

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan tahap perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, perkembangan kognitif, dan sosial (Hurlock, 2004). Steinberg (2002) membagi masa remaja dalam tiga kategori yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja madya (15-18 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun). Individu yang tergolong remaja akhir cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung cepat (Santrock, 2007).

Masa remaja akhir juga merupakan masa terjadinya krisis identitas atau pencarian identitas diri, sehingga pada fase ini, remaja akhir seringkali dihadapkan dengan berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-harinya, ada yang dapat menghadapi, menerima, dan menyelesaikan masalahnya, namun ada juga yang merasa terbebani dan meratapi masalah yang dihadapinya. Hal ini menyebabkan individu tenggelam dan larut dalam masalah-masalahnya, seolah-olah permasalahan tersebut dikarenakan kekurangan dan kesalahan dari dalam dirinya. Permasalahan-permasalahan yang dihadapi akan cenderung memunculkan emosi negatif seperti, masalah kurangnya rasa percaya diri yang membuat individu selalu memandang rendah potensi yang ada dalam dirinya. Jika emosi-emosi negatif ini dimiliki secara terus-menerus dan berkelanjutan tanpa adanya solusi, maka akan semakin menghambat keberlangsungan hidup dan pengembangan diri remaja tersebut (Aziz, 2018).

Dalam mengatasi emosi-emosi negatif, individu terlebih dahulu harus bisa menerima segala kenyataan dan masalah yang sedang terjadi. Memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri bisa menjadi awal dalam mengatasi segala emosi – emosi negatif yang dirasakan oleh individu. Sikap belas kasih ini sering disebut *self compassion* (Halim, 2015). Barnard dan Curry (2011) menyatakan bahwa *self compassion* merujuk pada proses melihat suatu keadaan yang tidak menyenangkan dengan pikiran yang jernih dan menerima tanpa putus asa. Neff (2003) mengungkapkan bahwa *self-compassion* adalah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya. Sehingga, individu yang memiliki *self-compassion* tidak akan mudah menyalahkan diri bila mendapatkan sebuah kegagalan, justru individu akan memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan menghadapi tantangan baru.

Menurut Neff (2003) *self-compassion* melibatkan tiga aspek penting yaitu, pertama *self-kindness* tentang bagaimana seseorang mampu berbaik hati pada dirinya sendiri. Kedua, *common humanity* tentang bagaimana seseorang mampu memanusiaikan dirinya sendiri. Terakhir, *mindfulness* terkait bagaimana seorang individu dapat memiliki kesadaran penuh dalam berpikir dan merasa atas kesulitan yang dihadapinya agar dapat memikirkan dan merasakan sewajarnya.

Berdasarkan penelitian Breines & Chen (2012) mengungkapkan bahwa memiliki *self-compassion* membawa banyak manfaat positif dalam kehidupan remaja akhir, antara lain dapat membantu remaja akhir lebih mengenal dirinya

sendiri dan lebih menyayangi dirinya sendiri, sehingga akan mempermudah remaja akhir dalam menghadapi kesulitan yang sedang dialami. Sehingga, remaja akhir diharapkan memiliki *self-compassion* tinggi agar termotivasi untuk melakukan sesuatu, atas dorongan yang bersifat intrinsik, bukan hanya karena berharap penerimaan lingkungan. Pada dasarnya *self-compassion* tidak hanya diandalkan saat seseorang mengalami suatu masalah, tetapi juga dalam situasi dan kondisi apapun.

Penelitian oleh Neff & Vonk (2009) menemukan hasil bahwa *self-compassion* tidak hanya berfungsi saat terjadi suatu hal yang negatif pada salah satu penemuan yang paling konsisten dari penelitian yaitu *self-compassion* berhubungan dengan rendahnya kecemasan dan depresi. Salah satu kunci penting dari *self-compassion* adalah rendahnya *self-criticism*. *Self-compassion* memberikan perlindungan untuk melawan kecemasan dan depresi saat berusaha untuk mengendalikan *self-criticism* dan dampak negatif yang dihasilkan.

Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi juga menghasilkan kemampuan *emotional coping skill* yang lebih baik dan kepuasan hidup yang bermakna. Selain itu *self-compassion* juga berhubungan dengan perasaan mandiri, mampu, dan hubungan dengan orang lain. Hal tersebut membuktikan *self-compassion* dapat membantu individu untuk menemukan kebutuhan psikologis dasar dari *well being* (Deci dan Ryan, 1995). Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung bahagia, optimis, memiliki rasa ingin tau, dan dampak-dampak positif daripada individu yang memiliki *self-compassion* rendah. Jika *self-compassion* pada remaja akhir rendah, maka individu akan cenderung menyalahkan diri sendiri, menolak, dan

mengkritik diri bahwa dirinya tidak layak untuk mendapatkan kebaikan karena kegagalan dalam menghadapi suatu permasalahan yang dialami (Hidayati, 2018).

*World Health Organization* pada tahun 2017 dalam data terbarunya mencatat bahwa bunuh diri adalah penyebab dari 800.000 kematian di dunia dan penyebab kematian terbesar kedua di kalangan usia 15-29 tahun, dengan rasio 11,4 per 100 ribu populasi penduduk dunia. Tahun 2018 WHO mencatat terdapat 265 juta orang meninggal akibat bunuh diri di Indonesia, maka rata-rata sekitar 9.000 kasus kematian bunuh diri terjadi dan lebih dari setengah jumlah orang yang melakukan bunuh diri di Indonesia telah di diagnosis menderita depresi akut.

Berdasarkan laporan media berita online Merdeka.com yang dipublikasikan tanggal 6 November 2020, menyatakan bahwa data Kementerian Kesehatan juga mencatat keinginan bunuh diri telah menasar para remaja di Indonesia yaitu, hasil survei 10.837 responden, sebanyak 4,3 persen laki-laki dan 5,9 persen perempuan memiliki keinginan bunuh diri (Alam, 2020). Tingginya kasus bunuh diri yang sebagian besar penyebabnya adalah kegagalan dalam menghadapi suatu masalah, menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat di Indonesia yang menghadapi masalah dengan tindakan-tindakan impulsif, maka *self compassion* menjadi topik yang penting untuk diteliti.

Menurut Moninka (2013) individu dengan *self compassion* yang rendah menunjukkan gejala-gejala seperti, merendahkan dan mengkritik aspek-aspek yang ada dalam dirinya, merasa hanya dirinya yang menderita dan mendapatkan ketidakadilan atas situasi dan masalah yang dihadapi, serta membesar-besarkan kegagalan yang dialami. Remaja akhir yang akan menuju dewasa seharusnya

memiliki *self-compassion* yang tinggi untuk menjadi penolong dan lebih meringankan rasa terpuruk, sehingga dapat lebih terbuka pada kegagalan atau masalah yang dialaminya (Hidayati, 2015).

Berdasarkan survei secara online yang dilakukan oleh peneliti pada hari Minggu, 25 Oktober 2020 sampai hari Jum'at, 30 Oktober 2020 untuk melihat masalah-masalah yang berkaitan dengan *self-compassion* di Yogyakarta pada responden dengan kriteria subjek remaja akhir (usia 18-21 tahun) dan berdomisili di Yogyakarta, terdapat 36 responden yang sesuai dengan kriteria subjek. Berdasarkan hasil survei tersebut dapat diketahui bahwa remaja akhir di Yogyakarta memiliki masalah dalam *self compassion* seperti, ketika sedang menghadapi masalah subjek merasa dirinya selalu tidak beruntung, merespon terlalu berlebihan jika terjadi sesuatu pada dirinya, menghakimi dan mengkritik diri sendiri jika hal buruk terjadi dalam hidupnya, dan terlalu fokus pada kesalahan-kesalahan yang ada dalam hidup. Munculnya masalah-masalah tersebut mengindikasikan adanya masalah dengan *self-compassion* yang dimiliki oleh remaja akhir di Yogyakarta.

Berdasarkan hasil survei online di atas yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa 26 dari 36 remaja akhir di Yogyakarta masih memiliki *self-compassion* yang rendah. Hal tersebut ditunjukkan pada respon subjek yang menyatakan yaitu, merespon terlalu berlebihan jika terjadi sesuatu pada dirinya, menghakimi dan mengkritik diri sendiri jika hal buruk terjadi dalam hidupnya, dan tidak melihat segala sesuatu secara objektif. Berdasarkan hasil survei tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja akhir di Yogyakarta terindikasi mengalami masalah pada *self-compassion* yang dimiliki.

Menurut Germer (2012) *Self-compassion* menjadi salah satu bahasan yang bisa menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif. Menurut Neff (2015) ada lima faktor yang mempengaruhi terbentuknya *self-compassion* yaitu: 1) Gender, dari penelitian yang dilakukan oleh Neff, individu yang berjenis kelamin perempuan cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah dibandingkan laki-laki. 2) Budaya, dalam penelitian *cross cultural* yang dilakukan oleh Neff, ditemukan bahwa orang-orang Thailand memiliki *self-compassion* paling tinggi. 3) Kepribadian, Neff dan koleganya menemukan hubungan yang positif antara *extraversion*, *agreeableness*, dan *conscientiousness* dengan *self-compassion* serta hubungan yang negatif antara *Neurotism* dan *self-compassion*. 4) Usia, beberapa hasil penelitian yang menyatakan bahwa *self-compassion* terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia (Neff & Vonk, 2009). 5) Peran orang tua, orang tua yang sering mengkritik diri akan menjadi model bagi anak untuk melakukan hal itu saat anak mengalami kegagalan.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion*, dapat dilihat bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *self compassion* pada remaja akhir adalah peran orang tua yang di dalamnya termasuk memberikan kasih sayang untuk anak-anaknya. Persepsi terhadap kasih sayang orang tua dipilih sebagai variabel dalam penelitian ini karena peneliti berasumsi bahwa ekspresi subjek dilapangan mengarah kepada faktor tersebut dan dukungan paling besar di dalam hidup seseorang bersumber dari orang tua. Harapannya orang tua memberikan pola asuh

yang baik, dukungan, kehangatan, motivasi, dan perhatian pada remaja untuk menumbuhkan *self compassion* yang dimiliki oleh remaja akhir.

Menurut Walgito (2010) persepsi merupakan proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat indera (proses sensoris). Proses tersebut tidak berhenti begitu saja, stimulus diteruskan dan diproses sehingga memunculkan persepsi atau penilaian terhadap stimulus yang diterima. Hasil persepsi dapat dibagi menjadi dua yaitu, persepsi positif dan persepsi negatif.

Menurut Irwanto (2002), makna dari persepsi positif adalah menggambarkan segala pengetahuan dan tanggapan yang diteruskan dengan keaktifan dan mendukung terhadap obyek yang dipersepsikan. Sedangkan, makna dari persepsi negatif adalah menggambarkan segala pengetahuan dan tanggapan yang tidak selaras dengan obyek yang dipersepsi, diteruskan dengan kepasifan dan menentang terhadap obyek yang dipersepsikan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa persepsi positif ataupun persepsi negatif akan selalu mempengaruhi diri seseorang dalam melakukan suatu tindakan, tergantung pada bagaimana cara individu menggambarkan segala pengetahuannya tentang suatu obyek yang dipersepsi. Adapun syarat yang harus dipenuhi agar seseorang dapat menyadari dan mengadakan proses persepsi, salah satunya adalah dengan adanya obyek yang bisa dipersepsi. Dalam penelitian ini yang menjadi obyek persepsi oleh remaja akhir adalah kasih sayang orang tua.

Kasih sayang orang tua adalah suatu perasaan yang tulus diberikan oleh orang tua kepada anak, sehingga anak merasa dirinya diterima dan dikasihi. (Chapman, 2003). Menurut Sears (2002) kasih sayang orang tua merupakan rasa aman dan

ketenangan yang diberikan dari hubungan yang erat karena komunikasi dua arah, antara orangtua dengan anak sama-sama berperan. Orang tua memberikan rasa kasih sayang kepada anaknya agar nantinya tidak merugikan dirinya sendiri maupun orang lain, karena orang tua mengharapkan agar kecenderungan perilaku agersif anak tidak berlebihan.

Menurut Fahmi (dalam Muntamah,2010) kasih sayang adalah kebutuhan pertama yang dimiliki dan ingin dipenuhi oleh anak. Anak memerlukan suatu perasaan bahwa ada kasih sayang yang memberikan kehangatan baginya. Penelitian-penelitian ilmiah telah membuktikan bahwa ketika anak lahir, anak berpindah dari temperatur stabil dan jauh dari pengaruh, kepada kehidupan di luar rahim, yang panasnya berubah-ubah dan berbagai pengaruh yang belum pernah dirasakan sebelumnya. Maka dari itu anak memerlukan suatu pengganti yang mencakup pemeliharaan, kasih sayang dan perasaan hangat dan santun.

Keterkaitan antara kasih sayang orang tua dengan remaja akhir dijelaskan berdasarkan cara-cara untuk mengungkapkan kasih sayang kepada orang lain termasuk kasih sayang dari orang tua untuk anak-anaknya yaitu, kata-kata penguatan, sentuhan fisik, waktu berkualitas, pelayanan, dan hadiah (Chapman, 2003).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa persepsi terhadap kasih sayang orang tua adalah proses pemberian makna sebagai hasil pengamatan terhadap terhadap kasih sayang yang diberikan oleh orang tua dalam mendidik, membimbing, dan mengasuh, yang diperoleh dengan menyimpulkan dan



menafsirkan pesan sehingga dapat memberikan tanggapan mengenai baik buruknya atau positif negatifnya kasih sayang orang tua yang diterima.

Kasih sayang orang tua yang diterima akan dipersepsikan oleh remaja melalui bagaimana penilaian remaja terhadap rasa aman, ketenangan, serta perhatian yang diberikan orang tua kepada remaja akhir. Remaja akhir yang mepersepsikan secara positif kasih sayang yang diberikan oleh orang tua akan merasa mendapatkan kehangatan, pola asuh yang baik, mempunyai kedekatan yang baik dengan orang tua, maka akan menumbuhkan sikap kasih sayang terhadap diri sendiri atau akan memiliki *self-compassion* yang baik (Moreira dan Jessica, 2015). Jika individu mempersepsikan orang tuanya tidak memberikan kasih sayang pada dirinya selama masa perkembangannya, maka individu akan merasa tidak layak mendapatkan kasih sayang dan sulit percaya pada orang lain. Hal ini juga membuat individu merasa tidak layak mendapatkan kasih sayang dari dirinya sendiri yang sering disebut dengan *self compassion* (Neff, 2015).

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, *self-compassion* menjadi topik yang penting untuk diteliti. Pada umumnya kebanyakan penelitian menggunakan *self-compassion* sebagai variabel bebas dan tidak banyak penelitian yang membahas tentang faktor yang mempengaruhi bagaimana terbentuknya *self-compassion* itu sendiri. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti dan mengkaji tentang *self compassion* yang dipengaruhi oleh persepsi remaja akhir terhadap kasih sayang yang diberikan oleh orang tua. Peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Persepsi terhadap Kasih Sayang Orang Tua dengan *Self-Compassion* pada Remaja Akhir”

Rumusan masalah yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara persepsi terhadap kasih sayang orang tua dengan *self-compassion* pada remaja akhir di Yogyakarta?”

## **B. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara persepsi terhadap kasih sayang orang tua dengan *self-compassion* pada remaja akhir di Yogyakarta.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan di bidang psikologi, khususnya psikologi sosial klinis dan psikologi perkembangan mengenai hubungan persepsi terhadap kasih sayang orang tua dengan *self-compassion* remaja akhir. Selain itu hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam mengembangkan konsep penelitian tentang *self-compassion*.

#### **b. Manfaat Praktis**

Memberikan pengetahuan kepada masyarakat, khususnya remaja dan orang tua, mengenai bagaimana persepsi terhadap kasih sayang orang tua dalam *self-compassion* pada remaja akhir. Selain itu, dapat dijadikan

sebagai masukan dan sumbangan pemikiran mengenai pentingnya kasih sayang orang tua terhadap *self-compassion* pada remaja akhir.