

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Sosok pertama yang dibutuhkan oleh anak dalam masa hidupnya adalah orangtua. Kedudukan orangtua selalu dianggap sebagai posisi penting karena salah satunya berfungsi sebagai sumber penguat, pemasok kasih sayang terbesar, dan sosok figur yang dapat memberi contoh bagi anak-anaknya terutama ketika anak berada dalam fase remaja. Fase remaja adalah masa yang krusial, karena dalam fase ini individu berada dalam masa transisi pada rentang kehidupannya, dimana fase remaja merupakan fase yang menentukan arah perubahan individu dari masa kanak-kanak menuju fase dewasa (Asyia et al., 2022).

Keutuhan keluarga berkontribusi besar dalam mendampingi anak melalui fase remajanya karena dalam keluarga terdapat pembelajaran secara tidak langsung mengenai pembentukan sifat, pendirian, bahkan kestabilan emosional anak. Namun tidak semua remaja memiliki keluarga yang utuh, banyak dari remaja di Indonesia yang tumbuh dan melalui masa remajanya jauh dari keutuhan keluarga disebabkan orangtuanya memutuskan untuk bercerai. Perceraian merupakan suatu tindakan yang dilakukan untuk memutus ikatan pernikahan yang dimiliki oleh suami dan istri. Perceraian juga diketahui sebagai hasil akhir dari adanya ketidakstabilan hubungan pernikahan, dimana ketika kedua pihak memutuskan untuk berpisah, maka perpisahan tersebut diakui oleh negara karena melewati proses hukum dan bersifat sah, sehingga tidak selayaknya perceraian dilakukan secara asal-asalan (Deva et al., 2024).

Pada awalnya perceraian sempat dianggap tabu untuk dilakukan karena bersinggungan dengan nilai agama dan berkhianat terhadap janji suci yang dibangun saat melakukan pernikahan. Namun saat ini perceraian telah marak terjadi di berbagai wilayah, bahkan telah dianggap sebagai satu-satunya jalan keluar bagi permasalahan yang terjadi dalam hubungan pernikahan. Banyak

pasangan yang mengajukan perceraian dengan berbagai alasan masalah yang terjadi dalam rumah tangganya seperti kesulitan ekonomi, perselingkuhan, serta sulitnya membangun harmoni dalam rumah tangga yang dibina (Mcidyawati & Qodir, 2023).

Perceraian memiliki dampak psikologis yang berat bagi masing-masing pasangan terutama pada anak korban perceraian tersebut. Berdasarkan tinjauan perkembangan, aspek psikologis anak sebagai korban perceraian memiliki resiko terdampak yang paling besar atas kejadian yang menyita keutuhan keluarganya. Hal ini biasa diproyeksikan pada perilaku sosialnya seperti salah pergaulan, kurang percaya diri, menyalahkan diri sendiri atas perceraian orang tua, putus asa, hingga dendam dan membenci kedua orang tuanya (Massa et al., 2020).

Dampak dari perceraian bukan hanya menyerang perilaku anak saja, melainkan mengganggu emosi anak dengan perasaan sedih, kecewa, kehilangan, bersalah, tidak berguna dan tidak berharga serta perasaan hancur dan terluka ketika melihat keluarganya tidak utuh lagi (Azizah, 2017). Mengacu pada data yang bersumber dari Direktori Putusan Mahkamah Agung Republik Indonesia pada putusan putus sampai bulan Agustus tahun 2023 mengenai perceraian, terdapat 306.417 kasus perceraian di Indonesia, dimana peringkat nomor satu kasus perceraian terbanyak ditempati oleh kabupaten Indramayu yang berjumlah 5.821 kasus, disusul oleh kabupaten Soreang yang berjumlah 5.070 kasus perceraian (Mahkamah Agung RI, 2023).

Seperti yang telah dijelaskan dalam penelitian Sanidah (2021) banyaknya kasus perceraian yang kian marak terjadi membuat kabupaten Indramayu memiliki julukannya tersendiri yang disingkat sebagai RCTI, dimana RCTI merupakan singkatan dari bahasa Indramayu yaitu Rangda Cilik Turunan Indramayu yang berarti janda kecil keturunan Indramayu. Gelar tersebut disandangkan karena setiap tahunnya Indramayu menghasilkan banyak janda-janda baru yang relatif berusia muda (Sanidah, 2021).

Remaja yang memiliki orangtua bercerai seringkali melampiaskan amarah dan kekecewaannya dengan menyakiti dirinya sendiri dan berdampak pada lingkungan sosialnya, namun tidak semua anak korban perceraian terjerumus kedalam dampak buruk tersebut. Terdapat anak-anak yang mampu bangkit dari rasa kecewa, mengelola amarahnya, bahkan mampu mengeksplorasi nilai positif dalam dirinya dan mau memahami alasan/ sebab mengenai perceraian yang terjadi dengan menanamkan *forgiveness* (pemaafan) dalam dirinya.

Meski muncul perasaan kecewa dan dendam yang terjadi akibat perceraian, pemaafan anak terhadap keputusan bercerai yang dilakukan kedua orang tuanya bukanlah suatu hal yang mustahil, berdasarkan hasil temuan pada Ramadhani dan Rifayanti (2022), terdapat anak yang mendukung keputusan orangtua dengan memaafkan perceraian kedua orang tuanya, hal itu dilandasi karena rasa pengertian sang anak yang tidak tega melihat salah satu dari kedua orang tuanya harus terus menderita jika berada dalam pernikahan tersebut (Rizky Ramadhani et al., 2022). Hal ini juga didukung oleh Pratiwi (2019) meski membutuhkan proses yang tidak mudah, kesedihan dan perasaan terluka yang dialami anak akibat perceraian kedua orang tuanya dapat diringankan dengan pemaafan yang dimiliki oleh anak tersebut (Pratiwi & Kimberly, 2019).

Tingginya angka perceraian di Indramayu disebabkan oleh faktor keuangan dalam keluarga hingga kekerasan yang kerap terjadi di dalamnya. Bahkan dilansir pada laman *online* Republika, di tahun sebelumnya yakni pada tahun 2022, terdapat 7.771 janda baru yang resmi bercerai di Indramayu (Handayani, 2023). Begitu pun dalam berita harian Kompas, terdapat 10.318 pengajuan perceraian yang diterima oleh pengadilan agama Indramayu sepanjang tahun 2022 (Syahrial, 2023).

Studi pendahuluan telah dilakukan oleh peneliti guna melihat fakta yang terjadi di lapangan, dimana peneliti menyebarkan angket secara online

terhadap 28 subjek yang berisi 8 remaja pria dan 20 remaja perempuan korban perceraian yang berusia 12-15 tahun. Dilihat dari lamanya waktu orang tua responden bercerai, terdapat 57,1% (16 responden) yang orang tuanya bercerai 1-5 tahun yang lalu dan sisanya 42,9% (12 responden) mengalami perceraian orang tuanya 6-10 tahun yang lalu. Saat ini terdapat 64,3% (18 responden) masih merasa kesal terhadap perceraian kedua orang tuanya, dan 35,7% (10 responden) merasa biasa saja dan sudah tidak merasa kesal mengenai perceraian kedua orang tuanya.

Meskipun merasa kesal, 85,7% (24 responden) sudah tidak memiliki dendam terhadap orang tuanya, dan 14,3% (4 responden) masih merasa dendam terhadap orang tuanya akibat melakukan perceraian. Sebanyak 64,3% (18 responden) juga sudah memaafkan kedua orang tua perihal perceraian dan 35,7% (10 responden) masih mengusahakan pemaafan itu terjadi. Hal ini terbukti dengan 92,9% (26 responden) yang berusaha untuk memahami dan mengerti keputusan perceraian orang tua, sedangkan 7,1% (2 responden) tidak mau mengerti apa penyebab dari keputusan perceraian orang tuanya. Pada kasus ini 78,6% (22 responden) sudah tidak menyalahkan diri sendiri, dan 21,4% (6 responden) masih menyalahkan dirinya sendiri atas perceraian orang tuanya.

Berdasarkan survey awal yang dilaksanakan oleh peneliti, ditemukan responden yang sudah memaafkan orang tua mereka terhadap perceraian yang terjadi, dan meskipun angka kesal atau kecewa terhadap perceraian masih tinggi, namun responden memilih untuk tidak dendam terhadap kedua orang tua dan berusaha mengerti penyebab perceraian yang terjadi, mayoritas responden juga sudah tidak menyalahkan diri mereka sendiri terhadap perceraian yang terjadi dan melihat perceraian sebagai salah satu tantangan hidup yang harus mereka lewati. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berusaha untuk memaafkan perceraian yaitu salah satu hal yang menyakitkan bagi diri mereka.

*Forgiveness* menurut Enright (2002) dapat diartikan dengan kesediaan individu untuk melepaskan kesalahan atau kejadian dari masa lalu yang menyakitkan, berhenti dari mencari alasan untuk memperkuat amarah serta rasa benci, juga berusaha mengabaikan keinginan untuk balas dendam atau menyakiti orang yang bersangkutan hingga diri sendiri (Azra, 2017). Sedangkan menurut Thompson, dkk (2005) *forgiveness* dikatakan sebagai proses pengubahan perasaan negatif yang sebelumnya diarahkan baik kepada pelaku, situasi maupun diri sendiri atas rasa kecewa yang didapatkan, dan memprosesnya sehingga menciptakan perasaan menerima dan perasaan positif (Laela & Laksmiwati, 2021).

Pemaafan dapat dilakukan apabila individu sudah mampu mendalami emosinya, berempati terhadap diri sendiri maupun orang yang membuatnya sakit, serta mencoba memiliki pandangan baru terkait apa yang dialaminya tersebut (Mustary, 2021). Individu dengan *forgiveness* akan mampu menangani peristiwa negatifnya dengan sikap dan nilai pribadi positif yang terus dikembangkannya, *forgiveness* juga membantu individu untuk dapat memeluk luka masa lalu dengan tidak membiarkan dirinya terus tersakiti akibat perasaan terluka serta berusaha menjalin ikatan yang lebih baik kepada pelaku yang dulu membuatnya tersakiti (Afriyenti, 2022).

Memaafkan memang bukan hal yang mudah dilakukan, tapi bagaimana pun pemaafan pantas diusahakan karena dengan adanya pemaafan individu dapat terbebas dari perasaan yang menyakitkan. Pemaafan dapat mudah tercapai apabila individu memiliki kemampuan dalam memenuhi aspek-aspek pada *forgiveness*, salah satu caranya dengan memiliki welas asih diri atau *self-compassion* (Ayu et al., 2023). *Self-compassion* mampu membantu individu dalam meningkatkan motivasinya untuk berbuat baik, hal ini disebabkan oleh pemikiran individu yang terbuka sehingga mampu berfikir secara objektif serta berusaha memahami alasan terhadap suatu hal yang terjadi (Rizky Ramadhani et al., 2022). Neff (2003) mengemukakan bahwa *Self-Compassion* merupakan sebuah perlakuan yang memuat kebaikan dan perhatian yang kita tunjukkan

bagi diri sendiri ketika mengalami beragam masalah maupun kekecewaan yang dialami termasuk dalam menyikapi kekurangan diri sendiri, karena sejatinya rasa kecewa dan kekurangan adalah hal yang wajar terjadi dalam hidup manusia (Susanti, 2019).

*Self-compassion* atau yang biasa disebut dengan welas asih diri ini memiliki implementasi merasa kasih sayang terhadap diri sendiri, mendukung serta tidak menghakimi diri sendiri, mampu memotivasi diri sendiri melalui rasa percaya bahwa kegagalan atau rasa sakit bukanlah akhir dari hidup melainkan bagian wajar yang terjadi dalam kehidupan (Karinda, 2020). Memiliki welas asih diri bukan berarti individu tersebut memiliki *self-pity*, individu dengan *self-pity* hanya akan mengasihani dirinya dengan selalu melihat bahwa ia satu-satunya korban dari masa lalu yang krcap menyakiti dirinya. Berbeda dengan *self-pity*, *self-compassion* membuat individu yang memilikinya untuk dapat melihat perspektif luas bahwa kesedihan dan rasa sakit wajar dialami manusia dan memotivasi diri agar bangkit dari rasa sakit (Pebridayanti, 2021).

Diketahui dari banyaknya hasil penelitian yang menjelaskan mengenai hubungan negatif antara *self-compassion* dan *negative emotional states* yaitu emosi-emosi negative yang dialami oleh individu seperti stress, depresi, dan kecemasan yang berdampak pada kondisi individu dan hubungan individu dengan lingkungan sekitarnya (Amaranggani et al., 2021). Hasil tersebut berbanding terbalik dengan hubungan positif antara *self-compassion* dengan fungsi adaptif beserta kesehatan mental dimana hubungan diantara keduanya memiliki hubungan yang sangat kuat (Pratama & Laksmiwati, 2022). Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya *self-compassion* dalam diri individu membuat individu dapat menerima apa yang terjadi, terhindar dari kecemasan berlebih serta perilaku menyakiti diri sendiri, dan mampu berpandangan terbuka dengan yakin dapat melalui segala masalah dengan baik.

Penelitian mengenai kemampuan *self-compassion* dalam meregulasi emosi pada remaja telah dijelaskan dalam penelitian Hasmarlin &

Hirmaningsih (2019) yang memaparkan hubungan positif antara *self-compassion* dan kemampuan remaja dalam meregulasi emosi, sehingga ditemukan bahwa remaja yang dengan *self-compassion* dalam dirinya, mampu membuatnya meregulasi emosinya dengan baik (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Penelitian oleh Wahyuni dan Arsita (2019) juga menjelaskan bahwa remaja dengan *self-compassion* mampu menerima kekecewaan atas kejadian yang tidak sesuai. Remaja dengan *self-compassion* juga terhindar dari rasa putus asa karena mampu berpikiran secara objektif (Wahyuni & Arsita, 2019).

Penelitian oleh Huriyah, dkk. (2022) menyebutkan bahwa *self-compassion* aktif berpengaruh terhadap tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa, karena dengan adanya *self-compassion*, individu tidak terus memaksakan diri untuk fokus terhadap apa yang membuat dirinya tersiksa, individu akan lebih memperhatikan kesejahteraan diri sendiri (Huriyah et al., 2022). Penelitian lain dilakukan oleh Sari, dkk. (2023) mengenai *self-compassion* pada remaja yang mampu meredam keinginan balas dendam dan *self-harm* akibat penyesalan yang terjadi, serta lebih mengasihi dirinya sendiri dengan berusaha berbuat baik pada dirinya (Sari et al., 2023). Penelitian selanjutnya oleh Fachrial dan Maulydia (2023) menerangkan bahwa *self-compassion* juga berpengaruh positif dengan berkontribusi mengelola perasaan kesepian bagi remaja *broken home*. Sehingga diharapkan para remaja mampu meningkatkan kemampuan *self-compassion* dalam dirinya (Fachrial & Maulydia, 2023).

Sesuai dengan kesimpulan dari beberapa penelitian yang sudah dijelaskan sebelumnya, *self-compassion* membuat individu yang memilikinya cenderung dapat berfikir dengan objektif, mampu meregulasi emosi yang dirasakannya, sehingga membuat dirinya terbuka dan menerima kenyataan yang akan membuatnya terhindar dari putus asa. Individu dengan *self-compassion* dalam dirinya akan lebih memperhatikan kesejahteraan diri dengan memupuk rasa sayang dan mengasihi dirinya sendiri, hal ini membuat

individu mengerti akan kemampuannya dan tidak memaksakan diri dalam bertindak sesuatu.

*Self-Compassion* juga membantu diri dalam terbebas dari perasaan dendam terhadap hal yang pernah menyakitinya. Penelitian mengenai *forgiveness* yang dilaksanakan oleh Rienneke & Setianingrum (2018) menyatakan bahwa pemaafan sangat berpengaruh terhadap munculnya rasa bahagia pada diri individu yang mampu memaafkan hal-hal yang tidak diinginkan terjadi dalam hidupnya, salah satunya seperti tinggal di panti asuhan (Rienneke & Setianingrum, 2018). Penelitian selanjutnya oleh Wulandari, dkk. (2023) menjelaskan bahwa *forgiveness* juga berpengaruh besar terhadap penurunan tingkat rasa marah pada remaja, hal itu dapat diwujudkan dengan pemberian pelatihan pemaafan yang telah dibuktikan pada penurunan kemarahan remaja yang menetap di panti asuhan (Wulandari et al., 2023). Selain itu, Larasati dan Fathiyah (2022) juga mengungkap hasil penelitian yang tidak kalah penting mengenai pemaafan diri yang berpengaruh kuat terhadap kepuasan hidup.

Hal ini menunjukkan bahwa pemaafan terhadap keadaan, orang lain, dan diri sendiri itu penting untuk meningkatkan kualitas kepuasan hidup (Larasati & Fathiyah, 2022). Tidak kalah penting, Aristawati, dkk. (2023) menemukan bahwa *forgiveness* juga berpengaruh terhadap munculnya penerimaan diri serta kebahagiaan pada anak yang orang tuanya mengalami perceraian. *forgiveness* ini tidak mustahil untuk dilakukan, dan dapat diusahakan dengan melakukan terapi pemaafan (Aristawati et al., 2023). Kemudian penelitian selanjutnya oleh Septarianda (2019) menyatakan bahwa *Forgiveness* dalam diri individu mampu meningkatkan *Subjective Well-being* pada individu yang mampu melakukan pemaafan. *Forgiveness* membuat individu merasakan kesejahteraan dalam hidupnya, jauh dari perasaan dendam dan kekecewaan (Septarianda et al., 2020).

Berdasarkan penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah *forgiveness* atau pemaafan sangat

berguna jika dimiliki dalam diri individu, karena *forgiveness* mampu menurunkan kekecewaan, tingkat kemarahan, dan mengarahkan individu pada penerimaan diri dan situasi yang terjadi, sehingga membantu individu untuk mencapai kepuasan hidup, merasa bahagia serta memiliki kesejahteraan hidup yang tinggi. Maka dari itu, fokus peneliti dalam penelitian ini ialah mengenai hubungan *self-compassion* dan *forgiveness* remaja yang memiliki orang tua bercerai di Indramayu.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka identifikasi masalah yang didapatkan ialah maraknya terjadi perceraian di Kabupaten Indramayu membuat perceraian menjadi hal yang bersifat biasa dan sudah bukan menjadi masalah yang besar dan tabu, sehingga hal yang biasa tersebut banyak berpengaruh terhadap bagaimana respon anak-anak korban perceraian terhadap hal tersebut. Seiring dengan banyaknya perceraian yang terjadi, maka mudah ditemukan anak-anak korban perceraian dalam satu lingkungan yang sama, hal ini membuat anak korban perceraian sedikit banyak lebih berpikir secara terbuka dan mendapatkan banyak dukungan sosial dari sesama korban perceraian.

Bersumber dari banyaknya aksi cerai yang bersifat struktural, hal ini sedikit banyak mempengaruhi kondisi lingkungan yang memaksa anak-anak korban perceraian untuk lebih dewasa dalam memahami sebab terjadinya perceraian, sehingga timbul perilaku-perilaku mau mencari tau sebab terjadinya perceraian kedua orangtuanya, mau mencari tau nilai yang terdapat dari proses cerai tersebut, serta timbul perilaku lebih mementingkan kesejahteraan diri sendiri dengan menanamkan nilai *self-compassion* yang akan memicu tumbuhnya sikap memaafkan kepada orang tua atas perceraian yang terjadi.

Berdasarkan pembahasan mengenai problem riset yang sudah dijelaskan, diketahui batasan penelitian ini ialah penjelasan serta hasil tentang

“Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Forgiveness* pada Remaja Korban Perceraian di Indramayu”.

### 1.3 Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran tingkat *self-compassion* pada remaja korban perceraian di Indramayu?
2. Bagaimana gambaran tingkat *forgiveness* pada remaja korban perceraian di Indramayu?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *forgiveness* pada remaja korban perceraian di Indramayu?
4. Bagaimana arah hubungan antara *self-compassion* dengan *forgiveness* pada remaja korban perceraian di Indramayu?

### 1.4 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran tingkat *self-compassion* pada remaja korban perceraian di Indramayu.
2. Mengetahui gambaran tingkat *forgiveness* pada remaja korban perceraian di Indramayu.
3. Mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *forgiveness* pada remaja korban perceraian di Indramayu.
4. Mengetahui arah hubungan antara *self-compassion* dengan *forgiveness* pada remaja korban perceraian di Indramayu.

### 1.5 Manfaat Penelitian

#### 1. Manfaat Teoritis

Penyediaan berbagai literatur berisi pengetahuan serta informasi terbaru mengenai *self-compassion* dan *forgiveness* yang dimiliki oleh remaja korban perceraian terutama di wilayah kabupaten Indramayu menjadi harapan untuk memenuhi manfaat hadirnya penelitian ini.

## 2. Manfaat Praktis

- Bagi remaja, upayakan agar dapat mengoptimalkan daya untuk membentuk *self-compassion* agar tercipta diri yang lebih baik lagi sehingga mampu mencapai tingkat pemaafan bagi siapapun yang membuat dirinya terluka.
- Untuk guru, diharapkan mampu memonitoring siswanya yang menghadapi tantangan serupa dengan tema yang diusung dalam penelitian ini (korban perceraian), dan mampu mengambil tindakan sesuai dengan hasil dari penelitian guna meningkatkan *self-compassion* yang akan berdampak baik pada perkembangan sosial emosional anak didiknya.
- Bagi peneliti lain, diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi referensi yang berguna dalam menghadirkan informasi tentang analisis kasus serupa serta dapat menjadi rujukan bagi tema serupa guna memudahkan penelitian selanjutnya.