

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Usia dewasa awal berkisaran antara usia 20 tahun hingga 40 tahun, pada usia tersebut individu memiliki tugas perkembangan, yaitu berkeluarga (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Bagi orang dewasa ada delapan tugas perkembangan, empat diantaranya berkaitan dengan tanggung jawab keluarga yaitu: memilih pasangan hidup, memulai berkeluarga, membesarkan anak, dan membangun keluarga di rumah serta biarkan keluarga menyesuaikan diri dengan pekerjaan yang perlu dilakukan. Penyesuaian keuangan, penyesuaian budaya, dan penyesuaian keluarga adalah semua penyesuaian yang harus dimiliki ketika individu berkeluarga. Hurlock (2002), menyatakan bahwa penyesuaian diri dengan keluarga merupakan penyesuaian pertama yang harus dihadapi setiap pasangan. Banyak masalah dalam penyesuaian dalam pernikahan selain masalah kecocokan, yaitu seperti campur tangan mertua, perselingkuhan dan KDRT (kekerasan dalam rumah tangga).

Ikatan pernikahan pasti akan menghadapi sebuah masalah, bahkan untuk hubungan yang terlihat harmonis dan sempurna sekalipun Coser (dalam Dewi dan Basti, 2008). Pernyataan ini diperkuat dengan pernyataan yang mengatakan jika masalah akan senantiasa terjadi dalam sebuah pernikahan yang dikemukakan oleh McGonagle, dkk (dalam Dewi & Basti, 2008). Hasil penelitian juga memperkuat pernyataan ini yang menyimpulkan bahwa 45% subjek melaporkan mengalami berbagai jenis masalah dengan pasangannya, dan dengan 32% subjeknya

melaporkan bahwa meskipun pernikahannya sangat bahagia, individu masih memiliki perselisihan dan masalah dengan pasangannya.

Terkadang timbul masalah yang tidak terselesaikan, sehingga pernikahan berakhir dengan perceraian. Perceraian dipandang sebagai jalan keluar dari semua permasalahan yang dihadapi oleh pasangan. Hurlock (2006), mengatakan bahwa perceraian adalah cara penyelesaian perselisihan dalam perkawinan akibat dari penyesuaian perkawinan yang buruk. Dampaknya terjadi pada kondisi dan status baru.

Angka perceraian mulai dari tahun 2015 hingga 2021 terus mengalami peningkatan setiap tahunnya di Indonesia, dilihat dari data Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung, pada tahun 2015 terdapat 394.246 kasus, kemudian meningkat menjadi 401.717 kasus pada tahun 2016, 415.510 kasus pada 2017, dan sebanyak 444.358 kasus pada tahun 2018, terus meningkat hingga tahun 2019 mencapai 480.618, namun di tahun 2020 terjadi penurunan yaitu sebanyak 306.688 kasus (<https://merdeka.com>). Tahun 2021 terjadi peningkatan lagi hingga sebanyak 25%. (<https://regional.kompas.com>). Angka perceraian tertinggi berada di Kabupaten Malang yaitu terdapat 6.515 total kasus yang masuk ke pengadilan agama Kepanjen Kabupaten Malang, dari jumlah kasus tersebut membuat Kabupaten Malang berada di peringkat kedua angka perceraian tertinggi di Indonesia setelah Kabupaten Jember (<https://mahkamahagung.go.id>),

Perceraian menyebabkan lebih banyak luka dan kesedihan daripada yang lain, sehingga tidak mudah bagi setiap individu untuk menjalani proses perceraian. Perceraian menyebabkan rasa sakit dan stress emosional sebelum dan sesudah bercerai, serta menyebabkan tekanan sosial Elizabeth B. Harlock (2002). Individu yang mengalami perceraian juga mengalami periode penolakan dan rasa

bersalah, terpuruk, dan menyangkal apa yang telah mereka alami, yang mengarah pada keputusan, kemarahan, dan perlawanan terhadap keadaan mereka sendiri. Tanpa keseimbangan antara ketahanan mental dan stress yang diterima serta dirasakan individu, maka berbagai keadaan emosi negatif akan muncul yang bersifat pribadi dan merusak.

Stress tidak selalu menyebabkan gangguan mental atau fisiologis karena pembatalannya tergantung pada persepsi individu yang mengalami peristiwa tersebut, (Santrock, 2003). Persepsi, penilaian, dan kemampuan untuk mengatasi dan memanfaatkan situasi merupakan faktor utama atau faktor kunci dalam tekanan emosional. (Lazarus, 1984). Dengan kata lain, respon stress dipengaruhi oleh bagaimana pikiran dan tubuh individu mempersepsikan peristiwa tersebut.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sabariman dan Kholifah (2020), menyatakan bahwa perempuan yang bercerai masih mempunyai trauma untuk mencari pasangan yang baru lagi karena ketakutannya memiliki pasangan yang sama seperti mantan pasangannya. Penelitian lain yang diungkapkan oleh Muardini, Azmi, dan Fatmariza (2019), menyatakan bahwa terdapat adanya dampak secara sosial dan kemasyarakatan pada perempuan yang mengalami perceraian, hal ini terbukti dengan banyaknya pengakuan bahwa memiliki status janda membuat mereka malu. Status janda selalu dipandang negatif oleh masyarakat sekitar, salah satunya dengan menyebut bahwa perempuan yang berstatus janda adalah perebut dan penggoda suami orang.

Tekanan yang dirasakan dapat dihilangkan dengan dukungan eksternal dan internal. Williams & Alexandra (2013), menganggap bahwa dukungan eksternal adalah dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga, kerabat, dan sahabat. Kehadiran dukungan sosial membantu mengurangi dampak

negatif perceraian terhadap kesehatan mental. Sementara dukungan datang dari dalam berasal dari seseorang, kekuatan dapat menentukan makna hidup seiring dengan kemampuan seseorang untuk menerima keadaannya. Mengalami kehilangan pasangan membutuhkan waktu kurang lebih 1-3 tahun untuk kembali bangkit dan pulih dari segala kesedihan dan kesendirian Aprilia (2013).

Individu yang mengalami perceraian perlu menerima hal-hal baru dalam hidup mereka, tetapi tidak merubah sikap dan menghentikannya untuk melarikan diri dari ketidakbahagiaan. Kemampuan untuk pulih dari tantangan dan tekanan hidup disebut resiliensi. Walker dan Salt (2006), mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk menyerap gangguan untuk tetap mempertahankan diri sesuai dengan kemampuan dan kapasitasnya sendiri.

Individu yang mengalami perceraian dapat kembali ke kehidupan mereka dengan percaya diri dalam kondisi dan resiliensi yang berubah. Mengubah gaya hidup ketika merasa bahwa cara yang lama dalam melakukan sesuatu tidak sesuai dengan kondisi saat ini, Individu yang seperti ini yang dianggap resilien (Siebert, 2005). Penelitian tentang resiliensi telah dikembangkan oleh sejumlah ilmuwan, yang menganggap resiliensi sebagai kekuatan dan pendorong dasar untuk membangun kekuatan psikologis dan emosional seseorang dan membantu dalam memikirkan bagaimana seseorang akan berhasil dalam hidup (Desmita, 2011).

Perlmutter & Hall (1985), mengemukakan bahwa perubahan hidup setelah perceraian mengharuskan perempuan menjadi satu-satunya orang yang bertanggung jawab terhadap kehidupan keluarga. Perempuan dituntut untuk menjalankan semua tugas yang dulu ia lakukan bersama pasangannya seperti mengurus rumah, mengurus anak-anak, menduduki posisi sang ayah dan bertanggung jawab dalam menjaga perilaku serta kedisiplinan anaknya. Kini

dengan tugas baru yang harus diembannya itu, ia memiliki tanggung jawab yang jauh lebih sulit dan berat ketimbang sebelumnya. Menjalani peran sebagai orang tua tunggal berarti mengalami perubahan dimana perubahan ini dapat menimbulkan masalah, sebab seseorang yang semula berperan hanya sebagai ibu maupun ayah saja, sekarang harus berperan ganda. Melakukan berbagai tugas yang semula dilakukan berdua akan membuat orang tua tunggal wanita mengalami kelebihan tugas. Banyak masalah yang muncul seiring perjalanan menjadi seorang wanita yang berperan sebagai orang tua tunggal yang membutuhkan penyesuaian diri untuk menghadapi banyaknya perubahan.

Permasalahan yang paling utama yang dialami oleh orang tua tunggal ialah masalah ekonomi atau finansial. Beberapa perempuan yang mengalami perceraian ada yang berhasil mengatasi tantangan tersebut dengan merubahnya menjadi energi yang positif dan tetap dapat menjalankan kehidupannya yang sehat. Namun tidak sedikit individu yang gagal bertahan dan pulih dari situasi negatif sehingga mereka tidak bisa keluar dari situasi yang tidak menguntungkan, karena hal ini disebabkan oleh kehidupan manusia yang tidak jauh dari tantangan, kesulitan dan cobaan hidup yang datang silih berganti serta harus mereka hadapi. Tantangan dan cobaan hidup tersebut dapat berupa kesulitan sehari-hari, peristiwa yang tidak terduga hingga peristiwa traumatis. Kemampuan seseorang untuk dapat bertahan dalam menghadapi cobaan serta untuk mempertahankan kehidupan yang baik dan seimbang setelah ditimpa kemalangan atau setelah mengalami tekanan yang berat dikenal dengan istilah resiliensi (Tugade & Frederikson, 2004).

Diketahui bahwa individu yang tidak memiliki ketahanan dari keterpurukan akan melakukan tindakan yang merugikan. Keadaan tersebut maka diperlukan

kemampuan individu untuk tetap mempertahankan kehidupan yang baik dan bertahan dalam menghadapi cobaan pasca diterpa masalah dan tekanan yang berat, istilah ini biasa disebut resiliensi.

Wolin dan wolin (2009), mengatakan bahwa resiliensi dinyatakan sebagai bentuk pertahanan diri dalam menghadapi suatu masalah dan ketika individu perlu tetap sehat dan memperbaiki diri. Tidak adanya gejala patologis dan situasi atau keadaan yang cenderung mengancam dan negatif dapat disebut individu yang resilien, hal ini dapat diamati ketika individu merasakan sakit dan stress dalam menghadapi masalah, individu dapat bangkit dan mencari jalan keluar untuk membuatnya lebih baik dari sebelumnya. Resiliensi memaksa individu tersebut untuk berhasil beradaptasi dengan kondisi yang tidak simpatik seperti perkembangan sosial, dan bahkan tekanan yang lebih besar dapat ditafsirkan sebagai individu yang resilien akan menyanggah kehidupan yang lebih tangguh.

Untuk mendukung penelitian ini, maka peneliti melakukan wawancara pra penelitian dengan beberapa subjek tentang pengalaman perceraian yang dialaminya. Penggalan data awal (*preliminary research*) yang dilakukan yakni melalui proses wawancara kepada perempuan yang mengalami perceraian. Wawancara dilakukan pada 25-26 November 2021. Hasil pada wawancara kepada 10 perempuan yang mengalami perceraian ditemukan bahwa kehidupan setelah bercerai membuat stress sehingga membuat sulit mengontrol emosi, merasa tidak percaya diri dengan status barunya sebagai janda atau *single parent* di lingkungannya, dan memilih menghindar atau pergi ketika dihadapkan dengan permasalahan yang sulit sebesar. Hasil wawancara di atas membuktikan bahwa perempuan yang mengalami perceraian memiliki gejala-gejala resiliensi yang

rendah dan banyak memiliki stressor untuk dirinya sendiri yang berakar dari dalam diri (*internal*) dan lingkungan (*eksternal*).

Seperti yang didefinisikan oleh Holaday (1997), dukungan sosial, sumber daya psikologis, dan kemampuan kognitif merupakan faktor yang mempengaruhi resiliensi. Penelitian Crocker, J., dan Canevello, A (2008), dijelaskan bahwa *self compassion* mampu mendukung individu berhenti memperlakukan dirinya sendiri atas kondisi yang tidak dikehendaki dan dapat mendukung juga memajukan perkembangan hubungan interpersonal, hal ini membuat faktor resiliensi tersebut dalam bahasa psikologinya disebut *self compassion*.

Self compassion berkaitan dengan faktor-faktor yang membantu perempuan yang mengalami perceraian untuk bisa bertahan untuk pulih seperti memiliki perasaan berharga, memiliki rasa optimis untuk melanjutkan hidup, dan bisa menggali pelajaran serta manfaat dari kegagalan atau masalah yang dialami. Oleh sebab itu *self compassion* berpotensi untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi, mampu memecahkan masalah, serta pemaknaan positif tentang pribadi dan merasa terkoneksi dengan orang lain, termasuk pada perempuan yang mengalami perceraian. Perempuan merupakan seorang individu yang rentan mengalami *self compassion* rendah, oleh karena itu peneliti lebih berfokus kepada perempuan (Yarnel, 2015). Aspek-aspek ini juga yang merupakan bagian dari karakteristik resiliensi. Oleh karena itu dengan adanya resiliensi maka *self compassion* diharapkan menjadi lebih baik atau meningkat.

Berdasarkan paparan pada latar belakang di atas peneliti terdorong untuk menggali semakin mendalam apakah ada hubungan resiliensi dan *self-compassion* pada orang yang mengalami perceraian. Peneliti melihat resiliensi sebagai hal penting yang bisa mendorong seseorang untuk menghadapi dan

mengatasi keadaan sulit dan membangun kekuatan mental untuk menata kehidupan seseorang setelah mengalami peristiwa traumatis.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini berlandaskan latar belakang di atas adalah apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada perempuan yang mengalami perceraian.

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Sebuah penelitian harusnya memiliki tujuan dan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan *self compassion* dengan resiliensi pada perempuan yang mengalami perceraian.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan serta menambah kontribusi untuk pengembangan pengetahuan ilmu psikologi sosial, khususnya berkaitan dengan hubungan *self compassion* dengan resiliensi pada perempuan yang mengalami perceraian.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi subjek

Penelitian ini diharapkan secara praktis dapat memberikan informasi dan pemahaman kepada perempuan yang mengalami perceraian dan yang memiliki resiko tinggi terhadap ancaman

psikologis, jika masih memiliki resiliensi dan *self compassion* yang masih rendah.

2. Bagi orang tua dan keluarga

Penelitian ini diharap dapat memberi informasi dan pemahaman teruntuk keluarga atau orang tua yang mempunyai keluarga atau anak perempuan yang mengalami perceraian dengan resiliensi dan *self compassion* rendah. Perempuan yang mengalami perceraian harus mendapat lingkungan yang stabil dan kondusif agar bisa mendukung perkembangan psikologis dan melindungi gangguan serta ancaman psikologi oleh sebab itu orang tua dan keluarga diharapkan dapat menjadi lingkungan tersebut (*family as protective factor*)

3. Bagi praktisi klinis

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini diharap dapat memberikan perspektif baru bagi para praktisi klinis sebagai pedoman intervensi klinis tentang hubungan *self compassion* dengan resiliensi pada perempuan yang mengalami perceraian.

D. Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian sebelumnya dipaparkan untuk memberikan gambaran secara gamblang sebagai bahan perbandingan dan sumber referensi. Berikut merupakan tiga pemaparan mengenai penelitian sebelumnya serta perbedaannya dengan penelitian ini:

Pertama penelitian dari Sofiachudairi dan Setyawan, 2018. Dengan judul “Hubungan *Self Compassion* Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro”. Penelitian ini

memiliki populasi sebanyak 250 mahasiswa, dan sampel pada penelitian ini sebanyak 88 mahasiswa diambil dengan menggunakan Teknik *cluster sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan dua skala psikologi.

Kedua penelitian dari Hermansyah, 2019. Dengan judul “Hubungan *Self Compassion* Dan Resiliensi Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai. Subjek penelitian ini berjumlah 36 orang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional menggunakan analisis statistik dan analisis penelitian ini menggunakan metode analisis *Product moment* dari Pearson apabila data penelitian normal dan linier.

Ketiga penelitian dari Febrinabilah dan Listyandini, 2016. Dengan judul “Hubungan *Self Compassion* Dengan Resiliensi Pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal. Subjek penelitian ini meliputi 81 mantan pecandu narkoba berusia 20-40 tahun, pernah menggunakan narkoba minimal 2 tahun dan sedang menjalani rehabilitasi. Penelitian ini digunakan alat ukur *Self Compassion Scale* dan *Connor Davidson Resilience Scale* yang telah diadaptasi oleh peneliti.

Dapat disimpulkan bahwa perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah dalam penelitian ini menguji hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi dengan subjek penelitian yang akan diteliti ialah perempuan yang mengalami perceraian. Dimana pada penelitian terkait dengan resiliensi lebih banyak menggunakan subjek pada fase remaja ketimbang pada fase dewasa ke atas, resiliensi lebih banyak dikembangkan pada lingkungan akademik, dan pada penelitian ini mengembangkan penelitian pada lingkungan sosial. Penelitian ini menggunakan Teknik pengambilan sampel dengan cara kolaborasi yaitu dengan *accidental sampling* dan *snowball sampling* dimana pada penelitian sebelumnya tidak menggunakan teknik kolaborasi ini. Pentingnya penelitian ini dilakukan untuk

meningkatkan resiliensi khususnya pada perempuan yang mengalami perceraian.
Dimana masih jarang penelitian yang mengaitkan antara *self compassion* dengan resiliensi dengan subjek perempuan yang telah bercerai.