

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Keluarga adalah suatu komponen yang penting bagi setiap orang. Setiap orang yang dilahirkan di dunia pasti memiliki keluarga. Keluarga merupakan tempat pertama bagi seseorang untuk belajar serta berkeluh kesah. Sebuah keluarga biasanya terdiri dari ibu, ayah dan anak. Keluarga tersebut disebut dengan keluarga inti. Keluarga inti merupakan unit yang kecil yang ada di masyarakat tetapi merupakan unit yang penting bagi setiap orang. Menurut Bergess (1962) keluarga terdiri atas sekelompok orang yang mempunyai ikatan perkawinan, keturunan dan hubungan sedarah atau hasil adopsi, yang mana individu atau anggota tersebut tinggal di dalam satu rumah yang sama, sesama anggota melakukan interaksi dalam peran sosial, serta mempunyai kebiasaan yang berasal dari masyarakat akan tetapi memiliki keunikan sendiri. Meskipun begitu, banyak dari keluarga tersebut terpecah atau tidak utuh lagi dikarenakan adanya perceraian.

Menurut Spanier dan Thompson (1984) perceraian adalah suatu reaksi terhadap hubungan pernikahan yang tidak berjalan dengan seharusnya atau dengan baik dan bukan merupakan suatu ketidaksetujuan terhadap lembaga perkawinan. Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena perceraian mengalami peningkatan. Berdasarkan data yang di unggah oleh Badan Peradilan Agama menunjukkan bahwa pada tahun 2018 terdapat sebanyak 419.286 pasangan yang bercerai, dengan 307.788 pihak perempuan yang menuntut perceraian dan 111.490 pihak pria menuntut perceraian. Serta data yang dikutip dari Indonesiabaik.id menyatakan bahwa sejak tahun 2015 hingga 2017 tren Perkara putusan perceraian di setiap pengadilan agama di Indonesia meningkat, misalnya saja pada tahun 2015 tercatat 394,246 perkara yang terdiri dari 113,068 talak dan 281.178 gugat terjadi. Sedangkan di tahun 2016 sebanyak 403.070 perkara yang terdiri dari 113.968 talak dan 289.102 cerai gugat tercatat di pengadilan agama.

Sementara itu, di tahun 2018 kurang lebih sebanyak 419.268 pasangan diketahui bercerai. Dasar hukum proses perceraian di Indonesia adalah UU No. 1 tahun 1974 tentang perkawinan dan Peraturan Pemerintah Nomor 9 tahun 1975. Berdasarkan UU tersebut, dimungkinkan salah satu pihak, yaitu suami atau istri melakukan gugatan perceraian.

Dengan adanya perceraian, suatu keluarga tidaklah utuh lagi sebagaimana mestinya. Suatu keluarga yang mengalami perceraian biasanya dikatakan sebagai keluarga broken home. Menurut Matinka (2011) broken home merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan suasana keluarga yang tidak harmonis dan tidak berjalannya kondisi keluarga yang rukun dan sejahtera menyebabkan yang menyebabkan terjadinya konflik dan perpecahan dalam keluarga tersebut. Korban anak dengan orang tua bercerai semakin tinggi setiap tahunnya, dilansir dari website Komisi

Perlindungan Anak Indonesia atau KPAI pada tahun 2016 kasus mengenai korban perceraian ada di peringkat dua dari total pengaduan kasus-kasus pengaduan anak kepada Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), Berdasarkan data yang dilansir Republika dari KPAI sepanjang periode 2011 hingga periode 2016, tercatat 4.294 pengaduan kasus anak korban pengasuhan keluarga dan pengasuhan alternatif,

Hal tersebut dikarenakan perceraian tidak hanya berdampak pada yang bersangkutan yaitu suami-isteri, tapi juga melibatkan anak khususnya yang memasuki usia remaja, perceraian merupakan beban tersendiri bagi anak sehingga berdampak pada psikis. Remaja mengalami puncak emosionalitas, perkembangan emosi tingkat tinggi dan perkembangan emosi remaja ini menunjukkan sifat sensitif, reaktif yang kuat, emosinya bersifat negatif dan tempramental seperti mudah sedih, tersinggung dan murung, oleh karena itu perceraian dapat menjadi salah satu pemicu remaja dapat merasakan loneliness.

Sejalan dengan hasil penelitian Yusuf (2014) bahwa perceraian mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan jiwa anak terutama anak usia remaja. Seorang anak yang hidup dengan orang tua tunggal

terlebih apabila usia anak tergolong dalam masa perkembangan remaja, maka akan terjadi perubahan-perubahan besar (Hidayati, 2018).

Masa remaja merupakan masa peralihan yaitu dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa remaja biasanya terjadi pertumbuhan dalam segi fisik maupun psikis, baik ditinjau dari bentuk badan, sikap, cara berpikir dan bertindak, sehingga mereka bukan lagi dianggap sebagai anak-anak dan mereka juga belum dikatakan manusia dewasa yang memiliki kematangan berpikir. Remaja merupakan fase yang penting bagi individu untuk pembentukan keperibadiannya. Ada banyak dampak yang dirasakan oleh keluarga yang orang tuanya bercerai, khususnya dampak yang dirasakan oleh anak. Longfellow (Sears dkk, 1994) mulai merasa memahami berbagai pengaruh perceraian terhadap anak. Salah satu kemungkinannya adalah bahwa anak akibat perceraian bisa menjadi lebih peka terhadap loneliness ketika mereka beranjak kedewasaan. Anak yang biasanya tinggal 1 satu atap dengan kedua orang tuanya harus terbiasa dengan perubahan yang dialami yaitu memilih tinggal dengan salah satu orang tuanya, hal tersebut dapat membuat anak merasa hidupnya sendiri dan sepi. Dalam penelitiannya Priyana (2011), mengatakan bahwa psikologi menunjukkan suatu perubahan kepribadian seseorang yang berkaitan dengan mental baik normal maupun abnormal dan mencakup beberapa aspek seperti: sikap, karakter, temperamen, rasionalitas, stabilitas emosional dan sosiabilitas. Secara psikologis anak yang kedua orang tuanya bercerai mengalami resiko terhadap tumbuh kembang jiwanya.

Bruno (2002) memaparkan loneliness merupakan keadaan mental dan emosional yang utamanya dicirikan adanya perasaan-perasaan terasing atau kurangnya hubungan yang bermakna dengan individu lain. Individu yang merasakan keadaan tersebut merasa bahwa dirinya tidak diinginkan oleh orang lain atau merasa tidak ada yang mengerti apa yang individu tersebut rasakan.

Rasa sedih biasanya menyelimuti hati individu yang sedang merasakan loneliness. Selain itu ada pengertian yang dikemukakan oleh Baron (2005) bahwa loneliness merupakan reaksi emosional dan juga reaksi kognitif terhadap

dimilikinya hubungan yang lebih sedikit dan tidak memuaskan daripada yang diinginkan oleh orang yang bersangkutan tersebut. Loneliness dirasakan yang dirasakan oleh individu berpengaruh pada emosi dan juga jalan pikiran yang dirasakan oleh individu, hal ini menyebabkan individu menerima emosi yang tidak terlalu baik dari luar.

Kemudian menurut Russel, Peplau dan Cutrona (1980) loneliness merupakan emosi negatif yang muncul karena adanya kesenjangan hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang ada baik secara kualitas atau kuantitas. Loneliness memang merupakan hal yang lumrah, tetapi juga merupakan hal yang krusial untuk diperhatikan. Menurut laporan tahun 2017 yang diterbitkan oleh Jo Cox, lebih dari sembilan juta orang selalu merasakan loneliness. Loneliness yang terjadi pada remaja lebih disebabkan karena remaja sedang mengalami proses perkembangan yang kompleks. Perkembangan yang meningkatkan perasaan yang terisolasi, kebutuhan akan individu lain, dan kecemasan terhadap masa depannya (Brennan dalam Adi, 2000)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sarbini (2014) mengenai Kondisi Psikologi Anak dari Keluarga yang Bercerai, hasil tersebut mengungkapkan bahwa ada beberapa dampak yang dirasakan anak secara psikologis karena orang tuanya bercerai, antara lain; merasa tidak aman, adanya rasa penolakan dari keluarga, marah, sedih dan loneliness. Hal ini didukung dari wawancara singkat yang dilakukan dengan yang orang tuanya bercerai, menurutnya loneliness muncul karena dirinya merasa bahwa dirinya kurang diperhatikan oleh kedua orang tuanya walaupun dirinya masih diperhatikan oleh anggota keluarganya yang lain.

Pada wawancara ini merasa bahwa ada perasaan iri yang dirasakan ketika ia melihat teman-temannya dapat pergi dengan anggota keluarga yang lengkap atau melihat di sekelilingnya orang-orang bepergian dengan anggota keluarga yang utuh yaitu ayah, ibu dan anak. mengatakan bahwa hal tersebut menyulut rasa kesepian di dalam dirinya karena dirinya tidak dapat bepergian dengan orang tua yang lengkap. Walaupun anggota keluarga lain seperti nenek, om dan tante masih memperhatikan J, akan tetapi perhatian kedua orang tuanya berkurang dan itu juga

yang membuat J merasakan kesepian atau loneliness. Loneliness memang merupakan hal yang dirasakan setiap makhluk hidup, akan tetapi berdasarkan beberapa penelitian, loneliness rentan terjadi pada kalangan muda. Contohnya penelitian yang dilakukan oleh Parlee (dalam Sears, Fredman & Peplau, 2009) menyatakan bahwa dari 40.000 individu yang merasakan loneliness, 79% diantaranya berusia remaja. Selain itu, survey yang dilakukan di Inggris menyatakan bahwa kelompok yang berusia 16 tahun hingga 24 tahun lebih rentan mengalami loneliness daripada generasi yang lainnya. Sedangkan survey yang dilakukan oleh Mental Health Foundation di bulan Mei tahun 2010 di Inggris menemukan bahwa dari 2256 orang yang ditanyakan 24% yang merasakan loneliness, yang mana subjek berumur 18 sampai 34 tahun lebih mengalami dan merasakan kesepian daripada subjek yang berumur 55 tahun keatas (Mental Health Foundation, 2010).

Terlepas dari loneliness yang disebabkan oleh perceraian orang tua, Dilansir dari Kompasiana yang terbit pada 15 Juli 2013, ada beberapa faktor yang menyebabkan loneliness, antara lain transisi kehidupan, yaitu saat kehidupan kita berubah dan mentalpun belum siap menghadapinya sehingga kita merasakan loneliness, faktor lainnya adalah keterpisahan, terpisah dari keluarga, teman atau pasangan juga dapat menyebabkan loneliness karena adanya rasa kehilangan yang dirasakan. Selanjutnya faktor dipermalukan atau direndahkan di depan umum dan faktor atau penyebab yang terakhir adalah penolakan. Dilansir dari Republika.co.id yang dirilis pada 29 Maret 2020 mengatakan bahwa loneliness yang akut dirasakan manusia di umur 20 tahunan sementara puncak lainnya adalah pada umur 50 tahunan. Loneliness yang dirasakan oleh remaja dengan orang tua bercerai memiliki beberapa aspek pendukung seperti yang dikemukakan Deaux (1993), antara lain rasa putus asa, tidak sabar dan bosan, mengutuk diri dan depresi. Akan tetapi hal tersebut kembali pada bagaimana kita menanganinya dan menerima hal tersebut.

Menerima keadaan yang negatif dan mengubahnya pada keadaan dan penerimaan yang positif dapat mengurangi tingkat loneliness. Tingkat loneliness dapat dikurangi dengan berbagai macam cara, hal tersebut tergantung pada setiap

individu. Merubah emosi negatif atau suatu masalah kedalam keadaan yang positif merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan oleh individu, mengasihi diri sendiri juga merupakan cara yang dapat dilakukan individu agar terbebas dari perasan negatif termasuk loneliness. Konsep mengasihi diri sendiri disebut juga sebagai self-compassion. Self-compassion menurut Germer adalah kesediaan diri untuk terbuka dan tesusuh kesadarannya saat mengalami penderitaan dan tidak menghindari atau menolak penderitaan tersebut (Hidayati & Maharani, 2013). Selanjutnya menurut Neff (2003) self-compassion merupakan kondisi dimana individu memberikan pemahaman pada diri individu sendiri ketika mengalami penderitaan, membuat kesalahan atau menghadapi kegagalan dan tidak menghakimi kekurangan atau kegagalan tersebut dan menerimanya dengan lapang dada serta membawanya ke arah yang lebih positif. Dikatakan oleh Neff, Hsieh, & Dejitterat (2005) bahwa self-compassion berfungsi sebagai strategi adaptif bagi pengorganisasian emosi melalui pengurangan emosi negatif dan menciptakan emosi positif berupa kebaikan. Self-compassion tidak hanya berfokus pada penyelesaian n emosi yang dapat menjadikan individu lupa dengan masalah yang sedang dihadapi, akan tetapi self-compassion berhubungan dengan pengambilan inisiatif untuk merubah dirinya kearah yang lebih positif (Neff, 2007).

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti merumuskan penelitian dengan judul "Pengaruh Self-Compassion Terhadap Loneliness Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai". Sehingga dapat disimpulkan secara ilmiah bagaimana korelasi maupun pengaruh self-compassion terhadap loneliness pada remaja dengan orang tua bercerai.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka identifikasi masalah dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran loneliness pada remaja dengan orang tua bercerai?
2. Bagaimana gambaran self-compassionn pada remaja dengan orang tua bercerai?

3. Apakah terdapat pengaruh self-compassion terhadap loneliness pada remaja dengan orang tua bercerai?

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, fokus permasalahan dalam penelitian ini terkait, apakah terdapat pengaruh self-compassion terhadap loneliness pada remaja dengan orang tua bercerai?

### **1.4 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat pengaruh self-compassion terhadap loneliness pada remaja dengan orang tua bercerai?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah guna mengetahui apakah terdapat pengaruh antara self-compassion dan loneliness pada remaja dengan orang tua bercerai.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

#### **1.6.1 Manfaat Praktis**

##### **1.6.1.1 Bagi Remaja**

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan informasi tentang self-compassion dan loneliness sehingga membantu remaja dengan latar belakang orang tua bercerai untuk mengatasi perasaan kesepian yang dirasakan.

##### **1.6.1.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Penelitian yang dilakukan ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya dari berbagai macam segi
- b. Memberikan pemahaman bagi pembaca dan juga individu yang orang tuanya bercerai mengenai self-compassion dan juga loneliness.

### **1.6.2 Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai kajian lebih lanjut pada bidang Psikologi. Selain itu diharapkan melalui penelitian ini dapat menggugah peneliti lain di masa yang akan datang. Menambah pengetahuan dan wawasan baru bagi mahasiswa khususnya di bidang Psikologi.

