

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Masa remaja sering kali menjadi fase paling dinamis dan penuh pergolakan dalam kehidupan seseorang. Pada tahap ini, individu tidak hanya mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik dan hormonal, tetapi juga mulai menjelajahi identitas diri, menyusun nilai-nilai yang diyakini, serta menata arah hidup di masa depan. Proses ini bisa berlangsung relatif stabil jika remaja tumbuh dalam lingkungan keluarga utuh yang mampu menyediakan kehangatan emosional, arahan moral, dan tempat yang aman untuk bertumbuh. Namun tidak semua remaja memiliki fondasi pengasuhan seperti itu. Bagi mereka yang hidup dalam sistem pengasuhan alternatif, seperti di *SOS Children's Village* Bandung, perjalanan menuju kedewasaan sering kali dipenuhi oleh fragmen-fragmen luka dan keterpisahan yang membekas dalam.

Ketidakhadiran orang tua kandung, pengalaman kehilangan, atau bentuk penelantaran di masa kecil bukan hanya menciptakan jarak fisik, tetapi juga meninggalkan jejak psikologis yang mendalam. Meskipun *SOS Children's Village* berupaya keras menciptakan suasana rumah yang menyerupai keluarga inti dengan menghadirkan ibu asuh sebagai figur pengganti orang tua, kenyataan bahwa anak-anak ini pernah mengalami keterputusan relasional menjadikan proses pembentukan jati diri berlangsung dalam kompleksitas yang khas. Mereka tumbuh dalam situasi yang secara sosial terstruktur, namun tetap menyimpan kerentanan emosional yang tersembunyi. Dalam kondisi ini, perjuangan remaja bukan hanya soal menyesuaikan diri dengan lingkungan, tetapi juga soal menafsirkan ulang pengalaman masa lalu yang getir dan mencari pijakan emosional yang stabil untuk menyusun masa depan (Yunita et al., 2022, hlm. 7).

Pendekatan pengasuhan yang diterapkan di *SOS Children's Village* berbasis pada nilai-nilai kekeluargaan dan demokrasi, yang menekankan kehangatan relasional sekaligus pembentukan karakter melalui pengalaman hidup bersama. Setiap anak diperlakukan secara setara tanpa diskriminasi, diberi kasih sayang yang konsisten, serta dibimbing untuk memahami nilai-nilai kebaikan dan

menghindari perilaku yang merugikan diri maupun orang lain. Kehadiran ibu asuh dalam sistem ini tidak hanya berperan dalam pemenuhan kebutuhan dasar seperti makanan dan pendidikan, tetapi juga menjadi figur sentral dalam menyediakan dukungan emosional dan moral yang berkesinambungan. Dalam hubungan yang terbangun setiap hari melalui obrolan santai, kegiatan rumah, hingga diskusi terbuka anak-anak belajar mengenali diri, mengelola emosi, dan menyusun makna atas kehidupan mereka.

Pola pengasuhan yang demokratis membuka ruang bagi dialog, negosiasi, dan pengambilan keputusan bersama. Praktik ini tidak sekadar melatih anak untuk bertanggung jawab atas tindakannya, tetapi juga memperkuat rasa dihargai dan kemampuan menilai realitas secara mandiri. Dalam konteks ini, ibu asuh tidak hanya diposisikan sebagai pembimbing formal, tetapi juga sebagai teman berbagi pemikiran dan pendamping spiritual yang menenangkan. Jika dilihat dari sudut pandang teori fungsional, seperti yang dikemukakan oleh Talcott Parsons, pola pengasuhan ini selaras dengan gagasan bahwa setiap tindakan sosial bertujuan untuk memenuhi kebutuhan sistem atau individu.

Parsons menjelaskan bahwa tindakan manusia terarah pada tujuan tertentu dan ditunjang oleh berbagai elemen seperti nilai, norma, dan lingkungan sosial. Berdasarkan kerangka ini, pengasuhan di *SOS Children's Village* tidak hanya bersifat responsif terhadap kebutuhan emosional dan sosial anak, tetapi juga strategis dalam membentuk struktur psikologis yang sehat yang memungkinkan remaja tumbuh menjadi pribadi mandiri, berdaya, dan mampu menjalankan peran sosial secara utuh dan bermakna di masa depan (Yunita et al., 2022, hlm. 8).

Kondisi ini menjadi semakin kompleks ketika dilihat dari dimensi usia dan tahap perkembangan psikososial remaja itu sendiri. Masa remaja umumnya dimulai pada usia sekitar 11 hingga 12 tahun dan berlanjut hingga akhir masa belasan atau awal dua puluhan. Pada tahap ini, individu berada dalam fase krusial di mana perubahan signifikan terjadi secara menyeluruh baik dalam aspek fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Pubertas memicu perubahan hormonal yang memengaruhi kestabilan emosi, sementara perkembangan kognitif menumbuhkan kemampuan berpikir abstrak, mempertanyakan nilai-nilai, serta membentuk

kesadaran diri yang lebih mendalam. Masa ini juga menjadi titik awal eksplorasi identitas: siapa mereka, nilai apa yang ingin mereka hidupi, dan seperti apa arah hidup yang ingin ditempuh.

Namun, bagi remaja yang tumbuh dalam lingkungan panti asuhan atau sistem pengasuhan alternatif, proses perkembangan ini kerap diiringi oleh tantangan emosional yang lebih berat. Tidak adanya kelekatan yang intens dan konsisten dengan figur orang tua, khususnya dalam hal penguatan identitas dan validasi emosi, membuat mereka lebih rentan mengalami krisis makna dan kehilangan arah. Latar belakang pengalaman kehilangan, keterpisahan, atau bahkan trauma masa kecil dapat meninggalkan jejak psikologis jangka panjang yang memengaruhi cara mereka memandang diri dan dunia. Alih-alih mendapatkan sandaran batin, mereka sering kali harus belajar menata kestabilan emosi dan membentuk nilai diri di tengah keterbatasan dukungan afektif. Dalam konteks ini, dukungan pengasuhan yang stabil dan berorientasi pada pembentukan makna hidup menjadi krusial untuk mendampingi proses kedewasaan mereka secara utuh (Ade et al. (2022, hlm. 44).

Remaja di *SOS Children's Village* bukan hanya membutuhkan tempat tinggal yang layak dan pemenuhan kebutuhan fisik semata, tetapi juga ruang psikologis yang aman untuk bertumbuh dan merasakan bahwa hidup mereka bermakna. Dalam dunia yang kerap dipenuhi oleh jejak keterputusan dan kehilangan, kebutuhan akan penerimaan, validasi, dan kehangatan emosional menjadi semakin penting. Mereka perlu diyakinkan bahwa keberadaan mereka tidak hanya diterima, tetapi juga berharga tidak sekadar sebagai bagian dari sistem pengasuhan, tetapi sebagai individu yang memiliki kisah, potensi, dan arah hidupnya sendiri. Tanpa fondasi batin seperti ini, remaja rentan tumbuh dalam krisis identitas yang berkepanjangan.

Erik Erikson (1968) menyebut bahwa pada tahap remaja, seseorang berada dalam fase *identity vs role confusion*, yaitu fase ketika individu bergulat dengan pertanyaan besar tentang “siapa saya?” dan “apa yang saya tuju dalam hidup ini?”. Dalam konteks pengasuhan alternatif, fase ini menjadi jauh lebih menantang karena banyak dari mereka tumbuh tanpa kelekatan yang stabil, tanpa kehadiran figur

otoritas yang konsisten, serta dengan sejarah relasional yang tidak utuh. Ketika tahap ini tidak dilalui dengan baik akibat minimnya afeksi, ambiguitas peran, dan kurangnya kesempatan untuk mengekspresikan diri secara aman, remaja dapat mengalami kebingungan jangka panjang, merasa tidak layak, atau bahkan kehilangan kepercayaan pada masa depan. Ketidakseimbangan dalam fase ini dapat menyebabkan hambatan dalam pengambilan keputusan, kecenderungan menarik diri, hingga kerentanan terhadap krisis psikologis lainnya (Ruhansih, 2017, hlm. 5-6).

Dalam kondisi seperti itu, kebutuhan remaja akan ruang batin yang kondusif bukan hanya soal terapi emosional, tetapi juga soal pembentukan makna hidup secara spiritual. Ketika mereka merasa dihargai dan didengar, mereka lebih mungkin membangun hubungan positif dengan diri sendiri dan dengan kehidupan. Dari ruang batin inilah, nilai-nilai seperti syukur dan optimisme dapat bertumbuh secara alami dan menjadi kekuatan penting dalam proses pembentukan kemandirian yang sehat dan berkelanjutan.

Salah satu sikap batin yang dapat menjadi pondasi penting dalam menghadapi kompleksitas masa remaja adalah sikap syukur. Dalam konteks ini, syukur tidak cukup dimaknai sebagai ekspresi verbal semata atau bentuk sopan santun, melainkan sebagai kemampuan mendalam untuk mengakui, menerima, dan menghargai kebaikan dalam hidup, termasuk kebaikan yang hadir dalam bentuk sederhana atau melalui pengalaman yang tidak sempurna. Syukur menjadi jendela batin yang memungkinkan individu memandang kehidupannya dengan lebih tenang, tidak larut dalam rasa kekurangan, dan tetap terbuka terhadap harapan. Emmons dan McCullough menyatakan bahwa individu yang mengembangkan rasa syukur cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi, ketahanan psikologis yang kuat, dan kemampuan mengelola stres yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak membiasakan diri untuk bersyukur (Emmons & McCullough, 2003).

Dalam kehidupan remaja yang dibesarkan di *SOS Children's Village*, sikap syukur dapat tumbuh dari momen-momen kecil yang sarat makna, seperti kehangatan pelukan ibu asuh, canda tawa bersama teman yang senasib, hingga

kesempatan untuk memperoleh pendidikan yang layak. Di tengah realitas yang tidak ideal, remaja tetap memiliki peluang untuk merasakan cinta dan penghargaan, meskipun berada dalam lingkungan pengasuhan alternatif. Ketika pengalaman masa lalu yang penuh kehilangan tidak menghilangkan kemampuan mereka untuk melihat dan menghargai kebaikan di sekitar, saat itulah syukur berfungsi sebagai kekuatan yang memulihkan (*healing*). Syukur memungkinkan individu merekonstruksi narasi hidupnya dari cerita penuh luka menjadi ruang pertumbuhan yang lebih sehat secara emosional dan spiritual (Baloch (2017, hlm. 56-58).

Dalam jangka panjang, sikap syukur ini tidak hanya membantu remaja meredakan tekanan psikologis, tetapi juga berperan dalam membentuk struktur makna yang lebih kokoh. Syukur menjadi awal dari kemampuan untuk menerima diri, mempercayai proses kehidupan, dan berani melangkah tanpa harus terus dibayangi oleh luka lama. Dalam konteks inilah, syukur menjadi salah satu pilar utama dalam proses pembentukan kemandirian sebuah kemandirian yang tidak hanya praktis, tetapi juga matang secara batin.

Dalam perspektif Islam, syukur bukan sekadar ekspresi emosional atau sikap moral, melainkan sebuah ajaran fundamental yang membentuk hubungan mendalam antara manusia dan Tuhannya. Syukur adalah bentuk pengakuan batin atas segala nikmat baik yang besar maupun yang tampak sepele di mata manusia. Ia merupakan refleksi dari kesadaran spiritual bahwa segala sesuatu datang dari Allah, termasuk kesulitan yang menyimpan pelajaran dan keberkahan yang tersembunyi. Syukur bukan hanya menenangkan hati, tetapi juga mengangkat derajat batin seseorang agar lebih mampu menerima kenyataan hidup dengan keikhlasan dan keteguhan.

Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

وَاذْكُرْ رُبَّكَ إِنَّا شُكْرُكُمْ لَا يَزِيدُنَاكُمْ وَلَا كُفْرُكُمْ إِلَّا نَّ عَذَابِي لَشَدِيدٍ

Artinya : *"Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat."* (Q.S. Ibrahim [14]: 7).

Ayat ini mengandung pesan spiritual yang kuat: bahwa rasa syukur tidak hanya berdampak pada kondisi batin manusia, tetapi juga berpotensi mengundang keberkahan hidup secara nyata. Dalam konteks remaja yang hidup di bawah pengasuhan alternatif, pesan tersebut dapat menjadi sumber harapan eksistensial. Mereka yang pernah merasa ditinggalkan, kehilangan, atau tidak diinginkan, bisa menemukan makna baru dalam keterbatasan yang mereka alami. Nilai-nilai yang terkandung dalam ayat ini mengajarkan bahwa keterbatasan bukanlah bentuk pengabaian Tuhan, melainkan lahan subur bagi tumbuhnya kesadaran diri, keikhlasan, dan kekuatan batin yang tidak semua orang miliki. Sejalan dengan hal ini, rasa syukur dipandang sebagai bentuk pengakuan batiniah terhadap nikmat Ilahi, yang jika dijaga dan diamalkan dengan benar, akan membuka pintu bertambahnya nikmat dan memperkuat dimensi spiritual seseorang (Quraish Shihab, 2002, hlm. 101).

Dengan memaknai hidup melalui syukur, remaja yang dibesarkan dalam pengasuhan alternatif dapat mulai membangun kembali hubungan yang utuh, baik dengan dirinya sendiri maupun dengan Tuhannya. Dalam Islam, syukur bukan sekadar penerimaan pasif terhadap realitas, melainkan sebuah sikap aktif yang membuka ruang bagi seseorang untuk melampaui keterbatasan dengan keyakinan dan keteguhan hati. Maka, bagi mereka yang telah mengalami ketiadaan secara fisik dan emosional, syukur menjadi fondasi batiniah untuk tetap merasa cukup, terus berharap, dan meyakini bahwa masa depan masih layak untuk diperjuangkan.

Selain syukur, optimisme merupakan fondasi penting dalam membangun pribadi yang tangguh dan resilien, terutama bagi remaja yang menjalani kehidupan dengan banyak kerentanan. Optimisme bukan sekadar sikap berpikir positif secara dangkal, melainkan cara pandang batin yang memungkinkan individu melihat masa depan dengan harapan dan keberanian. Dalam konteks remaja yang hidup dalam pengasuhan alternatif, optimisme menjadi bekal batin yang menjaga semangat hidup tetap menyala meskipun situasi eksternal tidak selalu mendukung. Erik Erikson menjelaskan bahwa pada tahap remaja, individu berada dalam fase *identity vs role confusion*, yaitu masa ketika mereka perlu membentuk keyakinan terhadap

arah hidupnya agar mampu menghadapi ketidakpastian dengan kepercayaan dan harapan yang kuat (Erikson, 1968, hlm. 458).

Optimisme memberi kekuatan bagi remaja untuk percaya bahwa setiap fase sulit memiliki kemungkinan untuk berubah, bahwa mereka memiliki kendali untuk mengambil keputusan, memperbaiki diri, dan membangun masa depan yang lebih baik. Remaja dengan tingkat optimisme tinggi menunjukkan daya tahan yang lebih besar terhadap stres, lebih tangguh menghadapi kegagalan, dan tidak mudah larut dalam tekanan psikologis. Mereka cenderung memiliki persepsi yang lebih adaptif terhadap masalah, lebih aktif dalam mencari solusi, dan mampu melihat kegagalan sebagai proses belajar, bukan sebagai ancaman terhadap harga diri (Perhatian & Sahrah 2022, hlm. 12-13).

Bagi remaja di *SOS Children's Village*, sikap optimis bisa lahir dari momen-momen sederhana namun bermakna seperti keberhasilan menyelesaikan pendidikan dasar, mendapatkan apresiasi dari ibu asuh, atau diterima dalam lingkaran sosial. Ketika mereka merasa memiliki harapan, maka proses menuju kemandirian pun menjadi lebih terang. Optimisme menjadi semacam peta batin yang memandu mereka untuk menetapkan tujuan, menyusun langkah konkret, dan terus bergerak meski penuh rintangan. Dalam konteks ini, optimisme tidak hanya menjaga semangat remaja tetap hidup, tetapi juga memperkuat struktur psikologis mereka dalam menyongsong masa depan secara mandiri.

Dalam konteks remaja yang tinggal di lembaga pengasuhan alternatif seperti *SOS Children's Village*, di mana pengalaman keterpisahan, kehilangan, atau minimnya dukungan emosional kerap terjadi, optimisme menjadi pilar batin yang sangat berharga. Ketika dukungan eksternal tampak terbatas, optimisme menjadi dorongan internal yang membantu remaja memandang keterbatasan bukan sebagai akhir, melainkan sebagai tantangan yang bisa dilewati. Optimisme tidak hanya menjaga semangat hidup, tetapi juga membentuk pola tindakan psikologis yang konstruktif dan adaptif dalam menavigasi tantangan hidup. Studi menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat optimisme remaja, semakin efektif mereka menggunakan strategi koping berbasis pemecahan masalah (*problem-focused*

coping), yang ditandai dengan pendekatan aktif dan adaptif dalam menghadapi stres (Barari, 2021, hlm. 109).

Optimisme dapat dipahami sebagai kekuatan batin yang membantu individu menavigasi ketidakpastian dengan semangat bertumbuh. Bagi remaja yang hidup dalam pengasuhan alternatif, optimisme bukan hanya tentang harapan akan masa depan, tetapi juga tentang kemampuan untuk membangun narasi baru atas masa lalu. Sikap ini mengizinkan mereka memaknai pengalaman traumatis bukan sebagai beban permanen, melainkan sebagai proses pembelajaran yang membentuk karakter. Dengan kata lain, optimisme membantu remaja untuk tidak terus hidup dalam luka, melainkan berproses menuju kesadaran bahwa mereka memiliki potensi dan peluang yang sah untuk diperjuangkan.

Optimisme juga membuka ruang bagi remaja untuk memiliki mimpi yang sehat yaitu mimpi yang tidak mengabaikan kenyataan, tetapi memberikan arah yang jelas bagi tindakan. Dalam konteks pengasuhan alternatif, remaja yang memiliki optimisme belajar untuk tetap percaya bahwa mereka mampu membangun masa depan yang lebih baik, menjadi pribadi yang mandiri, dan menyusun jalan hidupnya sendiri meskipun diliputi berbagai keterbatasan. Optimisme menjadi kekuatan psikologis penting yang membantu pembentukan kemandirian secara utuh, tidak hanya secara praktis, tetapi juga dalam kedewasaan emosional dan spiritual (Barari, 2021, hlm. 112).

Optimisme dalam hal ini bukan sekadar harapan yang kosong, tetapi bentuk keberanian untuk tetap hidup dengan arah. Dalam pengasuhan yang mungkin tidak sempurna, remaja yang memiliki optimisme belajar untuk memberi makna atas pengalaman dan menumbuhkan harapan baru di dalam ruang batin mereka sendiri. Dengan demikian, optimisme menjadi jembatan penting dalam proses menuju kemandirian emosional yang sehat dan kokoh.

Temuan ini mempertegas bahwa optimisme bukanlah sesuatu yang bersifat bawaan sejak lahir, melainkan dapat dikembangkan melalui proses psikologis yang tepat dan berkesinambungan. Sikap ini tumbuh seiring pengalaman, interaksi sosial yang sehat, serta melalui pendekatan-pendekatan yang terstruktur, seperti pelatihan berpikir positif. Dalam konteks lembaga pengasuhan seperti *SOS Children's*

Village , membentuk optimisme menjadi bagian penting dari proses pengasuhan jangka panjang. Remaja yang dibesarkan dalam sistem pengasuhan alternatif membutuhkan lebih dari sekadar pemenuhan kebutuhan fisik mereka juga memerlukan dukungan mental yang dapat menumbuhkan keyakinan bahwa masa depan tetap bisa diraih, meski dengan latar belakang kehidupan yang tidak ideal.

Pelatihan berpikir positif terbukti secara signifikan mampu meningkatkan optimisme pada anak-anak binaan lembaga pengasuhan. Hasil ini menegaskan bahwa optimisme bukan sekadar harapan kosong, melainkan merupakan hasil dari proses penguatan psikologis yang terarah. Dengan ditanamkannya optimisme secara konsisten selama masa pengasuhan, remaja akan lebih siap menghadapi tantangan hidup secara mandiri. Mereka tidak hanya belajar bertahan, tetapi juga berkembang, serta mampu mengambil keputusan yang mencerminkan harapan dan tujuan hidup jangka panjang. Maka dari itu, menumbuhkan optimisme sejak dini dapat menjadi pondasi penting bagi proses pembentukan kemandirian yang sehat, baik secara emosional maupun sosial (Muna, Mahmudah, & Sari, 2020, hlm. 150).

Ketika syukur dan optimisme hadir dalam diri remaja, keduanya memberi pengaruh besar dalam proses pembentukan kemandirian. Syukur yang dimaknai sebagai kesadaran apresiatif terhadap situasi, dukungan sosial, maupun pencapaian diri berkontribusi positif terhadap terbentuknya optimisme. Remaja yang bersyukur cenderung lebih mampu menerima keadaan, tidak mudah menyalahkan situasi, dan memiliki ketenangan emosional dalam menghadapi tekanan hidup.

Optimisme yang lahir dari sikap syukur mendorong remaja untuk menatap masa depan dengan harapan dan keyakinan, meski memiliki latar belakang yang tidak ideal. Ketika dua sikap ini berjalan beriringan, kemandirian pun berkembang secara lebih utuh bukan hanya dalam bentuk keterampilan praktis, tetapi juga dalam bentuk kematangan emosional dan tanggung jawab moral. Dalam konteks remaja yang hidup di lingkungan pengasuhan alternatif seperti panti asuhan, perpaduan antara syukur dan optimisme menjadi pondasi penting bagi kesiapan mental mereka untuk membuat keputusan, menetapkan arah hidup, serta bertahan dalam tantangan kehidupan secara mandiri (Wahid et al., 2018, hlm. 133-135).

Program *Youth Care* di *SOS Children's Village* merupakan bagian dari pendekatan sistematis untuk menyiapkan remaja menghadapi kehidupan mandiri. Pada tahap ini, remaja tidak lagi tinggal bersama ibu asuh, melainkan berpindah ke rumah transisi dan mulai membiasakan diri mengelola waktu, keuangan, serta mengambil keputusan secara otonom. Konsep ini menjadi bagian dari inisiatif global bertajuk *YouthCan!*, yang bertujuan mendampingi remaja melalui pelatihan keterampilan hidup, mentorship profesional, serta dukungan jangka panjang melalui berbagai platform, seperti *YouthLinks Community*.

Di atas kertas, program ini telah mencakup berbagai bekal dasar pembentukan kemandirian. Namun dalam praktiknya, masih ditemukan kesenjangan antara idealitas desain program dan realitas psikologis remaja. Tidak semua dari mereka siap secara emosional untuk meninggalkan sistem pengasuhan yang telah menjadi zona aman selama bertahun-tahun. Sebagian masih bergulat dengan luka batin masa lalu, kehilangan arah hidup, dan kecemasan menghadapi dunia luar. Proses transisi menuju kemandirian ini menuntut lebih dari sekadar kesiapan praktis ia membutuhkan kekuatan batin yang utuh, termasuk kemampuan mengelola emosi, membentuk kepercayaan diri, dan merancang masa depan secara bermakna (*SOS Children's Village s*, 2020, hlm. 15).

Di sinilah letak urgensi menanamkan nilai syukur dan optimisme secara konsisten sejak dini dalam proses pengasuhan, bukan sekadar menjelang masa transisi menuju kemandirian. Syukur membantu remaja menerima kenyataan hidup dengan penuh penerimaan dan ketenangan batin, termasuk atas pengalaman masa lalu yang mungkin penuh luka. Sementara itu, optimisme menumbuhkan keyakinan bahwa masa depan tetap bisa dibentuk, meskipun berangkat dari latar belakang yang sulit. Kombinasi kedua sikap ini menjadi kekuatan psikologis yang menopang remaja dalam menghadapi ketidakpastian, mengambil keputusan, serta membangun arah hidup secara sadar.

Dalam konteks program seperti *YouthCan!*, pendekatan penguatan psikologis ini menjadi sangat krusial. Transisi dari lingkungan pengasuhan menuju kehidupan mandiri bukan hanya persoalan teknis seperti keterampilan finansial atau manajemen waktu, tetapi juga soal kesiapan mental dan emosional. Penanaman

nilai-nilai batin seperti syukur dan optimisme berperan sebagai fondasi penting yang memungkinkan remaja melangkah ke fase berikutnya dengan rasa percaya diri dan ketahanan yang kokoh (*SOS Children's Village s*, 2020, hlm. 24).

Namun, perlu disadari bahwa membentuk kemandirian bukanlah proses linier, terlebih bagi remaja yang pernah mengalami kehilangan atau trauma di masa kecil. Proses internalisasi nilai termasuk syukur dan optimisme berjalan seiring dengan upaya mereka menyembuhkan luka batin dan membangun kembali rasa percaya terhadap diri sendiri maupun dunia sekitar. Dalam konteks ini, syukur dan optimisme tidak hadir secara instan. Keduanya tumbuh perlahan melalui perjuangan batin, refleksi emosional, dan interaksi yang bermakna dengan lingkungan sekitar.

Remaja mungkin tidak langsung mampu merasa bersyukur saat mengingat pengalaman ditinggalkan atau dikhianati, namun dengan adanya lingkungan yang aman, relasi suportif, dan figur yang mampu menjadi tempat berpulang secara emosional, rasa syukur mulai muncul sebagai bentuk penerimaan atas kehidupan. Begitu pula dengan optimisme, yang tidak lahir dari penyangkalan terhadap luka, melainkan dari keberanian untuk melihat bahwa masa depan masih terbuka untuk diisi harapan baru. Nilai-nilai batin ini, ketika dibina secara konsisten dalam pengasuhan alternatif seperti di *SOS Children's Village*, dapat menjadi pondasi kokoh untuk mendorong remaja menapaki jalan kemandirian dengan keteguhan dan keutuhan psikologis.

Dalam proses membangun kemandirian remaja yang hidup di pengasuhan alternatif, tidak cukup hanya memberikan pelatihan teknis atau keterampilan praktis. Dibutuhkan pula penguatan aspek psikososial yang mencakup penerimaan diri, resiliensi, serta kemampuan membentuk makna hidup dari pengalaman-pengalaman sulit. Nilai-nilai seperti syukur dan optimisme memiliki peran signifikan sebagai kekuatan batin dalam menghadapi trauma masa lalu, seperti kehilangan orang tua, penolakan sosial, atau minimnya dukungan emosional. Ketika remaja mampu merekonstruksi pengalaman tersebut secara positif, mereka tidak hanya bertahan, tetapi juga berkembang menjadi pribadi yang matang secara emosional dan spiritual. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Dumaris dan

Rahayu, ditemukan bahwa rendahnya resiliensi dan penerimaan diri dapat menjadi penghambat dalam pencarian makna hidup, sementara penguatan psikologis justru menjadi kunci dalam mendorong remaja membangun masa depan yang penuh harapan (Dumaris & Rahayu, 2019, hlm. 71-75).

Secara psikologis, anak yang dibesarkan dalam lingkungan pengasuhan alternatif cenderung mengalami kerentanan identitas dan emosi yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak yang tumbuh dalam keluarga utuh. Pengalaman keterpisahan dari orang tua kandung kerap dihayati sebagai bentuk penolakan terhadap eksistensi diri, sehingga menimbulkan luka batin yang tidak sederhana. Dalam proses perkembangan, banyak dari mereka bergulat dengan perasaan rendah diri, keraguan terhadap keberhargaan diri, dan kesulitan dalam membangun kepercayaan terhadap relasi yang aman.

Penelitian yang dilakukan oleh Betancourt et al. (2021) menunjukkan bahwa anak-anak yang tumbuh dalam sistem pengasuhan alternatif memiliki risiko lebih tinggi terhadap gangguan psikologis, termasuk kecemasan, depresi, dan krisis identitas. Mereka sering mengalami disorientasi dalam memaknai diri serta mempertanyakan keberhargaan eksistensialnya, terutama ketika memasuki fase remaja yang secara perkembangan menuntut kejelasan identitas dan arah hidup. Pengalaman batin semacam ini memperkuat pandangan bahwa kemandirian tidak dapat dibentuk hanya melalui pelatihan praktis, melainkan juga membutuhkan proses penyembuhan emosional dan rekonstruksi makna diri secara positif (Omari et al., 2021, hlm. 6-7).

Dalam situasi seperti ini, kehadiran nilai-nilai spiritual seperti syukur dan optimisme menjadi pelita yang menerangi jalan mereka. Ketika syukur ditanamkan bukan sebagai kewajiban moral semata, melainkan sebagai bentuk kesadaran eksistensial, ia mampu mengubah cara pandang remaja terhadap hidup dari yang semula terfokus pada kekurangan menjadi lebih terbuka pada kebermaknaan dan potensi yang masih dimiliki. Begitu pula dengan optimisme, yang bukan sekadar bentuk pemikiran positif yang naif, tetapi lebih sebagai keyakinan aktif bahwa masa depan layak diperjuangkan dan bahwa situasi sulit tidak bersifat permanen.

Dalam tradisi Islam, syukur dipandang sebagai nilai spiritual yang bukan hanya memperkuat hubungan antara manusia dan Tuhan, tetapi juga memperbaiki relasi sosial antarsesama. Al-Ghazali menjelaskan bahwa syukur mencakup tiga aspek utama: pengakuan nikmat dalam hati, pengucapan syukur melalui lisan, serta penggunaan nikmat dalam perbuatan yang diridhai Allah. Ketika ketiga dimensi ini hadir dalam diri seorang remaja, ia tidak hanya menyadari dirinya sebagai penerima anugerah, tetapi juga sebagai individu yang bertanggung jawab atas potensi yang dimiliki. Hal ini penting dalam membentuk kemandirian, karena mendorong remaja untuk memandang dirinya sebagai subjek yang mampu menentukan arah hidupnya (Al-Ghazali, 1993, hlm. 198-199).

Optimisme juga memiliki landasan yang kuat dalam nilai-nilai spiritual. Dalam konteks Islam, sikap *Husnuzhan billah* atau prasangka baik kepada Allah mengajarkan bahwa tidak ada kesulitan yang datang tanpa hikmah. Optimisme dalam pengertian ini bukanlah sikap pasif, melainkan keyakinan aktif bahwa setiap individu memiliki kesempatan untuk tumbuh, selama ia berusaha dan percaya pada pertolongan Tuhan. Pandangan ini berperan penting dalam membentuk kekuatan mental remaja, terutama bagi mereka yang tumbuh dalam latar belakang yang penuh tantangan seperti pengasuhan alternatif.

Penelitian menunjukkan bahwa intervensi berpikir positif secara signifikan mampu meningkatkan optimisme pada remaja yang tinggal di panti sosial. Hasil ini memperkuat pemahaman bahwa optimisme bukanlah sifat bawaan semata, melainkan dapat dikembangkan melalui strategi psikologis yang tepat. Dengan demikian, optimisme menjadi bekal penting bagi remaja untuk menavigasi kehidupan secara lebih resilien dan bermakna (Muna et al., (2020, hlm. 41-56).

Urgensi pembahasan ini juga terkait dengan konteks sosial Indonesia yang tengah memasuki masa bonus demografi, yakni peningkatan jumlah penduduk usia produktif. Dalam situasi ini, remaja memegang peran strategis dalam pembangunan bangsa. Namun, remaja dari latar belakang rentan seperti yang tinggal di lembaga pengasuhan alternatif sering kali tidak mendapatkan akses pembinaan karakter secara menyeluruh. Ketimpangan ini berisiko memperlebar kesenjangan sosial baru jika tidak ditangani dengan pendekatan yang menyentuh aspek psikologis dan

spiritual. Oleh karena itu, penanaman nilai-nilai seperti syukur dan optimisme menjadi fondasi penting dalam menyiapkan mereka menjalani kehidupan masa depan yang mandiri dan bermakna (Wijayanti et al., 2020, hlm. 10-12).

Di sisi lain, masih minim ditemukan penelitian di Indonesia yang secara mendalam mengkaji peran nilai-nilai spiritual seperti syukur dan optimisme dalam kehidupan remaja di lembaga pengasuhan. Pendekatan yang digunakan cenderung bersifat normatif dan teknis, lebih fokus pada capaian program keterampilan daripada pada pemahaman menyeluruh atas dinamika batin remaja. Padahal, sebagaimana ditekankan dalam pendekatan psikologi humanistik, proses pembentukan karakter sangat berkaitan dengan kemampuan individu dalam memaknai kehidupannya sendiri. Dalam konteks ini, narasi remaja perlu dipahami secara empatik agar proses pembentukan kemandirian tidak hanya dilihat dari aspek teknis, tetapi juga sebagai proses mendalam menyentuh sisi batin dan spiritualitas mereka.

Penelitian ini tidak hanya ditujukan untuk memperkaya literatur akademik, tetapi juga diharapkan memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan pendekatan pengasuhan yang lebih kontekstual dan manusiawi. Dengan mendengarkan langsung kisah hidup remaja tentang bagaimana mereka menemukan makna syukur, bertahan dengan optimisme, dan perlahan belajar berdiri di atas kaki sendiri dapat ditarik pemahaman bahwa kemandirian bukan semata hasil pelatihan praktis, melainkan juga merupakan hasil dari proses refleksi dan pembentukan harapan yang tumbuh dari dalam diri.

Oleh karena itu, pendekatan dalam penelitian ini tidak hanya kualitatif secara metodologis, tetapi juga naratif secara filosofis. Penelitian ini memberi ruang sepenuhnya bagi remaja untuk menceritakan pengalaman mereka dalam menumbuhkan sikap syukur dan optimisme sebagai bagian dari perjalanan menuju kemandirian. Kisah-kisah tersebut diharapkan dapat menghadirkan pemahaman yang lebih kontekstual, menyentuh, dan relevan dalam merancang strategi pengasuhan yang lebih bermakna.

Melalui pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini berupaya menggali secara utuh peran syukur dan optimisme dalam pengalaman hidup remaja. Dengan

memahami makna di balik tindakan, keputusan, dan perasaan mereka dalam menghadapi tantangan hidup, penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan refleksi yang berguna bagi pendidik, pendamping, maupun pembuat kebijakan.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengalaman remaja terhadap sikap syukur dan optimisme selama berada di lingkungan pengasuhan *SOS Children's Village* Bandung, serta memahami bagaimana kedua sikap tersebut membentuk kemandirian baik secara emosional, spiritual, maupun praktis sebagai bekal untuk menjalani kehidupan yang mandiri di masa depan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini diantaranya meliputi:

1. Bagaimana pemahaman remaja terhadap sikap syukur di *SOS Children's Village* Bandung?
2. Bagaimana pemahaman remaja terhadap sikap optimisme di *SOS Children's Village* Bandung?
3. Bagaimana gambaran remaja dalam membangun kemandirian melalui sikap syukur dan optimisme di *SOS Children's Village* Bandung?

C. Tujuan Penelitian

Menindak lanjuti rumusan masalah diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui dan memahami bagaimana pemahaman remaja terhadap sikap syukur di *SOS Children's Village* Bandung.
2. Untuk mengetahui dan memahami bagaimana pemahaman remaja terhadap sikap optimisme di *SOS Children's Village* Bandung.
3. Untuk menggambarkan pengalaman remaja dalam membangun kemandirian melalui sikap syukur dan optimisme di *SOS Children's Village* Bandung.

D. Manfaat Penelitian

Penulis memiliki harapan agar penelitian ini dapat memberikan banyak manfaat baik secara teoritis ataupun secara praktis bagi para pembaca:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memperluas khazanah keilmuan, khususnya di bidang Tasawuf dan Psikoterapi. Temuan dari penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya pemahaman teoritis tentang pengalaman remaja dalam membangun kemandirian melalui pengembangan sikap syukur dan optimisme, tetapi juga membuka peluang integrasi antara pendekatan psikologi modern dan nilai-nilai spiritual Islam. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi landasan dalam memahami dinamika kejiwaan remaja secara lebih holistik, serta menawarkan perspektif baru dalam upaya mendukung pertumbuhan pribadi remaja secara seimbang antara aspek psikologis dan spiritual.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Bagi remaja, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan refleksi untuk mengenali nilai-nilai syukur dan optimisme dalam proses membangun kemandirian. Bagi orang tua asuh, pendidik, dan fasilitator di lingkungan *SOS Children's Village*, penelitian ini dapat memberikan gambaran utuh mengenai pengalaman remaja yang diasuh, sehingga menjadi acuan dalam merancang pendekatan pendampingan yang lebih empatik dan tepat sasaran. Bagi konselor dan psikolog, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman tentang dinamika batiniah remaja dalam konteks pengasuhan alternatif. Sementara itu, bagi masyarakat umum dan lembaga sosial, penelitian ini dapat mendorong terciptanya lingkungan yang lebih.

E. Kerangka Berpikir

Kemandirian remaja yang tumbuh dalam sistem pengasuhan alternatif tidak terbentuk secara instan, melainkan melalui proses batin yang panjang. Di *SOS Children's Village* Bandung, remaja tidak diasuh dalam struktur keluarga konvensional, melainkan dalam rumah-rumah yang dikelola oleh ibu asuh sebagai figur pengganti orang tua. Mereka menjalani keseharian yang stabil, namun tetap membawa jejak emosional dari masa lalu seperti kehilangan, penelantaran, atau trauma keluarga. Dalam situasi seperti ini, pembentukan kemandirian tidak bisa

hanya disandarkan pada bimbingan teknis atau rutinitas praktis, melainkan sangat bergantung pada kekuatan internal untuk mengenali diri, menyusun harapan, dan berdiri kembali. Maka, dalam proses membangun kemandirian, nilai-nilai batin seperti syukur dan optimisme menjadi sangat penting, karena keduanya memberikan arah, penguatan, dan harapan yang utuh dari dalam diri (Khasanah & Asiyah, 2021, hlm. 42).

Pada kondisi tertentu, pembentukan kemandirian tidak dapat disandarkan hanya pada penyediaan pelatihan keterampilan atau dorongan tanggung jawab semata. Intervensi seperti pelatihan kewirausahaan, penguatan *life skill*, atau bimbingan karier memang penting, tetapi belum tentu menyentuh dimensi terdalam dari kebutuhan batin remaja. Sebab, tidak sedikit remaja yang secara teknis menunjukkan kesiapan untuk mandiri mampu memasak, mengatur jadwal, bahkan membuat keputusan praktis namun di dalam dirinya masih tersimpan keraguan, kekosongan makna, atau ketidakjelasan arah hidup. Kemandirian sejati tidak hanya soal bisa hidup sendiri, tetapi tentang memiliki alasan mengapa harus hidup, dan bagaimana menyikapi masa lalu dengan tenang serta menata masa depan dengan keyakinan. Sebaliknya, ada pula remaja yang mungkin secara praktis belum sepenuhnya siap, tetapi telah menunjukkan kematangan dalam berpikir, ketenangan dalam menghadapi tantangan, dan kedewasaan dalam mengambil keputusan. Ini menunjukkan bahwa aspek teknis dan psikologis tidak selalu berjalan seiring.

Fakta ini mengindikasikan bahwa pembentukan kemandirian bersumber dari dinamika batin yang lebih kompleks. Di dalam proses ini, dua nilai utama yang berperan penting adalah syukur dan optimisme. Syukur, bukan dalam arti sempit sebagai ungkapan lisan atau kebiasaan religius formal, melainkan sebagai sikap batin yang mampu menerima realitas dengan kelapangan dan kebeningan jiwa. Syukur mengajarkan remaja untuk tidak melulu melihat kekurangan dalam dirinya, tetapi juga menyadari anugerah yang masih ada, bahkan di tengah kondisi sulit. Sementara itu, optimisme berfungsi sebagai energi penggerak yang memberi semangat untuk melangkah, walau masa lalu penuh luka atau masa depan masih diliputi ketidakpastian. Dalam ruang batin yang mengalami kehilangan atau pernah tersakiti, syukur menjadi cara untuk berdamai dengan hidup, sedangkan optimisme

menjadi penunjuk arah untuk terus bertumbuh, berusaha, dan berharap. Keduanya bukan sekadar motivasi sesaat, melainkan fondasi psikologis yang meneguhkan identitas dan arah hidup remaja (Rahmah, 2020, hlm, 1-5).

Dalam konteks pengasuhan alternatif, remaja menghadapi tantangan emosional yang tidak ringan. Ketidakhadiran orang tua kandung, perpindahan dari lingkungan lama, serta kehidupan dalam sistem asuhan bersama figur pengganti menjadi sumber kompleksitas emosional yang memengaruhi pembentukan diri. Proses menjadi mandiri bagi mereka tidak hanya melibatkan aspek teknis seperti mengatur waktu atau mengambil keputusan sendiri, tetapi juga melibatkan kesiapan mental untuk menghadapi hidup dengan perasaan cukup, aman, dan layak. Perasaan kehilangan yang tidak terucapkan sering kali menjadi ganjalan tersembunyi dalam diri remaja, yang jika tidak diolah secara batiniah, akan menghambat tumbuhnya kemandirian sejati. Dalam hal ini, pendekatan psikologis semata tidak cukup remaja membutuhkan daya tahan batin yang bersumber dari nilai-nilai spiritual.

Syukur menjadi salah satu nilai yang berfungsi sebagai pelindung psikologis bagi remaja dalam menghadapi peristiwa hidup yang menantang. Nilai ini membantu remaja mengelola stres, menjaga kestabilan emosi, serta meningkatkan kemampuan pengendalian diri. Dalam situasi yang dipenuhi ketidakpastian, syukur dapat meredakan emosi negatif dan menjadi kekuatan batin untuk menerima serta memahami kenyataan secara lebih dewasa. Penelitian oleh Ioffe, Hussong, dan Ennett menunjukkan bahwa syukur memainkan peran penting dalam mendukung stabilitas emosional dan ketahanan psikologis remaja (Ioffe, Hussong, dan Ennett, 2025, hlm. 6)

Syukur bukan hanya menjadi respon positif terhadap kebaikan, tetapi juga sarana untuk menata ulang pengalaman masa lalu dan menjadikannya fondasi pertumbuhan. Sikap ini memperkuat kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan tekanan hidup, terutama dalam hal manajemen stres, regulasi emosi, dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks pengasuhan alternatif, syukur menjadi jembatan batin bagi remaja untuk memaknai hidup bukan sebagai kumpulan luka, melainkan sebagai peluang untuk bertumbuh secara utuh dan bermakna (Frontiers in Psychology, 2016).

Seiring dengan berkembangnya sikap syukur, muncul pula ruang bagi optimisme untuk bertumbuh. Optimisme dalam konteks ini tidak boleh dipahami secara sempit sebagai sekadar berpikir positif atau mengabaikan kenyataan pahit. Ia adalah cara berpikir jangka panjang yang realistis suatu bentuk keberanian batin untuk mempercayai bahwa masa depan dapat diupayakan, meskipun dilandasi oleh masa lalu yang penuh luka. Optimisme bukan soal menolak rasa sakit, melainkan soal memelihara harapan di tengah kesakitan. Dalam diri remaja yang tumbuh dalam pengasuhan alternatif, sikap ini menjadi sangat penting karena mereka membutuhkan arah bukan hanya untuk bertahan, tetapi juga untuk menentukan makna hidup mereka sendiri. Pengalaman emosional yang telah dimaknai secara reflektif melalui sikap syukur menjadi tanah subur bagi tumbuhnya optimisme, sebab hanya hati yang mampu menerima kenyataanlah yang sanggup merancang masa depan dengan keyakinan.

Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif berbasis pendekatan kognitif dapat meningkatkan sikap optimisme secara signifikan pada remaja. Temuan ini menegaskan bahwa optimisme bukanlah sifat bawaan, melainkan kapasitas yang bisa ditumbuhkan melalui proses internalisasi nilai dan pelatihan mental. Dalam proses membangun kemandirian, optimisme berperan sebagai semacam “peta batin” yang membantu remaja menentukan arah dan menetapkan tujuan, bahkan ketika perjalanan terasa berat. Remaja yang optimis tidak hanya mampu menyusun rencana, tetapi juga memiliki daya lenting psikologis untuk bangkit saat gagal. Dengan kata lain, optimisme memberi kekuatan untuk tidak menyerah dan tidak kehilangan orientasi, meski jalan hidup yang ditempuh tidak selalu terang dan pasti. Ketika syukur menjadi jangkar untuk bertahan, maka optimisme adalah layar untuk melaju; keduanya saling melengkapi dalam pembentukan remaja yang mandiri secara utuh (Wahid et al., 2018, hlm. 60).

Dalam konteks pengasuhan seperti di *SOS Children's Village*, nilai-nilai seperti syukur dan optimisme tidak diajarkan secara eksplisit melalui ceramah atau doktrin, melainkan tumbuh dari atmosfer keseharian yang penuh kehangatan. Nilai-nilai ini tidak dibentuk lewat hafalan, tetapi lewat relasi: bagaimana seorang ibu asuh menyambut anak dengan pelukan, mendengarkan keluh kesah tanpa

menghakimi, atau sekadar menghadirkan kehadiran yang konsisten. Dalam suasana yang demikian, remaja secara perlahan belajar bahwa hidup tidak selalu bersifat mengancam, dan bahwa mereka layak untuk disayangi, didengarkan, dan dipedulikan. Inilah bentuk pendidikan batin yang paling dalam bukan melalui kata-kata, tetapi melalui perasaan yang dijaga dan relasi yang bertumbuh.

Pengalaman pengasuhan yang stabil ini menjadi pondasi psikologis yang memungkinkan remaja membangun kembali kepercayaan pertama pada orang lain, lalu secara perlahan pada diri sendiri. Ketika kepercayaan itu mulai tumbuh, remaja lebih mampu menyerap nilai-nilai seperti syukur karena mereka melihat sendiri bahwa hidup tidak sepenuhnya menyakitkan. Syukur tumbuh dari momen-momen kecil, diberi perhatian saat sakit, didampingi saat bingung, atau dihargai ketika berhasil. Dalam konteks ini, optimisme pun mulai menemukan tempatnya. Bukan sebagai harapan kosong, tetapi sebagai buah dari pengalaman bahwa kebaikan itu nyata, bahwa masa depan bisa dijalani jika hari ini terasa cukup aman.

Maka, membentuk kemandirian bukan sekadar soal kesiapan kognitif atau pelatihan keterampilan, tetapi tentang membentuk batin yang stabil batin yang telah mengalami penerimaan dan kasih sayang secara konsisten. Dalam ruang seperti itu, nilai-nilai spiritual seperti syukur dan optimisme bukan hanya nilai moral, tetapi menjadi fondasi eksistensial yang memungkinkan remaja berdiri, memilih, dan melangkah dengan utuh. Kehadiran ibu asuh dan lingkungan yang suportif menjadi contoh nyata bahwa kemandirian juga bisa lahir dari cinta yang ditanam setiap hari.

Syukur dalam konteks ini bukan sekadar ekspresi rasa terima kasih yang normatif, melainkan sebuah kemampuan psikologis dan spiritual untuk merekonstruksi pengalaman secara positif. Syukur membantu remaja membingkai ulang peristiwa hidup yang mungkin penuh luka, kehilangan, atau ketidakpastian menjadi ruang pembelajaran dan pertumbuhan batin. Ketika seorang remaja mampu menyadari bahwa kehidupannya, meskipun tidak sempurna, tetap memiliki nilai dan peluang untuk berkembang, maka tumbuhlah kekuatan emosional yang tidak bersumber dari situasi, tetapi dari makna yang dibentuk terhadap situasi tersebut. Syukur bukan berarti menyangkal penderitaan, tetapi menghadirkan cara pandang

yang memungkinkan seseorang berdamai dengan kenyataan, sekaligus tetap melihat kemungkinan baik dari hidup yang dijalani.

Dalam konteks pengasuhan alternatif, di mana tekanan psikologis sering muncul akibat pengalaman penelantaran atau keterpisahan dari keluarga biologis, syukur menjadi kekuatan penyembuh yang mampu menenangkan sekaligus memperkuat daya tahan batin. Ia membuka jalan bagi penerimaan diri dan memungkinkan remaja untuk melangkah tanpa terus terbelenggu oleh narasi luka masa lalu. Sikap ini memberikan ruang untuk merekonstruksi makna hidup, sehingga remaja dapat menumbuhkan keyakinan terhadap masa depan secara lebih sehat. Penelitian memperkuat hal ini dengan menunjukkan bahwa rasa syukur berkorelasi dengan penurunan kecemasan dan peningkatan kemampuan penyesuaian diri pada remaja panti asuhan (Putri Ayu Lestari, 2024, hlm. 51).

Ketika syukur telah berfungsi sebagai ruang penyembuhan batin, maka optimisme menemukan lahannya untuk bertumbuh secara lebih utuh. Syukur memberi ketenangan pada masa lalu, dan optimisme memberi arah pada masa depan. Optimisme dalam konteks ini bukanlah sekadar harapan kosong akan kehidupan yang indah, tetapi sebuah kesadaran bahwa hidup bisa diarahkan meski penuh ketidakpastian. Ia bukan bentuk ilusi, melainkan hasil dari kedewasaan dalam memaknai pengalaman dan keberanian untuk membayangkan masa depan yang layak diperjuangkan. Di lingkungan pengasuhan alternatif seperti *SOS Children's Village*, remaja yang sebelumnya tumbuh dalam luka berangsur-angsur belajar menyusun harapan baru: tentang masa depan yang lebih baik, tentang identitas yang ingin dibentuk, dan tentang jalan hidup yang ingin diambil. Optimisme menjadi kekuatan yang tidak terlihat, namun nyata pengaruhnya dalam mengubah arah batin remaja dari pasif menjadi aktif.

Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa tingkat optimisme yang tinggi berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menetapkan tujuan hidup dan menyusun langkah-langkah konkret untuk mencapainya. Bagi remaja yang tumbuh dalam kondisi keterbatasan, kemampuan untuk menetapkan tujuan bukanlah sesuatu yang muncul tiba-tiba. Ia tumbuh dari keyakinan bahwa perubahan itu mungkin, dan bahwa diri mereka punya hak untuk bermimpi.

Optimisme menjadi bahan bakar bagi tindakan-tindakan kecil yang justru sangat menentukan: belajar dengan tekun, percaya diri dalam membuat keputusan, aktif dalam komunitas, hingga berani membuka diri terhadap peluang baru. Dalam hal ini, optimisme bukan hanya soal pikiran positif, tetapi merupakan wujud kemandirian psikologis kemampuan untuk meyakini bahwa masa depan dapat dikendalikan, dan bahwa mereka layak menjadi subjek atas hidupnya sendiri (Aprilia & Khairiyah (2018, hlm. 46).

Nilai-nilai batin seperti syukur dan optimisme tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan buah dari proses reflektif dan spiritual yang mendalam. Dalam perspektif Islam, proses ini dikenal sebagai *tazkiyatun nafs*, yaitu upaya penyucian jiwa agar individu mampu mengelola dorongan-dorongan batiniah dengan kesadaran spiritual. *Tazkiyatun nafs* mencakup tiga tahapan utama: *takhliyah* (mengosongkan diri dari sifat negatif seperti iri, putus asa, marah, dan dendam), *tahliyah* (menghiasi diri dengan akhlak seperti sabar, syukur, tawakal, dan harapan), serta *tajalli* (menghadirkan kesadaran ketuhanan dalam kehidupan sehari-hari). Proses ini bukan sesuatu yang instan, tetapi terbentuk secara bertahap melalui pengalaman hidup, perenungan, serta pembiasaan sikap positif yang berakar pada spiritualitas (Syamsuddin, 2021, hlm. 134).

Dalam konteks pengasuhan alternatif seperti di *SOS Children's Village* , pendekatan *tazkiyatun nafs* dapat digunakan sebagai kerangka untuk memahami bagaimana remaja membangun kekuatan internal. Remaja yang sebelumnya mungkin memiliki luka psikologis atau pengalaman kehilangan, ketika dibimbing secara konsisten melalui pengalaman relasional yang sehat dan nilai-nilai spiritual, akan mulai menjalani proses *takhliyah*: melepaskan beban emosional, menerima kenyataan hidup, dan meredakan amarah tersembunyi. Dari situ, mereka mulai memasuki fase *tahliyah*, di mana sikap syukur dan optimisme tumbuh sebagai bentuk penguatan batin. Pada tahap *tajalli*, remaja tidak hanya merasa cukup dan berharap, tetapi juga mulai melihat kehidupan sebagai amanah spiritual yang layak diperjuangkan. Proses ini menghasilkan kemandirian yang tidak hanya praktis atau emosional, tetapi juga spiritual karena dibentuk oleh kesadaran diri yang terhubung dengan makna hidup dan nilai-nilai ketuhanan (Ma'muroh et al., 2024, hlm 836.)

Proses pembentukan nilai-nilai batin seperti syukur dan optimisme tidak berlangsung secara linier atau sistematis, melainkan melalui pengalaman hidup yang dinamis, penuh gejolak emosional, dan kerap tidak terduga. Perjalanan ini tidak jarang ditandai oleh ketidakpastian, kemunduran, bahkan rasa gagal. Namun justru dari dinamika tersebut, muncul ruang untuk refleksi yang mendalam. Pemaknaan batin menjadi titik krusial yang mengubah luka menjadi pelajaran, kehilangan menjadi penerimaan, dan kekosongan menjadi kesadaran baru. Dalam suasana batin yang telah melewati proses seperti ini, nilai syukur tidak hadir sebagai pelipur lara semata, tetapi sebagai hasil dari kemampuan individu untuk menerima kenyataan hidup tanpa menyangkal atau mengutuknya. Optimisme pun bukan sekadar harapan kosong, melainkan keyakinan terarah yang lahir dari keberhasilan individu menyusun makna baru atas masa lalunya.

Ketika keduanya berpadu, terciptalah kekuatan batin yang kokoh dan menggerakkan remaja menuju bentuk kemandirian yang lebih menyeluruh bukan hanya mandiri secara fisik, tetapi juga secara emosional dan spiritual. Remaja yang mampu bersyukur cenderung lebih tenang dan tidak mudah goyah, sementara yang memiliki optimisme mampu memandang masa depan dengan rencana dan semangat. Mereka lebih mampu mengambil keputusan secara sadar, mengelola konflik batin, serta menanggung tanggung jawab hidup dengan integritas.

Syukur dan optimisme dapat berkembang melalui strategi koping adaptif yang mendalam, sehingga berperan penting dalam pembentukan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. Dalam konteks ini, kesejahteraan tidak dipahami sebagai ketenangan semu, melainkan hasil dari proses panjang pengolahan diri yang melibatkan perasaan, pikiran, pengalaman, dan iman. Kesejahteraan menjadi refleksi dari keberhasilan individu dalam menyatukan dimensi spiritual dan emosional secara utuh. Temuan Tittel memperkuat pandangan ini dengan menegaskan bahwa kedua nilai tersebut mampu memperkuat kualitas hidup melalui proses reflektif yang adaptif (Tittel, 2025, hlm. 5).

Keseluruhan kerangka berpikir ini dirancang sebagai dasar konseptual untuk memahami dinamika batin remaja dalam membangun kemandirian di lingkungan pengasuhan alternatif. Bukan semata menjelaskan keterkaitan antar

konsep, tetapi menjadi cara pandang yang memposisikan manusia dalam hal ini remaja sebagai makhluk yang tidak hanya rasional, tetapi juga spiritual dan penuh makna. Sikap syukur dan optimisme dipahami bukan sebagai sikap instan, melainkan sebagai hasil dari perjalanan batin yang panjang: dari luka menjadi penerimaan, dari kehilangan menjadi harapan. Oleh karena itu, keduanya diposisikan sebagai poros utama dalam proses transformasi remaja, yang mengantarkan mereka bukan hanya kepada kemandirian secara sosial dan emosional, tetapi juga pada kematangan spiritual yang menyeluruh.

Dalam konteks pengasuhan alternatif, kerangka ini juga menjadi ruang untuk memaknai bahwa proses tumbuh bukan sekadar soal intervensi teknis, tetapi tentang menyediakan ruang batin yang aman dan mendukung bagi remaja. Ketika syukur dan optimisme tumbuh dari pengalaman relasional yang hangat, proses internalisasi nilai menjadi lebih alami dan mengakar. Maka, pembentukan kemandirian tidak bisa dilepaskan dari pengalaman batin yang telah direfleksikan secara mendalam. Transformasi psikologis yang sehat pada remaja ditandai dengan kemampuan mengelola emosi, menetapkan arah hidup, serta membangun relasi yang sehat semuanya dipengaruhi oleh kekuatan batin yang bersumber dari nilai spiritual (Wisnu et al. (2022, hlm. 195-197).

Untuk memperjelas alur pemikiran dalam penelitian ini, disajikan skema kerangka berpikir yang merangkum hubungan antara pengalaman hidup remaja dalam pengasuhan alternatif, proses pemaknaan batin melalui refleksi spiritual, serta peran nilai-nilai syukur dan optimisme sebagai fondasi pembentuk kemandirian. Skema ini tidak hanya menjadi ilustrasi konseptual, tetapi juga berfungsi sebagai peta pemahaman atas dinamika batin yang dilalui remaja dalam proses tumbuh dan menemukan arah hidupnya. Dalam skema tersebut, terlihat bahwa pembentukan kemandirian tidak berjalan secara mekanis, melainkan melalui lapisan-lapisan pengalaman emosional, keterhubungan sosial, serta pembentukan nilai-nilai batin yang mendalam. Nilai spiritual menjadi poros penting dalam membentuk ketahanan psikologis remaja, dan dari sanalah muncul kemandirian yang tidak hanya teknis dan fungsional, tetapi juga matang secara emosional dan terarah secara spiritual.



Gambar 1. 1 Skema Kerangka Berpikir

Skema kerangka berpikir dalam penelitian ini disusun untuk merepresentasikan proses dinamis dan berlapis yang dilalui remaja dalam lingkungan pengasuhan alternatif menuju terbentuknya kemandirian yang utuh. Skema tersebut tidak mengikuti pola linier yang kaku, melainkan menggambarkan relasi yang saling terkait antara pengalaman hidup, pemaknaan batin, dan pembentukan nilai psikologis yang berakar dari refleksi emosional dan spiritual. Dimulai dari kondisi nyata yang dihadapi remaja dalam pengasuhan non-konvensional, tumbuh kebutuhan mendalam untuk memahami dan mengartikulasikan pengalaman mereka baik secara kognitif maupun afektif. Proses ini membuka ruang bagi refleksi batin, tempat di mana luka dan harapan bertemu, dan dari sanalah dimulainya transformasi.

Dalam skema tersebut, pemaknaan batin menjadi pusat dari proses perubahan. Ia berfungsi sebagai titik balik eksistensial yang memungkinkan remaja menata ulang pengalaman traumatis menjadi kekuatan positif yang konstruktif. Dari titik ini, dua nilai inti muncul dan berkembang: syukur dan optimisme. Syukur bukan sekadar rasa puas, melainkan bentuk penerimaan yang aktif terhadap kenyataan hidup, lengkap dengan ketidaksempurnaannya. Sementara itu,

optimisme memberi arah dan dorongan untuk tetap melangkah bukan karena hidup sudah mudah, tetapi karena hidup masih bisa diperjuangkan. Keduanya tidak berdiri sendiri, tetapi saling melengkapi syukur memberikan ketenangan sebagai fondasi, dan optimisme mendorong gerak menuju masa depan.

Panah-panah dalam skema menggambarkan dinamika antar unsur, menunjukkan bahwa kemandirian tidak lahir dari satu titik tertentu, tetapi dari akumulasi proses batin yang panjang dan mendalam. Nilai-nilai yang terbentuk di dalamnya tidak hanya menghasilkan kemampuan teknis untuk hidup mandiri, tetapi juga menciptakan kesiapan emosional dan kematangan spiritual. Skema ini bukan sekadar alat bantu visual untuk memahami alur penelitian, tetapi juga merupakan cerminan cara pandang peneliti terhadap realitas batin remaja bahwa setiap tindakan lahir dari lapisan-lapisan makna, dan setiap pilihan hidup adalah hasil dari perjalanan batin yang sunyi, panjang, dan bermakna.

F. Hasil Penelitian Terdahulu

Dalam mendukung dan memperkuat kerangka berpikir penelitian ini, peneliti merujuk pada lima penelitian terdahulu yang relevan dengan topik kemandirian remaja, serta peran sikap syukur dan optimisme dalam pembentukan daya tahan psikologis. Kelima penelitian ini memberikan gambaran bagaimana aspek-aspek psikologis tersebut telah dikaji sebelumnya, sekaligus menunjukkan ruang yang masih dapat dieksplorasi melalui pendekatan kualitatif.

Penelitian oleh Sheilla Alma Tasya, Riski Hikmatul Ula, dan Zakiatul Husna (2023) berjudul “Kemandirian sebagai Faktor Penentu Kepercayaan Diri Remaja” menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 116 responden remaja. Instrumen yang digunakan berupa angket daring, dengan analisis data melalui regresi linear sederhana. Hasilnya menunjukkan bahwa kemandirian memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri ($p < 0.05$). Temuan ini menegaskan bahwa kemandirian merupakan pondasi penting dalam perkembangan psikologis remaja. Walaupun penelitian ini tidak mengkaji secara langsung dalam konteks lembaga pengasuhan maupun dengan pendekatan kualitatif, temuan ini tetap relevan karena menunjukkan bahwa kemandirian dapat tumbuh dari faktor-faktor internal yang bersifat positif, seperti syukur dan optimisme. Oleh karena itu,

penelitian ini memberikan dasar konseptual bagi penelitian ini dalam menelusuri makna dan proses pembentukan kemandirian secara mendalam melalui pendekatan naratif pada remaja di *SOS Children's Village* Bandung.

Selanjutnya, penelitian oleh Farhatunni'mah dan Anizar Rahayu (2025) berjudul “*Self-Esteem* dan Optimisme Hubungannya dengan *Subjective well-being* Remaja Panti Sosial Asuhan” menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 158 remaja di lingkungan panti asuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self-Esteem* dan optimisme memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif, dengan nilai korelasi untuk optimisme sebesar $r = 0.231$ ($p < 0.05$), meskipun kontribusi optimisme lebih kecil dibandingkan *Self-Esteem*. Penelitian ini memperkuat posisi optimisme sebagai salah satu faktor penunjang kesejahteraan emosional remaja panti. Temuan ini relevan dengan fokus skripsi ini yang ingin menggali lebih dalam bagaimana sikap optimis tidak hanya menjadi konsep teoretis, melainkan juga bagian dari pengalaman psikologis yang dihayati remaja dalam membangun kemandirian dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan pengasuhan alternatif.

Sania Qotrun Nada, Rachil Najma Shifa', dan Siti Hikmah (2024) dalam penelitiannya yang berjudul “Strategi Meningkatkan Resiliensi Melalui Afirmasi Positif pada Remaja Panti Asuhan Al-Hikmah” mengeksplorasi efektivitas afirmasi positif dalam membangun ketahanan psikologis remaja panti. Dengan pendekatan intervensi partisipatif terhadap 10 remaja usia 16–18 tahun, hasilnya menunjukkan bahwa afirmasi positif berhasil meningkatkan kepercayaan diri, memperkuat pola pikir konstruktif, dan mengembangkan adaptasi terhadap tekanan hidup. Meskipun variabel yang dikaji tidak secara langsung menyebutkan syukur atau optimisme, penggunaan afirmasi positif berkaitan erat dengan penguatan kognisi dan harapan positif, yang beririsan dengan konsep optimisme. Dengan demikian, penelitian ini menjadi pelengkap yang memperlihatkan bahwa proses internal seperti afirmasi diri dapat menjadi pijakan untuk membentuk kemandirian emosional, terutama pada remaja yang hidup dalam pengasuhan alternatif.

Sementara itu, penelitian oleh Santri Wijayanti, Rahmatika, dan Arruum (2023) berjudul “Kontribusi Kebersyukuran dalam Peningkatan Kualitas Hidup

Kesehatan pada Remaja di Panti Asuhan” menggunakan pendekatan kuantitatif terhadap 200 remaja panti. Hasilnya menunjukkan bahwa kebersyukuran berkontribusi positif terhadap kualitas hidup, khususnya dalam dimensi kesehatan psikologis dan hubungan sosial. Meskipun tidak secara eksplisit membahas kemandirian, penelitian ini menunjukkan bahwa sikap syukur berperan sebagai penguat kondisi batin dan relasi sosial yang sehat dua hal yang secara tidak langsung mendorong kematangan emosional dan kemandirian. Oleh karena itu, penelitian ini penting sebagai pijakan untuk menjelaskan bagaimana syukur dipahami dan dirasakan oleh remaja dalam konteks keseharian mereka di lingkungan panti, termasuk di *SOS Children's Village* Bandung.

Terakhir, penelitian oleh Puspita, Bernadeta Putri (2022) berjudul “Pengaruh Optimisme dan Kebersyukuran terhadap Resiliensi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Kota Kupang” merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang dilakukan terhadap 149 remaja panti. Penelitian ini menunjukkan bahwa baik secara bersama maupun terpisah, optimisme dan kebersyukuran berpengaruh signifikan terhadap resiliensi. Temuan ini mempertegas bahwa kedua sikap tersebut merupakan faktor penting dalam membangun daya tahan psikologis dan kesiapan menghadapi tantangan hidup. Penelitian ini menjadi sangat relevan sebagai penguat landasan konseptual dalam skripsi ini yang berusaha menelusuri secara mendalam bagaimana sikap syukur dan optimisme dihayati oleh remaja sebagai bagian dari proses membangun kemandirian, terutama dalam konteks kehidupan di lingkungan pengasuhan alternatif seperti *SOS Children's Village* Bandung.

Berdasarkan kelima penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara sikap syukur, optimisme, resiliensi, dan kemandirian remaja. Penelitian-penelitian tersebut telah membuktikan bahwa baik syukur maupun optimisme merupakan variabel penting yang berkontribusi terhadap pembentukan daya tahan psikologis, kepercayaan diri, dan kesejahteraan emosional remaja, khususnya yang hidup dalam pengasuhan alternatif seperti panti asuhan. Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hubungan antarvariabel melalui pengukuran

statistik, sehingga belum menjelaskan bagaimana proses tersebut dijalani dan dimaknai oleh para remaja itu sendiri.

Di sinilah letak benang merahnya: penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menggali secara mendalam pengalaman subjektif remaja dalam membangun kemandirian melalui sikap syukur dan optimisme, bukan sekadar mengukurnya secara angka, tetapi mengungkap proses, makna, dan dinamika batin yang menyertainya. Fokus pada remaja di *SOS Children's Village* Bandung juga menjadi kontribusi kontekstual yang khas, karena mereka hidup dalam sistem pengasuhan berbasis keluarga pengganti, bukan panti tradisional. Dengan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini berupaya memperkaya pemahaman kita tentang bagaimana remaja menemukan kekuatan batin dan membangun kemandirian melalui nilai-nilai positif yang mereka hayati dalam kehidupan sehari-hari.

