

# BAB I

## PENDAHULUAN

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Remaja pada perkembangannya adalah saat di mana dirinya sedang mencari identitas diri, banyak mengeksplorasi diri dan dunia luar. Pada masa remaja, terjadi puncak dalam pencarian identitas diri, remaja akan berusaha untuk mengenal dirinya, dan menemukan siapa dirinya (Hapsari, 2016). Namun, tidak semua remaja beruntung untuk dapat menemukan identitas dan membentuk konsep dirinya dengan baik. Sebagian kehidupan remaja beruntung karena perkembangan dirinya masih didampingi oleh orang tua, dipenuhi perhatian dan dikelilingi oleh kasih sayang. Akan tetapi, tidak semua remaja dapat merasakan hal tersebut, khususnya pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Menurut Restuti dkk (2015) anak yang tinggal di panti asuhan adalah yang tidak memiliki orang tua, atau masih memiliki orang tua, namun karena keterbatasan ekonomi terpaksa ditiptkan di panti asuhan. Anak-anak yang tinggal di panti asuhan sebagai pengganti dari orang tua, mereka diasuh oleh pengasuh panti. Febristi dkk (2020) menjelaskan bahwa pengasuh memiliki peran penting untuk memenuhi kebutuhan dan hak remaja di panti asuhan. Hal ini menunjukkan tugas seorang pengasuh bukan hanya bertugas mengasuh remaja panti, namun juga dapat bertugas untuk membantu remaja dalam memenuhi kebutuhan perkembangannya.

Remaja yang tinggal di panti asuhan cenderung kurang mendapatkan kebutuhan psikologis secara utuh jika dibandingkan dengan remaja yang tinggal dengan orang tua yang lengkap. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Priyanka dkk, (2018) menjelaskan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan rata-rata mengalami tingkat depresi lebih tinggi dan harga diri yang lebih rendah jika dibandingkan dengan remaja yang tinggal tidak di panti asuhan. Hal ini menyebabkan remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kerentanan dalam mengalami permasalahan psikologis karena tidak menemukan tempat nyaman

seperti di dalam rumah sendiri dan sosok kasih sayang dari keluarga. Maka dari itu, kebutuhan psikologis pada remaja yang tinggal di panti asuhan merupakan salah satu hal yang perlu diperhatikan.

Keberadaan orang tua memiliki peran penting dalam kehidupan remaja. Walaupun, remaja yang tinggal panti asuhan dikelilingi oleh teman-temannya, namun tetap saja hal tersebut tidak menjadikan mereka mendapatkan kasih sayang, perhatian dan kebutuhan-kebutuhan psikologis lainnya. Menurut Yasin & Iqbal (2012) Adanya keberadaan orang tua akan membantu anak dalam mengatasi masalah dan kesulitan dalam hidup. Tidak adanya keberadaan orang tua untuk anak, akan menjadikan hidup terasa sulit dan beresiko terjadinya masalah psikososial, seperti terganggunya kesehatan mental yang mengakibatkan pada kehidupan yang tertekan, stress, cemas, dan kesepian (Yasin & Iqbal, 2012).

Penting bagi remaja yang tinggal di panti asuhan untuk memiliki ketahanan diri supaya dapat bertahan dalam kehidupan yang mereka jalani dalam label “anak panti”. Pada penelitian yang dilakukan oleh Lukman (2000) menunjukkan bahwa masyarakat memberikan label kepada anak panti asuhan bahwa mereka adalah anak yang perlu dikasihani. Hal ini menunjukkan pentingnya ketahanan diri bagi remaja yang tinggal di panti asuhan dalam berinteraksi pada lingkungan sosial yang memiliki pandangan terhadap dirinya.

Harga diri yang dimiliki remaja memiliki peranan yang penting dalam penerimaan diri remaja, dan bagaimana remaja menilai tentang dirinya untuk keberlangsungan hidup serta perkembangannya. Hal ini pun senada dengan apa yang dijelaskan Hasibuan & Wulandari (2015) bahwa harga diri bagi remaja memiliki pengaruh yang signifikan dalam menentukan kesuksesan dan kegagalan dalam menghadapi berbagai tugas yang akan dijalani sebagai seorang remaja. Remaja membutuhkan harga diri yang positif supaya dapat memiliki motivasi untuk mencapai berbagai keberhasilan dalam hidupnya.

Menurut Segel (1988) harga diri merupakan sikap terhadap diri yang mempengaruhi suasana hati dan perilaku yang sangat berdampak pada kehidupan pribadi dan perilaku sosial. Harga diri adalah cara bagaimana individu memandang dirinya, baik positif ataupun negatif. Harga diri akan menjadikan pengalaman pribadi sebagai suatu pembelajaran untuk mengatasi masalah dalam hidup, menjadi

bahagia dengan kepercayaan diri dan kemampuan untuk belajar, dapat membuat keputusan, dan merespon perubahan secara efektif (Yasin & Iqbal, 2012). Berdasarkan hal tersebut, Yasin & Iqbal (2012) menjelaskan bahwa individu yang memiliki pandangan dan kepercayaan yang positif terhadap dirinya, maka akan memiliki harga diri yang positif, dan sebaliknya, apabila individu menganggap dirinya sebagai individu yang tidak berharga, maka harga dirinya cenderung akan negatif.

Remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki kerentanan dalam memiliki konsep diri yang negatif, sehingga akan mengakibatkan harga diri yang rendah karena dampak dari lingkungan sosialnya (Gursoy dkk, 2012). Pada penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2001) menjelaskan bahwa remaja panti asuhan cenderung melakukan perilaku menarik diri, memiliki sikap pemalu, tidak bersahabat dengan orang lain, memiliki perasaan rendah diri, dan menutup diri karena statusnya sebagai anak panti asuhan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Marwati, Prihartanti, Hertinjung (2016) menjelaskan bahwa 46% remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki harga diri yang rendah. Hal tersebut menunjukkan rendahnya harga diri yang dimiliki oleh remaja panti asuhan.

Menurut Puspita Dewi (2016) remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki banyak waktu untuk berinteraksi dengan teman-teman di lingkungannya, dan hal tersebut menjadi salah satu kebahagiaan bagi mereka serta alasan untuk dapat bertahan. Harga diri juga merupakan salah satu hal penting yang sebaiknya dimiliki oleh remaja yang tinggal di panti asuhan untuk ketahanan diri. Menurut Srisayekti & Setiady (2015) Individu dengan harga diri yang tinggi memiliki ketahanan yang tinggi untuk dapat bangkit dari permasalahan dan tekanan yang dihadapi.

Melihat fenomena rendahnya harga diri remaja yang tinggal di panti asuhan, terdapat salah satu panti asuhan di Kabupaten Bekasi yaitu Panti Al-Bayan Bekasi, memiliki 33 anak yang tinggal di panti tersebut dengan rata-rata usia remaja. Anak-anak di panti tersebut berasal dari daerah yang berbeda, begitu pula dengan latar belakang hidupnya. Ada yang karena tidak tahu keberadaan orang tuanya, keterbatasan ekonomi keluarga sehingga tidak mampu untuk membiayai anak, ditinggal orang tua sejak kecil, dan ditinggal di panti dengan alasan yang beragam.

Berdasarkan studi pendahuluan awal peneliti ke panti tersebut, pengurus panti menjelaskan bahwa anak-anak di panti asuhan tersebut memiliki rasa kepercayaan diri yang kurang, pemalu, mereka cenderung diam dan memendam kesedihan seorang diri tanpa bercerita kepada pengurus atau teman-temannya. Remaja di sana terkadang terlihat tertekan, dan selalu menangis seorang sendiri. Peneliti juga berkesempatan mengobrol dengan anak-anak panti di sana, dan mereka mengatakan bahwa mereka iri melihat anak-anak lain yang memiliki orang tua yang lengkap, merasa *insecure*, serta tidak percaya diri apabila berinteraksi di luar panti asuhan. Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengidentifikasi bahwa anak-anak yang tinggal di panti tersebut memiliki harga diri yang rendah sesuai dengan permasalahan psikologis yang umumnya memang dialami oleh anak panti asuhan. Hal ini pun senada yang dijelaskan oleh Febristi dkk (2020) bahwa remaja panti yang memiliki harga diri yang rendah menunjukkan kurangnya percaya diri, sikap pesimis, dan tidak merasa puas dengan kemampuan dirinya, serta merasa minder.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa harga diri merupakan salah satu aspek penting yang seharusnya dimiliki oleh remaja, khususnya remaja yang tinggal di panti asuhan. Oleh karena itu, perlu adanya pelatihan untuk meningkatkan harga diri pada remaja di panti asuhan. Hal tersebut pun dijelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh Syanti, (2019) yang menunjukkan bahwa pelatihan terbukti efektif untuk meningkatkan harga diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Salah satu pelatihan yang efektif untuk meningkatkan harga diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan adalah menulis ekspresif. Menulis dapat membuat seseorang mengekspresikan berbagai macam perasaan yang tidak dapat diutarakan kepada orang lain. Menurut Fitria dkk (2017) menulis dapat memberikan pemahaman kepada peristiwa atau pengalaman emosional yang telah dialami. Menulis dapat menjadi tempat untuk menyalurkan perasaan dan memberikan pemahaman baru pada peristiwa emosional yang ditulis (Fitria dkk., 2017). Pada penelitian yang dilakukan oleh Kallay & Baban (2008) juga menjelaskan bahwa dengan menulis pengalaman emosional, akan berdampak pada kondisi psikologis individu, baik dengan menuliskan pengalaman positif ataupun negatif. Peningkatan harga diri dengan menulis ekspresif dapat membantu remaja



panti asuhan untuk memahami kelemahan dirinya dan secara sadar menyadari bahwa mereka memiliki kelebihan dengan menuliskan hal-hal positif tentang dirinya. Menulis ekspresif juga bermanfaat untuk mengekspresikan emosi yang selama ini terpendam (Utami Safaruddin dkk., 2020)

Menulis ekspresif cukup efektif untuk meningkatkan penerimaan diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Mengkaji dari permasalahan yang dialami oleh remaja yang tinggal di panti asuhan, mereka memiliki kerentanan dalam melakukan penolakan diri karena latar belakang hidup yang mereka hadapi. Menulis ekspresif dapat membantu remaja panti untuk merefleksikan pengalaman emosional dan perasaannya lewat tulisan, sehingga dengan menulis mereka dapat lebih mudah untuk menerima hal yang terjadi pada diri. Oktaviana & Mamnuah (2012) juga menjelaskan bahwa penerimaan diri dapat meningkatkan harga diri, karena penerimaan diri yang baik, dapat membentuk harga diri yang baik pula. Menurut Wibowo (2015) penerimaan diri penting bagi remaja supaya dapat menilai diri dan lingkungannya secara positif, sehingga remaja akan lebih mudah dalam mengembangkan kelebihan dan potensi dalam dirinya.

Berdasarkan hal tersebut, menulis ekspresif dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan harga diri, terutama pada remaja. Menulis ekspresif dapat membantu remaja yang tinggal di panti asuhan untuk dapat mengekspresikan perasaannya melalui tulisan dan menerima diri mereka apa adanya. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam terkait efektivitas pelatihan menulis ekspresif untuk meningkatkan harga diri remaja yang tinggal di panti asuhan.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang masalah tersebut, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

- Bagaimana gambaran harga diri pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Al-Bayan Bekasi?
- Apakah terdapat efektivitas pelatihan menulis ekspresif untuk meningkatkan harga diri remaja yang tinggal di Panti Asuhan Al-Bayan Bekasi?

### **1.3. Batasan Masalah**

Supaya pembahasan dalam penelitian ini tidak terlalu jauh. Maka, peneliti membatasi penelitian ini pada efektivitas pelatihan menulis ekspresif dalam meningkatkan harga diri remaja yang tinggal di Panti Asuhan Al-Bayan Bekasi.

### **1.4. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat efektivitas pelatihan menulis ekspresif untuk meningkatkan harga diri remaja yang tinggal di Panti Asuhan Al-Bayan Bekasi?

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pelatihan menulis ekspresif dalam meningkatkan harga diri remaja yang tinggal di Panti Asuhan Al-Bayan Bekasi.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang positif bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam meningkatkan harga diri remaja yang tinggal di panti asuhan.

#### **1.6.2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait gambaran harga diri pada remaja panti asuhan dan efektivitas pelatihan menulis ekspresif untuk meningkatkan harga diri remaja yang tinggal di Panti Asuhan.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang pentingnya harga diri bagi remaja panti asuhan dan cara yang efektif untuk meningkatkan harga diri dan penerimaan diri remaja yang tinggal di panti asuhan.