

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Negara Indonesia menduduki peringkat pertama kasus perceraian tertinggi di wilayah Asia-Afrika (Putri, 2022). Berdasarkan Data Statistik Indonesia tahun 2023 angka perceraian di Indonesia pun terus mengalami peningkatan setiap tahunnya (BPS, 2023). Pada tahun 2020 tercatat kasus perceraian sebanyak 291.677 kasus, yang meningkat secara signifikan sebanyak 53,5% menjadi 447.743 pada tahun 2021. Kemudian pada tahun 2023 jumlah kasus perceraian di Indonesia masih sangat mengkhawatirkan, yaitu sebanyak 463.654 kasus perceraian (BPS, 2024).

Tingginya angka perceraian di Indonesia menimbulkan kekhawatiran mengingat dampak negatif yang disebabkan perceraian pada anggota keluarga terutama anak. Perceraian orang tua merupakan keadaan yang sangat menimbulkan stres bagi anak (Leon, 2003 dalam Kail, 2016). Selain itu, orang tua memiliki peranan untuk membimbing dan mengarahkan anak menuju kedewasaan. Perceraian orang tua menyebabkan anak kehilangan satu atau kedua orang tua yang seharusnya menjadi panutannya, pengawasnya, dan dukungan emosional yang seharusnya dapat dipenuhi dengan kehadiran kedua orang tuanya (Kail, 2016). Adapun anak merasakan rasa sakit setelah orang tuanya bercerai dan menyalahkan bukan hanya orang tuanya, namun dirinya sendiri sebagai salah satu penyebab perceraian orang tuanya (Hasanah, 2020). Anak yang kurang perhatian orang tua karena perceraian juga akan merasa seakan “ditolak” orang tuanya sehingga anak menjadi takut dalam menjalin hubungan dengan temannya, merasa tidak aman dan murung (Anas, 2011).

Akibat dari perceraian orang tua dapat mengganggu kehidupan anak dan menimbulkan perasaan negatif pada anak sehingga tidak dapat berfungsi secara optimal dan merasakan kecemasan, kebingungan dan kesedihan (Sukmawati & Oktora, 2021). Beberapa penelitian sebelumnya telah dilakukan untuk melihat dampak yang dapat ditimbulkan perceraian orang tua pada anak. Dampak-dampak yang ditimbulkan seperti depresi dan kecemasan (Schaan, Schulz, Schächinger, dan

Claus, 2019), masalah emosi dan perilaku (Theunissen, Velderman, Cloostermans, dan Reijneveld, 2017) dan masalah pada komitmen dan kepercayaan diri ketika menjalin hubungan (Whitton, Rhoades, Stanley, dan Markman, 2008).

Dampak negatif dari perceraian orang tua pada anak dapat berlangsung hingga tahap-tahap kehidupan anak selanjutnya. Pernyataan ini didukung penelitian terdahulu yang menemukan anak dengan orang tua yang bercerai yang menerima konseling psikologi lebih banyak dua kali lipat dibandingkan anak yang kedua orang tuanya masih bersama (Feldman, 2018). Kemudian hasil penelitian Krasniqi (2023) menemukan bahwa banyak anak kesulitan untuk beradaptasi dengan perceraian orang tuanya, dan merasakan perasaan ketidakpastian, stres, kecemasan, depresi, bahkan trauma psikologis yang dapat menghambat perkembangan mereka hingga dewasa nanti. Bukti-bukti ini menunjukkan bahwa perceraian orang tua merupakan suatu peristiwa yang sulit bagi anak dan jika tidak diatasi maka dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak hingga dewasa.

Penelitian ini dibatasi pada populasi remaja dan dewasa awal. Remaja merupakan masa transisi mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional dengan tugas utama yaitu persiapan menuju masa dewasa dari usia 13-18 tahun (Hurlock, 2008). Menurut tahap perkembangan psikososial Erikson, remaja sedang berada pada tahap *identity vs identity confusion*. Remaja perlu menyelesaikan konflik peran dan identitasnya, sedangkan ketidakberhasilan dalam menyelesaikan identitas krisisnya akan menyebabkan *identity confusion* sehingga remaja menarik diri dari teman dan keluarga, atau tidak memiliki identitas yang pasti (Santrock, 2016). Sedangkan remaja dengan orang tua yang bercerai seringkali melihat dirinya secara negatif seperti menganggap dirinya sebagai perceraian orang tuanya, yang kemudian menyebabkan remaja kesulitan untuk menyesuaikan diri (Majzub & Mansor, 2012). Hal ini kemudian menyebabkan remaja mengalami kecemasan, kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain, penurunan nilai akademik hingga menggunakan narkoba (Mubina & Firdous, 2018).

Dampak negatif perceraian orang tua yang menghambat tugas perkembangan juga dialami oleh dewasa awal. Dewasa awal merupakan tahap

perkembangan selanjutnya setelah melalui masa remaja yaitu masa peralihan dari remaja menjadi dewasa. Dewasa awal dimulai dari usia 18-25 tahun (Santrock, 2011). Arnett (2016) mengungkapkan bahwa salah satu karakteristik dari dewasa awal adalah *identity exploration*. Karakteristik ini membahas tentang dewasa awal yang sedang bereksplorasi untuk menemukan tujuan dalam hidup, menjalin hubungan yang intim, dan pekerjaan. Kemudian menurut teori perkembangan psikososial Erikson, dewasa awal sedang berada pada tahap *intimacy vs isolation*, sehingga perlu membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Apabila *intimacy* gagal dicapai, maka individu akan mengalami *isolation* (Santrock, 2016). Penelitian Schaan et al., (2019) menemukan dewasa awal dengan orang tua yang bercerai dilaporkan mengalami masalah dalam menjalin hubungan dibandingkan dewasa awal dengan keluarga yang utuh. Hasil serupa diungkapkan dalam penelitian lain yaitu dewasa awal dengan orang tua yang bercerai terhambat dalam aspek hubungan romantis (Amalia & Cahyanti, 2021; Roth, Harkins, dan Eng, 2014) hingga lebih berisiko untuk mengalami kejadian serupa (Feldman, 2018). Penelitian Harefa dan Savira (2021) juga menemukan bahwa dewasa awal dengan orang tua bercerai merasa rendah diri dan takut ditolak teman sebaya. Hal ini berujung membuat dewasa awal memiliki gaya interaksi yang memaksa atau mengekang dan seringkali menimbulkan permusuhan. Dampak-dampak negatif yang disebabkan oleh perceraian orang tua ini berkontradiksi dengan tugas perkembangan yang seharusnya dijalankan dewasa awal, yaitu membangun relasi interpersonal yang positif.

Adapun alasan pengambilan dua tahap perkembangan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkatan *self-compassion* yang dirasakan remaja dan dewasa awal. Hasil penelitian Neff dan McGehee (2010) pada remaja dan dewasa awal yang berkuliah menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat *self-compassion* yang dirasakan. Hal ini disebabkan karena dewasa awal juga masih mencari identitas diri, sama halnya dengan remaja (Arnett, 2000 dalam Neff & McGehee, 2010). Pada masa mencari identitas ini, remaja dan dewasa awal perlu memiliki pandangan terhadap dirinya yang positif. Hal ini dikarenakan pandangan diri yang negatif dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya

kecemasan, depresi, hingga percobaan bunuh diri (Laufer, 1995 dalam Neff & McGehee, 2010). Oleh karena itu remaja dan dewasa awal perlu memiliki pandangan terhadap diri yang positif. Di sisi lain penelitian menemukan bahwa remaja dan dewasa awal dengan orang tua yang bercerai yang memiliki masalah emosional lebih tinggi dibandingkan remaja dan dewasa awal dengan orang tua yang bercerai (Hetherington, dalam Santrock, 2016).

Berdasarkan pembahasan diatas, perceraian orang tua dapat menimbulkan hambatan pada remaja dan dewasa awal dalam menyelesaikan tugas perkembangannya dan menyebabkan dampak negatif karena memiliki pandangan diri yang negatif. Meningkatkan *self-compassion* dapat menjadi salah satu cara untuk memandang diri secara positif tanpa menimbulkan perilaku negatif seperti narsisme, agresivitas dan perundungan (Neff & McGehee, 2010). *Self-compassion* adalah rasa belas kasih terhadap diri sendiri yang timbul ketika individu mengalami kejadian negatif baik karena diri sendiri maupun faktor eksternal sehingga individu mampu menerima kegagalan dan penderitaan dirinya tanpa kritik (Neff, 2003). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa *self-compassion* dapat mencegah individu terlalu memikirkan kejadian negatif sehingga mengurangi terjadinya evaluasi diri negatif, isolasi diri serta terlalu berlarut akibat suatu kejadian negatif (Smeets et al., 2014). Oleh karena itu penting bagi remaja dan dewasa awal dengan orang tua yang bercerai untuk memiliki *self-compassion* agar dapat bangkit setelah mengalami kejadian negatif seperti perceraian orang tua. Aspek *self-kindness* akan mengurangi kritik diri seperti menyalahkan diri akibat perceraian orang tua. Aspek *common humanity* menimbulkan rasa keterhubungan dengan orang lain sehingga mengurangi ketakutan akan penolakan sosial, serta aspek *mindfulness* mengurangi pikiran dan emosi negatif sehingga dapat mencegah terjadinya disfungsi psikologis (Neff dan McGehee, 2010).

Beberapa penelitian menemukan bahwa *self-compassion* pada individu dengan keluarga *broken home* mayoritas berada pada kategori sedang (Anisha et al., 2023; Irnanda & Hamidah, 2021; Maisari & Aulia, 2022; Nikmah & Pertiwi, 2023). Neff & McGehee (2010) menemukan bahwa kondisi keluarga yang tidak harmonis menyebabkan kondisi *self-compassion* yang rendah pada remaja dan

dewasa awal. Hal ini bertolak belakang dengan hasil wawancara dengan seorang subjek dewasa awal dengan orang tua bercerai.

“Iya awalnya aku merasa malu jadi aku berusaha tutup-tutupin perceraian orang tuaku, tapi waktu ketemu temen yang juga anak broken home, dia bilang kalo itu biasa aja dan santai, jadi akhirnya aku sadar kalo ini hal yang normal dan bukan sesuatu yang memalukan...Iya awalnya aku mikir mungkin aku bisa cegah ini kalo aku ngelakuin sesuatu, tapi mamaku bilang kalo itu keputusan papa mama dan bukan salahku, jadi aku gak salahin diriku lagi...Awalnya sedih sih, tapi aku memang dari awal jarang ketemu papa, lebih dekat sama mama sama adik, terus aku nyadar kalo kondisi rumah setelah perceraian papa mama itu lebih tenang, jadi aku fine-fine aja sekarang.” S-20 tahun.

Informan menunjukkan dinamika *self-compassion* yang baik. *Self-compassion* pada informan terlihat pada pemaknaannya akan perceraian orang tuanya sebagai hal yang wajar dan dialami banyak orang (*common humanity*), tidak menyalahkan dan menuduh diri sebagai penyebab orang tuanya bercerai (*self-kindness*), dan memahami situasi yang dihadapinya ketika orang tuanya bercerai sehingga dapat melihatnya secara positif (*mindfulness*) sehingga informan yang awalnya merasa malu dengan perceraian orang tuanya akhirnya mampu menerima hal tersebut. Hasil wawancara ini kemudian didukung hasil *preliminary research* dengan jumlah total 28 responden yang menunjukkan remaja dan dewasa awal dengan orang tua yang bercerai memiliki *self-compassion* yang beragam dan cenderung baik. Kuesioner *preliminary research* terdiri dari tiga pernyataan yang dibuat berdasarkan ketiga aspek *self-compassion*.

Pernyataan *preliminary research* pertama menggambarkan aspek *self-kindness* yaitu “Apakah Anda menganggap diri Anda sebagai penyebab perceraian orang tua Anda?” dengan pilihan jawaban ya dan tidak. Pada pernyataan ini terdapat 92,9% (26 responden) remaja dan dewasa awal dengan orang tua yang bercerai yang menyatakan bahwa mereka tidak menganggap diri sebagai penyebab dari perceraian orang tuanya. Hal ini menunjukkan bahwa aspek terdapat *self-kindness* pada remaja dan dewasa awal tersebut sehingga mereka tidak menyalahkan dirinya atas perceraian orang tuanya.

Pernyataan selanjutnya menggambarkan aspek *common humanity* yaitu “Saya merasa perceraian orang tua yang saya alami adalah bagian tantangan kehidupan yang harus saya lalui, seperti individu lain yang mengalami hal serupa.” Dengan pilihan jawaban ya dan tidak. Sebanyak 89,3% (25 responden) menganggap perceraian orang tuanya sebagai suatu tantangan kehidupan yang perlu dilalui seperti halnya dengan individu lain yang juga mengalami hal serupa. Hal ini merujuk pada aspek *common humanity* sehingga remaja dan dewasa awal dengan orang tua yang bercerai tidak mengisolasi dirinya dan menyadari perceraian orang tuanya adalah hal yang juga dialami orang lain.

Pernyataan selanjutnya menggambarkan aspek *mindfulness* yaitu “Apakah perceraian orang tua Anda menyebabkan Anda kesulitan aktif dalam menjalani keseharian Anda?” dengan pilihan jawaban ya dan tidak. Hasil menunjukkan bahwa 50% (14 responden) merasa kesulitan untuk proaktif dalam menjalani keseharian harinya, dan 50% lainnya tidak merasakan dampak perceraian orang tua dalam kehidupannya sehari-hari sehingga menggambarkan aspek *mindfulness*. Hal ini menunjukkan bahwa aspek *mindfulness* pada remaja dan dewasa awal dengan orang tua yang bercerai masih belum dapat dikatakan ideal.

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa dinamika *self-compassion* pada remaja dan dewasa awal beragam namun cenderung baik. Hal ini didukung beberapa hasil penelitian yang menemukan dampak positif perceraian orang tua pada remaja dan dewasa awal dengan orang tua yang bercerai. Penelitian (Aryadelina & Laksmiwati, 2019) menemukan bahwa remaja mampu melihat perceraian orang tuanya secara positif seperti sebuah pembelajaran dan menjadi tantangan untuk memiliki kehidupan yang lebih baik sehingga memiliki sikap dan perilaku yang positif. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian pada dewasa awal dengan orang tua yang bercerai. Dewasa awal yang awalnya terpuruk kemudian mampu melihat sisi positif dari perceraian orang tuanya sehingga tidak berlarut dalam emosi negatif dan tidak mengisolasi dirinya (S. T. Amalia & Cahyanti, 2021).

Berdasarkan kesenjangan antara teori dan data-data diatas, maka penelitian ini ingin mengetahui bagaimana gambaran *self-compassion* pada remaja dan

dewasa awal dengan orang tua bercerai secara statistik. Penelitian-penelitian terdahulu pada konteks serupa lebih berfokus dalam meneliti hubungan *self-compassion* dengan variabel lain, sehingga kurang menunjukkan gambaran *self-compassion*. Apabila individu memiliki *self-compassion* maka dapat membantu mencegah dampak negatif yang dapat disebabkan perceraian orang tua. Sejauh ini belum ada penelitian deskriptif mengenai gambaran *self-compassion* pada remaja dan dewasa awal dengan orang tua bercerai. Oleh karena itu penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan studi deskriptif untuk mendapatkan gambaran *self-compassion* pada remaja dan dewasa awal dengan orang tua bercerai secara lebih jelas. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena dengan mendapatkan gambaran *self-compassion* pada individu dengan orang tua bercerai dapat membantu mencegah dampak negatif ataupun merancang intervensi yang tepat.

1.2. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel dalam penelitian ini adalah *self-compassion*.
2. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja dan dewasa awal dengan usia 13-25 tahun yang kedua orang tuanya telah bercerai di wilayah Indonesia.
3. Penelitian ini bersifat deskriptif.

1.3. Rumusan Masalah

“Bagaimana gambaran *self-compassion* pada individu dengan orang tua yang bercerai?”

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat gambaran *self-compassion* pada individu dengan orang tua yang bercerai.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangan wawasan terutama dalam bidang psikologi klinis terkait gambaran *self-compassion* pada remaja dan dewasa awal dengan orang tua yang bercerai.

1.5.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja dan dewasa awal dengan orang tua yang bercerai

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi remaja dan dewasa awal terutama dengan orang tua yang bercerai terkait pentingnya mempunyai *self-compassion* yang baik untuk menghindari dampak negatif yang dapat timbul.

- b. Bagi orang tua

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran orang tua akan pentingnya menjalankan peran orang tua dengan baik sehingga orang tua dapat memberikan dukungan yang dibutuhkan anak terutama ketika melewati masa peralihan seperti masa remaja dan dewasa awal.

- c. Bagi psikolog dan layanan kesehatan mental

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran seputar *self-compassion* pada remaja dan dewasa awal terutama dengan orang tua yang bercerai, sehingga psikolog dan layanan kesehatan mental dapat meningkatkan pelayanannya dalam upaya meningkatkan *self-compassion* mereka.