

**EMOSI REMAJA PANTI ASUHAN SELAMA PROGRAM
PENGEMBANGAN DIRI**
*EMOTIONS of ORPHANAGE TEENAGERS DURING SELF-DEVELOPMENT
PROGRAM*

Claudia Linda Mariana¹, Siswanto²

^{1,2} Magister Psikologi, Unika Soegijapranata, Semarang
Jl. Pawiyatan Luhur IV, No. 1, Bendan Duwur, Gajah Mungkur,
Semarang, Jawa Tengah, 50234.

Korespondensi: claudia.xmsk@gmail.com

Abstract. *Adolescents in Orphanages have a higher risk of experiencing various negative emotions, such as: anger, disappointment, hurt feelings, fear, anxiety, etc. The purpose of this study was to see the quality of the Self-Development Program related to emotional behaviour in 20 adolescents (aged 15-19 years) in the Orphanage (X), Semarang. Descriptive qualitative method, using exploratory case studies. Data collection through in-depth interviews and diaries. Four themes were revealed before the program, namely: anger, hurt feelings, low self-esteem and lazy to pray. The results of the study revealed five themes, namely: self-control, forgiveness, change in mindset, self-motivation and spirituality. The emotions that emerged after the program were gratitude, enthusiasm and hope. Each session directed participants to recognize various emotions in themselves, tell, assess themselves, manage feelings, practice talking to themselves, learn to be sensitive to the views of the environment about themselves. The conclusion of the study is that before the program was carried out, emotions such as anger, hurt feelings, low self-esteem and laziness to pray were found. During the program process, five themes emerged, namely: emotional control, forgiveness, changes in mindset, increased self-motivation and spirituality. After the program, positive emotions emerged, namely: gratitude, enthusiasm and hope. This study is useful for orphanage managers and mental health workers, especially adolescents.*

Keywords: *case study, emotion, orphanage, teenager*

Abstrak Remaja di Panti Asuhan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami berbagai emosi negatif, seperti: marah, kecewa, luka hati, takut, cemas dll. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat kualitas dari Program Pengembangan Diri terkait perilaku emosi pada 20 remaja (usia 15-19 thn) di Panti Asuhan (X), Semarang. Metode kualitatif deskriptif, menggunakan studi kasus *eksploratory*. Pengambilan data dengan wawancara mendalam dan buku harian. Terungkap empat tema sebelum program yaitu: marah, luka hati, rendah diri dan malas berdoa. Hasil penelitian mengungkap lima tema yaitu: pengendalian diri, pengampunan, perubahan pola pikir, motivasi diri dan spiritual. Emosi yang muncul setelah program yaitu rasa syukur, antusias dan harapan. Setiap sesi mengarahkan partisipan untuk mengenali berbagai emosi dalam dirinya, menceritakan, menilai diri, mengelola perasaan, praktek berbicara dengan diri sendiri dan belajar peka terhadap pandangan lingkungan tentang dirinya. Kesimpulan dari penelitian adalah sebelum dilakukan program ditemukan emosi seperti: marah, luka hati, rendah diri dan malas berdoa. Selama proses program muncul lima tema yaitu: pengendalian emosi, pengampunan, perubahan pola pikir, motivasi diri dan spiritual meningkat. Sesudah program muncul emosi positif yaitu: rasa syukur, antusias dan harapan. Terjadi perubahan pada sebagian besar partisipan dari sebelumnya emosi negatif menjadi emosi positif. Penelitian ini berguna bagi pengelola panti asuhan dan pekerja kesehatan mental khususnya remaja.

Kata Kunci: studi kasus, emosi, panti asuhan, remaja

PENDAHULUAN

Remaja di Panti Asuhan memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami berbagai emosi negatif. Mereka sering menjadi korban pelecehan seksual, sehingga mengalami depresi, tertutup, pesimis dan mengalami berbagai gangguan mental lainnya. Mereka merupakan golongan lemah yang sering menjadi korban kejahatan orang-orang yang tidak bermoral (Kompas 2024; Detik 2022; BBC 2024).

Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah, 2022, menyatakan bahwa jumlah Panti Asuhan di Jawa Tengah saja sebanyak 607 tempat dengan jumlah anak asuh 32.588. Oleh sebab itu, Panti Asuhan memiliki kontribusi besar dalam ikut serta membangun generasi muda Indonesia. Keterlibatan berbagai pihak yang terkait sangat diperlukan untuk membantu membangun pertumbuhan karakter dan mental anak-anak di Panti Asuhan yang sebagian besar merupakan keluarga miskin (Kompas Jakarta, 2022).

Shulga, dkk (2016), mengungkapkan bahwa kelompok remaja Panti Asuhan, yang tidak pernah memiliki pengalaman hidup dengan keluarga, menunjukkan sikap sangat membutuhkan perlindungan dan perhatian, pertumbuhan mental lambat, IQ rendah, gangguan emosional, merasa tidak aman, tidak bergairah, tergantung, dan kesepian, ketakutan, kecemasan, penindasan, stres, dan takut ditolak, dan pasif terhadap masa depan.

Penelitian Boadu, dkk (2015), yang dilaksanakan di tiga Panti Asuhan di Ghana dengan metode wawancara dan observasi semi-terstruktur, 15 responden melaporkan beberapa pengalaman emosional seperti kesepian, terjebak, kekurangan, penolakan dan ketidakberdayaan. Penelitian Sourander & Helstela, (dalam Edianti, 2015), yang melibatkan 568 siswa berusia 13-17 tahun, menyatakan bahwa laki-laki remaja SMA lebih sering berperilaku negatif (*externalizing*) dan melanggar aturan daripada perempuan. Tetapi perempuan umumnya memiliki lebih banyak masalah emosi daripada laki-laki, terutama dalam hal kecemasan dan depresi, menarik diri dari pergaulan, keluhan somatik, kesulitan bergaul; dan *internalizing problem* (penghayatan diri yang berlebihan dalam menghadapi masalah).

Pada penelitian Tripathy (2019), dengan metode kuantitatif pada 50 remaja yatim piatu usia 16-34 tahun, dipilih dari 4 panti asuhan di negara India. Hasilnya adalah remaja yatim piatu laki-laki lebih kesepian dan lebih emosional daripada remaja putri, karena remaja laki-laki lebih susah berkomunikasi dan lebih sulit bersikap ramah daripada remaja wanita. Kurangnya perhatian dari orangtua atau pihak keluarga memberikan pengaruh buruk pada remaja di Panti Asuhan.

Penelitian Raburu (2015), yang menggunakan mix metode kuantitatif dan kualitatif dengan jumlah sampel 453 siswa dari 15 sekolah menengah negeri di Sub-Kabupaten Kisumu Tengah, Kenya, 1.245 siswa yatim piatu kelas SMA III, di 47 sekolah dan 10 wawancara pribadi, menunjukkan bahwa perkembangan emosional memengaruhi cara remaja menyesuaikan diri terhadap kehilangan dan kesedihan. Ketakutan terbesar mereka bukan hanya karena ditinggalkan namun terlebih besar lagi yaitu takut karena tidak dicintai.

Masa remaja seharusnya membutuhkan perhatian khusus karena merupakan periode penting dimana terjadi transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa dalam semua fungsi perkembangannya (Santrock, 2007). Menurut Hurlock (2011), remaja cenderung tidak stabil secara emosional, hal itu membuat mereka mudah berubah-ubah. Remaja sering mengalami gejala emosi yang meledak-ledak, rentan secara emosional dengan menunjukkan perilaku agresi (Dewi, 2017).

Asrori (dalam Nurul, 2015), mengatakan bahwa masa remaja bersama dengan atribut emosinya dibagi dalam tiga periode yaitu: remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir. (a) Periode Remaja Awal, usia 11-14 tahun, tahap awal pubertas dan pertumbuhan yang cepat. Gejala fisik mulai muncul, salah satunya adalah perubahan fungsi alat kelamin. Remaja seringkali mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan ini, akibatnya

mereka sering menyendiri, merasa terasing, merasa kurang perhatian dari orang lain, atau merasa tidak ada orang yang mau memperdulikannya. Remaja di tahap ini menjadi cepat marah dengan cara-cara yang tidak masuk akal untuk menarik perhatian orang lain. (b) Periode Remaja Tengah, usia 15-17 tahun, ingin mandiri dan mencari identitas. Remaja mulai mempertanyakan apa yang dianggap baik atau buruk, remaja memiliki keinginan untuk menciptakan prinsip-prinsip mereka sendiri yang mereka anggap benar. (c) Periode Remaja Akhir, usia 18-21 tahun, fisik berkembang maksimal dan kemampuan berpikir lebih matang. Remaja mulai melihat diri mereka sebagai orang dewasa dan mulai menunjukkan sikap, pikiran, dan perilaku yang sesuai dengan orang dewasa. Emosinya mulai stabil dan mulai dapat membuat pilihan keputusan tentang arah hidupnya (Nurul, 2015).

Achenbach dan Rescorla telah mendefinisikan delapan jenis masalah emosi pada remaja: 1) Kecemasan/depresi (ansies/depresi); 2) Menarik diri atau tertekan (*withdrawn/depressed*); 3) Keluhan fisik yang bukan disebabkan oleh sakit atau penyakit (*somatic complaints*); 4) Masalah sosial/pergaulan (*social/pergaulan*); 5) Kesulitan berpikir (*thought problems*); 6) kesulitan berkonsentrasi/memusatkan perhatian (*attention problems*); 7) Perilaku yang melanggar; 8) Perilaku agresif (Ediati, 2015).

Al Baqi (2015), menyatakan bahwa mempertahankan kondisi pikiran yang baik didefinisikan sebagai keseimbangan optimal antara emosi positif dan negatif (Chaves & Kern, 2017). Terdapat dua jenis emosi, pertama yaitu emosi positif, contohnya: lucu, rela, ceria, nyaman, antusiasme, kegembiraan, sabar, tenang, ingin tahu, cinta, harapan, bahagia. Kedua yaitu emosi negatif, contohnya: marah, takut, benci, iri, cemburu, muak/jjijik, kecewa, jengkel, bosan, stress, rasa bersalah, cemas, sedih, putus asa, malu (Liana & Suryadi, 2018).

Pada penelitian ini terdapat 4 tema emosi pada awal dilakukan program yaitu: marah, luka hati, rendah diri dan malas berdoa. (a) Marah. Hayati & Indra (2018) mengatakan bahwa marah merupakan emosi seseorang yang tidak selalu berujung pada perilaku agresif. Marah yang dikelola dengan baik akan mengarah pada perilaku yang dapat diterima secara sosial, namun jika tidak dapat dikelola dengan baik maka marah dapat memunculkan perilaku agresif atau kekerasan. Marah berkorelasi dengan dorongan agresif, karenanya intervensi terhadap marah harus dilakukan untuk mengurangi perilaku agresif seseorang. Perilaku kejahatan, antisosial, kekerasan, prestasi belajar yang buruk, dan kesehatan fisik dan mental yang buruk adalah hasil dari marah yang tinggi di kalangan remaja. Proses kognitif memainkan peran penting dalam pembentukan emosi, mulai dari memahami keadaan hingga menimbulkan reaksi emosi (Setiadi, 2024). (b) Luka hati. Purba & Kusumawati (2019), menyatakan bahwa berdamai dengan orang yang telah menyakiti, memiliki dampak besar dalam pertumbuhan karakter remaja. American Psychological Association (dalam Annisa & Maretih, 2016), mengatakan bahwa memaafkan didefinisikan sebagai suatu proses tindakan di mana seseorang berusaha mengubah emosi negatifnya dengan mengampuni. Memaafkan berbeda dari melupakan, pilihannya adalah membalas orang lain setimpal dengan perbuatannya atau rekonsiliasi. Pengampunan ditandai oleh adanya keikhlasan hati untuk dapat melepaskan semua perasaan terluka, sakit hati, meninggalkan kemarahan dan balas dendam, sehingga dapat mencapai suatu perdamaian dan membina kembali hubungan. (c) Rendah diri. Alfred Adler adalah seorang psikoanalisis yang menciptakan teori *inferiority feeling* (perasaan rendah diri). Dia berpendapat bahwa perasaan inferior adalah hal yang wajar yang dirasakan oleh manusia. Rasa inferioritas adalah perasaan rendah diri yang muncul karena merasa kurang berharga atau kurang dapat menjalani hidup. Schultz berpendapat bahwa rasa inferioritas adalah keinginan seseorang untuk berproses, berkembang, dan bertumbuh. Chaplin (2004) mengatakan bahwa perasaan inferioritas adalah perasaan yang tidak aman, tidak stabil, tidak stabil, merasa tidak berarti, dan tidak mampu memenuhi kebutuhan hidup. Rasa rendah diri adalah emosi dan sikap seseorang yang menganggap dirinya sebagai orang yang lemah dan menganggap orang lain lebih baik

dari dirinya sendiri. Rasa rendah diri dapat menyebabkan perasaan takut untuk menjadi diri sendiri dan takut untuk bertumbuh (Istiqomah, 2023). (d) Malas Berdoa. Berdoa adalah cara untuk memohon kepada Allah, mengharapkan kebaikan-Nya, dan berbicara dengan-Nya secara langsung. Tidak mau berdoa dapat dianggap sebagai cara untuk menjadi sombong dan melupakan bahwa Anda adalah hamba Allah (Arga, 2023). Seseorang malas berdoa karena kecewa doanya tidak didengar Allah, kehilangan semangat dan iman, lelah menunggu jawaban doa, atau berpikir bahwa Allah telah memutuskan segalanya sehingga tidak perlu meminta lagi (Widaningsih, 2024).

Beberapa model dalam pengendalian emosi, yaitu: (a) Model *displacement*, yang mengalihkan ketegangan emosi pada objek lain. Komponen model ini ada dua yaitu *katarsis* (proses pelepasan emosi negatif yang tertahan untuk mendapatkan ketenangan) dan *rasionalis* (cara berpikir sesuai akal sehat dan alasan yang benar). (b) Model *adjustment kognitif*, yang melibatkan penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan (kognisi) dalam upaya menemukan solusi untuk masalah yang muncul. Model ini menggabungkan sifat-sifat positif, empati, dan *altruisme*. (c) Model koping, yang mencakup menerima dan menjalani segala hal yang terjadi dalam kehidupan, termasuk bersyukur, bersabar, meminta maaf, dan adaptasi keputusan. (d) Model *regresi*, merupakan *represi* (pemblokiran emosi, dorongan, ingatan yang tidak menyenangkan dari pikiran sadar secara tidak sadar. Tujuannya untuk mengurangi perasaan bersalah dan cemas.) dan *relaksasi* Nadhiroh (2015).

Nadhiroh (2015), mengatakan bahwa sikap dan tingkah dibagi dua jenis, yaitu: pelibatan diri (*attachment*) dan pelepasan diri (*withdrawal*). Tingkah laku emosi (*attachment*) adalah upaya untuk mempertahankan suasana yang menyenangkan pada emosi positif. Contoh *attachment* adalah *agresif* dan *eksplosif*, dilakukan sebagai upaya mekanisme pertahanan diri (*self-defense mechanism*). Sedangkan tingkah laku emosi pelepasan diri (*withdrawal*) adalah menghindari hal-hal yang menimbulkan emosi. Lari untuk menyelamatkan diri dari sumber yang menakutkan atau tertunduk malu adalah contoh ekspresi *withdrawal*. Ada pula orang yang mengalami syok bahkan sampai tidak sadarkan diri (pingsan) dalam kasus emosi berat.

Salah satu cara yang ditempuh remaja dalam menghadapi persoalan hidupnya adalah dengan mendekati diri pada Tuhan. Spiritualitas memiliki nilai-nilai rohani seperti kejujuran, keindahan, dan kebahagiaan. Spiritualitas dapat memberikan kekuatan kepada mereka yang mengalami emosi negatif dan keinginan untuk bunuh diri, serta membantu mereka menjadi lebih kuat saat menghadapi tekanan hidup (Hodapp & Zwingmann, 2019; Dangel, 2019; Koenig & Al Shohaib, 2019). Studi yang dilakukan oleh Nelms, Hutchins, dan Pursley, menemukan bahwa spiritualitas memiliki korelasi dengan kesehatan fisik dan emosi remaja (Wahyuni & Bariyah, 2019).

Berdasarkan jumlah panti asuhan yang cukup banyak terutama di Jawa Tengah dan rentannya mental anak-anak di Panti Asuhan, maka peneliti memutuskan untuk meneliti gejala emosional remaja yang tinggal di Panti Asuhan (X) Semarang. Penelitian ini menggunakan studi kasus yang dinamakan program "Pengembangan Diri", dengan partisipan 20 orang remaja di Panti Asuhan (X) (program telah dilakukan pada tahun 2021). Latar belakang peserta program adalah tidak mempunyai atau tidak mengetahui orangtuanya, orangtua tunggal, miskin, penolakan sejak lahir, pelecehan seksual dan kekerasan fisik. Panti Asuhan (X) menerapkan nilai-nilai Kristiani di dalam pengasuhan.

METODE

Metode penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif, menggunakan studi kasus eksploratory. Pengambilan data berdasarkan wawancara dan buku harian tulisan tangan peserta. Peneliti yang akan mengembangkan penelitian studi kasus harus mempertimbangkan:

(a) Jenis kasus mana yang paling cocok. Ada kemungkinan bahwa kasus tersebut berfokus pada suatu kasus atau suatu masalah (instrinsik-instrumental). (b) Saat memilih kasus untuk diteliti, dapat mempertimbangkan berbagai aspek, seperti berbagai perspektif tentang masalahnya, prosesnya atau peristiwanya (Assyakurrohim, 2023).

Partisipan: Partisipan dalam penelitian ini adalah 20 remaja yang tinggal di Panti Asuhan (X) di Semarang, rentang usia 15-19 tahun yang mengalami berbagai masalah emosi.

Instrumen Penelitian: Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dipilih dengan presisi untuk mengumpulkan data yang di perlukan secara efektif. Instrumen yang digunakan adalah wawancara mendalam dan buku harian.

Teknik Analisis Data: Penelitian ini menggunakan analisis tematik yang menunjukkan tema sebelum dan sesudah program.

Prosedur Penelitian: Pada penelitian ini, awalnya peneliti melakukan wawancara mendalam pada Pengasuh Panti Asuhan yang berlangsung sekitar 40 menit membahas tentang kondisi dan perilaku anak-anak di panti asuhan, kemudian dilanjutkan dengan wawancara singkat dengan beberapa remaja dengan pertanyaan: *Berapa lama kamu tinggal di Panti? Bagaimana perasaan kamu selama tinggal di Panti? Apa pengalaman menyenangkan dan tidak menyenangkan saat tinggal di Panti?*

Pelaksanaan program dilakukan selama 2 bulan yaitu awal April-akhir Mei 2021. Pertemuan tatap muka sebanyak 8 kali, hari Sabtu pk.18.00-20.00. Durasi sekitar 2 jam, dengan rundown acara yaitu: doa (15mnt); penyampaian materi (45mnt); diskusi (45mnt-60mnt), dibagi 5 kelompok berisi 4 anggota. Saat sesi diskusi, peserta diminta merespon atas materi, diskusi masalah-masalah umum yang sedang dihadapi; diakhiri dengan doa penutup (10mnt).

Ada 8 materi yang disampaikan yaitu: materi 1-3 berisi tentang nilai-nilai Kristiani (sesuai kepercayaan yang dianut oleh Panti Asuhan (X)), menjelaskan bahwa setiap pribadi berharga di hadapan Tuhan, tentang kasih dan pengampunan, serta nilai-nilai moral sesuai ajaran Alkitab; Materi 4-8 membahas tentang cara mengelola emosi, berdamai dengan masa lalu, membangun komunikasi, kedewasaan karakter dan mengembangkan potensi. Selain pertemuan tatap muka, ada juga grup whatsapp untuk pementoran keseharian. Grup whatsapp berisi 20 partisipan serta Pengasuh dan Peneliti.

Selama 2 bulan, Senin sampai Jumat, peserta wajib mengisi Buku Harian yang didalamnya berisi pertanyaan-pertanyaan tentang: kejadian masa lalu yang paling menyakitkan, masalah yang di hadapi saat ini, pemikiran tentang masa depan dan perenungan Alkitab tiap hari selama 2 bulan. Cara pengisian Buku Harian adalah bertahap setiap pertemuan (seminggu sekali) akan di bagikan dan minggu depannya dikumpulkan (peneliti membaca dan memberikan catatan khusus), dan seterusnya sampai minggu ke delapan. Di hari terakhir, Peneliti menyerahkan buku harian 20 partisipan pada Pengasuh, agar dapat melakukan pementoran lebih lanjut.

Penelitian ini mengungkap empat tema sebelum dilakukan program pengembangan diri, yaitu: (a) Marah. (b) Luka hati. (c) Rendah diri. (d) Malas berdoa.

(a) Marah. Dialami oleh 16 orang partisipan. Akar permasalahan munculnya emosi marah adalah ada perlakuan yang tidak disukai namun merasa tidak berdaya untuk melawan. Mereka kesulitan mengendalikan emosi saat marah seperti: teriak-teriak dan bicara kasar, memendam marah dengan mendiampkann hitungan hari sampai minggu, bahkan ada juga yang sampai menampar, sangat mudah tersinggung untuk hal-hal kecil. Sering terjadi perdebatan antar sesama penghuni Panti Asuhan atau partisipan dengan

teman sebaya di sekolah. Informasi diambil dari wawancara mendalam dengan pengasuh, dengan yang bersangkutan, dan dari buku harian.

Berikut adalah pernyataan salah satu peserta:

Laki-laki usia 16 tahun, tinggal di panti selama 6 tahun. Bapak tidak tahu kemana dan ibu sudah meninggal karena sakit. Punya satu adik yang diangkat anak oleh saudara dari ibu nya. Saat kecil pernah mengalami kekerasan fisik dan verbal oleh lingkungannya. Saat marah meledak-ledak, berteriak, bicara kasar, terkadang sampai memukul. Dia marah karena masa kecil yang di perlakukan tidak adil oleh lingkungannya, sehingga saat tumbuh menjadi remaja maka dia memperlakukan orang seperti dia di dulu diperlakukan.

“Saya memang sering marah sambil teriak. Kepengennya gak marah sih, tapi orang orang tuh selalu saja nguji kesabaran saya. Saya merasa gak di hargai, gak di denger. Tapi kalau orang nyuruh saya, saya harus nurut aja. Saya jadi jengkel.”

Laki-laki usia 15 tahun, tinggal di panti selama 11 tahun. Sering terlibat perkelahian dan perdebatan keras di sekolah maupun di panti asuhan.

“Dulu pernah berkelahi sama teman sekolah, karena udah berulang kali dia tu ngejek saya, dia bilang yatim bodoh yatim bodohhhh, emosi lah pas itu, langsung tak pukul dia. Klo gak di pukul dia gak bakal berhenti, ngejek terusss. Habis tu di panggil bu guru, dimarahi, disuru saling minta maaf. Sampai sekarang klo ketemu ya mesti masih jengkel. Kejadian itu udah dua kali. hehehe (menertawakan diri sendiri).”

Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Tryphaty, M. (2019) yang mengatakan bahwa remaja yatim piatu laki-laki lebih kesepian dan lebih emosional daripada remaja putri, karena remaja laki-laki lebih susah berkomunikasi dan lebih sulit bersikap ramah daripada remaja wanita.

- (b) Luka hati. Di alami oleh 14 partisipan. Akar permasalahan munculnya luka hati adalah merasakan penolakan, merasa tidak dicintai, dibuang atau tidak diinginkan.

Perempuan usia 16 tahun, tinggal di panti selama 8 tahun. Anak tunggal. Orangtua tidak mampu secara ekonomi. Saat usianya 9 tahun, bapak dan ibu nya cerai lalu dia dititipkan di panti asuhan, karena tidak mampu menyekolahkan. Dia merasa di tolak, tidak di sayangi.

“Saya masih sering keinget kejadian pas umur 8 tahunan, saya nangissss dan sedihhhh banget karena dititipkan di panti asuhan. Saya gak minta apa-apa sama bapak ibu, hanya minta tinggal bareng, itupun mereka gak bisa wujud kan. Buat saya miskin gak papa, yang penting kan bisa bareng, di hadapi bareng, saya kan juga bisa kerja kalau udah lulus SMA.”

Hal ini sesuai dengan penelitian Raburu, P. (2015) yang telah di bahas sebelumnya, anak yang tinggal di Panti Asuhan memiliki ketakutan terbesar yaitu merasa tidak dicintai dan ditinggalkan.

- (c) Rendah diri, dialami oleh 12 orang partisipan. Penyebabnya adalah remaja di panti merasa miskin, berpakaian jelek, tidak punya hal yang dapat dibanggakan. Lahir dari keluarga yang dianggap oleh mereka memalukan, karena ada yang tidak tahu siapa kedua orangtuanya atau ayahnya. Orangtuanya yang lengkap tapi miskin dan selalu bertengkar, memiliki banyak hutang. Sehingga banyak yang diharapkan lulus sekolah dan segera bekerja untuk membantu membayar hutang orangtuanya.

Perempuan usia 17 tahun. Tinggal di panti 5 tahun. Orangtua tidak mampu menyekolahkan lagi sehingga dititipkan ke panti. Ayah meninggal saat dia kecil, ibunya membesarkan dia dan seorang adiknya dengan bekerja sebagai tukang bersih-bersih rumah (pocokan). Memiliki banyak hutang.

“Iya.. Aku memang merasa minder sih kalau di sekolah sama di gereja, soalnya yang aku pakai kan gak sebagus dan sebersih mereka, bau ku juga gak wangi kaya mereka. Ak merasa mereka juga gak tertarik berteman sama aku. Jadi aku gak punya banyak teman di sekolah dan di gereja. Ada sih tapi dikit lah. Lebih banyak diem aja, yang penting selesaikan sekolah terus aku bisa kerja bantu ibu ku.”

Hal ini sejalan dengan penelitian Boadu, dkk. (2015), yang mengatakan bahwa salah satu kondisi anak yang tinggal di Panti Asuhan adalah sering merasa kekurangan.

- (d) Malas berdoa, ada 16 orang partisipan. penyebabnya adalah sebagian peserta merasa pesimis tentang apakah doa mereka akan di kabulkan Tuhan, berapa lama akan dijawab Tuhan? Merasa Tuhan tidak sayang mereka, merasa Tuhan tidak ada di pihak mereka.

Perempuan, usia 18 tahun. Tinggal di panti selama 7 tahun. Masih punya orangtua namun faktor keuangan yang sulit membuat orangtuanya menitipkan dia di panti asuhan. Dia anak pertama dari tiga bersaudara. Kedua saudaranya tinggal dengan orangtuanya karena masih kecil dan dianggap kebutuhannya belum terlalu banyak.

”Saya percaya sih klo Tuhan itu ada, tapi saya sering ragu apakah Tuhan itu akan dengerin doaku dan jawab doaku. Kayanya Tuhan itu jauh banget gitu. Masalah keluargaku yang miskin gak kunjung selesai, orangtua bertengkar terus sampai aku pusing dengernya. Gimana kelanjutan sekolah adik-adikku, aku sebagai anak pertama yang baru aja lulus SMK, langsung punya tanggungjawab besar harus bantu sekolahin adik-adikku. Jadi kadang klo mau doa apalagi baca Alkitab rasanya males , udah ragu-ragu duluan apa Tuhan mau tolong dan kapan nolongnya.”

HASIL

Tabel 1. Demografi Partisipan

No.	Gender	Usia	Latar belakang (sebagian besar dari keluarga miskin)	Tinggal di Panti	Keterangan
1.	Laki-laki	15thn	Masih berkomunikasi dengan ibu. Tidak tahu ayahnya kemana.	11 thn	SMA 1. Terlibat perkelahian.
2.	Laki-laki	15thn	Orangtua meninggal karena sakit.	5 thn	SMA 1
3.	Laki-laki	15thn	Orangtua lengkap dan masih berkomunikasi.	10 thn	SMA 1
4.	Perempuan	15thn	Ibu meninggal. Masih berkomunikasi baik dengan Ayah.	7 thn	SMA 1
5.	Laki-laki	16thn	Orangtua lengkap, tapi bercerai.	5 thn	SMA 2. Sering bolos sekolah
6.	Laki-laki	16thn	Orang tua lengkap, tapi bercerai.	6 thn	SMA 2.

7.	Perempuan	16thn	Dititipkan di Panti karena faktor ekonomi. Masih berkomunikasi dengan ibunya. Tidak mengenal ayahnya.	10 thn	SMA 1 Ingin di aborsi berulang kali.
8.	Perempuan	16thn	Ayah menghilang, ibu juga menghilang, karena terjebak hutang besar.	8 thn	SMA 2
9.	Perempuan	16thn	Ibu meninggal, ayah pergi dan jarang komunikasi.	6 thn	SMA 2 Mengalami kekerasan fisik.
10.	Perempuan	16thn	Orangtua bercerai.	8 thn	SMA 2
11.	Laki-laki	17thn	Orangtua meninggal karena kecelakaan.	12 thn	SMA 2
12.	Laki-laki	17thn	Ibu masih sering menjenguk di Panti. Ayah sudah meninggal saat dia kecil.	9 thn	SMA 3
13.	Perempuan	17thn	Orangtua sering bertengkar karena ekonomi.	5 thn	SMA 2
14.	Perempuan	17thn	Sejak bayi di Panti. Tidak tahu identitas orangtua.	17 thn	SMA 2
15.	Perempuan	17thn	Sejak bayi di Panti. Orangtua meninggal karena kecelakaan. Ada saudara dari ibu yang masih sering menjenguk.	17 thn	SMA 3
16.	Laki-laki	18thn	Sejak bayi di Panti. Tidak tahu identitas orangtua.	18 thn	SMA 3
17.	Perempuan	18thn	Orangtua lengkap. Hubungan tidak baik.	7 thn	Kuliah. Mengalami pelecehan.
18.	Perempuan	18thn	Ayah meninggal, ibu sedang sakit.	7 thn	Kuliah sambil kerja.
19.	Perempuan	19thn	Sejak bayi di Panti. Sudah tahu identitas orangtuanya. Ayahnya sudah meninggal. Ibunya sering berganti-ganti pasangan.	19 thn	Kuliah sambil kerja.
20.	Perempuan	19thn	Ibu masih ada. Ayah sudah lama menghilang. Dari keluarga ekonomi menengah. Sang ibu tidak mau anak ini tinggal bersama keluarga baru nya.	8 thn	Kuliah sambil Kerja.

Dari tabel diatas menjelaskan ada 8 remaja laki-laki dan 14 remaja perempuan. Partisipan yang tinggal di Panti sejak bayi ada 4 orang, yang lainnya dari beragam usia saat dititipkan di Panti. Hampir semua partisipan berasal dari keluarga miskin.

Peneliti mengungkap 5 tema utama selama proses program pengembangan diri yaitu: pengendalian emosi, pengampunan, perubahan pola pikir, motivasi diri dan spiritual.

- (a) Pengendalian emosi. Sekitar 11 orang partisipan mengalami perubahan. Saat emosi ada yang memilih diam, ada yang menghindar dulu sejenak, ada yang mencoba menjelaskan dengan nada yang lebih tenang dll. Berikut ini pernyataan beberapa peserta:

Perempuan, 19 tahun, selama 6 tahun tinggal di panti.

"Dulu itu klo marah gak pake mikir langsung ngomong aja sambil bentak-bentak, trus nadanya tinggi. Sekarang pas saya rasa hampir emosi, saya pilih diam dulu supaya tidak meledak-ledak seperti dulu. Beberapa waktu ini saya renungkan,,, iya sih memang marah meledak-ledak itu capek di pikiran dan fisik."

Setelah program, dia lebih bisa menahan diri. Menurut kesaksian teman-temannya saat diskusi kelompok, saat marah dia sudah tidak langsung bentak dan teriak, tapi sekarang lebih ada jeda untuk diam dulu dan menenangkan diri.

Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Nadhiroh (2015), bahwa salah satu cara mengatasi emosi adalah dengan pelepasan diri (*withdrawal*) artinya menghindari hal-hal yang menimbulkan emosi.

(b) Pengampunan.

Setelah program dilakukan, sekitar 9 partisipan yang terbukti berjuang mengampuni seperti melakukan tindakan: membangun hubungan dengan keluarga yang masih ada, seperti ayah/ibu/saudara yang masih hidup dan diketahui keberadaannya; berusaha membangun komunikasi yang baik tanpa berpikiran negatif, menerima keadaan.

Berikut ini adalah beberapa pernyataan dari peserta:

Perempuan, usia 18 thn. Tinggal di panti selama 7 thn. Korban pelecehan oleh ayah kandungnya sendiri. Melarikan diri dari rumah ke Panti Asuhan saat usia 11 tahun.

"Aku gak tau butuh waktu berapa lama untuk benar-benar bisa ngampuni orangtuaku. Saat bapak nglakuin hal yang buruk, ibu hanya bisa diem ketakutan tanpa membelaku. Itu mbuat aku benci juga sama ibu. Memang ibu masih ngontak (telphone) sampai hari ini, tapi di hati kecil ku sebetule mendam marah, karena aku merasa dia gak ada saat aku bener-bener butuh. Pas aku doa hanya bisa nangis, minta kekuatan dan petunjuk sama Tuhan. Beberapa minggu ini ikut program, hatiku lebih tenang dan jadi keinget ibu, dua hari yang lalu aku sudah telp ibu sih... Tiba-tiba merasa kasian sama bersalah gitu sama dia, selama ini aku udah jahat. Tiap dia telp jarang ku angkat, chat juga ta balasnya singkat aja. Klo aku renungin lagi, sebetule ibu tu masih lumayan peduli sama aku sih. Aku pengen hubunganku sama ibu pulih."

Dari pernyataan tersebut terlihat bahwa dia berusaha membangun komunikasi dengan ibu nya dan ingin hubungannya dengan ibunya menjadi lebih baik.

Perempuan, usia 16 thn, tinggal di panti selama 10 thn. Menurut pernyataan pengasuh Panti Asuhan, saat bayi, anak ini berulang kali ingin digugurkan oleh ibunya, namun Tuhan berkata lain, anak ini akhirnya lahir dan tumbuh dengan sehat. Dia tumbuh dengan hati yang kepahitan dengan ibu nya, makanya sering bertengkar. Ayah kandungnya sudah meninggalkannya saat balita.

"Selama ini tu males banget klo mau telp ibu, habisnya tiap diajak ngomong selalu ngajak ribut, selalu salah paham gitu... saya jadi mikir negatif terus. Sebetulnya sedih sih, dah lama gak kontak, hampir empat bulan ini. Sebetule ya kangen tapi gengsi klo mau telp duluan. Terakhir telpon kondisi kami lagi bertengkar hebat. Kepengin isa deket sih,, karna kan cuman dia keluarga yang aku punya, dan di hati aku tuh pengen bahagia-in dia. Malam ini nti ak mau coba tanya kabar chat WA dulu, besok-besok klo dah siap baru ku telp."

Pernyataan tersebut di dukung oleh penelitian Purba dan Kusumawati (2019) bahwa berdamai dengan orang yang telah menyakiti memiliki dampak besar dalam pertumbuhan karakter remaja. Diteguhkan oleh penelitian Raburu, P. (2015) bahwa ketakutan terbesar remaja di Panti Asuhan bukan hanya karena ditinggalkan namun terlebih lagi yaitu karena tidak dicintai. Penelitian Boadu, dkk (2015), yang

dilaksanakan di tiga panti asuhan di Ghana menyatakan bahwa muncul pengalaman emosional seperti kesepian, kekurangan, penolakan dan ketidakberdayaan.

(c) Perubahan Pola Berpikir

Sekitar 10 partisipan mengalami perubahan pola berpikir, terlihat dari pernyataan mereka tentang lebih bersyukur, berdamai dengan kondisi, berpikiran lebih terbuka dan lebih optimis dalam melihat masa depan. Berikut beberapa pernyataan partisipan: Laki-laki usia 15 tahun, tinggal di Panti selama 5 tahun. Orangtuanya meninggal karena sakit lalu dititipkan di Panti Asuhan oleh saudara ibu nya.

"Sebelumnya aku tuh sering galau, sering bad mood, ngrasa hidup di Panti kaya sedih gitu kak, ngrasa beda sama anak-anak di luar sana yang tinggal sama keluarganya. Tapi setelah ikut program ini pikiranku jadi terbuka. Daripada meratapi nasib, lebih baik fokus belajar, serius sekolah, habis tuh pengen kerja di perusahaan besar, jadi orang sukses."

Perempuan usia 18 thn. Tinggal di Panti selama 7 tahun.

"Dulu saya sering mikir, kenapa ya aku kok lahir di keluarga seruwet ini dan ndak pernah nemu jawabannya, malah saya makin jengkel dan marah. Tapi sekarang saya menyadari bahwa masa lalu gak bisa di ubah, tapi masa depan ditentukan sama keputusan saya hari ini. Sekarang saya lebih bisa bersyukur, lebih semangat pas bangun pagi. Harus bisa buktikan bahwa skalipun lahir di keluarga yang ruwet dan miskin, saya tetap bisa jadi orang yang positif dan berguna buat sekeliling saya."

Pernyataan diatas sejalan dengan penelitian Nadhiroh (2015) tentang model-model pengendalian emosi, yaitu: Model pertama, *displacement*, yang mengalihkan ketegangan emosi pada objek lain. *Katarsis* (proses pelepasan emosi negatif yang tertahan untuk mendapatkan ketenangan) dan *rasionalis* (cara berpikir sesuai akal sehat dan alasan yang benar). Model kedua, *adjustment kognitif*, upaya menemukan solusi untuk masalah yang muncul. Model ini menggabungkan sifat-sifat positif, empati, dan altruisme. Model ketiga yaitu koping, yang mencakup menerima dan menjalani segala hal yang terjadi dalam kehidupan, dalam hal ini yaitu bersyukur, bersabar, dan adaptasi keputusan.

(d) Motivasi Diri

Sekitar 15 partisipan meningkat motivasi diri nya terbukti dari ingin jadi orang sukses, ingin belajar serius, berprestasi, ingin membahagiakan orangtua, ingin mengangkat ekonomi keluarga, dan ingin bermanfaat bagi Panti dan banyak orang. Laki-laki usia 15 tahun. Tinggal di panti selama 11 tahun. Orangtua lengkap, namun kondisinya miskin sehingga dititipkan di panti asuhan.

"Sebelumnya saya sekolah tu sering bolos, blum tahu mau ngapain di masa depan. Inginnya main aja biar gak stres. Tapi akhir-akhir ini jadi mikir,, pengen serius belajar, jadi orang sukses, supaya bisa jadi contoh yang baik dan bisa membantu adik-adik di Panti. Saya kepengin anak-anak di panti ini membuktikan bahwa kita juga bisa jadi orang sukses."

Pernyataan tersebut di dukung oleh penelitian Ediati (2015) bahwa laki-laki pada remaja SMA lebih sering berperilaku negatif (*externalizing*) dan melanggar aturan

dalam hal ini yaitu sering membolos sekolah. Didukung juga oleh penelitian Cosculluela, dkk. (2022), bahwa pengelolaan emosi yang efektif juga memiliki dampak yang signifikan pada motivasi belajar.

(e) Spiritualitas

Sekitar 15 partisipan terbukti rajin baca Alkitab terbukti dari renungan yang di tulis di buku harian dan pernyataan pengasuh Panti.

Perempuan usia 16 thn, tinggal di panti selama 8 thn.

"Hmmm ... Sebelumnya ngampuni orang dan nerima keadaan itu susahhh buat saya, saya jadi gampang marah dan tersinggung karna di pikiran negatif terus. Pas di kelas pementoran ini saya belajar serahin hati sama pikiran ke Tuhan, blum sempurna sih... Tapi sekarang tuh di hati rasanya lebih lega, lebih tenang, seneng gitu."

Pernyataan tersebut diperkuat oleh penelitian-penelitian sebelumnya bahwa spiritualitas memiliki nilai-nilai rohani seperti kejujuran, keindahan, dan kebahagiaan. Spiritualitas dapat memberikan kekuatan kepada mereka yang mengalami emosi negatif untuk menjadi lebih kuat saat menghadapi tekanan hidup (Hodapp & Zwingmann, 2019; Dangel, 2019; Koenig & Al Shohaib, 2019). Spiritualitas juga memiliki korelasi dengan kesehatan fisik dan perilaku emosional remaja (Wahyuni dan Bariyah, 2019).

Emosi yang muncul setelah 3 bulan sejak program selesai yaitu: (a) Rasa syukur. Partisipan lebih bersyukur dalam menjalani hidupnya. Hal ini dikarenakan partisipan telah berjuang melepaskan setiap kebencian di hatinya sehingga dapat melihat sisi positif bahwa semua masalah terjadi untuk membentuknya menjadi pribadi yang kuat dan dewasa. (b) Antusias. Partisipan lebih semangat dalam menjalani sekolah dan pekerjaannya, karena telah mengalami perubahan pola pikir bahwa anak Panti Asuhan juga dapat sukses. (c) Harapan. Muncul harapan tentang masa depan yang lebih baik, jika mereka serius menjalani hidup dengan nilai-nilai yang benar.

Evaluasi dari program ini adalah ada tiga remaja pria yang masih sangat tertutup, sehingga membutuhkan pendekatan lebih lama oleh Pengasuh Panti agar hatinya dapat terbuka dan menemukan akar permasalahannya.

DISKUSI

Munculnya emosi negatif sebelum program (marah, luka hati, rendah diri dan malas berdoa), dengan 5 tema selama proses program (pengendalian emosi, pengampunan, perubahan pola pikir, motivasi diri dan spiritual), menghasilkan emosi positif sesudah program yaitu rasa syukur, antusias dan harapan.

Pada tema-tema yang muncul dikaitkan dengan emosi negatif dan positif, hal tersebut sejalan dengan penelitian Siswanto (2021) tentang empat fase dalam proses pengampunan, yaitu: (a) Fase Membuka. Berisi perenungan dan introspeksi, berguna untuk memberi kesadaran bahwa marah dan benci dapat merugikan diri sendiri serta orang terdekat, kemudian mencoba memaafkan demi masa depan yang lebih baik. (b) Fase Membuat Keputusan. Terjadi pergumulan batin tentang memaafkan atau tetap membenci. Jangka waktunya berbeda-beda, tergantung pada seberapa dalam luka yang dialami individu dan faktor lingkungan. (c) Fase Kerja. Mencoba memahami sudut pandang pelaku. Membantu meredakan emosi negatif dan menerima kenyataan. Pada fase ini rasa empati berkembang. (d) Fase Pendalaman. Mencoba mendapat makna akibat luka tersebut dan memahami bahwa yang terluka tidak hanya dirinya sendiri. Proses memaafkan terjadi ketika individu berhasil

melepaskan emosi negatifnya, meskipun masih mengingat kejadian yang melukainya. Semua fase tersebut dilakukan dengan kesadaran dan kemauan individu yang bersangkutan. Pengampunan diikuti tindakan nyata menjadi ukuran kesehatan mental dan tingkat spiritual pribadi yang bersangkutan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa religiusitas dapat menurunkan depresi dan kecemasan, meningkatkan optimisme, memunculkan perilaku memaafkan, kesabaran dan bersyukur. Keyakinan iman dalam beragama tidak hanya diucapkan atau diyakini dalam hati melainkan tampak nyata dari perilakunya (Safaria, 2018).

Program Pengembangan Diri ini mengarahkan partisipan untuk mengenali berbagai emosi dalam dirinya dengan menceritakan, menilai diri, mengelola perasaan, praktek berbicara dengan diri sendiri dan belajar peka terhadap pandangan lingkungan tentang dirinya. Ada juga sesi diskusi kasus dimana partisipan diajarkan menilai dan mengambil keputusan atas kasus tersebut. Setiap materi dalam sesi-sesinya selalu melibatkan partisipan agar aktif merespon, berpikir, merenungkan, belajar mengingat dan mempraktekkan dalam hidup sehari-hari.

Hal tersebut sejalan dengan intervensi oleh W.T Grand Consortium, tentang mengembangkan keterampilan emosi yaitu: mengidentifikasi dan menyebutkan perasaan, mengungkapkan perasaan, mengevaluasi intensitas perasaan, dan mengendalikan perasaan, mengurangi stres, memahami perasaan dan tindakan. Juga tentang mengembangkan keterampilan kognitif, yaitu: melakukan dialog batin, perhatikan perspektif masyarakat luas, menyelesaikan masalah dan mengambil keputusan tepat, mengembangkan empati, etika sopan santun, bersikap positif dan kesadaran diri (Azmi, 2015).

Hal tersebut juga sejalan dengan intervensi yang diciptakan oleh Feindler dan Gerber, yang dinamakan Teen Anger Management Education (TAME), yaitu pendekatan kognitif perilaku yang mencakup regulasi emosi (melakukan relaksasi dengan mengatur pernapasan, menggunakan strategi untuk menyanggah keyakinan atau pikiran agresif, dan memberikan ingatan terhadap diri sendiri untuk mencegah respon agresif), restrukturisasi kognitif (mengenali pemicu, reaksi, dan dampak dari emosi marah), dan resolusi konflik (mengajarkan teknik pemecahan masalah) (Pradnyasari & Tjakrawiralaksana, 2021).

Peneliti meninjau kembali setelah 3 bulan sejak program selesai, melalui wawancara mendalam dengan Pengasuh dan beberapa peserta remaja, hasilnya sebagian besar partisipan masih rajin membaca Alkitab, tidak ada suara pertengkaran serius seperti berteriak sambil mengucapkan kata-kata kasar, partisipan juga lebih serius sekolah, sebagian besar sudah membangun komunikasi dengan keluarganya terbukti dengan lebih sering dikunjungi atau video call oleh keluarganya, serta lebih bertanggungjawab pada tugas-tugas di Panti Asuhan.

Beberapa anak usia 15-17 tahun di Panti Asuhan (X) merasakan ada diskriminasi di sekolah mereka, sehingga mereka tidak banyak bergaul dan cenderung minder. Hal ini menunjukkan pentingnya pihak sekolah dalam membuat lingkungan kondusif yang memenuhi kebutuhan kelompok minoritas dan rentan

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian adalah sebelum program partisipan mengalami emosi seperti: marah, luka hati, rendah diri dan malas berdoa. Selama proses program muncul 5 emosi yaitu: pengendalian emosi, pengampunan, perubahan pola pikir, motivasi diri dan spiritual meningkat. Sesudah program muncul emosi positif yaitu: rasa syukur, antusias dan harapan. Terjadi perubahan pada sebagian besar partisipan dari sebelumnya emosi negatif menjadi emosi positif.

Peneliti juga menemukan bahwa remaja Panti Asuhan (X) yang tidak tahu tentang identitas ayahnya atau yang tidak pernah berkomunikasi baik dengan ayahnya, memiliki mental yang lebih rapuh saat menghadapi masalah, daripada beberapa remaja Panti yang memiliki ayah dan masih berkomunikasi baik dengan ayahnya.

Implikasi

Saran untuk Pengelola Panti Asuhan (X) adalah perlunya penambahan pengasuh yang mampu membantu mementori pertumbuhan karakter anak-anak panti. Saran untuk 20 partisipan adalah tetap berdoa dan bekerja keras untuk masa depan yang lebih baik. Masa lalu tidak dapat diubah namun masa depan tergantung keputusanmu hari ini, pilihlah yang benar.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah perlu penelitian lebih lanjut tentang emosi remaja di Panti Asuhan (X) terkait remaja yang berkomunikasi dengan ayahnya dengan remaja yang tidak tahu identitas ayahnya dan tidak berkomunikasi baik dengan ayahnya.

Saran bagi Pengelola atau Pengurus Panti Asuhan dan para pekerja bidang kesehatan mental remaja di Panti Asuhan, yaitu bahwa rasio anak di Panti Asuhan terhadap pengasuh perlu ditinjau ulang. Pengasuh diberi jumlah anak yang dapat mereka asuh dengan baik untuk menghindari perasaan anak yang tertolak atau tidak diperhatikan karena pengasuh yang kurang responsif. Diperlukan juga figur yang dekat dan dapat menjadi teladan bagi anak di Panti, agar mereka punya pandangan yang baik tentang masa depannya (Boadu, dkk. 2020).

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada suami tercinta, Vicky Martinus Widjojo, S.E., M.M atas dukungannya selama proses perkuliahan. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Dr. Siswanto, M.Si (Psikolog) sebagai dosen pembimbing selama penulisan jurnal ini. Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, karena itu peneliti sangat terbuka untuk setiap kritik dan masukan.

Referensi

- Assyakurrohim, D., Ikram, D., Sirodj, R.A., Afgani, M.W. (2023, Febuari). Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*. 3(1). ISSN: 2809-476X. DOI:10.47709/jpsk.v3i01.1951.
- Anggaswari, A.A.A.W.D., Budisetyani, I.G.A.P.W. (2016). Gambaran Psikologis pada Anak dengan Gangguan Emosi dan Perilaku. *Jurnal Psikologi Udayana*. 3(1). 86-94.
- Annastasia, E. (2015). Profil Problem Emosi/ Perilaku Pada Remaja Pelajar Smp-Sma Di Kota Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*. 14(2). pp. 190-198. DOI: <https://doi.org/10.14710/jpu.14.2.190-198>
- Ariadne, A.L. (2023). Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Kekerasan Dalam Pacaran Mahasiswa di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi (JRP)*. Unisba Press. 3(2). e-ISSN 2798-6071. DOI: <https://doi.org/10.29313/jrp.v3i2.2954>
- Al Baqi, S. (2015, Juni). Ekspresi Emosi Marah. *Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada*. 23(1). 22-30.
- Al Shoaib, S. S., and Koenig, H. G. (2019). Islam & Religion and Mental Health. *Islamophobia and Psychiatry*, edited by H. S. Maffick, J. Peteet, A. Z. Hanker, and R. Awaad (pp. 55–65). https://doi.org/10.1007/978-3-030-00512-2_5
- Amaranggana, L.P., Nugroho, R.S. (2024, Oktober). 6 Fakta dan Kronologis Kasus Pencabulan di Panti Asuhan Tangerang. *Kompas.com*. <https://www.kompas.com/tren/read/2024/10/08/173000565/6-fakta-dan-kronologi-kasus-pencabulan-di-panti-asuhan-tangerang?page=all>
- Azmi, N. (2015, Juni). Potensi Emosi Remaja dan Perkembangannya. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*. 2(1). 44-45.

- Aziz, R., et. all. (2021). Model Pengukuran Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Islam. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 1 (2). 83-94. <https://doi.org/10.25299/jicop.v1i2.8251>
- Azzahra, T.A. (2024, Oktober). KPAI: Korban Predator Anak Panti Asuhan Tangerang Dilecehkan Berulangkali. Detik.com <https://news.detik.com/berita/d-7577176/kpai-korban-predator-anak-panti-asuhan-tangerang-dilecehkan-berulang-kali>
- Breland-Noble, A.M., et all. (2015). Spirituality and Religious Coping in African American Youth with Depressive Illness. *Ment Health Relig Cult.* 18(5). 330–341. DOI: 10.1080/13674676.2015.1056120
- Boadu, S., Tutu, A.O. & Osafo, J. (2020, February). The Emotional experiences of Children living in orphanages in Ghana. Emerald Publishing Limited. 15(1). 15-24. ISSN: 1746-6660.DOI:10.1108/JCS-10-2018-0027
- Gage, N.L & Berliner, D.C. (1984). *Educational Psychology*. Boston: Houghton Mifflin Co.
- Dominique, P., et all. (2014). *Personality and Individual Differences. Internalizing Emotions: Self-determination and antecedent of emotional intelligence*. Elzeviere Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.056>
- Dewi, W.R., Savira, S.I. (2017). Kecerdasan Emosi dan Perilaku Agresi di Sosial Media pada Remaja. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan.* 7(2). 82-87. DOI: <https://doi.org/10.26740/jppt.v7n2.p82-87>
- Ellen. (2022). Perkembangan Psikososial Erikson. Psychology BINUS University. <https://psychology.binus.ac.id/2022/11/28/perkembangan-psikososial-erikson/>
- Elvika, R., R., Tanjung, R.F. (2023). Analisis Strategi Koping Generasi Z: Tinjauan Terhadap *Emotion Focused Coping & Problem Focused Coping*. *Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Kegamaan.* 10(1). 19-13. Consilium. DOI: <http://dx.doi.org/10.37064/consilium.v10i1.15334>
- Haryani, R., Tairas, M.M.W. (2014). Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa Berprestasi dari Keluarga Tidak Mampu Secara Ekonomi. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan.* 3(1).
- Hardjana, A.M. (1997). *Kiat Sukses Studi di Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: Kanisius.
- Haryanti, D., Pamela, E.M., Susanti, Y. (2016, November). Perkembangan Mental Emosional Remaja di Panti Asuhan. Semarang: *Jurnal Keperawatan Unniversitas Muhammadiyah.* 4(2). 97-104. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/4395>
- Hamdiyah, R.I.I., Rahmasari, D. (2023). Profil Resilience Remaja Piatu di Panti Asuhan Mojokerto. *Jurnal Penelitian Psikologi.* 10(2). 375-389. DOI: <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53827>
- Hodapp., Zwingmann. (2019). Religiosity/Spirituality and Mental Health: A Meta-analysis of Studies from The German-Speaking Area. *Journal of Religion and Health.* <https://doi.org/10.1007/s10943-019-00759-0>
- Komalasari, S., dkk. (2022). *Principe Character of A Leader pada Gen Z*. *Philanthropy: Journal of Psychology.* 6(1). 1 Juni 2022. ISSN: 2580-8532. DOI: <http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4960>
- Liana, I., Suryadi, D. (2018). *Gambaran Trust pada Dewasa Awal yang Mengalami Perceraian Orangtua dan Sedang Berpacaran*. (Studi Kasus di Jakarta). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni.* 2 (1). 378. DOI:10.24912/jmishumsen.v2i1.1768
- Nadhiroh, Y.F. (2015). Pengendalian Emosi. *Jurnal Saintifika Islamica.* 2(1).
- Nelms, L.W., et al. (2007). Spirituality and College Students Health. *Religion and Health Journal.*46(2). 249-265. <https://doi.org/10.1007/s10943-006-9075-0>
- Pradnyasari, P.A., Tjakrawiralaksana, M.A. (2021, April). Efektifitas Penerapan Anger Manajemen dalam Meningkatkan Kemampuan Mengelola Emosi Marah pada Remaja Laki-laki. *Jurnal Psikologi Insight.* 5(1). 19-29.
- Raburu, P. (2015). *The Influences of Emotional Progression Factors on Adjustment to Loss and Grief on Kenyan Orphaned Secondary School Students.* 6 (4). August 2015. Rome-Italy: MCSER Publishing. DOI:10.5901/mjss.2015.v6n4s3p190
- Richo, D. (2010). *Daring to trust: Opening ourselves to real love and intimacy*. Boston, MA: Shambhala Publication Inc.

- Safaria, T. (2018, Agustus). Perilaku Keimanan, Kesabaran dan Syukur dalam Memprediksi Subjective Wellbeing Remaja. Yogyakarta: Humanitas. 15(2). 127-136. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v15i2.5417>
- Shulga, T.I., Savchenko, D.D., Filinkova, E.B. (2016). Psychological Characteristics of Adolescents Orphans with Different Experience of Living in a Family. International Journal of Environmental & Science Education. Rusia, Moskow: LOOK Publisher. 11(17). 10493-10504.
- Siswanto., Widjaja, P.S. (2021). Tetap Setia dan Menjadi Berkat: Psikospiritualitas Pengampunan. Yogyakarta: Komojoyo Press. 156-158. ISBN: 978-623-6961-27-8.
- Tripathy, M. (2019, July). *A study of Alienation and Emotional Stability among Orphaned and Non Orphaned Adolescents*. India: IJSR. 3(3). 51-60. DOI:10.13140/RG.2.2.22089.08809
- Singgih, V. (2024, Oktober). Kronologi Kekerasan Seksual Selama Hampir 20 Tahun Pada Anak-Anak Panti Asuhan di Tangerang. BBC News Indonesia. <https://www.bbc.com/indonesia/articles/c4g57kz79dgo>
- Wahyuni, N.S. (2015, Desember). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Memaafkan pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. 7(2). PAEDAGOGI: Jurnal Ilmu Pendidikan.
- Wahyuni, E.N., Bariyyah, K. (2019, Juni). Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa? *Indonesian Institute for Counselling, Education and Therapy (IICET)*. 5(1). 46-53. DOI : <https://doi.org/10.29210/120192334>