasa kurang percaya diri 21,05% dan sulit belajar 5,26%. Hal ini menunjukkan bahwa remaja panti asuhan cenderung lebih banyak merasakan emosi negatif dan hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis atau kebahagiaan anak-anak di panti asuhan tersebut cenderung rendah, yang menurut Diener (2000) kesejahteraan subjektif atau kebahagiaan ditentukan oleh bagaimana cara individu mengevaluasi informasi atau kejadian yang dialami.

Berdasarkan kenyataan di panti asuhan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian intervensi untuk meningkatkan kebahagiaan anak-anak panti asuhan, sehingga hasilnya akan mampu membantu anak-anak menjadi bahagia dan sejahtera.

Dari data-data yang diperoleh tersebut dapat digambarkan bahwa kehidupan anak-anak yatim piatu di panti asuhan sebagian besar mengalami kondisi emosi yang negatif atau kurang adanya kebahagiaan. Kondisi tersebut menjadi hambatan anak-anak maupun remaja dalam menjalani hidupnya untuk merasakan kehidupan seperti anak-anak lain yang diasuh di dalam rumah tangga yang lengkap dengan sosok kedua orang tua.

Rasa sedih merupakan sebagian emosi yang sangat menonjol dalam masa remaja awal. Remaja sangat peka terhadap ejekan-ejekan yang dilontarkan kepada diri mereka, terutama yang datang dari teman-teman sebayanya. Sebaliknya perasaan gembira biasanya akan nampak jika remaja dapat pujian terhadap dirinya atau hasil usahanya (Mappiare, 2003).

Keluarga merupakan salah satu sumber kebahagiaan (Primasari dkk., 2012). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada tiga unsur sumber kebahagiaan remaja, yaitu: (1) hubungan dengan orang lain (50,1%) yang terdiri dari peristiwa dalam keluarga, hubungan dengan teman-teman, dan kegiatan yang terkait dengan cinta dan dicintai, (2) Cukup pemenuhan (32,67%) terdiri dari kegiatan yang terkait dengan prestasi, penggunaan waktu luang, dan uang, (3) Hubungan dengan Allah (9,63%) terdiri dari peristiwa spiritual yang melibatkan hubungan antara remaja dan Tuhan. Studi ini memberikan wawasan bahwa ikatan keluarga tetap

penting. Sumber kebahagiaan remaja tidak hanya keterlibatan dalam kelompok sebaya, tetapi keluarga merupakan sumber utama kebahagiaan bagi remaja. Hubungan sosial mempunyai peran terhadap kebahagiaan remaja tetapi hanya sedikit.

Campos dan Saarni (dalam Santrock, 2007) mengemukakan bahwa emosi adalah sebagai perasaan atau afeksi yang timbul karena seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting olehnya, terutama *well-being* dirinya. Emosi diwakili oleh perilaku yang mengekspresikan kenyamanan atau ketidaknyamanan terhadap keadaan atau interaksi yang sedang dialami emosi. Emosi juga bisa berbentuk sesuatu yang spesifik seperti rasa senang, takut, marah, dan seterusnya, tergantung dari interaksi yang dialami.

Emosi diklasifikasikan menjadi emosi yang positif dan emosi yang negatif, yang tergolong sebagai emosi positif adalah antusiasme, rasa senang dan cinta dan yang tergolong emosi negatif adalah cemas, marah, rasa bersalah dan sedih (Santrock, 2007).

Emosi dipengaruhi oleh dasar biologis dan juga pengalaman masa lalu. Emosi yang memainkan peran penting dalam hubungan sebaya bukan hanya kognisi, melainkan juga emosi. Sebagai contoh, kemampuan untuk mengatur emosi terkait dengan hubungan teman sebaya yang sukses (Orbio dkk dalam Santrock, 2007).

Individu dengan *mood* yang berubah-ubah dan negatif secara emosional mengalami penolakan yang lebih banyak dari teman sebaya, sementara individu yang positif secara emosional lebih populer (Saarni dalam Santrock, 2007). Anak-

anak yang memiliki kemampuan mengatur diri yang efektif dapat meredam ekspresi emosional mereka dalam konteks yang memunculkan emosi yang intens, seperti ketika teman sebaya mengatakan sesuatu yang negatif (Orobio de Castro dkk., dalam Santrock, 2007). Dalam satu studi, anak-anak yang ditolak lebih cenderung menggunakan bahasa tubuh negatif dalam situasi yang menghasut dibanding anak-anak yang populer (Underwood & Hurley, dalam Santrock, 2007).

Menurut Eisenberg (dalam Santrock, 2007) bahwa ada *trend* yang berhubungan dengan pengaturan emosi yaitu strategi kognitif. Strategi kognitif untuk pengaturan emosi, “seperti berpikir positif tentang situasi, penghindaran kognitif (*cognitive avoidance*), dan pengalihan atau pemfokusan atensi, yang berkembang seiring dengan penambahan usia”.

Strategi emosi (Gross, 1999) adalah cara individu dalam mengelola emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengevaluasi dan mengubah reaksi-reaksi emosional untuk bertingkah laku tertentu yang sesuai dengan situasi yang terjadi (Thompson dalam Garnefski, dkk, 2001).

Emosi memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia serta dalam pengembangan kepribadian. Seseorang dengan kemampuan pengendalian emosi akan berdampak dalam meningkatkan kreativitas pemecahan masalah dan meningkatkan efisiensi pengambilan keputusan (Bonanno & Mayne, 2001).

Beberapa penelitian tentang kebahagiaan dapat ditingkatkan dengan berbagai pelatihan antara lain penelitian dari Zuhdiyati (2001) menunjukkan

bahwa pelatihan pemaafan dapat meningkatkan kebahagiaan (*subjective well-being*) pada remaja yang orangtuanya bercerai. Kusumawardhani (2012) dalam penelitian yang dilakukan bahwa *Acceptance Commitment Therapy* dianggap efektif dalam meningkatkan kebahagiaan (*subjective well-being*) pada dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran.

Beberapa penelitian tentang pengaruh pelatihan regulasi emosi yang mempunyai dampak yang positif antara lain Nugraheni (2011) bahwa pengendalian emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecenderungan agresi pada tunalaras dan Syahadat (2013) mengungkapkan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif pada anak sekolah yang sesuai dengan kriteria subjek.

Penelitian lain yang relevan dengan regulasi emosi adalah pelatihan keterampilan regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan perilaku prokstinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan dan menyelesaikan skripsi (Musslifah, 2013).

Hasil penelitian Salamah (2010) bahwa remaja memiliki cara-cara khusus dalam mengelola emosi-emosi yang timbul akibat memiliki saudara kandung yang autis.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli dan peneliti di atas maka program untuk membantu mengatasi permasalahan yang dialami para anak atau remaja yatim piatu adalah dengan upaya mengendalikan atau meregulasi emosi-emosi negatif yang cukup mendominasi mereka. Harapan yang akan dicapai adalah agar

mereka mampu merasakan kebahagiaan selayaknya anak atau remaja yang hidup dengan kedua orangtuanya, meskipun mereka menjalani hidupnya di panti asuhan.

Rumusan masalah yang diajukan peneliti adalah, “Adakah pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu?”.

### **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu.

### **C. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Secara teoritis, hasil penelitian akan menjadi informasi yang dapat memperkaya hasanah ilmu pengetahuan, terutama dalam pengembangan pelatihan-pelatihan dalam praktek profesi psikologi dan khususnya dalam bidang klinis mengenai pengaruh pelatihan regulasi emosi bagi remaja yatim piatu yang mengalami ketidakbahagian atau emosi-emosi negatif.
2. Secara praktis
  - a. Bagi pihak Lembaga Panti Asuhan Yatim Piatu bahwa hasil penelitian ini memberikan hasil empiris bagaimana pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan kebahagiaan remaja di Panti Asuhan Yatim Piatu sehingga dapat dijadikan sebagai model yang dapat digunakan untuk

meningkatkan kebahagiaan bagi anak atau remaja-remaja lain yang akan tinggal di Panti Asuhan Yatim Piatu Daarul Hadlonah YKMNU Kendal.

- b. Bagi peneliti selanjutnya, hasil kajian penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

#### **D. Keaslian Penelitian**

Beberapa penelitian sebelumnya yang diketahui peneliti sebagai berikut :

1. Nugraheni, W.R. (2011) melakukan penelitian tentang pengaruh pelatihan pengendalian emosi terhadap kecenderungan agresi pada tunalaras hasilnya adalah bahwa pelatihan pengendalian emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecenderungan agresi pada tunalaras.
2. Musslifah, A.R. (2013) melakukan penelitian tentang pengaruh pelatihan *karem* pada mahasiswa dengan kecenderungan prokrastinasi akademik hasilnya bahwa pelatihan *karem* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan perilaku prokastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan dan menyelesaikan skripsi.
3. Syahadat, Y.M. (2013) melakukan penelitian pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak hasilnya bahwa pelatihan regulasi emosi dapat menurunkan perilaku agresif pada anak sekolah yang sesuai dengan kriteria subjek.
4. Salamah, A. (2010), meneliti tentang gambaran emosi dan regulasi emosi para remaja yang memiliki saudara kandung penyandang autisme dan hasilnya



adalah remaja memiliki cara-cara khusus dalam mengelola emosi-emosi yang timbul akibat memiliki saudara yang menyandang autisme.

5. Hasil penelitian Zuhdiyati (2011) meneliti tentang kebahagiaan diintervensi dengan pelatihan pemaafan dan hasilnya menunjukkan bahwa pelatihan pemaafan dapat meningkatkan *subjective well-being* pada remaja yang orangtuanya bercerai.
6. Kusumawardhani (2012) meneliti tentang efektifitas *acceptance commitment therapy* dalam meningkatkan *subjective well-being* pada dewasa muda pasca putusnya hubungan pacaran, dan hasilnya menunjukkan bahwa *acceptance commitment therapy* dianggap efektif dalam meningkatkan kebahagiaan (*subjective well-being*).

Berdasarkan penelusuran yang penulis lakukan, belum ada penelitian yang secara fokus meneliti tentang “pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu”. Penelitian ini memiliki *deferensiasi* pada penelitian sebelumnya, baik pada partisipan, metode intervensi, dan lokasi penelitian.