

BAB I

PENDAHULUAN

Panti asuhan merupakan lembaga sosial yang menawarkan perlindungan, pengasuhan, dan pendidikan untuk anak-anak yang kehilangan orang tua atau yang berasal dari keluarga kurang mampu (KBBI, 2012). Dalam panti asuhan ini, pelayanan kesejahteraan sosial diberikan melalui dukungan, pengentasan masalah, dan menyediakan pengganti orang tua atau wali untuk memenuhi kebutuhan fisik, mental, dan sosial anak-anak. Hal ini bertujuan agar mereka mendapatkan kesempatan yang adil dan memadai dalam perkembangan diri sebagai generasi penerus bangsa yang juga berpartisipasi aktif dalam pembangunan nasional (Dinsos, 2018).

Panti asuhan berfungsi tidak hanya sebagai tempat tinggal dan perlindungan bagi anak-anak yang kehilangan orang tua, tetapi juga sebagai alternatif pengasuhan dan sarana pendidikan dari tingkat dasar sampai perguruan tinggi. Ada juga anak di panti asuhan yang masih memiliki orangtua/ keluarga dan ada juga yang tidak memiliki orangtua (yatim piatu, yatim, atau piatu). Sebagian dari mereka berasal dari keluarga miskin, korban perceraian/ orang tua yang tidak diketahui keberadaannya. Banyak dari mereka yang dibawa ke panti untuk melanjutkan pendidikan, terutama yang berasal dari keluarga miskin dari pedesaan (kompas.id). Banyak hal dialami para remaja di panti, diantaranya keterbatasan dalam memenuhi kebutuhan emosional terutama kasih sayang, afeksi, keterasingan emosional sebab kurangnya perhatian dari pengasuh, fasilitas yang tidak memadai, serta disiplin yang terlalu ketat. Hal ini mengakibatkan anak-anak tersebut menjadi pendiam, pasif, dan defensif dalam bergaul (Prabadewi, 2014).

Masalah serupa juga terjadi di salah satu panti asuhan di Jakarta Timur. Seorang penghuni panti, Dedi (16) mengatakan bahwa fasilitas di panti memprihatikan, dengan kurangnya berbagai fasilitas (alat belajar, bermain, dan berolahraga). Kegiatan positif yang menyenangkan juga jarang dilakukan, membuat mereka merasa terasing dan tidak terurus sehingga membuat mereka merasa kecewa dan tidak puas. Hal yang tidak mereka dapatkan seperti kebutuhan dasar, fasilitas maupun pengasuhan sehingga mendorong mereka untuk mencari kebebasan di jalanan yang beresiko (Kompas.com). Panti Asuhan Bunda di Banyuasin juga mengalami masalah yang sama, mereka menghadapi tantangan besar dalam menyediakan fasilitas yang layak bagi 35 anak. Bangunan panti yang terbuat

dari kayu papan dan atap daun nipah kering menciptakan suasana kumuh dan tidak layak dihuni sehingga mereka merasa tidak nyaman dengan kondisi tempat tinggal yang tidak layak membuat mereka merasa terabaikan (Rmol.id).

Hal yang sama juga terjadi di Panti Asuhan Taman Suka Cita Anak Bangsa Medan. Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa remaja yang tinggal disana, mereka menghadapi berbagai tantangan terutama kekurangan fasilitas (ruang belajar yang tidak memadai, kekurangan tempat tidur, ruang bermain yang terbatas, sempit dan minimnya kebutuhan untuk sekolah) sehingga membuat mereka merasa tidak nyaman dan kesulitan dalam mengikuti pelajaran disekolah yang berpotensi menghambat pendidikan mereka. Kondisi tersebut membuat mereka tidak semangat belajar, merasa tidak cukup, sedih dan tertekan yang berpengaruh pada kebahagiaan. Mereka mengharapkan memiliki kondisi yang lebih baik lagi untuk masa depan.

Kehidupan serba kekurangan yang mereka rasakan selama di panti membuat mereka merasakan tidak nyaman dan mempengaruhi kebahagiaan yang mereka rasakan. Dukungan dari masyarakat sangat dibutuhkan untuk membantu anak-anak meraih impian mereka dan mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Dengan perhatian dan bantuan, diharapkan mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, serta memiliki masa depan yang cerah.

Kebahagiaan adalah keadaan emosi positif yang mendorong seseorang untuk terlibat dalam berbagai aktivitas yang baik. Sebagai suatu ide yang berkaitan dengan perasaan positif yang dialami oleh individu serta kegiatan yang mereka lakukan, contohnya adalah saat seseorang terlibat dalam hal-hal yang mereka sukai (Seligman, dalam Ariska dkk. , 2020). Meskipun sulit untuk dijelaskan dengan cara yang rasional, kebahagiaan dapat dirasakan dengan jelas dalam pengalaman sehari-hari seseorang (seperti rasa senang, tenang, dan damai) (Rusydi, dalam Condinata, 2019). Hills & Argyle (dalam Condinata, dkk. , 2019) berpendapat bahwa kebahagiaan dapat dikenali melalui beberapa elemen, antara lain hidup yang berarti (*life is rewarding*), kewaspadaan mental (*mentally alert*), rasa puas dengan diri sendiri (*pleased with self*), menemukan keindahan di sekitar (*find beauty in things*), puas dengan kehidupan (*satisfied with life*), kemampuan mengatur waktu (*can organize time*), tampil menarik (*look attractive*), serta kenangan yang menyenangkan (*happy memories*).

Salah satu faktor yang dapat menciptakan kebahagiaan adalah menghindari dan mengelola emosi negatif (Seligman, dalam Condinata, 2019). Ketika seseorang tidak dapat mengelola perasaannya dengan baik, ketegangan atau tekanan psikologis dapat terjadi. Karena itu, diperlukan usaha untuk mengatur emosi yang dikenal dengan regulasi emosi. Ini dilakukan supaya seseorang bisa bertindak dengan tepat dan mencegah masalah yang bisa membahayakan di masa depan (Mirza & Sulistyaningsih, 2013).

Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk menangani, mengatur, dan menunjukkan emosi yang mereka rasakan (Gross, dalam Lutfianawati, dkk. , 2023). Selain itu, hal ini juga mencakup memonitor, menilai, dan mengubah reaksi emosional agar mencapai tujuan yang diinginkan. Kemampuan untuk mengelola emosi sangat penting bagi individu dalam menghadapi tekanan dalam hidup mereka (Thompson, dalam Aesijah, dkk. , 2016), serta memahami, membentuk, merasakan, mengelola dan mengekspresikan emosi yang dirasakan oleh individu itu sendiri (Gross, dalam Mirza, dkk., 2022).

Gross (dalam Estefan & Wijaya, 2014; Mirza, dkk., 2022; Sembiring, dkk., 2024), menggambarkan regulasi emosi sebagai serangkaian proses yang tersdiri dari beberapa tahapan, yakni (1) Pemilihan situasi, yaitu untuk memilih atau menghindari situasi dimana orang lain bereaksi secara tidak biasa, (2) Modifikasi situasi, tahap ini merupakan suatu usaha untuk mengendalikan emosi melalui penyesuaian terhadap kondisi lingkungan sekitar (3) Pengalihan perhatian, dilakukan untuk mengalihkan perhatian, sebagai strategi untuk meredakan ketidakstabilan emosi, (4) Reinterpretasi kognitif, yaitu mengubah sudut pandang terhadap suatu peristiwa agar dampak negatifnya berkurang. (5) Pengaturan respon, yaitu cara seseorang untuk mengepresikan dan mengelola emosi yang sedang dialami.

Pengajaran regulasi emosi bisa dilakukan melalui program pelatihan yang sistematis. Mirza dan tim (2021) menyatakan bahwa pelatihan dalam bidang ini dapat membantu individu merasakan peningkatan kebahagiaan mereka. Penelitian oleh Aesijah dan rekan-rekan (2016) menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi memberikan dampak yang signifikan bagi kebahagiaan remaja di Panti Asuhan Darul Hadlonah YPM NU Kendal, dengan menggunakan metode eksperimen yang disebut *Randomized Control Group Pretest Posttest Design*. Hasil analisis menggunakan Mann Whitney U Test pada pretest menunjukkan nilai $Z = -1.47$, $sig = 0.142$ ($p > 0.05$), yang mengindikasikan

bahwa tidak ada perbedaan kebahagiaan antara kelompok kontrol dan eksperimen. Pada *posttest*, nilai Z yang ditemukan adalah -2. 613, sig = 0. 009 ($p < 0. 01$), menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam kebahagiaan antara kedua kelompok. Pada tahap *follow-up*, diperoleh nilai Z = -3. 676, sig = 0. 000 ($p < 0. 01$), yang menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok yang menjalani eksperimen. Penelitian juga dilaksanakan oleh Aqila dan tim (2021), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada *posttest* ($Z = -2. 164$, $p < 0. 05$) dan *follow-up* ($Z = -2. 988$, $p < 0. 05$) setelah kelompok eksperimen mengikuti pelatihan regulasi emosi. Kesimpulannya, terdapat perbedaan dalam kebahagiaan antara kelompok kontrol dan eksperimen sebelum dan sesudah mereka mengikuti pelatihan regulasi emosi. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan kecenderungan kebahagiaan dari *pretest* ke *posttest* dan juga pada *follow-up*, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan peningkatan dari *pretest* ke *posttest* atau *follow-up*.

Selain pelatihan regulasi emosi, ada beberapa pelatihan yang dapat meningkatkan kebahagiaan, diantaranya (1) Pelatihan *Mindfulness* merupakan pelatihan kesadaran penuh terhadap kondisi internar dan eksternal dengan cara mengubah respons terhadap stress (Baer, dalam Dika & Widyana 2024). Ketika individu mampu memahami kondisi dengan meningkatkan sumber daya diri dan menghindari penilaian otomatis, hal ini dapat membantu individu menikmati proses yang dialami dan mengendalikan emosi negatif. Kondisi ini membantu individu memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik sehingga keadaan tekanan darah menjadi lebih stabil dan risiko kekambuhan berkurang (Kirana, dalam Dika & Widyana 2024). (2) Pelatihan Kebersyukuran/ *Gratitude Training* merupakan pelatihan yang melatih individu untuk fokus pada hal-hal positif yang terjadi dalam hidup mereka (Emmons dan McCullough, dalam Sulistyarini, 2020). (3) Pelatihan tentang Kepuasan Hidup menunjukkan bahwa jika seseorang merasakan kepuasan hidup yang tinggi, mereka biasanya dapat menyesuaikan diri dengan baik dan merasakan kebahagiaan dalam kehidupan mereka. Sebaliknya, hal ini tidak berlaku jika kepuasan hidup rendah (Kang, dalam Djira, dkk. , 2013).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kebahagiaan pada remaja di panti asuhan”. Terdapat 2 hipotesa dalam penelitian ini, yaitu : (1) Ho: “tidak terdapat perbedaan kebahagiaan yang dialami remaja, sebelum dan sesudah

pelatihan regulasi emosi”, (2) Ha: “terdapat perbedaan kebahagiaan yang dialami remaja, sebelum dan sesudah pelatihan regulasi emosi”.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, disimpulkan bahwa ada beberapa permasalahan yang muncul, diantaranya apakah terdapat perbedaan kebahagiaan sebelum dan sesudah pelatihan regulasi emosi. Dengan mempertimbangkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kebahagiaan yang dialami remaja di panti asuhan, sebelum dan sesudah pelatihan regulasi emosi.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun praktis. Secara teoritis penelitian ini memberikan kontribusi pada bidang psikologi dengan menambah pemahaman tentang pelatihan regulasi emosi dan dampaknya terhadap kebahagiaan remaja. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk pengembangan teori-teori terkait intervensi psikologis, khususnya dalam konteks pelatihan regulasi emosi. Sementara itu, dari segi manfaat praktis, pelatihan regulasi emosi memiliki implikasi praktis yang signifikan, terutama bagi lembaga yang bekerja sama dengan remaja, seperti panti asuhan. Meningkatkan tingkat kebahagiaan remaja di panti asuhan melalui teknik-teknik regulasi emosi yang diajarkan.