

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar baik secara fisik, kognitif dan psikomotor (Papalia, 2011:534). Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi-fungsi rohaniyah dan jasmaniah serta dihadapkan tugas perkembangan yang berbeda dari sebelumnya (Karton dalam Rahmawati dkk, 2018). Remaja membutuhkan pendampingan, bimbingan serta pengarahan dari orang tua/orang dewasa lainnya untuk menghadapi segala permasalahan yang dihadapi terkait dengan proses perkembangan, sehingga remaja dapat melalui perubahan-perubahan yang terjadi dengan wajar (Akuba, 2014). Hal tersebut sejalan dengan Papalia, (2011), yang mengatakan bahwa remaja pada perkembangannya membutuhkan bantuan dalam mengikuti serta beradaptasi dalam perubahan yang dialami. Karena masa remaja merupakan masa kedewasaan atau biasa disebut (*Coming Of Age*).

Pada kenyataannya, tidak semua remaja dapat melewati masa remajanya dengan pendampingan orang tua. Beberapa remaja tinggal terpisah dengan orang tuanya. Seperti beberapa remaja tinggal jauh dari orang tuanya karena alasan sekolah yang jauh dari rumah sehingga memilih tinggal di kosan. Menurut Dewi, (2019) Kost-kosan alias pondokan merupakan tempat tinggal bagi pelajar atau mahasiswa yang melanjutkan studinya di luar kota.

Ada juga beberapa remaja yang menempuh sekolah berasrama (*boarding school*) yang juga tinggal terpisah dari orang tuanya karena diharuskan tinggal di asrama. Asrama merupakan sebuah bangunan tempat tinggal yang disediakan oleh lembaga tertentu untuk menunjang proses belajar bagi pelajar atau mahasiswa yang dapat ditempati dalam kurun waktu tertentu (Triyanti, 2020). Selain sekolah berasrama secara umum, ada juga remaja yang tinggal di pondok pesantren, baik pondok pesantren

yang terpisah dengan tempat sekolah ataupun pesantren yang terintegrasi dengan sekolah atau bersifat *boarding school*. Mereka diharuskan hidup terpisah dari orang tua dan tinggal di pesantren. Pesantren adalah sebuah tempat dimana pendidikan berfokus pada keagamaan khususnya Islam (Hidayati, Khumaira, 2020: 2). Siswa atau murid yang ada di pesantren biasa disebut santri. Santri diwajibkan untuk tinggal di asrama yang dimiliki pesantren sebagai bentuk pendidikan *fulltime* (waktu penuh) yang tidak hanya berfokus pada kognitif saja namun juga berupaya membentuk akhlakuk karimah dan adab yang sesuai dengan ajaran Islam (Husna, 2021).

Beberapa kadaan remaja yang terpisah dari orang tua tersebut, ada diantaranya yang hidup tanpa pendampingan orang tua bukan karena menempuh pendidikan jauh atau asrama, tetapi mereka harus tinggal di sebuah panti asuhan karena berbagai faktor. Ada beberapa faktor yang menyebabkan remaja harus rela berpisah dari orang tuanya sehingga berada dalam sebuah panti asuhan, seperti ekonomi yang rendah, menjadi yatim, piatu, atau bahkan yatim piatu (Hartini, dalam Rahmawati dkk, 2018). Lembaga panti asuhan ini memberikan layanan pengganti orang tua atau keluarga untuk anak dan bertanggung jawab dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental, dan sosial kepada anak asuh (Depsos RI, dalam Rahmawati dkk, 2018).

Remaja panti asuhan merupakan anak di bawah 18 tahun yang diambil hak pengasuhannya dari orang tua karena kematian atau penelantaran (Katyal, dalam Munawaroh dan Afriyadi, 2019). Tinggal di panti asuhan menurut beberapa studi penelitian memiliki berbagai faktor risiko yang menyebabkan gangguan psikologis akibat dari penelantaran dari orang tua, kemiskinan, dan kehilangan kedua orang tua. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan mengalami pravelensi tinggi terhadap gangguan emosi (MCGloin & Wisdom,4 dalam Pahalani, 2015).

Gangguan psikologis mungkin terjadi pada remaja panti asuhan karena berasal dari latar belakang keluarga miskin. Selain itu, remaja yang

tidak mendapatkan kasih sayang dan perhatian akan berakibat munculnya perilaku agresi (Wardhani, dalam Aunillah, Fi & Maria (2015)). Anak yang berpisah dengan orangtuanya kerap memiliki konsep diri yang rendah, sulit menginternalisasi masalah, serta depresi (Ahmad, Ara & Shah, 2016; Gursoy dkk, 2012 dalam Munawaroh dan Afriyadi, 2019).

Anak panti asuhan, terutama yang berusia sangat muda beresiko mengalami masalah psikiatri seperti: gangguan depresi, perilaku, dan emosional di kemudian hari. Sebuah penelitian yang menguatkan hal ini adalah penelitian mengenai prevalensi depresi yang dilakukan pada 180 anak panti asuhan usia 12-18 tahun menunjukkan bahwa depresi adalah gangguan yang umum terjadi pada anak panti asuhan, khususnya perempuan (Mandasari & Duma, 2020).

Remaja yang tinggal di panti asuhan merupakan kelompok rentan. Kualitas perhatian akan berkurang karena banyaknya anak yang harus diperhatikan (Sandri, 2015). Minimnya kualitas perhatian membuat remaja di panti asuhan rentan mengalami tekanan psikologis yang lebih besar dibandingkan dengan remaja yang tidak tinggal di panti asuhan (Sandri, 2015).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hartini (dalam Tricahyani, 2016) juga menemukan bahwa remaja panti asuhan memiliki kepribadian yang inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan, dan kecemasan dibandingkan pada remaja yang memiliki keluarga yang utuh. Dari studi pendahuluan pada salah satu panti asuhan di Tasikmalaya pada tahun 2021 melalui wawancara dengan pimpinan panti asuhan, menemukan beberapa sikap remaja panti yang belum menerima keadaannya dan merasa tidak berharga. Remaja yang merasa tidak berharga, cenderung pasif, tidak termotivasi dan lebih tertutup dibandingkan remaja lain. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Hartani dalam Tricahyani, 2016 yang menyatakan bahwa anak panti asuhan cenderung pasif, apatis dan menarik diri.

Tidak semua remaja dapat merasakan segala aspek seperti dukungan keluarga, fasilitas yang memadai, dan kondisi keluarga yang begitu nyaman sehingga memungkinkan remaja tumbuh menjadi remaja dengan pribadi yang positif dan berprestasi. Tekanan kehidupan dan masalah yang mereka hadapi namun jauh dari keluarga, banyak membuat para remaja ini kurang mampu bertahan dalam hidup sehingga mereka hanya menjalankan kehidupan apa adanya tanpa ada dedikasi yang tinggi untuk menjadi remaja yang berprestasi dan bermanfaat bagi orang lain (Nisa, 2016). Bahkan ada diantaranya enggan untuk menggantungkan mimpi yang tinggi untuk masa depan mereka serta kurang termotivasi untuk berprestasi. Menurut Gandaputra, 2009 remaja panti asuhan memiliki semangat belajar yang rendah, memiliki keyakinan akan kemampuan diri yang rendah dalam mengatasi masalah untuk mencapai prestasi yang diharapkan, dan memiliki motivasi berprestasi rendah.

Kehidupan remaja di panti asuhan yang harus terpisah dari orang tua karena masalah finansial atau telah tiadanya salah satu orang tua atau keduanya, membuat mental dan psikis remaja akan mengalami guncangan yang membuatnya membutuhkan ketahanan (daya tangguh) lebih untuk menghadapi tantangan ke depan dengan kondisi latar belakang yang tidak beruntung seperti remaja lainnya. Daya tangguh atau kemampuan untuk bangkit kembali ini dikenal dengan istilah resiliensi.

Resiliensi dipandang oleh para ahli sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi atau peristiwa yang traumatis. Munawaroh dan Mashudi (2018: 10) menyatakan bahwa istilah resiliensi berasal dari kata '*resilire*' yang artinya melambung kembali. Resiliensi berarti kemampuan untuk pulih kembali dari suatu keadaan, kembali ke bentuk semula yang dibengkokkan, ditekan atau diregangkan. Sebagaimana Reivich & Shatte menyatakan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi ketika menghadapi kejadian berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan (Kelesaran, 2016).

Menurut Jones dalam Uexkul, Marco dan Julius (2020) resiliensi berasal dari kapasitas umum untuk bangkit kembali dalam menghadapi berbagai guncangan atau kumpulan pemicu stres. Secara umum resiliensi ditandai oleh sejumlah karakteristik, yaitu: adanya kemampuan dalam menghadapi kesulitan, ketangguhan dalam menghadapi stress atau bangkit dari trauma yang dialami (Masten dan Coatsworth, 1998 dalam Hendriani, 2018). Seseorang yang resilien akan berusaha untuk menghadapi dan kemudian bangkit dari berbagai kondisi stres dengan kemampuan yang dimiliki (Block dan Kremen, 1996 dalam Tugade dan Fredricson, 2004).

Secara umum, resiliensi sangat penting bagi remaja karena perubahan sosial, biologis dan psikologis yang dialami remaja menuntut mereka untuk adaptif dalam menghadapi permasalahan. Pada remaja yang tinggal di panti asuhan resiliensi penting untuk membantu mereka dapat bangkit dari kenyataan yang tidak diinginkan atau suatu kondisi yang membuatnya tertekan, seperti kondisi kehilangan orang tua dan masalah ekonomi, sehingga mereka dapat menjalankan hidupnya dengan lebih produktif (Tsuraya, 2017).

Penelitian sebelumnya mengenai resiliensi pada remaja panti asuhan menemukan bahwa remaja panti asuhan lebih rentan terhadap resiko resiliensi yang dapat menyebabkan depresi, keputusasaan, dan trauma psikologis di kemudian hari (Coombe, 2003 dalam Rahmawati, ddk 2018).

Cicchetti dan Rogosch (1997, dalam Hendriani, 2018) menyatakan bahwa terdapat dua komponen yang harus ada dalam mengidentifikasi resiliensi, yaitu: (1) Paparan dari situasi yang sulit dan menekan, hambatan atau ancaman yang berat dalam hidup individu, serta (2) Penyesuaian diri positif individu terhadap situasi tersebut.

Hasil penelitian oleh Maulida (2016) menyatakan bahwa, anak panti asuhan yang memiliki latar belakang yatim piatu, *broken home* dan dari keluarga tidak mampu, menunjukkan anak dengan kategori resiliensi tinggi akan tenang saat mengambil keputusan dan terbuka kepada orang lain untuk berbagi masalah yang sedang dihadapi. Sedangkan anak dengan kategori

resiliensi sedang lebih memilih netral, kadang terbuka dan tertutup pada orang lain. Namun anak dengan resiliensi rendah menunjukkan bahwa mereka tertutup dengan orang lain dan lebih memilih untuk menghindari masalah yang sedang mereka hadapi. Resiliensi merupakan faktor yang berperan penting untuk dapat bertahan mengatasi masalah dan mempertahankan kesehatan dalam menghadapi lingkungan yang beresiko (Ana, 2010).

Fenomena yang terjadi di lapangan, banyak dari remaja di panti asuhan mengalami pengalaman hidup yang tidak menyenangkan, penelantaran orang tua, kemiskinan dan kurangnya kasih sayang dari orang tua dan pengasuh serta tekanan-tekanan yang membuat remaja panti asuhan merasa tidak berharga dan terbuang (Rahmawati dkk, 2018).

Studi awal yang dilakukan peneliti pada tahun 2021 melalui wawancara dan observasi pada yayasan panti asuhan Syariatul Huda di Kota Tasikmalaya menemukan bahwa sebagian anak panti asuhan merasa tidak berharga dan perasaan terbuang yang menjadi indikator adanya pengalaman traumatik dan stres. Menurut Yosep, Puspowati, dan Sriati (2009), pengalaman traumatik akan sulit dilupakan dan memiliki efek psikologis dalam waktu yang panjang. Berbagai tantangan kehidupan dan cobaan yang dialami remaja tersebut berupa kesulitan sehari-hari, kemalangan dan peristiwa traumatis (Yasin, 2020: 3). Remaja yang mampu menghadapi cobaan atau berbagai kemalangan hidup dan mampu beradaptasi dalam keadaan yang sulit tersebut merupakan gambaran individu yang resilien.

Individu yang resilien menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih dari cukup ketika menghadapi kesulitan. Individu yang resilien akan dapat mengatasi permasalahan hidup dengan baik ketika ditimpa permasalahan yang menekan, dirinya tidak akan putus asa dan mampu untuk bangkit kembali dari keterpurukan. Pada remaja panti asuhan, risiko dari tekanan-tekanan dan risiko buruk yang membahayakan dapat dihindari karena resiliensi akan membantu melindungi untuk mampu bertahan,

berhasil menyesuaikan diri serta bangkit dari masalah yang dialaminya (Napitupulu, 2009 & Desita, 2005).

Agar remaja di panti asuhan mampu untuk bertahan dari segala kesulitan dan masalah yang mereka hadapi, serta mampu untuk mengembangkan adaptasi positif, maka diperlukan kemampuan resiliensi yang tinggi. Namun, kemampuan resiliensi ini perlu untuk ditingkatkan dengan cara-cara efektif agar individu bisa menjadi pribadi yang resilien. Dengan meningkatkan resiliensi, memungkinkan remaja panti asuhan untuk dapat beradaptasi dan mampu menghadapi berbagai kesulitan serta bangkit dari keadaan menekan, sehingga remaja di panti asuhan dapat terhindar dari beragam gangguan psikologis.

Penelitian yang dilakukan oleh Soury dan Hasanirad (2011) dalam Krisnayanti, Ratih & Rina, (2018) menyatakan bahwa resiliensi berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Didukung oleh Connor dan Davidson (2003) menyatakan bahwa resiliensi efektif untuk menghindari emosi negatif seperti kesedihan, kegelisahan, stres dan depresi meskipun berada dalam keadaan yang menekan. Individu yang memiliki resiliensi tinggi akan dapat meregulasi emosinya saat dalam situasi yang menekan (Connor & Davidson, 2003).

Individu yang resilien merupakan komponen dasar pembentuk jiwa yang kuat dan bukan hal yang mustahil untuk diwujudkan (Yasin, 2020:6). Individu yang memiliki resiliensi tinggi secara proaktif dan strategis akan menumbuhkan kondisi emosi yang positif dan melakukan perubahan persepsi terhadap segala sesuatu yang pada awalnya dipandang sulit, menekan atau tidak menyenangkan menjadi sesuatu yang wajar, menyenangkan, atau menantang. Dengan demikian, kondisi psikologis yang kuat akan membantu individu resilien untuk terhindar dari stres dan depresi (Krisnayanti, Ratih & Rina, 2018).

Salah satu strategi intervensi yang telah banyak digunakan dalam meningkatkan resiliensi adalah terapi kognitif (Munawaroh dan Afriyadi, 2019). Pendekatan lain yang telah digunakan dalam upaya peningkatan

resiliensi adalah dengan menggunakan pendekatan konseling *Solution Focused Brief Therapy* (Sugara, dalam Yasin, 2020). Selain itu penelitian lain terkait peningkatan resiliensi juga menggunakan Biblioterapi sebagai intervensi dalam meningkatkan resiliensi (Munawaroh dan Afriyadi, 2019).

Selain pendekatan tersebut, pendekatan lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi adalah konseling dengan pendekatan *ego state therapy*. *ego state therapy* merupakan teknik terapi singkat yang berdasar pada premis kepribadian yang terdiri dari bagian-bagian (*parts*) terpisah yang disebut *ego state* (Emmerson dalam Sugara, 2012). Sebuah *ego state* merupakan satu bagian dari sekumpulan kelompok yang mempunyai keadaan atau kondisi emosi yang setara, yang dibedakan berdasarkan tugas khusus, perasaan (*mood*), dan fungsi mental, dimana kesadaran diasumsikan sebagai identitas dari orang tersebut (Emerson dalam Sugara, 2012).

Penelitian terbaru yang menggunakan *ego state* sebagai pendekatan untuk meningkatkan resiliensi adalah penelitian yang dilakukan oleh Wilda Hafiva (2020), dengan judul efektivitas pendekatan ego untuk meningkatkan resiliensi diri siswa di SMAN 2 padang panjang, dari hasil penelitian diketahui bahwa konseling kelompok dengan pendekatan ego dapat meningkatkan resiliensi diri siswa.

Penelitian mengenai efektivitas konseling *ego state* untuk meningkatkan resiliensi masih sangat terbatas, penelitian sebelumnya menggunakan *ego state* sebagai terapi yang efektif untuk mengatasi PTSD, depresi, *multiple personality disorder*, adiksi, manajemen rasa marah, trauma, *panic attack*, *obsessive compulsive disorder* dan kecemasan (Barabasz & Barabasz, 2008; Barabasz, Barabasz, & Watkins, 2011; Vermetten & Christensen, 2010). Penelitian terbaru, menggunakan konseling *ego state* untuk mereduksi kecemasan (Yulianingsih, dkk 2021), sedangkan penelitian yang menguji efektivitas konseling *ego state* untuk meningkatkan resiliensi masih kurang (Havifa, 2020). Oleh karena itu diperlukan penelitian lanjutan untuk menguji efektivitas konseling *ego state*

dalam meningkatkan resiliensi. Dari hasil penelitian di atas, penelitian ini tentu berbeda dengan penelitian sebelumnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan konseling individual yang berbeda dengan teknik konseling kelompok. Selain itu rekomendasi dari penelitian sebelumnya, bahwa perlu adanya penelitian lanjutan dengan subjek penelitian yang berbeda (Hafiva, 2020). Maka dari itu, penelitian ini menggunakan *ego state* dengan subjek yang berbeda yakni remaja yang tinggal di panti asuhan.

Pemilihan pendekatan *ego state* ini berdasarkan pada asumsi dasar pendekatan konseling *ego state* yang memiliki ciri khas yang lebih menekankan pada fungsi ego. Kegiatan konseling pada umumnya dilakukan untuk memperkuat *ego strength* yang berarti memperkuat ego klien. *ego state therapy* merupakan teknik terapi singkat yang berdasar pada premis kepribadian yang terdiri dari bagian-bagian (*parts*) terpisah dan ini disebut *ego state*. Ciri khas dari pendekatan *ego state* ini dapat digunakan untuk membantu klien meningkatkan resiliensi dengan mengakses *resource* atau bagian yang berupa sumber daya pada diri klien untuk dapat lebih berdaya.

Setiap *ego state* memiliki potensi untuk konflik dan melakukan sabotase diri (Sugara, 2014). Fenomena ini bisa kita lihat pada orang yang memiliki resiliensi rendah. Individu dengan resiliensi yang rendah, kurang memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah. Dalam *ego state*, keadaan dimana individu kurang memberdayakan diri merupakan ciri dari adanya konflik *ego state* yang mengakibatkan sabotase diri.

Pendekatan dan teknik *ego state therapy* secara efektif dapat menyembuhkan individu yang mengalami trauma dan menghentikan berkembangnya emosi negatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *ego state therapy* secara efektif dapat digunakan dalam membantu masalah seperti *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD), depresi, *multiple personality disorder*, adiksi, manajemen rasa marah, trauma, *panic attack*, *obsessive compulsive disorder* dan kecemasan (Barabasz & Barabasz, 2008; Barabasz, Barabasz, & Watkins, 2011; Vermetten & Christensen, 2010).

Strategi konseling dengan menggunakan *ego state therapy* adalah dengan cara menemukan *ego state* yang terluka (vaded) akibat trauma kemudian mencari *ego state* lain yang dapat menenangkan atau membantunya sehingga menjadi lebih produktif dan saling melindungi (Barabasz et al., 2011).

Pendekatan *ego state*, digunakan untuk meningkatkan faktor protektif dan meminimalisir faktor risiko. Faktor protektif merupakan hal potensial yang digunakan sebagai alat untuk merancang pencegahan dan penanggulangan berbagai hambatan, persoalan, dan kesulitan dengan cara-cara yang efektif (Hogue dan Liddle. 1999; Masten dan Baswell, 1991 dalam Hendriani, 2018). Faktor yang berhubungan dengan resiliensi seperti afek positif, efikasi diri, dukungan sosial, *self-esteem*, optimism, dan kepuasan hidup memiliki hubungan yang lebih besar dengan resiliensi dibandingkan dengan faktor risiko. Sehingga untuk mengembangkan resiliensi, meningkatkan faktor-faktor yang berhubungan dengan resiliensi dinilai lebih efektif dibanding dengan mengurangi faktor risiko (Lee et al., 2013 dalam Puspitasari, 2020). Faktor protektif bersifat internal dan eksternal. Dengan meningkatkan faktor protektif yang bersumber dari dalam individu (internal) seperti optimism, efikasi diri dan *self esteem* diharapkan individu akan mampu lebih adaptif terhadap segala permasalahan yang dihadapi.

Resiliensi juga dipengaruhi dari kemampuan individu dalam mengatasi stress dan trauma yang dihadapi. Kemampuan ini, akan ditingkatkan melalui intervensi konseling *ego state* dengan mengakses *resource* yang berhubungan dengan sumber daya internal yang menjadi salah satu aspek resiliensi (seperti optimism, efikasi diri dan *self esteem*).

Konseling *ego state* memungkinkan untuk mengakses beragam sumber daya yang dapat dimaksimalkan untuk peningkatan resiliensi dan mengakses *resource* yang mungkin bermasalah yang menyebabkan sabotase diri individu sehingga individu tidak mampu memberdayakan diri sebagaimana mestinya, sehingga peningkatan resiliensi tidak tercapai. Hal

ini sejalan dengan salah satu tujuan konseling *ego state* yang dikemukakan Emmerson (2014), bahwa konseling *ego state* bertujuan untuk menolong klien mengenal *state* mereka dengan tujuan untuk digunakan sebagai keuntungan untuk klien. Watkins & Watkins (1997) mendefinisikan konseling *ego state* sebagai sebuah pendekatan konseling yang menggunakan pendekatan individu, keluarga, dan terapi kelompok dalam mengakses dan berhubungan dengan *ego state* yang bertujuan untuk melepaskan dan mengatasi konflik *ego state* yang terjadi (Sugara, 2014: 25). Dengan mengakses langsung *state* yang mengalami masalah, dan memberdayakan *state* yang berhubungan dengan aspek resiliensi, memungkinkan peningkatan resiliensi yang lebih bertahan lama. Namun, untuk dapat memastikan keefektifan konseling pendekatan *ego state* untuk meningkatkan resiliensi masih perlu dikaji agar didapatkan kesimpulan empiris mengenai hal tersebut.

Oleh karena itu, peneliti bermaksud menguji efektivitas pendekatan *ego state* dalam meningkatkan resiliensi pada remaja panti asuhan di Kota Tasikmalaya.

B. Identifikasi Masalah

Berbagai tantangan kehidupan yang dihadapi remaja di panti asuhan seperti penelantaran orang tua, kemiskinan dan kehilangan orang tua dapat menyebabkan berbagai gangguan psikologis seperti gangguan emosi dan depresi (MCGloin & Wisdom, 4 dalam Pahalani, 2015, Ahmad, Ara & Shah, 2016; Gursoy dkk, 2012 dalam Munawaroh dan Afriyadi, 2019). Perlu adanya bantuan resiliensi untuk membantu individu bangkit kembali dari kesulitan dan berhasil beradaptasi dengan tuntutan situasi yang penuh tekanan. Fuster (2014) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki resiliensi menganggap kesulitan sebagai tantangan, bukan sebagai ancaman. Berbeda dengan individu yang memiliki resiliensi rendah, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suwarjo (2008) bahwa individu dengan tingkat resiliensi rendah tidak dapat menilai, mengatasi, dan

meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup. Lazarus (1993, dalam Hendriani, 2018) mendefinisikan resiliensi psikologis sebagai koping efektif dan adaptasi positif terhadap kesulitan dan tekanan. Dengan kemampuan tersebut, remaja panti asuhan akan mampu menghadapi setiap permasalahan dengan baik serta mampu beradaptasi dengan keadaan yang menekan, sehingga apapun permasalahan yang mereka hadapi, remaja panti asuhan akan terhindar dari putus asa dan mampu bangkit kembali setelah menghadapi kesusulitan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka resiliensi sangatlah dibutuhkan dalam kehidupan setiap individu. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk mengetahui tingkat resiliensi yang dimiliki remaja di panti asuhan dan memberikan intervensi terhadap remaja yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah. Resiliensi dapat ditingkatkan melalui berbagai pendekatan, salah satunya melalui konseling individual. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *ego state therapy*. Melalui konseling *ego state therapy* ini, individu dilatih untuk meningkatkan factor protektif yang berasal dari dalam diri individu untuk meningkatkan resiliensi sehingga dapat mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan cara yang efektif dan mampu bertahan dalam keadaan yang sulit serta mampu bangkit kembali setelah keadaan menekan.

Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa konseling *ego state* efektif untuk meningkatkan resiliensi (Havifa, 2020). Lebih lanjut *ego state* efektif untuk mengatasi masalah terkait *post traumatic disorder* (PTSD), depresi, *multiple personality disorder*, adiksi, manajemen rasa marah, trauma, *panic attack*, *obsessive compulsive disorder* dan kecemasan (Barabasz & Barabasz, 2008; Barabasz, Barabasz, & Watkins, 2011; Vermetten & Christensen, 2010). Penelitian terbaru mengungkapkan *ego state* juga efektif untuk mengatasi taruma, kemarahan dan mereduksi kedukaan (Sugara, 2012, 2014; Yulianingsih, dkk 2021).

Dengan banyaknya tantangan hidup yang dialami remaja panti asuhan seperti yang telah dipaparkan diatas, dan pentingnya resiliensi sebagai suatu kemampuan yang dapat membantu individu untuk mengatasi kesulitan dan tantangan hidup serta membantu untuk pulih dari keadaan menekan atau keadaan traumatis, penelitian ini bermaksud untuk menggunakan pendekatan *ego state therapy* sebagai salah satu intervensi konseling yang dapat digunakan dalam upaya peningkatan relisiensi pada remaja. Didukung dengan penelitian terdahulu, bahwa *ego state* efektif untuk meningkatkan resiliensi (Havifa, 2020), maka penelitian ini bermaksud menguji evektifitas konseling *ego state* dalam meningkatkan resiliensi.

C. Rumusan Masalah

Untuk lebih memahami mengenai maksud penelitian ini, maka perlu adanya rumusan masalah yang memberikan gambaran mengenai fokus penelitian. Maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seperti apa Gambaran tingkat Resiliensi Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Syariatul Huda Kota Tasikmalaya?
2. Bagaimana rancangan Konseling dengan pendekatan *ego states Therapy* dalam Meningkatkan Resiliensi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Syariatul Huda Kota Tasikmalaya?
3. Apakah Konseling dengan pendekatan *ego state Therapy* efektif dalam meningkatkan Resiliensi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Syariatul Huda Kota Tasikmalaya?

D. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengungkap efektifitas konseling *ego state therapy* dalam meningkatkan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan, dan secara khusus tujuan penelitian ini untuk:

1. Mengetahui Gambaran Resiliensi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Syariatul Huda Kota Tasikmalaya
2. Mengetahui Rancangan Teknik Layanan Konseling *ego state Therapy* untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Syariatul Huda Kota Tasikmalaya
3. Mengetahui Efektifitas Konseling *ego state Therapy* untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Syariatul Huda Kota Tasikmalaya

E. Manfaat

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran baru bagi perkembangan ilmu pengetahuan mengenai efektifitas konseling *ego state therapy* dalam meningkatkan resiliensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Konselor Sekolah/ Pengasuh Panti Asuhan

Dari hasil penelitian yang dilakukan manfaat bagi konselor Sekolah/Pengasuh Panti Asuhan yaitu untuk memperkaya ilmu pengetahuan dan praktek dalam penanganan terhadap remaja yang mempunyai resiliensi rendah dengan menggunakan pendekatan teori konseling *ego state therapy*.

b. Bagi Remaja

Dari hasil penelitian ini dapat membantu remaja dalam membangun resiliensi untuk dapat beradaptasi dengan keadaan sulit dan menekan serta bangkit setelah menghadapi masalah sehingga dapat mencapai tujuan hidupnya.

F. Sistematika Penulisan

Untuk memberikan gambaran yang menyeluruh terhadap penulisan skripsi ini, maka perlu dijelaskan bahwa skripsi ini terdiri dari tiga bagian, yaitu:

Bagian awal skripsi, berisi judul, lembar pengesahan, kata pengantar dan daftar isi.

Bagian kedua memuat pokok-pokok permasalahan yang termuat dalam BAB I sampai BAB III

BAB I berisi latar belakang, fenomena remaja yang tinggal di panti asuhan dengan berbagai tantangan hidup dan tekanan berupa penelantaran orang tua, kemiskinan dan ditinggal orang tua. Tinggi rendahnya ketangguhan (resiliensi) remaja panti asuhan, isu masalah pada remaja yang menyebabkan perlunya resiliensi dimiliki remaja panti asuhan serta intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi. Identifikasi masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II berisikan kajian teori mengenai ketangguhan (Resiliensi), hakikat dan konsep teori mengenai resiliensi (definisi, aspek, fungsi, faktor yang mempengaruhi ketangguhan (resiliensi) dll). Serta kajian teori mengenai hakikat dan konsep dasar teori konseling *ego state Therapy* (definisi, teknik dan prosedur konseling, hubungan konselor dan konseli, proses konseling dll).

BAB III berisikan pendekatan dan metode penelitian yang dipilih, populasi dan sampel penelitian, tempat dan waktu penelitian, teknik dan instrumen pengumpulan data, penimbangan dan uji validitas dan reliabilitas instrumen, teknis analisis data, rancangan layanan konseling *ego state therapy* untuk meningkatkan ketangguhan (resiliensi).

BAB IV berisikan deskripsi hasil penelitian, pembahasan hasil penelitian, dan efektifitas konseling *ego state therapy* dalam meningkatkan ketangguhan (resiliensi).

Bab V berisikan Kesimpulan dan Rekomendasi.