

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Dalam masa awal kehidupan remaja di panti, tentunya remaja membutuhkan masa adaptasi, salah satunya adalah adaptasi sosial. Pada tahun 2023, Panti Asuhan Muhammadiyah Sawangan menerima lima remaja asuh baru, di mana tiga di antaranya mengalami kesulitan dalam proses adaptasi sosial. Kesulitan ini terdeteksi melalui observasi awal yang dilakukan oleh pengasuh dan pekerja sosial panti, yang mencatat adanya kurangnya interaksi dengan sesama, keengganan untuk mengikuti aturan, serta perilaku menarik diri. Meskipun tantangan adaptasi dalam bulan pertama dianggap normal, masalah yang bertahan hingga tiga bulan menunjukkan perlunya intervensi lebih lanjut. Data ini menggarisbawahi bahwa adaptasi sosial merupakan tantangan utama bagi remaja yang baru memasuki panti asuhan, sehingga membutuhkan perhatian khusus dari pihak pengelola panti (Laporan Internal Panti Asuhan Muhammadiyah Sawangan, 2023).

Fenomena serupa juga ditemukan di berbagai panti asuhan lain di Indonesia. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Prayogi, Muslihati, dan Handarin mengungkapkan bahwa remaja-remaja yang baru masuk panti asuhan mengalami kesulitan dalam adaptasi sosial. Kesulitan ini mencakup stres akibat perpisahan dari keluarga, perubahan lingkungan, serta adaptasi terhadap aturan dan struktur sosial yang baru. Remaja-remaja ini seringkali menunjukkan gejala stres dan isolasi, yang dapat memperburuk kondisi emosional dan psikologis mereka. Hal ini mencerminkan adanya tantangan universal dalam adaptasi sosial di panti asuhan, yang memerlukan pendekatan khusus untuk membantu remaja-remaja melewati fase transisi ini.

Dampak dari ketidakmampuan remaja untuk beradaptasi sosial di lingkungan panti asuhan bisa sangat serius. Remaja yang mengalami masalah ini cenderung mengalami isolasi sosial, penurunan rasa percaya diri, serta peningkatan kecemasan dan depresi. Sebuah penelitian oleh Lembaga Perlindungan Remaja Indonesia menemukan bahwa remaja-remaja yang gagal beradaptasi di panti asuhan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan gangguan perilaku dan masalah kesehatan

mental di masa depan. Isolasi sosial dan rendahnya keterampilan sosial ini tidak hanya menghambat perkembangan interpersonal mereka saat ini, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kemampuan mereka untuk berfungsi secara efektif dalam masyarakat di kemudian hari (Lembaga Perlindungan Remaja Indonesia, 2019).

Di beberapa panti asuhan, masalah adaptasi sosial juga diperparah oleh kurangnya sumber daya untuk menyediakan dukungan psikososial yang memadai. Sering kali, panti asuhan menghadapi keterbatasan dalam hal staf terlatih, program intervensi khusus, serta fasilitas yang mendukung perkembangan sosial dan emosional remaja-remaja. Sebuah studi oleh Badan Pusat Statistik (BPS) mengindikasikan bahwa sebagian besar panti asuhan di Indonesia beroperasi dengan anggaran yang terbatas, yang berpengaruh pada kualitas dan kuantitas layanan yang mereka dapat tawarkan. Kondisi ini memperburuk situasi bagi remaja-remaja yang memerlukan bantuan lebih intensif untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan baru di panti (BPS, 2022).

Selain itu, faktor budaya dan latar belakang sosial ekonomi remaja-remaja yang beragam juga dapat mempengaruhi proses adaptasi sosial mereka. Remaja-remaja yang datang dari latar belakang keluarga yang kurang stabil atau mengalami trauma sebelumnya mungkin memerlukan pendekatan yang lebih khusus dan sensitif. Sebuah penelitian oleh Yayasan Sayangi Tunas Cilik menyebutkan bahwa remaja-remaja yang mengalami kekerasan atau kehilangan orang tua cenderung lebih sulit beradaptasi dalam lingkungan baru dan memerlukan intervensi psikososial yang mendalam. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan dalam panti asuhan harus mempertimbangkan kondisi individual setiap remaja untuk mengoptimalkan proses adaptasi sosial mereka (Yayasan Sayangi Tunas Cilik, 2021).

Melihat urgensi masalah ini, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menemukan metode yang efektif dalam mendukung adaptasi sosial remaja di panti asuhan. Salah satu metode yang diidentifikasi sebagai solusi potensial adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Sebuah studi di Panti Asuhan Darul Hikmah di Yogyakarta menunjukkan bahwa implementasi CBT membantu meningkatkan keterampilan sosial dan menurunkan tingkat kecemasan pada remaja-remaja asuh baru. Temuan ini menunjukkan bahwa CBT dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam membantu

remaja-remaja mengatasi kesulitan adaptasi sosial, dan oleh karena itu, diusulkan untuk diterapkan di Panti Asuhan Muhammadiyah Sawangan guna membantu tiga remaja yang sedang menghadapi tantangan ini (Yulianto, 2021).

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan penelitian ini, beberapa permasalahan telah diidentifikasi dan dapat dibahas lebih lanjut. Permasalahan-permasalahan tersebut meliputi:

1. Profil umum remaja di Panti Asuhan Muhammadiyah Sawangan: Remaja di Panti Asuhan Muhammadiyah Sawangan adalah individu yang berada dalam rentang usia 15-18 tahun. Remaja ini umumnya memiliki latar belakang yang bermasalah, termasuk di antaranya remaja yatim piatu, remaja yang ditinggalkan oleh orang tuanya, atau remaja yang terlantar. Sebagian besar dari mereka mungkin telah mengalami trauma atau pengalaman hidup yang sulit, yang berdampak signifikan terhadap perkembangan emosional, sosial, dan psikologis mereka. Kondisi ini memerlukan perhatian khusus untuk memastikan perkembangan mereka berjalan dengan baik.
2. Tantangan dan masalah dalam adaptasi kehidupan di panti: Remaja di Panti Asuhan Muhammadiyah Sawangan menghadapi berbagai tantangan signifikan dalam upaya beradaptasi dengan kehidupan di panti. Tantangan-tantangan ini meliputi kehilangan figur orang tua, yang sering kali menjadi sumber utama dukungan emosional bagi remaja-remaja. Selain itu, perubahan lingkungan yang drastis dari lingkungan asal mereka ke lingkungan panti juga menambah beban adaptasi mereka. Remaja ini sering juga harus menghadapi stigma sosial yang sering melekat pada penghuni panti asuhan, serta berbagai masalah psikologis yang dapat timbul akibat pengalaman masa lalu yang traumatis.
3. Perilaku remaja yang memerlukan penerapan teknik CBT: Terdapat sejumlah perilaku remaja yang membutuhkan intervensi dengan teknik Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan panti. Beberapa perilaku yang memerlukan perhatian khusus antara lain adalah kesulitan dalam pola interaksi sosial, keterlambatan perkembangan emosional dan kecenderungan isolasi sosial. Penerapan teknik CBT ini sangat penting untuk memastikan bahwa remaja dapat mengelola emosi dan perilaku

mereka dengan lebih baik, sehingga mampu tumbuh dan berkembang secara sehat baik secara fisik maupun psikologis. Intervensi yang tepat akan membantu mereka mengatasi tantangan-tantangan ini dan mendukung proses adaptasi sosial mereka di panti.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Pembatasan masalah dalam penelitian ini ditentukan sebagai berikut:

1. Subjek penelitian ini adalah remaja yang baru berada di panti asuhan dalam kurun waktu tiga bulan terakhir.
2. Penelitian ini dibatasi pada penggunaan metode terapi perilaku kognitif yang diterapkan di Panti Asuhan Muhammadiyah Sawangan.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi adaptasi sosial remaja di Panti Asuhan Muhammadiyah Sawangan sebelum penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy*?
2. Bagaimana proses penerapan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* dalam membantu remaja mengatasi masalah adaptasi sosial di Panti Asuhan Muhammadiyah Sawangan?
3. Bagaimana perubahan kondisi kemampuan adaptasi sosial remaja setelah penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* di Panti Asuhan Muhammadiyah Sawangan?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan memahami kondisi sosial remaja di Panti Asuhan Muhammadiyah Sawangan sebelum diterapkan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), untuk mengevaluasi proses penerapan CBT pada remaja-remaja di Panti Asuhan Muhammadiyah Sawangan, termasuk metode, pendekatan, serta peran terapis atau konselor. Selain itu, penelitian ini juga menilai dampak CBT terhadap perubahan kondisi sosial remaja setelah mengikuti proses intervensi di Panti Asuhan Muhammadiyah Sawangan. Tujuannya adalah untuk

mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang efektivitas metode CBT dalam meningkatkan kemampuan adaptasi sosial remaja di Panti Asuhan Muhammadiyah Sawangan dan sejauh mana perubahan positif dapat dicapai melalui pendekatan tersebut. Hal ini akan memberikan wawasan penting terkait efektivitas CBT dalam membantu remaja di Panti Asuhan Muhammadiyah Sawangan mengatasi tantangan adaptasi sosial mereka.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini memiliki manfaat yang luas, mencakup kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan serta manfaat praktis bagi lembaga dan pemerintah dalam mendukung perkembangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas CBT sebagai metode intervensi dalam membantu remaja mengatasi tantangan adaptasi sosial mereka di panti. Hasil penelitian diharapkan dapat meningkatkan pemahaman staf dan praktisi di lembaga terkait, serta menyediakan dasar yang kuat bagi pembuat kebijakan mengenai pentingnya memperhatikan masa adaptasi remaja di panti. Dengan demikian, remaja akan lebih siap menghadapi berbagai tantangan dan mampu mengembangkan keterampilan sosial serta emosional mereka dengan lebih baik.