

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang ada di masyarakat. Sebagian besar orang tentu memiliki tujuan hidup salah satunya untuk membangun keluarga dan mempunyai harapan bahwa keluarga tersebut dapat menjadi sumber dukungan dan kasih sayang sepanjang hidup mereka. Lestari (2012) mendefinisikan keluarga sebagai kelompok kecil yang memiliki struktur dan memiliki fungsi utama sosialisasi yang sangat penting bagi keberlangsungan masyarakat dari generasi ke generasi. Sayangnya, tidak semua orang dapat mempertahankan keutuhan keluarganya, salah satunya adalah kasus perceraian.

Perceraian bukanlah hal yang asing lagi di telinga masyarakat Indonesia. Menurut data yang dari Badan Pusat Statistik (dalam Hibatullah, 2018), jumlah seluruh kasus perceraian di Indonesia mengalami kenaikan setiap tahunnya. Terdapat kenaikan sebesar 11.811 kasus perceraian atau 3,33% dari tahun 2015 ke tahun 2016. Selanjutnya, kenaikan pada tahun 2016 ke tahun 2017 adalah sebesar 8.862 kasus perceraian atau 2,42%. Ditemukan bahwa total kasus perceraian pada tahun 2017 adalah sebanyak 374.516 kasus.

Terlebih lagi semenjak pandemi COVID-19, perceraian meningkat secara signifikan dan menjadi salah satu perhatian masyarakat dan pemerintah Indonesia (Soraya & Hafil, 2020). Direktur Jenderal Badan Peradilan Agama

Mahkamah Agung, Aco Nur, menjelaskan bahwa selama pandemi Covid-19, total perceraian di seluruh wilayah Indonesia mengalami peningkatan. Pada April dan Mei 2020, jumlah kasus perceraian yang dibawa ke pengadilan agama ada di bawah angka 20 ribu. Namun, pada Juni dan Juli 2020 terjadi kenaikan drastis hingga 57 ribu kasus (Soraya & Hafil, 2020).

Perceraian tentunya membawa dampak kepada seluruh anggota keluarga, termasuk anak. Berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), kasus terkait anak korban perceraian menduduki peringkat kedua dari total pengaduan kasus anak kepada KPAI sepanjang tahun 2011-2016. Komisioner KPAI, Rita Pranawati menuturkan bahwa menurut data KPAI, anak-anak korban perceraian rawan mengalami lima bentuk kekerasan, yaitu perebutan hak asuh, pelanggaran akses bertemu orang tua, penelantaran hak diberi nafkah, anak hilang, serta menjadi korban penculikan keluarga (Setyawan, 2016).

Hal tersebut menunjukkan bahwa perceraian orang tua merupakan kejadian yang tidak menyenangkan, bahkan traumatik bagi anak yang ada dalam keluarga tersebut. Peneliti melakukan wawancara kepada tiga orang remaja dengan orang tua yang sudah bercerai. Ketiga narasumber (T, J, & C, komunikasi personal, 18 Desember, 2020) mengatakan bahwa saat orang tua mereka memutuskan untuk bercerai, timbul berbagai emosi negatif, seperti kecewa, tidak menyangka, marah, merasa ditinggalkan, sedih, dan merasa diri bukan anak yang berharga. Beberapa hal yang dipengaruhi oleh peristiwa tersebut adalah bagaimana mereka memandang diri mereka, mengurangi

kepercayaan terhadap orang lain yang mengganggu relasi mereka, dan juga menurunkan motivasi belajar yang pada akhirnya mengakibatkan menurunnya performa di bidang akademik. Narasumber juga mengatakan bahwa mereka kehilangan harapan, baik terhadap keluarga maupun masa depan mereka. Awalnya, mereka masih ingin orang tuanya rujuk, namun setelah beberapa waktu, mereka menghilangkan harapan akan keluarga yang utuh lagi dan memilih mengikhlaskan hal tersebut. Terkait dengan tujuan akademik dan karir masa depan, ketiga narasumber mengatakan bahwa belum ada tujuan dan perencanaan yang jelas. Motivasi dalam diri mereka pun menurun karena ketidakjelasan tersebut dan rencana yang harus berubah menyesuaikan dengan kondisi keluarga.

Hasil wawancara yang telah dilakukan dapat menunjukkan bahwa perceraian orang tua berdampak pada proses perkembangan remaja di berbagai area kehidupan, sejalan dengan teori Bronfenbrenner (1986), di mana konteks lingkungan memengaruhi perkembangan individu. Penelitian oleh Magner (2016) mengatakan bahwa perubahan struktur keluarga dapat memengaruhi relasi dengan orang tua yang memengaruhi juga bagaimana anak berelasi dengan orang lain. Penyalahgunaan obat, penurunan performa akademik, bahkan gangguan pada kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi merupakan dampak yang bisa dialami remaja dengan orang tua bercerai. Remaja dari keluarga bercerai juga memiliki tingkat ketidakstabilan dan stres lebih tinggi, hal ini mendukung teori yang mengatakan bahwa lingkungan yang tidak mendukung memiliki tingkat resiko *mental health disorder* yang lebih

tinggi (Mancillas, 2009; Arkes, 2013; Schofield & Weaver, 2015; Magner, 2016).

Di lain sisi, beberapa kasus perceraian ditemukan memberikan dampak positif bagi remaja dalam keluarga tersebut karena memberikan jalan keluar bagi anak dari konflik orang tua yang sering terjadi sebelum perceraian (Yu et al., 2010). Karena hal inilah, dalam beberapa kasus, perceraian dapat mengurangi tingkat stress pada anak. Penelitian dari Amato, Kane, dan James (2011) juga menemukan bahwa perceraian juga bisa meningkatkan *well-being* dan mengurangi distress anak karena perceraian membantu meredakan konflik dalam keluarga (Booth & Amato, 2001; Halligan, C., Chang, I. J., Knox, D. 2014). Namun, hal ini hanya ditemukan pada sebagian kecil individu. Penelitian Mohi (2015) menemukan bahwa hanya 14% partisipan remaja yang merasakan dampak positif dari perceraian orang tua mereka. Secara umum, perceraian ditemukan memberikan dampak, yaitu hilangnya harapan (*hopelessness*). Anak dengan orang tua bercerai tidak hanya merasa kecewa dan tidak stabil, tapi juga memiliki kesulitan untuk memikirkan bahwa keadaan akan membaik (Densmore, 2014). Zarrett dan Eccles (2006) menemukan bahwa kurangnya *hope* menyebabkan remaja kekurangan motivasi saat menghadapi suatu rintangan, sehingga kesulitan dalam merancang rute menuju tujuannya. Dengan begitu, individu akan kekurangan *self-efficacy* dan akhirnya berdampak pada kesehatan mental mereka. Hilangan harapan ini pula yang dapat menjadi faktor munculnya perasaan inferior dalam diri remaja yang nantinya bisa berdampak pada relasi di masa depan (Magner, 2016).

Perceraian dapat menurunkan *hope* pada anak karena perceraian menyebabkan hilangnya kelekatan antara anak dan orang tua sebagai sosok yang signifikan, yaitu sebagai mentor, pengasuh, pendamping, pendukung, dan instruktur. Peran inilah yang dibutuhkan anak dalam memperkenalkan dan mengajarkan anak mengenai *hope* (Hanley & Snyder, 2002). Penelitian Rieger (dalam Snyder, 2002) menemukan bahwa individu dengan *hope* yang rendah biasanya memiliki orang tua yang bercerai. Penelitian tersebut menemukan bahwa lingkungan orang tua bercerai kurang memiliki batasan, konsistensi, dan dukungan yang beresiko pada anak tidak dapat mempelajari konsep *hope*. Padahal, *hope* merupakan faktor psikologis yang sangat penting dalam diri remaja.

Penelitian longitudinal oleh Marques, Lopes, dan Mitchell (2012) menunjukkan bahwa *hope* merupakan variabel penting yang signifikan dan konsisten dalam memprediksi *life satisfaction* di masa depan pada individu remaja. *Hope* membuat remaja bisa menelusuri dan mengidentifikasi diri untuk membuat perencanaan masa depan. Memikirkan mengenai masa depan merupakan bagian yang sangat penting bagi individu yang sedang berada di masa remaja akhir karena mereka perlu membuat keputusan mengenai masa depan yang memiliki efek jangka panjang bagi perkembangan dan penyesuaian diri mereka (Massey, Gebhardt, & Garnefski, 2008). Hal inilah yang dinilai sangat penting bagi tugas perkembangan remaja akhir, yaitu mulai memikirkan masa depan, tujuan hidup, dan motivasi diri dalam proses mencapai tujuan tersebut (Zarrett & Eccles, 2006; Sears & Kraus, 2009; Consoli et al., 2015).

Hope juga merupakan moderator dalam hubungan antara *stressful life events* dan *wellbeing* pada remaja. Penelitian ini mendukung bahwa *hope* merupakan kunci dari kekuatan psikologis pada orang muda (Valle, Huebener, & Suldo, 2006). *Hope* tidak hanya membuat individu bisa memikirkan masa depan dengan lebih baik, tapi juga membantu individu melewati kejadian atau emosi negatif (Roesch, Duangado, Vaughn, Aldridge, & Villodas 2010). Penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian lain (Snyder, et al. 1991; Snyder & McCullough, 2000) yang menyatakan bahwa *hope* memungkinkan individu untuk berpikir dengan cara yang lebih positif dan fleksibel terhadap *stressor*, sehingga bisa mengurangi emosi negatif yang dirasakan.

Hope (Snyder, 2000) merupakan persepsi individu mengenai kemampuannya untuk menciptakan rute menuju tujuan dan memotivasi diri sendiri untuk menggunakan arahan rute tersebut. *Hope* terdiri dari dua dimensi. Pertama, *pathway thinking*, yaitu pemikiran individu mengenai rute, yang dibentuk dalam rangka mencapai tujuan, disertai dengan rasa percaya diri dalam menjalani rute tersebut dan kedua, *agency thinking*, yaitu persepsi individu mengenai kemampuan diri untuk menggunakan rute yang telah dibuat untuk mencapai tujuan). Kedua dimensi ini mencerminkan pandangan positif terhadap diri sendiri. Namun, bukan hanya sekadar *positive cognitive appraisal*, *hope* juga memiliki komponen perilaku, di mana individu dengan *hope* memiliki dorongan untuk menyusun arah dan berusaha mencapai tujuan (Yang, Zhang, & Kou, 2016).

Untuk dapat menyusun arah dan mempertahankan motivasi diri meskipun dalam kondisi yang kurang mendukung, diperlukan kekuatan dari dalam diri, yaitu *self-compassion* karena dapat menjadi strategi *coping* yang adaptif dalam menghadapi suatu kejadian negatif. *Self-compassion* tidak hanya berfokus kepada rasa simpati atau kebaikan terhadap diri sendiri, namun juga pada kesadaran individu terhadap kejadian yang sedang dialami (Allen & Leary, 2010). Seperti yang dikemukakan oleh Neff (2003a), *self-compassion* berarti terlibat dalam perasaan tersentuh dan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri. Dibandingkan menghindari atau mengabaikan penderitaan tersebut, *self-compassion* mengizinkan individu untuk memiliki keinginan meringankan beban dan menyembuhkan diri dengan kebaikan.

Penelitian oleh Neff dan Faso (2015) telah menemukan hubungan positif antara *self-compassion* dan *hope* pada orang tua dengan anak yang mengidap *autism*. Orang tua dari anak dengan gangguan spektrum autisme seringkali mengalami hambatan dalam membangun *hope* dan memiliki tingkat kecemasan karena kondisi anak mereka. *Self-compassion* dapat menghasilkan dukungan terhadap diri sendiri di tengah keputusasaan mereka terhadap masa depan karena kondisi anak mereka, dan membuat individu tidak berlarut dalam pikiran negatif akibat kecemasan terhadap masa depan dan tantangan sehari-hari yang dihadapi. Hal ini dapat membantu mereka melewati stressor dan tetap bisa memiliki motivasi untuk mencapai tujuan masa depan, meskipun ada banyak tantangan. *Self-compassion* juga membantu individu dalam menyusun arah tujuan yang lebih realistis, menyesuaikan dengan keadaan hidup mereka.

Jadi, dapat dikatakan bahwa orang tua dengan *self-compassion* lebih tinggi memiliki *hope* yang lebih tinggi pula.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian dari Sears dan Kraus (2009) menemukan bahwa *self-compassionate loving-kindness meditation* meningkatkan identifikasi tujuan dan kepercayaan diri untuk menciptakan arah yang efektif untuk mencapai tujuan tersebut. *Self-compassion* juga membuat orang tidak terjebak dan berlarut-larut dalam evaluasi dan emosi negatif (Raes, 2010), sehingga lebih bisa melewati masa sulit dan melihat masa depan dengan lebih positif. Hal ini berarti, *self-compassion* dapat meningkatkan optimisme yang merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan *hope* pada seseorang.

Hal tersebut juga didukung oleh penelitian dari Umphrey & Sherblom (2014) yang menemukan bahwa *self-compassion* memiliki korelasi dengan *hope*, di mana dimensi *agency thinking* pada *hope* membuat individu lebih bisa menerima kekurangan diri sendiri dan mengambil pandangan yang lebih *mindful* terhadap kehidupan. Semakin seseorang termotivasi oleh *hope*, maka semakin tinggi pula *self-compassion* dalam diri orang tersebut. Sebaliknya, seseorang yang memiliki *hope* dengan *agency thinking* akan lebih bisa menerima kekurangan diri sendiri dan mengambil pandangan yang lebih *mindful* terhadap kehidupan. Jadi, semakin seseorang termotivasi oleh *hope*, maka semakin tinggi pula *self-compassion* dalam diri orang tersebut.

Self-compassion dianggap penting karena mampu menimbulkan efek di mana seseorang tidak lagi terus-menerus bergantung pada pertolongan orang

lain, lebih menerima kondisi keterbatasan dan kesulitannya sebagai hal yang wajar dialami oleh sebagian besar individu *Self-compassion* juga membuat individu menyadari penderitaan, menghasilkan dukungan terhadap diri sendiri, dan membuat individu tidak berlarut dalam pikiran negatif, sehingga meningkatkan kesadaran diri untuk melakukan aktivitas yang bertujuan memperhatikan kesehatan fisik maupun mentalnya, serta menikmati segala aktivitasnya sebagai hal yang bermakna (Neff & Faso, 2015; Neugarten, Havighurst, & Tobin, dalam Ananta 2018).

Penelitian oleh Sarbini dan Wulandari (2014) menemukan bahwa salah satu dampak psikologis pada anak dengan orang tua bercerai adalah perasaan menyalahkan diri sendiri yang disebabkan oleh rasa tidak aman, adanya rasa penolakan dari keluarga, mudah marah atau temperamen, sedih yang berkepanjangan, dan merasa kesepian. Perasaan menyalahkan diri sendiri dan merasa tertolak inilah yang perlu diperhatikan dan dapat dihubungkan dengan *self-compassion*, di mana anak diharapkan dapat menerima dirinya sendiri meskipun berada dalam lingkungan yang tidak mendukung.

Penelitian ini akan dilaksanakan di Indonesia. Selain karena tingginya tingkat perceraian dan peningkatan jumlah kasus perceraian yang signifikan, Indonesia memiliki latar belakang budaya kolektif, di mana umumnya, individu menunjukkan *interdependent self*, yaitu perilaku individu yang merupakan refleksi dari norma yang berlaku dan mencerminkan harapan kelompok. Budaya ini mementingkan harmoni dan berfokus pada interdependensi. Nilai-nilai yang dianut dalam budaya kolektif adalah rasa

aman, kepatuhan, kewajiban, keharmonisan kelompok, hirarki dan relasi antar individu (Sumintardja, Rismiyati, Sodjakusumah, Moeliono, & Fitriana, 2001).

Studi oleh Wang (2001), menemukan bahwa mahasiswa di Jepang yang berlatarbelakang budaya kolektif menekankan pengalaman dan perasaan kolektif, di mana mereka melihat pengalaman mereka sebagai pengalaman yang berhubungan dan dilewati bersama orang lain. Hal ini sama dengan budaya kolektif Indonesia, di mana orang Indonesia memiliki pemahaman mengenai diri, yaitu sebagai individu yang terhubung atau saling berhubungan dengan individu lain, dan tidak dapat dipisahkan dari suatu konteks sosial tertentu (Gea, 2010). Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa remaja di Indonesia memiliki keuntungan dari latar belakang budaya Indonesia yang bisa melihat pengalaman perceraian orang tua mereka sebagai sesuatu yang juga dialami orang lain, di mana kasus perceraian memang banyak terjadi di Indonesia (*common humanity*). Keterhubungan dengan orang lain ini pula yang dapat menjauhkan remaja dari perasaan terisolasi (Cleare, Gumley, & O'Connor, 2019).

Selain itu, dampak positif yang dapat dihasilkan oleh perceraian orang tua seperti yang dijelaskan sebelumnya, dapat terjadi jika didukung oleh relasi antara anak dan orang tua yang tetap terjalin baik, sama seperti saat masih satu keluarga, seperti tetap bertanggungjawab atas kebutuhan emosional, ekonomi, dan fisik dari anak (Mohi, 2015). Sementara itu, di Indonesia ditemukan bahwa kasus perceraian rawan menyebabkan hal yang bertolak belakang dengan hal tersebut, seperti perebutan hak asuh, pelanggaran akses bertemu orang tua,

penelantaran hak diberi nafkah, anak hilang, serta penculikan keluarga (Setyawan, 2016). Oleh karena itu, diperlukan strategi koping yang adaptif untuk membantu remaja bangkit kembali dari penderitannya dan bahkan memiliki motivasi dari pengalaman tersebut (Bernstein, Rosemary, Keltner, dan Laurent (2012).

Hope di Indonesia juga dinilai penting dan ditanamkan dari orang tua kepada anaknya karena *hope* dinilai sebagai konsep kunci dalam pencapaian tujuan dan kesuksesan. *Hope* pada negara kolektif seperti Indonesia juga menekankan pentingnya kelompok, nilai-nilai, dan peran dalam pencapaian prestasi (Hartanto, 2017).

Melalui latar belakang ini, dapat disimpulkan bahwa *hope* merupakan salah satu faktor kunci yang sangat penting bagi remaja akhir untuk memikirkan, merancang, dan mempertahankan motivasi untuk mencapai tujuan masa depan, namun *hope* pada anak bisa menurun sebagai dampak dari perceraian orang tua. Oleh karena itu, diperlukan strategi koping yang dapat memprediksi dan menunjang *hope* pada diri anak, yaitu *self-compassion*. Meskipun terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan hubungan antara *hope* dan *self-compassion*, belum ada penelitian khusus kedua variabel ini pada subjek remaja akhir dengan orang tua bercerai di Indonesia yang berdasarkan data, memiliki tingkat perceraian yang sangat tinggi dan terus meningkat setiap tahunnya. Untuk itu, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh dari *self-compassion* terhadap *hope* pada remaja akhir dengan orang

tua bercerai di Indonesia, yaitu dengan cara melihat apakah tingginya *self-compassion* bisa memprediksi tingginya *hope*.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti merumuskan masalah penelitian, yaitu: “Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *hope* pada remaja akhir dengan orang tua bercerai di Indonesia?”

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari *self-compassion* terhadap *hope* pada remaja akhir dengan orang tua bercerai di Indonesia.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoretis

- Menambah pengetahuan di bidang psikologi positif, khususnya mengenai *self-compassion* dan *hope* pada remaja akhir dengan orang tua bercerai.
- Menambah informasi bagi masyarakat pada umumnya, dan secara khusus bagi orang tua, remaja dengan orang tua bercerai, dan praktisi psikologi mengenai remaja dengan orang tua bercerai.

1.4.2. Manfaat Praktis

- Sebagai informasi kepada pembaca mengenai pentingnya *self-compassion* dan *hope*, khususnya pada remaja akhir dengan orang tua bercerai.
- Hasil penelitian dapat dijadikan informasi bagi psikolog mengenai intervensi pada remaja akhir dengan orang tua bercerai yang berkaitan dengan *hope* dan *self-compassion*.

