

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Keluarga adalah lingkaran terkecil dari kelompok sosial yang ada pada tatanan masyarakat yang di dalamnya terdapat proses penyesuaian dalam pengambilan keputusan yang tepat demi mencapai kesepakatan bersama (Florencia & Hasanuddin, 2021). Lingkaran terkecil dari kelompok sosial ini terbagi menjadi dua bagian yaitu keluarga besar dan keluarga inti yang beranggotakan suami, isteri, dan anak-anak. Suami dan Isteri dalam hal ini disebut sebagai ayah dan ibu, mereka mempunyai peran masing-masing yang telah disepakati bersama. Menurut penelitian Wiratri, (2018) mengenai dinamika keluarga di Indonesia, yaitu setiap dari orang tua sudah mempunyai perannya sendiri, seperti kepala keluarga dan pencari nafkah yang diperankan oleh seorang ayah sedangkan ibu yang berperan mengurus perihal rumah tangga. Peran-peran di atas adalah gambaran ideal mengenai keluarga yang ada di Indonesia.

Namun seiring berjalannya waktu, kondisi dalam sebuah keluarga dapat berubah. Salah satunya adalah hilangnya keberadaan salah satu orang tua dalam suatu keluarga yang sangat memungkinkan menggeser, merubah, maupun menambah peran orang tua dalam suatu keluarga. Ketidakhadiran salah satu orang tua dapat dikatakan hanya terdapat satu orang tua dalam keluarga. Hal ini terjadi ketika salah satu orang tua meninggal dunia atau terjadinya perceraian dalam keluarga. Kondisi seperti ini dikatakan sebagai orang tua tunggal atau *single parent* (Iganingrat & Eva, 2021).

Badan Pusat Statistik melaporkan jumlah perceraian di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 447.743 kasus, dengan rincian 110.400 kasus cerai talak dan 337.343 kasus cerai gugat, jumlah tersebut meningkat dari dua tahun sebelumnya. Berdasarkan data dari Profil Perempuan Indonesia Tahun 2021 yang diterbitkan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak

atau KPPPA, persentase Kepala Rumah Tangga Perempuan cerai hidup sebanyak 13,66% dan cerai mati sebanyak 68,59% dari jumlah penduduk di Indonesia.

Studi Awal yang dilakukan peneliti kepada sebanyak 20 ibu tunggal di komunitas Spinmotion. Mereka membiayai dan mendidik anak seorang diri. Tidak terkecuali ibu tunggal cerai hidup, mereka mengasuh dan menanggung beban finansial sendirian dikarenakan sudah tidak ada komunikasi maupun nafkah untuk anak dari mantan pasangan. Kesulitan lain yang dihadapi oleh responden adalah sulitnya berbagi waktu antara mencari nafkah dan mengasuh juga mendidik anak, selain itu stigma, cibiran dan kurangnya penghargaan pada ibu tunggal.

Ibu tunggal harus menghadapi beragam masalah baik itu masalah yang bersifat individual maupun masalah dengan lingkungan luar yang dapat memicu stress. Lika-liku rumah tangga seperti membereskan rumah, mengasuh, mendidik dan melindungi anak dikerjakan sendirian. Orang tua tunggal mengambil banyak peran sekaligus pada saat yang sama karena mereka tidak memiliki pasangan dalam keluarga untuk berbagi peran. Ibu tunggal akan memiliki dua peran yaitu menjadi seorang ibu yang penuh kasih sayang serta kelembutan, serta berperan menjadi ayah dengan otoritas yang kuat dalam pengambilan keputusan (Rahayu, 2018).

Selain itu ibu tunggal juga memiliki kewajiban untuk memenuhi kebutuhan finansial keluarga, maka tak jarang masalah di lingkungan kerja menambah beban pada ibu tunggal. Mereka juga mengalami tekanan batin, dilema antara harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan atau mengurus rumah. Terlebih lagi ketika bekerja mereka harus meninggalkan anak mereka yang tentunya menjadi beban tersendiri bagi ibu tunggal. Bila hal ini tidak dapat dikendalikan maka akan menimbulkan stress dan efek negatif. Efek negatif yang mungkin terjadi di antaranya adalah sedih, cemas, marah, frustrasi, bahkan masalah kesehatan seperti pusing, lesu, sulit tidur, stamina menurun dan lain-lain. Sebagai ibu

tunggal karena kematian suami maupun perceraian, keduanya mempunyai permasalahan yang kompleks (Sholihuddin, 2019).

Di lingkungan masyarakat, menghadapi stigma mengenai hidup sebagai ibu tunggal yang tidak lumrah merupakan hal yang cukup sulit bagi mereka. Pada satu sisi mereka memiliki tanggung jawab untuk menjadi orang tua tunggal bagi anak-anak mereka dan di sisi lain mereka terbebani secara psikologis dalam menghadapi pandangan masyarakat umum terhadap ibu tunggal sebagai hal yang negatif. Terlebih media-media di Indonesia yang turut menyuburkan pandangan negatif pada ibu tunggal salah satunya yaitu menggambarkan figur ibu tunggal dengan daya tarik sensual, selain itu masyarakat cenderung menghakimi dan melabeli para janda tanpa memiliki keinginan untuk melihat faktor-faktor penyebab atau kondisi perempuan menjadi janda (Nuzula, 2021). Hal ini tentunya dapat menyimpulkan bahwa ibu tunggal mempunyai sumber stress yang lebih banyak dan lebih rentan dibandingkan individu dengan keluarga yang utuh. Tingkat stres juga lebih banyak dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki dikarenakan perempuan lebih mudah stres dan perubahan mood (suasana hati) yang lebih cepat ketimbang laki-laki (Mubin et al., 2020).

Ibu tunggal harus memiliki kemampuan dalam bertahan ketika menjalani kehidupan dengan beragam permasalahan. Bagaimanapun kerap ditemukan bahwa ketika manusia mengalami beragam masalah dalam hidupnya seringkali mengabaikan kondisi atau bahkan menyerah menghadapi berbagai masalah baik dalam sosial, fisik, atau mental. Mereka tidak mampu mengimbangi offset ketika dihadapkan dengan faktor tekanan yang kuat (Utami & Helmi, 2017). Ibu tunggal harus mampu bertahan dan menghadapi berbagai masalah dalam tekanan yang kuat, baik dalam masalah sosial, fisik, maupun mental. Kemampuan dalam beradaptasi ini disebut sebagai *Resilience*.

*Resilience* adalah suatu kemampuan yang sangat diperlukan dalam hidup, karena dalam menjalani kehidupan pasti akan selalu berhadapan dengan beragam kondisi yang tidak dapat

dipungkiri oleh individu baik itu kondisi menyenangkan ataupun kondisi yang tidak nyaman. Kondisi sulit yang dialami oleh individu dapat menjadi tantangan bagi individu untuk mengatasinya, juga menjadi pelajaran bahkan dapat merubah kondisi kehidupan sebelumnya (Sari et al., 2019). Maka dari itu *resilience* dijelaskan sebagai kemampuan individu untuk pulih dari keadaan hidup yang menyedihkan dan sulit, dengan cara memperluas pengetahuan mereka untuk beradaptasi dan mengatasi situasi buruk serupa di masa depan (Utami & Helmi, 2017).

Jika sebelumnya *Resilience* banyak dikaitkan dengan *self-esteem* yang mengacu pada penilaian dan evaluasi diri secara positif yang lebih memfokuskan pada prestasi diri atas perbandingan dengan orang lain, sedangkan dalam penelitian ini akan dikaitkan dengan *self-compassion* dimana fokus dari konsep *self-compassion* ada pada kualitas pribadi di mana individu distimulasi untuk lebih menghargai dirinya sendiri (Repi, 2019). Individu yang *resilience* memiliki suatu kemampuan untuk menahan rasa atau kesulitan yang dialami dengan rasa hangat dan kepedulian, yaitu kemampuan yang disebut dengan *self compassion*. Penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan *resilience* yang dilakukan oleh Neff dan McGehee (2010) memperoleh hasil bahwa *self-compassion* sangat terkait dengan *resilience* di mana hal tersebut menunjukkan *self-compassion* dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan *resilience*.

Lebih lanjut *self-compassion* digambarkan sikap baik pada diri sendiri, dengan tidak berlebihan dalam mengkritik kondisi, kekurangan, dan pengalaman pribadi (Neff, 2016). Konsep dari *self-compassion* adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk lebih tanggap pada kesadaran ketika mengalami penderitaan, tidak menghindari dan menerima penderitaan, meningkatkan keinginan sebagai upaya dalam mengurangi penderitaan diri serta pulih dari penderitaan dengan kebaikan disebut *self-compassion*. *Self-compassion* adalah cara yang baik untuk mengelola penderitaan yang berasal dari perasaan tidak mampu dalam menghadapi tantangan hidup secara umum. (Neff, 2020).

Menurut studi awal yang dilakukan oleh peneliti, sebanyak 72,22% responden studi awal mengalami perasaan sedih, kecewa, dan cemas. Mereka berpikiran bahwa saat mereka sedang terpuruk orang lain tidak memedulikan mereka. Bahkan memiliki pandangan bahwa orang lain lebih bahagia dibanding mereka. Mereka berusaha untuk memahami dan mencintai diri sendiri juga mengalihkan emosinya dengan melakukan hal-hal positif yang dapat mengalihkan dari hal-hal yang mengganggu mereka seperti menggali potensi diri dan mendekati diri pada Tuhan. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi mampu memahami juga mendukung diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau hal lain yang tidak menyenangkan (Neff, 2009). Dapat diketahui bahwa *self-compassion* sebagai sikap yang diperlukan guna menyesuaikan diri saat berhadapan dengan situasi yang sulit.

*Self-compassion* sangat berperan penting bagi individu, dikarenakan ketika seseorang mengalami suatu peristiwa buruk, maka *self-compassion* akan bersikap menghangatkan seseorang agar emosi negatif dapat berkurang (Anthony & Garvin, 2020). Selain itu menurut Kharina & Saragih, (2009) (dalam Anthony & Garvin, 2020) *self-compassion* memiliki banyak efek positif pada kehidupan seseorang, termasuk tingkat kepuasan hidup yang tinggi, kecerdasan emosional yang lebih baik, optimisme, bijaksana, bahagia, inisiatif pribadi, depresi rendah, dan tingkat kecemasan, antipati yang lebih rendah serta takut akan kegagalan. Efek positif dari *self-compassion* diharapkan juga dapat meningkatkan kesejahteraan dan *resilience* ibu tunggal cerai mati maupun ibu tunggal cerai hidup.

Adapun penelitian yang berkaitan dengan *self-compassion* dan *resilience* antara lain penelitian yang dilakukan oleh Rahayu et al., (2021) telah membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *resilience*. Hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan *resilience* juga dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Kawitri et al., (2019) pada responden remaja panti asuhan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi juga *resilience* yang mereka miliki. Demikian pula, hasil

penelitian yang dilakukan oleh Akmalia, dkk. (2019) yang menunjukkan bahwa pembentukan *self-compassion* dapat meningkatkan kekuatan pada anak-anak dari keluarga dengan masalah yang rumit menciptakan hasil yang signifikan. Anak-anak muda yang mengikuti pelatihan *self-compassion* mengalami kemampuan untuk bertahan yang meningkat meskipun menghadapi titik-titik sulit yang dalam persiapan ini yang disebut *resilience*. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan beberapa hasil terkait hubungan antara *self-compassion* dengan *resilience* dan belum ada yang membahas mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap *resilience* pada ibu tunggal. Oleh karena itu peneliti akan meneliti mengenai **Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Resilience* Pada Ibu Tunggal.**

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan oleh peneliti, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh dari *self-compassion* terhadap *resilience* pada ibu tunggal?”

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan pada rumusan masalah, adapun tujuan peneliti dalam melakukan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *resilience* pada ibu tunggal.

### **Kegunaan Penelitian**

Peneliti berharap, hasil penelitian ini dapat memberikan kegunaan baik secara teoritis dan juga secara praktis

**Kegunaan teoritis**, diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah khazanah keilmuan di bidang psikologi terutama bidang psikologi positif, psikologi keluarga, psikologi perkembangan, khususnya mengenai *Self-Compassion* dan *Resilience*.

**Kegunaan praktis**, diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu dan memberikan informasi serta pemahaman pada ibu tunggal dan keluarga mengenai hal-hal yang dapat mempengaruhi *resilience*, sekaligus dapat dijadikan acuan bagi penelitian selanjutnya.

