

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Keluarga adalah tempat anak berkembang dan menjadi dewasa secara fisik dan psikologis, keluarga juga merupakan pembentuk kepribadian bagi anak karena keluarga merupakan tempat anak menemukan lingkungan dan pengalaman pertamanya. Salah satu fungsi keluarga adalah memberikan rasa aman dan nyaman kepada anak, oleh karena itu peran keluarga sangat penting bagi anak. Namun kenyataannya, sebagian anak hidup dalam keluarga yang tidak mampu menjalankan tugasnya dengan baik, misalnya dalam perceraian.

Perceraian adalah perpisahan yang sah antara suami dan isteri sampai tidak ada lagi ikatan perkawinan. Perceraian terjadi karena permasalahan yang tidak dapat diselesaikan antara suami dan istri. Angka perceraian di Indonesia terus meningkat terutama di Provinsi Jawa Barat.

Berdasarkan data Pengadilan Agama Provinsi Jawa Barat, pada tahun 2020, jumlah gugatan cerai dan cerai talak meningkat dari tahun 2020 – 2023.

**Tabel 1.1** Angka Perceraian Provinsi Jawa Barat

Tahun	Cerai Gugat	Cerai Talak	Jumlah
2020	76.389	25.775	102.164
2021	79.616	25.929	105.545
2022	81.588	26.704	108.292
2023 (Januari-Agustus)	53.610	17.146	70.756

Dapat dilihat pada tabel diatas bahwa angka perceraian di Provinsi Jawa Barat meningkat setiap tahun yaitu pada tahun 2020 sebanyak 102.164 kasus, tahun 2021 sebanyak 105.545 kasus, tahun 2022 sebanyak 108.292 kasus, dan untuk tahun 2023 dari bulan januari hingga agustus sebanyak 70.756, namun pada tahun ini angka percerainya belum tetap dikarenakan data yang tercatat hanya sampai bulan agustus.

Kota Bandung merupakan salah satu kota dengan angka perceraian yang tinggi. Menurut Pengadilan Agama, jumlah perceraian di Kota Bandung pada tahun 2020 sebanyak 6.058 kasus, pada tahun 2021 sebanyak 6.059 kasus, pada tahun 2022 sebanyak 5.787 kasus, dan pada tahun 2023 dari bulan januari sampai bulan agustus sebanyak 4.186 kasus.

Perceraian adalah inti puncak dari berbagai masalah yang terjadi didalam rumah tangga beberapa waktu yang lalu. Dalam situasi ini perceraian akan dipandang sebagai akhir dari ketidaksatuan dalam pernikahan, yang dimana suami dan istri memutuskan untuk berpisah dan hidup secara terpisah yang disahkan dengan hukum yang berlaku pada daerah tersebut.

Struktur dan hubungan dalam keluarga akan berubah sebagai akibat dari perceraian orang tua. Anak juga tidak akan lagi tinggal bersama orang tuanya setelah perceraian kedua orang tuanya. Pada akhirnya, yaitu anak hanya akan tinggal bersama salah satu orang tua saja, baik itu ayahnya maupun ibunya. Meskipun disini biasanya seorang ibu mengambil alih untuk pengasuhan anak dalam konflik perceraian, tetapi disini peran ayah juga sangat penting dalam pertumbuhan anak.

Perceraian berdampak signifikan terhadap anak, akibat peristiwa ini, para ibu dan ayah mengalami kesulitan dalam menghadapi kehidupan anak dalam kesehariannya, hal tersebut menimbulkan dampak pada psikologis anak. Salah satu dampak dari psikologis yang terjadi pada anak adalah anak akan menghadapi masalah mental dan emosional akibat perceraian orang tuanya. Berapa pun usia anak pada saat orang tuanya bercerai, akibat dari perceraian orang tuanya akan terasa hingga anak tersebut memasuki kehidupan dewasa. Perasaan negatif akibat perceraian orang tua dapat menjadi pengalaman yang menyakitkan bagi individu

Permasalahan lain yang akan timbul pada anak korban perceraian orang tuanya, terutama pada masa dewasa awal akan mengalami perasaan sedih, tekanan keadaan, stress, depresi, kebingungan, keterpurukan. Sebab masa dewasa awal merupakan masa peralihan antara masa remaja menuju dewasa. Hidup dimasa dewasa menunjuk pada masa tanggung jawab yang penuh tuntutan yang ditandai dengan aktivitas eksperimen dan penemuan. Dimana banyak orang yang masih mencari tahu karir apa yang ingin mereka kejar, ingin menjadi orang seperti apa, dan ingin gaya hidup seperti apa. Oleh karena itu, peran orang tua pada masa dewasa awal sangat diperlukan untuk menjadi pendamping. Ketika seorang anak mencapai usia dewasa, dia pasti akan melewati tahapan seperti krisis identitas. Dimana anak membutuhkan sosok teladan atau ayah atau ibu, ketika orang tua bercerai tentu akan sulit mendapatkannya karena keterbatasan jarak dan komunikasi karena anak hanya tinggal bersama dengan salah satu orang tuanya saja seperti tinggal bersama ibu atau ayahnya.

Anak-anak dari keluarga yang bercerai lebih banyak mengalami stres dibandingkan anak-anak dari keluarga yang tidak bercerai. Oleh karena itu, penting bagi anak yang orang tuanya bercerai untuk tidak bisa menyalahkan, dan menghakimi keadaan atas situasi yang tidak diinginkan, menunjukkan pengertian dan kebaikan, serta memberikan dukungan yang disebut *self-compassion*.

*Self-compassion* merupakan emosi positif yang dapat melindungi individu dari evaluasi diri yang negatif, perasaan terisolasi, dan depresi. Rasa welas asih dapat membantu individu untuk mengasihani diri sendiri, memahami diri sendiri dalam menghadapi kesulitan hidup yang muncul dan mempengaruhi kesehatan mental. Orang dengan welas asih yang rendah bersifat altruistik ketika kesulitan hidup muncul, merasa terisolasi saat menghadapi kegagalan, sehingga

memperparah perasaan depresi, cemas, dan depresi. Dapat disimpulkan bahwa pentingnya *self-compassion*.

Selain itu, anak harus memiliki kemampuan pemecahan masalah yang cukup baik dalam merespon masalahnya, seperti kemampuan individu bangkit dari keterpurukannya, mampu menghadapi permasalahan dikeluarganya hingga individu ini tetap bisa berprestasi, tentu saja hal ini tergantung pada kemampuan individu itu sendiri untuk berjuang, memiliki daya tahan serta kemampuan dalam permasalahan yang dihadapinya, karena dengan kemampuan yang dimilikinya tersebut maka individu akan mampu menunjukkan sikap-sikap positif dalam kehidupannya sehari-hari yang dikenal dengan istilah resiliensi.

Resiliensi atau ketahanan sebagai kemampuan untuk mengatasi stres, dan ketahanan ini penting untuk menghadapi respons kecemasan, depresi, dan stres. Resiliensi dapat menjadikan individu tangguh dalam menghadapi situasi sulit atau menantang. Setiap orang akan membutuhkan kemampuan resiliensi, atau kemampuan untuk tetap hidup meskipun dihadapkan pada masalah dan tekanan yang signifikan sebagai akibat dari tantangan hidup.

Untuk mendukung penelitian ini, maka peneliti melakukan studi pendahuluan sebagai data pendukung bagi penelitian ini. Metode yang digunakan yaitu kuesioner yang disebar melalui *google form* secara *online*. Peneliti melakukan studi pendahuluan kepada 30 subjek di kota Bandung yang terdiri dari dewasa awal yang berusia 18-25 tahun dengan orang tua bercerai. Hasil studi pendahuluan menyatakan bahwa 18 dari 30 subjek merasa sedih dan kecewa, 10 subjek merasakan kebingungan dan 7 dari 30 subjek merasakan marah ketika orang tua bercerai. Selain itu, 21 subjek menerima alasan orang tua bercerai sedangkan 9 subjek tidak bisa menerima alasan orang tua bercerai. 29 subjek menyatakan bahwa terdapat dampak yang

dirasakan akibat perceraian orang tua, 25 subjek mampu berusaha bersikap baik pada diri sendiri ketika menghadapi kondisi tersebut, 28 subjek mampu bangkit dari keterpurukan akibat perceraian orang tua, 26 subjek menyatakan bahwa mereka mampu beradaptasi dengan perubahan setelah perceraian orang tua, 21 dari 30 subjek menyatakan bahwa mereka mampu mengendalikan emosi negatif ketika berada dalam kondisi tersebut, lalu 27 subjek menyatakan bahwa mereka dapat menjalani hari-harinya dengan kegiatan positif setelah perceraian orang tua, 27 dari 30 subjek ternyata mendapat dukungan dari lingkungan sekitar seperti keluarga, teman atau tetangga, dan seluruh subjek menyatakan bahwa kenyataan orang tua bercerai merupakan suatu pelajaran hidup.

Reaksi anak terhadap perceraian kedua orang tua mungkin berbeda untuk setiap anak, yaitu dimana beberapa anak yang akan merespon secara positif dan ada beberapa anak yang akan merespon secara negatif. Menurutnya, seorang anak yang telah menjadi korban dari perceraian orang tua pada usia yang sudah cukup besar atau yang sudah dewasa tidak lagi menyalahkan dirinya sendiri atas apa yang terjadi pada dirinya dan orang tuanya, tetapi anak akan mengalami kesedihan dan mulai memiliki rasa takut dalam dirinya akan perubahan-perubahan yang terjadi pada situasi keluarga, serta kecemasan akan ditinggal oleh salah satu orang tuanya. Sedangkan, respon anak yang positif yaitu anak jadi mudah menyesuaikan diri dengan kondisi yang terjadi pada dirinya, tidak menghakimi dirinya, bersikap baik kepada diri sendiri, berusaha bangkit dari keterpurukan dan mempunyai suatu motivasi lebih untuk meningkatkan prestasi mereka.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa anak bisa terkena dampaknya setelah orangtuanya bercerai. Ketahanan diperlukan untuk mengurangi dan mengatasi dampak-dampak ini. Resiliensi dapat meningkatkan kemampuan anak dalam menjaga kesehatan mental, pulih dari situasi sulit, dan beradaptasi sehingga dapat menjalani kehidupan normal kembali. Oleh karena

itu, resiliensi memegang peranan penting dan dapat memberikan kontribusi terhadap perkembangan setiap individu (Hermansyah & Hadjam, 2020).

Penelitian lain menegaskan bahwa anak memiliki *self-compassion*, yaitu kemampuan memahami dan menerima diri sendiri dengan saling memberikan kelembutan dan kasih sayang, sehingga orang lain tidak menghakimi dirinya sendiri ketika dihadapkan pada situasi yang tidak diinginkan. Selain memberikan kasih sayang, subjek juga menyadari bahwa kegagalan dan kesulitan merupakan bagian hidup yang selalu dijalani manusia. Sehingga subjek tidak merasa kesepian atau tidak adil karena mengalami hal-hal yang tidak diinginkan menyebabkan individu menjadi emosional, akhirnya mendapati dirinya sendiri dan menarik diri dari lingkungan sekitarnya (Amalia & Rositawati, 2020).

Berdasarkan pemaparan diatas penting memiliki kemampuan *self - compassion* dan resiliensi pada anak dimasa dewasa awal ini harus ditingkatkan lagi, khususnya pada anak yang orang tuanya bercerai dimasa dewasa awal masa ini disebut dengan masa peralihan dari masa remaja akhir menjadi masa dewasa awal. Masa ini juga sebagai masa bermasalah baik yang berasal dari internal ataupun eksternal dan banyaknya perubahan membuat manusia harus melakukan banyak aktivitas untuk beradaptasi dengan kehidupan. Masa dewasa awal merupakan masa stres emosional, stres emosional sering kali bermanifestasi sebagai ketakutan atau kecemasan. Ketakutan atau kecemasan yang muncul ini seringkali bergantung pada pemecahan masalah yang dihadapi pada waktu tertentu. Dalam menjalankan kehidupan, seseorang yang berada di masa dewasa awal harus menuntaskan segala kewajiban perkembangannya, sehingga dalam menjalankan perjalanan hidupnya tidak merasakan konflik yang berat dan tidak mengganggu proses perkembangan ini ke masa perkembangan dewasa akhir (Putri, 2018).

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti ingin meneliti terkait *self-compassion* dengan resiliensi pada anak korban perceraian orang tua dimasa dewasa awal. Selain itu, beberapa penelitian sebelumnya yang telah dilakukan seperti penelitian Muhamad Taufik Hermansyah (2019) menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja dengan rentang usia 18-21 tahun yang orang tua bercerai di Yogyakarta dengan jumlah subjek hanya 36 subjek. Penelitian dari Dwi Harning (2018) juga menunjukkan adanya hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja sebanyak 45 orang dengan usia 12-18 tahun di Palembang, pada penelitian ini menggunakan skala *self-compassion* dari Wagnild & Young (1993). Sejauh ini, belum ditemukan peneliti yang meneliti variabel *self-compassion* dan resiliensi pada subjek dewasa awal yang berusia 18-25 tahun dengan orang tua bercerai yang berada di Kota Bandung dengan jumlah responden 100 dengan menggunakan skala *self-compassion* Neff (2003) dan resiliensi menggunakan skala Connor & Davidson (2003). Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *self-compassion* dan resiliensi pada dewasa awal dengan orang tua bercerai di Kota Bandung dengan tujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada dewasa awal yang orang tuanya bercerai.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan beberapa pemaparan yang telah tertulis di latar belakang masalah, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara variabel X (*self-compassion*) dengan Y (*resiliensi*) pada dewasa awal yang orang tuanya bercerai.

## **Tujuan Penelitian**

Dalam beberapa uraian masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada dewasa awal yang orang tuanya bercerai.

## **Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan uraian rumusan masalah diatas, maka kegunaan penelitian yang akan didapat sebagai berikut :

### ***Kegunaan Teoritis***

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih berupa tambahan pengetahuan ilmu dibidang psikologi khususnya psikologi positif mengenai pemahaman hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada anak yang orang tuanya bercerai dan penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan referensi yang dapat dibandingkan untuk penelitian lain yang memiliki subansi yang hampir serupa dengan penelitian ini.

### ***Kegunaan Praktis***

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi masyarakat khususnya pada anak yang menjadi korban perceraian orang tua yaitu mengenai cara untuk bertahan dan bangkit dari keadaan yang tidak menyenangkan serta memiliki sikap mengasihi dan menyayangi diri sendiri. Selain daripada itu, penelitian ini diharapkan bisa menjadi pertimbangan bagi peneliti lainnya yang tertarik meneliti *self-compassion*, resiliensi dan perceraian orang tua.