

**RESILIENSI REMAJA DI PANTI ASUHAN PUTRI AISYIYAH
HJ. RUMIJATUN KALIWUNGU KENDAL**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh

Gelar Sarjana (S1)

dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)



Disusun oleh :

VIANISYCHA AMALIA

NIM : 1807016061

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2024



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : RESILIENSI REMAJA DI PANTI ASUHAN PUTRI AISYIYAH HJ.
RUMIJATUN KALIWUNGU KENDAL

Nama : Vianisycha Amalia

NIM : 1807016061

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 26 Juni 2024

Penguji I

DEWAN PENGUJI

Penguji II

Lucky Ade Sessiani, M.Psi.
NIP: 198512022019032010

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP: 198605232018012002

Penguji III

Penguji IV

Dr. Nikmah Kochmawati, M.Si.
NIP: 198002202023212016

Pembimbing

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag.
NIP: 196006151991031004

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP: 198605232018012002

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Vianisycha Amalia

NIM : 1807016061

Jurusan : Psikologi

Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

RESILIENSI REMAJA DI PANTI ASUHAN PUTRI AISYIYAH HJ.

RUMIJATUN KALIWUNGU KENDAL

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya penulis sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Semarang, 13 Juni 2024

Pembuat Pernyataan



Vianisycha Amalia

NIM : 1807016061



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (**Kampus III**) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. [76433370](tel:76433370)

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : RESILIENSI REMAJA DI PANTI ASUHAN PUTRI AISYIYAH HJ.
RUMIJATUN KALIWUNGU KENDAL

Nama : Vianisycha Amalia

NIM : 1807016061

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui

Pembimbing,

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Semarang, 13 Juni 2024

Yang bersangkutan

Vianisycha Amalia
NIM : 1807016061

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim.

Alhamdulillah... puji syukur kepada Allah SWT atas segala nikmat dan kemudahan yang telah diberikan kepada penulis dan keluarga. Sholawat juga kita haturkan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang kita rindukan dan selalu menjadi teladan yang baik untuk menjalani hidup.

Segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini yang berjudul **“Resiliensi Remaja di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal”**. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan partisipasi dari berbagai pihak, penelitian ini tidak dapat berjalan dengan mudah dan baik. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan ridho-Nya serta kesehatan secara fisik dan psikis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Rasulullah Muhammad SAW yang selalu mendoakan segala kebaikan untuk seluruh umatnya dan menjadi suri tauladan bagi umatnya.
3. Kedua orang tua penulis yang bersabar menghadapi sikap penulis dan selalu mendoakan penulis bagaimanapun keadaannya. Selanjutnya untuk adik-adik penulis yakni Salma Audrya dan Salman Al Zaidan serta kerabat penulis yang dengan selalu sabar mengingatkan, memberi semangat, dan memotivasi penulis. Terimakasih banyak.
4. Dosen pembimbing saya, ibu Dewi Khurun Aini, M.A. yang dengan sangat sabar dalam membimbing dan mengarahkan penulis untuk menyusun skripsi ini.

5. Terimakasih untuk saudara Bagus Muhammad Ma'mun Basid yang telah bersabar juga dalam menghadapi sikap penulis dan selalu berupaya untuk memberikan segala bantuan dalam bentuk apapun.
6. Terimakasih untuk teman-teman penulis, yang tidak pernah jenuh untuk memberikan bantuan apapun dalam mencapai tujuan bersama.
7. Terimakasih untuk para pengelola dan pengasuh Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal yang sudah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di panti dan memberikan semangat menyelesaikan skripsi.
8. Terimakasih untuk para anak asuh Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal yang telah bersedia meluangkan waktu dan bantuannya untuk terciptanya karya ini. Terimakasih telah memberikan pelajaran hidup yang luar biasa untuk penulis setelah terselesaikannya tugas akhir ini.

Sekali lagi penulis menyampaikan permohonan maaf dan terimakasih yang sangat mendalam atas semua pihak yang telah berjasa dalam menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.

Semarang, 13 Juni 2024

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Vianisycha Amalia', with a stylized flourish at the end.

Vianisycha Amalia

NIM : 1807016061

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji saya haturkan kepada Allah SWT, atas hidup dan segala kenikmatan yang Allah berikan kepada saya dan keluarga. Sholawat juga saya curahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang telah menjadi teladan dalam menjalani hidup ini.

Alhamdulillah, pada akhirnya tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik. Pertama, karya ini akan saya persembahkan kepada orang tua saya yang tidak pernah berhenti bersabar dalam berdoa dan mendidik saya selama ini.

Kedua, kepada adik-adik dan kerabat saya yang selalu memberi semangat, memotivasi, dan memberikan bantuan dalam hal apapun untuk terselesainya tugas akhir ini. Terimakasih banyak.

Terakhir untuk teman-teman saya yang tidak jenuh memberikan bantuan dan selalu mendukung saya dalam setiap keadaan saat mengerjakan karya ini. Semoga karya ini dapat memotivasi kalian dalam mengerjakan skripsi dengan semangat.

Terima kasih.

“Semoga karya ini dapat bermanfaat bagi banyak orang”

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”.

(Q.S. Al-Insyirah : 6)

“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar”

(Q.S. Al-Baqarah : 153)

“Orang-orang yang beriman dan berhijrah serta berjihad di jalan Allah, dengan harta dan jiwa mereka, adalah lebih tinggi derajatnya di sisi Allah. Mereka itulah orang-orang yang memperoleh kemenangan”.

(Q.S. At-Taubah : 20)

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	3
PERSETUJUAN PEMBIMBING	4
KATA PENGANTAR	5
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	7
MOTTO	8
DAFTAR ISI.....	9
DAFTAR TABEL.....	12
DAFTAR GAMBAR	13
DAFTAR LAMPIRAN.....	14
ABSTRACT.....	15
BAB I.....	17
PENDAHULUAN	17
A. Latar Belakang	17
B. Fokus Penelitian.....	22
C. Tujuan Penelitian	22
D. Manfaat Penelitian	22
E. Penelitian Terdahulu	22
BAB II.....	27
KAJIAN PUSTAKA.....	27
A. Resiliensi.....	27
1. Definisi	27
2. Aspek-aspek Resiliensi.....	28
3. Faktor yang mempengaruhi Resiliensi	33
4. Tahapan Resiliensi	35
5. Karakteristik individu yang Resilien.....	36
6. Resiliensi dalam perspektif Islam.....	38
B. Remaja.....	41
1. Definisi Remaja	41

2. Ciri-ciri Remaja	42
C. Resiliensi Remaja.....	45
D. Panti Asuhan	46
E. Kerangka Berpikir	46
F. Skema Pembentukan Resiliensi Remaja Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal	49
BAB III	50
METODE PENELITIAN.....	50
A. Jenis Penelitian.....	50
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	52
C. Fokus Penelitian	53
D. Sumber Data.....	53
E. Cara Pengumpulan Data.....	55
F. Prosedur Analisis Data.....	59
G. Keabsahan Data	60
BAB IV	63
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	63
A. Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal.....	63
1. Profil Panti Asuhan	63
2. Visi & Misi Panti Asuhan	64
3. Struktur Panti Asuhan	65
4. Anak Asuh.....	65
B. Deskripsi Subjek	65
1. Proses Penemuan Subjek.....	65
2. Profil Subjek Penelitian.....	66
C. Analisis Data	68
1. Horisonalisasi	68
2. Unit Makna dan Deskripsi.....	68
D. Hasil dan Pembahasan.....	111
1. Dinamika Resiliensi Remaja di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal	111

2. Kerangka Empiris Resiliensi Remaja.....	120
3. Makna Terdalam (Esensi).....	126
BAB V.....	127
KESIMPULAN DAN SARAN.....	127
A. Kesimpulan	127
B. Saran.....	129
Daftar Pustaka	131
LAMPIRAN	136
2. Latar Belakang	140
RIWAYAT HIDUP	201

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Wawancara Penelitian.....	51
Tabel 3.2 Pedoman Wawancara.....	55
Tabel 3.3 Pedoman Observasi.....	57
Tabel 3.4 Pedoman Dokumentasi.....	58
Tabel 4.1 Profil Subjek.....	66
Tabel 4.2 Tabel Unit Makna dan Makna Psikologis.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Pembentukan Resiliensi Remaja Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal	48
Gambar 3.1 Skema Analisis Data.....	61
Gambar 4.1 Skema Hubungan Antar Satuan Makna Resiliensi.....	110
Gambar 4.2 Skema Resiliensi Subjek I.....	119
Gambar 4.3 Skema Resiliensi Subjek L.....	121
Gambar 4.4 Skema Resiliensi Subjek N.....	123

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	135
Lampiran 2 Pedoman Wawancara.....	137
Lampiran 3 Pertanyaan Wawancara.....	139
Lampiran 4 Transkrip Wawancara Subjek I.....	142
Lampiran 5 Transkrip Wawancara Subjek L.....	151
Lampiran 6 Transkrip Wawancara Subjek N.....	158
Lampiran 7 Tabel Ekspresi Saat Wawancara.....	165
Lampiran 8 Tabel Hasil Observasi.....	167
Lampiran 9 Horisonalisasi Subjek I.....	168
Lampiran 10 Horisonalisasi Subjek L.....	176
Lampiran 11 Horisonalisasi Subjek N.....	182
Lampiran 12 Tabel Unit Makna Subjek I.....	188
Lampiran 13 Tabel Unit Makna Subjek L.....	190
Lampiran 14 Tabel Unit Makna Subjek N.....	192
Lampiran 15 Dokumentasi.....	196

RESILIENCE OF ADOLESCENTS IN AISYIYAH WOMEN'S ORPHANAGE HJ. RUMIJATUN KALIWUNGU KENDAL

ABSTRACT

Resilience is an attempt to rise up and live a better life after experiencing negative emotional experiences. The problems that arise such as loneliness, lack of attention, lack of confidence, and bullying after becoming a foster child in an orphanage, make adolescents have to make adjustments to their new environment. The resilience of adolescents in orphanages is important to study to explore their own potential and the role of their social environment. This study aims to explain the dynamics of adolescent resilience at Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal Women's Orphanage. The subjects in this study were three adolescents who lived in the Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Women's Orphanage in Kendal Regency. The researcher used purposive sampling technique to determine the research subjects. The results of the research are the resilience of adolescents in the Aisyiyah Hj Rumijatun Kaliwungu Kendal Orphanage has many similarities between subjects. However, there are differences in the activities carried out by the subjects in several aspects of resilience, which characterize each subject to form resilient behavior. The resilience aspects in this study include Emotion Control, Impulse Control, Optimism, Causal Analysis, Empathy, Self-Efficacy and Reaching Out. Self-adjustment, self-acceptance, independence, and resilience factors including external support, personal strengths, and social abilities (social interaction with the surrounding environment and good use of social media) can also shape the resilient behavior of the three subjects.

Keywords: Resilience, Orphanage Adolescents

RESILIENSI REMAJA DI PANTI ASUHAN PUTRI AISYIYAH

HJ. RUMIJATUN KALIWUNGU KENDAL

ABSTRAK

Resiliensi adalah upaya untuk bangkit dan menjalani kehidupan yang lebih baik lagi setelah mengalami pengalaman emosional negatif. Permasalahan yang muncul seperti kesepian, kurangnya perhatian, tidak percaya diri, dan perundungan setelah menjadi anak asuh di panti asuhan, membuat remaja harus melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan barunya. Resiliensi remaja panti asuhan penting dipelajari untuk menggali potensi diri mereka sendiri beserta bagaimana peran lingkungan sosialnya. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan dinamika resiliensi remaja di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal. Subjek dalam penelitian ini adalah tiga remaja yang tinggal di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kabupaten Kendal. Peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* untuk menentukan subjek penelitian. Hasil penelitiannya adalah resiliensi remaja di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal memiliki banyak persamaan antar subjek. Akan tetapi terdapat perbedaan pada aktivitas yang dilakukan subjek di beberapa aspek resiliensi, yang menjadi ciri khas setiap subjek untuk membentuk perilaku resilien. Aspek resiliensi dalam penelitian ini meliputi Pengendalian Emosi, Pengendalian Impuls, Optimisme, Analisis Kausal, Empati, Efikasi Diri dan *Reaching Out*. Penyesuaian diri, penerimaan diri, kemandirian, dan faktor resiliensi yang meliputi dukungan eksternal, kekuatan pribadi, dan kemampuan sosial (interaksi sosial dengan lingkungan sekitar dan penggunaan media sosial yang baik) juga dapat membentuk perilaku resilien ketiga subjek.

Kata kunci : Resiliensi, Remaja Panti Asuhan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses perkembangan setiap manusia terjadi mulai dari bayi sampai tumbuh dan berkembang menjadi anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia. Pada dasarnya perkembangan akan terjadi terus menerus mengiringi kehidupan manusia sejak lahir hingga mengalami kematian. Seseorang akan berkembang secara fisik, sosial, kognitif, dan emosi yang ditandai dengan bertambahnya berbagai kemampuan setiap orang. Dalam proses tersebut karakter individu dan juga kondisi lingkungan sekitar akan membentuk tingkah laku mereka, terutama pada usia remaja yang perkembangannya membutuhkan lebih banyak perhatian dari masyarakat (Hendriani, 2022).

Remaja merupakan salah satu fase perkembangan yang menandai transisi dari fase anak-anak ke dewasa. Usia 12 tahun merupakan usia dimulainya masa remaja, dan berakhir di saat menginjak usia 18 hingga 21 tahun. Jika dilihat dari segi fisik, remaja berada dalam kondisi yang optimal, karena mereka sedang berada di puncak perkembangan manusia. Akan tetapi mereka cenderung mengalami banyak masalah ketika dilihat dari segi psikososial. Pertumbuhan dan perkembangan manusia sering kali tidak berjalan dengan baik, karena sifat kekanak-kanakan remaja masih melekat pada jiwa mereka akan tetapi keadaan lingkungan sekitar memaksanya untuk bersikap dewasa (Latipun, 2014).

Stanley Hall berpendapat, masa remaja adalah masa topan dan badai atau dikenal dengan sebutan *storm and stress*, di masa ini manusia akan dihadapkan dengan berbagai konflik dan perubahan suasana hati, karena di masa remaja mereka ingin menentukan sendiri jalan untuk masa depannya. Keinginan tersebut adalah kebebasan berekspresi dan mencoba sesuatu yang baru, dampak negatifnya dapat memunculkan berbagai perilaku yg beresiko seperti seks bebas. Saat ini kasus perkawinan anak di Indonesia mencapai 8,64 persen secara nasional sepanjang periode 2020 - 2023. Angka dispensasi nikah

melejit hingga 173 persen pasca penetapan amandemen UU perkawinan pada tahun 2019. Fakta tersebut berakar dari adanya pergaulan bebas yang terjadi di kalangan remaja, namun hal itu bukanlah satu-satunya faktor yang membuat pernikahan dini di Indonesia, faktor lain di antaranya adalah ekonomi, rendahnya tingkat pendidikan, budaya, arus globalisasi, serta minimnya edukasi seks pada remaja. Jika dilihat dari kasus tersebut, remaja perempuan yang paling banyak menderita. Hal ini disebabkan karena remaja perempuan yang menikah muda belum cukup matang secara psikologis untuk mengemban tanggung jawab sebagai istri, ibu, dan pasangan seksual. Ibu yang hamil di usia muda juga mengalami trauma berkelanjutan dan krisis kepercayaan diri (Fadlyana, 2009).

Di usia remaja, perempuan mengalami menstruasi setiap satu bulan sekali, berdampak pada perubahan suasana hati yang begitu cepat. Pada dasarnya perempuan adalah makhluk yang sensitif terhadap emosi, mudah memperhatikan hal terkecil sekalipun, dan mudah memikirkan sesuatu. Faktanya, perempuan cenderung lebih banyak menggunakan emosinya saat mengambil keputusan dan pilihan. Biasanya mereka sulit memutuskan atau memilih sesuatu karena mempertimbangkan banyak hal. Perempuan membutuhkan lebih banyak waktu untuk memutuskan atau memilih sesuatu, perempuan cenderung mengalami konflik batin ketika mengambil keputusan atau pilihan. Oleh karena itu, remaja perempuan sangat perlu diperhatikan perkembangan psikologisnya, karena mereka rawan menjadi korban dari kenakalan remaja.

Di fase seperti inilah dukungan orang tua sangat penting untuk pertumbuhan kesehatan mental yang baik untuk anaknya khususnya remaja perempuan. Orang tua berusaha menjadi pelindung terbaik bagi anak-anaknya, yang pada akhirnya dampak-dampak negatif akan bisa dicegah maupun diatasi dengan peran orang tua yang baik dan ideal. Namun, remaja yang orang tuanya tidak lengkap atau tidak menerima pengajaran moral yang cukup baik dari orang tuanya, mereka akan tumbuh sedikit berbeda dengan remaja lainnya. Hal ini bisa disebabkan karena remaja tersebut sengaja ditelantarkan

oleh orang tuanya, mereka yang orang tuanya mengalami perceraian, serta mereka anak asuh yang menetap di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA).

Undang-undang nomor 35 tahun 2014 perubahan atas undang-undang nomor 23 tahun 2002 tentang perlindungan anak pasal 1, mengatakan bahwa anak yang terlantar ialah anak yang tidak menerima pemenuhan kebutuhan fisik, psikologis, spiritual, dan sosialnya dengan wajar. Sedangkan pengertian dari anak asuh adalah anak-anak yang diasuh oleh orang tua atau lembaga diharapkan untuk mendapatkan bimbingan, pendidikan, kesejahteraan dan perawatan kesehatan karena orang tuanya atau salah satu orang tuanya tidak sanggup memberikan jaminan pertumbuhan dan perkembangan anaknya dengan layak. Kehidupan anak-anak yang terlantar menjadi tanggung jawab negara, dengan begitu biasanya mereka akan tinggal di LKSA seperti panti asuhan. Anak terlantar yang diasuh oleh pihak panti asuhan akan menerima jaminan pertumbuhan fisik dan pendidikan yang baik. Akan tetapi dalam hal kasih sayang orang tua, mereka hanya mendapatkannya dari pengasuh panti.

Berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan peneliti kepada pengasuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal pada tanggal 19 Agustus 2023, remaja yang tinggal di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal sebagian besar masih memiliki orang tua, dan beberapa kali orang tua mereka melakukan kunjungan ke panti untuk memeriksa keadaan anaknya. Hal ini dikarenakan latar belakang anak asuh berbeda-beda, yaitu anak dititipkan ke panti karena yatim piatu, korban perceraian orang tua, serta adanya masalah ekonomi keluarga sehingga tidak mampu mengasuh anaknya. Faktor-faktor tersebut yang menyebabkan anak asuh terkadang mendapatkan perlakuan yang berbeda di masyarakat, seperti contoh positifnya mereka selalu mendapatkan bantuan dari donatur yang dermawan, dan masyarakat sekitar yang iba melihat anak asuh dari panti asuhan. Sedangkan negatifnya, beberapa dari mereka mendapatkan cemoohan dari temannya bahwa mereka anak asuh panti yang tidak hidup bersama orang tuanya dan kesulitan finansial.

Beberapa remaja panti asuhan mengalami peristiwa traumatik yang membuat dirinya terpisah dengan orang tuanya. Peristiwa traumatik adalah pengalaman buruk atau peristiwa tidak menyenangkan yang dialami seseorang. Peristiwa traumatik yang membuat trauma beresiko memunculkan gangguan kecemasan pada seseorang yang mengalaminya, peristiwa traumatik tersebut antara lain bencana alam, perundungan, kecelakaan, dan pelecehan seksual. Remaja asuh yang memiliki suatu trauma mereka rentan terkena gangguan mental, ketika mengingat suatu kejadian yang buruk ia dapat memunculkan reaksi negatif seperti marah, takut, gelisah, dan menangis..

Peristiwa traumatik yang dialami oleh remaja di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal antara lain kecelakaan motor bersama ayahnya dan membuat ayahnya meninggal dunia, perundungan yang mengakibatkan hilangnya kepercayaan diri, kesepian setelah kedua orang tuanya meninggal dan dicampakkan oleh saudara, serta depresi akibat perceraian orang tua. Tidak hanya itu, terdapat juga beberapa masalah yang menimpa mereka yaitu kurangnya perhatian, hilangnya kepercayaan diri, diskriminasi, dan sulit beradaptasi dengan lingkungan baru. Setelah secara resmi menetap di panti asuhan, mereka diharuskan untuk bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya dan berusaha bangkit dari masalah yang menimpanya, guna menjalani kehidupan secara lebih baik lagi daripada sebelumnya. Berkaitan dengan itu, kemampuan seseorang untuk mengatasi situasi sulit dan pengalaman negatif yang menekan karena peristiwa traumatik dikenal sebagai resiliensi.

Grotberg (1999) menyebutkan komponen resiliensi dengan istilah "sumber". Tiga sumber resiliensi diri, yakni "I Have, I Am dan I Can," komponen tersebut saling berhubungan, berinteraksi, dan menentukan bagaimana proses resiliensi individu berkembang kemudian. Dalam beberapa kajian yang dilakukan oleh peneliti psikologi, mereka memandang resiliensi sebagai kekuatan dasar dalam berbagai karakter seseorang. Secara umum kemampuan untuk menghadapi masalah, menahan stres, dan bangkit dari peristiwa traumatis merupakan tanda resiliensi yang dilakukan setiap orang.

(Luthar, 2003). Individu yang berhasil melakukan resiliensi dengan baik disebut dengan individu resilien, mereka tetap memunculkan emosi-emosi negatif seperti sedih, cemas, gelisah, marah ketika mengalami masalah. Akan tetapi individu yang resilien, mereka dapat memulihkan kondisi psikologis mereka, kemudian berusaha untuk segera mungkin bangkit dari keterpurukannya (Hendriani, 2022).

Menurut Schoon (2006) ada sejumlah komponen protektif terhadap ketahanan. Konteks sosial yang lebih luas dapat berfungsi sebagai sumber dukungan utama. American Psychological Association (2016) menyatakan bahwa komponen utama resiliensi adalah hubungan kepedulian dan dukungan keluarga, yang dapat menumbuhkan kasih sayang dan kepercayaan, memberikan teladan, dan memberikan dorongan dan jaminan untuk meningkatkan ketahanannya (Nuriyyatiningrum et al., 2020). Resiliensi remaja berfokus pada kemampuan untuk bangkit dari kesulitan, beradaptasi terhadap tekanan dan tekanan masalah, dan mengembangkan kompetensi sosial, akademik, dan kehidupan sehari-hari (Khurun Aini et al., 2021).

Resiliensi remaja merupakan permasalahan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal yang perlu dilihat bagaimana proses menyelesaikan masalah tersebut, sehingga remaja di panti tersebut dapat bangkit dari permasalahan dan melakukan resiliensi dengan baik. Resiliensi remaja penting dipelajari untuk menggali potensi yang berada pada diri mereka sendiri beserta lingkungannya, seperti cara menyelesaikan masalah dengan baik sehingga mereka dapat mengatasi tekanan yang muncul. Remaja yang tangguh juga dapat menjadi orang dewasa yang tangguh juga. Dengan demikian, mereka yang tidak semangat kerja keras akan kesulitan mengendalikan diri dan melepaskan diri dari masalah. Sehubungan dengan penjelasan dan data yang diperoleh di atas, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai dinamika resiliensi remaja yang tinggal di panti asuhan, khususnya terkait dengan resiliensi remaja di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, penelitian ini membahas dinamika resiliensi remaja di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal, yang didasarkan pada tujuh aspek resiliensi menurut Reivich & Shatte, yaitu: pengaturan emosi, optimisme, pengendalian impuls, analisis sebab, empati, efikasi diri dan pencapaian.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan dinamika resiliensi remaja di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis :
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengelola panti asuhan dalam menjalankan program untuk keberhasilan resiliensi anak asuh.
 - b. Menambah pengetahuan bagi pembaca dan peneliti selanjutnya tentang resiliensi remaja di panti asuhan.
2. Manfaat praktis :
 - a. Untuk menghasilkan generasi bangsa yang cerdas dan bermatabat, individu, masyarakat, dan komunitas sosial diharapkan harus lebih memperhatikan proses perkembangan remaja yang baik.

E. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini, ada persamaan karakteristik variabel resiliensi, tetapi penelitian ini juga berbeda dari penelitian sebelumnya karena fokus, subjek, lokasi penelitian, dan pendekatan yang digunakan berbeda. Penelitian yang membahas resiliensi bukanlah tema yang baru pada bidang psikologi. Banyak penelitian sebelumnya yang dijadikan bahan referensi penting oleh peneliti dalam penelitian ini.

Pertama, pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rindu Aldina pada tahun 2021 yang berjudul “Resiliensi Diri Remaja Di Panti Asuhan Malintang Nagari Lawang Mandahiling Kecamatan Salimpaung”,

bertujuan untuk mengetahui bagaimana daya tangguh (resiliensi) remaja yang di menetap di panti asuhan Malintang. Hasil penelitian yang dilakukan dengan pendekatan deskriptif kualitatif melalui wawancara dan observasi, menunjukkan bahwa remaja di panti asuhan memiliki kemampuan untuk mengatasi tantangan apa pun. Remaja yang menjadi subjek dalam penelitian tersebut merupakan remaja yang resilien karena mereka memiliki temperamen yang baik, mampu untuk bangkit dan berusaha mengatasi setiap permasalahan, dapat mengambil sebuah keputusan, mandiri, inisiatif, empati dan peduli terhadap sesama. Pada penelitian tersebut terdapat beberapa persamaan dalam penelitian ini, salah satunya yaitu membahas mengenai dinamika resiliensi remaja di panti asuhan. Tetapi partisipan pada penelitian tersebut adalah hanya remaja yang menetap di panti asuhan namun masih memiliki orang tua. Sedangkan dalam penelitian ini subjeknya lebih bervariasi yaitu menggunakan remaja yang berstatus yatim, yatim piatu dan dhuafa.

Kedua, adalah penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Cahaya Afriani Napitupulu pada tahun 2009 yang berjudul “Resiliensi Remaja Yatim Piatu Di Panti Asuhan Mardi Siwi Kalasan Yogyakarta”, bertujuan untuk menggambarkan dinamika resiliensi remaja yatim piatu di panti asuhan. Dalam penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif deskriptif eksploratif melalui wawancara menyeluruh dan observasi lapangan, hasil penelitiannya mengatakan bahwa subjek penelitian memiliki kesamaan dan perbedaan tentang bagaimana mereka menjadi resilient sehubungan dengan diri mereka sendiri, latar belakang keluarga mereka, dan lingkungan sekitar mereka. Penelitian juga menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat penting untuk mempertahankan dan mengembangkan resiliensi. Pada penelitian tersebut terdapat beberapa persamaan dengan penelitian ini, salah satunya adalah membahas mengenai dinamika resiliensi remaja di sebuah panti asuhan. Tetapi partisipan pada penelitian tersebut adalah hanya remaja yang berstatus yatim piatu atau tidak memiliki orang tua. Sedangkan dalam penelitian ini

tidak hanya menggunakan remaja yatim piatu, namun juga menggunakan remaja yatim dan dhuafa.

Ketiga, adalah penelitian yang dilakukan oleh Nesya Ayu Pertiwi, Vinaya, Yusuf Hadi Yudha pada tahun 2013 yang berjudul “Gambaran Resiliensi Remaja Penderita Luka Bakar di Panti Asuhan”, bertujuan untuk mengetahui gambaran resiliensi remaja panti asuhan yang menderita luka bakar. Penelitian tersebut menggunakan metode kualitatif melalui wawancara dan observasi lapangan. Subjek lebih memfokuskan diri untuk menjadi lebih baik dalam kehidupannya, selalu optimis untuk pencapaian harapan di masa depannya, yakin dan tidak menyerah ketika sedang berusaha, memiliki empati yang baik terhadap sesama, serta selalu yakin dan mampu mengembangkan kemampuan positif dari dirinya. Dalam penelitian tersebut fokus pada dinamika resiliensi remaja panti asuhan yang memiliki trauma fisik yakni luka bakar. Tetapi dalam penelitian ini, peneliti membahas dinamika resiliensi remaja panti asuhan dari berbagai permasalahan subjek yang berbeda.

Keempat, adalah penelitian yang dilakukan oleh Grace Kusuma Dewi dan Berliana Henu C pada tahun 2015 yang berjudul “Resiliensi Pada Remaja Yatim Piatu Yang Tinggal di Panti Asuhan”, bertujuan untuk memahami sejauh mana ketabahan remaja yatim piatu yang menetap di panti asuhan terhadap pergaulan dan masalah dalam hidup mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara dan observasi. Penelitian tersebut menghasilkan dua belas ciri resiliensi yaitu memiliki kontrol, cara untuk membentengi diri, memiliki empati, dapat menyelesaikan masalah, mampu belajar dari kegagalan dan meraih kesuksesan. Pada penelitian tersebut terdapat beberapa persamaan dalam penelitian ini, salah satunya yaitu membahas mengenai dinamika resiliensi remaja di sebuah panti asuhan. Partisipan penelitian tersebut adalah hanya remaja yatim piatu atau tidak memiliki orang tua. Sedangkan dalam

penelitian ini tidak hanya menggunakan remaja yatim piatu, namun juga menggunakan remaja yatim dan dhuafa.

Kelima, adalah penelitian yang dilakukan oleh Maulida Khoirun Nisa dan Dr. Tamsil Muis pada tahun 2016 yang berjudul “Studi Tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak Di Panti Asuhan Sidoarjo”, bertujuan untuk memahami latar belakang dan karakteristik masing-masing anak asuh di panti asuhan Sidoarjo, kemudian tingkat resiliensi yang dimiliki beserta persentasenya, aspek pembentuk resiliensi serta faktor – faktor tingkat resiliensi anak asuh. Penelitian ini menggunakan pendekatan *mix method* yakni penggabungan antara penelitian kualitatif dan kuantitatif. Data dalam penelitian kualitatif didapatkan melalui wawancara dengan informan penelitian, sedangkan data penelitian kuantitatif diperoleh melalui kuesioner atau angket. Berkaitan dengan penelitian tersebut, dalam penelitian ini memiliki perbedaan dari karakteristik subjek yang diteliti, fokus penelitian dan metode penelitian. Peneliti membahas mengenai dinamika resiliensi remaja dengan metode penelitian kualitatif.

Keenam, adalah penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Bellatrix Dwi Rahmawati, Ratih Arruum Listiyandini, dan Rina Rahmatika pada tahun 2018 yang berjudul "Gambaran Resiliensi Psikologis Remaja Panti Asuhan", bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana dukungan sosial berfungsi untuk meningkatkan resiliensi remaja yang tinggal di panti asuhan. Tujuan lain dari penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran tentang tingkat resiliensi remaja yang tinggal di panti asuhan. Metode penelitiannya adalah studi deskriptif, *cross-sectional*, dan kuantitatif. Hasil penelitian tersebut bermanfaat karena membangun program resiliensi remaja di panti asuhan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan untuk menangani emosi negatif. Dalam penelitian tersebut membahas mengenai dinamika dan tingkat resiliensi remaja panti asuhan yang dipengaruhi dukungan sosial melalui metode penelitian kualitatif dan kuantitatif, sedangkan dalam penelitian ini

membahas dinamika resiliensi remaja yang menetap di panti asuhan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif.

Ketujuh, adalah penelitian yang dilakukan Febry Isnaini dan Abdul Muhid pada tahun 2021 yang berjudul “Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan”, bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang fungsi dukungan sosial dalam meningkatkan resiliensi remaja yang tinggal di panti asuhan. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan metode studi literatur. Hasil penelitiannya adalah dukungan sosial berpengaruh dalam meningkatkan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Dukungan sosial dapat diperoleh melalui saudara, teman, maupun orang lain yang kita percaya. Dukungan sosial dapat berupa apresiasi, kepedulian, kehangatan, pemberian rasa aman dan nyaman. Berkaitan dengan penelitian tersebut, fokus pembahasannya adalah bagaimana dukungan sosial yang merupakan salah satu komponen resiliensi, dapat meningkatkan resiliensi remaja yang tinggal di panti asuhan. Dalam penelitian ini membahas dinamika resiliensi, di mana faktor pendukung keberhasilan resiliensi dibahas secara rinci, tidak hanya faktor dari dukungan sosial saja. Kemudian metode penelitian yang digunakan juga berbeda, karena dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif, sedangkan penelitian tersebut menggunakan metode studi literatur.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Resiliensi

1. Definisi

Secara etimologi resiliensi berasal dari kata *resilience* yang berarti kemampuan untuk kembali ke keadaan semula (Aprilia, 2013). Menurut American Psychological Association (APA), resiliensi adalah proses adaptasi terhadap tantangan, trauma, bahaya, tragedi, atau bahkan sumber stres yang signifikan (Sothwick dkk, 2014). Connor dan Davidson juga menyatakan hal sama, bahwa resiliensi adalah kualitas kemampuan individu untuk menangani berbagai jenis tantangan atau kesulitan. Kemudian menurut Reivich dan Shatte (2022), resiliensi merupakan gambaran kemampuan seseorang untuk menanggapi peristiwa trauma yang dihadapi dengan cara yang produktif. Wagnild dan Young menambahkan bahwa resiliensi ialah kemampuan seseorang untuk mengatasi keadaan sulit dan membangun kepribadian positif untuk dapat meningkatkan kemampuan dalam beradaptasi dan menghadapi emosi negatif yang dialaminya (Lossoi dkk, 2013).

Resiliensi berkaitan erat dengan pandangan psikologi positif yang berakar pada aliran Psikologi Humanistik. Carl Rogers, Erich Fromm, dan Abraham Maslow adalah tokoh-tokoh psikologi humanis yang sudah menghasilkan kajian psikologi, praktik, dan juga teori yang membahas tentang kehidupan individu yang positif dan kebahagiaan. (Seligman dan Csikszentmihalyi, dalam Hendriani, 2022: 3). Upaya ini kemudian dikembangkan oleh para ahli psikologi positif yang bertujuan untuk mencari fakta dan menemukan fenomena baru untuk menguatkan penelitian, praktik, dan teori dari para tokoh psikologi humanis. Dalam upaya untuk memahami dan mendukung

hasil perkembangan positif dalam diri seseorang, psikologi positif menekankan kekuatan dan kebaikan manusia.

Umumnya resiliensi ditandai oleh kemampuan dalam menghadapi masalah, tekanan psikologi, dan ketangguhan dalam mengatasi stres, atau bangkit dari peristiwa traumatik yang dialami setiap orang (Luthar, 2003). Individu yang berhasil melakukan resiliensi dengan baik disebut dengan individu resilien, yang seringkali dianggap individu yang kebal imunnya dan tahan banting, akan tetapi sebenarnya mereka tetap memunculkan emosi-emosi negatif seperti kecewa, sedih, cemas, gelisah, dan marah ketika peristiwa traumatik itu terjadi. Kemudian individu yang resilien mereka dapat memulihkan kondisi psikologis mereka, dan berusaha untuk segera bangkit dari keterpurukannya melalui berbagai upaya yang positif (Hendriani, 2022).

Dari beberapa definisi menurut ahli yang telah dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah suatu upaya yang bertujuan untuk bangkit dan menjalani kehidupan yang lebih baik lagi setelah mengalami peristiwa traumatik dan pengalaman emosional negatif, di dalam prosesnya melibatkan peran berbagai faktor individu dan lingkungannya yang dapat menunjukkan kemampuan, kekuatan, dan ketangguhan seseorang.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Menurut Reivich & Shatte (Hendriani, 2022: 51-57), menyebutkan bahwa orang yang mampu menghadapi masalah memiliki tujuh ciri yang penting untuk resiliensi, ketujuh aspek tersebut meliputi:

a. Pengendalian Emosi (*Emotional Regulation*)

Pengendalian Emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengendalikan emosi yang ada dalam dirinya sehingga mereka tetap tenang ketika berhadapan dengan berbagai

situasi yang sulit dan menekan dirinya. Individu yang dapat mengendalikan emosinya, mereka cenderung mendapatkan lebih banyak teman baik dan memiliki aura positif, karena mereka dapat menjaga hubungan baik dengan orang lain. Emosi yang berhasil dikendalikan terwujud dalam pengelolaan respon positif saat berinteraksi dengan orang lain. Namun, jika emosi gagal dikendalikan maka akan memberi dampak negatif bagi dirinya dan juga orang lain karena sulitnya membangun dan menjaga hubungan yang baik.

Menurut Karl C. Garrison, individu yang berhasil mengendalikan emosinya akan mendapatkan kebahagiaan sebagai hasil dari kebiasaannya memahami dan menguasai emosi. Proses dalam pengendalian emosi ini disebut juga dengan proses regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan strategi yang dimiliki individu untuk mengetahui emosi apa yang dirasakan dan bagaimana cara memperlihatkan emosi tersebut. Reivich dan Shatte (2022) mengemukakan dua kemampuan yang dapat mempermudah individu dalam mengendalikan emosi:

- *Calming*

Calming adalah sebuah keterampilan untuk meningkatkan kendali individu terhadap respon fisik dan mental ketika dihadapkan dengan situasi yang menekan atau stres melalui cara relaksasi, sehingga individu dapat mengendalikan banyaknya masalah yang dialami. Terdapat beberapa teknik dalam relaksasi yang akan membuat diri menjadi tenang, yaitu pengendalian pernafasan, relaksasi otot, dan membayangkan suatu tempat yang tenang, tentram, sejuk, dan menyenangkan.

- *Focusing*

Focusing keterampilan untuk berkonsentrasi pada suatu masalah yang terjadi untuk membantu orang menemukan solusi atau cara keluar dari masalah tersebut. Jika satu masalah tidak

ditangani segera, seringkali muncul permasalahan-permasalahan baru. Seseorang yang dapat berkonsentrasi pada suatu permasalahan, mereka dapat mengevaluasi dengan baik akar dari permasalahan tersebut dan menemukan masalah-masalah yang muncul akibat permasalahan tersebut. Dengan begitu, individu dapat menemukan solusi terbaik untuk masalah tersebut. Maka dari itu masalah, tekanan, serta emosi-emosi negatif dalam dirinya akan berkurang dan hilang secara bertahap.

b. Pengendalian Impuls (*Impuls Control*)

Pengendalian impuls merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mengendalikan keinginan, kesukaan, dorongan, dan tekanan internal. Orang dengan pengendalian impuls yang lemah cenderung mengalami perubahan emosi yang cepat ketika menghadapi berbagai masalah di lingkungan mereka. Mereka akan mudah marah, agresif, berperilaku impulsif, tidak sabaran, yang membuat orang lain tidak nyaman sehingga memiliki hubungan sosial yang buruk.

Seseorang yang mampu untuk mengendalikan segala impulsivitasnya akan menghindari kesalahan pemikiran, sehingga mereka dapat menemukan solusi yang tepat untuk masalah yang sedang berlangsung. Maka dari itu, kemampuan untuk mengontrol emosi sangat terkait dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan impuls.

c. Optimisme (*Optimism*)

Salah satu ciri individu yang resilien adalah mereka selalu optimis dalam memandang masa depan. Optimisme yang dimiliki individu yang resilien ditandai bahwa mereka percaya dengan kemampuannya dalam menghadapi masa-masa sulit yang akan terjadi. Individu tersebut memiliki kepercayaan bahwa dirinya mampu menyelesaikan berbagai masalah kemudian dapat

mengendalikan kehidupannya dengan baik lagi (Efikasi Diri). Optimisme yang realistis dimaksudkan dalam pembahasan ini. Optimisme realistis merupakan sebuah keyakinan bahwa setelah adanya upaya-upaya terbaik yang dilakukan, akan terwujudlah masa depan yang lebih baik.

d. Analisis Kausal (*Causal Analysis*)

Analisis kausal merupakan kemampuan seseorang untuk mencari tahu secara akurat apa yang menyebabkan masalah terjadi. Individu yang gagal dalam melakukan analisis kausal, akan melakukan kesalahan yang sama sepanjang waktu. Individu yang tahan terhadap stres memiliki fleksibilitas kognitif. Mereka dapat mencari tahu segala pemicu dari permasalahan sehingga tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang telah terjadi, hal ini mereka lakukan senantiasa untuk menjaga harga diri dan terhindar dari rasa bersalah.

e. Empati (*Empathy*)

Empati sangat berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memahami ciri-ciri kondisi emosional dan psikologis orang lain (Reivich dan Shatte, 2022). Beberapa orang memiliki keterampilan dalam membaca ekspresi wajah, bahasa tubuh, intonasi suara, dan mampu memahami pikiran dan perasaan orang lain. Maka dari itu orang yang dapat berempati mampu menjaga hubungan sosial yang baik dengan lingkungannya.

Sebaliknya, orang yang tidak dapat berempati akan kesulitan menjalin hubungan sosial. Mereka yang memiliki empati rendah cenderung tidak peka, dan tidak memahami perasaan orang lain, karena mereka tidak dapat menempatkan dirinya pada posisi orang lain. Hal ini dinilai dapat merugikan dalam menjalin hubungan personal maupun hubungan kerja, karena manusia pada dasarnya ingin dipahami dan dihargai. Orang yang tidak resilien akan

menyamarkan semua emosi dan keinginannya dengan orang lain.

f. Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Efikasi diri merupakan sebuah keyakinan bahwa seseorang mampu mencapai kesuksesan dan menyelesaikan masalah mereka. Efikasi diri sangat penting dalam hal keberhasilan dari resiliensi, karena termasuk dalam salah satu komponen kognitif yang akan memengaruhi perilaku seseorang saat menghadapi masalah. Perilaku ini dipengaruhi oleh keyakinan dan kemampuan mereka bahwa mereka akan menemukan akar masalah, kemudian mencari solusi untuk masalah tersebut, dan membuatnya tidak mudah menyerah pada semua situasi yang menyulitkan hidupnya.

g. Pencapaian (*Reaching Out*)

Reaching Out adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mendapatkan aspek-aspek positif yang ada di dalam dirinya setelah kesulitan menimpa dirinya, sehingga dia dapat mengatasi semua ketakutan yang akan menghantamnya. Pencapaian (*Reaching Out*) adalah menemukan solusi dari masalah, kemampuan seseorang untuk membangun hubungan yang positif dengan orang lain, menerima bantuan, berbagi kisah, dan berbagi perasaan dalam menyelesaikan konflik internal dan eksternal (Reivich & Shatte, 2002).

Grotberg (1999), memaparkan adanya beberapa komponen resiliensi yang disebut dengan istilah sumber. Ketiga sumber resiliensi individu tersebut adalah: yang pertama, (I Am) merupakan sumber resiliensi yang berkaitan dengan kekuatan atau ketahanan seseorang yang mencakup perasaan, sikap, dan keyakinan mereka sendiri. Kedua, (I Have) adalah sumber resiliensi yang dikaitkan dengan seberapa besar dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitar, yang ditafsirkan oleh individu. Ketiga, (I Can) adalah sumber resiliensi yang terkait

dengan upaya yang dilakukan seseorang untuk menyelesaikan masalahnya, guna menuju kesuksesan dengan kemampuan diri. Kemudian Grotberg (1999) menjelaskan bahwa ketiga sumber tersebut akan mempengaruhi sikap seseorang menjadi lebih stabil dan memiliki reaksi yang penuh makna terhadap berbagai situasi dan keadaan yang mereka hadapi (Hendriani, 2022: 9-10).

Individu yang berhasil melakukan resiliensi akan memiliki aspek-aspek yang telah dijabarkan di atas. Individu resilien memiliki keyakinan bahwa kehidupannya di masa depan akan lebih baik dan mencapai kesuksesan. Ketika dihadapkan dengan berbagai masalah yang menyulitkan kehidupannya, individu resilien mampu memunculkan berbagai emosi positif, berpikir optimis, dan menemukan jalan keluar atau solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami. Mereka dapat menjaga hubungan sosial positif dengan orang lain, dan menikmati setiap pengalaman yang didapatkan dalam kehidupannya.

3. Faktor yang mempengaruhi Resiliensi

Keberhasilan seseorang dalam melakukan resiliensi dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal diri. E. H. Grotberg (2005) menyatakan terdapat tiga komponen yang mempengaruhi resiliensi, yaitu:

a. *I Have* (Dukungan Eksternal)

Faktor ini berasal dari luar diri individu. Individu menjadi tenang dan merasa aman akibat dukungan sosial dari lingkungan sosialnya. Dukungan sosial juga menentukan akibat atau dampak yang muncul. Dampak tersebut adalah tekanan psikologis, kepuasan dan kualitas hidup (Asante et al., 2023). Faktor ini berasal dari:

- *Trusting Relationship*, yaitu hubungan baik yang terjalin antara individu dengan orang terdekat dan dipercayainya dalam berbagai situasi.

- *Structure and Rules*, yaitu orang-orang yang dapat memberikan batasan perilaku sehingga individu dapat berhenti dan membatasi perilakunya sebelum mendapat masalah.
- *Role Models*, yaitu orang-orang yang membimbing individu untuk bertindak dengan cara yang tepat.
- *Encouragement to be Autonomous*, yaitu orang-orang yang memberi inspirasi, dukungan, motivasi kepada individu untuk mandiri dan selalu bertanggung jawab atas perilakunya. Akan tetapi tetap meminta bantuan jika membutuhkan.

b. *I am* (Kekuatan Pribadi)

Faktor ini berasal dari dalam diri individu dan muncul sebagai hasil dari perasaan, sikap, dan kepercayaan yang ada. Faktor tersebut yaitu:

- Merasa bahwa setiap individu berhak dan pantas mendapatkan cinta dari orang sekitar. Ia juga belajar bagaimana menghargai diri sendiri dan orang lain.
- Memiliki empati dan sikap peduli dengan orang lain.
- *Proud of Self*, kemampuan untuk menyelesaikan masalah, bangga terhadap diri sendiri setelah melalui masa sulit dan memberi apresiasi diri terhadap segala sesuatu yang berhasil diperoleh.
- *Autonomous and Responsible*, sikap bertanggung jawab dan menerima berbagai konsekuensi atas apa yang telah diperbuat.
- *Filled with Hope, Faith and Trust*, yakin akan adanya harapan, dapat membedakan salah dan benar dari suatu hal.

c. *I Can* (Kemampuan Sosial)

Faktor ini berasal dari kemampuan diri dalam bersosialisasi melalui interaksi dengan orang lain di sekitarnya. Faktor tersebut antara lain:

- ✓ *Communicate*, adalah kemampuan bahwa seseorang harus dapat berkomunikasi secara baik dengan keadaannya saat ini

meskipun mereka berada dalam situasi yang tidak menyenangkan. Kemampuan tersebut adalah adanya kegiatan diskusi antara individu dengan orang yang dipercaya, dapat menerima saran dari orang lain, dapat mengikuti arahan positif, mampu menyesuaikan diri dengan baik, dan dapat menahan diri untuk tidak melakukan perilaku menyimpang di masyarakat.

- ✓ *Problem Solving*, yaitu mampu memahami masalah yang sedang ia hadapi melalui kegiatan berpikir secara logis, rasional, dan kritis saat menghadapi situasi menekan dan mencari solusi terbaik dengan pikiran yang tenang.
- ✓ *Critical Consciousness*, yaitu kemampuan individu dalam berpikir kritis dan mampu menghilangkan emosi negatif. Faktor ini meliputi sadar ketika terjadinya suatu masalah, mampu mencari solusi untuk mengatasi pikiran dan perilaku negatif yang merugikan dirinya serta orang lain.

4. Tahapan Resiliensi

Terdapat rangkaian tahapan atau suatu proses ketika seseorang dalam keadaan sulit dan menimbulkan tekanan pada dirinya. O'Leary & Bhaju (2006) mengemukakan empat tahapan resiliensi, yaitu:

a. Mengalah (*Sucumber*)

Tahap mengalah adalah keadaan seseorang menampilkan sikap mengalah dan menyerah ketika bertemu dengan sesuatu yang menekan dan ancaman. Pada tahap ini, seseorang rentan mengalami kecemasan sosial, stress, depresi bahkan bunuh diri.

b. Bertahan (*Survival*)

Saat berada di tahap bertahan, seseorang masih kesulitan untuk menghilangkan emosi negatif dan memulihkan emosi positif dalam dirinya. Dampak dari peristiwa yang membuat trauma menyebabkan seseorang sulit untuk berproses secara normal.

c. Pemulihan (*Recovery*)

Pada tahap pemulihan seseorang mampu menerima dan menyesuaikan diri dengan keadaan yang menekan, karena di tahap ini ia sudah dapat memulihkan emosi positif dan fungsi psikologisnya. Pada tahap ini seseorang masih merasakan dampak negatif dari situasi sulit itu, akan tetapi ia dapat menunjukkan dirinya sebagai individu resilien dalam menjalani kehidupannya sehari-hari.

d. Berkembang Pesat (*Thriving*)

Pada tahap *Thriving* keadaan seseorang lebih baik dari tahap pemulihan, karena di tahap ini seseorang dapat memahami makna dalam setiap peristiwa sulit yang ia hadapi. Pada tahap ini seseorang menganggap pengalaman atau peristiwa traumatik yang terjadi sebagai sebuah tantangan dan pembelajaran, yang akan meningkatkan dan mengembangkan kepribadiannya.

5. Karakteristik individu yang Resilien

Di bawah ini adalah beberapa karakteristik yang dimiliki individu resilien yang dijabarkan oleh Wolin (1999:56), yaitu:

a. Wawasan (*Insight*)

Wawasan (*Insight*) merupakan pemahaman suatu hal yang diperoleh dari proses pengamatan ataupun analisis. Wawasan (*Insight*) juga diartikan sebagai suatu pemahaman mengenai hikmah dibalik terjadinya suatu kejadian. Dalam resiliensi, wawasan (*insight*) yang dimaksud adalah kemampuan untuk memahami diri sendiri dan lingkungannya. Individu yang resilien dapat mengambil hikmah atau alasan terjadinya sesuatu, belajar dari pengalaman untuk menjadikan dirinya lebih baik daripada sebelumnya, dan berusaha menyesuaikan diri dengan situasi yang telah terjadi.

b. Mandiri (Independen)

Mandiri merupakan keadaan individu yang tidak bergantung pada orang lain. Individu yang mandiri selalu optimis dalam memandang masa depan karena keyakinan kuat yang terdapat pada dirinya.

c. Inisiatif

Inisiatif adalah kemampuan berpikir individu untuk memulai sesuatu. Dalam hal ini, inisiatif diartikan sebagai kemampuan bertanggung jawab dalam penyelesaian masalah, memperbaiki diri, dan mengembangkan suatu hal yang masih bisa diubah.

d. Kreatif

Kreatif adalah kemampuan individu mengekspresikan idenya. Individu yang kreatif dapat memunculkan gagasan baru dalam dirinya dan digunakan untuk menyelesaikan masalah di situasi yang terbatas.

e. Humor

Humor adalah sikap yang memunculkan perasaan gembira dan tawa. Individu resilien dapat menemukan kebahagiaannya dalam situasi sulit yang dialami, sehingga ia dapat menjalani hidup dengan tenang.

f. Moralitas

Moralitas merupakan keseluruhan nilai yang berkenaan dengan perbuatan baik dan buruk. Individu resilien memiliki keinginan yang kuat untuk bangkit dari masa keterpurukannya dan melanjutkan hidup dengan versi yang lebih baik daripada sebelumnya. Ia dapat memahami kesalahan yang pernah dilakukan, memperbaiki diri, dan keputusannya. Hal ini dapat membuat individu memberikan respon positif kepada lingkungannya, sehingga terciptanya sosialisasi yang baik dan harmonis.

Karakteristik resiliensi individu dipengaruhi oleh kepribadian, pola asuh, lingkungan, dan lain sebagainya sehingga membuat setiap individu memiliki karakteristik dan cara yang berbeda dalam melakukan resiliensi (Dellafrinida & Harsono, 2022). Berdasarkan uraian karakteristik di atas, peneliti dapat mengetahui dan menganalisis karakteristik resiliensi remaja panti asuhan berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan nantinya.

6. Resiliensi dalam perspektif Islam

Menurut agama Islam, resiliensi dikenal dengan istilah Al-Samahah yang artinya berlapang dada. Individu dengan resiliensi yang baik ditandai dengan sikap menerima berbagai macam kesulitan atau masalah yang menimpa dengan perasaan tenang dan terkontrol. Individu resilien mampu berlapang dada ketika musibah menimpa dirinya kemudian memiliki kekuatan dalam jiwanya untuk bertahan dan berusaha mengatasi permasalahannya dengan baik. Individu dengan sikap berlapang dada yang tinggi akan cenderung lebih mampu dalam menghadapi berbagai kesulitan di dalam hidupnya (Nashori & Saputro, 2021). Secara teologis, Al-Quran adalah kitab yang memberikan instruksi menyeluruh tentang kehidupan manusia dan setiap aspeknya, termasuk pendidikan dan aspek sosial lainnya (Fauzi, 2015). Begitupun perihal resiliensi atau sikap bangkit dari keterpurukan yang dialami manusia, yang dibahas dalam Al-Quran Surat Al-Baqarah ayat 214 :

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ
وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرُ اللَّهُ أَلَا إِنَّ
نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ ﴿٢١٤﴾

“Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan dan diguncang (dengan berbagai cobaan),

sehingga Rasul dan orang-orang bersamanya berkata „kapankah datang pertolongan Allah?“ ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat.”

Firman Allah dalam kutipan ayat tersebut mengartikan bahwa semua manusia pasti diberikan ujian atau masalah oleh Allah. Berserah diri kepada segala sesuatu yang terjadi kepada Allah SWT membuat jiwa manusia tenang dan terhindar dari kekecewaan yang menyebabkan putus asa. Hikmahnya hanya akan diperoleh oleh mereka yang sabar, ikhlas terhadap segala masalah, dan mampu bangkit untuk memperbaiki hidupnya. Mereka akan menerima kebahagiaan dari Allah SWT sebagai balasan atas upaya mereka untuk bertahan dalam ujian. Ada kemungkinan untuk dipahami bahwa ketabahan menurut Islam adalah keharusan, karena dengan melakukannya, seorang hamba telah teruji ketangguhannya dan keimanannya sebagai seorang muslim dan muslimah.

Allah SWT sangat mencintai hambanya, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Quran Surat Al-Baqarah ayat 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا
إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا
رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا
فَاَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebaikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebaskan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami;

ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir.”

Jika dilihat dari ayat tersebut, mengatakan bahwa setelah menghadapi masalah dalam hidup mereka, manusia dimotivasi untuk memiliki ketahanan diri dan daya tahan yang kuat karena masalah yang dihadapi setiap orang sesuai dengan kemampuan mereka dan tetap dapat diatasi dengan baik. Keyakinan dan ketabahan seorang hamba kepada Allah SWT diuji dengan berbagai kesulitan dan godaan. Oleh karena itu, orang yang sabar dan tabah adalah ciri-ciri individu yang resilien. Setiap orang memiliki kesempatan untuk memperoleh kesabaran dan ketabahan ini sesuai dengan keyakinan dan upaya mereka. Dengan demikian dalam agama Islam, umat-Nya selalu diminta untuk menjadi hamba yang sabar, dan sesungguhnya Allah mencintai hamba-Nya yang sabar. Dalam Islam, tidak hanya berjuang dengan kemampuan setiap orang, tetapi juga doa dan harapan yang dapat mendorong muslim muslimah meraih kesuksesan dan mencapai tujuan hidupnya masing-masing.

Di dalam Islam, terdapat indikator-indikator resilien (Adz-Dzakiey, 2005), yaitu: bersabar adalah kemampuan hati dan jiwa untuk menghadapi tantangan dalam kehidupan yang sulit dan menyakitkan. Menurut Fauzi (2017), kesabaran ditandai dengan adanya sikap tauhidyyah dalam diri manusia, yaitu "diri ini senantiasa adalah milik Allah SWT, dan akan kembali pada-Nya." Sikap ini akan menumbuhkan semangat dan membangkitkan energi positif, yang membuat manusia mampu mengatasi berbagai tantangan hidup dengan cara yang baik dan bijaksana. Allah SWT selalu hadir menemani dan menggerakkan seluruh aktivitas yang dilalui manusia dalam lingkup bimbingan dan perlindungan-Nya. Jika seseorang telah belajar untuk bersabar ketika dihadapkan pada segala ujian kehidupan, bersabar untuk taat kepada Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya, maka ia akan menjadi orang yang berkepribadian baik, dewasa, seimbang,

produktif, dan aktif. Selain itu, akan terhindar dari berbagai jenis gangguan psikologis yang menekan dan gangguan psikologis lainnya (Mujib, 2007). Rasulullah SAW mengajarkan para sahabatnya untuk menganggap setiap penderitaan dan malapetaka yang mereka alami sebagai ujian dari Allah SWT, yang kemudian dapat mengangkat derajat manusia melalui ujian tersebut.

B. Remaja

1. Definisi Remaja

Jhon W. Santrock (2002) mengemukakan bahwa remaja berasal dari kata Latin, yaitu *Adolescence* yang berarti “tumbuh menjadi dewasa”. Zulkifli menyatakan bahwa orang Barat menyebut usia remaja sebagai "puber", sedangkan orang Indonesia menyebut usia remaja sebagai "akil baliqh", dan kata "remaja" adalah kata yang paling sering digunakan.

Kelompok usia yang menarik perhatian banyak kalangan seperti psikolog, sosiolog, pendidikan, dan lain sebagainya adalah kelompok usia remaja. Banyak ahli yang melakukan penelitian dan memberikan definisi tentang remaja, karena konsep remaja mencakup berbagai bidang yaitu psikologi, antropologi, dan sosiologi. Usia remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa, biasanya dimulai dengan pubertas, yang merupakan proses menuju kematangan seksual dan kemampuan untuk bereproduksi.

Menurut Santrock, remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Masa ini dimulai pada usia 11–18 atau 22 tahun. Namun, WHO menganggap remaja dari bidang kesehatan dan membagi mereka menjadi dua kelompok: remaja awal dan remaja akhir, yang masing-masing berusia 10-14 tahun dan 15-20 tahun. Tidak ada satu pun ahli yang setuju dengan rentang usia remaja, tetapi

dapat disimpulkan bahwa mereka berusia antara 12 dan 18 tahun atau di awal usia 20 (Sarwono, 2016: 12).

Masa remaja merupakan masa transisi dari pubertas menuju dewasa. Mereka akan mengalami berbagai perubahan dalam kehidupannya baik secara fisik, psikis, maupun sosial. Pada masa transisi seringkali muncul permasalahan adaptasi terhadap diri sendiri dan lingkungan sosial sekitar, karena mereka merasa bukan anak-anak lagi, dan remaja memiliki keinginan untuk diperlakukan sebagai orang dewasa padahal sebenarnya mereka belum menjadi orang dewasa (Hurlock, 2004).

Berdasarkan beberapa pengertian remaja yang disebutkan di atas, maka pengertian remaja yang digunakan dalam penelitian ini adalah seseorang yang berada pada masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, antara usia 12 dan 18 tahun yang mengalami perubahan fisik, psikis, dan sosial. Namun, dikarenakan terjadinya banyak perubahan dalam kehidupannya, menyebabkan munculnya tekanan-tekanan akibat konflik dan perubahan suasana hati yang sulit dikendalikan selama usia remaja.

2. Ciri-ciri Remaja

Ciri-ciri masa remaja dapat dilihat dari proses perkembangan yang dialaminya, terutama pada tingkat fisik, kognitif, dan psikososial. Uraian di bawah ini menggambarkan karakteristik remaja berdasarkan tiga aspek perkembangan yang dialami:

- **Perkembangan Fisik**

Fisik setiap orang akan mengalami pertumbuhan yang sangat cepat ketika menginjak usia remaja (*growth spurt*). Growth spurt adalah tahap awal dalam rangkaian perubahan dan perkembangan individu menuju kematangan fisik dan seksual. Pertumbuhan tinggi dan berat badan seseorang akan meningkat saat usia remaja. Namun,

pertumbuhan berat badannya seringkali di luar prediksi akibat pengaruh dari beberapa faktor seperti pola hidup, latihan fisik, dan program diet. Pada saat masa pubertas, remaja putra akan mengalami penurunan lemak tubuh, sedangkan lemak tubuh pada remaja putri cenderung meningkat.

Periode usia remaja awal yang ditandai dengan kematangan fisik dan seksual yang berkembang disebut dengan pubertas. Perubahan ciri-ciri seks primer dan sekunder juga terjadi selama masa pubertas. Sebagian besar remaja selalu memperhatikan bagaimana mereka terlihat dan bagaimana tubuh mereka berubah. Karena perubahan fisik adalah salah satu komponen yang mempengaruhi kepercayaan diri remaja dan persepsi diri mereka sendiri.

- **Perkembangan Kognitif**

Secara umum remaja memiliki cara berpikir operasional formal, yang bersifat abstrak, logis, dan idealistis. Dalam berpikir secara idealistis, mereka seringkali berpikir mengenai segala hal yang kemungkinan terjadi, remaja mulai berpikir karakteristik yang optimal dari dirinya, orang lain, dan lingkungan. Setelah itu remaja akan berpikir secara logis yaitu remaja mulai menyusun rencana untuk menyelesaikan berbagai permasalahan dan menguji cara-cara pemecah masalah tersebut. Kemampuan remaja untuk berpikir abstrak berkaitan dengan aspek emosional. Ketika masa anak-anak, seseorang dapat mencintai orang tuanya dan membenci teman di sekolahnya.

Pada masa remaja, keterampilan berpikir baru akan terbentuk dan kemampuan mereka kemudian diarahkan untuk mempersiapkan mereka menghadapi peran orang dewasa. Selain itu, remaja akan merasa kebingungan dalam menentukan suatu pilihan seperti harus berpikir secara optimis atau pesimis, bekerja sendirian atau ramai-ramai, cuek atau peduli dan lain sebagainya. Remaja memiliki kecenderungan untuk berpikir egosentrisme, mereka menganggap

dirinya unik dan kebal terhadap hukum alam. Pikiran yang seperti ini akan memunculkan perilaku merusak diri akibat kepercayaan diri mereka bahwa dirinya terlindung dari bahaya. Perilaku menyimpang seringkali dilakukan oleh remaja akibat cara berpikir egosentrisme. Namun, di samping itu semua remaja mulai tertarik mengenai segala hal yang berhubungan dengan karir, cita-cita, dan masa depan dirinya. Mereka akan berpikir secara mendalam dan menetapkan seperti apa dirinya di masa depan yang berkaitan dengan bakat dan minatnya.

- **Perkembangan Psikososial**

Hubungan yang terbentuk antara orang tua dan anak dipengaruhi oleh pola asuh orang tua, pekerjaan, status perkawinan, hubungan sosial dan status ekonomi mereka. Anak remaja yang sering menghabiskan waktu dengan orang tua melalui percakapan empat mata, ketika menjadi orang dewasa mereka akan memiliki hubungan yang semakin positif dengan orang tuanya (Larson, 1996). Remaja awal akan sering mengalami konflik dengan keluarga akibat emosi negatif yang mencapai puncaknya, namun konflik tersebut berangsur hilang ketika seseorang berada di masa pertengahan usia remaja (Laursen, Coy, dan Collins, 1998).

Pada usia remaja, seseorang jarang menghabiskan waktu bersama keluarga. Mereka tidak suka jika orang tua ikut campur dengan kehidupannya, yang membuat dirinya merasa pendapatnya tidak pernah dihargai oleh orang tuanya. Di usia remaja seseorang cenderung suka menghabiskan waktu dengan teman sebayanya, apalagi jika temannya memiliki karakter yang hampir sama dengan dirinya. Mereka akan senang jika dirinya disukai banyak temannya, karena memiliki jiwa kompetitif tinggi dan selektif dalam memilih teman. Remaja juga fokus terhadap ketertarikannya terhadap lawan jenis, maka dari itu tidak jarang orang yang berusia remaja sering berganti-ganti pacar.

C. Resiliensi Remaja

Menurut Sarafino, ciri-ciri remaja yang memiliki resiliensi yang baik antara lain:

- a. Dapat mengendalikan tempramen menjadi lebih tenang, sehingga dapat menciptakan dan menjaga hubungan yang harmonis dengan orang lain beserta lingkungan sosialnya..
- b. Mampu untuk bangkit dari segala tekanan dan memecahkan masalah dengan cara terbaiknya.

Sedangkan menurut pendapat dari Grotberg, ciri-ciri remaja yang memiliki resiliensi yang baik antara lain:

- a. Mampu mengendalikan emosi dan dorongan.
- b. Mampu keluar dari masalah dan mencari solusi terbaik untuk mengatasi masalah tersebut.
- c. Berempati dan memiliki jiwa kemanusiaan yang tinggi, mandiri, dan mampu membuat keputusan yang tepat dengan segala pertimbangan.

Dengan mempertimbangkan pendapat para ahli yang disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi remaja berkaitan dengan sikap dalam merespon suatu masalah dan proses dalam menyelesaikan permasalahan itu sendiri. Remaja yang resilien atau yang memiliki resiliensi yang baik ditandai dengan beberapa sikap positif yaitu memiliki kemampuan untuk bangkit dan menemukan solusi terbaik dalam menyelesaikan masalah. Remaja resilien dapat menghilangkan respon negatif seperti rasa marah, kecewa, takut, cemas, gelisah ketika kesulitan itu datang kemudian menumbuhkan aspek-aspek positif yang berada dalam dirinya seperti kepercayaan diri, kepekaan, dan kebahagiaan dengan cara mengendalikan emosi, dorongan atau keinginan, optimisme, dan sebagainya. Resiliensi remaja membuat dirinya mampu menyesuaikan diri terhadap kondisi baru yang dihadapinya, mereka juga siap untuk menghadapi pengalaman baru dan tidak takut dengan berbagai permasalahan yang akan datang, karena mereka memiliki semangat yang

tinggi, mengembangkan aspek positif dalam diri, dan optimis terhadap masa depan.

D. Panti Asuhan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia panti asuhan merupakan suatu rumah kediaman yang digunakan untuk merawat anak yatim piatu, dhuafa, dan anak terlantar. Departemen Sosial Republik Indonesia menjelaskan bahwa: “Panti asuhan merupakan lembaga usaha kesejahteraan sosial yang bertanggung jawab memberikan pelayanan kesejahteraan sosial pada anak telantar, antara lain memberikan santunan dan menuntaskan pendidikan anak telantar, menggantikan peran orang tua dalam memberikan pelayanan fisik, mental, dan sosial pada anak-anak asuh, sehingga mereka memiliki kesempatan yang luas, tepat serta mendapatkan fasilitas yang memadai untuk perkembangan kepribadiannya yang sesuai harapan sebagai generasi penerus cita-cita bangsa dan juga aktif dalam bidang pembangunan nasional.”

Fungsi panti asuhan adalah mengasuh dan memberikan pelayanan kepada anak terlantar dengan memberikan bimbingan dan pengarahan yang tepat hingga berkembangnya kepribadian yang sehat, terampil dalam bidang pekerjaan serta mencapai kesehatan jasmani dan rohani (Notodirjo, Ningrum, 2012: 482). Usia remaja yang tinggal di panti asuhan berkisar antara 12 hingga 18 tahun. Sarwono (2003) berpendapat bahwa usia 12 sampai 21 tahun merupakan masa remaja yang utuh (remaja sejati) dan puncak perkembangan emosi.

E. Kerangka Berpikir

Kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dan melanjutkan hidupnya kembali setelah mengalami situasi sulit disebut dengan resiliensi (Tugade & Fredrickson, 2004:320). Setiap individu dilahirkan memiliki kemampuan untuk mengembangkan resiliensi (Resiliency In Action, 2002). Namun, kemampuan bertahan dan berusaha pulih secara efektif dari tekanan negatif yang dialami bergantung pada

kemampuan spesifik masing-masing individu dan pengaruh lingkungan sekitarnya. Untuk mengembangkan resiliensi dibutuhkan dorongan positif dan motivasi dari orang lain. Sehingga individu dapat melakukan resiliensi dengan baik. Peran anggota keluarga sangat dibutuhkan dalam menunjang keberhasilan dari resiliensi. Namun, hal ini berbeda dengan kondisi anak asuh panti asuhan, karena mereka melakukan resiliensi di luar lingkungan keluarganya.

Sebagian besar anak-anak ditempatkan di panti asuhan oleh keluarga mereka karena mereka kurang beruntung secara sosial ekonomi dan tujuannya adalah untuk memastikan anak-anak mereka menerima perkembangan dan pendidikan yang sesuai. Sebenarnya masih banyak permasalahan yang muncul seperti stigma buruk masyarakat terhadap anak panti asuhan, kurangnya perhatian, susah beradaptasi, mengalami perundungan, kesehatan fisik yang terganggu, kurangnya pemenuhan kebutuhan dalam hal sosio-emosional, kurangnya tenaga pengasuh, dan adanya kesalahpahaman yang terjadi antara anak asuh dan pengasuh. Kondisi tersebut menyebabkan adanya konflik batin, maka dari itu seringkali anak asuh kehilangan kepercayaan dirinya ketika berinteraksi dengan orang sekitar dan sulit untuk menerima diri sendiri secara apa adanya. Menurut Grotberg, kualitas resiliensi berbeda-beda pada setiap individu, karena kualitas ketahanan diri (resiliensi) seseorang sangat ditentukan oleh usia, tingkat perkembangan, dan tingkat motivasi serta dukungan sosial yang diperlukan untuk membangun ketahanan dalam diri seseorang (Izzaraturrohmah & Khaerani, 2018).

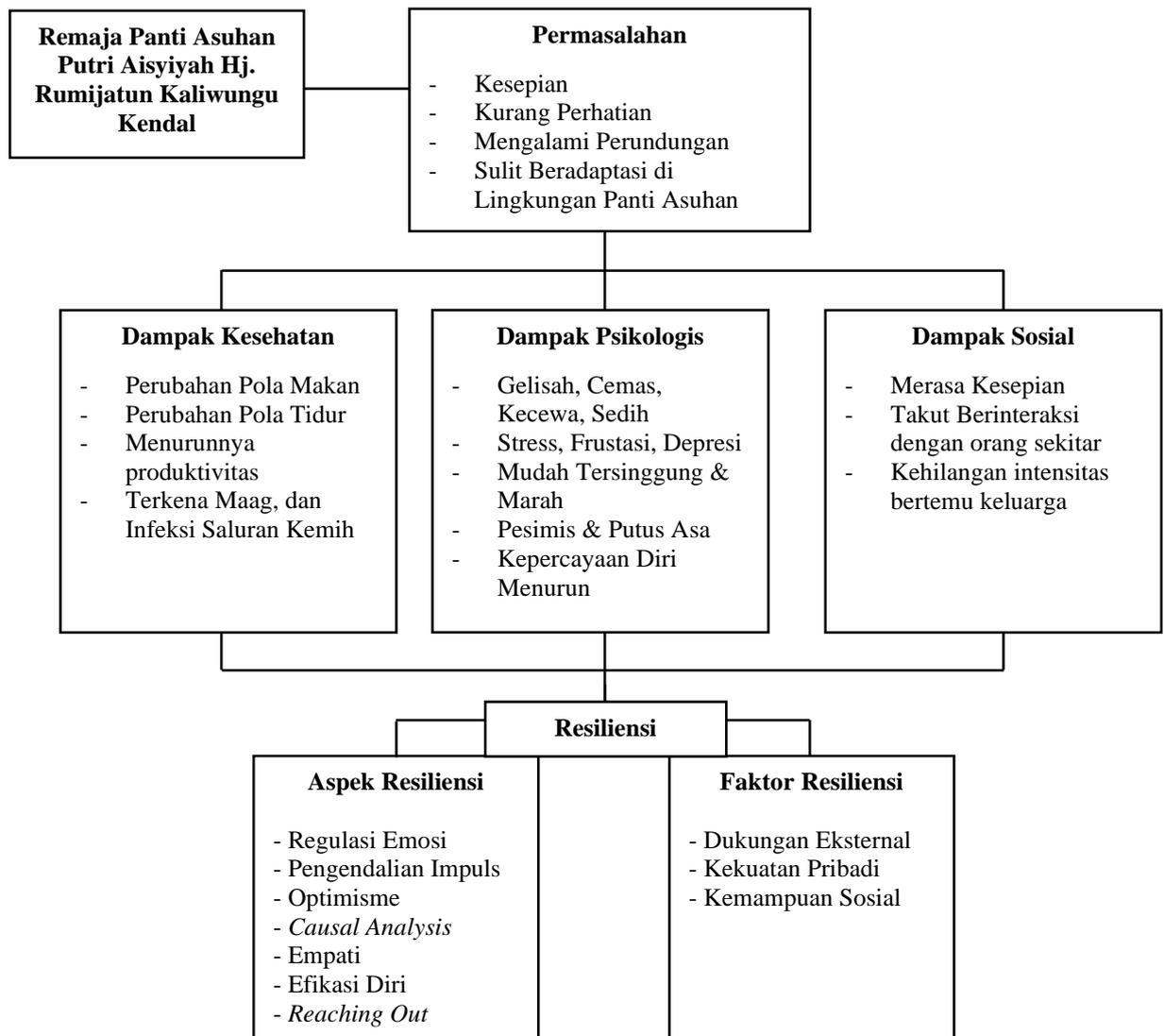
Seperti halnya anak asuh yang tinggal di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal juga melakukan resiliensi. Namun, dikarenakan tiap anak asuh memiliki perbedaan latar belakang sehingga tahapan dan tingkat keberhasilan resiliensinya pun ikut berbeda. Anak asuh di panti asuhan ini berbeda-beda latar belakang dan juga usianya. Terdapat tiga kategori anak asuh yaitu Yatim, Yatim Piatu, dan Dhuafa. Usianya pun dari anak-anak hingga remaja, berkisar antara 8

sampai 19 tahun. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan subjek yang berada di kategori remaja, dengan rentang usia 12 sampai 19 tahun karena di usia remaja adalah masa transisi dari masa pubertas menuju dewasa, remaja mengalami berbagai perubahan dalam kehidupannya yang mencakup fisik, psikologis, maupun sosial. Di dalam masa peralihan seringkali memunculkan masalah-masalah dalam penyesuaian terhadap dirinya dan lingkungan sosial sekitarnya (Hurlock, 2004). Remaja yang tinggal di Panti Asuhan Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal sangat membutuhkan keberhasilan dalam melakukan proses resiliensi. Faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah kekuatan pribadi, dukungan dari luar, dan kemampuan bersosialisasi (E. H. Grotberg, 2005).

Setelah mengalami peristiwa yang menekan seperti kehilangan orang tua, perceraian orang tua, dan sulitnya finansial mereka dialihkan untuk hidup di panti asuhan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Hal ini pastinya tidak mudah bagi anak asuh, apalagi ditambah dengan permasalahan baru yang muncul setelah mereka tinggal di panti asuhan. Emosi negatif tetap muncul seperti kesepian, marah, takut, dan cemas. Setelah perpisahannya dengan orang tua, mereka merasakan kesedihan yang mendalam. Kesedihan itu membuat aktivitas kesehariannya terganggu, karena mereka seringkali murung dan menarik diri dari masyarakat untuk sementara waktu. Namun, karena adanya tekad yang kuat untuk bangkit dari dalam diri dan dukungan sosial dari orang lain seperti sesama anak asuh, pengasuhnya, maupun teman sebaya membuat mereka dapat mengatasi emosi negatifnya dan mengubah emosi tersebut menjadi perilaku yang positif. Keberhasilan resiliensi terlihat melalui perilaku mereka sehari-harinya dan bagaimana cara mereka menghadapi masalah baru yang datang dalam kehidupannya. Individu resilien akan lebih tenang dalam menghadapi permasalahan yang akan datang dan menjadikan permasalahan yang telah mereka lalui sebagai pembelajaran dalam hidup untuk bisa menjadi individu yang lebih baik lagi di masa depan.

F. Skema Pembentukan Resiliensi Remaja Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal

Gambar 2.1 Skema Pembentukan Resiliensi



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian ini juga disebut penelusuran atau pencarian alamiah (Naturalistic Inquiry) karena fokus terhadap pentingnya untuk memahami situasi alamiah dari partisipan dan lingkungannya. Karena itu, titik awal dari penelitian kualitatif adalah lingkungan, pengalaman, dan keadaan faktual dari partisipan.

Menurut Creswell (2008) metode penelitian kualitatif adalah suatu metode penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan memahami gejala inti atau terpusat. Gejala ini merujuk pada wawancara yang dilakukan peneliti kepada partisipan penelitian dengan mengajukan beberapa pertanyaan secara umum. Selanjutnya, peneliti mengumpulkan data dalam bentuk teks. yang setelah itu dilakukan analisis data. Hasil analisis tersebut biasanya berupa deskripsi atau penggambaran, kemudian peneliti melakukan interpretasi terhadap data yang telah didapatkan untuk menemukan arti yang mendalam. Kemudian peneliti melakukan self reflection dan menjabarkan data tersebut dengan hasil penelitian ilmuwan-ilmuwan terdahulu. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan salah satu dari pendekatan dalam metode penelitian kualitatif yaitu fenomenologi deskriptif.

Kata fenomenologi berasal dari kata Yunani yaitu "*phenomenon*" yang berarti "*menunjukkan diri*". Fenomenologi memiliki arti bagaimana pengetahuan nampak dalam kesadaran. Pengetahuan didefinisikan sebagai apa saja yang dirasa dan dipersepsikan seseorang melalui pengalamannya. Dalam penelitian fenomenologis terdapat dua versi yaitu *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)* yang menekankan pada proses menginterpretasikan keunikan dari pengalaman partisipan, dan *Fenomenologis Deskriptif (PFD)* yang menekankan pada proses

mendesripsikan pengalaman partisipan untuk menemukan makna dari pengalaman tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan versi kedua yaitu *Fenomenologis Deskriptif (PFD)*.

Tokoh psikologi yang merintis PFD adalah Amadeo Giorgi. Penelitian *Fenomenologis Deskriptif (PFD)* menekankan proses pengalaman partisipan sampai pada intisari pengalaman itu sendiri. Metode ini meliputi tiga langkah yang saling berkaitan, yaitu (1) menjalankan *Epoche* (menyingkirkan prasangka, asumsi) dan reduksi fenomenologis (menyaring pengalaman secara murni), (2) membuat deskripsi pengalaman partisipan, dan (3) mencari makna dari pengalaman partisipan. Terdapat empat kualitas peneliti fenomenologis yaitu menerima relativitas persepsi, menjalankan *Epoche*, menjadi pendengar yang baik, dan dapat berempati.

Untuk mengetahui pengalaman partisipan, peneliti menanyakan kepada mereka tentang arti dari pengalamannya melalui wawancara. Kemudian peneliti juga perlu untuk terlibat langsung dalam konteks dan situasi mereka, karena dengan begitu peneliti dapat memahami arti dari pengalaman partisipan. Ini menunjukkan bahwa peneliti juga mengamati apa yang dialami oleh partisipan. Sangat sulit untuk memahami makna pengalaman orang lain jika seseorang tidak mengalami gejala, peristiwa, atau realita yang diteliti. Menurut fenomenologi, ada sesuatu yang benar, penting, dan signifikan dalam setiap pengalaman manusia. Pengalaman orang lain harus dipahami sesuai dengan konteksnya sendiri, tanpa pandangan dan perspektif dari luar. Peneliti bisa menempatkan dirinya pada peristiwa yang dialami partisipan, supaya lebih paham perasaannya dan mengetahui makna sebenarnya dari pengalaman-pengalaman tersebut.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini bertempat di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kabupaten Kendal. Lokasi tepatnya di Kampung Sekopek Wetan RT 03 RW 01 Desa Sarirejo Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kendal, yang menempati tanah seluas 412 M² dan bangunan tanah wakaf dari keluarga Ibu Hj. Rumijatun kepada Pimpinan Cabang Muhammadiyah Kaliwungu. Posisi bangunan ada di dalam gang samping Koramil 11 Kaliwungu, sekitar 80 M dari Jl. Raya Timur Kaliwungu – Kendal. Dalam penelitian ini proses wawancara dan observasi dilakukan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal dengan melibatkan informan seperti pengurus panti asuhan, teman subjek, dan wali subjek. Kegiatan pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dimulai pada bulan Januari 2024 sampai bulan Februari 2024 di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kabupaten Kendal.

Tabel 3.1
Jadwal Wawancara Penelitian

Subjek	Tempat	Hari & Tanggal Pelaksanaan
I	Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kabupaten Kendal	- Selasa, 13 Februari 2024 - Jumat, 23 Februari 2024 - Sabtu, 24 Februari 2024
L	Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kabupaten Kendal	- Selasa, 13 Februari 2024 - Jumat, 01 Maret 2024 - Sabtu, 02 Maret 2024
N	Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kabupaten Kendal	- Selasa 13 Februari 2024 - Jumat, 08 Maret 2024 - Sabtu, 09 Maret 2024

C. Fokus Penelitian

Fokus pada penelitian ini adalah membahas dinamika resiliensi remaja yang tinggal di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal. Penelitian ini membahas permasalahan-permasalahan yang dialami anak asuh panti asuhan yang berusia remaja sampai bagaimana upaya mereka dalam melakukan resiliensi. Permasalahan awal yang melatarbelakangi remaja asuh tinggal di panti asuhan seperti kematian orang tua, kesulitan finansial, dan *broken home*, sampai permasalahan lain yang muncul setelah tinggal di panti asuhan seperti kesepian, menurunnya kepercayaan diri, dan mengalami perundungan. Peneliti ingin mengetahui bagaimana respon partisipan dalam menghadapi masalah, menghilangkan emosi negatif, mengembangkan aspek positif dari dalam diri, mendapatkan dukungan sosial, dan melakukan penyesuaian diri dengan baik dengan kondisi barunya.

D. Sumber Data

Pada penelitian ini, sumber datanya berasal dari data primer. Data primer adalah data yang dikumpulkan oleh peneliti dan diperoleh langsung dari orang-orang yang relevan seperti informan, didukung dengan observasi dan dokumen berupa foto.

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah seseorang yang memberikan informasi sesuai permasalahan penelitian (Karahuddin, 2021). Untuk memperoleh data yang tepat, maka subjek penelitian harus sesuai dengan data yang diperlukan. Dalam penelitian ini, subjek penelitiannya yaitu remaja yang tinggal di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kabupaten Kendal.

2. Karakteristik Subjek

Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* untuk menentukan subjek penelitian. Teknik ini cukup baik untuk pengambilan sampel karena sesuai dengan pertimbangan peneliti sendiri, sehingga diharapkan dapat mewakili populasi. (Salim & Syahrums, 2012).

Penggunaan teknik tersebut bertujuan untuk memilih partisipan yang memahami fenomena yang diteliti, sehingga partisipan dapat memberikan banyak informasi yang mendalam pada peneliti (Creswell, 2012). Peneliti memilih subjek penelitian berdasarkan kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Berikut adalah kriteria yang digunakan untuk memilih sampel:

- a) Remaja panti asuhan dengan rentang usia 12 sampai 19 tahun
- b) Dapat berkomunikasi dengan baik
- c) Tinggal di panti asuhan minimal 2 tahun.
- d) Mampu beradaptasi dan berkembang
- e) Bersedia menjadi subjek dengan memberikan persetujuan pada *informed consent*.

Pada penelitian ini kriteria subjek remaja dengan rentang usia 12 sampai 19 tahun karena di usia remaja adalah masa peralihan dari masa pubertas menuju usia dewasa, remaja akan mengalami berbagai perubahan dalam kehidupannya yang mencakup fisik, psikologis, maupun sosial. Di dalam masa peralihan seringkali memunculkan masalah-masalah dalam penyesuaian terhadap dirinya dan lingkungan sosial sekitarnya (Hurlock, 2004). Untuk mendapatkan informasi yang jelas diperlukan remaja yang dapat berkomunikasi dengan baik, sehingga peneliti dapat memahami permasalahan partisipan dengan lengkap. Hal ini sejalan dengan kriteria ketiga yaitu tinggal di panti asuhan minimal selama 2 tahun, karena seseorang yang sudah cukup lama beradaptasi akan memiliki kemampuan berkomunikasi dengan baik dan berpengaruh pada proses resiliensi. Ketika remaja dapat beradaptasi dengan baik, perlahan mereka akan berusaha mengembangkan dirinya karena dorongan dari dirinya maupun lingkungan sosial sekitarnya. Kriteria terakhir, subjek yang bersedia menceritakan pengalamannya kepada peneliti dengan memahami maksud dan tujuan penelitian, serta memberikan persetujuan pada *informed consent*.

E. Cara Pengumpulan Data

Dalam tahap mengumpulkan data, penelitian ini menggunakan beberapa cara untuk mendapatkan informasi, diantaranya yaitu:

1. Wawancara

Penelitian ini menggunakan dua metode wawancara, yaitu wawancara terstruktur untuk mengetahui identitas diri partisipan, dan wawancara semi terstruktur dengan pendekatan wawancara secara mendalam untuk menggali pengalaman partisipan terkait tema dalam penelitian. Teknik wawancara ini adalah salah satu teknik yang menggunakan pedoman wawancara sebagai acuan dalam alur pembicaraan akan tetapi tetap bersifat fleksibel (Herdiansyah, 2015:61). Pada pendekatan ini, peneliti memulai pembicaraan dengan cara menanyakan fenomena yang ingin diteliti, kemudian pertanyaan dikembangkan sesuai dengan kondisi untuk memperoleh data yang lebih rinci dan mendalam (Ibrahim, 2018).

Dalam menggunakan teknik ini, peneliti memulai pertanyaan dengan menanyakan bagaimana perasaan partisipan ketika mengetahui bahwa dirinya pisah dari orang tuanya dan tinggal di panti asuhan, kemudian kalimat pertanyaan yang dikembangkan sesuai kondisi yang terjadi saat wawancara berlangsung. Untuk menjaga pembahasan tetap terfokus pada tema penelitian, maka wawancara juga menggunakan model central wawancara yang selalu mengarah pada topik-topik pembicaraan, mengacu pada uraian poin yang telah ditentukan berdasarkan tujuan penelitian. Diharapkan bahwa metode wawancara yang digunakan dapat memahami situasi dan kondisi partisipan sehingga dapat menggambarkan resiliensi remaja di Panti Asuhan Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal.

Tabel 3.2
Pedoman Wawancara

No	Variabel	Aspek	Informasi yang ingin diungkap
1	Identitas	Latar Belakang	<ul style="list-style-type: none"> - Nama/Inisial - Alamat - Jenis Kelamin - Usia - Status di panti asuhan - Keadaan Keluarga - Pendidikan
2	Resiliensi	Regulasi Emosi	<ul style="list-style-type: none"> - Respon terhadap permasalahan - Subjek memusatkan dan menganalisis suatu permasalahan - Subjek menyelesaikan masalah - Dukungan Sosial - Mengekspresikan emosi yang tepat
		Pengendalian Impuls	<ul style="list-style-type: none"> - Mengendalikan emosi yang muncul (agresif, mudah marah, mudah tersinggung, dll)
		Optimisme	<ul style="list-style-type: none"> - Pandangan mengenai masa depan - Mengetahui minat untuk masa depannya - Keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki
		Causal Analysis	<ul style="list-style-type: none"> - Memahami sebab akibat dari permasalahan yang menimpa dirinya - Tidak menyalahkan orang lain - Memperbaiki diri
		Empati	<ul style="list-style-type: none"> - Tanggapan terhadap masalah orang lain - Memahami permasalahan orang

			lain
		Efikasi Diri	<ul style="list-style-type: none"> - Keyakinan dalam menyelesaikan masalah - Keyakinan dapat melewati masa sulit dalam kehidupan
		Reaching Out	<ul style="list-style-type: none"> - Menerima permasalahan yang menimpa dirinya dan menjadikan musibah sebagai tantangan untuk menjadi kuat dan sabar - Menemukan hikmah atau makna dari setiap permasalahan
3	Dampak Pisah dari Orang Tua & Tinggal di Panti Asuhan	Dampak Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> - Perubahan pola makan - Perubahan pola tidur - Keluhan fisik setelah tinggal di panti asuhan
		Dampak Psikologis	<ul style="list-style-type: none"> - Perasaan gelisah, cemas, sedih, terkejut, stress, jenuh, malu, bingung, marah, mudah tersinggung, kecewa, putus asa - Bersikap murung - Kurang percaya diri - Pesimis dengan masa depan
		Dampak Sosial	<ul style="list-style-type: none"> - Mengurangi interaksi sosial - Relasi berkurang - Mengurung Diri - Kehilangan Intensitas bertemu keluarga
4	Faktor yang mempengaruhi resiliensi	Dukungan Eksternal	<ul style="list-style-type: none"> - Trusting Relationship - Structure and Rules - Role Models - Encouragement to be Autonomous
		Kekuatan Pribadi	<ul style="list-style-type: none"> - Memahami kelebihan dan

			kekurangan yang ada pada dirinya - Mampu menunjukkan sikap cinta kepada orang lain dengan baik - Bersedia untuk bertanggung jawab atas segala tindakan yang dilakukan
		Kemampuan Sosial	- Mampu berinteraksi dengan baik walaupun dalam keadaan tertekan - Memahami cara menghargai diri sendiri maupun orang lain - Mampu mencari jalan keluar dengan pikiran yang tenang

2. Observasi

Untuk melakukan kegiatan pengamatan atau observasi, peneliti langsung turun ke lapangan untuk mengamati perilaku dan aktivitas partisipan. Peneliti merekam dan mencatat aktivitas saat mengamati, baik secara terstruktur atau semi-terstruktur. Di tahap ini biasanya peneliti tidak hanya diam mengamati, akan tetapi peneliti juga sesekali mengajukan pertanyaan kepada partisipan dan ikut terlibat atau berpartisipasi dalam aktivitas yang sedang dilakukan partisipan (Creswell, 2019: 254).

Tabel 3.3
Pedoman Observasi

No	Aspek Observasi
1.	Sikap dan ekspresi subjek saat wawancara berlangsung
2.	Interaksi subjek dengan teman
3.	Interaksi dengan keluarga
4.	Aktivitas sehari-hari di panti asuhan
5.	Sekolah
6.	Sikap religius

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah rekaman peristiwa masa lalu. Dalam penelitian kualitatif, dokumentasi adalah bagian penting dari metode observasi dan wawancara. Dokumentasi, yang berupa foto, video, dan rekaman suara, membuat hasil penelitian yang menggunakan metode wawancara dan observasi lebih dapat dipercaya atau kredibel. (Creswell, 2019: 255).

Tabel 3.4
Pedoman Wawancara

No	Aspek Dokumentasi
1.	Terdapat foto ketika para subjek sedang berinteraksi dengan anak asuh lain di panti.
2.	Terdapat foto subjek dengan peneliti saat wawancara.
3.	Terdapat bukti <i>screenshot</i> unggahan subjek yang mendukung resiliensinya.

F. Prosedur Analisis Data

Analisis data dimulai dengan transkrip, catatan observasi, dan perspektif peneliti sendiri sebagai sumber data awal. Selanjutnya, data yang dianalisis dipahami, dikoding, disusun tema dan deskripsi, menggabungkan tema, memberikan interpretasi, dan mendefinisikan tema. (Sugiyono, 2019: 344).

Proses analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis deskriptif fenomenologi (DPA), khususnya model analisis penelitian fenomenologi yang dikembangkan oleh Giorgi (La Kahija, 2017: 177-186), dengan urutan proses sebagai berikut:

1. Mengorganisir data. Setelah data diperoleh, hasil akhir dari proses wawancara dihasilkan dalam bentuk transkripsi.

2. Peneliti membaca transkrip dengan cermat dan berulang-ulang, serta memberi tanda (kode) setiap kali dirasa ada yang tidak sesuai dengan kalimat, untuk menciptakan satuan makna.
3. Analisis Horizontal (Horisonalisasi), tinjauan transkrip wawancara dan pencatatan pernyataan memberikan informasi yang relevan untuk penelitian ini.
4. Menemukan satuan makna dengan terus meninjau hasil pengkodean kolom horizontal.
5. Deskripsi Tekstural. Peneliti melakukan deskripsi berdasarkan satuan makna yang ditemukan, kemudian mendeskripsikan secara psikologi berdasarkan pernyataan awal pemberi informasi.
6. Membuat deskripsi struktural. Membuat deskripsi dengan menambahkan hasil interpretasi yang diperoleh dari deskripsi psikologi yang telah dibuat sebelumnya.
7. Menemukan makna dalam pengalaman subjek. Menemukan intisari pengalaman informan berdasarkan keseluruhan satuan makna, deskripsi psikologis, deskripsi tekstual, dan deskripsi struktural.

G. Keabsahan Data

Model penelitian fenomenologi sangat mementingkan kualitas penelitian, sehingga data yang diperoleh dipastikan sudah menggambarkan, menjelaskan secara akurat, dan mendeskripsikan secara struktural mengenai tema yang diteliti (Polkinghorne, 1989). Terdapat empat kriteria untuk mengetahui keabsahan data dalam penelitian, hal ini diuraikan oleh Lexy (2006), yaitu:

1. *Credibility* (keterpercayaan)

Untuk memastikan kredibilitas, peserta diminta untuk mencatat hasil wawancara, menulis hasil secara lengkap dan teratur, dan menandatangani hasilnya, serta mengevaluasi atas uraian deskripsi yang telah disusun kepada pembimbing, triangulasi data yaitu membandingkan data dari berbagai sumber pengambilan data yaitu observasi dan

dokumentasi, kecukupan referensi yaitu digunakan sebagai alat evaluasi dalam penyusunan hasil penelitian (Irianto & Subandi, 2015).

2. *Transferability* (Keteralihan)

Validitas eksternal yaitu kesamaan informasi antara penulis dan pembaca, dievaluasi dengan teknik keteralihan. Data ditulis secara deskriptif tanpa mengurangi hasilnya, rinci dan sistematis.

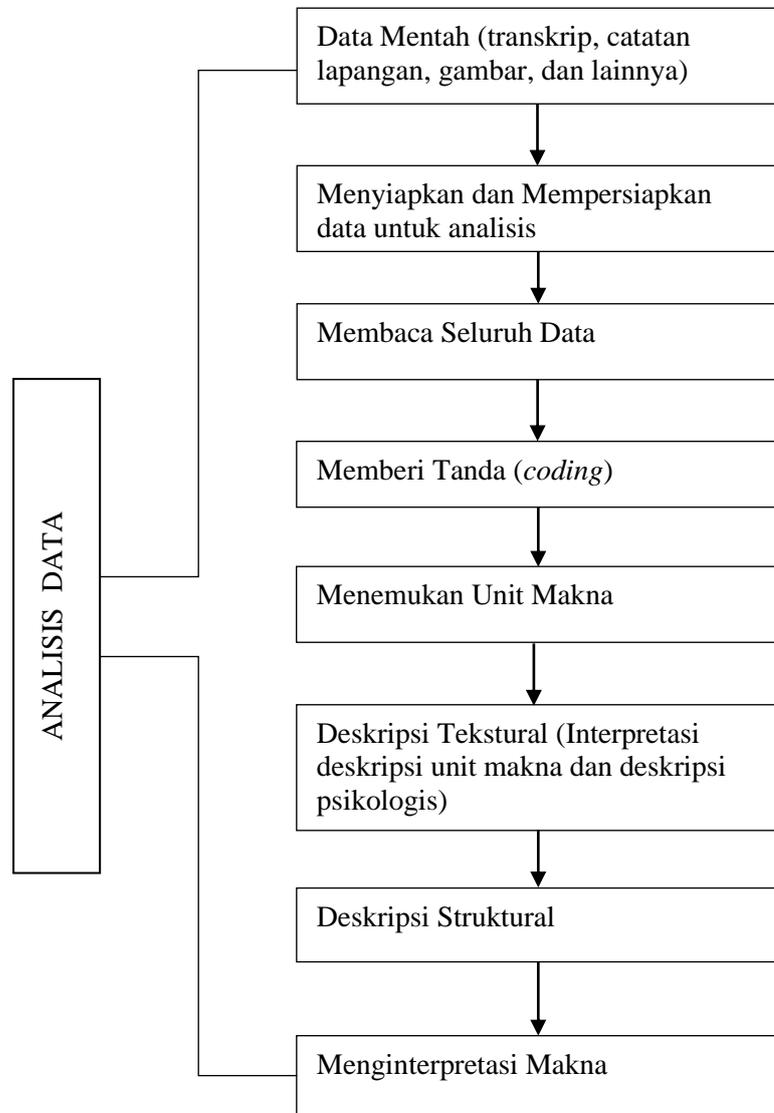
3. *Dependability* (kebergantungan)

Pada penelitian kualitatif, kriteria *dependability* didefinisikan sebagai faktor yang berhubungan satu sama lain yang harus disimpulkan oleh peneliti (Sugiyono, 2008). Untuk melakukannya, peneliti melakukan audit dengan pembimbing melalui konsultasi untuk mengecek semua data dan mengurangi kesalahan penulisan dalam penelitian.

4. *Confirmability* (kepastian data)

Kepastian data merupakan proses pengecekan referensi, yaitu proses seleksi yang dilakukan peneliti untuk mengkonfirmasi temuannya. Dalam penelitian kualitatif, *confirmability* atau kepastian data adalah kesediaan peneliti untuk menjelaskan kepada masyarakat mengenai prosedur dan kebijakan yang berlaku pada penelitian tersebut agar mereka dapat memahaminya dengan jelas (Afiyanti, 2008). Jadi, peneliti mendokumentasikan hasil data secara lengkap dengan meningkatkan konsistensi dan ketelitian dalam melaporkan hasil penelitian.

Gambar 3.1 Skema Analisis Data



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal

1. Profil Panti Asuhan

Pada penelitian ini peneliti memilih Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal sebagai objek penelitian. Secara singkat, Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal merupakan salah satu Panti Asuhan yang berlokasi di Kp. Sekopek Wetan Rt 03 Rw 01 Desa Sarirejo Kec. Kaliwungu Kabupaten Kendal Jawa Tengah. Panti ini menempati tanah seluas 412 M² dan bangunan tanah wakaf dari keluarga Ibu Hj. Rumijatun kepada pimpinan cabang Muhammadiyah Kaliwungu, akta ikrar wakaf [ada tanggal 04 Februari 2014 yang penggunaannya untuk Panti Asuhan bernama Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun.

Awal mula berdirinya panti asuhan ini adalah adanya kepercayaan yang diberikan masyarakat semakin mewarnai pergerakan Amal Usaha Muhammadiyah baik di bidang sosial, kesehatan, pendidikan termasuk pembinaan pengelolaan, penyantunan terhadap anak yatim, piatu, yatim piatu, anak-anak yang kurang mampu dan anak terlantar. Menjelang datangnya tahun 2014, tepatnya pada tanggal 11 Desember 2013 PCM kaliwungu mendapat amanah dari putra-putri Bpk. Junaedi (alm) yang berkeinginan mewakafkan tanah beserta bangunan peninggalan orang tuanya seluas 405 M². Amal Jariyyah tersebut dipercayakan kepada Muhammadiyah untuk dikelola dengan baik untuk perihal kemaslahatan umat.

Sebelumnya putra-putri keluarga Bpk. Junaedi (alm) berencana membuat sendiri dan menjadikan tanah beserta bangunannya sebagai asrama yang secara khusus dijadikan tempat tinggal bagi anak anak

perempuan. Namun setelah mempertimbangkan banyak hal, akhirnya diputuskan untuk diserahkan kepada persyarikatan Muhammadiyah Kaliwungu untuk dikelola. Selanjutnya PCM Kaliwungu segera melakukan olah wakaf dan atas pertimbangan pengelolaan serta manfaat bagi umat ke depan, maka diputuskan bahwa tanah wakaf tersebut dijadikan sebagai Panti Asuhan Putri 'Aisyiyah Hj. Rumijatun. Diputuskan sebagai panti asuhan putri, untuk menyelaraskan keinginan keluarga wakif sebelumnya. Sementara nama Hj. Rumijatun diambil dari nama istri Bpk. Junaedi (alm).

Panti Asuhan ini didalamnya terdapat anak asuh yang berstatus Yatim, Yatim Piatu, maupun Dhuafa dengan berbagai rentang usia yaitu dari usia 8 sampai 19 tahun. Visi Misinya yaitu Menjadikan Panti Asuhan Putri Aisyiah Hj. Rumijatun Kaliwungu sebagai organisasi sosial, pendidikan dan dakwah yang melatih kader-kader muslim berwawasan Muhammadiyah Aisyiah yang cakap, mandiri dan berakhlak mulia. Kemudian, membantu anak asuh mendapatkan pendidikan formal minimal SMA berdasarkan kebutuhan dan minat masing-masing, memberikan pendidikan agama Islam (Aqidah, Akhlak, ibadah dan Muamalah) sesuai Al-Qur'an dan Sunnah Shohihah, memberikan pendidikan keterampilan dan kemandirian sesuai dengan hak, aspirasi, kepentingan anak dalam pengasuhan dan kebutuhan perkembangan saat ini.

2. Visi & Misi Panti Asuhan

- **Visi**

Menjadikan Panti Asuhan Putri Aisyiah Hj. Rumijatun Kaliwungu sebagai lembaga Sosial, Pendidikan dan Dakwah yang menectak kader-kader Islam berwawasan Muhammadiyah/ Aisyiah yang terampil, mandiri dan berakhlak mulia

- **Misi**

- a. Membantu anak asuh mendapatkan pendidikan formal minimal SLTA sesuai dengan bakat dan minat masing-masing.

- b. Memberikan pendidikan Agama Islam (Aqidah, Akhlak, Ibadah dan Muamalah) sesuai Al Qur'an dan As Sunnah Shohihah.
- c. Memberikan pendidikan ketrampilan dan kemandirian sesuai dengan bakat, kemauan, minat anak asuh serta tuntutan perkembangan zaman.

3. Struktur Panti Asuhan

- Penanggung Jawab : Pimpinan Cabang Aisyiyah
- Penyelenggara : Majelis Kesehatan Sosial
- Kepala Panti : Hj. Ir. Sri Sunarwati
- Sekretaris : Dra. Kisminiyati
- Bendahara : Hj. Rumnah Z
- Pengasuh : Nico Setiyawan

4. Anak Asuh

Berdasarkan wawancara singkat yang dilakukan peneliti kepada pengasuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal pada tanggal 19 Agustus 2023, terdapat 16 anak asuh di panti asuhan, berikut adalah data dengan kategori yatim, yatim piatu dan dhuafa :

- a. Yatim : Terdapat lima anak asuh, tiga anak-anak dan dua remaja
- b. Yatim Piatu : Terdapat dua anak asuh, anak-anak dan remaja
- c. Dhuafa : Terdapat sembilan anak asuh, enam anak-anak dan tiga remaja.

B. Deskripsi Subjek

1. Proses Penemuan Subjek

Hasil dari riset yang dilakukan oleh peneliti, terdapat 16 anak asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal yang berstatus sebagai anak yatim, yatim piatu, dan dhuafa. Namun hanya 12 anak asuh yang tinggal di asrama panti. Selanjutnya peneliti memilih tiga anak asuh yang dijadikan sebagai subjek penelitian,

berdasarkan kriteria subjek penelitian yaitu anak asuh yang berusia remaja, dapat berkomunikasi dengan baik, tinggal di panti asuhan lebih dari 2 tahun, mampu beradaptasi dan berkembang, dan bersedia menjadi subjek dengan memberikan persetujuan pada *informed consent*. Ketiga remaja tersebut memiliki status latar belakang yang berbeda.

2. Profil Subjek Penelitian

a) Subjek Pertama (I)

Subjek I merupakan anak asuh yang berusia 18 tahun dengan status yatim, anak pertama dari empat bersaudara, salah satu adiknya juga menjadi anak asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal. Subjek I adalah siswa yang duduk di bangku kelas 12 SMA. Subjek I sudah menetap di panti asuhan selama enam tahun, latar belakang masuk ke panti asuhan adalah ayah kandung yang sudah meninggal dunia, dan ibunya tidak sanggup membesarkannya karena masalah ekonomi.

b) Subjek Kedua (L)

Subjek L merupakan anak asuh yang berusia 16 tahun dengan status yatim piatu, anak kedua dari dua bersaudara, namun sampai saat ia tidak mengetahui kabar dan keberadaan saudaranya. Ia juga tidak tahu keberadaan kerabatnya. Saat ini subjek L duduk di kelas 3 SMP. Subjek L sudah menetap di panti asuhan selama enam tahun, latar belakang masuk panti adalah ia sudah tidak memiliki orang tua dan terpisah dengan saudaranya. Untuk kebaikan masa depannya seperti mendapatkan kelayakan hidup dan jaminan pendidikan, wali

subjek L yaitu mantan ibu angkatnya atau teman almarhum ayahnya menitipkan subjek L di panti asuhan.

c) Subjek Ketiga (N)

Subjek N merupakan anak asuh yang berusia 18 tahun dengan status dhuafa , ia adalah anak terakhir dari empat bersaudara, orang tua subjek N adalah lansia dan ketiga saudaranya sudah berkeluarga. Saat ini subjek N duduk di kelas 3 SMA. Subjek N sudah menetap di panti asuhan selama enam tahun, latar belakang masuk panti adalah orang tuanya yang sudah lansia tidak mampu membiayai hidup subjek N, ayahnya hanya bekerja serabutan dan ibunya sebagai pengasuh bayi. Untuk kebaikan masa depan subjek N, orang tua menitipkannya di panti asuhan dengan tujuan mendapat kelayakan hidup dan bisa lanjut sekolah.

Tabel 4.1

Profil Subjek

Karateristik	Subjek I	Subjek L	Subjek N
Usia	18 tahun	16 tahun	18 tahun
Status anak asuh	Yatim	Yatim Piatu	Dhuafa
Lama tinggal di panti	6 tahun	6 tahun	6 tahun
Alasan tinggal di panti	Anak yatim & lemah secara finansial	Anak yatim piatu & hidup sendirian	Lemah secara finansial
Pendidikan	SMA	SMP	SMA
Jumlah saudara	4	2	4
Status ekonomi	Ke bawah	Ke bawah	Ke bawah
Kondisi fisik	Sehat	Sehat	Sehat

Wawancara terhadap ketiga subjek dilakukan di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal. Ketiga subjek adalah anak dari keluarga menengah ke bawah. Dua di antaranya masih memiliki orang tua dan kerabat. Kehidupan mereka sebelum menjadi anak asuh di panti asuhan sangat sederhana. Mereka dapat belajar di sekolah dengan baik dan salah satu subjek pernah menjadi murid berprestasi di sekolahnya. Secara fisik, ketiga subjek dapat menjalani aktivitas sehari-harinya dengan baik, terlihat dari cara mereka berinteraksi dengan anak asuh lain dan berkomunikasi dengan peneliti termasuk ketika menjawab semua pertanyaan wawancara dari penelitian ini.

C. Analisis Data

1. Horisonalisasi

Peneliti menuliskan pengalaman dari partisipan atau yang biasa disebut dengan transkrip. Kemudian peneliti membaca transkrip tersebut secara berulang kali dalam keadaan relaks dan fokus untuk merasakan emosi dan perasaan dari partisipan. Setelah itu peneliti memberikan kode berupa superskrip (1,2,3, dst) pada pernyataan partisipan yang berkaitan dengan fenomena yang diteliti. Kemudian peneliti dapat menemukan makna psikologis dari pernyataan partisipan.

2. Unit Makna dan Deskripsi

Langkah berikutnya adalah peneliti memfokuskan diri pada setiap unit makna dengan mengelompokkan unit-unit makna berupa penomoran. Selanjutnya peneliti memberikan deskripsi pada setiap unit makna tersebut dalam bahasa peneliti sendiri namun harus sedekat mungkin dengan bahasa dari partisipan. Setelah itu peneliti membuat deskripsi struktural sesuai dengan fenomena yang dialami partisipan.

Tabel 4.2

Tabel Unit Makna dan Makna Psikologis

No.	Unit Makna	Makna Psikologis	
1.	Kedukaan	Perasaan kehilangan setelah kematian orang tua	
		Penyangkalan (<i>denial</i>)	
		Kemarahan (<i>Anger</i>)	
2.	Dampak Kesehatan	Perubahan Pola Makan	
		Perubahan Pola Tidur	
3.	Dampak Psikologis	Kesedihan	
		Ketakutan	
		Kecemasan	
		Kepercayaan Diri Menurun	
4.	Dampak Sosial	Kesepian	
		Kehilangan Intensitas Bertemu Keluarga	
5.	Bertahan (<i>Survival</i>)	Penyesuaian Diri	
		Penerimaan Diri	
		Kemandirian	
6.	Faktor Resiliensi	Dukungan Eksternal	Dukungan Sosial
		Kekuatan Pribadi	Religiusitas
			Rasa Bersyukur
			Bakat dan Minat
Kemampuan Sosial	Interaksi Sosial		
7.	Aspek Resiliensi	Pengendalian Emosi	
		Pengendalian Impuls	
		Optimisme	
		Analisis Kausal	
		Empati	
		Efikasi Diri	
		Pencapaian	

Berdasarkan data yang peneliti peroleh dari proses horisonalisasi, menghasilkan tujuh unit makna, yaitu : 1. Kedukaan, 2. Dampak Kesehatan, 3. Dampak Psikologis, 4. Dampak Sosial, 5. Bertahan (*survival*), 6. Faktor Resiliensi yang terdiri dari Dukungan Eksternal, Kekuatan Pribadi, dan Kemampuan Sosial, 7. Aspek Resiliensi. Kemudian dari unit makna tersebut menghasilkan 25 makna psikologis, yaitu : Perasaan Kehilangan, Penyangkalan (*denial*), Perubahan Pola Makan, Perubahan Pola Tidur, Kesedihan, Ketakutan, Kecemasan, Kepercayaan Diri Menurun, Kesepian, Kehilangan Intensitas Bertemu Keluarga, Penyesuaian Diri, Penerimaan Diri, Kemandirian, Dukungan Sosial, Religiusitas, Rasa Bersyukur, Bakat dan Minat, Interaksi Sosial, Pengendalian Emosi, Pengendalian Impuls, Optimisme, Analisis Kausal, Empati, Efikasi Diri, Pencapaian.

Setelah memaparkan unit makna dan makna psikologis, langkah selanjutnya adalah peneliti memberikan deskripsi struktural sesuai dengan fenomena yang dialami partisipan. Berikut ini adalah deskripsi dari unit-unit makna yang ditemukan peneliti disertai kutipan hasil wawancara dengan partisipan :

1. Kedukaan

Kedukaan dalam istilah lain adalah berkabung. Kedukaan merupakan suatu proses yang dilakukan seseorang dalam menyesuaikan diri setelah mengalami peristiwa kehilangan (Shear, 2012). Proses kedukaan setiap orang berbeda-beda tergantung dengan kemampuan diri dan dukungan dari lingkungan sosialnya. Namun, seseorang yang berduka secara perlahan harus siap menerima kenyataan, dan jangan berlarut dalam kesedihannya, supaya terhindar dari dampak negatif yang menyakiti mental maupun fisiknya. Kedukaan juga diartikan sebagai respon emosional saat seseorang mengalami peristiwa kehilangan orang yang penting dalam hidupnya, seperti kehilangan orang tua, anak, dan saudara.

Menurut Rose (1970) ada lima tahapan dalam berduka yaitu penyangkalan (*denial*), kemarahan (*anger*), Negosiasi (*bargaining*), Depresi (*depression*), dan di akhiri dengan fase penerimaan (*acceptance*). Seperti yang terlihat pada pengalaman subjek I, shock dan marah ketika menghadapi kematian ayahnya, ia mengungkapkan :

“Kaget, panik, bingung banget mbak, dulu kan masih kecil yaa jadi belum paham, aku tanya ke orang-orang kenapa hidung ayah disumpelin pakek kapas? Kenapa ayah kok jadi pocong? Trus pas kerendanya dinaikin ke ambulans, aku nangis sambil teriak-teriak marah gitu mau ikut ayah...ayah.. Aku bilang ayah mau kemana, ada orang yang jawab ayahmu mau ke surga, trus aku jawab kenapa ngga ngajak aku katanya ayah sayang banget sama aku, ada juga orang yang nenangin aku, pokoknya seingetku riwehlah,”

Reaksi awal subjek I adalah terkejut, panik, kebingungan dengan situasi rumahnya yang dipenuhi orang melayat dan melihat ayahnya terbaring kaku. Saat jenazah ayahnya hendak dibawa mobil ambulans, ia memperlihatkan ekspresi kemarahan (*anger*). Berbeda dengan respon subjek L, ketika mengetahui ayahnya meninggal dunia ia merespon dengan sikap ketidakpercayaan atau penyangkalan (*denial*), terlihat pernyataan subjek di bawah ini :

“Kaget banget mbak, endak percaya kalo bapak meninggal, anggepanku orang tadi bapak cuman pamit tidur siang. Shock, nangis, campur aduk mbak. aku masih ngalamun linglung dan nangis di kamarku mbak, sambil bilang ke tetanggaku ini cuman ngimpi kan buk.. ibunya bilang ikhlasin bapakmu yaa nok, seng sabar, kuat..”

Setiap orang yang berada di fase berduka memiliki reaksi emosional masing-masing. Tergambar pada subjek I dan subjek L,

mereka menggambarkan ekspresi kesedihan karena kehilangan orang tua dengan reaksi psikologi yang sedikit berbeda. Anak yang memiliki hubungan baik dengan orang tua memiliki ikatan batin yang lebih kuat, sehingga ketika mereka kehilangan orang tuanya ia mengalami kesedihan yang mendalam.

2. Dampak Kesehatan

Permasalahan yang dialami para subjek memberikan dampak pada kesehatannya yakni berubahnya pola makan dan pola tidur. Berikut adalah penjelasan dampak kesehatan yang dialami oleh ketiga subjek :

a) Perubahan Pola Makan

Pola makan adalah perilaku mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizi hariannya, hal ini menyangkut jenis makanan dan waktu yang tepat untuk mengonsumsinya, yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam. Akan tetapi seseorang yang mentalnya sedang terguncang pola makannya akan berubah, biasanya nafsu makan cenderung menurun namun ada juga yang melampiaskan kecemasannya banyak makan dan tidak teratur. Perubahan pola makan yang terjadi secara drastis berdampak negatif pada saluran pencernaan. Ketiga subjek mengalami perubahan pola makan saat berpisah dengan orang tuanya, seperti yang diutarakan subjek I pada pernyataan di bawah ini :

“Bisa tapi rasanya hambar mbak, trus akhire ndak tak habisin karena ndak doyan makan mbak, masih sedih, kangen sama ayah.”

Dari keterangan tersebut, setelah memahami bahwa ayahnya meninggal dunia, subjek I kehilangan nafsu makan akibat sedih merindukan ayahnya, ia merasakan makanan yang ia konsumsi rasanya hambar semua. Hal ini juga diraskan oleh subjek L, yang terungkap dalam wawancara yaitu :

“Engga mba, padahal dulu ya ada tetanggaku yang masakin lauk buat makan aku sama mbakku, tapi hari kedua baru mau makan.”

Berdasarkan ungkapan subjek L, di hari pertama ayahnya meninggal ia tidak mau makan sama sekali dan baru mau makan di hari kedua. Sedangkan subjek N mengalami perubahan pola makan yang berujung menderita sakit Maag karena pola makan yang berantakan dari pertama kali tinggal di panti asuhan dan berlangsung sekitar satu bulan, seperti yang terungkap dalam wawancara yaitu :

“Satu bulan mbak, ditambah sakit maag juga mbak, sampe opnam di rs, payah banget aku sampe stress.. dulu aku jarang makan di sini ngga nafsu aja mba, udah dipaksa sama pengasuh tpi akunya malah nangis”

Berdasarkan keterangan dari ketiga subjek, mereka semua mengalami perubahan pola makan dikarenakan menurunnya nafsu makan yang diakibatkan dari pikiran yang kalut dan perasaan sedih yang sedang dialami.

b) Perubahan Pola Tidur

Menurut Prayitno (2002: 4) pola tidur merupakan model tidur dalam jangka waktu yang relatif sama meliputi, jam tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, kondisi tidur, dan kepuasan tidur. Tidur yang cukup dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh dan memberikan energi yang diperlukan tubuh. Selama tidur, otak manusia bekerja untuk menyatukan ingatan, mengendalikan emosi, dan memperbaiki jaringan tubuh yang rusak. Namun, ketika seseorang yang sedang memiliki masalah memiliki masalah pada pola tidurnya. Seperti ketiga subjek dalam penelitian ini, mereka insomnia atau kesulitan tidur akibat kecemasan yang

sedang mereka alami. Dalam wawancara, subjek I mengungkapkan pengalamannya ketika insomnia, yaitu :

“Tapi kalo tidurnya kadang-kadang jam 1 an malem karena malamnya masih sering ovt, terus berisiken suara kereta karena deket sama rel kereta mba jadi belum biasa di sini, cuma di awal-awal aja setelah terbiasa tinggal di sini bisa tidur gasik.”

Ketika tinggal di panti asuhan jam tidur subjek I mundur karena selalu memikirkan hal-hal negatif setiap malam dan belum terbiasa dengan situasi lingkungan panti yang dekat dengan jalur lewat kereta api, namun hal itu tidak berlangsung lama, setelah dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan panti ia bisa kembali tidur lebih awal. Sedangkan subjek L mengalami insomnia selama tujuh hari setelah kematian ayahnya, seperti ungkapan di bawah ini :

“Engga bisa mbak, malah aku jadi sadar kalo bapak bener-bener sudah meninggal, selama seminggu masih susah tidur.”

Subjek L mengatakan bahwa di hari pertama setelah kematian ayahnya ia tidak bisa tidur dan selama tujuh hari ia masih mengalami kesulitan untuk tidur. Dan ketika awal tinggal di panti asuhan subjek L tidak mengalami kesulitan tidur. Kemudian, untuk subjek N memiliki pengalaman insomnia ketika awal tinggal di panti asuhan, seperti yang terungkap pada :

“Aku masih takut mbak jadi nurut aja. Tp habis mau tidur selalu nangis mbak, jadi ndak bisa tidur, sama temen sekamar juga masih kaku blum akrab. Pokoknya setelah kejadian itu aku jadi makin ndak tahan mbak tinggal dipanti. Aku juga mikir aneh-aneh, merasa jadi beban

keluarga, anak yang tidak dibutuhin orang tua makannya dibuang di sini.”

Subjek N mengalami insomnia, ia gelisah memikirkan kekecewaannya pada orang tua dan perundungan yang ia alami di panti asuhan. Selain itu, subjek N mengatakan bahwa dirinya terkena infeksi saluran kemih akibat setiap malam tidak berani buang air kecil sendirian di toilet panti asuhan.

3. Dampak Psikologi

a) Kesedihan

Lawan kata dari kesedihan adalah kebahagiaan. Kesedihan merupakan suatu emosi yang ditandai dengan perasaan kehilangan, tidak beruntung dan ketidakmampuan. Saat sedih, seseorang lebih banyak diam, menarik diri, dan kurang bersemangat dalam menjalankan aktivitasnya. Kesedihan juga digambarkan dengan sikap kecewa, putus asa, bingung, tidak berdaya, berkecil hati, dan patah hati (Ekman, 2008).

Perasaan sedih muncul ketika seseorang mengalami peristiwa buruk sebagai respon negatif. Subjek dalam penelitian ini mengalami kesedihan yang mendalam saat berpisah dengan orang tuanya baik karena kematian, ketidakmampuan orang tua mengasuhnya, dan perundungan. Pertama, terungkap pada pernyataan subjek I dalam wawancara, yaitu :

“Jadi dua hari setelah itu aku nangis kejer mbak, kangen sama ayah, aku nyariin ayah, aku tanya ke ibuku kenapa ayah ke surganya lama, ibuku nangis sambil meluk aku mbak, akhirnya ibuku bilang kalau ayah meninggal dunia, sekarang udah bahagia di surga dan ndak bisa balik lagi di dunia.”

Subjek I mengalami kesedihan setelah ia sadar dan paham bahwa ayahnya meninggal dunia dan tidak bisa kembali lagi menemaninya. Karena di hari kematian ayahnya, ia masih

belum paham dan berharap ayahnya bisa kembali pulang ke rumah. Kemudian kesedihan itu ia rasakan kembali saat mengingat peristiwa kecelakaan yang membuat ayahnya meninggal dunia, seperti yang terungkap :

“Tapi walaupun begitu dulu sempat menyalahkan diri sendiri mbak, mikirnya kenapa aku harus ikut ayah, pas kejadian itu ayah juga berusaha ngelindungin aku, jadi aku bener-bener mikir akulah penyebab ayah kecelakaan.”

Ketika wawancara berlangsung, kesedihan subjek I kembali nampak dengan menunjukkan sikap menangis saat sedang bercerita. Kemudian, perasaan sedih juga dialami oleh subjek L setelah ditinggal meninggal oleh ayahnya, seperti yang terlihat:

“aku masih ngalamun dan nangis di kamarku mbak, Iyaa mbak, belum seberani itu, masih sering kesepian, apalagi kalo pas terima rapot mbak, yang ngambilin punyaku itu pengasuh sedangkan temenku di sekolah mereka diambilin sama bapak/ibu/nenek/sodaranya, aku sama sekali ngga punya (sambil menyeka air mata). Iya kangen tapi kecewa juga kenapa dia ngga nganggep aku adeknya, besok pas lebaran aku mesti nangis mba karena tidak bisa bertemu saudara sama sekali.”

Berdasarkan ungkapan di atas, subjek L mengalami kesedihan setelah kematian ayahnya, dan ditinggal saudara perempuan satu-satunya. Selain itu kesedihan kembali dialaminya ketika waktu terima raport di sekolah dan kesepian saat lebaran tiba. Beberapa kali saat menjawab pertanyaan subjek L menunjukkan kesedihannya dengan menahan air mata supaya tidak menetes, dan mata berkaca-kaca. Sedangkan subjek N, mengalami kesedihan mendalam saat dirinya tinggal

di panti asuhan dan berpisah dengan ibunya. Hal ini terungkap pada pernyataan subjek N sebagai berikut :

“Ngereog mbak, kaget banget, nangis terus, aku bilang gini ke pengasuh panti "ibuk mau kemana kok ninggalin aku di sini, nanti kalo orang-orang di sini jahat sama aku gimana,. Tp habis mau tidur selalu nangis mbak, jadi ndak bisa tidur, sama temen sekamar juga masih kaku blum akrab. Pokoknya setelah kejadian itu aku jadi makin ndak tahan mbak tinggal dipanti. Aku juga mikir aneh-aneh, merasa jadi beban keluarga, anak yang tidak dibutuhin orang tua makannya dibuang di sini.”

Tidak hanya itu, kesedihan yang dialami subjek N kembali terulang setelah ia mendapatkan bullying verbal yang dilakukan temannya di sekolah, seperti yang terungkap pada pernyataan di bawah ini :

“pulang² aku ngaca to sambil mikir emang aku seburuk itu yaa sampe mereka ngatain aku, siapa mau juga dilahirin dengan kulit item kayak gini, aku sambil nangis mbak serik banget.”

Perundungan yang dialami subjek N menjadikannya bersedih hati dan kecewa dengan kondisi fisiknya, namun hal itu tidak berlangsung lama, karena saat ini ia berusaha berdamai dengan kondisi fisik dan masa lalunya. Berdasarkan uraian di atas, ketiga subjek memberikan respon yang hampir sama saat mengalami kesedihan, yaitu menangis.

b) Ketakutan

Ketakutan adalah tidak berani mencoba sesuatu hal yang baru, ketakutan juga bisa diartikan sebagai respon negatif setelah kejadian buruk, merasa terancam, dan sikap pertahanan

diri terhadap hal-hal buruk yang sedang menyimpannya. Rasa takut muncul ketika memikirkan sesuatu yang menyeramkan, berada di dalam situasi yang menegangkan, membahayakan dirinya, dan mengingat kejadian yang membuat trauma. Ketakutan terungkap dari pernyataan subjek I di bawah ini :

“Bisa tapi masih amatir, jujur sih mbak sampai saat ini kalau inget kejadian itu suka nangis, dan waktu naik motor pun juga masih parno ndredek mbak, takut kalau jatuh lagi gimana, trus belum berani boncengin orang sekalipun adikku sendiri.”

Rasa takut muncul saat mengendarai sepeda motor, subjek I mengatakan dirinya belum siap untuk memboncengkan orang lain dengan alasan takut jatuh dari motor dan kejadian trauma di masa lalunya kembali terulang. Kemudian ketakutan juga dirasakan oleh subjek N saat mendapatkan perlakuan buruk dari senior anak asuh, seperti pernyataan di bawah ini:

“Setelah kondisiku mendingan malah aku dapet perlakuan ngga enak sama anak senior di panti ini mbak. Aku malah disuruh² mbak sama mereka, trus pada ngetawain aku, ngatain aku hey anak baru cepet ambil ini itu, tiap hari digituin terus mbak, aku jadi takut.”

Ada beberapa anak asuh nakal yang merundung. Subjek N mereka jadikan sebagai babu dan memanggilnya dengan sebutan lain selain namanya. Ketika peristiwa buruk itu terjadi, subjek N hanya bisa diam dan menuruti perintah pembully karena ia merasa terancam. Ketakutan berhubungan dengan kecemasan, rasa takut yang berlebih dapat membangkitkan gejala kecemasan seperti badan lemas, bergetar, muncul keringan dingin, jantung berdetak dengan cepat, membuat gerakan berulang, dan lain sebagainya.

c) Kecemasan

Kecemasan adalah perasaan yang menyakitkan dan tidak menyenangkan. Kecemasan berasal dari reaksi tubuh terhadap ketegangan yang disebabkan oleh dorongan dari dalam atau dari luar, dan dikendalikan oleh rangkaian urat saraf yang independen. Misalnya, ketika seseorang menghadapi situasi yang berbahaya dan menakutkan, jantungnya akan bergerak lebih cepat, nafasnya menjadi sesak, mulutnya menjadi kering, dan telapak tangannya berkeringat; reaksi ini menyebabkan kecemasan (Agustinus, 1985: 5-6). Ketiga subjek dalam penelitian ini mengalami kecemasan sosial ketika menghadapi permasalahan di hidupnya. Seperti pernyataan dari subjek I yaitu :

“Random mbak, aku sedih banget si mbak dulu rasanya, takut nggak bisa adaptasi, cemas mikirin orang sekitarku ini baik-baik atau jahat yaa, ibuku aja yang orang tuaku kandung tega nitipin anaknya di panti, ngga hanya aku, adikku juga.”

Subjek I mengalami kecemasan saat awal tinggal di panti asuhan, ia cemas jika orang-orang sekitar bukan orang baik dan tidak yakin bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan panti. Kemudian subjek L juga merasakan cemas setelah kematian ayahnya, hal ini terungkap dalam pernyataan :

“Kaget banget mbak, endak percaya kalo bapak meninggal, anggepanku orang tadi bapak cuman pamit tidur siang. Shock, nangis, campur aduk mbak. Dulu badanku langsung lemes, seingetku iya mba deg-deg an pas tetanggaku bilang bapakmu wes rak ono nok”

Setelah subjek L mengetahui ayahnya meninggal dunia, ia memunculkan reaksi negatif yakni cemas, yang ditunjukkan dengan sikap terkejut, badan lemas dan jantung berdetak lebih

kencang. Kemudian kecemasan itu kembali terulang ketika subjek L telah menerima kenyataan bahwa ayahnya telah meninggal dunia, seperti yang terungkap pada pernyataan di bawah ini :

“selama seminggu masih susah tidur. Sambil nangis aku mikir bagaimana nanti nasibku, aku kan sudah ngga punya orang tua”

Setiap malam setelah kematian ayahnya, subjek L insomnia karena cemas memikirkan nasibnya ke depan. Ia menyadari bahwa orang tua sudah meninggal semua, hanya tersisa saudara perempuan yang tidak bisa diharapkan, subjek L cemas jika harus hidup sendiri. Selanjutnya kecemasan juga dialami oleh subjek N yang diungkapkan pada pernyataannya di bawah ini :

"ibuk mau kemana kok ninggalin aku di sini, nanti kalo orang-orang di sini jahat sama aku gimana". Akhirnya aku bisa tenang habis dibujuk sama pengasuh n pengurus panti. Pokoknya setelah kejadian itu aku jadi makin ndak tahan mbak tinggal dipanti. Tiap malem kepalaku pusing karena saking takutnya ngadepin senior panti, aku juga mikir aneh-aneh, merasa jadi beban keluarga, anak yang tidak dibutuhin orang tua makannya dibuang di sini."

Kecemasan melanda subjek N sejak awal tinggal di panti dan setelah mengalami perundungan oleh senior anak asuh panti. Ia takut ternyata dugaan awalnya benar bahwa ada orang jahat di panti yaitu seniornya. Setiap malam kepalanya selalu pusing jika memikirkan perlakuan buruk yang ia dapatkan. Dari data di atas, kecemasan yang dialami seseorang tidak bisa disepelekan, karena jika terus terjadi dalam kurun waktu yang lama, akan memberikan dampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental seseorang.

d) Kepercayaan Diri Menurun

Anthony (1992) mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap seseorang dalam menerima kenyataan, dapat berpikir positif, dapat mengembangkan kesadaran diri, dan memiliki kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan. Percaya diri merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri sebagai tekad awal untuk mencapai segala sesuatu yang diinginkan dan dibutuhkan dalam kehidupannya (De Angelis, 1997). Seseorang yang memiliki tujuan kuat dalam melakukan sesuatu dibutuhkan rasa percaya yang tinggi. Namun, tingkat kepercayaan diri juga bisa menurun karena dapat disebabkan oleh tekanan mental, lingkungan yang tidak mendukung, dan sugesti negatif pada diri sendiri. Hal tersebut dirasakan oleh subjek L dan subjek N, yang kepercayaan dirinya menurun akibat permasalahan yang mereka alami. Seperti yang disampaikan oleh subjek L :

“Nangis mbak, sedih banget pisah sama keluarga ibu angkatku, aku jadi nda punya siapa-siapa lagi, aku minder mbak sama teman-temenku di sekolah. Merasa belum mampu untuk bisa menjadi seperti teman-teman lain, yang bisa pede, mandiri, kemana-mana bisa sendiri, nah aku belum bisa mbak seperti mereka. Karena aku sendirian mba, maksudnya ngga punya orang tua yang bisa ngelindungi aku jadinya yaa ngga pede aja”

Menurunnya kepercayaan diri subjek L dikarenakan ia telah kehilangan kedua orang tuanya. Subjek L merasa di dunia ini dia sendirian, tidak ada yang bisa menjadi pelindung untuk dirinya. Berbeda dengan subjek N, kepercayaan dirinya menurun akibat bullying terhadap fisiknya yang dilakukan oleh temannya ketika SMP. Seperti pada ungkapan subjek N sebagai berikut :

“Dulu ada satu cowo di kelasku yang dekat mbak sama aku dia baik banget, sampe skarang pun masih sering chat an lewat WA, dia selalu support aku, perhatian sama aku, dan aku diem² suka sama dia mbak, tp gatau dianya juga suka nggak sama aku. Gara² bullyan itu aku jadi nggak yakin doi ku suka balik sama aku mbak, kan aku jelek, item. Iyaa mbak karena bully an itu yang membuatku ndak percaya lagi sama pujian² orang, aku mikirnya mereka cuman basa basi dan mau ngehibur aku aja”

“Jujur pernah mbak, aku mikir kenapa aku dilahirin dr keluarga yang kurang mampu, aku dilahirin dgn kulit yang item, nggak cantik, aku jadi anak panti”

Berdasarkan ungkapan tersebut, subjek N kehilangan kepercayaan diri akibat latar belakang ekonomi keluarga dan kondisi fisiknya. Ia sempat mensugesti bahwa fisik dia tidak cantik karena kulitnya yang gelap. Kepercayaan diri sangat penting dalam kesejahteraan psikologis remaja. Pentingnya untuk tetap berani memendam ketakutan, membangkitkan pikiran positif dalam diri, dan dukungan berupa semangat, motivasi dari orang sekitarnya.

4. Dampak Sosial

a) Kesepian

Kesepian adalah perasaan yang muncul sebagai reaksi psikologis ketika kebutuhan sosial tidak terpenuhi dengan baik. Kesepian merupakan perasaan terasing, terpencil, dan terisihkan dari orang lain (Suadirman, 2016). Seseorang yang sedang mengalami kesepian akan merasa dirinya tidak berguna, tidak bahagia, mudah terpuruk, takut membuka diri, dan merasa tidak ada yang peduli dengan dirinya. Seperti yang dialami oleh ketiga subjek dalam penelitian ini, terlihat dari ungkapan subjek I sebagai berikut :

“Padahal ibuku tu temen curhatku mba, aku ngrasa kelangan gitu lho mba, kesepian soale biasanya guyonan sama dua adekku. Tapi yaa lama-lama ndakpapa si wong ada satu adikku di sini jadi kami berdua masih bisa saling cerita terus menguatkan”

“Canggung banget mbak karena belum kenal, dan kebetulan akutu orang e cengeng, dan pemalu juga mbak, beda sama adikku, dia malah langsung bisa membaur, sedangkan aku sering diem-diem di kamar mandi itu nangis mbak, merasa jadi anak yang tidak berguna, beban orang tua, sampai mikir pengen nyusul ayah aja meninggal. Naudzubillah.. pikirku.”

Terlihat dari pernyataan tersebut bahwa subjek I mengalami kesepian saat tinggal di panti asuhan karena berpisah dengan ibu dan adik keduanya. Ia belum siap untuk jauh dari teman curhat setianya yakni ibu. Ketika di panti asuhan subjek I juga tidak bisa bercanda lagi dengan saudara lainnya, ia merasakan sedikit hampa dan suasana hati yang berbeda. Setiap malam ia bersedih karena merasa menjadi anak yang tidak berguna dan menjadi beban orang tua. Akan tetapi perasaan itu tidak berlangsung lama, karena ia masih memiliki adik pertamanya yang ikut menjadi anak asuh di panti asuhan, membuat dirinya memiliki tekad yang kuat untuk cepat pulih dari kondisi terpuruknya. Selanjutnya perasaan kesepian juga dialami oleh subjek L, yang terlihat dari pernyataannya :

“Selama ini aku ngga pernah tahu diperhatikan seorang ibu, mbakku juga tidak nganggep aku, jadi pas di sana setidaknya walaupun sebentar tetap bisa ngrasain kasih sayang ibu, sama saudara.”

“Engga ada mbak, paling cerita-cerita biasa soalnya aku orangnya pendiem, kalo ada masalah suka aku pendem sendiri”

“Iya kangen tapi kecewa juga kenapa dia ngga nganggep aku adeknya, besok pas lebaran aku mesti nangis mba karena tidak bisa bertemu saudara sama sekali.”

Subjek L merasa dirinya tidak bahagia dan kurang perhatian dari keluarganya. Ia juga merasa dirinya tidak berguna bagi saudaranya dan sulit terbuka dengan orang lain. Jika mengalami masalah, lebih sering dipendam daripada minta bantuan ke orang lain seperti teman maupun pengasuh panti. Kesepian berulang kali dialami oleh subjek L, karena statusnya yatim piatu dan tidak tahu keberadaan, kabar saudaranya. Ketika lebaran ia hanya bisa diam dan menangis merindukan kasih sayang dari orang tuanya. Kemudian, subjek N yang berstatus sebagai dhuafa di panti asuhan juga pernah mengalami kesepian, seperti yang terlihat :

“Aku masih takut mbak jadi nurut aja. Tp habis mau tidur selalu nangis mbak, jadi ndak bisa tidur, Aku juga mikir aneh-aneh, merasa jadi beban keluarga, anak yang tidak dibutuhin orang tua makannya dibuang di sini.”

Perasaan sepi yang dialami subjek N hampir sama dengan kedua subjek yang lain, yaitu merasa dirinya tidak berguna, tidak ada yang peduli, dan menjadi beban keluarga. Setiap malam subjek N selalu *overthinking* yang membuatnya kesulitan untuk tidur. Ketika remaja tidak dapat menekan kesepiannya akan selalu memunculkan aspek negatif dari dirinya sehingga rentan melakukan tindakan menyakiti diri sendiri ataupun bunuh diri. Dampak negatif yang muncul dari kesepian ini tidak berlangsung lama jika remaja mampu

bersosialisasi dengan baik. Kemampuan sosial inilah yang pertama diajarkan oleh setiap keluarga.

b) Kehilangan Intensitas Bertemu Keluarga

Keluarga adalah lingkungan sosial pertama tempat anak-anak untuk belajar proses sosialisasi (Prayitno, 2006). Namun, tidak semua remaja memperoleh fungsi ideal dari suatu keluarga, karena berbagai hal membuat para remaja harus berpisah dari keluarganya seperti menjadi anak yatim piatu yang kemudian dititipkan di panti asuhan. Meskipun tujuan dan fungsi dari panti asuhan sendiri adalah memberikan santunan, menuntaskan pendidikan anak telantar, menggantikan peran orang tua dalam memberikan pelayanan fisik, mental, dan sosial pada anak-anak asuh. Akan tetapi anak asuh tetap membutuhkan perhatian lebih dari orang tuanya. Hal ini dirasakan oleh subjek I dan Subjek N. Sebelum masuk panti, mereka adalah anak yang memiliki hubungan baik dan sangat dekat dengan orang tuanya. Akan tetapi sejak tinggal di panti asuhan mereka jadi jarang bertemu dengan keluarga. Seperti pada pernyataan subjek I di bawah ini :

“Iya mba, Awalnya ibu masih jengukin tiap minggu sekali, tapi lama-lama sampai berbulan-bulan baru jengukin, dan ngga mesti waktunya, karena sekarang aku sama adikku yang pulang main ke rumah.”

Dari keterangan subjek I tersebut, dia kehilangan intensitas bertemu dengan ibunya. Semakin hari ibunya semakin jarang menjenguk, sekarang ini jika sedang merindukan keluarganya ia memilih untuk berkunjung ke rumah. Hal tersebut juga dirasakan oleh subjek N, ia tidak pernah lagi dijenguk orang

tuanya karena dianggap sudah besar, sudah terbiasa hidup di lingkungan panti dan jauh dari keluarga, seperti yang terlihat :

“Udah ngga pernah lagi si mba, mungkin karena akunya udah besar sekarang, udah terbiasa di sini, ya kadang kangen juga dijengukin kayak dulu mbak.”

Remaja yang tinggal di panti asuhan masih memerlukan perhatian dari orang tuanya. Beberapa dari anak asuh masih ingin dikunjungi keluarganya meskipun hanya sebentar. Dengan begitu hatinya bisa lebih tenang dan silaturahmi dengan keluarga masih terjalin dengan baik.

5. Bertahan (*Survival*)

a) Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang ketika menghadapi tuntutan hidup yang berasal dari dalam diri maupun dari luar, sehingga terciptalah keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungannya. Keberhasilan resiliensi salah satunya terlihat dari bagaimana seseorang dapat menyesuaikan diri dengan situasi lingkungan yang baru. Seperti yang dilakukan ketiga subjek dalam penelitian ini, terungkap pada :

“Alhamdulillah iya mba, akhirnya bisa berbaur sama lingkungan sini pikirku aku anak pertama jadi harus berani dan mandiri. Iyaa mba udah biasa sama lingkungan sini, tetangga sekitar orangnya ramah, temen-temen, pengasuh dan pengurusnya baik semua.”

Subjek I dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan panti, didukung tekad kuat dari dalam diri, tuntutan hidup, dan dukungan dari orang sekitar panti asuhan. Kemudian subjek L juga sudah dapat beradaptasi dengan baik, terungkap dari :

“Aku cuman nurut asal ikut aja kegiatan di panti, tapi setelah sebulan itu aku bisa membaur mba soalnya disini orangnya mau ngrangkul anak yang masih baru.”

Subjek L membutuhkan waktu sekitar satu bulan untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar, baik fisik maupun sosialnya. Perlahan ia dapat berbaur dengan sesama anak asuh, baginya warga panti asuhan tidak memandang perbedaan. Selain itu subjek N juga dapat beradaptasi dengan lingkungan panti asuhan setelah mengalami konflik masa lalu dengan senior anak asuh. Seperti yang terlihat pada pernyataan di bawah ini :

“Nah setelah dirasa aku udah biasa sama lingkungan panti, akhirnya pas SMA aku resmi tinggal lagi di panti. Engga mbak, dah berani aku, lagian di panti aku bisa hidup enak, makannya rutin, enak-enak lauknya, punya sodara banyak”

Keterangan dari subjek N, ia tidak masalah jika tinggal di panti karena hidupnya menjadi lebih tertata, menjadikan dirinya berani, pola makan yang baik, dan memiliki banyak teman yang dianggapnya seperti saudara. Berdasarkan keterangan dari ketiga subjek, mereka dapat menyesuaikan diri di lingkungan panti setelah melalui berbagai emosi negatif. Karena tuntutan hidup, keinginan untuk menjadi pribadi yang lebih baik, dan dukungan positif dari orang sekitar menjadikan alasan keberhasilan dari penyesuaian diri.

b) Penerimaan Diri

Menurut Maslow (2009) penerimaan diri adalah sikap tenang dalam menerima kondisi diri secara apa adanya. Penerimaan diri juga dipandang sebagai kemampuan individu memandang positif keadaan dirinya yang sebenarnya, namun sikap penerimaan diri perlu dikembangkan seseorang untuk

mencapai titik kebahagiaan. Seseorang dengan penerimaan diri yang buruk maka ia akan mudah putus asa, menyalahkan segala sesuatu yang terjadi pada dirinya, dan menyalahkan orang lain. Ketiga subjek memiliki penerimaan diri yang cukup baik, meski dulu sempat menyalahkan keadaannya, namun mereka bisa perlahan mengatasinya, seperti yang dialami oleh subjek I yang terlihat dari pernyataan berikut :

“Seingetku waktu aku tinggal di panti udah nggak mikir aneh-aneh lagi kok mba, jadi udah sadar bahwa itu tu takdir yang dikehendaki Allah, aku berusaha jadi anak sholehah biar doaku bisa bantu ayahku di sana.”

Penerimaan diri terlihat dari sikap subjek I yang berprasangka baik kepada Allah SWT, ia sadar bahwa itu adalah takdir untuknya. Hal ini juga diungkapkan oleh subjek L yaitu :

“Bismillah sekarang udah engga mba, aku berusaha menjalani aktivitas dengan tenang tanpa mikir yang jelek-jelek.”

Berprasangka baik tanpa memikirkan hal-hal buruk yang membuat subjek L cemas dan melakukan aktivitas dengan tenang merupakan sikap menerima keadaan. Sedangkan subjek N agak berbeda dalam melakukan penerimaan diri yaitu :

“Aku ngga peduli lagi sih mba, kenyataannya kan memang seperti itu, aku anak panti anaknya orang ngga punya, kulitku item, misal beneran adalah sakit sih pastinya tapi ngga perlu juga aku.. apa tu namanya terpuruk sama cacian orang mba yang penting fokus hidup ngebahagiain orang tua.”

Subjek N tidak peduli lagi dengan perkataan orang yang menghina dirinya, dan mengalihkannya dengan kegiatan lain dan tujuan hidupnya dalam membuat orang tuanya

bahagia. Tidak semua anak asuh panti asuhan dapat melakukan penerimaan diri, ada beberapa dari anak asuh di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal yang belum bisa menerima dirinya menjadi anak asuh. Hal tersebut diketahui peneliti ketika memilih subjek untuk dijadikan partisipan dalam penelitian ini, yaitu ada anak asuh yang belum mau terbuka dan malu dengan latar belakangnya.

c) Kemandirian

Kemandirian merupakan sikap tidak bergantung pada orang lain. Seseorang yang mandiri dapat menentukan arah dan tujuan dalam melakukan sesuatu dengan sendirinya. Maslow (1999) mengatakan bahwa kemandirian adalah karakteristik orang yang dapat mengendalikan kemampuan dirinya dengan optimal. Soeharto (1980) mengungkapkan bahwa kemandirian merupakan upaya untuk menumbuhkan kemampuan, meningkatkan peranan kuat di berbagai bidang dan bermanfaat dalam meningkatkan perkembangan suatu aktivitas. Kemandirian yang dimiliki anak asuh di panti asuhan biasanya tumbuh karena didukung oleh keterampilan yang diberikan pengelola panti asuhan, dukungan sosial, permasalahan, dan tekad pribadi. Seperti yang dialami oleh subjek I yang terungkap dalam pernyataan di bawah ini :

“Alhamdulillah iya mba, akhirnya bisa berbaur sama lingkungan sini pikirku aku anak pertama jadi harus berani dan mandiri. Bisa jadi temen untuk adikku terutama adek pertamaku, kalo adikku butuh bantuan yaa aku jadi penolong pertama, waktu adikku sakit aku yang ngurusin mba, aku jalan ke apotek sendirian beli obat, pas pendaftaran sekolah aku juga mba yg bantu ndaftarin bolak

balik ke sekolah, pokoknya selagi aku bisa yaa aku kerjain sendiri buat saudaraku”

Subjek I berusaha untuk menjadi kakak yang baik untuk adeknya, dengan tekad kuat untuk berubah menjadikannya bisa mandiri. Lalu, subjek L berusaha mandiri karena tuntutan hidup seperti yang terungkap :

“Lebaran sih mbak, mau ngga mau keadaan menuntutku untuk berani sendiri walaupun aslinya ngga tenang. setelah itu aku pulang sendirian ke panti mbak, ditemenin lagi pas malem harinya.. tinggal di panti hidupku lebih tertata dan terjamin, bisa sekolah dengan lancar, dibekali ilmu agama, diajarin njait, masak, punya lebih banyak teman.”

Selain karena tuntutan hidup, subjek L memiliki keterampilan menjahit dari kegiatan panti. Hal ini juga dimiliki oleh subjek N yang terlihat dari pernyataan :

“intinya aku bisa jadi wanita yang mandiri karena sebelum masuk sini aku selalu ngandelin ibuku, sekarang bisa ajar kendel, terus apa yaa.”

“Aku sukae bikin bolu, roti kering, tiap lebaran PO kuker, pernah bikin kue ulang taun buat surprise in teman Iya mbak ada, tapi aku juga liat di Youtube, Tiktok cari resep-resep yang enak.”

Semangat bertahan hidup yang dimiliki ketiga subjek adalah proses perjuangan hidup dalam mengatasi segala permasalahan yang mereka alami. Sikap optimis, tekad yang kuat, dan dukungan eksternal yang menjadikan remaja mampu untuk bangkit dan tetap baik sangka dalam melihat permasalahan hidup.

6. Faktor Resiliensi

Keberhasilan seseorang dalam melakukan resiliensi dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal diri E. H. Grotberg

(2005) menyatakan terdapat tiga komponen yang mempengaruhi resiliensi, yaitu:

a) Dukungan Eksternal (*I Have*)

Faktor ini berasal dari luar diri individu. Individu menjadi tenang dan merasa aman akibat dukungan sosial dari lingkungan sosialnya. Dukungan sosial juga menentukan akibat atau dampak yang muncul. Dampak tersebut adalah tekanan psikologis, kepuasan dan kualitas hidup (Asante et al.,2023). Dukungan sosial yang diberikan keluarga tidak hanya berperan sebagai suatu ikatan, tetapi bagi remaja dukungan sosial mendorong remaja dalam mengenali, mengungkapkan perasaan, memperoleh nasihat, saran dan bantuan materil membuat perbedaan dalam menghadapi trauma (Marty Mawarpury, 2018).

Dalam penelitian ini ketiga subjek mendapatkan dukungan eksternal dari berbagai orang terdekatnya seperti keluarga, sesama anak asuh, teman sekolah, dan pengasuh. Terungkap dalam pernyataan subjek I di bawah ini :

“Jujur mbak, adikku malah yang ngehibur aku, dia bilang udahlah mbak jangan nangis terus adek juga sedih tapi di sini enak o mbak bisa makan ayam terus tiap hari.”

Dukungan eksternal yang didapatkan subjek I adalah dukungan dari saudaranya atau yang disebut dengan *Trusting Relationship*, yaitu hubungan baik yang terjalin antara individu dengan orang terdekat dan dipercayainya dalam berbagai situasi. Selain itu subjek I juga mendapat kalimat motivasi yang diberikan oleh guru dan teman di sekolahnya untuk meningkatkan semangat dan kepercayaan dirinya. Seperti yang terlihat dari pernyataan :

“Motivasi sih mbak, temanku, guruku selalu bilang aku bisa, aku pintar, aku mandiri, aku orang baik, pasti kuat dan mereka selalu mengingatkan ku tentang cita-citaku.”

Semangat yang diberikan orang-orang terdekat subjek I sangat mempengaruhi keyakinan dan sikap optimis yang dimilikinya. Selain itu secara tidak langsung ia juga mendapat dukungan dari orang yang bisa menginspirasi dirinya, seperti yang terungkap dari pernyataan :

“Pengennya sukses kayak anak-anaknya bu Hj. Rumijatun ini mbak yang tanahnya diwakfkan untuk panti, anaknya bu hajahkan sukses semua mbak, ada yang jadi dokter, guru. Nah itu anak-anaknya juga jadi donatur tetap di sini.”

Subjek I memiliki harapan menjadi seperti donatur panti asuhan yang berarti semangat dia juga berasal dari dukungan dari *Encouragement to be Autonomous*, yaitu orang-orang yang memberi inspirasi, dukungan, motivasi kepada individu untuk mandiri dan selalu bertanggung jawab atas perilakunya. Akan tetapi tetap meminta bantuan jika membutuhkan. Selain itu dukungan eksternal juga didapatkan subjek L, seperti yang terlihat pada pernyataan berikut ini :

“Pelan-pelan ibunya selalu ngasih dukungan ke aku biar aku jadi anak yang kuat, percaya diri. Aku di sana seneng mbak soalnya salah satu anaknya seumuran sama aku, jadi punya teman dekat. Bisa becanda sama cerita-cerita.”

Sama halnya dengan yang didapatkan oleh subjek I, subjek L juga mendapat dukungan sosial berupa semangat dan kalimat positif dari ibu angkatnya. Selain itu subjek L juga mendapatkan dukungan sosial dari sesama anak asuh seperti yang terungkap dari pernyataan di bawah ini :

“Ada sih mbak, anak-anak panti sini, mereka selalu ngehibur aku, walaupun aku tidak selalu cerita masalahku ke mereka, tapi dengan tingkah konyol mereka aku jadi lupa sama kesedihanku, itu mbk yang aku suka tinggal di sini.”

Hiburan yang didapatkan subjek L adalah cerita jenaka dari teman sesama anak asuh, saat mereka sedang berkumpul mereka sering tertawa bersama hal itu merupakan salah satu hal yang membuat subjek L nyaman tinggal di panti asuhan. Kemudian subjek N juga sama dengan kedua subjek sebelumnya yaitu mendapatkan dukungan sosial dari orang terdekatnya, seperti yang terungkap :

“Nguatin aku mbak, kalo aku pengen curhat, mereka dgn senang hati mendengarkan, jangan dengerin omongan orang yang jahat sama kamu yang bikin kamu jadi sakit.”

“Dulu ada satu cowo di kelasku yang dekat mbak sama aku dia baik banget, sampe skarang pun masih sering chat an lewat WA, dia selalu support aku, perhatian sama aku, dan aku diem² suka sama dia mbak, tp gatau dianya juga suka nggak sama aku.”

Dukungan sosial dari orang terdekatnya menjadikan dirinya pulih dari masa terpuruknya. Selain itu subjek N juga mendapat dukungan dari ustadz yang mengisi kegiatan keagamaan di panti, seperti yang terlihat dari pernyataan :

“Tiap bulan ada ustadz yang tausiyah mbak, itu juga bantu memotivasi aku mbak, kita hidup itu tujuannya untuk mencari bekal di kehidupan selanjutnya, bekal-bekalnya itu adalah amal shaleh, dan jangan kita memandang rendah orang lain karena kita semua tidak tahu posisi kita dihadapan Allah SWT.”

Isi ceramah membuat subjek N merenung, mencoba untuk menerima takdir dan perlahan berusaha untuk merubah dirinya untuk meningkatkan amal shalehnya. Dengan demikian dukungan eksternal sangat diperlukan untuk kesejahteraan psikologis ketiga subjek, agar mereka dapat melakukan resiliensi dengan baik.

b) Kekuatan Pribadi (*I am*)

Faktor ini berasal dari dalam diri individu dan muncul sebagai hasil dari perasaan, sikap, dan kepercayaan yang ada. Seperti merasa bahwa setiap individu berhak dan pantas mendapatkan cinta dari orang sekitar. Kemudian belajar bagaimana menghargai diri sendiri dan orang lain, memiliki empati dan sikap peduli dengan orang lain. Kekuatan pribadi juga terdiri dari religiusitas, rasa beryukur, dan kelebihan yang dimiliki seseorang, yaitu bakat dan minat.

- Religiusitas

Religi berarti ikatan, sedangkan religiusitas adalah sikap manusia dalam berserah diri dan taat kepada Tuhannya untuk mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan tersebut berupa pikiran manusia yang seolah-olah mereka telah memasuki dunia baru yang dipenuhi kemuliaan. Religiusitas adalah sikap berpikir dan berperilaku sesuai dengan ajaran yang dianutnya. Religiusitas meliputi pengalaman, kebiasaan, tingkat keyakinan, akidah dan akhlak, pelaksanaan ibadah, dan ilmu agama yang didorong oleh kekuatan spiritual (Yola Tiaranita, 2018).

Seperti pada penelitian ini, ketiga subjek memiliki kekuatan pribadi untuk menunjang kesuksesan resiliensinya, seperti yang terungkap pada pernyataan para subjek di bawah ini,

Subjek I : “Aku berusaha menghilangkan pikiran negatif-negatif dan mencoba selalu berhusnudzon sama Allah. Mencoba memikirkan hal lain mbak, fokus sama pelajaran di sekolah apalagi saya waktu itu udah mulai SMP, ningkatin sholat supaya jangan telat, dzikir pagi petang, ngaji rutin, dan aktif di kegiatan panti”

“Iha yang menghilangkan ovt ku biasanya ceramah-ceramah itu, aku juga ngga tau kadang lagi buka tiktok,

instagram yang muncul di fyp ku ceramah, kata-kata motivasi, pikirku pas banget yaa sama kondisiku.”

Subjek L : *“Tapi aku coba rutinin sholat tahajud mbak, habis itu kan berdzikir sama doa sekalian curhat sama Allah.*

tenang pikirannya, badan jadi seger mbak kalo habis sholat tahajud.”

Subjek N : *“Pastinya sih mbak, tapi berubahnya ke yg lebih baik, berubah untuk bisa ridho dgn segala takdir Allah, semangat cari amal sholeh, nggak mau males-malesan sholat, tetap berdzikir setelah sholat walaupun sebentar.”*

Ketiga subjek memiliki religiusitas yang sama, mulai dari selalu berprasangka baik, mengikuti kajian, dan meningkatkan kualitas ibadah. Hal-hal tersebut mereka lakukan dengan harapan dapat memperoleh ketenangan batin yang menjadikan hidupnya lebih tenang.

- **Bakat & Minat**

Minat adalah motivasi untuk meraih sesuatu sesuai dengan kebutuhan dan keinginannya. Minat berkaitan dengan harapan dan cita-cita seseorang. Sedangkan bakat merupakan kemampuan bawaan seseorang yang memiliki potensi untuk dikembangkan. Ketiga subjek memiliki minat dan mengetahui bakatnya masing-masing, seperti yang terlihat :

Subjek I : *“Minat aku selalu di bidang pendidikan mbak pengen jadi guru, entah kenapa suka belajar mendalami materi, sama suka liat kajian online mbak, bikin ati adem.”*

Subjek L : *“Selain suka nyanyi aku suka belajar njahit mbak, di sini kan terima jasa permak mbak, bikin kerudung, ada gurunya yang ngajarin.”*

Subjek N : *“Minat aku kerja jadi pengusaha mbak, pengen jualan roti sendiri karena itu juga hobiku, di sini aku banyak belajar bisa bikin roti juga.”*

Ketiga subjek memiliki minat dan bakatnya masing-masing. Hal tersebut mereka peroleh dari kesukaannya, bawaan dari lahir, dan program pengembangan diri yang diadakan pengelola panti.

- **Rasa Bersyukur**

Bersyukur adalah respon positif yang ditunjukkan seseorang setelah menerima pengalaman hidup dan bantuan orang lain. Rasa syukur yang dimiliki seseorang dapat membuatnya menjadi lebih peka dengan keadaan. Rasa bersyukur berkaitan dengan sikap penuh haru dalam berterima kasih kepada Allah karena menyadari bahwa nikmat yang ia peroleh adalah sebuah anugerah. Hal ini dirasakan oleh ketiga subjek dalam penelitian ini, yang terlihat dari pernyataan :

Subjek I : *“Bersyukur karena ternyata kami semua di sini itu punya masalah yang sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Saling menguatkan satu sama lain.”*

Subjek L : *“dengan tinggal di panti hidupku lebih tertata dan terjamin, bisa sekolah dengan lancar, dibekali ilmu agama, diajarin njait, masak, punya lebih banyak teman. Aku syukuri aja sih mbak, walaupun lagi proses untuk bisa ikhlas menerima semua cobaan yang pernah aku lalui.”*

Subjek N : *“Sekarang aku banyak bersyukur mbak, yang jahat sama aku hanya segelintir orang, masih banyak orang yang sayang sama aku, aku akan fokus sama mereka aja yang sayang n peduli sama aku.”*

Subjek dalam penelitian ini memiliki rasa bersyukur yang sama, yaitu bersyukur karena dukungan sosial yang diberikan orang lain, ikhlas dengan takdir yang diberikan Allah SWT,

serta dapat mengambil makna dalam permasalahan yang terjadi. Seseorang yang memiliki rasa bersyukur, ia dapat menjalani hidup dengan tenang, karena mereka memandang bahwa segala apa yang terjadi di kehidupannya adalah kehendak Allah, dan ujian yang datang kepadanya tetap sesuai dengan kemampuannya.

c) Kemampuan Sosial (*I Can*)

Faktor ini berasal dari kemampuan diri dalam bersosialisasi melalui interaksi dengan orang lain di sekitarnya. Faktor tersebut antara lain: *Communicate*, *Problem Solving*, dan *Critical Consciousness*. Seseorang dapat berkomunikasi secara baik bagaimanapun keadaannya. Kemampuan tersebut adalah adanya kegiatan diskusi antara individu dengan orang yang dipercaya, dapat menerima saran dari orang lain, dapat mengikuti arahan positif, mampu menyesuaikan diri dengan baik, dan dapat menahan diri untuk tidak melakukan perilaku menyimpang di masyarakat. Seseorang yang memiliki kemampuan sosial juga dapat memahami masalah yang sedang ia hadapi melalui kegiatan berpikir secara logis, rasional, dan kritis saat menghadapi situasi menekan dan mencari solusi terbaik dengan pikiran yang tenang. Seperti yang terlihat dari para subjek yaitu :

Subjek I : “Awalnya aku pendem mbak, karena aku juga nggak mau adikku sedih, tapi setelah melihat adikku enjoy aja aku beranikan diri untuk curhat ke dia, kebetulan selisih kami cuman dua tahun jadi enak buat saling curhat.”

“Aku ragu untuk mengiyakan, tapi setelah beberapa hari aku pikir-pikir lagi, yaudahlah gapapa, aku juga bantu nyadarin adikku supaya mau ikut sama aku di panti.”

Subjek L : *“Sama mbak, yang tahu masalahku sesama anak panti asuhan itupun ceritanya nda detail. Seringnya malah cerita yang lucu-lucu, malah aku yang dijadiin mereka tempat curhat.”*

“setelah itu aku dibawa ke panti, aku juga mikirnya gapapa aku jadi tinggal di panti karena ngga mau lama-lama ngrepotin ibu. Memang disinilah tempatku, yang ngga punya siapa-siapa lagi kecuali Allah.”

Subjek N : *“Karena aku tu orang e rempong mbak, suka ngehibur temen, jadi mereka jarang tau sedihku bagaimana, kalo cerita keluh kesah cuma sama teman panti krna sama-sama punya masalah yang mirip-mirip.mikirnya mereka lebih bisa memahami apa yang aku rasain daripada teman sekolah.”*

“Tau mbak, ini semua juga demi kebaikan aku, aku nyadar kalo ortuku lansia, kerjanya apa adanya, daripada aku harus putus sekolah, lebih baik aku tinggal di sini sudah terjamin semuanya. Aku malah selak pengen mbak mbahagian ortuku, kasihan mereka.”

Ketiga subjek dapat melakukan komunikasi dengan baik di lingkungan sekitarnya. Para subjek dapat mengutarakan isi hati dan berbagi cerita bersama teman maupun saudaranya. Selain itu mereka dapat berpikir untuk memecahkan masalah dan memahami alasan-alasan terjadinya permasalahan yang mereka alami, seperti alasan mengapa mereka menjadi anak asuh.

7. Aspek Resiliensi

Secara etimologi resiliensi berasal dari kata *resilience* yang berarti kemampuan untuk kembali ke keadaan semula (Aprilia, 2013). Menurut American Psychological Association (APA), resiliensi adalah proses adaptasi terhadap tantangan, trauma,

bahaya, tragedi, atau bahkan sumber stres yang signifikan (Sothwick dkk, 2014). Kemudian menurut Reivich dan Shatte (2022), resiliensi merupakan gambaran kemampuan seseorang untuk menanggapi peristiwa trauma yang dihadapi dengan cara yang produktif. Reivich & Shatte (Hendriani, 2022: 51-57), menyebutkan bahwa orang yang mampu menghadapi masalah memiliki tujuh ciri yang penting untuk resiliensi, ketujuh aspek tersebut meliputi:

a) Pengendalian Emosi

Pengendalian Emosi adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk mengendalikan emosi yang ada dalam dirinya sehingga mereka tetap tenang ketika berhadapan dengan berbagai situasi yang sulit dan menekan dirinya. Individu yang dapat mengendalikan emosinya, mereka cenderung mendapatkan lebih banyak teman baik dan memiliki aura positif, karena mereka dapat menjaga hubungan baik dengan orang lain. Emosi yang berhasil dikendalikan terwujud dalam pengelolaan respon positif saat berinteraksi dengan orang lain. Subjek I memiliki pengendalian emosi yang baik saat permasalahan datang kepadanya, seperti yang terlihat :

“Awalnya aku ragu untuk mengiyakan, tapi setelah beberapa hari aku pikir-pikir lagi, yaudahlah gapapa, aku juga bantu nyadarin adikku supaya mau ikut sama aku di panti.”

Ketika diskusi bersama ibunya bahwa dirinya akan dimasukan panti asuhan, subjek I menahan emosinya dengan baik, karena awalnya ia merasa ragu untuk menyetujui keputusan ibunya. Setelah itu saat ia mendapat perkataan menyakitkan dari orang lain, ia menahan dirinya untuk diam dan tidak membalas. Seperti yang terungkap pada pernyataan di bawah ini :

“Berusaha kalem trus ngebiarin sih mbak, tapi abis itu berusaha jaga jarak sama mereka.” “Engga mbak, males nanggopin omongan tetanggaku itu, emang orangnya suka julid jadi tak senyumin aja,”

Hal ini juga dilakukan oleh subjek L, saat diberitahu ibu angkatnya dan biasanya dia mengalihkan kesedihannya dengan melakukan hobinya, yaitu menyanyi. Terungkap dari perkataan subjek L sebagai berikut :

“Tak dengerin, ngangguk-ngangguk, senyum tapi nahan nangis mba, aku bilang iyaa bu gapapa, aku mau masuk panti, aslinya sediihh banget mba” “Nyanyi mbak hehe, aku suka banget nyanyi, dulu sebelum ayah meninggal, pernah ikut kontes nyanyi anak-anak yang diadain Aneka Jaya.”

Sedangkan subjek N, ketika hari pertama masuk panti ia menangis dan marah sejadi-jadinya karena terkejut dan tidak siap menjadi anak asuh. Tetapi respon dia saat menghadapi teman yang membullynya adalah tenang dan berani, seperti yang terlihat :

“Ngereog mbak, kaget banget, nangis terus, aku bilang gini ke pengasuh panti "ibuk mau kemana kok ninggalin aku di sini, nanti kalo orang-orang di sini jahat sama aku gimana". Akhirnya aku bisa tenang habis dibujuk sama pengasuh n pengurus panti”

“Awalnya sih takut mbak cuman diem, tapi setelah mereka kebangetan, aku lawan gini mbak, kenapa kalo kulitku item wong ndak ngerugiin kalian, trus temen deketku pada belain aku mbak.”

Seseorang yang dapat berkonsentrasi pada suatu permasalahan, mereka dapat mengevaluasi dengan baik akar dari permasalahan tersebut dan menemukan masalah-masalah

yang muncul akibat permasalahan tersebut. Dengan begitu, individu dapat menemukan solusi terbaik untuk masalah tersebut. Maka dari itu masalah, tekanan, serta emosi-emosi negatif dalam dirinya akan berkurang dan hilang secara bertahap.

b) Pengendalian Impuls

Pengendalian impuls merupakan suatu kemampuan seseorang untuk mengendalikan keinginan, kesukaan, dorongan, dan tekanan internal. Orang dengan pengendalian impuls yang lemah cenderung mengalami perubahan emosi yang cepat ketika menghadapi berbagai masalah di lingkungan mereka. Mereka akan mudah marah, agresif, berperilaku impulsif, tidak sabaran, yang membuat orang lain tidak nyaman sehingga memiliki hubungan sosial yang buruk. Ketiga subjek melakukan pengendalian impuls dengan cukup baik, terlihat dari pernyataan mereka di bawah ini :

- Subjek I : *“orang tuaku sepakat untuk melepas kami berdua supaya hidup kami berdua terjamin sekaligus sekolahnya. Awalnya aku ragu untuk mengiyakan, tapi setelah beberapa hari aku pikir-pikir lagi, yaudahlah gapapa, aku juga bantu nyadarin adikku supaya mau ikut sama aku di panti.” “Engga mbak, males nanggapin omongan tetanggaku itu, emang orangnya suka julid jadi tak senyumin aja, memang si awal e serik pengen aku bales omongannya mbak karena siapa yang mau sih jadi anak panti, tapi yowislah biarin, aku ngga mau diriku pusing.”*
- Subjek L : *“pernah pas baru masuk panti saking sedihnya kangen orang tua sampek kepikiran begini “apa aku kabur dulu yaa buat curhat di makamnya ayah, aku sedih kangen ayah.. tapi itu ngga jadi o mba soalnya takut resikonya”*

“Kalo jaman dulu aslinya pengen tetep sama ibu angkatku mba, karena dalam setahun itu sudah terlanjur nyaman punya keluarga baru, tapi kalo dulu aku nolak dimasukin di panti malah jadi konflik sama mereka mba, tidak enak juga di hati.”

“Iya kangen tapi kecewa juga kenapa dia ngga nganggep aku adeknya, besok pas lebaran aku mesti nangis mba karena tidak bisa bertemu saudara sama sekali.”

- Subjek N : *“Awalnya punya ide buat bales, tapi ngga jadi sih mbak, aku sadar mereka itu geng yg nakal di sekolah, banyak juga yang pernah disenggol mereka, takutnya setelah aku bales malah gejer gedem.”*

Pengendalian impuls yang dilakukan ketiga subjek hampir sama, mereka menahan keinginannya untuk tetap tinggal bersama orang tuanya dan mengurungkan niat untuk berperilaku impulsif. Respon subjek I dan L ketika mengetahui dirinya akan menjadi anak asuh adalah berusaha tenang, meskipun subjek L sempat kepikiran untuk kabur dari panti asuhann. Subjek I dan N mengurungkan niatnya untuk membalas dendam kepada orang yang menyakitinya.

Seseorang yang mampu untuk mengendalikan segala impulsivitasnya akan menghindari kesalahan pemikiran, sehingga mereka dapat menemukan solusi yang tepat untuk masalah yang sedang berlangsung. Maka dari itu, kemampuan untuk mengontrol emosi sangat terkait dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan impuls.

c) Optimisme

Salah satu ciri individu yang resilien adalah mereka selalu optimis dalam memandang masa depan. Optimisme yang dimiliki individu yang resilien ditandai bahwa mereka percaya dengan kemampuannya dalam menghadapi masa-masa sulit yang akan

terjadi. Individu tersebut memiliki kepercayaan bahwa dirinya mampu menyelesaikan berbagai masalah kemudian dapat mengendalikan kehidupannya dengan baik lagi (Efikasi Diri). Optimisme yang realistis dimaksudkan dalam pembahasan ini. Optimisme realistis merupakan sebuah keyakinan bahwa setelah adanya upaya-upaya terbaik yang dilakukan, akan terwujudlah masa depan yang lebih baik. Ketiga subjek dalam penelitian ini dapat berpikir optimis, subjek I yang tetap percaya bahwa ia tetap bisa melewati ujian hidup dan kembali hidup dengan tenang, yang terlihat pada pernyataan:

“Aku yakin setiap ujian itu bisa dilewatkan, dan setelahnya bisa kembali hidup tenang” “Aku pengen jadi guru PAI mbak, dan pengen bikin sekolah gratis kecil-kecilan bagi anak yang terlantar. Aku selalu mikir aku harus bisa sukses di masa depan untuk kebahagiaan keluargaku juga. ”

Sikap optimis yang dimiliki subjek I juga terlihat dari pernyataan di atas yaitu ia memiliki harapan yang baik untuk masa depannya demi kebahagiaan keluarga dan dirinya. Subjek L juga melakukan hal yang sama untuk berpikir optimis, ia juga memiliki harapan baik di masa depannya, seperti yang terungkap dalam pernyataan berikut :

“InsyaAllah percaya mba, aku mencoba jadi anak baik, sekolah yang rajin, terus jadi anak yang sukses di dunia maupun di akhirat, sama membangun keluarga cemara.”

Selanjutnya, subjek N juga bersikap optimis di masa depan karena fokus utama dia adalah kebahagiaan orang tua, ia menginginkan masa depan yang lebih baik karena usahanya, seperti yang terlihat :

“Aku yakin masa depanku akan lebih baik jika aku berusaha kuat, harus punya tujuan hidup yang jelas, jadi orang yang sukses dan anak yang berbakti.”

Sikap optimisme penting sekali dilakukan ketiga subjek. Meskipun dalam beberapa waktu mereka masih takut dan kurang percaya diri dengan masa depannya, karena menghilangkan pikiran negatif itu tidak mudah dan memerlukan proses panjang. Tapi setidaknya mereka tetap berusaha untuk bisa berpikir optimis demi kebahagiaannya di masa depan.

d) Analisis Kausal

Analisis kausal merupakan kemampuan seseorang untuk mencari tahu secara akurat apa yang menyebabkan masalah terjadi. Individu yang gagal dalam melakukan analisis kausal, akan melakukan kesalahan yang sama sepanjang waktu. Individu yang tahan terhadap stres memiliki fleksibilitas kognitif. Memahami alasan dirinya menjadi anak asuh dan menerima kondisi sebenarnya merupakan salah satu bentuk analisis kausal yang dilakukan oleh ketiga subjek, hal tersebut terlihat dari pernyataan di bawah ini :

- Subjek I : *“Saat itu ibuku hanya IRT dan punya bayi dari ayah tiriku, pendapatan keluargaku pas-pas an, orang tuaku sepakat untuk melepas kami berdua supaya hidup kami berdua terjamin sekaligus sekolahnya. Aku ragu untuk mengiyakan, tapi setelah beberapa hari aku pikir-pikir lagi, yaudahlah gapapa, aku juga bantu nyadarin adikku supaya mau ikut sama aku di panti.”*
- Subjek L : *“Kalo kata ibunya, dulu aku sengaja tinggal di sana dulu biar aku sembuh dulu mbak dari kesedihanku, setelah itu aku dibawa ke panti, aku juga mikirnya gapapa aku jadi tinggal di panti karena ngga mau lama-lama ngrepotin ibu. Memang disinilah tempatku, yang ngga punya siapa-siapa lagi kecuali Allah.”*

- Subjek N : *“Tau mbak, ini semua juga demi kebaikan aku, aku nyadar kalo ortuku lansia, kerjanya apa adanya, daripada aku harus putus sekolah, lebih baik aku tinggal di sini sudah terjamin semuanya. Aku malah selak pengen mbak mbahagian ortuku, kasihan mereka.”*

Pernyataan di atas adalah ungkapan dari ketiga subjek saat menjelaskan latar belakang atau alasan dirinya menjadi anak asuh. Mereka dapat mencari tahu segala pemicu dari permasalahan sehingga tidak akan menyalahkan orang lain atas kesalahan yang telah terjadi, hal ini mereka lakukan senantiasa untuk menjaga harga diri dan terhindar dari rasa bersalah.

e) Empati

Empati sangat berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memahami ciri-ciri kondisi emosional dan psikologis orang lain (Reivich dan Shatte, 2022). Beberapa orang memiliki keterampilan dalam membaca ekspresi wajah, bahasa tubuh, intonasi suara, dan mampu memahami pikiran dan perasaan orang lain. Maka dari itu orang yang dapat berempati mampu menjaga hubungan sosial yang baik dengan lingkungannya. Dalam bersosialisasi dengan temannya, ketiga subjek memiliki empati terhadap kondisi atau permasalahan yang dialami oleh temannya. Hal tersebut terlihat dari pernyataan di bawah ini :

- Subjek I : *“Cukup sering sih mbak karena kita kan udah jadi seperti keluarga, kadang kasihan juga kalau denger kisah hidupnya temen-temen, rasanya ingin bantuin mereka semampu aku, dan jadi bersyukur karena ternyata kami semua di sini itu punya masalah*

yang sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Saling menguatkan satu sama lain.”

- Subjek L : *“Diem ndengerin mereka cerita, kasihan juga denger ceritanya karena ada satu temenku yang keluarganya lengkap tapi nda harmonis, dia malah ingin ikut neneknya saja.”*
- Subjek N : *“Maju paling depan mbak, tak hadepin itu karena aku tau rasanya dibully, soalnya temen SMA ku pernah ada yang dibully fisiknya, gendut gitu katanya semampu aku, misal dia butuh didenger ceritanya, butuh saran dari aku yaa tak kasih, misalkan dibully langsung tak belain.” “Karena aku tu orang e rempong mbak, suka ngehibur temen, jadi mereka jarang tau sedihku bagaimana.”*

Ketiga subjek memiliki caranya masing-masing dalam berempati dengan orang lain. Subjek I berbagi cerita dan saling menguatkan dengan temannya, subjek L menjadi pendengar yang baik untuk temannya, dan subjek N menjadi penyelamat, tameng, penghibur bagi temannya yang sedang ada masalah. Bisa disimpulkan bahwa mereka bertiga memiliki hubungan sosial yang baik dengan temannya. Sebaliknya, orang yang tidak dapat berempati akan kesulitan menjalin hubungan sosial. Mereka yang memiliki empati rendah cenderung tidak peka, dan tidak memahami perasaan orang lain, karena mereka tidak dapat menempatkan dirinya pada posisi orang lain. Hal ini dinilai dapat merugikan dalam menjalin hubungan personal maupun hubungan kerja, karena manusia pada dasarnya ingin dipahami dan dihargai. Orang yang tidak resilien akan menyamaratakan semua emosi dan keinginannya dengan orang lain.

f) Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan sebuah keyakinan bahwa seseorang mampu mencapai kesuksesan dan menyelesaikan masalah mereka. Efikasi diri sangat penting dalam hal keberhasilan dari resiliensi, karena termasuk dalam salah satu komponen kognitif yang akan memengaruhi perilaku seseorang saat menghadapi masalah. Perilaku ini dipengaruhi oleh keyakinan dan kemampuan mereka bahwa mereka akan menemukan akar masalah, kemudian mencari solusi untuk masalah tersebut, dan membuatnya tidak mudah menyerah pada semua situasi yang menyulitkan hidupnya. Efikasi diri dilakukan oleh subjek I dalam pernyataan di bawah ini :

“Pas ada masalah dateng, aku mikirnya harus bisa keluar dari masalah seperti sebelumnya, ketika dihadapkan pilihan aku harus bisa memilih mana yang terbaik. Karena dulu aku juga bisa lepas dari masalah itu, dan yang paling utama aku percaya mbak aku mampu menghadapi masalah-masalahku dengan bantuan Allah. Karena Allah tidak akan memberi ujian melebihi batas kemampuan manusia.”

Subjek I berpikir bahwa dirinya yakin dapat mengatasi persoalan-persoalan baru dalam hidupnya, karena sebelumnya ia juga pernah melalui persoalan yang membuat dirinya trauma, akan tetapi perlahan ia bisa segera pulih. Berbeda dengan subjek L, sejujurnya ia masih ragu atau kurang yakin terhadap kemampuannya, hal ini menyebabkan subjek L merasa agak khawatir dengan permasalahan baru yang akan menimpanya. Terlihat dari ungkapan subjek L di bawah ini :

“Gimana yaaa, aslinya masih belum begitu yakin si mba, tapi harapannya tetep bisa melewatinya itu semua, pasrah saja sama yang di atas, Hmm iya mba belum seberani itu.”

Meskipun ia ragu tetapi dia berharap dapat melewati masalah yang akan datang dengan baik. Sedangkan subjek N seperti subjek I, ia memiliki keyakinan dapat mengatasi permasalahan hidupnya, seperti yang terungkap :

“Terima saja karena yakin juga aku bisa lewati, aku yakin atas izin Allah bisa melewati masalah-masalah lain karena dulu pun aku juga alhamdulillah berhasil.”

Aspek efikasi diri juga penting dalam keberhasilan resiliensi. Setiap subjek memiliki tingkat keyakinan yang berbeda dalam memandang masa depannya, termasuk dalam mengatasi persoalan yang akan datang.

g) Pencapaian (*Reaching Out*)

Reaching Out atau pencapaian adalah suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mendapatkan aspek-aspek positif yang ada di dalam dirinya setelah kesulitan menimpa dirinya, sehingga dia dapat mengatasi semua ketakutan yang akan menghantamnya. Pencapaian (*Reaching Out*) adalah menemukan solusi dari masalah, kemampuan seseorang untuk membangun hubungan yang positif dengan orang lain, menerima bantuan, berbagi kisah, dan berbagi perasaan dalam menyelesaikan konflik internal dan eksternal (Reivich & Shatte, 2002).

Pencapaian yang diperoleh masing-masing subjek berbeda, subjek I dapat berinteraksi dengan baik terlihat cara dia dalam komunikasi dengan peneliti, ia juga pernah menjadi murid berprestasi di sekolahnya, dan dapat mengambil makna dari

permasalahan yang menyimpannya. Hal tersebut terungkap dari ungkapan subjek I berikut ini :

“Sama mbak, yang tahu masalahku sesama anak panti asuhan itupun ceritanya nda detail. Seringnya malah cerita yang lucu-lucu, malah aku yang dijadiin mereka tempat curhat, Saling menguatkan satu sama lain”

“Semangat belajar mbak, ikut lomba dan alhamdulillah pernah menang juga, selalu berusaha nyingkirin pikiran jelek yang buatku stress, ningkatin ibadah, karena kalo deket sama Allah itu semuanya akan dipermudah o mbak. Aku lomba dua kali mba, tapi yang menang yang olimpiade sains nasional.”

“trus ikut kajian online mbak, bikin ati adem.”

“Menjadikan aku anak yang agak pemberani mbak karena sekarang apa-apa bisa sendiri, nggak nangisan lagi, bisa peka sama orang lain, insyaAllah nggak takut lagi kalau ada masalah dateng. Dalam hal makan juga lebih baik yang sekarang, pendidikan juga, bisa dapet kemampuan baru di sini. Pokoknya semua permasalahan yang menimpaku akan aku jadikan bahan pembelajaran supaya bisa jadi manusia yang lebih baik lagi di masa depan”

Subjek I memiliki keinginan kuat untuk bisa sukses di masa depan, remaja yang giat belajar, hidup tenang, dan peduli dengan orang sekitar. Kemudian, subjek L juga memiliki pencapaian dalam hidup terlihat dari ungkapan :

“Menjadikan diri untuk bisa lebih baik lagi dari sebelumnya, dengan tinggal di panti hidupku lebih tertata dan terjamin, bisa sekolah dengan lancar, dibekali ilmu agama, diajarin njait, masak, punya lebih banyak teman. Aku syukuri aja sih mbak, walaupun lagi proses untuk bisa ikhlas menerima semua cobaan yang pernah aku lalui.”

“Seringnya malah cerita yang lucu-lucu, malah aku yang dijadiin mereka tempat curhat” “Bikin pola, jahit rok sama kerudung, terus masak-masak bikin kue, tapi bingung kalo bikin kue, lebih suka njait”

Subjek L merasakan hidupnya lebih tertata, meskipun tanpa orang tua ia tetap bisa berkembang dan bersyukur dengan keadaan. Subjek L dapat berinteraksi dengan baik dengan temannya setelah dulu sempat tidak percaya diri. Selanjutnya, subjek N juga memiliki pencapaian, terungkap pada pernyataan:

“Banyak mba tapi bingung ngomongnya, yaa.. intinya aku bisa jadi wanita yang mandiri karena sebelum masuk sini aku selalu ngandelin ibuku, sekarang bisa ajar kendel, terus apa yaa.. tambah temennya, bisa belajar banyak hal, jadi lebih agamis juga mbak” “Karena aku tu orang e rempong mbak, suka ngehibur temen, jadi mereka jarang tau sedihku bagaimana.” “di sini aku banyak belajar bisa bikin roti juga.”

Pencapaian yang dilakukan subjek N hampir sama dengan kedua subjek, ia dapat mengambil hikmah dari permasalahan yang dialami, memperoleh skill baru, hidup disiplin, dan dapat berinteraksi dengan baik dengan temannya.

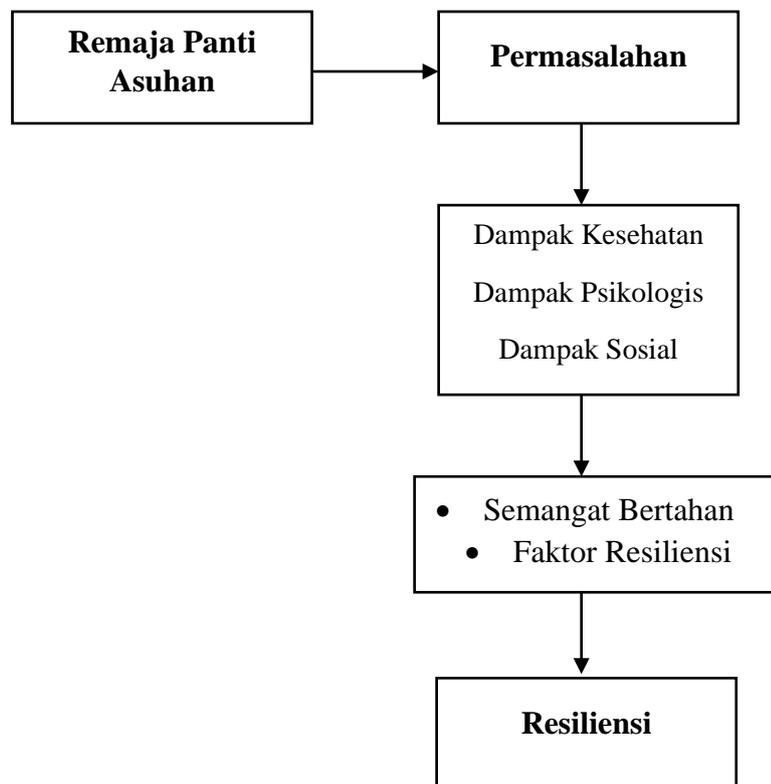
D. Hasil dan Pembahasan

1. Dinamika Resiliensi Remaja di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal

Berdasarkan data dari satuan-satuan makna yang telah diuraikan sebelumnya, maka dibuatlah skema yang akan menjelaskan hubungan antar satuan makna dalam penelitian Resiliensi Remaja di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal, berikut ini :

Gambar 4.1

Skema hubungan antar satuan makna resiliensi



Dalam pembentukan resiliensi remaja, terdapat dua hal penting yang berperan yaitu semangat bertahan (*Survival*) dan faktor resiliensi. Semangat bertahan terdiri dari penyesuaian diri, penerimaan diri, dan kemandirian. Sedangkan faktor resiliensi

terdiri dari dukungan eksternal, kekuatan pribadi, dan kemampuan sosial. Dukungan eksternal meliputi dukungan sosial dari orang lain, kekuatan pribadi terdiri dari religiositas, rasa bersyukur, serta bakat dan minat. Sedangkan kemampuan sosial meliputi kemampuan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Setelah mengalami berbagai permasalahan dalam hidup, mulai dari kematian orang tua sampai menjadi anak asuh, remaja panti asuhan mengalami berbagai dampak negatif yang terdiri dari tiga dampak yaitu dampak kesehatan, psikologis, dan sosial. Dampak kesehatan yang dialami subjek berkaitan dengan perubahan pola makan dan pola tidur. Pertama kali subjek tinggal di panti asuhan mereka terkejut, gelisah, dan tertekan karena berhadapan dengan lingkungan yang baru. Perasaan gelisah tersebut membuat subjek insomnia atau kesulitan untuk tidur dan menurunnya nafsu makan seperti yang dialami oleh ketiga subjek. Karena perasaan tersebut, subjek N terkena penyakit maag dan infeksi saluran kemih akibat pola makan yang buruk dan sering menahan buang air kecil saat malam hari.

Dampak selanjutnya adalah dampak psikologis yang meliputi sikap sedih, cemas, takut, kecewa, dan menurunnya kepercayaan diri. Perpisahan dengan orang tuanya membuat subjek merasa sedih karena kehilangan. Mereka gelisah dan takut memikirkan nasibnya saat tinggal sendirian di panti asuhan tanpa bimbingan orang tua. Hal-hal negatif selalu memenuhi isi kepalanya hingga berujung kekecewaan. Subjek sempat kecewa dengan keputusan orang tuanya yang menitipkan dirinya di panti asuhan, kepercayaan diri mereka menurun akibat merasa tidak berguna, tidak ada yang peduli, beban keluarga, dan diperparah dengan stigma buruk masyarakat dalam memandang anak asuh. Subjek I dan Subjek N merasakan hal yang sama, ia merasa

dibuang dan menjadi beban orang tuanya. Subjek I dan N juga pernah mendapatkan cemoohan dari orang lain karena status dirinya sebagai anak asuh panti asuhan. Hal tersebut menyebabkan subjek menarik diri, merasa kurang perhatian, dan kesepian, ketiga hal tersebut merupakan dampak sosial dari resiliensi.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hermenau, et, al (2015) yang mengungkapkan bahwa remaja yang tinggal panti asuhan cenderung mengembangkan konsep diri yang negatif, mengalami gejala depresi, gangguan kecemasan, dan memiliki agresivitas yang tinggi. Peneliti menemukan bahwa permasalahan yang dialami oleh subjek tidak berlangsung lama. Setelah subjek berusaha untuk mau menyesuaikan diri, beberapa emosi negatif yang sebelumnya muncul dapat ditekan dan fokus untuk mengembangkan aspek positif dari dalam diri. Beberapa aspek positif yang dilakukan ketiga subjek yaitu keinginan untuk pulih, berpikir optimis, sikap mandiri, religiositas, peduli dengan orang lain dan berani menghadapi masalah. Subjek yang pada awalnya terpuruk, namun setelah mampu melakukan tahapan resiliensi menjadikan kesehatan mental mereka kian membaik.

Ketiga subjek memiliki teman setia untuk mencurahkan isi hatinya. Subjek I memiliki adik kandung yang selalu berada di sisinya, subjek L memiliki sahabat di sekolah yang selalu memberi dukungan, dan subjek N memiliki ibu tempatnya berkeluh kesah dan teman laki-laki baik yang selalu mendengarkan kisah hidupnya. Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Febry Isnaini dan Abdul Muhid (2021), bahwa dukungan sosial berpengaruh dalam meningkatkan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Dukungan sosial dapat diperoleh melalui saudara, teman, maupun orang lain yang kita percaya. Sama seperti yang peneliti temukan dalam penelitian ini, dukungan

sosial dapat berupa apresiasi, kepedulian, kehangatan, pemberian rasa aman dan nyaman.

Segala tuntutan hidup merubah dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih baik, yaitu hidup mandiri tanpa bergantung pada orang lain. Mereka berusaha untuk berdiri sendiri dan siap menghadapi persoalan yang akan datang dengan segala kemampuannya. Subjek I berusaha untuk menjadi mandiri karena ia adalah kakak pertama di mana dia memiliki tanggung jawab terhadap adiknya khususnya adiknya yang juga tinggal di panti. Subjek L berusaha mencari bekal keterampilan dan ilmu agama yang baik untuk kebahagiaannya di masa depan. Subjek N dengan tekad kuat untuk membahagiakan orang tuanya, ia berusaha mandiri dengan menjadi lebih percaya diri, berani, dan yakin dengan kemampuannya. Keyakinan pada kemampuannya dan menerima keadaan diri mereka dengan yang sebenar-benarnya merupakan bentuk dari sikap penerimaan diri.

Dukungan eksternal yang berupa motivasi, hiburan, dan penguatan diri dari orang terdekatnya maupun media sosial milik mereka menambah semangat para subjek untuk bangkit dari keterpurukannya. Subjek merasa ia memiliki orang yang sayang dan peduli padanya. Selain itu, faktor internal berupa kekuatan pribadi juga sangat berpengaruh yakni religiusitas, rasa bersyukur, minat dan bakat. Subjek selalu berusaha berprasangka baik dengan takdir yang Allah berikan, ketika pikiran sedang kalut mereka mengikuti kajian *online* di *Youtube/Instagram/Tiktok*, membaca nasihat-nasihat islami, dan meningkatkan kualitas beribadah. Hal tersebut mereka lakukan untuk mendapatkan ketenangan batin. Setelah itu subjek dapat berpikir jernih untuk mensyukuri semua nikmat yang didapatkan, permasalahan yang menimpa, dan menjalani kehidupannya dengan tenang.

Ketenangan hidup yang subjek peroleh terlihat dari perubahan hidup mereka ke arah yang lebih positif. Mereka bersyukur setelah tinggal di panti asuhan hidupnya lebih bahagia, tertata, terjamin pendidikannya, dibekali ilmu agama dan beberapa keterampilan kewirausahaan. Keterampilan tersebut membuat subjek memiliki minat dalam meningkatkan keahlian di bidang tertentu dan mengembangkan bakatnya. Keterampilan tersebut mereka dapatkan dari program yang diadakan pengelola panti yakni, bimbingan belajar (agama, akademik, skill komputer), menjahit, dan membuat kue. Selain itu dengan adanya media sosial seperti *Youtube* dan *Tiktok* membuat salah satu subjek yakni subjek N bisa belajar lebih banyak mengenai teknik memasak dan *baking*. Media sosial yang dimiliki para subjek digunakan dengan baik untuk mendapatkan motivasi hidup, hiburan, ilmu keagamaan, dan meningkatkan pengetahuan di berbagai bidang sehingga dalam penelitian ini media sosial juga dapat mendukung keberhasilan resiliensi mereka.

Selanjutnya subjek juga memiliki kemampuan sosial yang baik, terlihat dari interaksi sosialnya dengan anak asuh seperti gotong-royong, masak bersama, sholat berjamaah dan ngaji bersama, menonton hiburan di televisi, mengobrol, bercanda, saling berbagi cerita, dan saling menguatkan ketika temannya memiliki masalah. Kebahagiaan remaja dalam penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Tegar Ramadlon et al., (2018) bahwa kebahagiaan perempuan adalah keluarga, akademik, cinta, teman, fisiologis, hiburan, religiusitas, dan materi.

Faktor yang dimiliki masing-masing subjek merupakan hal penting karena dapat mempengaruhi terbentuknya perilaku resilien. Ketika menjalani hidup, subjek dengan sekuat tenaganya berusaha untuk menerima takdir dan menyelesaikan permasalahan dengan baik. Meskipun sempat mengalami keterpurukan dan kekecewaan,

namun subjek mampu untuk membangun perilaku resilien untuk bisa mencapai kesejahteraan dan ketenangan dalam hidupnya.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa resiliensi remaja di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal memiliki banyak persamaan antar subjek. Namun demikian terdapat perbedaan pada aktivitas yang dilakukan masing-masing subjek di beberapa aspek resiliensi. Meskipun memiliki banyak persamaan akan tetapi setiap subjek memiliki ciri khas nya masing-masing dalam melakukan resiliensi.

Permasalahan yang datang memiliki banyak persamaan, akan tetapi setiap subjek memiliki latar belakang dan reaksi yang berbeda sesuai dengan kemampuan mereka. Setelah mengetahui permasalahan yang dialami ketiga subjek, peneliti menemukan faktor yang mempengaruhi keberhasilan resiliensi yaitu penyesuaian diri, penerimaan diri, kemandirian, religiositas, rasa bersyukur, minat dan bakat. Seperti yang ditemukan dalam penelitian terdahulu mengenai resiliensi yang dilakukan oleh Cahaya Afriani Napitupulu (2009), hasil penelitiannya mengatakan bahwa subjek penelitian memiliki kesamaan dan perbedaan tentang bagaimana mereka menjadi resilien sehubungan dengan diri mereka sendiri, latar belakang keluarga mereka, dan lingkungan sekitar mereka.

Selanjutnya, peneliti menguraikan temuannya mengenai aspek resiliensi yang dimiliki oleh ketiga subjek. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tujuh aspek resiliensi yang dikemukakan Reivich & Shatte (2002), terdiri dari : Pengendalian Emosi, Pengendalian Impuls, Optimisme, Analisis Kausal, Empati, Efikasi Diri dan Pencapaian. Yang pertama dalam hal pengendalian emosi, Subjek I dan N mereka berdua sama-sama menunjukkan reaksi kemarahannya dengan berteriak dan menangis sejadi-jadinya.

Sedangkan subjek L memiliki emosi yang lebih tenang, yaitu menangis tersedu-sedu tanpa tantrum seperti yang dilakukan subjek I dan N. Namun seiring berjalannya waktu, ketiga subjek mengendalikan emosinya dengan sikap sabar yakni diam, senyum, dan menahan tangisnya. Mereka lebih memilih menyembunyikan kesedihan maupun kekecewaannya.

Aspek kedua yaitu pengendalian impuls. Saat tekanan datang mereka bertiga memilih untuk merenung, memikirkan langkah apa yang sebaiknya mereka lakukan agar tidak salah mengambil tindakan dan membuat keadaan semakin kacau. Subjek I dan N memiliki kesamaan dalam merespon sikap orang yang menyakitinya dengan diam, senyum, dan mengurungkan niatnya untuk membalas dendam. Sedangkan subjek L mengurungkan niatnya untuk marah kepada kakak perempuannya dan kabur dari panti asuhan.

Selanjutnya adalah aspek optimisme, mereka dapat berpikir positif dalam memandang masa depan. Ketiga subjek sama-sama memiliki harapan yang baik untuk masa depannya dengan kemampuan yang mereka miliki. Subjek I dengan kebiasaan belajarnya dan prestasinya memiliki cita-cita menjadi guru PAI, subjek L ingin mengembangkan keterampilan menjahitnya di usia dewasa, dan subjek N optimis dengan mengembangkan keterampilannya dalam membuat dan percaya dapat membahagiakan orang tuanya.

Aspek berikutnya adalah analisis kausal. Ketiga subjek dapat mengetahui sebab dan akibat permasalahan yang menimpa. Mereka memahami alasan atau latar belakang menjadi anak asuh. Selain itu mereka juga dapat mengetahui resiko dari apa yang mereka perbuat, dan berusaha mencari jalan keluar yang tepat untuk mengatasi permasalahannya. Mereka tetap menyisakkan ruang

untuk ikhlas menerima takdir disaat impian dan harapannya gagal mereka peroleh.

Aspek selanjutnya adalah empati. Ketiga subjek bukan pribadi yang egois, tapi peka dan peduli terhadap perasaan orang lain. Subjek I berusaha menjadi pelindung bagi adiknya, subjek L berusaha menjadi pendengar yang baik untuk temannya, dan subjek N berusaha untuk membantu temannya yang mengalami masalah.

Selanjutnya adalah aspek efikasi diri. Ketiga subjek memiliki efikasi diri yang sedikit berbeda. Subjek I adalah subjek dengan efikasi diri terbaik di antara ketiga subjek. Ia memiliki kepercayaan diri yang baik dan yakin pada kemampuannya. Ia percaya dan yakin bahwa dirinya dapat mengatasi persoalan yang akan datang dengan baik dan mendapatkan apa yang diinginkan sesuai dengan usahanya. Urutan kedua adalah subjek N, ia percaya dengan kemampuannya tapi masih sedikit ada ketakutan jika di tengah prosesnya menggapai impian, peristiwa traumatis terulang kembali. Dan yang terakhir adalah subjek L, ia masih belum percaya diri dan memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuannya dalam menghadapi masalah, namun ia tetap berusaha mengubahnya.

Aspek terakhir adalah aspek pencapaian. Terdapat beberapa persamaan pencapaian ketiga subjek. Secara umum, hidup mereka sekarang lebih terarah, tenang, dan bahagia. Meskipun tidak sesuai dengan harapannya, akan tetapi mereka bertiga dapat mengambil hikmah saat tinggal di panti yaitu bisa mandiri, mendapatkan banyak teman yang baik, lebih religius dan belajar banyak hal. Hal tersebut peneliti temukan tidak hanya melalui jawaban subjek saat wawancara, tetapi juga terlihat bahwa mereka bertiga dapat melakukan interaksi sosial dengan baik, seperti kompak dalam persiapan sholat berjamaah, kerja bakti menjelang ramadhan, dan belajar bersama.

Seperti itulah gambaran aspek resiliensi yang dimiliki remaja yang tinggal di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal. Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian Rindu Aldina pada tahun (2021), bahwa remaja yang resilien mereka memiliki temperamen yang baik, mampu untuk bangkit dan berusaha mengatasi setiap permasalahan, dapat mengambil sebuah keputusan, mandiri, inisiatif, empati dan peduli terhadap sesama.

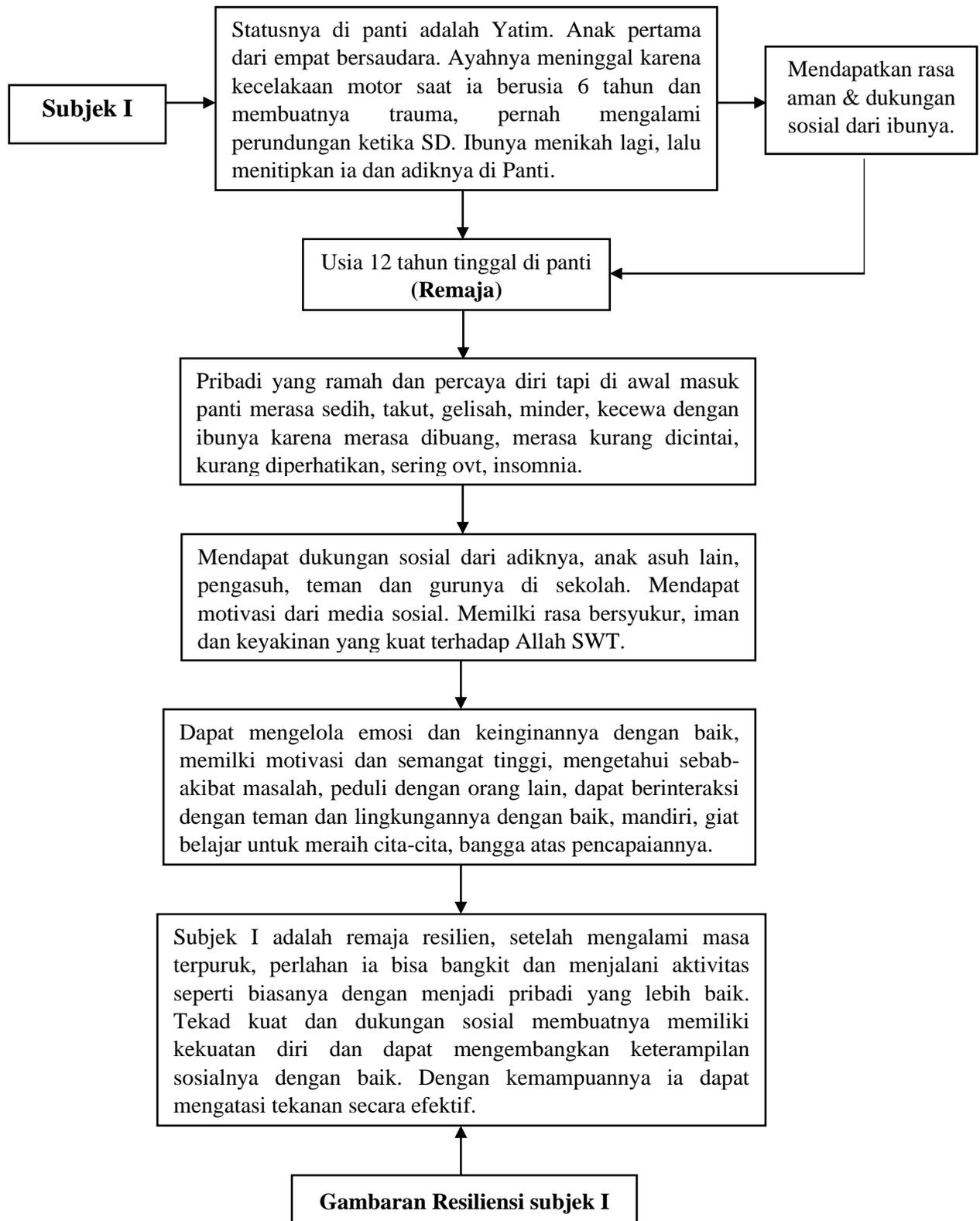
Secara keseluruhan ketiga remaja panti asuhan dapat hidup dengan tenang dan bahagia. Meskipun terkadang masih merasakan emosi negatif, pada kenyataannya mereka mampu untuk mengembangkan perilaku resilien. Maka dari itu semua proses dan perjuangan hidup remaja yang tinggal di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal tidak mudah dilalui karena beratnya permasalahan. Mereka bertiga merasakan kesedihan mendalam sejak perpisahan dengan orang tuanya hingga mampu untuk bangkit dari fase terpuruknya, kemudian menjalani aktivitas seperti sediakala dengan menjadi pribadi yang lebih baik.

Hasil yang peneliti dapatkan juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Christy Angela (2020), bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan percaya bahwa kebahagiaan adalah ketika mereka dapat tinggal di tempat yang nyaman, memenuhi kebutuhan fisik mereka, memiliki kesempatan untuk melanjutkan pendidikan mereka, memiliki teman dekat untuk berbagi, dan memiliki kesempatan untuk bertemu dengan keluarga mereka. Subjek dalam penelitian tersebut merasakan hal yang sama dengan ketiga remaja dalam penelitian ini. Mereka bisa menikmati kehidupannya saat ini dengan perasaan bahagia.

2. Kerangka Empiris Resiliensi Remaja

- **Skema Resiliensi Subjek I**

Gambar 4.2



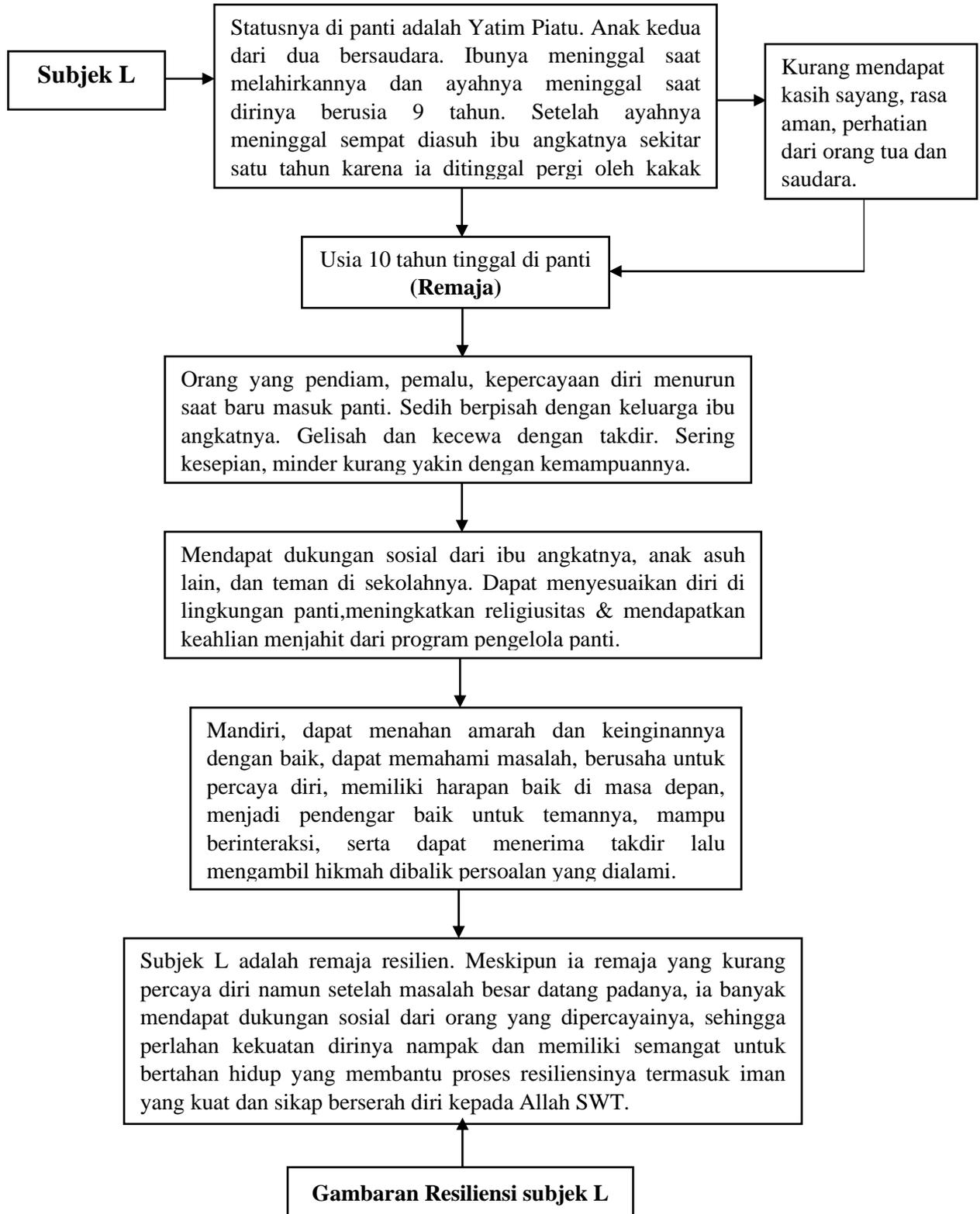
Dari hasil pembahasan dan skema resiliensi subjek I di atas, menjelaskan bahwa ia mengalami kesedihan dan kesepian sejak kematian ayahnya. Namun, subjek I dapat menerima kenyataan karena dukungan sosial dari ibunya. Permasalahan sering muncul sejak ia dan adiknya tinggal di panti asuhan, subjek I merasa dibuang ibunya, rendah diri, minder, dan sering kesepian. Sebelum dapat menyesuaikan diri di panti asuhan, ia sempat merasa sedih, kecewa, gelisah, dan takut tidak bisa menyesuaikan diri. Akibatnya, ia mengalami insomnia karena *overthinking* setiap malam. Sampai saat ini subjek I memiliki trauma mengendarai sepeda motor karena pernah kecelakaan dengan ayahnya.

Untuk membentuk perilaku resilien, subjek I mengalihkan kegelisahannya dengan menonton film, bermain media sosial seperti *Instagram* dan *Tiktok* untuk mendapat hiburan dan motivasi, belajar, dan ibadah. Hal tersebut dilakukannya untuk memperoleh ketenangan dan semangat. Selain itu, subjek I mendapat dukungan sosial dari adiknya dan teman-temannya berupa diperhatikan, diberi semangat, dan diberi nasihat. Ia bersyukur kepada Allah SWT karena masalah yang dialaminya selalu sesuai kemampuannya dan memiliki banyak teman yang baik.

Ketika subjek I menghadapi masalah, ia berusaha tenang dengan melakukan aktivitas yang membuat *mood* nya lebih baik. Ia dapat mengurungkan niat balas dendam kepada orang yang menyakitinya. Subjek I percaya dengan segala kemampuannya untuk meraih cita-citanya. Ia memahami sebab, akibat, dan mencari jalan keluar pada masalahnya dan siap untuk menghadapi masalah baru karena dirinya yakin dapat menemukan solusinya. Subjek I senang berbagi cerita dengan temannya dan peka terhadap perasaan orang lain. Ia pernah memperoleh gelar siswa berprestasi di sekolahnya karena semangat tinggi dalam belajar. Subjek I dapat mengambil makna di setiap permasalahan yang terjadi. Dengan menjadi anak asuh, ia dapat mandiri, memperoleh pendidikan agama yang baik, dan hidupnya lebih disiplin.

- **Skema Resiliensi Subjek L**

Gambar 4.3



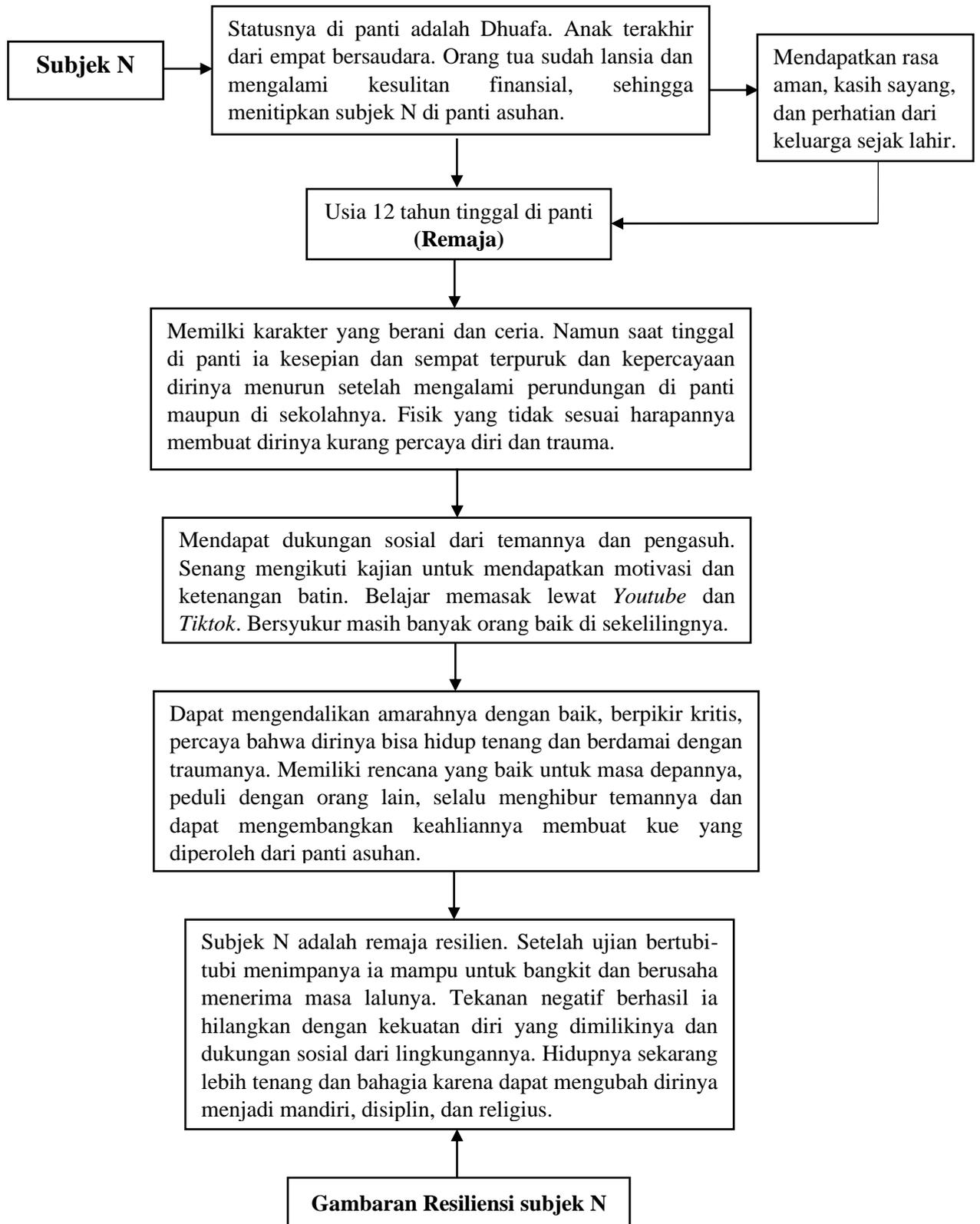
Dari hasil pembahasan dan skema resiliensi subjek L di atas, menjelaskan bahwa permasalahan yang dialami berakar dari statusnya sebagai anak yatim piatu. Subjek L kurang mendapatkan kasih sayang, rasa aman, dan perhatian dari orangtuanya. Sejak tinggal di panti asuhan subjek L merasa minder dan sering kesepian. Sebelum dapat menyesuaikan diri di panti asuhan, ia sempat merasa sedih, gelisah, dan kecewa terhadap takdir yang ditetapkan untuknya. Subjek L merasa kesepian karena ia tidak lagi berkomunikasi dengan saudara kandungnya, dan berpisah dari ibu angkatnya.

Untuk membentuk perilaku resilien, subjek L berusaha menangkan diri dengan cara meningkatkan kualitas ibadahnya. Saat sedang gelisah, ia mencoba untuk sholat tahajud dan mencurahkan isi hatinya kepada Allah SWT. Setelah ketenangan ia peroleh, pikirannya menjadi lebih fokus pada solusi untuk memecahkan permasalahan dan menyingkirkan kegelisahannya. Selain itu, subjek L mendapat dukungan sosial dari orang yang dipercayainya berupa diperhatikan, didengar keluhannya, diberi nasihat, dan dihibur dengan cerita jenaka. Ia bersyukur karena masih memiliki banyak teman baik yang tidak lelah memberikannya semangat.

Ketika subjek L menghadapi masalah, ia berusaha tenang dengan melakukan aktivitas positif seperti ibadah dan menekuni hobinya. Ia berhasil mengurungkan niatnya untuk kabur dari panti asuhan. Kemudian, ia memiliki pikiran yang positif dalam memandang masa depan, melalui harapan, minat, dan bakatnya. Ia dapat memahami sebab, akibat, dan mencari jalan keluar pada masalahnya yang telah berlalu, namun ia belum memiliki keyakinan kuat dan keberanian dalam menghadapi masalah baru. Subjek L senang menjadi pendengar yang baik untuk temannya dan peka terhadap perasaan orang lain. Setelah masalah berlalu, subjek dapat memahami makna yang terungkap. Meskipun ia tidak bersama saudaranya, namun ia memiliki banyak teman baik. Sejak tinggal di panti ia menjadi remaja yang mandiri dan hidupnya lebih terarah.

- **Skema Resiliensi Subjek N**

Gambar 4.4



Dari hasil pembahasan dan skema resiliensi subjek N di atas, menjelaskan bahwa ia mengalami kesulitan finansial karena lahir di keluarga yang kurang mampu sehingga orangtua menitipkannya tinggal di panti asuhan. Permasalahan awal muncul sejak ia tinggal di panti asuhan, subjek N merasa dibuang, rendah diri, minder, dan sering kesepian. Sebelum dapat menyesuaikan diri di panti asuhan, ia mengalami cultural shock dan stress karena lingkungan barunya yang tidak sesuai harapan. Akibatnya, ia mengalami insomnia, maag, dan infeksi saluran kemih. Ketika SMP, ia memiliki trauma karena dibully oleh temannya. Subjek N kurang percaya diri dengan fisiknya.

Ketika stress ia memilih untuk ibadah dan bergurau dengan temannya. Hal tersebut dilakukannya untuk memperoleh ketenangan batin. Selain itu subjek N juga suka bermain media sosial di waktu luang untuk mendapatkan hiburan, motivasi, dan ilmu baru dalam mendukung hobinya. Subjek N juga mendapat dukungan sosial dari *crush* dan teman-temannya berupa diperhatikan, diberi semangat, dan diberi nasihat. Ia bersyukur meskipun ada orang yang jahat padanya namun masih banyak orang yang menyayanginya.

Ketika subjek N menghadapi masalah, seperti dibully ia meresponnya dengan diam dan sesekali berani melawan. Ia dapat mengurungkan niat balas dendam kepada orang yang membullynya. Subjek N percaya dengan minat dan bakatnya serta harapannya membahagiakan orang tuanya. Ia memahami sebab, akibat, dan mencari jalan keluar pada masalahnya dan siap untuk menghadapi masalah baru karena dirinya yakin dapat menemukan solusinya. Subjek N senang menghibur teman dan siap membela temannya yang dibully. Subjek N dapat mengambil makna di setiap permasalahan yang terjadi. Dengan menjadi anak asuh, ia menjadi berani, mandiri, religius, memperoleh keahlian baru, dan hidupnya lebih disiplin..

3. Makna Terdalam (Esensi)

Berbagai masalah yang melatarbelakangi remaja tinggal di panti asuhan membuat mereka merasakan kesedihan, kecewa, gelisah, dan tidak percaya diri ketika berinteraksi dengan orang lain karena status anak asuhnya. Padahal di usia mereka seharusnya lebih banyak dukungan mental dari orang tua dan masyarakat sekitar. Remaja yang tinggal di panti asuhan merasa kesepian, kurang perhatian, mudah mengalami perundungan, dan kecemasan sosial. Remaja yang tidak mampu untuk mengatasi emosi negatifnya dalam kurun waktu yang lama akan memiliki resiliensi yang rendah. Resiliensi yang rendah terlihat dari ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, bersikap positif, dan memiliki hubungan yang buruk dengan lingkungan sosialnya.

Pada penelitian ini meskipun ketiga subjek pernah mengalami masa terpuruk, namun pada akhirnya mereka bertiga mampu untuk segera menghilangkan emosi negatif dan mengembangkan perilaku positif untuk kesejahteraan mentalnya. Kekuatan pribadi, dukungan sosial, dan penggunaan media sosial yang baik mereka lakukan untuk mendukung resiliensi mereka. Setelah melakukan berbagai upaya resiliensi, ketiga subjek dapat menerima kondisinya dengan ikhlas, percaya pada Allah SWT bahwa setiap ujian hidup yang menimpa mereka tidak mungkin di luar batas kemampuannya, dan setiap persoalan pasti ada solusi terbaik untuk menyelesaikannya. Tinggal di panti asuhan membuat dirinya bersyukur bisa belajar berbagai hal, seperti mengelola emosi, menjadi remaja yang mandiri, memperoleh skill baru, dan memiliki banyak teman yang baik. Hal tersebut perlahan dapat membentuk perilaku resilien pada remaja di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa resiliensi remaja di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal memiliki banyak persamaan antar subjek. Namun demikian terdapat perbedaan pada aktivitas yang dilakukan subjek di beberapa aspek resiliensi, pada akhirnya menjadi ciri khas setiap subjek untuk membentuk perilaku resilien. Aspek resiliensi dalam penelitian ini menggunakan tujuh aspek resiliensi yang dikemukakan Reivich & Shatte (2002), terdiri dari : Pengendalian Emosi, Pengendalian Impuls, Optimisme, Analisis Kausal, Empati, Efikasi Diri dan Pencapaian. Berikut adalah hasilnya :

1. Pengendalian Emosi

Ketiga subjek memiliki pengendalian emosi yang hampir sama. Saat permasalahan awal yang dialami mereka datang, terdapat persamaan dan perbedaan reaksi. Subjek I dan N mereka berdua sama-sama menunjukkan reaksi kemarahannya dengan berteriak dan menangis sejadi-jadinya. Sedangkan subjek L dengan emosi yang lebih tenang, yaitu menangis tersedu-sedu tanpa tantrum seperti yang dilakukan subjek I dan N. Namun seiring berjalannya waktu, ketiga subjek mengendalikan emosinya dengan sikap sabar yakni diam, senyum, dan menahan tangisnya. Mereka lebih memilih menyembunyikan kesedihan maupun kekecewaannya.

2. Pengendalian Impuls

Ketiga subjek memiliki pengendalian impuls yang baik. Saat tekanan datang mereka bertiga memilih untuk merenung, memikirkan langkah apa yang sebaiknya mereka lakukan.

Subjek I dan N memiliki kesamaan dalam merespon sikap orang yang menyakitinya dengan diam, senyum, dan mengurungkan niatnya untuk membalas dendam. Sedangkan subjek L mengurungkan niatnya untuk marah kepada kakak perempuannya dan kabur dari panti asuhan.

3. Optimisme

Ketiga subjek memiliki sikap optimisme. Mereka dapat berpikir positif dalam memandang masa depan. Ketiga subjek sama-sama memiliki harapan yang baik untuk masa depannya dengan kemampuan yang mereka miliki.

4. Analisis Kausal

Ketiga subjek dapat mengetahui sebab dan akibat permasalahan yang menimpa. Mereka memahami alasan atau latar belakang menjadi anak asuh. Selain itu mereka juga dapat mengetahui resiko dari apa yang mereka perbuat, dan berusaha mencari jalan keluar yang tepat untuk mengatasi permasalahannya.

5. Empati

Ketiga subjek memiliki empati yang sama. Mereka bukan pribadi yang egois, tapi peka dan peduli terhadap perasaan orang lain. Ketiga subjek dapat mendengar, memahami, dan memberikan saran kepada temannya yang memiliki permasalahan.

6. Efikasi Diri

Ketiga subjek memiliki efikasi diri yang sedikit berbeda. Subjek I adalah subjek dengan efikasi diri terbaik di antara ketiga subjek. Ia memiliki kepercayaan diri yang baik dan yakin pada kemampuannya. Ia percaya dan yakin bahwa dirinya dapat mengatasi persoalan yang akan datang dengan baik dan mendapatkan apa yang diinginkan sesuai dengan usahanya. Urutan kedua adalah subjek N, ia percaya dengan

kemampuannya tapi masih sedikit ada ketakutan jika di tengah prosesnya menggapai impian, peristiwa traumatis terulang kembali. Dan yang terakhir adalah subjek L, ia masih belum percaya diri dan memiliki keyakinan kuat terhadap kemampuannya dalam menghadapi masalah, namun ia tetap berusaha mengubahnya.

7. Pencapaian

Terdapat beberapa persamaan pencapaian ketiga subjek. Hidup mereka sekarang lebih terarah, tenang, dan bahagia. Meskipun tidak sesuai dengan harapannya, akan tetapi mereka bertiga dapat mengambil hikmah saat tinggal di panti yaitu bisa mandiri, mendapatkan banyak teman yang baik, lebih religius dan dapat belajar banyak hal.

Penyesuaian diri, penerimaan diri, kemandirian, dan faktor resiliensi yang meliputi dukungan eksternal, kekuatan diri, dan kemampuan sosial juga dapat membentuk perilaku resilien ketiga subjek. Dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek adalah remaja resilien, karena mereka mampu untuk bangkit dari permasalahan melalui aspek dan faktor resiliensi yang ditemukan dalam penelitian ini. Resiliensi remaja tidaklah mudah untuk dilakukan, akan tetapi karena ketiga subjek sama-sama memiliki tekad kuat untuk bangkit dan berubah, ditambah dengan dukungan sosial dari orang terdekatnya dan penggunaan media sosial yang baik, maka mereka telah mampu untuk membentuk perilaku resilien.

B. Saran

1. Bagi remaja panti asuhan

Harapannya bagi remaja panti asuhan agar lebih mengenali perasaan dan kebutuhannya guna meminimalisir dampak negatif yang muncul setelah tekanan datang dan mampu segera pulih dari persoalannya.

2. Bagi pengelola panti asuhan

Diharapkan untuk pengelola panti asuhan agar lebih memperhatikan perkembangan kesehatan mental anak asuhnya. Karena berjalannya program wajib di panti asuhan dan dukungan sosial dari pengasuh merupakan faktor penting dalam keberhasilan resiliensi anak asuh.

3. Bagi peneliti

Diharapkan peneliti lain dapat melakukan penelitian resiliensi remaja dengan gender yang berbeda. Harapannya penelitian ini dapat dikembangkan agar pemahaman mengenai resiliensi remaja panti asuhan dapat disebarkan ilmunya ke masyarakat.

4. Bagi masyarakat

Harapannya tidak ada masyarakat yang memberi stigma negatif pada anak asuh panti asuhan. Masyarakat diharapkan untuk lebih peka dengan perasaan anak asuh dan memperhatikan kesehatan mental yang baik bagi remaja panti asuhan.

Daftar Pustaka

- Afiyanti, Y. (2008). Validitas Dan Reabilitas Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 137-141. <https://doi.org/10.7454/jki.v12i2.212>
- Agus Abdul Rahman, M. (2016). *Metode Penelitian Psikologi*. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Aldina, R. (2021). *Resiliensi Diri Remaja Di Panti Asuhan Malintang Nagari Lawang Mandahiling Kecamatan Salimpaung*.
- Aman, W. (2021). Komparasi Kepercayaan Diri Anak Yatim Di Panti Asuhan Dengan Di Keluarga. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 137-144. <http://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/2193/1341>
- Amir, M. T. (2021). *Resiliensi Bagaimana Bangkit Dari Kesulitan & Tumbuh Dalam Tantangan*. PT. Kompas Media Nusantara.
- Andi Thahir, E. (T.Thn.). *Psikologi Perkembangan*.
- Ashari, N. (2021). Kematangan Sosial Pada Remaja Di Panti Asuhan Fahmi Makassar. *Al-Mada: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 30-39. <https://doi.org/10.31538/almada.v4i1.1108>
- Bellatrix Dwi Rahmawati, R. A. (2018). Gambaran Resiliensi Psikologis Remaja Panti Asuhan. *Psychological Resilience Profile Of Adolescents Living At Social Shelter*.
- Cahaya Afriani Napitulu. (2009). *Resiliensi Remaja Yatim Piatu Di Panti Asuhan Mardi Siwi Kalasan Yogyakarta*. Universitas Sanata Dharma.
- Creswell, J. W. (2019). *Pendekatan Metode Kualitatif Kuantitatif Dan Campuran*. Pustaka Pelajar.
- Dewi Khurun Aini, M. S. (2021). How Do They Deal With The Pandemic? The Effect Of Secure Attachment And Mindfulness On Adolescent Resilience. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 103-116. <https://doi.org/10.21580/Pjpp.V6i1.6857>

- Endari Lugina Utami, A. M. (2020). PENGALAMAN PROSES MENUJU RESILIENSI PADA TERPIDANA KASUS NARKOTIKA. *Jurnal Empati*, 133-147. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26524>
- Estuningtyas, R. D. (2018). *Kesehatan Jiwa Remaja*. Psikosain.
- Fadillah, A. N. (2021). PERLINDUNGAN HUKUM TERHADAP PENELANTARAN ANGGOTA KELUARGA. *Bacarita Law Journal*, 25-31.
- Fauzi, A. (2011). Pengembangan Human Relationship Perspektif Nilai-Nilai Al Quran . *Mutawatir: Jurnal Keilmuan Tafsir Hadith*, 168-179. <https://doi.org/10.15642/mutawatir.2011.1.2.168-179>
- Fauziah Nasution, M. A. (2022). Strategi Dan Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Pembelajaran Anak Tunagrahita Di SLB Melati Aisyiyah Tembung. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 6235-6242. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9283>
- Fuad Nashori, M. M. (2020). *Psikologi Resiliensi*. Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia.
- Grace Kusuma Dewi, B. H. (2015). Resiliensi Pada Remaja Yatim Piatu Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Jurnal Spirits*, 29-36. <https://doi.org/10.30738/spirits.v5i2.1063>
- GUNAWAN, C. A. (2020). Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan. *Mind Set*, 68-85. <https://doi.org/10.35814/Mindset.V11i02.1385>
- Hadi Ismanto, V. A. (2020). Socio Eduprenenur Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Pendidikan Di Indonesia. *Jre: Jurnal Riset Entrepreneurship*, 23-30.
- Haerani Nur, S. M. (2021). *Dinamika Perkembangan Remaja*. Kencana.
- Harjanti, D. K. (2021). Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Panti Asuhan. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, 83-98.
- Izzaturrohmah, Nuristighfari Masri Khaerani. (2018). Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 117-140. <http://dx.doi.org/10.21580/Pjpp.V3i1>.

- Jusmiati, U. (2018). KONSEP KEBAHAGIAN MARTIN SELIGMAN: SEBUAH PENELITIAN AWAL. *Rausyan Fikr: Jurnal Ilmu Studi Ushuluddin Dan Filsafat*, 359-374.
- Kahija, Y. L. (2017). *Penelitian Fenomenologis: Jalan Memahami Pengalaman Hidup*. PT. Kanisius.
- Katharin Hermenau, I. E. (2015). Neglect And Perceived Stigmatization Impact. *European Journal Of Psychotraumatology*. [Full Article: Neglect And Perceived Stigmatization Impact Psychological Distress Of Orphans In Tanzania \(Tandfonline.Com\)](#)
- Kuncoro Lestari Anugrahwati, A. A. (2020). PENTINGNYA PENERIMAAN DIRI. *JURNAL INTERVENSI PSIKOLOGI*, 107-120. [10.20885/Intervensipsikologi.Vol12.Iss2.Art4](#)
- Latipun, M. N. (2014). *Kesehatan Mental*. UMM Press.
- Mansyur, M. C. (1977). *Sosiologi Masyarakat Kota Dan Desa*. Usaha Nasional.
- Marty Mawarpury, Mirza. (2017). Resiliensi Dalam Keluarga: Perspektif Psikologi. *Jurnal Psikoislamedia*, 96. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1829>
- Maulida Khoirun Nisa, T. M. (2016). Studi Tentang Daya Tangguh (Resiliensi) Anak Di Panti Asuhan Sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 40-44.
- Mawarpury, M. (2018). Analisis Koping Dan Pertumbuhan Pasca-Trauma Pada Masyarakat Terpapar Konflik. *Psikohumaniora*, 211-222. [10.21580/pjpp.v3i2.2818](#)
- Muhammad Asrun, A. M. (2021). Meningkatkan Resiliensi Masyarakat Yang Terkena PHK Di Masa Pandemi Dengan Perspektif Psikologi Islam. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 32-41.
- Muhid, F. I. (2021). Peran Dukungan Sosial Dalam Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan. *JURNAL SOSIAL Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 99-101.
- Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, A. G. (2020). Psychoeducational Support Group To The Resilience Of Caregivers Of Chronic Kidney Disease Patients

- Undergoing. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 89-106.
[Http://Doi.Org/10.21580/Pjpp.V5i1.3572](http://doi.org/10.21580/Pjpp.V5i1.3572)
- Nesya Ayu Pertiwi, V. V. (2013). Gambaran Resiliensi Remaja Penderita Luka Bakar Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 271-288. <https://doi.org/10.24854/jpu17>
- Ni Luh Ayu Cahya Saraswati, M. D. (2020). Peran Dan Resiliensi Pada Perempuan Balu. *Jurnal Psikologi Udayan*, 99-111.
- Nuri Handayani, T. S. (2023). Studi Kualitatif: Pengetahuan Masyarakat Mengenai Penyakit Covid-19 Dan Penggunaan Imunostimulan sebagai Upaya Pencegahan Penyakit. *Pharmacoscript*, 68-78.
- O'Leary, V. E. (2006). Resilience And Empowerment. *Handbook Of Girl's And Women's Psychological Health*, 157-165.
- Pujiati Setyaningsih, J. (2022). PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG KEBUTUHAN GIZI DAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN PUTRI . *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 182-187. [10.33024/jpm.v4i2.8527](https://doi.org/10.33024/jpm.v4i2.8527)
- Reivich, K. S. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.
- Rindu Aldina. (2021). *Resiliensi Diri Remaja Di Panti Asuhan Malintang Nagari Lawang Mandahiling Kecamatan Salimpaung*.
- Sarumaha, F. M. (2022). "Saya Mampu Bangkit Kembali" Pengalaman Duka Serta Resiliensi Pada Penyintas COVID-19 Yang Kehilangan Orang Tua Selama Masa Pandemi. *Repositori Institusi / Universitas Kristen Satya Wacana*.
- Sarwono, S. W. (2018). *Psikologi Remaja*. PT Rajagrafindo Persada.
- Semiawan, P. D. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Siti Rahma Rambe, L. L. (2023). Peran Pembimbing Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Anak Asuh Di Panti Asuhan. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 429-440. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v4i2.479>
- Smith, J. A. (2014). *Psikologi Kualitatif*. Pustaka Pelajar.

- Sunedi Sarmadi, M. (2018). *Psikologi Positif*. Titah Surga.
- Syahrani Paramitha Kurnia Illahi, Sari Zakiah Akmal. (2017). Hubungan Kelekatan Dengan Teman Sebaya Dan Kecerdasan Emosi Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 171-181.
- Syawaluddin, M. I. (2014). "Teenagers" Self Concept In Terms Of Gender, Cultural Background And Status At The Orphanage Of Padang City "Teenagers" Self Concept In Terms Of Gender, Cultural Background And Status At The Orphanage Of Padang City. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 15-24. <https://doi.org/10.29210/111500>
- Umar Sidiq, M. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan*. CV. Nata Karya.
- Utami, D. R. (2017). Tingkat Kesepian Remaja Di Panti Asuhan X Kota Padang. *Jurnal Konseling Gusjigang*. <https://doi.org/10.24176/jkg.v3i1.815>
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi Perspektif Al Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 106-120. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>
- Walgito, P. D. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. ANDI Yogyakarta.
- Wiwin Hendriani, M. (2018). *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*. Kencana Prenamedia Group.
- Yola Tiaranita, S. D. (2018). Religiositas, Kecerdasaan Emosi, Dan Tawadhu Pada Mahasiswa Pascasarjana. *Psikohumaniora*, 182-193. [10.21580/pjpp.v2i2.1175](https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1175)
- Zuhdi, M. S. (2019). PENGEMBANGAN INVENTORI RESILIENSI MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI TULUNGAGUNG. *JURNAL AT-TAUJIH BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM*, 18-35. <http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v2i1.7208>

LAMPIRAN

✓ Lampiran 1

JADWAL PELAKSANAAN PENELITIAN

A. Subjek Pertama (I)

No.	Hari dan Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Jumat, 13 Oktober 2023	18.30 - 20.30 WIB	Berkunjung ke panti asuhan, berkenalan dengan anak asuh, dan meminta izin untuk dijadikan subjek penelitian.
2.	Selasa, 13 Februari 2024	17.00 - 19.30 WIB	Peneliti mengobrol santai dan membuat jadwal wawancara bersama subjek.
3.	Jumat, 23 Februari 2024	18.00 - 20.00 WIB	Wawancara Pertama
4.	Sabtu, 24 Februari 2024	18.00 - 19.30 WIB	Wawancara Kedua

B. Subjek Kedua (L)

No.	Hari dan Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Jumat, 13 Oktober 2023	18.30 - 20.30 WIB	Berkunjung ke panti asuhan, berkenalan dengan anak asuh, dan meminta

			izin untuk dijadikan subjek penelitian.
2.	Selasa, 13 Februari 2024	17.00 - 19.30 WIB	Peneliti mengobrol santai dan membuat jadwal wawancara bersama subjek.
3.	Jumat, 01 Maret 2024	17.00 - 18.45 WIB	Wawancara Pertama
4.	Sabtu, 02 Maret 2024	16.30 - 18.00 WIB	Wawancara Kedua

C. Subjek Ketiga (N)

No.	Hari dan Tanggal	Waktu	Kegiatan
1.	Jumat, 13 Oktober 2023	18.30 - 20.30 WIB	Berkunjung ke panti asuhan, berkenalan dengan anak asuh, dan meminta izin untuk dijadikan subjek penelitian.
2.	Selasa, 13 Februari 2024	17.00 - 19.30 WIB	Peneliti mengobrol santai dan membuat jadwal wawancara bersama subjek.
3.	Jumat, 08 Maret 2024	18.00 - 20.00 WIB	Wawancara Pertama
4.	Sabtu, 09 Maret 2024	18.00 - 19.00 WIB	Wawancara Kedua

✓ Lampiran 2

PEDOMAN WAWANCARA

No	Variabel	Aspek	Informasi yang ingin diungkap
1	Identitas	Latar Belakang	<ul style="list-style-type: none"> - Nama/Inisial - Alamat - Jenis Kelamin - Usia - Status di panti asuhan - Keadaan Keluarga - Pendidikan
2	Resiliensi	Regulasi Emosi	<ul style="list-style-type: none"> - Respon terhadap permasalahan - Subjek memusatkan dan menganalisis suatu permasalahan - Subjek menyelesaikan masalah - Dukungan Sosial - Mengekspresikan emosi yang tepat
		Pengendalian Impuls	<ul style="list-style-type: none"> - Mengendalikan emosi yang muncul (agresif, mudah marah, mudah tersinggung, dll)
		Optimisme	<ul style="list-style-type: none"> - Pandangan mengenai masa depan - Mengetahui minat untuk masa depannya - Keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki
		Causal Analysis	<ul style="list-style-type: none"> - Memahami sebab akibat dari permasalahan yang menimpa dirinya - Tidak menyalahkan orang lain - Memperbaiki diri
		Empati	<ul style="list-style-type: none"> - Tanggapan terhadap masalah orang lain - Memahami permasalahan orang

			lain
		Efikasi Diri	<ul style="list-style-type: none"> - Keyakinan dalam menyelesaikan masalah - Keyakinan dapat melewati masa sulit dalam kehidupan
		<i>Reaching Out</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Menerima permasalahan yang menimpa dirinya dan menjadikan musibah sebagai tantangan untuk menjadi kuat dan sabar - Menemukan hikmah atau makna dari setiap permasalahan
3	Dampak Pisah dari Orang Tua & Tinggal di Panti Asuhan	Dampak Kesehatan	<ul style="list-style-type: none"> - Perubahan pola makan - Perubahan pola tidur - Keluhan fisik setelah tinggal di panti asuhan
		Dampak Psikologis	<ul style="list-style-type: none"> - Perasaan gelisah, cemas, sedih, terkejut, stress, jenuh, malu, bingung, marah, mudah tersinggung, kecewa, putus asa - Bersikap murung - Kurang percaya diri - Pesimis dengan masa depan
		Dampak Sosial	<ul style="list-style-type: none"> - Mengurangi interaksi sosial - Relasi berkurang - Mengurung Diri - Kehilangan Intensitas bertemu keluarga
4	Faktor yang mempengaruhi resiliensi	Dukungan Eksternal	<ul style="list-style-type: none"> - Trusting Relationship - Structure and Rules - Role Models - Encouragement to be Autonomous
		Kekuatan Pribadi	<ul style="list-style-type: none"> - Memahami kelebihan dan

			kekurangan yang ada pada dirinya - Mampu menunjukkan sikap cinta kepada orang lain dengan baik - Bersedia untuk bertanggung jawab atas segala tindakan yang dilakukan
		Kemampuan Sosial	- Mampu berinteraksi dengan baik walaupun dalam keadaan tertekan - Memahami cara menghargai diri sendiri maupun orang lain - Mampu mencari jalan keluar dengan pikiran yang tenang

✓ **Lampiran 3**

**PERTANYAAN WAWANCARA
Untuk Remaja di Panti Asuhan Putri Aisyiyah
Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal**

A. Informasi Partisipan

1. Data Diri:

- a) Nama/Inisial :
- b) Usia :
- c) Jenis Kelamin :
- d) Alamat :

2. Latar Belakang

- a) Keluarga :
- b) Pendidikan :

No.	Aspek	Pertanyaan Yang Diajukan
1.	Regulasi emosi	1. Bagaimana cara Anda merespon masalah yang menimpa Anda? 2. Apakah Anda mampu memahami masalah yang

		<p>terjadi dan mencari solusi dengan keadaan tenang?</p> <p>3. Bagaimana cara Anda menunjukkan perasaan ke orang lain ketika sedang menghadapi permasalahan?</p>
2.	Pengendalian impuls	4. Bisakah diceritakan bagaimana Anda mengendalikan kekecewaan, ketakutan, dan emosi-emosi yang muncul?
3.	Optimisme	<p>5. Bagaimana pandanganmu mengenai masa depan?</p> <p>6. Apakah Anda percaya akan kemampuan yang Anda miliki? Bagaimana respon Anda dalam menyikapi hal ini?</p>
4.	<i>Causal Analysis</i>	<p>7. Apakah Anda bisa mengetahui sebab dan akibat dari permasalahan yang menimpa Anda?</p> <p>8. Apakah Anda sempat menyalahkan diri sendiri dan orang lain atas kejadian ini?</p> <p>9. Apakah Anda selalu berusaha memperbaiki diri? Jika iya, bagaimana caranya?</p>
5.	Empati	<p>10. Bagaimana perasaan Anda terhadap teman yang mengalami kejadian yang sama dengan Anda?</p> <p>11. Apakah Anda saling memberi semangat satu sama lain?</p>
6.	Efikasi diri	<p>12. Apakah Anda yakin dapat melewati masalah ini?</p> <p>13. Apakah Anda yakin dapat menyelesaikan masalah ini dengan baik?</p>
7.	<i>Reaching out</i>	<p>14. Apa hikmah dari musibah yang Anda alami?</p> <p>15. Apakah Anda bisa menerima permasalahan ini dan menjadikannya sebagai sebuah pembelajaran dalam hidup?</p>
8.	Dampak Kesehatan	16. Apakah Anda mengalami perubahan pola makan setelah tinggal di panti asuhan? Bisa diceritakan bagaimana perbedaan pola makan ketika masih tinggal bersama orang tua dan setelah tinggal di panti asuhan?

		<p>17. Apakah Anda mengalami perubahan pola tidur setelah tinggal di panti asuhan? Bisa diceritakan bagaimana perbedaan pola tidur ketika masih tinggal bersama orang tua dan setelah tinggal di panti asuhan?</p> <p>18. Apakah kesehatan fisik Anda terganggu setelah tinggal di panti asuhan? Bisa diceritakan bagaimana kondisi fisik Anda pada awal tinggal di panti asuhan?</p>
9.	Dampak Psikologis	<p>19. Apakah Anda terkejut ketika dialihkan untuk tinggal di panti asuhan?</p> <p>20. Apakah Anda merasa cemas setelah tinggal di panti asuhan?</p> <p>21. Apakah Anda merasa sedih setelah tinggal di panti asuhan?</p> <p>22. Apakah Anda mengalami stress setelah tinggal di panti asuhan?</p> <p>23. Apakah Anda merasa kurang percaya diri setelah tinggal di panti asuhan?</p>
10.	Dampak sosial	<p>24. Apakah Anda merasa interaksi sosial dengan lingkungan menjadi berkurang setelah pisah dari orang tua?</p> <p>25. Apakah Relasi Anda berkurang setelah pisah dari orang tua?</p> <p>26. Apakah Anda pernah mengurung diri dari lingkungan sosial?</p>
11	Dukungan eksternal	<p>27. Bagaimana dukungan dan motivasi dari orang sekitar Anda?</p>
12.	Kekuatan pribadi	<p>28. Bagaimana a Anda menguatkan diri dari masalah?</p> <p>29. Apa saja kelebihan dan kekurangan diri Anda?</p>
13.	Kemampuan sosial	<p>30. Apakah Anda mampu berkomunikasi secara baik kepada orang lain terkait masalah dan perasaan yang dirasakan?</p>

		31. Bagaimana cara orang lain memberikan dukungan kepada Anda?
--	--	--

✓ **Lampiran 4**

Transkrip Wawancara Subjek I

1. Wawancara Pertama

Wawancara dilaksanakan pada :

Hari, Tanggal : Jumat, 23 Februari 2024

Waktu : 18.00 – 20.00 WIB

Tempat : Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal

Keterangan :

P : Peneliti

S : Subjek

Hasil Wawancara

P : Assalamualaikum dek.. gimana kabarnya? Sehat kan?

S : Waalaikumsalam wr wb.. alhamdulillah sehat mbak

P : Minggu kemaren kan kita berempat udah nentuin tanggal wawancara yaa, dan hari ini dimulai dari kamu, sudah siap belum dek?

S : Njih.. InsyaAllah siap mbak.

P : Baik, terima kasih.. maaf yaa dek aku sering ganggu waktumu

S : Engga kok mbak, ngga papa, maaf kemaren nemuin mbak Via cuma sebentar soalnya memang lagi belajar o mbak buat persiapan ujian sekolah

P : Santai ja dek hehe, ada anak-anak lain kok yang nemenin aku, kemaren itu juga mampir sebentar buat ngasih berkas

S : Ok.. sebenarnya akutu seneng mbak kalo mbak Via kesini, karena jadi ada temen curhat

P : Alhamdulillah aku juga seneng dek.. ngomong-ngomong siapa si dek yang biasa kamu ajakin curhat?

S : Kalau dulu sebelum masuk panti, teman curhatku itu ibuku mbak, tapi setelah masuk panti kan kami berdua jarang ketemu, palingan cuman sebulan sekali. Tapi sekarang ini yang jadi partner curhatku yaa adekku mbak, sesama anak asuh di sini, itu lho mbak dek A, itu kan adek kandung saya mbak.

P : Ohhh.. iyaa dek aku inget, jadi teman setia curhatmu dek A yaa, terus kalian berdua ini masuk panti dari kapan? Berbarengan atau sendiri-sendiri?

S : Bareng mbak, jadi kami berdua itu masuk panti tahun 2018

P : Ok.. jadi kamu di sini udah enam tahun yaa dek, trus apa sih dek alasan kamu tinggal di panti? Bisa diceritakan dek mulai dari status kamu di sini sebagai anak yatim, yatim piatu atau dhuafa!

S : Aku masuk panti karena statusku anak yatim mbak, ibu sama ayah tiriku merasa tidak cukup uangnya buat menghidupi dan nyekolahkan aku sama dek A. Waktu ibuku mengambil keputusan itu, awalnya sih jengkel mbak, tapi aku mikir lagi, aku juga ngga mau ngerepotin ayah tiriku, karena ayah kandungku juga udah meninggal, jadi tetep aja mbak aku ngga punya ayah yang bisa bertanggung jawab penuh untuk aku sama adekku.

P : Maaf dek.. ayah kandung kamu meninggal karena apa yaa dek ? sejak kapan kamu ditinggal beliau?

S : Ayahku meninggal karena kecelakaan motor mbak, posisinya lagi mboncengin saya. (subjek I bercerita sambil menangis), maaf mbak aku to malah jadi nangis.

P : Iyaa dek gapapa, kalau mau nangis, nangis aja dulu ini aku ada tisu, ceritanya pelan aja yaa (peneliti sambil mengelus punggung subjek I) jujur aku kaget dek ternyata kamu ikut kecelakaan sama ayahmu to.

S : Makasih mbak.. jadi sebenarnya ayahku meninggal juga karena sakit mbak, ayahku kena kanker paru-paru, dan aslinya dulu itu harus diopnam untuk proses eee.. penyembuhan, tapi karena keluargaku nggak ada biaya, akhirnya mutusin untuk rawat jalan aja mbak. Terus pas kondisi kesehatan ayahku agak membaik, ayah ngajak aku ke rumah temennya ayah naik motor, tapi di tengah perjalanan... (subjek berhenti bercerita karena tidak bisa menahan tangisan) kami berdua jatuh mbak dari motor, kecelakaan tunggal, aku juga nggak tau tiba-tiba dah jatuh, habis itu dibawa ke rumah sakit, kondisiku cuman luka ringan makannya bisa langsung pulang soalnya bentar lagi mau masuk SD, tapi kejadian itu membuat ayah jadi kritis mbak ditambah lagi dengan kanker paru-parunya dan tiga hari kemudian ayahku meninggal dunia.

P : Innalillahi wa innailaihi rojiun.. turut berduka cita dek semoga beliau husnul khotimah dan semua amal ibadahnya diterima Allah SWT. Saat kejadian kamu umur berapa dek?

S : Saat itu aku usia 6 tahun an mbak, bener-bener baru banget masuk SD.

P : Waktu ayahmu meninggal, posisi kamu lagi di mana dan lagi apa?

S : Aku lagi sekolah mbak, tepatnya hari pertama masuk SD, eh guruku bilang, "kamu pulang gasik yaa, itu dijemput sama om kamu". Pikirku aku mau diajak jalan-jalan sama om, karena om ku itu rumahnya di Semarang. Ehh ternyata aku diajak pulang ke rumah mbak.

P : Terus setelah itu apa yang kamu lihat, gimana situasi dan kondisi lingkungan sekitar rumahmu?

S : Rame orang mbak, banyak saudaraku yang dateng, aneh gitulah ngga biasanya, om ku juga diem aja.

P : Trus reaksi kamu gimana setelah lihat ayahmu yang sudah meninggal dek?

S : Kaget, panik, bingung banget mbak, dulu kan masih kecil yaa jadi belum paham, aku tanya ke orang-orang kenapa hidung ayah disumpelin pakek kapas? Kenapa ayah kok jadi pocong? Trus pas kerendanya dinaikin ke ambulan, aku nangis sambil teriak-teriak marah gitu mau ikut ayah...ayah.. Aku bilang ayah mau kemana, ada orang yang jawab ayahmu mau ke surga, trus aku jawab kenapa ngga ngajak aku katanya ayah sayang banget sama aku, ada juga orang yang nenangin aku, pokoknya seingetku riwehlah, pas itu aku mudengnya ngga mau pisah dari ayah, belum tau kalo ayah meninggal dunia. Pada akhirnya aku ngga jadi ikut ke ambulan mbak, setelah dibujuk sama kakak sepupuku beli es krim.

P : Berarti saat itu kamu belum paham yaa kalau ayahmu meninggal dunia, trus sadarnya mulai kapan dek?

S : Jadi dua hari setelah itu aku nangis kejer mbak, kangen sama ayah, aku nyariin ayah, aku tanya ke ibuku kenapa ayah ke surganya lama, ibuku nangis sambil meluk aku mbak, akhirnya ibuku bilang kalau ayah meninggal dunia, sekarang udah bahagia di surga dan ndak bisa balik lagi di dunia.

P : Setelah itu kamu masih bisa makan ngga?

S : Bisa tapi rasanya hambar mbak, trus akhire ndak tak habisin karena ndak doyan makan mbak, masih sedih, kangen sama ayah

P : Tidurnya jadi lebih malem atau tetap seperti dulu sebelum ayahmu meninggal?

S : Iyaa mbak lebih malem tidurnya, karena rame orang dan ibuku sendiri juga ndak bisa tidur, aku nemenin ibuk mbak, karena waktu itu adikku yg nomer dua juga masih umur 10 bulan.

P : Masih inget ngga perubahan pola makan dan tidurmu berlangsung berapa lama setelah kejadian?

S : Sekitar berapa yaa aku lupa, kayak e habis tujuh harian dah bisa tidur gasik mbak

P : Interaksimu dengan teman-temanmu gimana setelah kejadian itu?

S : Biasa aja sih mbak tapi aku sendiri suka meri sama temen-temen yang dijemput ayahnya, aku cuman bisa mbatin aja kangen ayah kadang ya sampe mbrambang mbak, dan alhamdulillah temen-temenku walaupun masih SD bisa mensupport aku dengan baik mbak, memang sih ada temen yang nakal, yang ngejekin aku nggak punya ayah, seketika itu aku langsung nangis, dan ditenangin sama temen deketku di sekolah. Habis itu aku pulang langsung curhat ke ibu, dan ibu bilang ayah di surga kamu doain ayah aja, jangan dengerin omongannya temenmu, masih banyak temen yang baik sama kamu.

P : Setelah nangis diejek teman, kamu ngapain dek? Bales dendam atau ngebiarin mereka?

S : Berusaha kalem trus ngebiarin sih mbak, tapi abis itu berusaha jaga jarak sama mereka dan kalau mereka ngejekin aku lagi langsung aku ulti mbak, aku berusaha jadi galak ke mereka hehe.

P : Sampai kapan dek kamu sering nangisin almarhum ayahmu?

S : Terakhir aku jadi cengeng habis dibully sama temanku itu mbak, ibuku selalu berusaha untuk nenangin aku. Tapi walaupun begitu dulu sempat menyalahkan diri sendiri mbak, mikirnya kenapa aku harus ikut ayah, pas kejadian itu ayah juga berusaha ngelindungin aku, jadi aku bener-bener mikir akulah penyebab ayah kecelakaan.

P : Sampai kapan rasa bersalah itu menghantuimu dek ?

S : Seingetku waktu aku tinggal di panti udah nggak mikir aneh-aneh lagi kok mbak, jadi udah sadar bahwa itu tu takdir yang dikehendaki Allah, aku berusaha jadi anak sholehah biar doaku bisa bantu ayahku di sana.

P : Usaha apa yang kamu lakukan untuk berusaha kuat menerima semua takdir itu?

S : Yang paling utama untuk bisa menjadikan aku kuat itu adik-adikku mbak, terutama si A. Aku berusaha menghilangkan pikiran negatif-negatif dan mencoba selalu berhusnudzon sama Allah.

P : Gimana cara kamu menghilangkan pikiran negatif itu?

S : Mencoba memikirkan hal lain mbak, fokus sama pelajaran di sekolah apalagi saya waktu itu udah mulai SMP, ningkatin sholat supaya jangan telat, dzikir pagi petang, ngaji rutin, dan aktif di kegiatan panti.

P : Ada ngga kegiatan panti yang paling bikin kamu seneng ?

S : Haha ada mbak, nonton film bareng

P : Film apa dek ?

S : Film indo sama luar, kadang drama korea juga, nontonnya lewat We TV sama Netflix nya mbak Ruli, dia yang selalu ngisi kegiatan nobar di panti tiap minggu mbak

P : Gimana perasaanmu setelah nobar dek?

S : Seneng mbak, kalo lagi pusing sama sekolah langsung ikut nobar, pokoknya nggak pernah skip, kecuali tugasku banyak yg deadline yaa ngga ikut nobar dulu

P : Berarti kamu dah enjoy yaa tinggal di panti?

S : Iyaa mba udah biasa sama lingkungan sini, tetangga sekitar orangnya ramah, temen-temen, pengasuh dan pengurusnya baik semua

P : Ngomong-ngomong kamu bisa naik motor ngga dek?

S : Bisa tapi masih amatir, jujur sih mbak sampai saat ini kalau inget kejadian itu suka nangis, dan waktu naik motor pun juga masih parno ndredek mbak, takut kalau jatuh lagi gimana, trus belum berani boncengin orang sekalipun adikku sendiri. Makannya aku masih sering bonceng temen sekolah dan kalau lagi di panti mau keluar beli apa gitu juga bonceng temen, naik sepeda, apa jalan kaki aja

karena keluarnya juga deket-deket dari panti. Pokoknya aku bawa santai aja mbak, temen-temenku di panti juga udah paham kondisiku kayak dimaklumi aja.

P : Kamu gimana kalau sama temen-temenmu di panti sini? Apakah kalian sering berbagi cerita ?

S : Cukup sering sih mbak karena kita kan udah jadi seperti keluarga, kadang kasihan juga kalau denger kisah hidupnya temen-temen, rasanya ingin bantuin mereka semampu aku, dan jadi bersyukur karena ternyata kami semua di sini itu punya masalah yang sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Saling menguatkan satu sama lain.

P : Baik dek cukup sampai sini aja wawancara hari ini, sekarang kamu istirahat dulu yaa, kita lanjut besok sabtu wawancaranya, terimakasih banyak yaa dek

S : Okee mbak..

2. Wawancara Kedua

Wawancara dilaksanakan pada :

Hari, Tanggal : Sabtu, 24 Februari 2024

Waktu : 18.00 – 19.30 WIB

Tempat : Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal

Keterangan :

P : Peneliti

S : Subjek

Hasil Wawancara

P : Kita ketemu lagi dek, wawancara kedua yaa, siap?

S : Siapp mbak

P : Jadi kemaren itu pembahasan kita fokus pada pengalaman setelah meninggalnya ayah kandungmu sampai pada akhirnya kamu masuk panti.

S : Iyaa mbak betul

P : Kamu masuk panti tahun 2018 yaa dan saat itu bareng sama adekmu, btw sebelumnya udah dikasih tau belum kalau kamu akan dititipin ke panti? Adakah pembicaraan bersama dengan keluarga atau hanya keputusan orang tua kamu aja?

S : Sebelumnya aku udah diajakin ngobrol mbak sama ibuku, mungkin orang tuaku udah diskusi dulu baru diomongin ke aku sama adikku si A.

P : Baik, apakah kamu masih inget apa aja yang dibahas dalam obrolan itu?

S : Inget banget mbak karena gimana yaa.. bagiku itu momen terakhir ngobrol sama ibuku sebelum aku resmi jadi anak panti. Awalnya tu kaget sih mbak ibuku bilang dulu kenapa aku sama si A harus dibimbing oleh yayasan panti. Ibuku nangis dan minta maaf ke kami berdua kalau gagal menjadi ibu yang baik, karena kalau diterus-terusin tinggal bersama itu ngga bisa, saat itu ibuku hanya IRT dan punya bayi dari ayah tiriku, pendapatan keluargaku pas-pas an, orang tuaku sepakat untuk melepas kami berdua supaya hidup kami berdua terjamin sekaligus sekolahnya. Awalnya aku ragu untuk mengiyakan, tapi setelah beberapa hari aku pikir-pikir lagi, yaudahlah gapapa, aku juga bantu nyadarin adikku supaya mau ikut sama aku di panti.

P : Setelah masuk panti apakah benar kamu jadi jarang bertemu keluargamu?

S : Iya mba, Awalnya ibu masih jengukin tiap minggu sekali, tapi lama-lama sampai berbulan-bulan baru jengukin, dan ngga mesti waktunya, karena sekarang aku sama adikku yang pulang main ke rumah. Padahal ibuku tu temen curhatku mba, aku ngrasa kelangan gitu lho mba, kesepian soale biasanya guyonan sama dua adekku. Tapi yaa lama-lama ndakpapa si wong ada satu adikku di sini jadi kami berdua masih bisa saling cerita terus menguatkan.

P : Lalu.. kesan pertama ketika datang ke panti gimana?

S : Canggung banget mbak karena belum kenal, dan kebetulan akutu orang e cengeng, dan pemalu juga mbak, beda sama adikku, dia malah langsung bisa membaaur, sedangkan aku sering diem-diem di kamar mandi itu nangis mbak, merasa jadi anak yang tidak berguna, beban orang tua, sampai mikir pengen nyusul ayah aja meninggal. Naudzubillah.. pikirku.

P : Apakah tangisan itu karena pikiran-pikiran itu aja? Ada pikiran lain nggak? Misal takutlah untuk memulai hidup yang baru

S : Random mbak, aku sedih banget si mbak dulu rasanya, takut nggak bisa adaptasi, cemas mikirin orang sekitarku ini baik-baik atau jahat yaa, ibuku aja yang orang tuaku kandung tega nitipin anaknya di panti, ngga hanya aku, adikku juga.

P : Perasaan tersebut kamu utarakan ke siapa?

S : Awalnya aku pendem mbak, karena aku juga nggak mau adikku sedih, tapi setelah melihat adikku enjoy aja aku beranian diri untuk curhat ke dia, kebetulan selisih kami cuman dua tahun jadi enak buat saling curhat. Jujur mbak, adikku malah yang ngehibur aku, dia bilang udahlah mbak jangan nangis terus adek juga

sedih tapi di sini enak o mbak bisa makan ayam terus tiap hari. Yaa kalo dipiir-pikir bener juga sih mbak, sampe heran ini tiap hari kok makan ayam yaa, lauknya juga enak-enak bukannya ayam mahal, soalnya dulu jarang makan ayam mbak, ibuku selalu bilang ayam itu mahal.

P : Setelah sesi curhat sama adikmu ada perubahan nggak?

S : Ada mbak, pelan-pelan aku bisa menerima keadaanku sebagai anak panti, walaupun terkadang masih ada ejekan dari orang lain, kurang lebihnya tu dua minggu an baru bisa santai.

P : Maaf.. ejekannya kayak gimana dek? Trus responmu gimana habis dikatain?

S : Tetanggaku di rumah mbak, julid, ngatain aku “wahh saiki lemu, betah ki manggon ning panti,” trus tak senyumin aja mbak.

P : Setelah itu kamu mikirin omongan itu ngga?

S : Engga mbak, males nanggopin omongan tetanggaku itu, emang orangnya suka julid jadi tak senyumin aja, memang si awal e serik pengen aku bales omongannya mbak karena siapa yang mau sih jadi anak panti, tapi yowislah biarin aku ngga mau diriku pusing.

P : Berarti belum ada satu bulan kamu sudah bisa menyesuaikan diri di panti yaa dek?

S : Alhamdulillah iya mba, akhirnya bisa berbaur sama lingkungan sini pikirku aku anak pertama jadi harus berani dan mandiri.

P : Bisa beri contoh peran kamu sebagai anak pertama dek?

S : Bisa jadi temen untuk adikku terutama adek pertamaku, kalo adikku butuh bantuan yaa aku jadi penolong pertama, waktu adikku sakit aku yang ngurusi mba, aku jalan ke apotek sendirian beli obat, pas pendaftaran sekolah aku juga mba yg bantu ndaftarin bolak balik ke sekolah, pokoknya selagi aku bisa yaa aku kerjain sendiri buat saudaraku

P : Apa kamu bisa memahami alasan mengapa kamu jadi anak asuh di panti ini?

S : Alhamdulillah mbak insyaAllah udah mengerti kenapa aku menjadi anak asuh, karena emang ortuku ngga mampu mbiayain hidupku, tapi mereka ingin masa depanku tetep bagus, karena kalo masih dinekatin tinggal sama ortu takut e malah ngga sekolah mbak. Yang awalnya aku mikir ibuku ngebuang aku, tapi lama kelamaan bisa mikir positif mbak, karena ibuku juga masih njengukin aku di panti.

P : Awal banget tinggal di panti jam makan sama tidurmu berubah ngga?

S : Berubah mbak, ya itu tadi bisa makan tepat waktu karena yang masakin di panti rajin mbak, masakannya enak, tegas nyuruh kita semua kalo bisa makan bersama pas jam makan, tapi kalo tidurnya kadang-kadang jam 1 an malem karena malamnya masih sering ovt, terus berisiken suara kereta karena dekat sama rel kereta mba jadi belum biasa di sini, cuma di awal-awal aja setelah terbiasa tinggal di sini bisa tidur gasik

P : Kecemasanmu di awal masuk panti apakah sampai mengganggu kesehatanmu ? apakah kamu sempat sakit dalam kurun waktu satu bulan tinggal di sini?

S : Alhamdulillah sehat aja si mba, yaa walaupun dulu suka diem-diem nangis tapi aku usahakan badan ini tetep makan biar sehat.

P : Pernah ngga mau keluar dari kamar ngga saat awal-awal tinggal di panti? Kek males interaksi sama orang gitu lebih suka diem menyendiri

S : Pernah diem aja di kamar tapi ngga sering, karena aku juga punya tanggung jawab njagain adikku mbak

P : Ada perubahan dalam hal pertemanan ngga setelah kamu tinggal di panti?

S : Ada mbak, temanku dari panti makin banyak tapi aku jauh dari teman masa kecilku di rumah, temen di sekolahku juga banyak soalnya sekolah SMP ku jauh dari rumahku, jadi temen e ya beda-beda mbak baru semua hehe

P : Apakah temen sekolah kamu tahu kamu anak asuh panti dek?

S : Mereka tau mbak, kami sering juga berbagi cerita, jadi mereka sering banget nguatin aku

P : Gimana caramu dan teman-temanmu menguatkan dirimu ketika ada masalah dek?

S : Kalau aku sendiri, aku harus nenangin pikiranku dulu mbak, pokoknya sekitar itu harus tenang dulu, baru bisa mikir aku harus gimana

P : Hasil dari renungan kamu itu apa dek ?

S : Pas ada masalah dateng, aku mikirnya harus bisa keluar dari masalah seperti sebelumnya, ketika dihadapkan pilihan aku harus bisa memilih mana yang terbaik. Karena dulu aku juga bisa lepas dari masalah itu, dan yang paling utama aku percaya mbak aku mampu menghadapi masalah-masalahku dengan bantuan Allah. Karena Allah tidak akan memberi ujian melebihi batas kemampuan manusia.

P : Kalau dukungan dari temanmu gimana?

S : Motivasi sih mbak, temanku, guruku selalu bilang aku bisa, aku pintar, aku mandiri, aku orang baik, pasti kuat dan mereka selalu mengingatkan ku tentang cita-citaku.

P : Apa dek cita-cita kamu?

S : Aku pengen jadi guru PAI mbak, dan pengen bikin sekolah gratis kecil-kecilan bagi anak yang terlantar. Aku selalu mikir aku harus bisa sukses di masa depan untuk kebahagiaan keluargaku juga.

P : Gimana usahamu dalam mewujudkan cita-cita itu?

S : Semangat belajar mbak, ikut lomba dan alhamdulillah pernah menang juga, selalu berusaha nyingkirin pikiran jelek yang buatku stress, ningkatin ibadah, karena kalo deket sama Allah itu semuanya akan dipermudah o mbak

P : Iyaa dek betul banget, btw minat kamu apa dek? Adakah hobi yang kamu tekuni saat ini?

S : Minat aku selalu di bidang pendidikan mbak pengen jadi guru, kalau hobiku apa yaa mbak bingung juga

P : Gini, kalo lagi selesai sekolah kamu ngapain aja?

S : Belajar mbak, buat catatan materi hari itu, entah kenapa suka aja belajar mendalami materi, sama suka liat drama korea, trus ikut kajian *online* mbak, bikin ati adem.

P : Kajiannya siapa dek? Ustadz Adi Hidayat ? Soalnya kamu sering bikin status WA potongan ceramahnya beliau

S : Iyaa mbak, aku ngikuti akun-akun yang share ceramah di *Instagram*

P : Katamu tadi kan kalo ikut kajian *online* bisa bikin ati adem, bisa ngga dijelaskan lagi maksud ati ademnya gimana?

S : Nenangin pikiran mbak, kadang kan kita kyak tiba-tiba suka ovt, mood nya ngga jelas rasanya pengen marah-marah, masalah sepele jadi bikin pikiran puyeng, lha yang menghilangkan ovt ku biasanya ceramah-ceramah itu, aku juga ngga tau kadang lagi buka *Instagram* yang muncul di fyp ku ceramah, kata-kata motivasi, pikirku pas banget yaa sama kondisiku

P : Iyaa lho dek, hidayah dari Allah itu bisa juga lewat fyp sosmed

P : Ohya tadi katamu, kamu pernah ikut lomba, itu lomba apa dek di sekolahmu?

S : Aku lomba dua kali mba, tapi yang menang yang olimpiade sains tingkat nasional

P : Siapa yang membuatmu bisa jadi juara dek? Itu semua kamu yang berusaha sendiri atau ada orang lain yang bantu?

S : Guruku mbak, sama adekku yang biasanya dia tak suruh bantu ngasih pertanyaan kisi-kisi buat lomba

P : Kata pengasuh di sini bisa nguliahin anak asuh sampe S2, nah apakah kamu mau menggunakan kesempatan itu dek ?

S : Alhamdulillah mau banget mbak, udah punya angan-angan mau kuliah di mana hehe

P : Ok.. trus ada nggak orang yang membuatmu termotivasi untuk bisa sukses?

S : Ada, aku pengennya sukses kayak anak-anaknya bu Hj. Rumijatun ini mbak yang tanahnya diwakfkan untuk panti, anaknya bu hajah kan sukses semua mbak, ada yang jadi dokter, guru. Nah itu anak-anaknya juga jadi donatur tetap di sini.

P : Apa kamu tetap beripikir optimis dek setelah semua permasalahan menimpamu?

S : Aku yakin setiap ujian itu bisa dilewat, dan setelahnya bisa kembali hidup tenang

P : Pertanyaan terakhir dek, setelah kamu melalui berbagai permasalahan sejak ayahmu meninggal sampai proses penyesuaian diri kamu di panti, apa hikmah yang bisa kamu ambil dek ?

S : Hikmahnya, menjadikan aku anak yang agak pemberani mbak karena sekarang apa-apa bisa sendiri, nggak nangisan lagi, bisa peka sama orang lain, insyaAllah nggak takut lagi kalau ada masalah dateng. Dalam hal makan juga lebih baik yang sekarang, pendidikan juga, bisa dapet kemampuan baru di sini. Pokoknya semua permasalahan yang menimpaku akan aku jadikan bahan pembelajaran supaya bisa jadi manusia yang lebih baik lagi di masa depan.

P : Semoga harapanmu bisa terwujud dan semangat dalam menghadapi masa depan.

✓ Lampiran 5

Transkrip Wawancara Subjek L

1. Wawancara Pertama

Wawancara dilaksanakan pada :

Hari, Tanggal : Jumat, 01 Maret 2024

Waktu : 17.00 – 18.45 WIB

Tempat : Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal

Keterangan :

P : Peneliti

S : Subjek

Hasil Wawancara

P : Assalamualaikum dek.. gimana kabarnya? Maaf yaa mengganggu waktunya, terima kasih sudah mau nyempetin sesi wawancara ini.

S : Waalaikumsalam wr wb.. alhamdulillah sehat mbak

P : Kamu aslinya orang mana dek?

S : Hmm.. rumah saya dulu di cepiring mbak tapi itu rumah kontrakan, aslinya milik temannya almarhum bapakku mbak

P : Baik dek.. status kamu di sini kan yatim piatu , bisa diceritain ngga kondisi sebelum kamu tinggal di panti asuhan?

S : Bapakku meninggal pas umurku 9 tahun, setelah bapak meninggal aku jadi sendirian, terus diasuh sama temennya bapak selama hmmm kurang lebih setahun.

P : Kemarin katamu kamu dua bersaudara yaa, dan punya kakak, terus waktu kejadian itu kakakmu di mana?

S : Pas bapak meninggal aku masih tinggal sama kakakku mbak, tapi tiga hari setelah itu dia pergi mbak, ngga tahu kemana.

P : Kalau ibumu meninggalnya sejak kapan?

S : Sejak ngelahirin aku, ibu meninggal dunia mbak

P : Berarti kamu besar dengan bapak dan kakakmu yaa? Terus kalau bapak kamu meninggal karena apa?

S : Iyaa mbak, tapi kakak perempuanku itu beda ibu mbak sama aku, katane temene bapakku dia pergi ke rumah ibu kandungnya, yang juga mantan istrinya bapakku. Dia sudah besar sih mungkin sekarang sudah menikah. Bapak itu meninggal karena masuk angin mbak.

P : Kok bisa tega yaa kakakmu ninggalin adeknya sendirian, terus kerabat kamu di mana? Kenapa yang jadi walimu malah temennya bapak kamu dek?

S : Bapak dan ibuku asline bukan orang Kendal o mbak, ibuku orang Bandung, dan aku ngga tahu asalnya bapakku dari mana, sepertinya orang Jawa asli tapi ndak tau kotanya

P : Jadi orang tuamu perantauan yaa dek? Selama bapak kamu masih ada apa kamu ngga pernah dikenalin sama saudaranya?

S : Engga mbak, aku dulu masih kecil mikirnya main sama teman-teman ndak pernah ngobrol-ngobrol sama bapak, mbak ku juga cuek orangnya.

P : Sebelum bapak kamu meninggal, kondisi fisik bapakmu bagaimana?

S : Sehat saja sih mbak, kerja seperti biasa, tapi di detik-detik bapak meninggal itu bapak masuk angin mbak

P : Dibawa ke dokter ngga?

S : Engga mba, minum obat warung aja

P : Terus bagaimana dek ?

S : Bapak meninggal hari minggu mbak, pas banget lagi pada di rumah semua terus bapak pamit tidur siang karena badannya tidak enak. sorenya mbak mau mbangunin bapak, tapi ngga bangun-bangun, akhirnya mbak minta tolong tetanggaku dan bapak sudah meninggal dunia kata tetanggaku

P : Lalu reaksimu bagaimana dek saat tahu bapak kamu meninggal?

S : Kaget banget mbak, endak percaya kalo bapak meninggal, anggepanku orang tadi bapak cuman pamit tidur siang. Shock, nangis, campur aduk mbak

P : Masih inget ngga? Apa yang kamu lakuin saat syok? Teriak-teriak, badan gemeteran, atau keringat dingin keluar semua, deg-deg an?

S : Dulu badanku langsung lemes, seingetku iya mba deg-deg an pas tetanggaku bilang bapakmu wes rak ono nok

P : Setelah bapak kamu dimakamkan apa yang kamu lakukan dek?

S : Hmm bagaimana yaa aku masih ngalamun linglung dan nangis di kamarku mbak, sambil bilang ke tetanggaku ini cuman ngimpi kan buk.. ibunya bilang ikhlasin bapakmu yaa nok, seng sabar, kuat..

P : Saat malam harinya apa kamu bisa tidur dek?

S : Engga bisa mbak, malah aku jadi sadar kalo bapak bener-bener sudah meninggal, selama seminggu masih susah tidur. Sambil nangis aku mikir bagaimana nanti nasibku, aku kan sudah ngga punya orang tua.

P : Masih doyan makan ngga?

S : Engga mba, padahal dulu ya ada tetanggaku yang masakin lauk buat makan aku sama mbakku, tapi hari kedua baru mau makan

P : Terus setelah menyadari bahwa kamu kehilangan bapakmu untuk selamanya, apa yang pertama kali kamu lakukan?

S : Nangisnya kejer mbak, deres banget air mataku, sampe pagi harinya mbentuk gede-gede.

P : Sampai kapan itu terjadi dek?

S : Lama mbak, sampe aku diadopsi sama temennya bapak juga masih sering nangis

P : Sejak kapan kamu diadopsi temennya bapakmu dek?

S : Setelah mbakku pergi jadi akune sendirian di rumah, karena itu kan rumah punyae temene bapak jadi aku sering dijengukin mbak, kebetulan beliau itu ibu-ibu mbak, jadi perhatian banget sama aku, akhire ngajakin aku tinggal bareng di rumahnya selama setaun

P : Setelah kamu di sana apa yang kamu rasakan?

S : Nggak enak mbak karena utang budi, tapi pelan-pelan ibunya selalu ngasih dukungan ke aku biar aku jadi anak yang kuat, percaya diri. Aku di sana seneng mbak soalnya salah satu anaknya seumuran sama aku, jadi punya teman dekat bisa becanda sama cerita-cerita.

P : Apa saja dek yang membuatmu bahagia tinggal sama beliau?

S : Selama ini aku ngga pernah tahu diperhatikan seorang ibu, mbakku juga tidak nganggep aku, jadi pas di sana setidaknya walaupun sebentar tetap bisa ngrasain kasih sayang ibu, sama saudara.

P : Lalu habis itu bagaimana dek sampe akhirnya kamu jadi tinggal di sini?

S : Kalo kata ibunya, dulu aku sengaja tinggal di sana dulu biar aku sembuh dulu mbak dari kesedihanku, setelah itu aku dibawa ke panti, aku juga mikirnya gapapa aku jadi tinggal di panti karena ngga mau lama-lama ngrepotin ibu. Memang disinilah tempatku, yang ngga punya siapa-siapa lagi kecuali Allah.

P : Iyaa dek bener, manusia itu bisa meninggalkan kita, hanya Allah lah yang selalu ada untuk kita. Apa yang kamu lakuin dek untuk menghibur dirimu sendiri?

S : Nyanyi mbak hehe, aku suka banget nyanyi, dulu sebelum ayah meninggal, pernah ikut kontes nyanyi anak-anak yang diadain Aneka Jaya

P : Nyanyi apa ?

S : Sholawat mbak, yang Abdulloh nama ayahnya Aminah ibundanya.. lupa judulnya apa (subjek praktek dengan sedikit menyanyi)

P : Ooohh itu, kalo ngga salah judulnya Kisah sang Rasul

S : Iyaa po? Pokoknya habis apalan di sekolah jadi ingetnya ituu terus hehe

P : Apa cita-citamu ingin jadi penyanyi dek?

S : Dulu iya, tapi sekarang engga mbak

P : Kenapa? Ada harapan lain ?

S : Mau aku jadiin hobi saja soalnya malu kalo jadi penyanyi, aku mau jadi anak yang berbakti sama orang tua dengan cara jadi anak sholehah, dan aku juga ingin punya keluarga cemara di masa depan

P : Selain nyanyi, kamu suka ngelakuin apa dek?

S : Selain suka nyanyi aku suka belajar njahit mbak, di sini kan terima jasa permak mbak, bikin kerudung, ada gurunya yang ngajarin

P : Kamu diajarin apa saja dek di sini?

S : Bikin pola, jahit rok sama kerudung, terus masak-masak bikin kue, tapi bingung kalo bikin kue, lebih suka njait

P : Oooo begitu yaaa, yaudah dek wawancaranya sampe sini saja yaa kita lanjut besok

S : Iyaa mbak

2. Wawancara Kedua

Wawancara dilaksanakan pada :

Hari, Tanggal : Sabtu, 02 Maret 2024

Waktu : 16.30 – 18.00 WIB

Tempat : Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal

Keterangan :

P : Peneliti

S : Subjek

Hasil Wawancara

P : Assalamualaikum dek.. kita lanjut wawancara kita yaa

S : Waalaikumsalam wr wb.. alhamdulillah iya mbak

P : Aku mau tanya dek, semoga kamu masih inget yaa, bagaimana pengalamanmu pertama tinggal di panti ini dek?

S : Jadi aku diomongin sama ibu, kamu ibu titipin ke panti yaa, maaf ibu tidak bisa nemenin kamu lagi, jangan takut di panti, karena di sana orangnya baik semua, nanti ibu, ayah, kakak, adek pada nganterin kamu. Terus seminggu lagi aku dianterin sama mereka ke panti mbak

P : Pas ibu angkatmu ngomongin itu ke kamu responmu bagaimana dek?

S : Tak dengerin, ngangguk-ngangguk, senyum tapi nahan nangis mba, aku bilang iyaa bu gapapa, aku mau masuk panti, aslinya sediihh banget mba

P : Terus setelah diomongin gitu kamu diem-diem nangis ndak?

S : Malem sebelum tidur aku nangis mba, aku mikir kenapa yaa aku ngga punya siapa-siapa di dunia, mungkin memang tempatku terbaik ya di panti asuhan.

P : Setelah nangis bisa langsung tidur apa susah tidur dek?

S : Langsung tidur mba, karena habis nangis rasane pusing

P : Sebenarnya jaman dulu itu untuk keinginan dari lubuk hatimu kamu pengennya tinggal bareng ibu angkatmu atau menetap di panti ?

S : Kalo jaman dulu aslinya kepengen tetep sama ibu angkatku mba, karena dalam setahun itu sudah terlanjur nyaman punya keluarga baru, tapi kalo dulu aku nolak dimasukin di panti malah jadi konflik sama mereka mba, tidak enak juga di hati

P : Setelah kamu dianterin ke panti bagaimana kondisimu dek?

S : Pas mereka masih di sini biasa saja mbak masih bisa ketawa, tapi setelah mereka pulang, rasanya kayak hampa, sepi, aku jadi di kamar terus mbak, keluar kalo ada kegiatan panti sama makan mandi begitu.

P : Di kamar ngapain saja dek?

S : Nangis mbak, sedih banget pisah sama keluarga ibu angkatku, aku jadi nda punya siapa-siapa lagi, aku minder mbak sama teman-temenku

P : Terus sampai berapa lama itu dek?

S : Aku cuman nurut asal ikut saja kegiatan di panti, tapi setelah sebulan itu aku bisa membaur mba soalnya disini orangnya mau ngrangkul anak yang masih malu-malu kayak aku

P : Ngga yakin bagaimana?

S : Merasa belum mampu untuk bisa menjadi seperti teman-teman lain, yang bisa pede, mandiri, kemana-mana bisa sendiri, nah aku belum bisa mbak seperti mereka

P : Ngga pede kenapa? Apa yang membuatmu bisa ngga pede?

S : Karena aku sendirian mba, maksudnya ngga punya orang tua yang bisa ngelindungi aku jadinya yaa ngga pede aja

P : Kalau sekarang apakah masih sama, belum mampu untuk jadi orang yang seperti kamu mau?

S : Iyaa mbak, belum seberani itu, masih sering kesepian, apalagi kalo pas terima rapot mbak, yang ngambilin punyaku itu pengasuh sedangkan temenku di sekolah mereka dimbilin sama bapak/ibu/nenek/sodaranya, aku sama sekali ngga punya (sambil menyeka air mata)

P : Momen apalagi yang membuatmu merasa sepi dek?

S : Lebaran sih mbak, aku sendirian di panti dan ndak mungkin juga aku pulang ke Cepiring, temen panti pada pulang kampung, mau ngga mau keadaan menuntutku untuk berani sendiri walaupun aslinya ngga tenang. Tapi pas malem takbiran aku di sini ditemenin pengasuh yang biasa masak disini mbak, kalo pagi harinya pas lebaran aku ikut ke rumahnya pengasuh buat sholat Ied di masjid agung, sama ikut silaturahmi di keluarga beliau, tapi setelah itu aku pulang sendirian ke panti mbak, ditemenin lagi pas malem harinya.

P : Apakah kamu merindukan kakak kandungmu dek?

S : Iya kangen tapi kecewa juga kenapa dia ngga nganggep aku adeknya, besok pas lebaran aku mesti nangis mba karena tidak bisa bertemu saudara sama sekali.

P : Kamu marah dengan keadaan ngga dek?

S : Bismillah sekarang udah engga mba, aku berusaha menjalani aktivitas dengan tenang tanpa mikir yang jelek-jelek

P : Ada ngga teman panti yang jadi teman curhatmu?

S : Engga ada mbak, paling cerita-cerita biasa soalnya aku orangnya pendiem, kalo ada masalah suka aku pendem sendiri

P : Teman sekolah bagaimana?

S : Sama mbak, yang tahu masalahku sesama anak panti asuhan itupun ceritanya nda detail. Seringnya malah cerita yang lucu-lucu, malah aku yang dijadiin mereka tempat curhat

P : Respon kamu bagaimana pas temenmu curhat?

S : Diem ndengerin mereka cerita, kasihan juga denger ceritanya karena ada satu temenku yang keluarganya lengkap tapi nda harmonis, dia malah ingin ikut neneknya saja

P : Apa kamu juga balik cerita ke dia?

S : Engga mbak nanti malah jadi beban ke mereka

P : Untuk keluar dari permasalahan yang menimpa kamu, usaha apa yang kamu lakukan?

S : Ngalamun mikirin aku harus bagaimana yaa, sering terlintas pikiran buruk kenapa aku dilahirkan di dunia ini, padahal aku ditinggal duluan sama kedua orangtuaku di usia yang aku masih butuh mereka. Tapi aku coba rutinin sholat tahajud mbak, habis itu kan berdzikir sama doa sekalian curhat sama Allah.

P : Curhatnya sambil nangis ngga? Terus apa yang kamu rasain setelah itu?

S : Iyaa mbak, tenang pikirannya, badan jadi seger mbak kalo habis sholat tahajud

P : Ada orang lain yang mbantuin kamu ngga?

S : Ada sih mbak, anak-anak panti sini, mereka selalu ngehibur aku, walaupun aku tidak selalu cerita masalahku ke mereka, tapi dengan tingkah konyol mereka aku jadi lupa sama kesedihanku, itu mbk yang aku suka tinggal di sini

P : Apa kamu yakin bisa menghadapi masalah-masalah yang akan datang lagi ke kamu dek?

S : Gimana yaaa, aslinya masih belum begitu yakin si mba, tapi berharapnya tetep bisa melewatin itu semua, pasrah saja sama yang di atas

P : Masih ada rasa takut dek?

S : Hmm iya mba belum seberani itu

P : Ok, mudah-mudahan kamu tetap bisa menjalani hidupmu dengan tenang yaa dek

S : Aamiin,, hehe

P : Pas awal tinggal di sini pola makan sama jam tidur kamu beda ngga? Misal karena kamu masih gelisah, takut, canggung di sini, kamu jadi males makan dan ovt sampe insomnia

S : Kalo makan tetap makan mbak karena rutinitas, tapi aku makan sendiri mbak awalnya, cari tempat yang sepi, sempet diajakin mereka tapi masih malu. Dan kalo tidurnya gmpang langsung cepet tidur

P : Setelah kamu tinggal di panti temenmu makin banyak yaa dek?

S : Iyaa mbak makin banyak walaupun kepisah sama teman lama, alhamdulillah teman sekolahpun baik-baik orangnya

P : Pernah ngalamin masalah lain ngga? Misal cekcok sama teman, susah belajar di sekolah atau apa?

S : Alhamdulillah ngga ada sih mbak, aku ngrasa hidupku setelah di panti lempeng-lempeng saja, beda sama anak panti lain ada juga yang dibully mbak sama temennya

P : Apa hikmah yang dapat diambil dari semua pengalamanmu dek?

S : Menjadikan diri untuk bisa lebih baik lagi dari sebelumnya, dengan tinggal di panti hidupku lebih tertata dan terjamin, bisa sekolah dengan lancar, dibekali ilmu agama, diajarin njait, masak, punya lebih banyak teman. Aku syukuri aja sih

mbak, walaupun lagi proses untuk bisa ikhlas menerima semua cobaan yang pernah aku lalui

P : Apakah kamu percaya dengan masa depanmu ?

S : InsyaAllah percaya mba, aku mencoba jadi anak baik, sekolah yang rajin, terus jadi anak yang sukses di dunia mau pun di akhirat, sama membangun keluarga cemara

P : Aamiin semoga terwujud, terima kasih yaa dek atas wawncaranya hari ini

S : Iyaa mbak sama-sama

✓ Lampiran 6

Transkrip Wawancara Subjek N

1. Wawancara Pertama

Wawancara dilaksanakan pada :

Hari, Tanggal : Jumat, 08 Maret 2024

Waktu : 18.00 – 20.00 WIB

Tempat : Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal

Keterangan :

P : Peneliti

S : Subjek

Hasil Wawancara

P : Assalamualaikum dek.. gimana kabarnya? Sehat kan?

S : Waalaikumsalam wr wb.. alhamdulillah sehat mbak

P : Aku mulai wawancaranya yaa

S : Okee

P : Dek.. kemaren kan kita udah ngobrol² yaa statusmu di sini anak dhuafa, bisa diceritakan dek awal mula kamu tinggal di sini

S : Aku kan anak terakhir mbak dari 4 bersaudara, kebetulan mas sama mbak ku tu udah pada kerja dan nikah, aku sendiri yg masih sekolah. Orang tuaku dah tua mbak, lansia. Bapakku kerjane serabutan mbak, kadang jadi kuli bangunan, kalo ibukku momong anaknya tetangga. Awalnya akupun ndak tau mbak kalo mau dititpin disini, tiba² aja aku di bawa ke sini habis itu ditinggal mbak sama ibuku..

P : Berarti awalnya ngga ada diskusi dulu yaa sama orang tuamu, trus reaksi kamu gimana itu dek?

S : Ngereog mbak, kaget banget, nangis terus, aku bilang gini ke pengasuh panti "ibuk mau kemana kok ninggalin aku di sini, nanti kalo orang-orang di sini jahat

sama aku gimana". Akhirnya aku bisa tenang habis dibujuk sama pengurus panti

P : Kamu usia berapa itu dek? Habis itu apa yg kamu lakuin?

S : Aku masih kelas dua smp mbak, lupa umurku berapa, trus aku ngga mau makan mbak, adane di kamar terus, karena syok itu mba trus juga masih malu sama yg lain. Ehh setelah kondisiku mendingan malah aku dapet perlakuan ngga enak sama anak senior di panti ini mbak

P : Hah? Gimana itu dek?

S : Aku malah disuruh² mbak sama mereka, trus pada ngetawain aku, ngatain aku hey anak baru cepet ambil ini ini, tiap hari digituin terus mbak, aku jadi takut

P : Respon kamu gimana dek?

S : Aku masih takut mbak jadi nurut aja. Tp habis mau tidur selalu nangis mbak, jadi ndak bisa tidur, sama temen sekamar juga masih kaku blum akrab. Pokoknya setelah kejadian itu aku jadi makin ndak tahan mbak tinggal dipanti. Tiap malem kepalaku pusing karena saking takutnya ngadepin senior panti Aku juga mikir aneh-aneh, merasa jadi beban keluarga, anak yang tidak dibutuhin orang tua makannya dibuang di sini.

P : Masih inget ngga takutnya bagaimana? Misal gemeter, deg-deg an

S : Lha itu mba, jantungku dag dig dug cepeett banget, batinku dulu “ono opo meneh ki nembe wae ditinggal ibuk wes kyok ngene ketemu wong jahat”

P : Berapa lama kondisi itu masih kamu alamin dek? Ganggu kesehatanmu nggak?

S : Satu bulan mbak, ganggu banget mbak, karena selama itu tiap malem ngga berani keluar kamar buat pipis, mau bangunin temen sekamar juga ngga enak, ehh sampe aku kena infeksi saluran kecing mbak gara² itu, ditambah sakit maag juga mbak, sampe opnam di rs, payah banget aku sampe stress.

P : Berarti kamu nahan pipis tiap malem? Dan pola makanmu juga berantakan dek sampe kena maag?

S : Iyaa soalnya takut malem-malem keluar kamar, dulu aku jarang makan di sini ngga nafsu aja mba, udah dipaksa sama pengurus tpi akunya malah nangis

P : Masih inget ngga awal keluhan itu dateng, jadi sebelum kamu di bawa priksa ke dokter, apa yang kamu rasakan?

S : Perutku sakit perih mba bagian sini terus sini (menunjukkan bagian perut yang sakit) kalo pipis rasanya sakit, sering anget badannya dikira dulu masuk angin biasa

P : Terus dek, kamu ngasih tahu siapa sebelum dibwa ke dokter?

S : Teman sekamar, soalnya posisiku waktu itu udah lemes dan pucet kata temenku, terus dia bilang ke pak Nico emm.. pengurus sini, yaudah habis itu dibawa ke dokter

P : Trus orang tuamu gimana dek waktu kamu sakit?

S : Nemenin aku di rs, ibuku nangisin aku mba, habis itu akhirnya pihak panti ngijinin aku pulang rumah lagi, karena ndak tega liat kondisiku, tapi utk masalah pendidikan dan makan masih ditanggung panti dan aku masih ikut kegiatan panti kayak ngaji rutin tapi ndak tinggal di asrama panti.

P : Trus kabarnya senior kamu gimana?

S : Ndak lama kemudian mereka lulus sekolah dan kerja mbak, dah dilepas panti, makannya aku bisa adaptasi lagi dengan temen-temen panti yg lain.

P : Sekarang kamu udah menetap kan di panti, itu gimana ceritanya?

S : Nah setelah dirasa aku udah biasa sama lingkungan panti, akhirnya pas SMA aku resmi tinggal lagi di panti

P : Ndak nyariin ibumu lagi dek?

S : Engga mbak, dah berani aku, lagian di panti aku bisa hidup enak, makannya rutin, enak-enak lauknya, punya sodara banyak.

P : Apakah orang tuamu masih sering berkunjung ke sini buat njenguk kamu?

S : Udah ngga pernah lagi si mba, mungkin karena akunya udah besar sekarang, udah terbiasa di sini, ya kadang kangen juga dijengukin kayak dulu mbak

P : Gimana komunikasimu dengan temen-temen panti dek?

S : Suka guyonan bareng, berbagi cerita, saling dukung, kalo ada orang yang njahatin mesti temennya pada ikut maju ngebelain.

P : Apa kamu bisa memahami alasan kamu dimasukin panti sini dek?

S : Tau mbak, ini semua juga demi kebaikan aku, aku nyadar kalo ortuku lansia, kerjanya apa adanya, daripada aku harus putus sekolah, lebih baik aku tinggal di sini sudah terjamin semuanya. Aku malah selak pengen mbak mbahagian ortuku, kasihan mereka.

P : Apa usaha kamu dek untuk membahagiakan ortumu?

S : Jadi anak yang penurut, ndak mau ngeyelan lagi, tetep sekolah, dan aku nantinya mau langsung kerja mbak.

P : Okee, wawancara aku lanjut besok yaa

S : Iyaa mbak

2. Wawancara Pertama

Wawancara dilaksanakan pada :

Hari, Tanggal : Jumat, 09 Maret 2024

Waktu : 18.00 – 20.00 WIB

Tempat : Panti Asuhan Putri Aisyiyah Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal

Keterangan :

P : Peneliti

S : Subjek

P : Dek di wawancara kemaren itu kamu bilang langsung mau kerja yaa? Kenapa ngga kuliah dulu di panti ini kan bisa nguliahin anak asuh sampe S2 to?

S : Iyaa mbak jadi pihak pengurus nanyain ke kami, mau lanjut kuliah atau kerja begitu, tapi aku milih langsung mau kerja dan stop tinggal di panti

P : Terus kamu pilih apa?

S : Pilih kerja mbak soalnya ngga yakin sama kuliah

P : Lhoh kenapa dek?

S : Soalnya aku takut kalo ndak bisa ngikutin dgn baik, kan kuliah itu orangnya pinter-pinter, nanti kalo aku lemot sendiri malah malu mba dan bisa-bisa dibully kayak dulu jaman SMP.

P : Boleh diceritain dibully nya seperti apa??

S : Aku dikatain sama temen²ku sekolah mbak mereka geng cowok, kata mereka kulitku item, ndak usah main sama dia soalnya jelek. Sampe kalo ngoreksi hasil ujian punyaku dilempar² sama gengnya mereka, kayak jijik gitu sama aku. Padahal aku ngga pernah bikin masalah sama mereka.

P : Trus reaksimu gimana?

S : Awalnya sih takut mbak cuman diem, tapi setelah mereka kebangetan, aku lawan gini mbak, kenapa kalo kulitku item wong ndak ngerugiin kalian, trus temen deketku pada belain aku mbak

P : Apa yang kamu rasakan dek setelah dibully kayak gitu?

S : Pastinya sedih si mbak, pulang² aku ngaca to sambil mikir emang aku seburuk itu yaa sampe mereka ngatain aku, siapa mau juga dilahirin dengan kulit item kayak gini, aku sambil nangis mbak serik banget.

P : Apakah kepercayaan dirimu menurun dek?

S : Iyaa mbak, aku jadi kurang pede setelah itu

P : Kamu cerita ngga ke temen deketmu kalo kamu mikirin bullyan itu diem² sambil nangis

S : Temen deketku ngga tau mbak kalo aku sedih, taunya mereka yaa sedih biasa ndak sampe tak pikirin, padhal ya itu diem² kepikiran trus nangis juga. Karena aku tu orang e rempong mbak, suka ngehibur temen, jadi mereka jarang tau sedihku bagaimana, kalo cerita keluh kesah cuma sama teman panti krna sama-sama punya masalah yang mirip-mirip

P : Jadi kamu berbagi cerita sama teman-teman di sini aja ya dek?

S : Iya mba, mikirnya mereka lebih bisa memahami apa yang aku rasain daripada teman sekolah

P : Kamu ada dendam ngga sama mereka yg ngebully kamu?

S : Awalnya punya ide buat bales, tapi ngga jadi sih mbak, aku sadar mereka itu geng yg nakal di sekolah, banyak juga yang pernah disenggol mereka, takutnya setelah aku bales malah geger gedem

P : Tadi kan kamu bilang, kepercayaan dirimu menurun akibat dibully, bisa diceritakan contohnya gimana?

S : Dulu ada satu cowo di kelasku yang dekat mbak sama aku dia baik banget, sampe skarang pun masih sering chat an lewat WA, dia selalu support aku, perhatian sama aku, dan aku diem² suka sama dia mbak, tp gatau dianya juga suka nggak sama aku. Gara² bullyan itu aku jadi nggak yakin doi ku suka balik sama aku mbak, kan aku jelek, item.

P : Maaf dek tapi jujur bagiku kamu itu manis lhoh, auranya positif, nggak ada cewe yang jelek di dunia, mereka aja yg jahat suka banget ngrendahin ciptaan Allah

S : Hehe nggak mbak, akutu jelek yoo, ndak manis, aku dah nggak percaya lagi kok mbak sama pujian orang lain apalagi menyangkut fisik

P : Kok gitu.. kenapa? Apa karena bully an itu yaa?

S : Iyaa mbak karena bully an itu yang membuatku ndak percaya lagi sama pujian² orang, aku mikirnya mereka cuman basa basi dan mau ngehibur aku saja

P : Kalau doi mu yg muji kamu gimana?

S : Engga yakin juga sih mbak, siapa tau dia mau nyenengin aku aja kan dia orang baik

P : Tapi kalo kamu ketemu sama pembully kamu, sempet kepikiran pengen nonjok atau gimana gitu dek?

S : Haha iyaa mbak, saking gemesnya aku, rasanya pengen tak pukuli mereka, tp aku pasti kalah karena mereka cowo semua, alhamdulillah dulu masih bisa ngontrol diriku

P : Kalo inget masih nangis nggak?

S : Nangisnya sih nggak, tp masih juengkel saja

P : Apa kamu pernah nyalahin diri sendiri dek?

S : Jujur pernah mbak, aku mikir kenapa aku dilahirin dr keluarga yang kurang mampu, aku dilahirin dgn kulit yang item, nggak cantik, aku jadi anak panti

P : Sekarang masih mikir begitu nggak?

S : Engga mbak, pelan-pelan aku sadar bahwa semua ini takdir Allah, disini kan tiap bulan ada ustadz yang tausiyah mbak, itu juga bantu memotivasi aku mbak

P : Masih inget nggak isi ceramah yang paling berkesan bagimu?

S : Ada mbak, bahwa kita hidup itu tujuannya untuk mencari bekal di kehidupan selanjutnya, bekal-bekalnya itu adalah amal shaleh, dan jangan kita memandang rendah orang lain karena kita semua tidak tahu posisi kita dihadapan Allah SWT

P : Apa yang kamu lakuin untuk bisa menangkan pikiran dek?

S : Ngobrol, becanda sama teman, kalo lagi ada masalah sholatnya lama dan kadang nyempetin sholat malam juga mba

P : Ada lagi nggak kegiatan keagamaan yang kamu ikutin?

S : Dzikir pagi dan petang itu wajib mba, sholat berjamaah, tadarus

P : Apa yang kamu lakukan untuk bisa menangkan pikiran dek?

S : Ngobrol, becanda sama teman, kalo lagi ada masalah sholatnya lama dan kadang nyempetin sholat malam juga mba

P : Ada lagi ngga kegiatan keagamaan yang kamu ikutin?

S : Dzikir pagi dan petang itu wajib mba, sholat berjamaah, tadarus, tiap minggu ada ustad yang ceramah

P : Maaf dek, misalkan kalau ada yang ngatain fisik kamu lagi, latar belakang sebagai anak panti, kamu bakal gimana dek?

S : Aku ngga peduli lagi sih mba, kenyataannya kan memang seperti itu, aku anak panti anaknya orang ngga punya, kulitku item, misal beneran adalagi sakit sih pastinya tapi ngga perlu juga aku... apa tu namanya, terpuruk sama cacian orang mba yang penting fokus hidup ngebahagiain orang tua

P : Jika datang permasalahan lagi apakah kamu percaya dapat melalui itu semua?

S : Terima saja karena yakin juga aku bisa lewati, aku yakin atas izin Allah bisa melewati masalah-masalah lain karena dulu pun aku juga alhamdulillah berhasil.

P : Lalu apa kamu mau ngerubah dirimu dek?

S : Pastinya sih mbak, tapi berubahnya ke yg lebih baik, berubah untuk bisa ridho dgn segala takdir Allah, semangat cari amal shaleh, nggak mau males-malesan sholat, tetap berdzikir setelah sholat walaupun sebentar, pengen ningkatin kepercayaan diri, nanti kalo dah kerja mau skincare an, biar ndak item² amat haha

P : Kalo ada temenmu yg bernasib sama seperti kamu responmu gimana dek? Misal ada temenmu sekarang ini ada yg dibully

S : Maju paling depan mbak, tak hadepin itu karena aku tau rasanya dibully, soalnya temen SMA ku pernah ada yang dibully fisiknya, gendut gitu katanya, dulu juga ada orang ngga dikenal nyinyirin aku hiii anak panti hiii, masak gitu ik mbak

P : Siapa itu yg ngatain kamu?

S : Kayaknya tu sodaranya orang kampung sini mbak, ngga tak ambil hati sih mbak dia masih anak kecil, SD mungkin

P : Ketika ada temenmu yg butuh kamu berarti kamu bersedia nolongin ya?

S : Iyaa mba semampu aku, misal dia butuh didenger ceritanya, butuh saran dari aku yaa tak kasih, misalkan dibully langsung tak belain

P : Masalah kan udah banyak nih yg kamu lewatin, kalo ada masalah baru lagi gimana, apakah kamu yakin bisa menyelesaikan itu dengan baik?

S : Aku yakin mbak, insyaAllah aku siap menghadapi masalah baru, karena mikirku pasti bisalah yang kemaren² aja bisa kok

P : Gimana caramu melewati permasalahan itu?

S : Pokoknya setelah ada masalah aku mesti nangis² dulu mbak, tapi orang sekitarku baik banget, selalu ngasih semangat ke aku

P : Contohnya gimana dek ?

S : Nguatin aku mbak, kalo aku pengen curhat, mereka dgn senang hati mendengarkan, jangan dengerin omongan orang yang jahat sama kamu yang bikin kamu jadi sakit.

P : Iyaa sih dek semua masalah yang menimpa kita itu ada kalanya kita butuh waktu untuk bisa menerimanya, wajar kalo kamu sedih karena itu emang masalah berat

S : Sekarang aku banyak bersyukur mbak, yang jahat sama aku hanya segelintir orang, masih banyak orang yang sayang sama aku, aku akan fokus sama mereka aja yang sayang n peduli sama aku.

P : Kalo minat kamu itu apa dek? Nanti kalo udah lulus mau kerja apa?

S : Minat aku kerja jadi pengusaha mbak, pengen jualan roti sendiri karena itu juga hobiku, di sini aku banyak belajar bisa bikin roti juga.

P : Berarti disini ada pengurus yang ngajarin bikin roti dek?

S : Iya mbak ada, tapi aku juga liat di *Youtube*, *Tiktok* cari resep-resep yang enak

P : Biasanya bikin roti apa?

S : Aku sukae bikin bolu, roti kering, tiap lebaran PO kuker, pernah bikin kue ulang taun buat surprise in teman

P: Berarti kamu memang hobi masak-masak yaa dek? Ini juga mie nya kamu tadi yang masak, suka bantuin pengasuh pas masak ya?

S : Haha cuma masak mie tok o mba, iyaa biasanya yang mbantuin masak tu aku, L,.. (menyebutkan nama teman-temannya).

P : Baik dek kalau itu terbaik buatmu semoga dilancarkan.. karena jadi pedagang itu gampang-gampang susah dek ngejalaninya, apakah kamu tahu risiko apa saja yang akan kamu tanggung?

S : Aamiin. Resikonya banyak yaa mba dari coba-coba resep, sampe buka PO tapi yang pesen dikit, dibanding-bandingin sama produk lain, kayak lebaran taun kemaren ada mba yang julid, kok ini kok itu.. haha sampe capek sendiri

P : Gapapa, semua pekerjaan psti ada resikonya, tergantung kitanya ini mau terpuruk sama julid an orang lain atau fokus evaluasi produk kita supaya lebih baik dan pelanggan bahagia

S : Betul mba, makasih mba sarannya, semangat-semangat..

P : Ok, aku lanjut yaa, setelah melalui berbagai permasalahan dri awal tinggal di panti asuhan, apa hikmah yang dapat kamu ambil dek?

S : Banyak mba tapi bingung ngomongnya, yaa.. intinya aku bisa jadi wanita yang mandiri karena sebelum masuk sini aku selalu ngandelin ibuku, sekarang bisa ajar kendel terus apa yaa.. tambah temennya, bisa belajar banyak hal, jadi lebih agamis juga mbak

P : Apa harapan kamu di masa depan?

S : Aku yakin masa depanku akan lebih baik jika aku berusaha kuat, harus punya tujuan hidup yang jelas, jadi orang yang sukses dan anak yang berbakti.

✓ Lampiran 7

Tabel Ekspresi Saat Wawancara

Subjek	Observasi di Lapangan
I	<ul style="list-style-type: none"> - Ketika awal wawancara berlangsung, subjek I menunjukkan ekspresi gembira (tersenyum) sikap percaya diri yang baik, dan penuh semangat. - Selama wawancara berlangsung, subjek I duduk dengan rileks, punggungnya disenderkan di kursi, saat diberi pertanyaan mata dia fokus ke peneliti, melakukan gerakan tangan saat bercerita, dan sesekali membenarkan kerudungnya, ia selalu menjawab pertanyaan peneliti dengan tegas. - Saat subjek I bercerita tentang almarhum ayahnya tempo bicaranya melambat, dan bagian dia menceritakan kecelakaan motor yang pernah ia alami bersama ayahnya, dia menangis sesenggukan lalu mengelap air matanya menggunakan tisu yang diberikan peneliti - Subjek tertawa ketika dia teringat awal-awal masuk panti, di mana dia lebih cengeng daripada adeknya dan saat bercerita tentang dia melawan teman SD yang mengejek dia - Saat bercerita tentang harapan dia dan makna dari permasalahannya, subjek I tersenyum bahagia dan terharu
L	<ul style="list-style-type: none"> - Ketika mulai wawancara, subjek L menunjukkan sikap kurang percaya diri, ekspresi dia tersenyum malu - Selama wawancara berlangsung, subjek L duduk dengan punggungnya sedikit menyender di kursi, ia terlihat sedikit tegang dengan menyatukan kedua telapak tangan yang diletakkan di atas pahanya. Saat diberi pertanyaan, dia menatap peneliti dengan ragu-ragu dan sedikit menahan senyum. Subjek L sering berpikir dan diam sejenak saat hendak menjawab pertanyaan peneliti. - Ketika subjek menceritakan orang tuanya, mata dia berkaca-kaca dan selalu menyeka air matanya supaya tidak menetes. - Subjek tersenyum gembira dan tertawa kecil saat bercerita tentang teman-teman yang selalu menghibur dia - Subjek terlihat bingung dan berpikir ketika dia mengatakan

	harapan dia di masa depan, dia mengatakan kata demi kata dengan tempo bicara yang lambat
N	<ul style="list-style-type: none"> - Saat wawancara dimulai, subjek tersenyum gembira dan semangat dengan posisi duduk yang tegap - Selama wawancara berlangsung, subjek N bercerita dengan tempo yang cepat, sesekali mengubah posisi duduk, berbicara diikuti gerakan tangan, tertawa ringan, dan selalu menjawab pertanyaan peneliti dengan tegas tapi beberapa kali terdapat jeda untuk berpikir - Subjek N membuat gerakan memukul dengan mengepalkan tangan kanan lalu memukul telapak tangan kirinya saat bercerita tentang kekesalan dia terhadap pembully - Subjek memperlihatkan ekspresi kesedihan dengan mata yang sedikit berkaca-kaca menahan tangis saat bercerita tentang peristiwa buruk yang menimpanya - Ketika berbicara tentang latar belakang keluarganya dia melambatkan tempo bicaranya dan dia menurunkan volume suaranya ketika bercerita tentang dia sempat berprasangka buruk terhadap orang tuanya (menunjukkan ekspresi penyesalan)

✓ **Lampiran 8**

Tabel Hasil Observasi Resiliensi Remaja di Panti Asuhan Putri Aisyiyah

Hj. Rumijun Kaliwungu Kendal

Hasil Observasi	Subjek I	Subjek L	Subjek N
Menjalin hubungan baik dengan teman panti	Mengobrol, bercanda, saling membantu	Mengobrol, bercanda, saling membantu	Mengobrol, bercanda, saling membantu
Menjalin hubungan baik dengan keluarga	Keluarga datang ke panti untuk menjenguk dan membawakan bingkisan	-	Mampir ke rumah setelah pulang sekolah, karena ibunya membuat masakan kesukaannya
Melakukan aktivitas sehari-hari	Ikut kegiatan panti dengan baik, seperti piket untuk bersih-bersih lingkungan panti, sholat berjamaah dan memasak	Ikut kegiatan panti dengan baik, seperti piket untuk bersih-bersih lingkungan panti, sholat berjamaah dan memasak	Ikut kegiatan panti dengan baik, seperti piket untuk bersih-bersih lingkungan panti, sholat berjamaah dan memasak
Sekolah	Pergi dan pulang sekolah tepat waktu menggunakan angkutan umum	Pergi dan pulang sekolah tepat waktu menggunakan angkutan umum	Pergi dan pulang sekolah tepat waktu menggunakan angkutan umum
Sikap Religius	Melaksanakan sholat berjamaah, sholat sunnah, dzikir, mengaji dan ikut tausiyah mingguan di panti	Melaksanakan sholat berjamaah, sholat sunnah, dzikir, mengaji dan ikut tausiyah mingguan di panti	Melaksanakan sholat berjamaah, sholat sunnah, dzikir, mengaji dan ikut tausiyah mingguan di panti

✓ Lampiran 9

Horisonalisasi Subjek I

Ucapan Subjek	Coding	Makna Psikologis
<p>Kaget, panik, bingung banget mbak, dulu kan masih kecil yaa jadi belum paham, aku tanya ke orang-orang kenapa hidung ayah disumpelin pakek kapas? Kenapa ayah kok jadi pocong? Trus pas kerendanya dinaikin ke ambulan, aku nangis mbak sambil teriak-teriak marah gitu mau ikut , ayah... ayah.. Aku bilang ayah mau kemana, ada orang yang jawab ayahmu mau ke surga, trus aku jawab kenapa ngga ngajak aku katanya ayah sayang banget sama aku, ayah ndak mungkin pergi sendiri, ada juga orang yang nenangin aku, pokoknya seingetku riwehlah,</p>	<p>Sikap terkejut, marah, dan merasa sedih setelah mengetahui ayahnya meninggal dunia</p>	<p>Kedukaan : Penyangkalan dan Kemarahan</p>
<p>Jadi dua hari setelah itu aku nangis kejer mbak, kangen sama ayah, aku nyariin ayah, aku tanya ke ibuku kenapa ayah ke surganya lama, ibuku nangis sambil meluk aku mbak, akhirnya ibuku bilang kalau ayah meninggal dunia, sekarang udah bahagia di surga dan ndak bisa balik lagi di dunia.</p>		<p>Perasaan kehilangan</p>

<p>Bisa tapi masih amatir, jujur sih mbak sampai saat ini kalau inget kejadian itu suka nangis, dan waktu naik motor pun juga masih parno ndredek mbak, takut kalau jatuh lagi gimana, trus belum berani boncengin orang</p>	<p>Subjek masih ketakutan saat mengendarai motor</p>	<p>Dampak Psikologis : Takut</p>
<p>Bisa tapi rasanya hambar mbak, trus akhire ndak tak habisin karena ndak doyan makan mbak, masih sedih, kangen sama ayah.</p>	<p>Subjek kurang berselera makan setelah kejadian</p>	<p>Dampak Kesehatan : Perubahan pola makan</p>
<p>Alhamdulillah temen-temenku walaupun masih SD bisa mensupport aku dengan baik mbak, memang sih ada temen yang nakal, yang ngejekin aku nggak punya ayah, seketika itu aku langsung nangis, dan ditenangin sama temen deketku di sekolah. Habis itu aku pulang langsung curhat ke ibu, dan beliau bilang ayah di surga kamu doain ayah aja, jangan dengerin omongannya temanmu, masih banyak temen yang baik sama kamu.</p>	<p>Subjek mendapatkan ketenangan, semangat, dan motivasi dari ibu dan teman-temannya</p>	<p>Faktor Resiliensi : Dukungan Eksternal (Sosial)</p>

<p>Terakhir aku jadi cengeng habis dibully sama temanku itu mbak, ibuku selalu berusaha untuk nenangin aku. Tapi walaupun begitu dulu sempat menyalahkan diri sendiri mbak, mikirnya kenapa aku harus ikut ayah, pas kejadian itu ayah juga berusaha ngelindungin aku, jadi aku bener-bener mikir akulah penyebab ayah kecelakaan.</p>	<p>Subjek merasa dirinya mudah menangis dan menyalahkan diri sendiri</p>	<p>Dampak Psikologis : Kecewa</p>
<p>Awalnya ibu masih jengukin tiap minggu sekali, tapi lama-lama sampai berbulan-bulan baru jengukin, dan ngga mesti waktunya, karena sekarang aku sama adikku yang pulang main ke rumah</p>	<p>Subjek jarang berinteraksi dengan keluarga</p>	<p>Dampak Sosial : Kehilangan intensitas bertemu keluarga</p>
<p>Padahal ibuku tu temen curhatku mba, aku ngrasa kelangan gitu lho mba, kesepian soale biasanya guyonan sama dua adekku. Tapi yaa lama-lama ndakpapa si wong ada satu adikku di sini jadi kami berdua masih bisa saling cerita terus menguatkan.</p>	<p>Awal masuk panti subjek merasa kesepian</p>	<p>Dampak Sosial : Kesepian</p>
<p>Berusaha kalem trus ngebiarin sih mbak, tapi abis itu berusaha jaga jarak sama mereka.</p>	<p>Subjek berusaha untuk menahan amarahnya ketika ada yang menyakitinya</p>	<p>Aspek resiliensi : Pengendalian emosi</p>
<p>Engga mbak, males nangepin omongan tetanggaku itu, emang orangnya suka julid jadi tak senyumin aja, memang si awal e serik pengen aku bales omongannya mbak karena siapa yang mau sih jadi anak panti, tapi</p>	<p>Subjek berusaha untuk mengendalikan kesedihannya dan mengurungkan niat untuk membalas dendam</p>	<p>Aspek resiliensi : Pengendalian impuls</p>

yowislah biarin, aku ngga mau diriku pusing.		
Alhamdulillah iya mba, akhirnya bisa berbaur sama lingkungan sini pikirku aku anak pertama jadi harus berani dan mandiri. Bisa jadi temen untuk adikku terutama adek pertamaku, kalo adikku butuh bantuan yaa aku jadi penolong pertama, waktu adikku sakit aku yang ngurusi mba, aku jalan ke apotek sendirian beli obat, pas pendaftaran sekolah aku juga mba yg bantu ndaftarin bolak balik ke sekolah, pokoknya selagi aku bisa yaa aku kerjain sendiri buat saudaraku	Pelan-pelan subjek bisa beradaptasi dan menjadi wanita mandiri	Semangat bertahan hidup : Kemandirian
		Semangat bertahan hidup : Penyesuaian Diri
Seingetku waktu aku tinggal di panti udah nggak mikir aneh-aneh lagi kok mbak, jadi udah sadar bahwa itu tu takdir yang dikehendaki Allah, aku berusaha jadi anak sholehah biar doaku bisa bantu ayahku di sana.	Menerima takdir yang sudah ditetapkan	Semangat bertahan : Penerimaan diri
Bersyukur karena ternyata kami semua di sini itu punya masalah yang sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Saling menguatkan satu sama lain.	Subjek bersyukur atas masalah yang menyimpannya tidak mungkin melebihi batas kemampuannya	Faktor resiliensi Kekuatan pribadi : Rasa bersyukur
Yang paling utama untuk bisa menjadikan aku kuat itu adik-adikku mbak, terutama si A.	Berusaha menguatkan diri	Dukungan Eksternal

<p>Aku berusaha menghilangkan pikiran negatif-negatif dan mencoba selalu berhusnudzon sama Allah. Mencoba memikirkan hal lain mbak, fokus sama pelajaran di sekolah apalagi saya waktu itu udah mulai SMP, ningkatin sholat supaya jangan telat, dzikir pagi petang, ngaji rutin, dan aktif di kegiatan panti.</p>	<p>Subjek memperdalam aktivitas keagamaan</p>	<p>Faktor resiliensi Kekuatan pribadi Religiusitas</p>
<p>Nenangin pikiran mbak, kadang kan kita kyak tiba-tiba suka ovt, mood nya ngga jelas rasanya pengen marah-marah, masalah sepele jadi bikin pikiran puyeng, lha yang menghilangkan ovt ku biasanya ceramah-ceramah itu, aku juga ngga tau kadang lagi buka <i>tiktok</i>, <i>instagram</i> yang muncul di fyp ku ceramah, kata-kata motivasi, pikirku pas banget yaa sama kondisiku</p>	<p>Salah satu usaha subjek untuk menenangkan diri adalah melihat dan mendengarkan ceramah lewat media sosial miliknya</p>	<p>Faktor Resiliensi : Dukungan Eksternal Religiusitas</p>
<p>Cukup sering sih mbak karena kita kan udah jadi seperti keluarga, kadang kasihan juga kalau denger kisah hidupnya temen-temen, rasanya ingin bantuin mereka semampu aku, dan jadi bersyukur karena ternyata kami semua di sini itu punya masalah yang sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Saling menguatkan satu sama lain.</p>	<p>Peduli dengan permasalahan yang dialami temannya</p>	<p>Aspek resiliensi : Empati</p>

<p>Saat itu ibuku hanya IRT dan punya bayi dari ayah tiriku, pendapatan keluargaku pas-pasan, orang tuaku sepakat untuk melepas kami berdua supaya hidup kami berdua terjamin sekaligus sekolahnya. Aku ragu untuk mengiyakan, tapi setelah beberapa hari aku pikir-pikir lagi, yaudahlah gapapa, aku juga bantu nyadarin adikku supaya mau ikut sama aku di panti.</p>	<p>Subjek memahami alasan-alasan dia menjadi anak asuh panti</p>	<p>Aspek resiliensi : Kausal Analisis</p>
<p>Random mbak, aku sedih banget si mbak dulu rasanya, takut nggak bisa adaptasi, cemas mikirin orang sekitarku ini baik-baik atau jahat yaa, ibuku aja yang orang tuaku kandung tega nitipin anaknya di panti, ngga hanya aku, adikku juga.</p>	<p>Subjek meragukan kemampuan adaptasinya dan cemas akibat pikiran negatifnya</p>	<p>Dampak psikologis : Cemas</p>
<p>Awalnya aku pendem mbak, karena aku juga nggak mau adikku sedih, tapi setelah melihat adikku enjoy aja aku beranikan diri untuk curhat ke dia, kebetulan selisih kami cuman dua tahun jadi enak buat saling curhat.</p>	<p>Subjek berani mengutarakan perasaan dan berbagi cerita ke adiknya</p>	<p>Faktor resiliensi : kemampuan sosial</p>
<p>Jujur mbak, adikku malah yang ngehibur aku, dia bilang udahlah mbak jangan nangis terus adek juga sedih tapi di sini enak o mbak bisa makan ayam terus tiap hari.</p>	<p>Subjek mendapatkan motivasi dan semangat dari adiknya</p>	<p>Faktor resiliensi : Dukungan eksternal</p>

<p>Berubah mbak, ya itu tadi bisa makan tepat waktu karena yang masak di panti rajin mbak, masakannya enak, tegas nyuruh kita semua kalo bisa makan bersama pas jam makan</p>	<p>Waktu makan subjek berubah menjadi baik</p>	<p>Dampak kesehatan : Perubahan pola makan</p>
<p>Tapi kalo tidurnya kadang-kadang jam 1 an malem karena malamnya masih sering ovt, terus berisiken suara kereta karena deket sama rel kereta mba jadi belum biasa di sini, itu cuma di awal-awal aja setelah terbiasa tinggal di sini bisa tidur gasik.</p>	<p>Jam tidur subjek mundur karena subjek overthingking tiap malam</p>	<p>Dampak kesehatan : Insomnia</p>
<p>Pas ada masalah dateng, aku mikirnya harus bisa keluar dari masalah seperti sebelumnya, ketika dihadapkan pilihan aku harus bisa memilih mana yang terbaik. Karena dulu aku juga bisa lepas dari masalah itu, dan yang paling utama aku percaya mbak aku mampu menghadapi masalah-masalahku dengan bantuan Allah. Karena Allah tidak akan memberi ujian melebihi batas kemampuan manusia.</p>	<p>Subjek dapat meyakinkan dirinya untuk memilih jalan yang tepat menyelesaikan permasalahan yang datang.</p>	<p>Aspek resiliensi : Efikasi diri</p>
<p>Motivasi sih mbak, temanku, guruku selalu bilang aku bisa, aku pintar, aku mandiri, aku orang baik, pasti kuat dan mereka selalu mengingatkan ku tentang cita-citaku.</p>	<p>Subjek mendapatkan motivasi dari teman sebaya dan guru di sekolahnya.</p>	<p>Faktor resiliensi : Dukungan eksternal</p>
<p>Aku pengen jadi guru PAI mbak, dan pengen bikin sekolah gratis kecil-kecilan bagi anak yang terlantar. Aku selalu mikir aku harus bisa sukses di masa depan untuk kebahagiaan keluargaku juga.</p>	<p>Subjek memiliki cita-cita untuk kebajikannya di masa depan</p>	<p>Aspek resiliensi : Optimisme</p>

Aku yakin setiap ujian itu bisa dilewatkan, dan setelahnya bisa kembali hidup tenang	Optimis dapat mengatasi permasalahan dan hidup tenang	Aspek Resiliensi : Optimisme
Minat aku selalu di bidang pendidikan mbak pengen jadi guru, entah kenapa suka belajar mendalami materi, sama suka liat kajian <i>online</i> mbak, bikin ati adem.	Subjek memiliki minat dan hobi di bidang pendidikan dan agama	Faktor resiliensi Kekuatan pribadi : Bakat & Minat
Semangat belajar mbak, ikut lomba dan alhamdulillah pernah menang juga, selalu berusaha nyingkirin pikiran jelek yang buatku stress, ningkatin ibadah, karena kalo dekat sama Allah itu semuanya akan dipermudah o mbak. Aku lomba dua kali mba, tapi yang menang yang olimpiade sains nasional.	Subjek semangat dalam menjalani aktivitas positif dan pernah meraih juara dalam perlombaan	Aspek resiliensi : <i>Reaching out /</i> pencapaian
Pengennya sukses kayak anak-anaknya bu Hj. Rumijatun ini mbak yang tanahnya diwakfkan untuk panti, anaknya bu hajah kan sukses semua mbak, ada yang jadi dokter, guru. Nah itu anak-anaknya juga jadi donatur tetap di sini.	Subjek terinspirasi dari kesuksesan orang lain	Faktor resiliensi : Dukungan Eksternal (<i>Encouragement to be Autonomus</i>)

<p>Menjadikan aku anak yang agak pemberani mbak karena sekarang apa-apa bisa sendiri, nggak nangisan lagi, bisa peka sama orang lain, insyaAllah nggak takut lagi kalau ada masalah dateng. Dalam hal makan juga lebih baik yang sekarang, pendidikan juga, bisa dapet kemampuan baru di sini. Pokoknya semua permasalahan yang menimpaku akan aku jadikan bahan pembelajaran supaya bisa jadi manusia yang lebih baik lagi di masa depan.</p>	<p>Subjek dapat memperoleh makna dari permasalahan yang menimpanya</p>	<p>Aspek resiliensi : <i>Reaching out</i> / pencapaian</p>
--	--	--

✓ **Lampiran 10**

Horisonalisasi Subjek L

Ucapan Subjek	Coding	Makna Psikologis
<p>Kaget banget mbak, endak percaya kalo bapak meninggal, anggepanku orang tadi bapak cuman pamit tidur siang. Shock, nangis, campur aduk mbak</p>	<p>Subjek terkejut dan sedih ketika mengetahui ayahnya meninggal dunia</p>	<p>Kedukaan : Perasaan kehilangan</p>
<p>Hmmm bagaimana yaa aku masih ngalamun dan nangis di kamarku mbak, sambil bilang ke tetanggaku ini cuman ngimpi kan buk.. ibunya bilang ikhlasin bapakmu yaa nok, seng sabar, kuat..</p>	<p>Subjek masih belum bisa menerima kenyataan dan menyangkalnya</p>	<p>Penyangkalan</p>
<p>Endak bisa mbak, malah aku jadi sadar kalo bapak bener-</p>	<p>Subjek tidak bisa tidur setelah kematian ayahnya</p>	<p>Dampak kesehatan : Insomnia</p>

<p>bener sudah meninggal, selama seminggu masih susah tidur. Sambil nangis aku mikir bagaimana nanti nasibku, aku kan sudah ngga punya orang tua</p>		<p>Dampak Psikologis Cemas</p>
<p>Engga mba, padahal dulu ya ada tetanggaku yang masak in lauk buat makan aku sama mbakku, tapi hari kedua baru mau makan</p>	<p>Subjek tidak berselera makan setelah kematian ayahnya</p>	<p>Dampak kesehatan : Perubahan pola makan</p>
<p>Setelah mbakku pergi jadi akune sendirian di rumah, karena itu kan rumah punyae temene bapak jadi aku sering dijengukin mbak, kebetulan beliau itu ibu-ibu mbak, jadi perhatian banget sama aku, akhire ngajakin aku tinggal bareng di rumahnya selama setaun</p>	<p>Subjek tinggal sendirian di rumah</p>	<p>Dampak Sosial : Kesepian</p>
<p>Pelan-pelan ibunya selalu ngasih dukungan ke aku biar aku jadi anak yang kuat, percaya diri. Aku di sana seneng mbak soalnya salah satu anaknya seumuran sama aku, jadi punya teman dekat. Bisa becanda sama cerita-cerita.</p>	<p>Subjek mendapatkan semangat dari keluarga angkatnya</p>	<p>Faktor resiliensi : Dukungan eksternal</p>
<p>Aku cuman nurut asal ikut aja kegiatan di panti, tapi setelah sebulan itu aku bisa membaur mba soalnya disini orangnya mau ngrangkul anak yang masih baru</p>	<p>Subjek dapat beradaptasi dengan lingkungan barunya</p>	<p>Penyesuaian Diri</p>

Bismillah sekarang udah engga mba, aku berusaha menjalani aktivitas dengan tenang tanpa mikir yang jelek-jelek.	Subjek berusaha menerima keadaan dengan ikhlas	Penerimaan diri
Selama ini aku ngga pernah tahu diperhatikan seorang ibu, mbakku juga tidak nganggep aku, jadi pas di sana setidaknya walaupun sebentar tetap bisa ngrasain kasih sayang ibu, sama saudara.	Subjek merasa kurang mendapat kasih sayang dari keluarga kandungya	Dampak Sosial : Kesepian
Tak dengerin, ngangguk-ngangguk, senyum tapi nahan nangis mba, aku bilang iyaa bu gapapa, aku mau masuk panti, aslinya sediihh banget mba	Subjek dapat mengendalikan kekecewaan dan kesedihannya	Aspek resiliensi : Pengendalian emosi
Nyanyi mbak hehe, aku suka banget nyanyi, dulu sebelum ayah meninggal, pernah ikut kontes nyanyi anak-anak yang diadain Aneka Jaya. Sholawat mbak, yang Abdulloh nama ayahnya Aminah ibundanya.. lupa judulnya apa (subjek praktek dengan sedikit menyanyi)	Subjek suka menyanyi untuk mengalihkan kesedihannya	Aspek Resiliensi : Pengendalian emosi
Kalo jaman dulu aslinya pengen tetep sama ibu angkatku mba, karena dalam setahun itu sudah terlanjur nyaman punya keluarga baru, tapi kalo dulu aku nolak dimasukin di panti malah jadi konflik sama mereka mba, tidak enak juga di hati	Subjek menahan keinginannya supaya hubungan dengan keluarga angkatnya tetap berjalan dengan baik	Aspek resiliensi : Pengendalian impuls
Kalo kata ibunya, dulu aku sengaja tinggal di sana dulu biar aku sembuh dulu mbak	Subjek dapat memahami alasan dirinya menjadi anak	Aspek resiliensi : Analisis kausal

<p>dari kesedihanku, setelah itu aku dibawa ke panti, aku juga mikirnya gapapa aku jadi tinggal di panti karena ngga mau lama-lama ngrepotin ibu. Memang disinilah tempatku, yang ngga punya siapa-siapa lagi kecuali Allah.</p>	<p>asuh panti</p>	
<p>Iya kangen tapi kecewa juga kenapa dia ngga nganggep aku adeknya, besok pas lebaran aku mesti nangis mba karena tidak bisa bertemu saudara sama sekali.</p>	<p>Subjek sedih merindukan saudaranya setiap lebaran</p>	<p>Aspek resiliensi : Pengendalian Impuls</p>
<p>Nangis mbak, sedih banget pisah sama keluarga ibu angkatku, aku jadi nda punya siapa-siapa lagi, aku minder mbak sama teman-temenku di sekolah. Merasa belum mampu untuk bisa menjadi seperti teman-teman lain, yang bisa pede, mandiri, kemana-mana bisa sendiri, nah aku belum bisa mbak seperti mereka</p>	<p>Subjek sedih dan kehilangan kepercayaan diri setelah menjadi anak asuh</p>	<p>Dampak psikologis : Kepercayaan diri menurun</p>
<p>Pas mereka masih di sini biasa saja mbak masih bisa ketawa, tapi setelah mereka pulang, rasanya kayak hampa, sepi, aku jadi di kamar terus mbak, keluar kalo ada kegiatan panti sama makan mandi begitu.</p>	<p>Subjek merasa hampa ketika awal menjadi anak asuh</p>	<p>Dampak Sosial : Kesepian</p>
<p>Iyaa mbak, belum seberani itu, masih sering kesepian, apalagi kalo pas terima rapot mbak, yang ngambilin punyaku itu pengasuh sedangkan temenku di sekolah mereka dimbilin sama bapak/ibu/nenek/sodaranya, aku sama sekali ngga punya</p>	<p>Subjek sedih melihat teman-temannya bersama dengan keluarga mereka masing-masing</p>	<p>Dampak psikologis : Sedih, kecewa</p>

(sambil menyeka air mata)		
Sama mbak, yang tahu masalahku sesama anak panti asuhan itupun ceritanya nda detail. Seringnya malah cerita yang lucu-lucu, malah aku yang dijadiin mereka tempat curhat	Subjek dapat berbagi cerita dan bergurau dengan teman sesama anak asuh	Faktor resiliensi : Kemampuan sosial
Diem ndengerin mereka cerita, kasihan juga denger ceritanya karena ada satu temenku yang keluarganya lengkap tapi nda harmonis, dia malah ingin ikut neneknya saja	Subjek iba dengan permasalahan temannya	Aspek resiliensi : Empati
Ngalamun mikirin aku harus bagaimana yaa, sering terlintas pikiran buruk kenapa aku dilahirkan di dunia ini, padahal aku ditinggal duluan sama kedua orangtuaku di usia yang aku masih butuh mereka. Tapi aku coba rutinin sholat tahajud mbak, habis itu kan berdzikir sama doa sekalian curhat sama Allah. tenang pikirannya, badan jadi seger mbak kalo habis sholat tahajud	Subjek memilih untuk meningkatkan ibadah supaya mendapatkan ketenangan batin	Faktor resiliensi : Kekuatan pribadi Religiusitas
Lebaran sih mbak, mau ngga mau keadaan menuntutku untuk berani sendiri walaupun aslinya ngga tenang. setelah itu aku pulang sendirian ke panti mbak, ditemenin lagi pas malem harinya. tinggal di panti hidupku lebih tertata dan terjamin, bisa sekolah dengan lancar, dibekali ilmu agama, diajarin njait, masak, punya lebih banyak teman.	Subjek terpaksa untuk berani sendirian karena tuntutan keadaan dan memiliki keterampilan menjahit yang diperoleh dari kegiatan panti	Kemandirian

Ada sih mbak, anak-anak panti sini, mereka selalu ngehibur aku, walaupun aku tidak selalu cerita masalahku ke mereka, tapi dengan tingkah konyol mereka aku jadi lupa sama kesedihanku, itu mbk yang aku suka tinggal di sini	Subjek mendapatkan hiburan dan semangat dari temannya di panti	Faktor resiliensi : Dukungan eksternal
Gimana yaaa, aslinya masih belum begitu yakin si mba, tapi berharapnya tetep bisa melewatkan itu semua, pasrah saja sama yang di atas. Hmm iya mba belum seberani itu	Subjek belum berani menghadapi permasalahan lain tapi tetap berharap dirinya sanggup	Aspek resiliensi : Efikasi diri
Iyaa mbak makin banyak walaupun kepisah sama teman lama, alhamdulillah teman sekolahun baik-baik orangnya	Subjek mendapatkan lebih banyak teman baik setelah tinggal di panti	Dampak sosial : Relasi bertambah
Menjadikan diri untuk bisa lebih baik lagi dari sebelumnya, dengan tinggal di panti hidupku lebih tertata dan terjamin, bisa sekolah dengan lancar, dibekali ilmu agama, diajarin njait, masak, punya lebih banyak teman. Aku syukuri aja sih mbak, walaupun lagi proses untuk bisa ikhlas menerima semua cobaan yang pernah aku lalui	Subjek dapat mengambil makna dari hidupnya	Aspek resiliensi : Pencapaian
		Faktor resiliensi Kekuatan pribadi : Rasa bersyukur
InsyaAllah percaya mba, aku mencoba jadi anak baik, sekolah yang rajin, terus jadi anak yang sukses di dunia maupun di akhirat, sama membangun keluarga cemara	Subjek percaya masa depannya akan lebih baik	Aspek resiliensi : Optimisme
Selain suka nyanyi aku suka belajar njahit mbak, di sini kan	Subjek memiliki minat di beberapa bidang	Faktor resiliensi : Kekuatan pribadi

terima jasa permak mbak, bikin kerudung, ada gurunya yang ngajarin		Bakat & Minat
--	--	---------------

✓ **Lampiran 11**

Horisonalisasi Subjek N

Ucapan Subjek	Coding	Makna Psikologis
Ngereog mbak, kaget banget, nangis terus, aku bilang gini ke pengasuh panti "ibuk mau kemana kok ninggalin aku di sini, nanti kalo orang-orang di sini jahat sama aku gimana". Akhirnya aku bisa tenang habis dibujuk sama pengasuh n pengurus panti	Subjek terkejut dan sedih ketika mengetahui dirinya ditinggal ibunya di panti asuhan	Kecewa dan cemas
Aku masih kelas dua smp mbak, lupa umurku berapa, trus aku ngga mau makan mbak, adane di kamar terus, karena syok itu mba trus juga masih malu sama yg lain.	Subjek tidak berselera makan di awal masuk panti	Dampak kesehatan : Perubahan pola makan
Setelah kondisiku mendingan malah aku dapet perlakuan ngga enak sama anak senior di panti ini mbak Aku malah disuruh ² mbak sama mereka, trus pada ngetawain aku, ngatain aku hey anak baru cepet ambilin ini itu, tiap hari digituin terus mbak, aku jadi takut	Subjek mengalami tindakan perundungan yang membuat dirinya menjadi ketakutan	Dampak psikologis : Takut

<p>Aku masih takut mbak jadi nurut aja. Tp habis mau tidur selalu nangis mbak, jadi ndak bisa tidur, sama temen sekamar juga masih kaku blum akrab. Pokoknya setelah kejadian itu aku jadi makin ndak tahan mbak tinggal dipanti. Tiap malem kepalaku pusing karena saking takutnya ngadepin senior panti Aku juga mikir aneh-aneh, merasa jadi beban keluarga, anak yang tidak dibutuhin orang tua makannya dibuang di sini.</p>	<p>Subjek mengalami kesedihan yang berlarut-larut dan belum memiliki teman</p>	<p>Dampak kesehatan : Insomnia</p> <p>Dampak psikologis: Sedih dan cemas</p> <p>Dampak Sosial : Kesepian</p>
<p>Selama itu tiap malem ngga berani keluar kamar buat pipis, mau bangunin temen sekamar juga ngga enak, ehh sampe aku kena infeksi saluran kencing mbak gara² itu, ditambah sakit Maag juga mbak, sampe di opnam, payah banget aku sampe stress.</p>	<p>Kesehatan fisik subjek terganggu, subjek terkena beberapa penyakit akibat stress yang diderita ketika awal masuk panti</p>	<p>Dampak kesehatan : Terkena penyakit Maag dan infeksi saluran kemih</p>
<p>Aku ngga peduli lagi sih mba, kenyataannya kan memang seperti itu, aku anak panti anaknya orang ngga punya, kulitku item, misal beneran adalagi sakit sih pastinya tapi ngga perlu juga aku.. apa tu namanya terpuruk sama cacian orang mba yang penting fokus hidup ngebahagiain orang tua</p>	<p>Subjek dapat menerima kondisinya</p>	<p>Semangat bertahan : Penerimaan diri</p>
<p>Suka guyonan bareng, berbagi cerita, saling dukung, kalo ada orang yang njahatin mesti temennya pada ikut maju ngebelain.</p>	<p>Subjek dapat berinteraksi dengan temannya secara baik</p>	<p>Faktor resiliensi : Kemampuan sosial</p>

<p>Tau mbak, ini semua juga demi kebaikan aku, aku nyadar kalo ortuku lansia, kerjanya apa adanya, daripada aku harus putus sekolah, lebih baik aku tinggal di sini sudah terjamin semuanya. Aku malah selak pengen mbak mbahagian ortuku, kasihan mereka.</p>	<p>Subjek dapat memahami alasan ia menjadi anak asuh panti</p>	<p>Aspek resiliensi : Analisis Kausal</p>
<p>Nah setelah dirasa aku udah biasa sama lingkungan panti, akhirnya pas SMA aku resmi tinggal lagi di panti. Engga mbak, dah berani aku, lagian di panti aku bisa hidup enak, makannya rutin, enak-enak lauknya, punya sodara banyak</p>	<p>Subjek dapat menyesuaikan diri di panti</p>	<p>Semangat bertahan hidup : Penyesuaian Diri</p>
<p>Awalnya sih takut mbak cuman diem, tapi setelah mereka kebangetan, aku lawan gini mbak, kenapa kalo kulitku item wong ndak ngerugiin kalian, trus temen deketku pada belain aku mbak</p>	<p>Subjek dapat mengendalikan kemarahannya saat dibully oleh temannya</p>	<p>Aspek resiliensi : Pengendalian emosi</p>
<p>Aku jadi kurang pede setelah itu, pulang² aku ngaca to sambil mikir emang aku seburuk itu yaa sampe mereka ngatain aku, siapa mau juga dilahirin dengan kulit item kayak gini, aku sambil nangis mbak serik banget.</p>	<p>Setelah mengalami perundungan/pembullyan, kepercayaan diri subjek menurun</p>	<p>Menurunnya kepercayaan diri</p>
<p>Awalnya punya ide buat bales, tapi ngga jadi sih mbak, aku sadar mereka itu geng yg nakal di sekolah, banyak juga yang pernah disenggol mereka, takutnya setelah aku bales malah geger gedan</p>	<p>Subjek mengurungkan niatnya untuk membalas dendam kepada pembully</p>	<p>Aspek resiliensi : Pengendalian impuls</p>

Engga mbak, pelan-pelan aku sadar bahwa semua ini takdir Allah, disini kan tiap minggu ada ustadz yang tausiyah mbak, itu juga bantu memotivasi aku mbak	Subjek mendapatkan semangat untuk bisa menerima takdir dan menghadapi masalahnya	Faktor resiliensi : Dukungan eksternal
Tiap bulan ada ustadz yang tausiyah mbak, itu juga bantu memotivasi aku mbak, kita hidup itu tujuannya untuk mencari bekal di kehidupan selanjutnya, bekal-bekalnya itu adalah amal shaleh, dan jangan kita memandang rendah orang lain karena kita semua tidak tahu posisi kita dihadapan Allah SWT	Subjek mendapatkan motivasi dari kegiatan keagamaan yang diikuti	Faktor Resiliensi : Dukungan Eksternal
Terima saja karena yakin juga aku bisa lewati, aku yakin atas izin Allah bisa melewati masalah-masalah lain karena dulu pun aku juga alhamdulillah berhasil.	Subjek yakin dapat menyelesaikan masalah lain dengan baik	Aspek resiliensi : Efikasi diri
Pastinya sih mbak, tapi berubahnya ke yg lebih baik, berubah untuk bisa ridho dgn segala takdir Allah, semangat cari amal shaleh, nggak mau males-malesan sholat, tetap berdzikir setelah sholat walaupun sebentar	Subjek berusaha meningkatkan kualitas ibadahnya	Faktor resiliensi : Kekuatan pribadi : Religiusitas
Minat aku kerja jadi pengusaha mbak, pengen jualan roti sendiri karena itu juga hobiku, di sini aku banyak belajar bisa bikin roti juga.	Subjek memiliki cita-cita ingin menjadi pengusaha kue.	Faktor Resiliensi Kekuatan Pribadi : Bakat dan Minat

<p>Karena aku tu orang e rempong mbak, suka ngehibur temen, jadi mereka jarang tau sedihku bagaimana, kalo cerita keluh kesah cuma sama teman panti krna sama-sama punya masalah yang mirip-mirip. mikirnya mereka lebih bisa memahami apa yang aku rasain daripada teman sekolah</p>	<p>Mau berbagi perasaan dan cerita pada sesama anak asuh, berusaha menjadi teman yang baik</p>	<p>Faktor Resiliensi : Kemampuan Sosial</p>
<p>Maju paling depan mbak, tak hadepin itu karena aku tau rasanya dibully, soalnya temen SMA ku pernah ada yang dibully fisiknya, gendut gitu katanya semampu aku, misal dia butuh didenger ceritanya, butuh saran dari aku yaa tak kasih, misalkan dibully langsung tak belain</p>	<p>Subjek peduli dengan permasalahan temannya</p>	<p>Aspek resiliensi : Empati</p>
<p>Aku sukae bikin bolu, roti kering, tiap lebaran PO kuker, pernah bikin kue ulang taun buat surprise in teman Iya mbak ada, tapi aku juga liat di <i>Youtube, Tiktok</i> cari resep-resep yang enak</p>	<p>Subjek memiliki keterampilan membuat roti yang diajarkan pengelola panti dan belajar lagi dari sosial media</p>	<p>Semangat bertahan : Kemandirian</p>
<p>Nguatin aku mbak, kalo aku pengen curhat, mereka dgn senang hati mendengarkan, jangan dengerin omongan orang yang jahat sama kamu yang bikin kamu jadi sakit.</p>	<p>Subjek mendapatkan dukungan sosial dari orang dekatnya</p>	<p>Faktor resiliensi : Dukungan eksternal</p>
<p>Sekarang aku banyak bersyukur mbak, yang jahat sama aku hanya segelintir orang, masih banyak orang yang sayang sama aku, aku akan fokus sama mereka aja yang sayang n peduli sama aku.</p>	<p>Subjek merasa bersyukur masih banyak orang baik di sekelilingnya</p>	<p>Faktor resiliensi : Kekuatan pribadi : Rasa bersyukur</p>

Minat aku kerja jadi pengusaha mbak, pengen jualan roti sendiri karena itu juga hobiku, di sini aku banyak belajar bisa bikin roti juga.	Subjek memiliki minat di bidang makanan	Faktor resiliensi : Kekuatan pribadi
Aku yakin masa depanku akan lebih baik jika aku berusaha kuat, harus punya tujuan hidup yang jelas, jadi orang yang sukses dan anak yang berbakti	Subjek berpikir positif terhadap masa depan	Aspek resiliensi : Optimisme
Banyak mba tapi bingung ngomongnya, yaa.. intinya aku bisa jadi wanita yang mandiri karena sebelum masuk sini aku selalu ngandelin ibuku, sekarang bisa ajar kendel, terus apa yaa.. tambah temennya, bisa belajar banyak hal, jadi lebih agamis juga mbak	Subjek dapat mengambil makna dari permasalahan yang pernah ia alami	Semangat bertahan hidup : Kemandirian Aspek resiliensi : Pencapaian

✓ Lampiran 12

Tabel Unit Makna Subjek I

No.	Unit Makna	Makna Psikologis	
1.	Kedukaan	Penyangkalan (<i>denial</i>) Kemarahan (<i>anger</i>)	Kaget, marah, dan bingung ditinggal ayahnya meninggal dunia
		Perasaan rindu kepada ayahnya akibat kematian	
2.	Dampak Kesehatan	Perubahan Pola Makan	Kurang berselera makan setelah kematian ayahnya Nafsu makan meningkat setelah tinggal di panti asuhan
		Insomnia	Susah tidur pada awal tinggal di panti asuhan karena overthinking dan belum bisa beradaptasi
3.	Dampak Psikologis	Kecemasan	Tidak tenang atau gelisah memikirkan hal-hal negatif setelah dibully
			Sibuk memikirkan ketakutannya untuk berinteraksi dengan orang baru
		Sedih	Menyalahkan diri sendiri ketika mengingat kejadian kecelakaan dengan ayahnya
			Merasa kecewa karena dititipkan ibunya di panti asuhan
Ketakutan	Masih ketakutan saat mengendarai sepeda motor		
4.	Dampak Sosial	Kesepian	Perasaan hampa karena jauh dari ibu dan saudaranya
		Kehilangan intensitas bertemu keluarga	Merasa jauh dan kurang diperhatikan oleh keluarganya
5.	Semangat Bertahan	Penyesuaian Diri	Menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya setelah menjadi anak asuh panti asuhan
		Kemandirian	Mampu menjalankan perannya sebagai kakak dan tidak bergantung pada orang lain
		Penerimaan diri	Menerima segala permasalahan dengan

			ikhlas
6.	Faktor Resiliensi	Dukungan Eksternal	Memiliki teman curhat yang setia yaitu adiknya
			Mendapatkan semangat dari teman sebayanya
			Mengenal sosok inspiratif yang ia jadikan motivasi untuk sukses
			Menggunakan media sosial <i>Youtube</i> , <i>Instagram</i> , dan <i>Tiktok</i> sebagai hiburan, menambah wawasan, dan motivasi
		Kekuatan Pribadi	Religiusitas : Meningkatkan kualitas ibadah, kegiatan keagamaan (<i>online & offline</i>) untuk mendapatkan ketenangan batin, dan berprasangka baik kepada Allah
			Bakat & Minat : Memiliki minat di bidang pendidikan agama Islam dan salah satu murid berprestasi di sekolah.
			Rasa Bersyukur : Merasa bersyukur karena memiliki banyak teman baik dan ditimpa permasalahan yang sesuai batas kemampuan
Kemampuan Sosial	Dapat mengutarakan perasaannya dengan baik kepada orang lain dan saling berbagi cerita		
7.	Aspek Resiliensi	Pengendalian Emosi	Menyetujui keputusan orang tuanya dengan baik
			Menahan amarahnya saat orang lain menyakitinya
		Pengendalian Impuls	Mengurungkan niat untuk membalas perkataan orang yang menyakitinya
			Berusaha menghilangkan kesedihannya secara perlahan
		Optimisme	Percaya bahwa setiap masalah dapat dilewatinya lalu hidup dengan tenang

			Memiliki cita-cita dan berusaha giat dalam meraihnya
		Analisis Kausal	Memahami sebab dan akibat dari permasalahan yang menimpanya
		Empati	Peduli dengan perasaan dan permasalahan orang lain
		Efikasi Diri	Meyakinkan dirinya untuk dapat memilih jalan yang tepat dalam penyelesaian masalah
		Pencapaian	Memiliki kehidupan yang lebih baik daripada sebelumnya
			Fokus pada kegiatan positif untuk masa depan yang baik

✓ Lampiran 13

Tabel Unit Makna Subjek L

No.	Unit Makna	Makna Psikologis	
1.	Kedukaan	Terkejut dan mengalami kesedihan yang mendalam saat ayahnya meninggal dunia	
		Penyangkalan	Bingung dan tidak percaya bahwa saat itu ayahnya benar-benar meninggal dunia
2.	Dampak Kesehatan	Perubahan Pola Makan	Kurang berselera makan setelah kematian ayahnya
			Nafsu makan menurun ketika awal tinggal di panti asuhan
		Insomnia	Susah tidur akibat stress setelah ayahnya meninggal dunia
3.	Dampak Psikologis	Sedih	Batin menangis saat melihat keharmonisan keluarga orang lain
			Merasa kecewa dilahirkan di dunia dengan status yatim piatu dan tidak tinggal bersama saudaranya

		Kecemasan	Memikirkan nasibnya di masa depan karena tidak memiliki orang tua
		Kepercayaan Diri Menurun	Tidak berani berpergian sendirian karena kurang yakin dengan kemampuannya
4.	Dampak Sosial	Kesepian	Kurang perhatian dari keluarga
			Merasa hampa saat awal tinggal di panti asuhan karena berpisah dengan keluarga angkat
5.	Semangat Bertahan	Penyesuaian Diri	Beradaptasi dengan lingkungan baru
		Penerimaan Diri	Berusaha menerima kondisinya dengan ikhlas dan menjalani aktivitas dengan tenang
		Kemandirian	Berani sendiri saat momen tertentu dan memiliki keahlian menjahit dari keterampilan yang diajarkan pengelola panti
6.	Faktor Resiliensi	Dukungan Eksternal	Mendapatkan semangat dan motivasi dari keluarga angkatnya
			Mendapatkan hiburan cerita jenaka dari teman panti asuhan
		Kekuatan Pribadi	Religiusitas : Meningkatkan ibadah untuk memperoleh ketenangan batin
			Bakat & Minat : Memiliki minat di bidang tata busana dan hobi menyanyi
			Rasa Bersyukur : Memiliki lebih banyak teman dan hidup lebih tertata
		Kemampuan Sosial	Dapat berbagi cerita dan sering bergurau dengan temannya
7.	Aspek Resiliensi	Pengendalian Emosi	Menahan kesedihan dan kekecewaannya
			Lebih memilih untuk menyembunyikan masalahnya
			Menghibur diri dengan hobinya

		Pengendalian Impuls	Menahan keinginannya untuk tetap tinggal bersama dengan keluarga angkatnya
			Dapat mengendalikan diri ketika sedih merindukan perhatian dari saudaranya
		Optimisme	Percaya masa depannya akan lebih baik tergantung ridho Allah dan usaha yang dilakukan
		Analisis Kausal	Memahami sebab dan akibat dari permasalahan yang menyimpannya
			Mengetahui risiko dari segala tindakan
		Empati	Memahami perasaan dan peduli terhadap permasalahan temannya, mencoba menjadi pendengar yang baik ketika temannya curhat
		Efikasi Diri	Belum memiliki keyakinan kuat untuk menghadapi permasalahan lain tapi tetap berharap dirinya sanggup
Pencapaian	Hidup bahagia dan dapat mengambil makna dari permasalahan yang terjadi		

✓ Lampiran 14

Tabel Unit Makna Subjek N

No.	Unit Makna	Makna Psikologis	
1.	Dampak Kesehatan	Maag	Tidak mau makan di hari pertama masuk panti asuhan
			Nafsu makan menurun sebelum bisa menyesuaikan diri di panti asuhan
		Insomnia	Susah tidur karena gelisah setiap malam
		Infeksi Saluran Kemih	Terlalu sering menahan buang air kecil, pada akhirnya terkena infeksi saluran kemih

2.	Dampak Psikologis	Kecemasan	Tidak nyaman tinggal di panti asuhan karena pisah dari orang tuanya
			Terpuruk setelah mendapat perlakuan tidak menyenangkan dari senior anak asuh
		Kesedihan	Sedih karena selalu memikirkan perkataan teman yang menghina fisiknya
			Awalnya menyalahkan orang tua karena menitipkan dirinya di panti asuhan
			Pernah merasa kecewa karena diciptakan dengan kulit yang gelap dan lahir dari keluarga tidak mampu
		Ketakutan	Selalu memikirkan hal-hal buruk yang membahayakan dirinya
			Ketakutan saat dibully oleh senior anak asuh dan temannya
		Kepercayaan Diri Menurun	Kurang percaya diri setelah menjadi anak asuh
			Tidak percaya diri dan takut dengan penilaian orang lain mengenai fisiknya
			Minder karena memiliki kulit yang gelap
3.	Dampak Sosial	Kesepian	Merasa kehilangan ibu yang selama ini selalu ada di sisinya
		Kehilangan intensitas bertemu keluarga	Jarang dijenguk dan komunikasi dengan keluarga
4.	Semangat Bertahan	Penyesuaian Diri	Menyesuaikan diri dengan lingkungan panti asuhan dan sekitarnya
		Kemandirian	Berani menghadapi masalah dan melakukan aktivitas sendirian tanpa bergantung pada orang lain
			Memiliki keterampilan membuat kue yang diajarkan oleh pengelola panti dan belajar dari media sosial (<i>Youtube</i> dan <i>Tiktok</i>)
		Penerimaan diri	Menerima segala permasalahan dan apapun kondisinya dengan ikhlas
5.	Faktor Resiliensi	Dukungan Eksternal	Memiliki teman sesama anak asuh yang selalu memberi dukungan dan waktunya untuk curhat

			Memiliki teman baik di sekolah yang selalu memberi semangat
			Mendapatkan siraman rohani secara rutin dari tokoh agama di panti asuhan
		Kekuatan Pribadi	Religiusitas : Meningkatkan kualitas ibadah dan menjalankan amalan sunnah
			Bakat & Minat : Memiliki minat dan hobi membuat kue (belajar secara <i>offline</i> dan <i>online</i>)
			Rasa Bersyukur : Memiliki banyak orang-orang baik di sekelilingnya
		Kemampuan Sosial	Dapat mengutarakan perasaannya dengan baik kepada teman yang dipercaya
			Berusaha menghibur temannya dengan cerita jenaka
6.	Aspek Resiliensi	Pengendalian Emosi	Terkejut dan marah ketika ditinggal orang tuanya di panti asuhan
			Menahan amarahnya saat dibully dengan temannya
			Mampu mengendalikan kesedihannya saat ingat peristiwa yang menyakitinya
		Pengendalian Impuls	Bersedia tinggal di panti asuhan setelah merasa sanggup
			Menghilangkan niatan untuk membalas dendam
		Optimisme	Percaya bahwa dirinya bisa hidup dengan tenang dan berdamai dengan masa lalunya
			Memiliki rencana yang jelas untuk karirnya di masa depan
		Analisis Kausal	Memahami sebab dan akibat dari permasalahan yang menimpanya

			Mengetahui risiko di setiap sesuatu yang dipilihnya
		Empati	Peduli dengan permasalahan orang lain
			Berani membela temannya disaat temannya dibully
		Efikasi Diri	Memiliki keyakinan dapat menyelesaikan masalah yang akan datang dengan baik
		Pencapaian	Menjalani kehidupan yang lebih disiplin dan agamis
			Fokus belajar pada hal-hal baru untuk meningkatkan keterampilan

✓ Lampiran 15

Dokumentasi

1. Foto peneliti bersama subjek I



2. Foto peneliti bersama subjek L



3. Foto peneliti bersama subjek N



4. Foto selfie peneliti bersama subjek L dan N



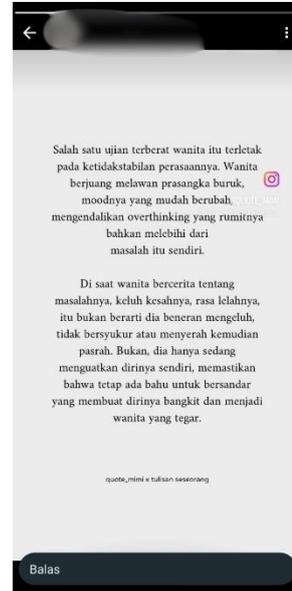
5. Foto ketiga subjek



6. Foto beberapa anak asuh



7. Screenshot unggahan Whatsapp subjek I (kajian dan motivasi)



8. Screenshot unggahan Whatsapp subjek N (resep kue dari Youtube)



**9. Foto beberapa pengurus Panti Asuhan Putri Aisyiyah
Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal**



**10. Foto halaman depan Panti Asuhan Putri Aisyiyah
Hj. Rumijatun Kaliwungu Kendal**



RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Vianisycha Amalia
2. Tempat Tanggal Lahir : Semarang, 25 Februari 2000
3. Alamat Rumah : Plumbon Rt 01 Rw 03
Wonosari, Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah
4. No Handphone : 0895632577928
5. Email : vianisycha25@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan :

- a. TK An-Nur Tugurejo Semarang
- b. SDN Mangkang Kulon 02
- c. SMPN 28 Semarang
- d. SMAN 8 Semarang

C. Karya Ilmiah :

1. Buku ber-ISBN dengan judul : Rangkaian Hidup Sehat Di Kala Pandemi / th 2021

Semarang, 13 Juni 2024

Penulis



Vianisycha Amalia
NIM: 1807016061