

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perceraian merupakan berakhirnya hubungan suatu pasangan dalam sebuah pernikahan. Amato, Olson, dan Defrain (2003) mendefinisikan perceraian sebagai peristiwa perpisahan antara pasangan suami-istri secara resmi dan tidak lagi tinggal bersama karena sudah tidak ada ikatan yang sah dalam menjalankan kewajiban sebagai suami-istri (dalam Dariyo, 2004). Saat ini, istilah perceraian sudah tidak asing terdengar di kehidupan karena banyak pernikahan yang berakhir dengan perceraian. Fakta tersebut dibuktikan berdasarkan peningkatan kasus perceraian yang ada di Indonesia seiring berjalannya waktu. Data yang telah didapatkan dari Badan Pusat Statistika (BPS) menginformasikan bahwa telah terdapat kenaikan kasus perceraian dari tahun 2020 hingga 2022. Pada tahun 2020, tercatat sebanyak 291.677 kasus talak dan cerai. Tahun 2021 meningkat menjadi 447.743 dan mengalami peningkatan kembali hingga mencapai sebanyak 516.344 pada tahun 2022. Dijelaskan lebih lanjut oleh BPS bahwa faktor penyebab terjadinya perceraian misalnya yaitu perselingkuhan, ketidakharmonisan rumah tangga, perselisihan, kawin paksa, pasangan berbuat zina, dan lain sebagainya.

Kegagalan dalam rumah tangga menjadi kenangan yang buruk dan terkadang menimbulkan trauma bagi pasangan yang bercerai. Perceraian juga akan berdampak pada masalah psikologis terhadap keturunannya karena keluarga merupakan lembaga pertama yang seharusnya memberikan rasa aman bagi perkembangan anak. Anak yang menjadi korban akan mengalami penderitaan akibat perceraian tersebut dan harus memilih salah satu diantara kedua orangtuanya yang sudah tidak lagi tinggal bersama, apakah tinggal bersama ayah atau tinggal bersama ibu (Olson & DeFrain, 2003).

Perceraian yang dialami oleh orangtua membuat anak tertekan tanpa memandang usianya. Usia remaja dikatakan akan lebih sulit menerima keadaan bahwa orangtuanya telah berpisah daripada usia dewasa (Lestari, 2013).

Dalam Hetherington (2006) dijelaskan bahwa penyesuaian pada remaja dari orangtua yang telah bercerai dan menikah kembali sangat mirip dengan remaja pada status orangtua yang *single parent*. Pada penelitian sebelumnya yang telah dilakukan Hetherington (2006) ditemukan bahwa remaja yang berada pada awal tahun ketika orangtuanya menikah kembali memiliki permasalahan yang sama dengan remaja yang berasal dari keluarga bercerai. Sebagian besar remaja dengan status orangtua yang *single parent* atau menikah kembali akan mengalami tekanan emosional dan masalah perilaku seperti marah, tidak patuh, dan dendam (Hetherington, 2003). Hal tersebut dikarenakan remaja masih mengalami kebingungan dan ketakutan dengan adanya perubahan hubungan dalam keluarga dan pergeseran situasi kehidupan mereka. Meskipun begitu, masalah yang dialami oleh kebanyakan remaja tersebut akan mulai berkurang di tahun kedua setelah adanya perceraian dan tahun ketiga hingga tahun kelima setelah orangtuanya menikah kembali (Hetherington, 2003).

Perceraian orangtua merupakan bentuk tekanan eksternal yang dapat membuat remaja merasa sedih dan lebih banyak mengalami beban stres dibandingkan remaja yang berasal dari keluarga utuh (Hermansyah & Hadjam, 2020). Kesedihan yang dirasakan oleh remaja dikarenakan mereka harus melihat kedua orangtuanya memilih untuk bercerai. Menurut Altundag & Bulut (2014) remaja dapat merasakan berbagai dampak dari perceraian orangtua seperti perasaan sedih, perasaan marah, dan ditinggalkan. Remaja juga dapat menjadi malu akibat perceraian orangtuanya yang membuat mereka mengurangi bersosialisasi karena takut diejek oleh teman seusianya (Majid & Farida, 2022). Selain itu, 7 dari 10 remaja dengan orangtua bercerai mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, OCD, dan *panic disorder* ketika usia mereka di atas 17 tahun (Tebeka, Hoertel, Dubertret, dan Le Strat, 2016).

Menurut Irani & Laksana (2018), remaja yang mengalami perceraian orangtua cenderung tertutup dan mengalami kesulitan untuk terbuka kepada orang lain. Amato dan Keith (dalam Amato, 2000) menemukan bahwa remaja dengan orangtua yang

bercerai memiliki skor pada beberapa aspek yang jauh lebih rendah daripada remaja dengan orangtua yang tidak bercerai. Penelitian lain dari Adofo dan Etsey (2016) menemukan hasil dari dampak perceraian orangtua pada remaja melalui perilaku tidak tampak dan perilaku tampak (dalam Praptomojati, 2018). Perilaku tidak tampak yaitu ketakutan, rasa malu, harga diri yang rendah, sedih, bingung, merasa tidak aman, dan tidak percaya diri sedangkan perilaku tampak meliputi kenakalan remaja, perilaku agresi, tidak mampu mengekspresikan emosi, sulit beradaptasi atau berinteraksi dengan orang lain, dan perilaku bermasalah di sekolah.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada 4 orang remaja ditemukan berbagai masalah psikologis yang dialami setelah adanya perceraian orangtua. Subjek A yang berumur 17 tahun mengatakan bahwa ia merasa kesepian setelah kedua orangtuanya bercerai karena ia tidak bisa memilih untuk tinggal bersama ayah atau ibunya. Dampak perceraian juga membuatnya tidak mampu untuk mengekspresikan emosi sehingga berujung pada perilaku melukai diri. Subjek A mengakui bahwa ia seringkali melukai dirinya sendiri ketika ia merasa emosi, bahkan tak jarang ia juga melukai adiknya karena ketidakmampuannya dalam menahan emosi. Subjek B yang berumur 19 tahun mengatakan bahwa dampak perceraian yang ia rasakan yaitu merasa takut apabila terlalu dekat dengan orang lain karena ia tidak ingin ditinggalkan untuk yang kedua kalinya. Selain itu, subjek B juga disarankan oleh dokter untuk mengunjungi psikiater karena ia sering merasa sedih sehingga membuatnya menjadi susah fokus, kehilangan selera makan, dan susah tidur. Dalam mengatasi permasalahan tersebut, subjek A dan subjek B memilih mengunjungi layanan profesional untuk membantu mereka mengatasi masalahnya. Meskipun begitu, kunjungan subjek A dan subjek B ke layanan profesional tidak rutin dan hanya 1 hingga 3 kali kunjungan.

Dampak perceraian pada subjek C yang berumur 16 tahun yaitu ia menjadi tidak patuh dan memberontak karena ia merasa kecewa dengan perceraian kedua orangtuanya. Subjek C menambahkan bahwa ketidakmampuannya dalam mengungkapkan rasa kecewa tersebut membuatnya menjadi lebih sering memendam sendiri perasaannya. Subjek C juga mengaku bahwa ia tidak pernah mengunjungi

layanan profesional dan jarang menceritakan permasalahannya kepada orang lain karena lebih memilih untuk memendam sendiri perasaannya. Sementara itu, subjek D yang berumur 18 tahun merasa kesepian karena ia hanya tinggal berdua dengan adiknya dikarenakan ayah dan ibunya yang telah bercerai memilih untuk mencari kebahagiaannya masing-masing. Selain itu, subjek D juga menjadi lebih emosional ketika ditanya lebih lanjut mengenai dampak perceraian orangtuanya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh remaja dalam mengatasi dampak perceraian orangtua dan perubahan struktur keluarga yaitu dengan melakukan pencarian bantuan (Ehrenberg, Stewart, Roche, Pringle, dan Bush, 2006).

Istilah mencari bantuan dari orang lain biasa disebut dengan *help-seeking behavior*. Menurut Rickwood, Deane, Wilson, dan Ciarrochi (2005), *help-seeking behavior* adalah perilaku individu yang secara aktif mencari bantuan orang lain berupa saran, informasi, atau dukungan untuk menanggapi masalah yang sedang dihadapi. Jenis-jenis *help-seeking behavior* bisa meliputi bantuan secara formal seperti psikolog dan konselor maupun secara informal seperti teman sebaya, keluarga, atau orang dewasa (Barker, 2007). Menurut Ehrenberg dkk (2006) salah satu faktor yang dapat menjadi penghambat bagi remaja dengan orangtua yang bercerai dalam mencari bantuan yaitu kerahasiaan privasi yang terjamin. Reaksi yang kurang menyenangkan dari teman ketika mengetahui remaja pergi mencari bantuan dan penyangkalan masalah psikologis terhadap dampak yang berkaitan dengan perceraian orangtua juga menjadi hambatan *help-seeking behavior* pada remaja dengan orangtua yang bercerai (Ehrenberg dkk, 2006). Menurut Gulliver, Griffiths, dan Christensen (2010) juga terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *help-seeking behavior* yaitu stigmatisasi publik, kerahasiaan dan kepercayaan, kesulitan dalam mengidentifikasi masalah, aksesibilitas yang kurang, dan kemandirian. Lebih lanjut Gulliver dkk (2010) mengatakan bahwa usia remaja dan dewasa muda memiliki kemandirian dalam mencari bantuan karena merasa dapat mengandalkan diri sendiri.

Berdasarkan hasil dari wawancara yang telah dijelaskan dapat diketahui bahwa remaja dengan orangtua yang bercerai memiliki respon yang beragam dalam menghadapi dampak permasalahan yang dialami. Subjek A dan subjek B menunjukkan

bahwa mereka telah melakukan *help-seeking behavior* dengan mengunjungi layanan profesional. Kunjungan mereka ke layanan profesional merupakan respon dari mengasihi diri yang diwujudkan dengan mencari bantuan dari orang lain untuk menyembuhkan diri atau bisa disebut dengan *self-compassion*. Sementara itu, subjek C dan subjek D tidak melakukan *help-seeking behavior* dan tidak menunjukkan *self-compassion*. Pada penelitian Min, Jianchao, dan Mengyuan (2022) dikatakan bahwa untuk melakukan *help-seeking behavior* diperlukan *self-compassion*.

Menurut Neff (2003), *self-compassion* merupakan rasa mengasihi diri terhadap penderitaan dan adanya perasaan terbuka untuk tidak menghindar dari masalah yang dihadapi. Lebih lanjut Neff (2003) mengatakan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi akan memiliki keinginan untuk menyembuhkan diri dari penderitaan. Berdasarkan penelitian Irnanda & Hamidah (2021) *self-compassion* mampu meningkatkan kebahagiaan dan menurunkan kecemasan sehingga remaja dengan orangtua yang bercerai dapat melewati masa sulitnya. *Self-compassion* dapat membantu individu menjadi lebih terbuka dengan orang lain dan membuat mereka juga akan lebih berani untuk menceritakan apa yang sedang dirasakan sehingga mudah untuk mendapatkan bantuan dari orang lain (Hasanah & Hidayati, 2017). Menurut Neff (2003), faktor yang mempengaruhi *self-compassion* yaitu lingkungan, usia, dan budaya. Individu dari lingkungan keluarga yang hangat akan memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi daripada individu yang berasal dari lingkungan keluarga yang bermasalah. Selain itu, usia remaja yang sedang dalam masa egosentrisme dan budaya asia yang cenderung lebih mengkritik diri sendiri juga akan memiliki *self-compassion* yang tinggi. Adapun *self-compassion* terdiri dari beberapa komponen yaitu *self kindness* versus *self judgement*, *common humanity* versus *isolation*, *mindfulness* versus *over-identification* (Neff, 2003).

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan *help-seeking behavior* (Mengyuan dkk, 2022). *Self-compassion* dikatakan juga mampu mengurangi stigma yang berhubungan dengan *help-seeking behavior* pada mahasiswa (Heath, Brenner, Lannin, dan Vogel 2018). Penelitian lain menunjukkan bahwa *self-compassion* menjadi salah satu prediktor yang

signifikan terhadap *help-seeking* pada mahasiswa (Dschaak, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Heath, Brenner, Lannin, Vogel, dan Strass (2017) menemukan hasil jika *self-compassion* berhubungan dengan rendahnya stigma diri terhadap *help-seeking* pada mahasiswa. Aruta, Maria, dan Mascarenhas (2022) dari hasil penelitiannya mengatakan bahwa sikap pencarian bantuan mental secara signifikan memediasi hubungan positif antara *self-compassion* dan mental *help-seeking intention*.

Melihat adanya kenaikan kasus perceraian di Indonesia dari tahun 2020 hingga 2022 menjadi salah satu alasan peneliti tertarik untuk mengangkat kasus ini. Dampak adanya perceraian orangtua dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis terhadap remaja. Oleh karena itu, remaja dengan orangtua yang bercerai dapat melakukan *help-seeking behavior* untuk membantu mengatasi permasalahan yang muncul akibat adanya perceraian. Sementara itu, remaja yang mencari bantuan dari orang lain menunjukkan bahwa ia memiliki *self-compassion*. Hal tersebut dikarenakan *self-compassion* mampu menunjukkan sikap pengertian dan membantu individu menjadi lebih terbuka sehingga *help-seeking behavior* pun juga akan meningkat. Namun, remaja yang tidak mencari bantuan menunjukkan bahwa mereka tidak memiliki *self-compassion*. Apabila remaja tidak memiliki *self-compassion* dan tidak melakukan *help-seeking behavior* maka dampak psikologis akibat perceraian orangtua dapat menjadi permasalahan yang serius karena tidak segera ditangani dengan tepat. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti akan melakukan penelitian dengan membahas mengenai hubungan *self-compassion* dan *help-seeking behavior* pada remaja dengan orangtua yang bercerai.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah :

- a. Bagaimana gambaran *self-compassion* pada remaja dengan orangtua yang bercerai?
- b. Bagaimana gambaran *help-seeking behavior* pada remaja dengan orangtua yang bercerai?

- c. Apakah terdapat hubungan *self-compassion* dengan *help-seeking behavior* pada remaja dengan orangtua yang bercerai?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti memfokuskan masalah untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dan *help-seeking behavior* pada remaja dengan orangtua yang bercerai.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *help-seeking behavior* pada remaja dengan orangtua yang bercerai?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *help-seeking behavior* pada remaja orangtua dengan orangtua yang bercerai.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan baru pada bidang psikologi, khususnya mengenai *self-compassion* dan *help-seeking behavior* pada remaja dengan orangtua yang bercerai.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Remaja Dengan Orangtua yang Bercerai

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk remaja dengan orangtua yang bercerai sebagai informasi mengenai pentingnya *self-compassion* dan *help-seeking behavior*.

b. Bagi Orangtua atau Keluarga Bercerai

Penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk orangtua maupun keluarga yang sudah bercerai agar tetap bisa menjaga hubungan dan menerapkan pengasuhan yang maksimal untuk anak.

