

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Panti asuhan disebut juga dengan Panti Sosial Asuhan Anak atau Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA), merupakan sebuah lembaga sosial yang menampung, mendidik dan juga memelihara anak-anak yatim, yatim piatu, serta anak yang ditelantarkan (Karyadiputra, 2019). Permensos RI Nomor 1 Tahun 2020 mendefinisikan panti sosial sebagai lembaga/unit pelayanan yang melaksanakan rehabilitasi sosial untuk memulihkan dan mengembangkan kemampuan seseorang yang mengalami disfungsi sosial agar dapat melaksanakan fungsi sosialnya secara wajar (<https://peraturan.bpk.go.id>).

Panti asuhan tidak hanya dihuni oleh anak-anak, akan tetapi mulai dari anak-anak hingga dewasa (Haeruddin, 2020). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik sebanyak 3.290 anak dibawah 18 tahun tinggal di panti asuhan Aceh Utara per tahun 2022. Usia dibawah 18 oleh Santrock (2007) digolongkan dalam kategori remaja. Lebih spesifik Santrock menjelaskan bahwa masa remaja berlangsung pada rentang usia 10 hingga 22 tahun. Masa ini dikatakan sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang melibatkan berbagai perubahan fisik maupun psikologis.

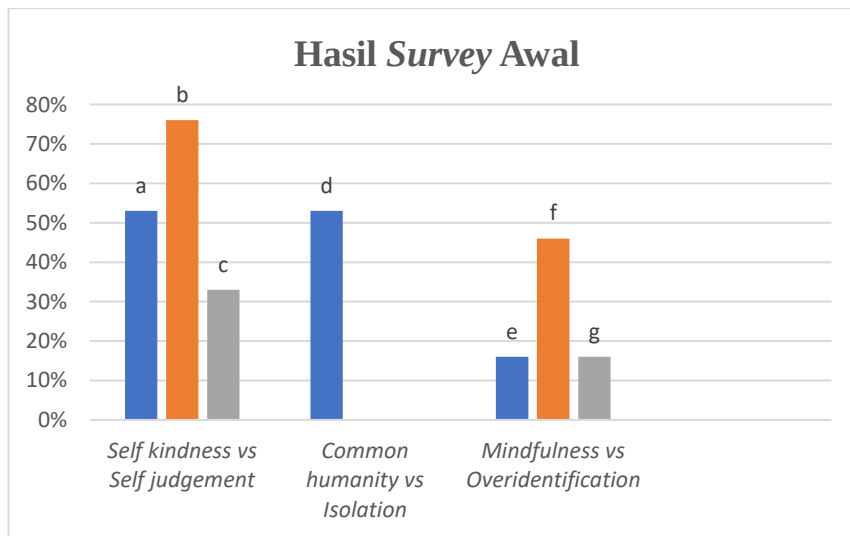
Hasil penelitian wuon (2016) menyatakan remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki resiko lebih rentan mengalami depresi, hal itu dikarenakan remaja di panti mempunyai masalah terkait kasih sayang dan juga keterikatan pada aturan yang telah ditetapkan terutama bagi remaja yang baru masuk.

Disamping itu, Sarwono (2000) mengemukakan bahwa seringkali remaja panti asuhan mempunyai pandangan yang rendah terhadap dirinya sendiri, seperti merasa tidak aman dan terpinggirkan jika hal ini dibiarkan secara terus-menerus maka dapat menimbulkan gangguan mental seperti kecemasan, stres, bahkan hingga depresi di kemudian hari, kecuali remaja tersebut memiliki penerimaan diri yang baik (Saputri, 2024). Aulia dan Panjaitan (2019) dalam penelitiannya menemukan bahwa stress memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis, dimana semakin tinggi tingkat stres yang dialami maka semakin besar pula pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah mereka yang mampu menerima diri apa adanya, dapat membangun hubungan yang baik dengan individu lain, serta mampu mengontrol lingkungan eksternal (Ramadhani, 2016). Oleh karena itu, maka diperlukan adanya *self-compassion* untuk mengatasinya (Kawitri, 2019).

Penjelasan di atas, untuk melihat apakah terdapat remaja di panti asuhan Yayasan Pendidikan Islam Miftahul Jannah yang mengalami permasalahan mengenai *self-compassion*. Hal ini ditunjukkan dengan hasil *survey* awal dengan memberikan kuesioner pertanyaan terbuka berdasarkan aspek-aspek dari *self-compassion* menurut Neff yang peneliti lakukan pada tanggal 18 sampai 19 November 2024 terhadap 30 remaja di panti asuhan Miftahul Jannah mengenai permasalahan *self-compassion* yang dialami seperti pada grafik berikut ini.

Gambar 1.1

Grafik permasalahan remaja panti asuhan Yayasan Pendidikan Islam Miftahul Jannah terkait self-compassion



Keterangan:

Self Kindness Vs Self Judgment

- a. Memiliki pemikiran untuk bunuh diri
- b. Menghakimi diri atas kekurangan yang dimiliki
- c. Memendam semua perasaan yang dirasakan

Common Humanity Vs Isolation

- d. Tidak semua orang mengalami masalah seperti mereka

Mindfulness Vs Overidentification

- e. Menangis terus-menerus
- f. Menganggap setiap masalah sebagai beban sehingga menghindar
- g. Mengabaikan karena masalah terlalu sulit

Berdasarkan hasil *survey* di atas, ditemukan bahwa sebagian besar remaja di panti asuhan Miftahul Jannah memiliki permasalahan terkait *self-compassion*. Grafik tersebut menunjukkan sebanyak 76% dari remaja tersebut menghakimi dirinya sendiri atas kekurangan yang mereka miliki dan 16% dari remaja tersebut memberikan reaksi yang berlebihan ketika mengalami permasalahan yaitu dengan

menangis secara terus-menerus dengan durasi yang lebih lama karena menganggap bahwasanya permasalahan yang sedang mereka hadapi sangatlah berat serta mengabaikan suatu permasalahan dengan alasan permasalahan tersebut terlalu sulit untuk mereka selesaikan. Permasalahan-permasalahan yang dialami oleh para remaja di Panti Asuhan Miftahul Jannah tersebut dalam psikologi sesuai dengan aspek-aspek dari *self-compassion*.

Menurut Neff (2003) *self-compassion* adalah suatu perasaan atau pemahaman terhadap sisi baik yang ada pada dirinya, kebaikan dirinya, di samping itu juga memahami dan menerima keterbatasan diri sebagai seorang manusia, tidak mengkritik diri secara berlebihan atas kekurangan diri, serta tidak mudah menyalahkan diri atau menghakimi diri saat mengalami kegagalan karena penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri adalah hal yang wajar dialami manusia. *Self-compassion* menurut Neff memiliki tiga aspek utama, yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentifications*. Prati, dkk (2024) menyatakan bahwasanya rendahnya tingkat *self-compassion* maka akan berdampak pada peningkatan stres dan depresi, apabila *self-compassion* rendah maka individu akan cenderung hanya berfokus pada kegagalan atau penderitaan yang mereka alami sehingga akan sulit dalam menerima diri secara apa adanya.

Berdasarkan uraian diatas, maka diperlukan adanya suatu pelatihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self-compassions*, salah satunya pelatihan *Enhancing Self-compassion Program* (ESP). Pelatihan ESP merupakan salah satu metode intervensi yang efektif untuk meningkatkan rasa welas asih dengan tujuan

agar partisipan lebih menyayangi diri sendiri tanpa menyalahkan diri atas masalah atau kekurangan yang dimiliki (Sari, 2022). Pelatihan ESP memiliki tujuan utama yaitu untuk menguji efektivitas dari pelatihan untuk meningkatkan *self-compassion* pada diri sendiri setelah dilakukan intervensi dan pada tindak lanjut (*follow up*) setelah jeda waktu yang ditentukan (Arimitsu, 2016). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Arimitsu (2016) di Jepang partisipan yang mengikuti pelatihan ESP merupakan individu dengan skor *self-compassion* dibawah 17,35 berdasarkan skala *self-compassion*. Penelitian lain yang menggunakan pelatihan ESP untuk meningkatkan *self-compassion* merupakan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2022).

Pelatihan ESP yang dilakukan oleh Sari & Prasetyaningrum (2022) memiliki perbedaan dibagian sesi, waktu serta jumlah subjek pelatihan. Arimitsu (2016) melakukan pelatihan yang terdiri dari 7 sesi antara lain yaitu, *loving kindness meditation* (LKM), *mindfulness practice*, *compassionate mind training using imagery*, *compassionate letter writing*, *three-chair work*, dan *compassionate behavior* selama 7 hari dengan durasi 1,5 jam per sesinya kemudian 3 bulan setelah intervensi diberikan maka dilanjutkan dengan *follow up* secara kualitatif. Sedangkan Sari (2022) memberikan pelatihan dengan 6 sesi antara lain, pembukaan, LKM, *compassionate letter writing*, *time management training*, *mindfulness therapy*, dan penutup selama 1 kali pertemuan dengan durasi 15-30 menit per sesi dan dilanjutkan *follow up* setelah 3 minggu dari hari diberikannya intervensi.

Berdasarkan fenomena dan masalah yang ada di lapangan, penelitian ini melihat apakah terdapat peningkatan nilai *self-compassion* sebelum dan sesudah diberikan intervensi pelatihan *Enhancing Self-compassion Program* (ESP) pada remaja di panti asuhan Miftahul Jannah.

1.2 Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian dalam penelitian ini ditunjang dari beberapa literatur penelitian terdahulu seperti penelitian yang dilakukan oleh Haryani dan Yarni (2021) dengan judul “*self compassion* remaja Panti Asuhan Yayasan Darul Hikmah di Sorik Jorong Sentosa Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman” yang menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Sampel penelitian ini adalah 11 remaja Panti Asuhan Yayasan Darul Hikmah di Sorik Jorong Sentosa Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman, hasil dari penelitian ini adalah *self compassion* pada remaja Panti Asuhan Yayasan Darul Hikmah di Sorik Jorong Sentosa Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman, berada pada kategori tinggi dengan persentase 66%, artinya remaja mampu menerima dirinya sendiri baik kelebihan maupun kelemahan, mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai hal umum yang juga di alami orang lain, menyadari antara keterhubungan antara segala sesuatu. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Haryani dan Yarni (2021) adalah pada metode penelitian dan lokasi penelitian. Metode yang digunakan oleh Haryani dan yarni (2021) yaitu metode kuantitatif deskriptif sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Selain itu, perbedaan selanjutnya terdapat pada lokasi penelitian, Haryani dan Yarni (2020) melakukan penelitiannya di Kabupaten Pasaman sedangkan penelitian ini berada di Kabupaten Aceh Utara.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Kawitri, dkk (2020) dengan judul “Peran *Self Compassion* Terhadap Dimensi-Dimensi Kualitas Hidup Kesehatan Pada Remaja Panti Asuhan” dengan menggunakan metode kuantitatif desain *cross-sectional* pada 140 remaja dari beberapa panti di Bekasi dan Jakarta. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwasanya sebagian besar dimensi dari kualitas hidup kesehatan pada remaja panti asuhan, yaitu pada aspek fisik, psikologis, relasi dengan pengasuh dan otonomi, serta sekolah dapat dipengaruhi oleh *self compassion* secara signifikan. Secara khusus ditemukan bahwa dimensi *common humanity* dari *self compassion* menjadi faktor penting untuk kesejahteraan fisik dan psikologis, dimensi *mindfulness* berperan penting bagi peningkatan kesejahteraan fisik, sedangkan dimensi *overidentification* berperan negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Kawitri, dkk (2020) terletak pada metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif korelasional sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen.

Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Aziz (2023) tentang “Peran *Self Compassion* Terhadap Penguatan Kesehatan Mental Remaja Di Panti Asuhan” dengan menggunakan metode penelitian *mixed method* pada 43 responden dengan rentang usia 12-18 tahun. Penelitian tersebut mendapati hasil bahwa *self compassion* memiliki pengaruh sebesar 21,9% terhadap kesehatan mental remaja di panti asuhan. Oleh karena itu, maka dapat dikatakan bahwasanya *self compassion* bisa menjadi pendekatan inovatif untuk menjaga kesejahteraan mental remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Aziz (2023)

adalah pada metode penelitian yang dilakukan yaitu menggunakan metode *mixed method* sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen.

Saputri (2024) juga melakukan penelitian mengenai *self-compassion* dengan judul ”*The Effect Of Self-Compassion And Social Support On The Psychological Well-Being Of Foster Children In Pekalongan City*” dengan menggunakan metode *ex facto* yang melibatkan 67 anak asuh. Hasil yang ditemukan dalam penelitian tersebut adalah tingkat *self-compassion*, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis anak-anak asuh berada pada kategori sedang. Hal tersebut menjelaskan bahwasanya anak-anak tersebut telah mengungkapkan diri mereka dan mengakui bahwasanya kasih sayang adalah sesuatu yang mereka butuhkan. Selain itu didapati juga bahwa *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis tidak memiliki hubungan pada seluruh anak asuh di seluruh kota Pekalongan. Dan, didapati pula bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada anak asuh se-kota Pekalongan. Perbedaan penelitian yang dilakukan Saputri (2024) dengan penelitian ini terletak pada lokasi penelitian dan metode penelitian yang dilakukan. Penelitian yang dilakukan Saputri (2024) berlokasi di pekalongan sementara penelitian ini berlokasi di Aceh, dan perbedaan selanjutnya terletak pada metode yang digunakan dimana penelitian Saputri (2024) menggunakan metode *ex facto* sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen.

Keaslian penelitian selanjutnya adalah Kawitri dkk (2019) tentang *self-compassion* dan resiliensi pada remaja panti asuhan dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional yang melibatkan 140 remaja dengan rentang usia 14-18 tahun dari 12 panti asuhan di Jakarta dan Bekasi. Hasil dari penelitian tersebut

didapati hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan. Semakin tinggi *self compassion* akan diikuti pula oleh resiliensi. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Kawitri, dkk (2020) dengan penelitian penelitian ini terletak pada jumlah tempat dilakukannya penelitian serta metode penelitian yang digunakan. Kawitri, dkk (2020) melakukan penelitian pada 12 panti asuhan di Jakarta dan Bekasi dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional sedangkan penelitian ini menggunakan 1 panti asuhan menggunakan metode kuantitatif eksperimen.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah pelatihan ESP efektif meningkatkan *self-compassion* pada remaja di Panti Asuhan Miftahul Jannah?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan ESP dalam meningkatkan *self-compassion* pada remaja di Panti Asuhan Miftahul Jannah.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk pengembangan ilmu dan teori terutama dalam bidang Psikologi Pendidikan, Psikologi Kesehatan, Psikologi Positif dan Psikologi Perkembangan.

1.5.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini ialah:

A. Bagi Subjek

- a. Membantu meningkatkan *self-compassion* dengan mengikuti pelatihan ESP.
- b. Menambah *skill* untuk meningkatkan *self-compassion* setelah mengikuti pelatihan ESP.

B. Bagi Panti Asuhan

Hasil penelitian ini, dapat dikembangkan dengan memberikan pelatihan ESP untuk meningkatkan dan mempertahankan *self-compassion* pada remaja di Panti Asuhan Miftahul Jannah.

C. Lembaga Sosial

Menjadikan *pelatihan* ESP dalam meningkatkan atau mempertahankan *self-compassion* pada remaja di panti asuhan lainnya.