

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarga dapat dipahami sebagai kumpulan orang terkecil yang terdiri atas seorang laki-laki atau suami, seorang perempuan atau istri, dan anak-anak dalam suatu hubungan perkawinan yang sah (Kuswardinah, 2019). Sementara (Lestari, 2013) berpendapat bahwa keluarga merupakan lembaga pertama dan terpenting bagi anak sebagai tempat bersosialisasi yang memegang peranan penting dalam perkembangan kepribadiannya dan dalam keluarga anak pertama kali anak belajar tentang arti hidup, cinta kasih, simpati, mendapatkan bimbingan dan pendidikan serta menciptakan suasana yang aman sehingga dapat dikatakan bahwa keluarga mempunyai kepribadian yang berperan penting dalam membentuk kepribadian.

Menurut Nurhamidah, Matsna & Rusdiana (2022) jika suatu keluarga itu patah dan rusak atau *broken* maka akan sangat berdampak pada kehidupan anak padahal keluarga merupakan tempat tumbuh kembang anak secara emosional, spiritual, fisik juga sosial. *Broken home* adalah suatu keadaan yang tidak menguntungkan di dalam keluarga seperti perceraian, kematian pasangan, maupun kehidupan di dalam keluarga yang tidak harmonis lagi (Hasanah dkk, 2017). Menurut Willis (2015) *broken home* dapat dilihat dari dua aspek yaitu keluarga yang tidak utuh yang disebabkan salah satu orang tua meninggal atau bercerai dan anak yang orang tua tidak bercerai namun sering tidak memperlihatkan hubungan kasih sayang atau sering bertengkar. Ariyanto (2023) menjelaskan bahwa keluarga *broken home*

akibat perceraian adalah keluarga yang bercerai atau terputusnya keluarga karena salah satu atau kedua pasangan memutuskan untuk saling meninggalkan sehingga mereka berhenti melakukan kewajibannya sebagai suami dan istri. Hal ini ditambah dengan data jumlah perceraian yang meningkat di Indonesia pada tahun 2022 sebanyak 516.344 kasus, meningkat sekitar 15.31% dibandingkan tahun 2021 (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Soekandar (2019) dijelaskan bahwa adapun dampak positif perceraian orang tua pada remaja adalah lebih tegar, mandiri, rasa bahagia, kepuasan hidup, tingginya kemampuan menyesuaikan diri, tercukupinya kebutuhan fisik dan psikologis, memiliki konsep diri dan harga diri yang positif. Titalessy & Kusumiati (2021) menjelaskan dampak positif dari perceraian orang tua pada remaja adalah lebih mampu mengenal dirinya sendiri, memiliki hubungan yang lebih dekat dengan salah satu orang tua, memiliki hubungan yang baik diluar keluarga, mampu memahami dan mengendalikan emosi yang dirasakan, serta mampu mengambil suatu keputusan adalah dampak dari perceraian orang tua dimana individu belajar secara mandiri untuk menjadi pribadi yang lebih baik kedepannya.

Perceraian orang tua pada remaja juga memiliki dampak negatif seperti rasa khawatir tentang masa depan, dijauhi teman, menjadi bahan omongan guru dan menjadi malas sekolah (Titalessy & Kusumiati, 2021). Pada penelitian yang dilakukan Santoso, Hidayati & Hayani (2023) perceraian orang tua pada remaja dapat menyebabkan rasa frustrasi dan cemas terhadap masa depan sehingga membuat remaja menjadi sensitif secara emosional, perceraian orang tua menjadi

beban mental, menarik diri untuk pembicaraan sensitif mengenai keluarga dan rasa takut untuk berinteraksi dengan orang lain.

Menurut Cahayatiningsih, Apriliyani & Rahmawati (2022), remaja merasakan peran ganda yang menjadi beban tersendiri ketika seorang anak kehilangan salah satu peran orang tua ketika bercerai, sehingga remaja mengalami depresi, hal ini didukung dalam penelitian Muttaqin (2019) yang menjelaskan dampak *broken home* bagi perkembangan anak, diantara dampak negatif dengan timbulnya perilaku agresif, kenakalan yang meningkat, prestasi sekolah menurun, perilaku menyimpang, dan gangguan kejiwaan, lalu pada penelitian Wang, dkk (2019) menjelaskan *broken home* yang disebabkan oleh perceraian anak remaja mungkin merasa malu di hadapan teman sebaya akibat perceraian orang tua, sehingga kurang percaya diri, dan periode pemberontakan pada usia remaja dan perceraian dapat meningkatkan depresi.

Sementara penelitian yang dilakukan oleh Apriliana (2020) dampak negatif dari depresi pada remaja yang orang tua bercerai dapat dipengaruhi oleh komunikasi didalam keluarga *broken home*, dengan besaran tingkat depresi rendah sebesar 30%, depresi sedang sebesar 47% dan tingkat depresi berat sebesar 27%. Hal ini dibuktikan dalam penelitian (Obeid dkk, 2021) bahwa risiko depresi lebih tinggi pada remaja berasal dari keluarga bercerai yang disebabkan oleh ketidakstabilan emosional akibat perceraian orang tua, tingkat konflik yang tinggi antara orang tua dan anak, dapat disimpulkan dari hasil penelitian sebelumnya diketahui dampak dari keluarga bercerai dapat menyebabkan depresi pada remaja.

Setelah peneliti mengetahui hasil penelitian-penelitian sebelumnya bahwa remaja *broken home* akibat perceraian orang tua dapat menyebabkan depresi, peneliti melakukan wawancara kepada 11 narasumber yang berasal dari daerah yang berbeda-beda dengan usia 15 hingga 22 tahun melalui secara daring, pada 25 November 2023, didapat temuan pertama bahwa 7 dari 11 mengalami trauma karena perceraian dan menjalani hidup hanya ala kadarnya tanpa niat dan menjadi lebih selektif dalam memilih urusan percintaan hal ini sejalan dengan aspek depresi dari Beck & Alford (2009) yaitu aspek afektif yang berkaitan dengan perasaan, lalu temuan kedua bahwa 4 dari 11 merasa bahwa kejadian pertengkaran orang tua mereka sewaktu kecil hingga sebelum bercerai sehingga membuat mereka ingin selalu menjauh dari stressor, dan memiliki pola pikir untuk menghindar serta tidak ingin tinggal bersama orang tua seperti narasumber yang tinggal bersama ayah maka ingin menjauh dari ibu dan jika narasumber tinggal bersama ibu maka ingin menjauh dari ayah setelah perceraian, hal ini sejalan dengan aspek depresi dari Beck & Alford (2009) yaitu aspek kognitif yang berkaitan dengan pikiran. Temuan ke 3 diketahui bahwa dari 11 subjek mengeluhkan rasa lelah berlebihan dan gangguan tidur pasca orang tua bercerai, hal ini sejalan dengan aspek depresi dari Beck & Alford (2009) yaitu aspek Somatis yang berkaitan dengan gejala fisik dari depresi. Semua subjek setuju bahwa mereka tidak bisa mengubah masa lalu dan ingin mencoba untuk membahagiakan pihak yang dekat dengan mereka, dalam konteks ini pihak yang tinggal dan membesarkan mereka setelah perpisahan orang tua mereka, dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa subjek yang menjadi

narasumber pada wawancara ini memiliki permasalahan pada depresi akibat orang tua bercerai.

Depresi merupakan gangguan yang ditandai dengan pola penyimpang kompleks tentang perasaan, kognisi dan perilaku (Beck & Alford, 2009), depresi merupakan suatu keadaan atau gangguan yang sering tidak disadari oleh penderita maupun orang sekitar (Ngara dkk, 2021). Depresi juga dapat didefinisikan sebagai penyakit yang dirasakan saat merasa tertekan dan mengganggu aktivitas untuk berjalan normal (Nurtanti & Handayani, 2020). Dalam penelitiannya (Beck & Alford, 2009) menemukan aspek depresi terdiri dari aspek kognitif, afektif, somatis, delusi dan halusinasi. Namun delusi dan halusinasi merupakan tingkat depresi yang lebih sering terkait dengan gangguan psikotik yang merupakan kondisi yang lebih parah.

Hasil penelitian oleh Dewi & Soekandar (2019) anak dan remaja berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi akibat perceraian, dimana faktor-faktor yang berkontribusi termasuk ketidakstabilan emosional, perubahan lingkungan hidup, dan dampak psikologis dari perpisahan orang tua dan menunjukkan persentase antara 20% hingga 30% remaja dari keluarga bercerai mengalami depresi yang berusia 13 hingga 20 tahun yang signifikan. Penelitian lain oleh Simbolon (2016) menunjukkan remaja yang berasal dari keluarga tidak utuh mengalami depresi yang tinggi sebanyak 96% dari total subjek penelitian. Hal ini sesuai dengan kalsifikasi usia menurut Santrock (2003), remaja mulai dari sekitar usia 10 hingga 13 tahun hingga berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun, remaja merupakan fase penting dalam perkembangan emosional, karena pada fase ini

remaja mulai mengeksplorasi identitas dan mulai membentuk hubungan sosial yang lebih kompleks dan fokus membentuk identitas diri yang lebih stabil untuk masa transisi dari masa remaja ke kehidupan dewasa.

Remaja yang berusia diatas 18 tahun memiliki faktor pelindung dari depresi, yaitu orientasi tujuan, dimana remaja sudah memiliki tujuan yang jelas sehingga dapat memberikan arah dan motivasi, memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi sehingga dapat membantu dalam menghadapi tantangan, memiliki kemampuan untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan baik dengan orang lain, memiliki jaringan dukungan sosial dari orang sekitar, memiliki hubungan erat dan positif dengan anggota keluarga maupun teman (Askeland dkk, 2020), *self compassion* juga dapat menjadi faktor protektif dapat mengurangi depresi pada remaja dengan aspek-aspek *self compassion*, yaitu *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* yang membantu remaja menghadapi situasi negatif, isolasi dan pola pikir negatif yang sering memicu depresi (Neff, 2003)

Ariani (2022) menjelaskan bahwa perceraian orang tua dapat menyebabkan remaja mengalami depresi, yang dipengaruhi oleh faktor biologis, dimana remaja cenderung mengalami emosi yang tidak terkontrol, sementara faktor lingkungan, remaja merasa malu dengan stigma sosial dan menganggap perceraian orang tua sebagai kesalahan besar di mata masyarakat. Pada penelitian Apriliana (2020) ditemukan buruknya komunikasi dalam keluarga *broken home* dapat meningkatkan depresi pada remaja, lalu pada penelitian Rania & Roswiyani (2023) ditemukan bahwa kemampuan regulasi emosi yang baik dapat menurunkan tingkat depresi pada remaja. Penelitian lain yang dilakukan Danisati (2018) menemukan bahwa

semakin tinggi *self compassion* sebagai kemampuan untuk menunjukkan kebaikan terhadap diri sendiri, maka semakin rendah depresi yang dialami oleh remaja *broken home*, pada penelitian Neff & Warren (2016) *self compassion* dinilai dapat mengurangi depresi, hal ini didukung pada penelitian yang dilakukan oleh Ferrari et al (2018) yang menjelaskan bahwa *self compassion* membantu mengurangi hubungan dan pengaruh negatif dari depresi.

Pada penelitian sebelumnya dari Danisati (2018) yang juga meneliti hubungan *self compassion* dengan depresi pada subjek remaja pertengahan dengan rentang usia 15-18 tahun, remaja masa pertengahan menginginkan atau mengungkapkan sesuatu dan sedang mencari sesuatu, merasa kesepian dan tidak dapat dipahami oleh orang lain (Santrock, 2003) Pada penelitian ini peneliti menggunakan subjek pada masa remaja akhir, menurut Santrock (2003) masa remaja akhir berada pada rentang usia 18-22 tahun, pada masa ini individu mulai stabil dan mulai menyadari tujuan hidup, peneliti ingin mengetahui hubungan *self compassion* terhadap depresi pada subjek remaja akhir yang dinilai lebih stabil dari pada masa remaja awal dan masa remaja pertengahan ketika subjek memiliki orang tua yang bercerai.

Menurut Neff (2003) *self compassion* adalah kemampuan individu terhadap menanggapi sebuah kegagalan dengan memberikan pemahaman untuk tidak menghakimi kegagalan tersebut dengan melibatkan rasa belas kasih terhadap diri sendiri dan membangkitkan keinginan untuk meringankan penderitaan yang sedang dialami, sehingga penderitaan yang dialami merupakan bagian dari pengalaman kehidupan yang dijalani individu. *Self compassion* pada subjek ditandai dengan

pemahaman diri sendiri terhadap penderitaan, kegagalan, ataupun kesalahan dengan tidak menghakimi dan menghindar dari kekurangan, kegagalan dan tidak sempurnaan (Neff, 2003) dan *self-compassion* juga merupakan penerimaan terhadap segala kekurangan yang ada didalam diri (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). Menurut Neff (2003) terdapat aspek yang penting dalam *self compassion* seperti *self kindness, self judgement, common humanity, isolation, mindfulness dan overidentification*.

Self compassion dapat menurunkan risiko depresi pada remaja karena perceraian orang tua yang ditandai dengan perasaan kesepian, rendah diri dan berbagai gejala emosional serta fisik (Ariani, 2022). Faktor kognitif dan psikososial didalam depresi mempengaruhi remaja yang berasal dari keluarga bercerai, dikarenakan pemikiran negatif dan pengalaman hidup yang membuat remaja memiliki depresi yang tinggi (Beck & Alford, 2009). Faktor kognitif dan psikososial dalam depresi dapat dibantu dengan adanya *self compassion* yang memiliki aspek *self kindness* dan *mindfulness*, dimana *self compassion* membuktikan korelasi negatif signifikan dengan depresi dan berkorelasi perasaan keterhubungan sosial (Neff & Dahm, 2015). Dari kedua penelitian ini dapat dilihat bahwa *self compassion* sangat berpengaruh terhadap depresi pada remaja *broken home* bercerai dikarenakan *self compassion* tidak hanya sebagai faktor protektif tetapi juga membantu individu untuk menghadapi penderitaan dengan cara yang lebih baik tetapi juga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi risiko depresi (Marsh, Chan, & MacBeth, 2018).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan, peneliti mengajukan rumusan masalah yaitu apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dan depresi pada remaja *broken home*?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan depresi pada remaja *broken home*.

C. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Agar dapat menjadi sumbangan ilmu yang dapat dikembangkan kepada penelitian selanjutnya mengenai hubungan *self compassion* dan depresi pada remaja *broken home*. Serta dapat memperjelas hasil penelitian sebelumnya tentang hubungan *self compassion* dan depresi pada remaja *broken home* dan referensi untuk penelitian selanjutnya terhadap *hubungan self compassion* dan depresi pada remaja *broken home*.

2. Manfaat Praktis

Agar masyarakat dapat mengetahui hubungan *self compassion* sebagai sarana untuk menurunkan depresi, dan diharapkan individu yang belum mengetahui apa itu *self compassion* dapat mengerti bagaimana pengaruh besar serta hubungan *self compassion* terhadap depresi.