

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan individu, dimana remaja mulai mencari jati diri dan mengalami berbagai perubahan fisik, kognitif, serta sosioemosional (Santrock, 2011). Willis (dalam Detta & Abdullah, 2017) menyebutkan bahwa masa remaja merupakan masa transisi dimana remaja telah tumbuh dari masa kecil yang penuh ketergantungan, namun masih belum bisa memikul tanggung jawab pribadi maupun sosial. Peran orang tua sangat penting dalam perkembangan remaja, dimana tidak hanya sebagai penyedia kebutuhan fisik tetapi juga sebagai pembimbing moral, sumber dukungan emosional, dan figur teladan (Santrock, 2011). Keterlibatan orang tua membantu keberhasilan remaja dalam melewati masa transisi atau pencarian jati dirinya (Fachrial & Maulydia, 2023). Namun, realitas di masyarakat menunjukkan bahwa tidak semua remaja tumbuh dalam kondisi keluarga yang utuh. Sebagian remaja dihadapkan pada kenyataan tumbuh dalam keluarga *broken home*.

Menurut Willis (dalam Ariyanto, 2023), *broken home* dapat dilihat dari dua aspek, yaitu: (1) keluarga yang tidak lagi utuh akibat perceraian atau salah satu orang tua meninggal dunia, (2) ketika tidak ada perceraian orang tua namun ibu atau ayah tidak sering menunjukkan kasih sayang atau sering bertengkar. Menurut Chaplin (dalam Sardi dkk, 2021), *broken home* adalah ketika salah satu dari orang tua pergi karena perceraian, meninggal dunia, atau meninggalkan keluarga. Ahmadi (2009) mendefinisikan *broken home* yaitu keluarga yang mengalami ketidakhadiran

salah satu orang tua akibat kematian, perceraian, atau ketidakhadiran kedua orang tua secara bersamaan. Berdasarkan definisi *broken home* diatas, dapat dikatakan bahwa perceraian orang tua merupakan ciri-ciri dari kondisi *broken home*. Perceraian orang tua menciptakan kondisi *broken home* dimana anak kehilangan salah satu figur orang tua dan kestabilan lingkungan rumah tangga menjadi terganggu, sehingga berpotensi mengganggu perkembangan emosional dan psikologis anak maupun remaja (Hurlock, 2002).

Broken home berdampak pada kondisi psikologis remaja yang kian memburuk, dimana dampak nyata yang terlihat adalah perasaan kehilangan salah satu figur orang tua yang sebelumnya selalu bertemu setiap hari (Wulandri & Fauziah, 2019). Hasil penelitian Massa dkk (2020) menyebutkan bahwa dampak *broken home* terhadap perilaku sosial anak yaitu rentan mengalami gangguan psikis, membenci kedua orang tuanya, memandang jika hidup adalah sia-sia, tidak mudah bergaul, serta perilaku yang paling menonjol adalah mudah mendapat pengaruh buruk dari lingkungan dan permasalahan pada moral. Selain itu, *broken home* juga berdampak terhadap kenakalan remaja. Menurut Hurlock (2002), kenakalan remaja seringkali muncul akibat dari kegagalan dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan, baik dalam keluarga maupun sosial, sehingga emosi yang tidak tersalurkan sering diekspresikan melalui perilaku menyimpang. Perilaku menyimpang ini bisa jadi adalah upaya untuk mengisi kekosongan emosional yang disebabkan oleh *loneliness*.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami *loneliness* karena kurangnya keterhubungan emosional dan sosial yang bermakna dengan keluarga, teman sebaya, ataupun masyarakat (Rokach, 2000). Seiring dengan perkembangan teknologi dan arus modernisasi, kecenderungan untuk menjadi individualis semakin meningkat. Kehadiran media sosial dan aplikasi komunikasi instan memang memudahkan interaksi cepat dan luas, tetapi juga menurunkan kualitas komunikasi tatap muka dan keterampilan interpersonal, sehingga menyebabkan penurunan kualitas interaksi sosial nyata (Nauvan dkk, 2024). Hal ini meningkatkan kecenderungan munculnya perasaan terasing, tidak dimengerti, dan tidak memiliki tempat berbagi, yang merupakan ciri dari *loneliness*. Situasi ini sangat mengkhawatirkan jika terjadi pada remaja *broken home*, karena selain harus beradaptasi dengan perubahan sosial, mereka juga harus menghadapi disfungsi pada sistem pendukung utama yaitu keluarga. Minimnya figur pengasuhan yang stabil, ketegangan emosional dalam rumah tangga, serta hilangnya kelekatan dengan orang tua membuat remaja *broken home* menjadi kelompok yang lebih rentan mengalami *loneliness*. Santrock (2011) menyebutkan bahwa pengalaman keluarga seperti *broken home* dapat menyebabkan masalah dalam perkembangan emosional dan sosial remaja yang pada akhirnya dapat mengarah pada *loneliness* karena kurangnya dukungan kelekatan yang stabil.

Russell (1996), mendefinisikan *loneliness* sebagai perasaan subjektif yang muncul akibat ketidakpuasan individu terhadap kualitas dan kuantitas hubungan sosialnya, dimana *loneliness* ini lebih disebabkan oleh ketidaksesuaian antara hubungan yang diinginkan dengan yang dialami sehingga menimbulkan perasaan

negatif seperti sedih, putus asa, rendah diri, dan berfokus pada kegagalan. *Loneliness* adalah perasaan terbebani oleh tekanan yang muncul karena keyakinan bahwa kebutuhan sosial seorang individu tidak tercukupi, baik dari segi kuantitas ataupun kualitas (Hawkley & Cacioppo, 2010). Sedangkan menurut Hunt (2013), *loneliness* adalah suatu keadaan dimana individu merasa terisolasi dan terpisah dari yang lain sehingga membuat individu merasakan kesedihan. Menurut Russell (1996), aspek-aspek dari *loneliness* antara lain: *personality*, *social desirability*, serta *depression*.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Wulandri dan Fauziah (2019), remaja dari keluarga *broken home* dapat menyesuaikan diri dengan menerima rasa sakit atau dampak lain dari kondisi *broken home*, misalnya *loneliness*. Hasil penelitian yang dilakukan Anisah dan Ramdhani (2021) mendapati bahwa anak yang *broken home* memiliki kontrol diri yang baik. *Loneliness* bisa dihilangkan ketika individu mampu menerima segala kelemahan yang dimilikinya, tidak menghakimi diri sendiri, dan mengembangkan rasa kasih atau mengasihi dirinya sendiri (Narang, 2014). *Broken home* berdampak terhadap kondisi emosional anak yang menjadi lebih cepat dewasa dibandingkan dengan anak lain, memiliki rasa tanggung jawab yang lebih, cepat menangkap situasi dan kondisi, serta memiliki sisi dewasa lebih cepat (Muttaqin & Sulistyono, 2019).

Di sisi lain, penelitian yang dilakukan Leobety dan Huwae (2024) terhadap remaja *broken home* perceraian menunjukkan bahwa 11,5% remaja memiliki tingkat *loneliness* sangat tinggi, 65,6% remaja memiliki tingkat *loneliness* tinggi, 20,7% remaja memiliki tingkat *loneliness* sedang, dan sisanya berada dalam

kategori rendah dan sangat rendah. Temuan ini menegaskan bahwa mayoritas remaja *broken home* mengalami tingkat *loneliness* yang signifikan, dimana masalah *loneliness* ini bukan hanya bersifat emosional tetapi juga berdampak terhadap perilaku, kepercayaan diri, dan kemampuan sosial remaja *broken home*.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 remaja *broken home*, ditemukan bahwa kesepuluh remaja tersebut mengalami gejala *loneliness* pasca perceraian orang tuanya, yang tercermin dalam ketiga aspeknya yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depression* (Russell, 1996). Subjek cenderung memiliki kepribadian yang sulit bersosialisasi, seperti pendiam, cenderung menarik diri, dan enggan untuk terbuka pada orang-orang disekitarnya. Subjek lebih memilih untuk memendam apa yang dirasakan daripada menceritakannya. Subjek merasa bingung dan canggung saat berinteraksi dengan orang lain. Kondisi keluarga yang tidak utuh dan harmonis membuat subjek merasa tersisih dari lingkungan sosialnya. Selain itu, subjek juga menunjukkan tanda-tanda emosional negatif seperti perasaan sangat sedih, murung, dan tidak berharga. Beberapa dari mereka juga menyampaikan bahwa mereka merasa tidak ada seorang pun yang peduli dan memahami perasaan mereka. Meski demikian, terdapat subjek yang menunjukkan sikap menerima, yang dapat dilihat dari ungkapan “yah harus gimana lagi mba, ini adalah keputusan orang tua jadi mau tidak mau saya harus menerima”, dimana kondisi ini sesuai dengan konsep *self-compassion*.

Berbagai kajian empiris *self-compassion* terbukti menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan *loneliness*. Salah satunya adalah hasil penelitian Akin (2010) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan

antara *self-compassion* dan *loneliness* pada mahasiswa. Akin (2010) menyebutkan bahwa menurunkan perasaan *loneliness* secara langsung dipengaruhi oleh *self-compassion*. *Self-compassion* dapat membantu individu mengelola emosi negatif seperti *loneliness* dengan lebih baik, karena individu mampu mengakui dan menerima perasaan tersebut sebagai hal yang manusiawi. Melihat adanya hubungan atau keterkaitan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada hasil wawancara, serta didukung dengan adanya teori yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut, maka peneliti memilih *self-compassion* sebagai faktor yang mempengaruhi *loneliness*.

Self-compassion merupakan sikap pengertian kepada diri sendiri yang meliputi penerimaan atas penderitaan, kegagalan, dan kekurangan sebagai bagian dari pengalaman manusia, yang melibatkan pemahaman terhadap perasaan tanpa mengkritik atau menghakimi, serta mampu memperlakukan diri dengan kebaikan (Neff, 2011). Sedangkan Werner dkk (2012) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap di mana individu memberikan pengertian kepada diri sendiri alih-alih menyepelkan rasa sakit atau mengkritik dirinya sendiri saat mengalami kesedihan, kegagalan, atau kekurangan. Menurut Neff (2011) aspek-aspek yang ada dalam *self-compassion* antara lain *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification*.

Self-kindness mendorong individu untuk bersikap lembut dan menerima diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, sehingga dapat mengelola emosi negatif dengan sehat dan terhindar dari perasaan *loneliness* (Lyon, 2015). *Common humanity* membantu individu menyadari bahwa penderitaan adalah bagian dari

pengalaman manusia, sehingga individu merasa lebih terhubung secara sosial dan tidak merasa terisolasi (Lyon, 2015). Sementara itu, *mindfulness* memungkinkan individu lebih fokus pada pengalaman saat ini tanpa melakukan perbandingan sosial yang berlebihan, yang sering kali menjadi pemicu munculnya perasaan *loneliness* (Arnold et al., 2021; Erpiana & Fourianalistyawati, 2018).

Remaja *broken home* merupakan kelompok yang rentan mengalami *loneliness* akibat kehilangan figur pengasuhan, ketidakstabilan emosional dalam keluarga, dan minimnya dukungan sosial. *Loneliness* yang dialami remaja *broken home* ini dapat berdampak negatif terhadap perkembangan emosional, sosial, hingga perilaku remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat berperan penting dalam mengurangi perasaan *loneliness*, karena individu yang memiliki *self-compassion* cenderung lebih mampu menerima diri, memahami penderitaan sebagai bagian dari pengalaman manusia, serta mengelola emosi negatif secara sehat. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja *broken home*?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja *broken home*.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pemahaman dan pengetahuan umum serta sudut pandang mengenai psikologi sosial dan psikologi positif mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja *broken home*.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber pengetahuan dan refleksi diri bagi remaja *broken home* agar memahami pentingnya menanamkan *self-compassion* yang tinggi dalam diri supaya terhindar dari *loneliness*.