

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keluarga menjadi tempat pertama seorang anak mengenal kehidupan, mengeksplorasi berbagai macam hal sejak kecil hingga dewasa. Pada umumnya, setiap pasangan selalu memiliki harapan dapat menciptakan rumah tangga yang harmonis. Pada kenyataannya setiap pasangan suami istri yang memasuki kehidupan pernikahan, pasti menghadapi berbagai masalah rumah tangga seperti ekonomi, anak, keluarga, hingga kebiasaan yang berbeda. Setiap pasangan suami-istri biasanya selalu memiliki versinya sendiri untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi, tetapi seringkali pasangan tersebut tidak dapat menyelesaikan masalahnya dan menimbulkan masalah yang lebih besar yaitu perceraian. Tingginya permasalahan yang timbul akibat perceraian ini terkonfirmasi oleh data statistik. Didukung dengan data BPS 2023, jumlah kasus perceraian di Indonesia secara nasional tercatat mencapai 463.654 kasus. Lebih spesifik, berdasarkan informasi yang dihimpun oleh BPS DIY 2023, kasus perceraian di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta tercatat mencapai 5.812 kasus. Penyebab kasus perceraian dari tahun ke tahun menunjukkan masalah ekonomi, kasus zina, serta perselisihan dan pertengkaran terus-menerus sebagai faktor yang dominan.

Peran orang tua dalam keluarga adalah membimbing anak-anak agar berperilaku sesuai dengan norma sosial dan nilai budaya yang berlaku. Namun, yang terjadi dalam hubungan suami istri bukanlah semakin besarnya kecocokan, melainkan semakin terlihatnya perbedaan di antara keduanya. Banyak pasangan

yang setelah memiliki anak mengalami perpisahan karena merasa sudah tidak menemukan kesesuaian dengan pasangannya, sehingga rumah tangga menjadi tidak harmonis dan akhirnya memilih untuk bercerai (Ismiati, 2018). Perceraian merupakan hasil kesepakatan antara kedua belah pihak yang dianggap sebagai jalan terbaik bagi mereka, meskipun sering kali mengabaikan kenyataan bahwa anak-anaklah yang paling terdampak oleh keputusan tersebut (Mistiani, 2018). Ketika orang tua bercerai, anak sering kali mengalami dampak emosional yang mendalam.

Dalam situasi tersebut, anak sangat memerlukan kasih sayang penuh serta perlindungan dari kedua orang tuanya (Ariani, 2019). Bagi anak, perceraian orang tua seringkali menjadi sumber utama timbulnya berbagai masalah yang kemudian dialami. Kondisi keretakan dalam keluarga akibat perceraian tersebut memiliki dampak yang lebih signifikan terhadap kesejahteraan anak dan dinamika hubungan keluarga dibandingkan dengan dampak yang ditimbulkan oleh kematian salah satu orang tua (Elfira, 2019). Anak-anak yang mengalami perceraian orang tua sering menghadapi berbagai masalah, salah satunya adalah stigma yang diterima dari masyarakat terhadap mereka yang tumbuh dalam keluarga yang bercerai (Hadianti dkk, 2017). Remaja dari keluarga yang bercerai memiliki pola perilaku yang berbeda dibandingkan dengan remaja dari keluarga utuh, di mana ketidakhadiran sosok ayah atau ibu dapat mengganggu perkembangan dan pencapaian tugas perkembangan mereka (Kusuma, 2024). Berbagai dampak emosional seperti kesulitan mengontrol emosi, perasaan sedih yang mendalam, merasa asing dengan lingkungan, hingga kecenderungan menyalahkan diri sendiri (*self-blaming*) sering kali muncul sebagai konsekuensi psikologis dari perceraian orang tua (Isn-aeny,

2025). Kondisi ini diperparah dengan munculnya perasaan tidak berharga, rendah diri, serta ketidakmampuan menerima kondisi keluarga yang berujung pada kesulitan membentuk relasi sosial yang sehat (Isn-aeny, 2025). Dalam kasus yang lebih berat, gangguan emosi yang dialami remaja tidak hanya sebatas kesedihan dan kecemasan, tetapi juga dapat memicu kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan, emosi yang tidak stabil, hingga perilaku menyakiti diri sendiri (*self-harm*) dan munculnya keinginan untuk bunuh diri (Rahayu, 2024). Perceraian orang tua sering kali menjadi tekanan emosional yang berat bagi remaja, karena memunculkan berbagai dampak psikologis seperti perasaan malu, kepekaan yang berlebihan, dan rendah diri yang dapat mendorong remaja menarik diri dari lingkungan sosialnya (Untari & Hafiduddin, 2018). Remaja dari keluarga bercerai umumnya mengalami rasa tidak aman, merasa tidak diinginkan, ditolak oleh salah satu orang tua yang meninggalkan, serta diliputi perasaan sedih, kesepian, marah, kehilangan, dan rasa bersalah dengan menyalahkan diri sendiri atas perpisahan tersebut. Dampak psikologis yang dialami remaja pasca-perceraian orang tua tidak serta merta berhenti seiring bertambahnya usia, melainkan dapat terbawa dan bertransformasi seiring dengan tahap perkembangan yang dilaluinya. Beban emosional yang belum terselesaikan berpotensi menjadi semakin kompleks, karena berinteraksi dengan berbagai perubahan dan tantangan khas masa remaja (Atika, 2024).

Gunawan dan Maramis (2023) mengemukakan bahwa masa remaja merupakan fase penting dalam perkembangan individu yang ditandai dengan perubahan emosional, sosial, dan psikologis yang kompleks. Pada tahap ini, remaja

sangat rentan terhadap berbagai tekanan lingkungan, termasuk dinamika dalam keluarga. Kedekatan keluarga antara anak dan orang tua memiliki dampak besar terhadap proses tumbuh kembang anak.

Resiliensi merupakan kapasitas individu untuk merespons dan menyesuaikan diri secara adaptif, sehat, serta konstruktif ketika menghadapi situasi sulit atau pengalaman traumatis (Reivich & Shatté, 2002). Resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk bertahan dan menyesuaikan diri ketika menghadapi situasi yang mengharuskan individu tersebut untuk tetap waspada (Gunawan & Maramis, 2023). Resiliensi dapat diartikan sebagai suatu kapasitas, proses, sekaligus hasil dari kemampuan individu dalam menyesuaikan diri secara adaptif terhadap perubahan, tekanan, maupun kekecewaan yang dialami, dengan pendekatan yang konstruktif dan positif (Hadianti dkk, 2018). Resiliensi menggambarkan proses di mana seseorang mengembangkan dan mewujudkan seluruh potensi yang dimilikinya (Sukmaningpraja & Santhoso, 2016).

Resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai dapat dikembangkan melalui adanya unsur protektif yang berfungsi sebagai pelindung, mencegah berkembangnya risiko dalam diri mereka. Unsur protektif ini berasal dari internal maupun eksternal individu. Secara internal, resiliensi dibentuk oleh adanya harapan remaja untuk mencapai tujuan, yaitu mengatasi pengalaman traumatis akibat perceraian orang tua. Sementara itu, Kekuatan internal didukung oleh dukungan dari luar, seperti dukungan sosial yang diterima dari lingkungan terdekat, yaitu keluarga besar, teman sebaya, dan sekolah. Dukungan sosial yang kuat ini

memungkinkan remaja mengalihkan pikiran dan rasa sedih yang ditimbulkan oleh perceraian orang tua mereka (Rusdiana , Lestari & Wijayani, 2025).

Menurut Azmy dan Hartini (2021) menambahkan bahwa resiliensi tidak hanya bersumber dari dukungan luar atau kondisi lingkungan, melainkan sangat ditentukan oleh cara individu memperlakukan dirinya sendiri secara internal. Remaja korban perceraian yang mampu menunjukkan kasih sayang terhadap diri sendiri atau yang disebut *self compassion* cenderung lebih stabil secara emosional, lebih mudah beradaptasi dengan perubahan, dan tetap optimis terhadap masa depan.

Melalui penguatan resiliensi, diharapkan remaja mampu mengembangkan kemampuan untuk mencegah risiko psikososial, beradaptasi secara positif terhadap perubahan, serta tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, termasuk yang muncul akibat dinamika keluarga seperti perceraian orang tua (Sunarti dkk., 2017). Oleh karena itu, diharapkan individu yang memiliki kemampuan resiliensi mampu menghadapi berbagai bentuk tekanan dan perubahan dalam kehidupan secara lebih adaptif dan efektif. Kemampuan ini menjadi penting khususnya dalam membantu remaja melewati masa transisi dan penyesuaian diri yang kompleks setelah mengalami perceraian orang tua (Hadiani dkk., 2018). Dengan berkembangnya kemampuan resiliensi, anak memiliki kekuatan (*strength*) internal yang dapat menjadi modal penting dalam meningkatkan kualitas hidupnya. Kemampuan ini membantu anak untuk tetap beradaptasi secara positif, sehingga terhindar dari kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial maupun menyalahkan diri sendiri (*self-blaming*) atas perceraian orang tuanya—yang jika tidak terkendali, dapat berpotensi mendorong munculnya perilaku kenakalan

remaja (Hadianti dkk., 2018). Jika seseorang memiliki tingkat resiliensi yang baik, ia cenderung dapat memberikan kasih sayang dan perhatian penuh pada dirinya sendiri saat menghadapi situasi sulit, yang pada gilirannya akan membantu individu tersebut untuk bangkit kembali (Rahayu & Ediati, 2022).

Adapun aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatté (2002) yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi regulasi emosi (*emotion regulation*), kontrol impuls (*impuls control*), optimisme (*optimism*), kemampuan menganalisis (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self efficacy*), pencapaian (*reaching out*). Dengan aspek yang dikemukakan (Reivich & Shatté, 2002) pada hasil penelitian (Hermansyah, 2019) menunjukkan kategorisasi resiliensi yang mana sebanyak 15 subjek (41,7%) memiliki tingkat resiliensi yang sangat rendah, 13 subjek (36,1%) berada pada kategori resiliensi rendah, 6 subjek (16,7%) menunjukkan tingkat resiliensi sedang, sedangkan masing-masing 1 subjek (2,8%) berada pada kategori resiliensi tinggi dan sangat tinggi. Didukung oleh Harning (2018) menunjukkan 3 subjek (6,67%) dengan resiliensi rendah, 12 subjek (26,67%) dengan resiliensi sedang, 21 subjek (46,67%) dengan resiliensi tinggi, dan 9 subjek (20%) yang memiliki resiliensi sangat tinggi. Dari hasil data diatas menunjukkan kategorisasi resiliensi dominan kategori rendah sampai sedang.

Wawancara semi-terstruktur terhadap 10 subjek pada tanggal 5 Mei 2025 di Hoop Coffe, Yogyakarta. Wawancara mencakup lima aspek utama dari Reivich & Shatté, (2002), yakni regulasi emosi (*emotion regulation*), kontrol impuls (*impuls control*), optimisme (*optimism*), kemampuan menganalisis (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self efficacy*), pencapaian (*reaching out*). Dari

hasil wawancara, ditemukan bahwa 7 dari 10 subjek mengalami resiliensi rendah, ditemukan bahwa setiap subjek menunjukkan kelemahan pada aspek ketangguhan yang berbeda. Dua subjek memiliki kemampuan regulasi emosi dan ketangguhan psikologis yang rendah, terlihat dari kecenderungan mereka mudah merasa sedih, marah, dan cemas ketika mengingat perceraian orang tua, serta kesulitan menenangkan diri saat menghadapi tekanan emosional. Satu subjek menunjukkan kontrol impuls yang rendah, di mana ia sering meluapkan amarah secara spontan dan bereaksi tanpa mempertimbangkan konsekuensi, sehingga menghambat proses adaptasi positif. Seorang subjek lainnya memiliki optimisme dan ketangguhan yang rendah, dengan pandangan pesimis terhadap masa depan dan keyakinan bahwa kesuksesan sulit dicapai karena kondisi keluarga yang tidak utuh. Selanjutnya, satu subjek memperlihatkan empati dan ketangguhan yang rendah, ditandai dengan kesulitan memahami perasaan orang lain dan kecenderungan menarik diri karena masih terfokus pada penderitaan pribadi. Seorang subjek menunjukkan efikasi diri dan ketangguhan yang rendah, di mana ia kurang percaya pada kemampuan diri, mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan, serta bergantung pada orang lain dalam mengambil keputusan. Terakhir, satu subjek memiliki kemampuan menjangkau orang lain dan ketangguhan yang rendah, terlihat dari keengganannya untuk mencari dukungan sosial atau menceritakan perasaannya karena takut dianggap lemah.

Hasil wawancara mengonfirmasi bahwa rendahnya resiliensi pada remaja korban perceraian orang tua tercermin dari lemahnya hampir seluruh aspek ketangguhan yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatté (2002). Mulai dari

regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, empati, efikasi diri, hingga kemampuan *reaching out*, seluruhnya menunjukkan kerentanan pada subjek yang berbeda-beda. Temuan ini menegaskan bahwa perceraian orang tua tidak hanya berdampak pada satu aspek psikologis saja, melainkan dapat mengganggu berbagai dimensi resiliensi yang saling terkait dan dibutuhkan remaja untuk bangkit dari kesulitan.

Beberapa remaja didorong untuk menjadi dewasa ketika orang tua mereka bercerai, karena mereka harus mengambil tanggung jawab baru dalam keluarga. Berdasarkan penelitian Hadiani dkk (2017), setiap anak mempunyai respon yang berbeda terhadap perceraian, yaitu respon positif dan negatif. Respon yang positif dapat menimbulkan motivasi dan dorongan untuk berprestasi dan menyalurkan emosinya ke dalam hobi yang disukainya. Sedangkan respon negatif mampu menjadi ancaman terhadap remaja sehingga menyebabkan mereka berperilaku buruk dan melakukan hal-hal negatif (Irawan, Andi & Yusriani, 2020). Remaja yang dapat menyesuaikan diri dengan mudah dalam situasi sulit adalah mereka yang memiliki resiliensi. Selain itu, hal tersebut juga telah menunjukkan bahwa anak memiliki kapasitas untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan, bahkan mengalihkan dampak – dampak yang merugikan yang diakibatkan oleh perceraian ke arah yang lebih positif, yakni dengan cara berprestasi (Hadiani dkk, 2017).

Hasil dari studi pendahuluan oleh Irawan, Asrina, A & Yusriani (2020) yang melibatkan tiga remaja di Kota Makassar yang orang tuanya telah bercerai mengindikasikan bahwa subjek mengalami kehilangan salah satu peran penting orang tua sebagai akibat dari perpisahan tersebut. Dua dari remaja tersebut

mengungkapkan bahwa konflik pasca-perceraian mendorong mereka untuk memilih tinggal bersama kakek dan neneknya karena menawarkan rasa kenyamanan yang lebih besar, dan mereka merasa kesulitan untuk memilih salah satu pihak dari orang tua kandung mereka. Respon emosional yang dirasakan oleh para remaja korban perceraian ini cukup bervariasi, meliputi perasaan kesepian, kecenderungan menutup diri, malu di hadapan teman sebaya, penurunan kepercayaan diri, tidak mampu keluar dari tekanan atau yang disebut resiliensi, bahkan kekecewaan terhadap keputusan yang diambil oleh orang tua mereka. Sebagai contoh, remaja berinisial RJ yang mengalami perceraian orang tuanya pada usia 18 tahun (dipicu oleh perselingkuhan ayahnya), menunjukkan respons berupa isolasi sosial dari lingkungan sekitar dan sering merasa minder ketika isu orang tuanya diangkat. Oleh karena itu, ketiga remaja yang menjadi subjek awal ini cenderung memilih untuk menghabiskan waktu luang bersama teman-teman mereka sebagai sumber hiburan dan dukungan.

Faktor risiko dan faktor protektif merupakan elemen penting yang berasal dari individu, keluarga, maupun lingkungan sosialnya, yang dapat memengaruhi tingkat keberhasilan remaja dalam membangun resiliensi (Barankin & Khanlou, 2007). Faktor lain yang turut memengaruhi terbentuknya resiliensi mencakup kemampuan individu untuk menghindari perasaan bersalah atau kecenderungan menyalahkan diri sendiri, serta keyakinan bahwa penderitaan bukanlah sesuatu yang layak diterima yang biasa disebut *self compassion*. Selain itu, resiliensi tampak melalui ketekunan seseorang dalam menyelesaikan tugas hingga akhir, kesungguhan dalam berusaha, keberanian menghadapi berbagai rintangan, dan

kemauan untuk terus bangkit meskipun pernah mengalami kegagalan (Holaday & McPhearson, 1997).

Yang berperan dalam pembentukan resiliensi adalah kemampuan individu untuk menumbuhkan *self compassion*, yaitu sikap penuh kasih terhadap diri sendiri yang mencegah munculnya perasaan bersalah berlebihan maupun kecenderungan untuk menyalahkan diri atas kesulitan yang dialami. Sikap ini membantu individu memahami bahwa penderitaan merupakan bagian alami dari kehidupan, bukan hukuman yang harus diterima. Selain itu, resiliensi juga tercermin dari keteguhan seseorang dalam menyelesaikan tugas hingga tuntas, kegigihan dalam berupaya mencapai tujuan, keberanian menghadapi berbagai hambatan, serta kemauan untuk terus bangkit dan belajar dari kegagalan yang pernah dialami (Holaday & McPhearson, 1997). Didukung dengan penelitian Zaharuddin dan Wahyuni (2021) sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa salah satu faktor protektif dalam pembentukan resiliensi individu adalah kemampuan untuk mengembangkan temperamen yang adaptif, memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, serta tingkat intelegensi yang memadai, yang dalam konteks ini tercermin melalui *self compassion*.

Neff (2003) *self compassion* adalah bentuk kasih sayang pada diri sendiri yang melibatkan penerimaan terhadap kekurangan dan kegagalan, serta upaya untuk tidak menghindari atau mengabaikanya. *Self compassion* adalah kemampuan untuk menawarkan pemahaman yang tidak menghakimi rasa sakit, kekurangan, dan kegagalan yang dialami. *Self compassion* merupakan konsep dalam psikologi positif yang erat kaitannya dengan kemampuan seseorang untuk menerima dirinya

secara utuh (Kawitri dkk., 2019). *Self compassion* merupakan salah satu konsep dalam psikologi yang berasal dari pemikiran Buddhis dan bermakna menunjukkan kasih sayang terhadap diri sendiri (Rahayu & Ediati, 2022). Hapsari dan Puspitasari (2022) Mendefinisikan *self compassion* adalah kemampuan untuk merespons perasaan negative dengan cara positif, serta memahami dan memberikan kebaikan kepada diri sendiri saat menghadapi kesulitan atau melakukan kesalahan.

Neff (2003) menyertakan ketiga aspek dari *self compassion* yaitu : kebaikan diri (*Self kindness*), sifat manusiawi (*Common humanity*), dan kesadaran penuh (*Mindfulness*). Sikap *self compassion* dapat menumbuhkan rasa kasih dan penerimaan terhadap diri sendiri, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, keterampilan dalam memecahkan masalah, serta memperbaiki kualitas hubungan dengan orang lain. Kehadiran *self compassion* dalam diri individu berperan besar dalam memperkuat dan mengembangkan resiliensi. Remaja yang memiliki tingkat *self compassion* dan resiliensi yang tinggi cenderung lebih tangguh dalam menghadapi permasalahan, karena mereka mampu bangkit dari kesulitan dan memandang setiap tantangan sebagai peluang untuk tumbuh serta sumber kekuatan dalam menjalani kehidupan. Dengan demikian, semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki remaja dari keluarga bercerai, semakin besar pula kemampuan mereka untuk menunjukkan resiliensi. Sebaliknya, rendahnya *selfcompassion* akan berdampak pada menurunnya kemampuan resiliensi pada remaja akhir yang mengalami perceraian orang tua (Laalah & Rahayu, 2021).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, rumusan masalah pada penelitian ini adalah **”Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai di DIY?”**

B. Tujuan dan Manfaat penelitian

1 . Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai di DIY.

2 . Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk memberikan pengetahuan bagi remaja mengenai resiliensi beserta *self compassion* dan dampaknya, serta memberi wawasan kepada orang tua mengenai kondisi remaja ketika mengetahui orang tuanya mengalami perceraian.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk menjadi bahan referensi dan bahan kajian dalam penelitian selanjutnya mengenai *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai.