

BAB I

PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu fase peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, di mana mencakup semua perkembangan yang akan digunakan sebagai persiapan memasuki masa dewasa baik dari aspek biologis, psikologis dan sosial. Masa remaja merupakan fase dimana bimbingan orang tua sangat berpengaruh dan sangat diperlukan dalam perkembangan diri remaja. Namun, tak jarang pula remaja tidak mendapatkan hal tersebut karena beberapa alasan, misalnya keluarga yang tidak utuh atau perceraian orang tua yang menyebabkan anak *broken home*, orang tua yang masih bersama namun, selalu bertengkar, atau mengalami kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) atau karena faktor finansial hubungan keluarga yang kurang harmonis. Tak jarang, anak-anak merekalah yang menjadi korban bahkan hingga harus mencari nafkah sendiri di jalanan akibat keadaan yang mendesak. Hal inilah yang akhirnya menjadikan para remaja menjadi “Anak Jalanan”, anak-anak tersebut kebanyakan waktu berada di jalanan untuk mencari rezeki.

Menurut data Kementerian Sosial yang diambil dari *Dashboard* Aplikasi SIKS-NG per 26 Mei 2021, adanya 9,113 anak jalanan di Indonesia (www.puspensos.kemensos.go.id). Sementara untuk di kota Medan sendiri, pada tahun 2020 ada 127 anak jalanan, kemudian adanya penurunan anak jalanan yaitu menjadi sebanyak 95 anak jalanan berdasarkan data awal bulan Januari sampai bulan Juni 2021. (www.medan.tribunnews.com).

Bagian terkecil dari masyarakat yaitu keluarga. Di dalam keluarga terdiri dari ayah yang berperan sebagai suami, ibu sebagai istri, dan anak. Keluarga memiliki peran utama dalam membentuk karakter dan kualitas manusia. Bermula dari masa kanak-kanak, remaja hingga dewasa, peran keluarga membawa pengaruh yang sangat besar dalam pembentukan karakter suatu individu sebagai persiapan untuk menghadapi kehidupan bersosial kedepannya. Keluarga yang utuh dan bahagia tentunya menjadi dambaan banyak orang. Memiliki keluarga yang bahagia, utuh dan harmonis merupakan suatu keuntungan. Tidak semua orang memiliki keluarga yang harmonis karena mengalami banyak masalah dan perpecahan.

Ada beberapa alasan mengapa sebuah keluarga mengalami ketidakharmonisan, beberapa mungkin tidak dapat mencari solusi atas persoalan yang dihadapi atau karena konflik yang tak kunjung usai yang pada akhirnya membuat keluarga harus berpisah, atau

karena kesulitan finansial juga bisa menjadi faktor ketidakharmonisan keluarga. Kasus-kasus inilah yang akhirnya mengakibatkan anak remaja mencari nafkah sendiri di jalanan yang biasa disebut sebagai “Anak Jalanan.”

Anak jalanan memiliki perasaan bahwa mereka berbeda dengan remaja lainnya yang tinggal dengan keluarga yang masih utuh dan harmonis. Adapun stigma yang muncul dari masyarakat yang salah mengartikan anak jalanan sebagai remaja yang nakal, memiliki sikap yang buruk dan sering bermasalah dalam sekolah baik dalam aspek akademis maupun moral. Remaja yang mengalami perceraian orang tua memiliki resiko yang jauh lebih tinggi untuk mengembangkan gejala depresi, harga diri yang rendah, agresi, alkohol, penggunaan narkoba, dan perilaku kriminal (Rodgers & Rose, 2002). Selain itu, perceraian orang tua memberi pengaruh yang buruk pada berbagai domain kesejahteraan termasuk penyesuaian psikologis, kesehatan mental, perilaku, pendidikan, dan kualitas hidup (Grych & Finchman, 1990; Kelly & Emery, 2003).

Salah satu contoh kasus yang terjadi kepada seorang warga Jebres, Solo bernama Nawa (22). Ia menceritakan kisah masa kecilnya, dimana, pada kala itu orang tuanya sering bertengkar. Pernah suatu kali, dirinya dikurung di dalam sebuah kamar mandi. Hal tersebut membuat ia merasa sangat ketakutan. Kejadian tersebut terus membayangnya hingga ia berusia 20 tahun sehingga, Nawa berpikir untuk tidak menikah akibat ketakutannya tersebut. (www.solopos.com). Kasus lainnya juga terjadi kepada remaja putri berinisial AJ berusia 13 tahun yang dilaporkan hilang saat pulang sekolah. Kenyataannya AJ tidak hilang. Namun, ia pergi ke tempat kerabatnya tanpa berpamitan. Diketahui, orang tua AJ sudah bercerai sejak ia berusia 2 tahun. Alasan ia pergi dari rumah karena ingin menenangkan diri. Sementara itu, Ibu AJ sendiri sudah mempunyai keluarga baru, dan tidak mau memikirkan nasib AJ (www.wartakotalive.com).

Kasus-kasus yang diuraikan di atas menunjukkan adanya masalah pada *subjective well-being* pada remaja yang *broken home*. Pada kasus pertama, menunjukkan dampak pertengkar orang tua yang berujung perpisahan sangat besar sehingga menimbulkan suatu ketakutan pada anak. Ketakutan ini menimbulkan anak sulit untuk percaya pada orang lain di kemudian hari. Masalah ini dapat dilihat dari pengakuan Nawa yang tidak ingin menikah. Pada kasus kedua dimana, seorang siswi berinisial AJ yang dilaporkan hilang dan ternyata ditemukan berada di tempat kerabatnya. Hal ini dilakukannya untuk memperoleh ketenangan, AJ mungkin saja belum bisa memaafkan kedua orang tua atas perceraian tersebut atau belum bisa menerima kenyataan pahit yang harus dialaminya.

Hasil survei yang peneliti lakukan di LSM Komunitas Peduli Anak (KOPA) Medan menunjukkan bahwa anak-anak yang memiliki latar belakang keluarga *broken home* cenderung mengasingkan diri dari teman-teman mereka, cenderung malas dan kurang terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Selain itu, anak-anak tersebut juga terkadang terlibat dalam hal-hal yang menyimpang seperti membolos ataupun merokok. Kurangnya motivasi atau minat para anak-anak dalam mengikuti kelas dan mengerjakan tugas sekolah mempengaruhi rendahnya prestasi belajar. Keadaan tersebut menunjukkan tingkat *subjective well-being* yang rendah.

Dari kasus diatas, tampak jelas bahwa dampak *broken home* sangatlah besar dalam mempengaruhi *subjective well-being* dalam diri remaja. Dalam Psikologi, istilah *subjective well-being* sebagaimana dijelaskan oleh Diener (2009) yaitu evaluasi individu terhadap hidupnya sendiri. *Subjective well-being* dapat dibagi menjadi dua komponen yaitu komponen kognitif dan afektif. Yang termasuk dalam komponen kognitif yaitu kepuasan hidup, sedangkan komponen afektif terdiri dari dua macam yaitu afek positif dan negatif. Sesuai dengan arti dari kata positif, suasana hati dan emosi yang bagus, penuh semangat dan bersemangat termasuk dalam afek positif sedangkan afek negatif yaitu kebalikan dari afek positif di mana suasana hati dan emosi yang tidak nyaman. Suasana hati dan emosi yang tidak nyaman ini kebanyakan didapatkan karena keadaan sekitar yang tidak berjalan mulus. Orang akan merasa sedih, cemas, stress, rasa bersalah, frustrasi dan masih banyak emosi negatif lainnya.

Kesejahteraan subjektif terutama emosi positif memiliki hubungan dengan rasa syukur (Emmons & McCullough, 2003). Rasa syukur dapat membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif dengan meningkatkan pengalaman seseorang tentang peristiwa positif, meningkatkan coping dari peristiwa yang tidak menguntungkan, dan memperluas jaringan sosial dari individu (Emmons & McCullough, 2003; Rash, Matsuba, & Prkachin, 2011). Syukur juga dianggap memiliki peran penting sebagai agen potensial untuk mengubah tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif dengan mengekspresikan rasa syukur itu sendiri (Toepfer,dkk., 2011).

Subjective well-being dalam diri remaja *broken home* cenderung rendah. Namun hal tersebut dapat ditingkatkan dengan pelatihan kebersyukuran (*gratitude training*). Pelatihan kebersyukuran tersebut bertujuan untuk melatih individu khususnya remaja *broken home*. Dengan cara bersyukur atas apa yang didapatkan setiap hari akan meningkatkan emosi positif dalam diri sendiri sehingga pikiran akan menjadi lebih positif. Penelitian McCullough dan Crumpler (dalam Lopez & Snyder, 2011)

menunjukkan bahwa berlatih bersyukur membuat individu merasa lebih baik tentang kehidupan mereka, lebih optimis tentang masalah hidup mereka dan lebih mengantisipasi atau lebih mampu mengantisipasi emosi negatif yang mungkin muncul ketika menghadapi berbagai masalah. Hal ini berkaitan dengan kesejahteraan subjektif, terutama dalam evaluasi kognitif kualitas hidup dan juga munculnya afek baik positif maupun negatif.

Berdasarkan Peterson dan Seligman (2004), konsep psikologi positif dapat dibagi menjadi dua macam pendekatan bersyukur. Yang pertama yaitu personal, rasa terima kasih kepada orang lain yang telah menunjukkan dan melakukan kebaikan. Yang kedua yaitu transpersonal, mengungkapkan rasa terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa. Individu bersyukur dan berterima kasih atas segala hal yang dimilikinya dalam dunia ini. (Emmon & McCullough, 2003). Ketika mengevaluasi kehidupannya, segala hal-hal indah dalam memori individu akan muncul yang kemudian merangsang emosi positif seperti kegembiraan atas segala yang pernah dialami individu tersebut. Individu akan merasa hidup adalah anugrah (McCullough, 2002).

Berdasarkan Fitzgerald (dalam Lopez & Snyder, 2003) yang merupakan ahli psikologi barat, ada beberapa komponen dalam bersyukur yaitu rasa apresiasi, niat baik (*goodwill*), keinginan untuk berbagi dan kecenderungan untuk bertindak positif. Apresiasi dapat dilakukan kepada siapapun dan caranya gampang yaitu dengan menunjukkan rasa kasih sayang dan cinta. Niat baik (*goodwill*) yaitu orang yang memiliki keinginan untuk membantu orang lain. Keinginan untuk berbagi yaitu membagikan jasa maupun barang kepada orang lain. Dan yang terakhir yaitu kecenderungan untuk bertindak positif yaitu membantu orang yang sedang kesusahan, selalu beribadah secara rutin dan mengingat kebaikan orang lain kemudian membalasnya.

Adanya penelitian mengenai pengaruh pelatihan kebersyukuran dengan *subjective well-being* yang dilakukan sebelumnya oleh beberapa peneliti akan diuraikan sebagai berikut: 1) penelitian Lubis dan Agustin (2018) kepada remaja di panti asuhan Ar-Riyadhul Jannah menunjukkan pelatihan kebersyukuran memiliki hubungan positif dengan *subjective well-being*; 2) penelitian Megawati dkk., (2019) menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran dapat meningkatkan *subjective well-being* pada remaja di panti asuhan; 3) penelitian Bahar dan Moordiningsih (2020) menunjukan bahwa pelatihan kebersyukuran terbukti dapat meningkatkan *subjective well-being* pada penderita penyakit jantung; 4) penelitian Anggrainy dkk., (2017) menunjukkan bahwa pelatihan rasa syukur dapat meningkatkan *subjective well being* pada orang tua anak tuna rungu; 5) penelitian

Prastuti (2020) menunjukkan bahwa pelatihan syukur berpengaruh signifikan terhadap *subjective well being* ibu muda di dalam suatu keluarga.

Keterbaruan dari penelitian ini jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah perbedaan subjek penelitian yaitu anak remaja jalanan. Alasan dijadikannya anak jalanan sebagai subjek penelitian adalah karena remaja pada kondisi ini yaitu labil. Anak jalanan tidak mendapatkan perhatian dari orang tuanya. Remaja-remaja tersebut tidak ada teladan yang dapat diikuti dan tidak ada yang membimbing mereka. Pada masa ini, jika remaja *broken home* bertemu dengan lingkungan yang tidak baik maka mereka akan terjerumus dalam lingkungan yang tidak baik. Tetapi ada juga remaja *broken home* yang pemalu, pendiam dan depresi karena kondisi keluarganya yang begitu. Diharapkan dengan memberikan pelatihan kebersyukuran kepada anak jalanan *broken home* maka dapat meningkatkan pengalaman remaja tentang peristiwa positif, lebih mampu mengantisipasi emosi negatif yang mungkin muncul ketika menghadapi berbagai masalah, mengubah tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan subjektif remaja *broken home*.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam terkait **“Efektifitas Pelatihan Kebersyukuran untuk Meningkatkan *Subjective well-being* Remaja *Broken Home* di Komunitas Peduli Anak (KOPA) Medan”**, dengan hipotesa yang diajukan peneliti yaitu: pertama, adanya perbedaan yang signifikan *subjective well-being* remaja *broken home* sebelum dan sesudah diberikan pelatihan kebersyukuran, dengan asumsi *subjective well-being* meningkat setelah diberikan pelatihan kebersyukuran. Hipotesa kedua, adanya perbedaan *subjective well-being* pada kelompok yang diberikan pelatihan kebersyukuran dengan kelompok yang tidak diberikan pelatihan kebersyukuran, dengan asumsi *subjective well-being* pada kelompok yang diberikan pelatihan kebersyukuran akan lebih tinggi daripada yang tidak mendapatkan pelatihan kebersyukuran.