

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Alasan Pemilihan Teori

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori *Self-Compassion* oleh Kristin Neff (2003). Alasan penggunaan teori tersebut yaitu sesuai dengan fenomena yang terjadi dalam penelitian.

2.2 *Broken Home*

2.2.1 Definisi *Broken Home*

Broken home menurut kamus lengkap psikologi yaitu keluarga retak, rumah tangga berantakan. Menurut Willis (2008) *broken home* sering dikaitkan dengan dengan krisis keluarga, yaitu kondisi yang sangat labil dalam keluarga, dimana komunikasi dua arah dalam kondisi demokratis sudah tidak ada. Yang dimaksud *broken home* dapat dilihat dari dua aspek, yaitu : keluarga yang terpecah karena strukturnya tidak utuh sebab salah satu dari kepala keluarga itu meninggal dunia atau telah bercerai dan orang tua tidak bercerai akan tetapi struktur keluarga itu tidak utuh lagi karena ayah atau ibu sering tidak dirumah atau tidak memperlihatkan hubungan kasih sayang lagi.

Yusuf (2004) menjelaskan bahwa ciri-ciri keluarga yang mengalami disfungsi (*broken home*) itu adalah : kematian salah satu orangtua, kedua orangtua berpisah atau bercerai (*divorce*), hubungan kedua orangtua tidak

baik (*poor marriage*), hubungan orangtua dengan anak tidak baik (*poor parent-child relationship*), suasana rumah tangga yang tegang dan tanpa kehangatan (*high tension and low warmth*), orangtua sibuk dan jarang berada dirumah (*parent's absence*) dan salah satu atau kedua orangtua mempunyai kelainan kepribadian atau gangguan kejiwaan (*personality or psychological disorder*).

2.3 Perceraian

2.3.1 Definisi Perceraian

Keluarga terbentuk dikarenakan adanya perkawinan antara dua individu berbeda kelamin. Perkawinan merupakan proses dimana individu yang berbeda mengintegrasikan diri dalam membangun suatu keluarga dan rumah tangga. Dalam setiap keluarga akan dihadapkan dalam berbagai macam rintangan. Rintangan-rintangan yang dihadapi dapat diselesaikan dengan baik adapula yang tidak dapat diselesaikan dengan baik sehingga berujung pada perceraian.

Menurut Prodjohamidjojo (2002) perceraian adalah putusnya suatu perkawinan yang sah di depan hakim pengadilan berdasarkan syarat-syarat yang ditentukan undang-undang. Sedangkan menurut Agoes Dariyo (2008: 160) perceraian merupakan peristiwa yang sebenarnya tidak direncanakan dan dikehendaki kedua individu yang sama-sama terikat dalam perkawinan. Perceraian merupakan terputusnya hubungan keluarga karena salah satu atau kedua pasangan memutuskan untuk saling meninggalkan sehingga berhenti melakukan kewajibannya sebagai suami maupun istri. Selain itu Yusuf (2004)

menyatakan bahwa perceraian adalah keadaan keluarga yang tidak harmonis, tidak stabil atau berantakan.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat dikatakan bahwa perceraian merupakan berakhirnya hubungan suami istri dikarenakan keinginan salah satu atau kedua pasangan yang membuat keadaan keluarga menjadi tidak stabil dan tidak harmonis.

2.3.2 Dampak Perceraian Pada Anak

Anak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah posisi seseorang dalam keluarga yang membutuhkan wali dan belum menikah.

Perceraian tidak hanya memberikan dampak emosional pada pasangan melainkan pada anak-anak juga. Perceraian suatu keluarga dapat memberikan dampak yang mempengaruhi jiwa dan kondisi anak. Proses perceraian bagi anak merupakan masa dimana anak mengalami pengalaman transgresi (pengalaman disakiti atau mendapat perlakuan tidak adil dari diri sendiri maupun dari oranglain). Banyak kumpulan dari penelitian klinis dan penelitian kepustakaan yang menunjukkan bahwa pengalaman bercerai orangtua merupakan kejadian yang membuat stress dan menunjukkan perkembangan gangguan, distress emosional dan gangguan perilaku (Hetherington, 1981). Stress yang terjadi pada anak korban perceraian disebabkan oleh munculnya konflik interparental yang tinggi, terputusnya hubungan dengan salah satu orangtua, masalah kesehatan fisik dan mental orangtua dan hilangnya wibawa orangtua.

Distress emosional akibat transgresi menimbulkan tekanan emosi negatif pada anak dan perilaku negatif. Hetherington (2003) menjelaskan bahwa akibat langsung yang ditimbulkan dari perceraian adalah distress emosional (*internalizing disorder*) dan masalah perilaku (*externalizing disorder*) seperti kemarahan, kebencian, kecemasan dan depresi.

Penelitian Hetherington (2003) lainnya menyatakan hasil-hasil penelitian tentang perceraian banyak yang mengungkapkan bahwa anak pada keluarga yang bercerai memiliki resiko tinggi mengalami masalah-masalah perkembangan psikologis, tingkah laku, sosial dan akademik dibandingkan dengan keluarga yang utuh atau tidak bercerai. Beberapa masalah lain yang timbul yaitu tingkat keyakinan diri yang lebih rendah dari anak yang mempunyai keluarga yang utuh.

Pada penelitian Amato P.R dan Sobolewski J.M (2001) perceraian dapat memberikan dampak bagi anak dalam hal :

a. Pencapaian Sosioekonomi

Perceraian orangtua berkaitan dengan rendahnya status sosioekonomi pada anak. Dibandingkan dengan anak dari keluarga yang utuh, anak korban perceraian kemungkinan besar di keluarkan dari sekolah, jarang menghadiri dan memperhatikan saat diperkuliahan. Keadaan pendidikan yang tidak menguntungkan ini menjadi faktor setelah perceraian pada anak seperti : penurunan standar hidup anak, pindah pada lingkungan dengan sekolah yang tidak membutuhkan biaya banyak dan kemunduran dalam pengawasan orangtua dan keterlibatan sekolah. Pentingnya pendidikan dalam menentukan

pencapaian sosialekonomi dimasa yang akan datang, tidak mengherankan jika status pekerjaan, penghasilan yang layak dan nilai dalam mengumpulkan asset juga relatif rendah pada anak dengan keluarga bercerai.

b. Ketidakstabilan Hubungan

Perceraian orangtua memberikan afek negatif pada kualitas dan stabilitas hubungan intim anak. Anak dengan keluarga bercerai dilaporkan banyak mengalami ketidakpuasan, mendapatkan banyak masalah dan konflik dalam berhubungan intim tidak hanya itu mereka cenderung mengalami penurunan dalam kemampuan interpersonal, lemah dalam hubungan komitmen dan karakteristik pribadi yang mengganggu dalam hubungan yang harmonis dan stabil.

c. Hubungan dengan Orangtua

Perceraian orangtua berkaitan dengan lemahnya hubungan orangtua-anak. Berbeda dengan anak dengan keluarga utuh, anak korban perceraian jarang menghubungi orangtua, jarang dalam hal bantu membantu antar orangtua dan anak, tidak banyak menggambarkan hubungan orangtua dan anak dalam hal yang positif. Tidak hanya itu, perceraian orangtua membuat anak meninggalkan rumah pada saat muda, adanya ketegangan antara orangtua dan anak. Perceraian orangtua berkaitan dengan berkurangnya pernyataan kasih sayang orangtua pada anak, memberikan lebih banyak kekerasan dalam mengatasi perilaku buruk anak dan tidak konsisten dalam memberikan disiplin pada anak.

2.4 Remaja

2.4.1 Definisi Remaja

Masa remaja merupakan masa yang penting dalam kehidupan manusia dan merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosioemosi (Santrok,2013).

Menurut Kartono (1995) masa remaja disebut pula sebagai masa penghubung atau masa peralihan antara masa anak-anak dengan masa dewasa. Pada periode ini terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi-fungsi rohaniyah dan jasmasiah, terutama fungsi seksual.

WHO (*World Health Organization*) tahun 1974 mendefinisikan remaja sebagai suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksualitasnya, individu mengalami perkembangan psikologis dan pola indentifikasi dari anak-anak menjadi dewasa dan terjadi peralihan dari ketergantungan sosial yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dikatakan bahwa remaja merupakan suatu masa yang penting dalam kehidupan manusia dimana individu mengalami perkembangan secara biologis, psikologis dan sosioemosi dari masa anak-anak menjadi dewasa.

2.4.2 Batasan Usia Remaja

Batasan usia remaja menurut Santrok, awal masa remaja dimulai pada usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 21-22 tahun. Sedangkan menurut Papalia & Olds masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa anak-anak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. WHO (*World Health Organization*) menetapkan batasan usia remaja adalah 12 tahun sampai 24 tahun.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa batasan usia remaja yang akan diukur dalam penelitian ini adalah dimulai dari 12 tahun sampai 22 tahun.

2.4.3 Ciri-ciri Masa Remaja

Menurut Hurlock masa remaja memiliki ciri-ciri tertentu yaitu :

- a. Masa remaja sebagai periode yang penting.

Perubahan yang dialami oleh remaja memberikan dampak langsung pada individu yang bersangkutan dan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya.

- b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Pada masa ini status remaja akan menjadi tidak jelas yang mana kejadian ini memberikan waktu pada anak untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya.

- c. Masa remaja sebagai periode perubahan.

Perubahan yang terjadi pada emosi, tubuh, minat dan perubahan pada nilai-nilai yang dianut serta keinginan dan kebebasan.

- d. Masa remaja sebagai periode pencarian identitas.

Masa dimana diri yang mencari berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa pengaruhnya terhadap masyarakat.

- e. Masa remaja sebagai periode usia yang menimbulkan ketakutan.

Dikatakan demikian karena pada masa ini anak akan susah diatur, cenderung berperilaku yang kurang baik sehingga menimbulkan ketakutan bagi orangtua.

- f. Masa remaja sebagai periode masa yang tidak realistis.

Remaja cenderung memandang kehidupan memandang dirinya sebagaimana yang dia mau dan inginkan.

- g. Masa remaja sebagai periode ambang masa dewasa.

Remaja akan mengalami kebingungan dan kesulitan didalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan mencoba memberikan kesan bahwa mereka sudah dewasa dengan mencoba melakukan hal yang dilakukan oleh orang dewasa.

2.4.4 Tugas Perkembangan Remaja

Adapun tugas perkembangan pada masa remaja menurut Elizabet. B.

Hurlock adalah sebagai berikut :

- a. Mampu menerima keadaan fisiknya.
- b. Mampu menerima dan memahami pengaruh seks usia dewasa.
- c. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
- d. Mencapai kemandirian emosional.
- e. Mencapai kemandirian ekonomi.
- f. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan pengaruh sebagai anggota masyarakat.
- g. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orangtua.
- h. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
- i. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
- j. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

2.5 *Self-Compassion*

2.5.1 Definisi *Self-Compassion*

Dalam rangka untuk mengerti apa itu *Self-Compassion* pertama kita harus mengetahui secara umum definisi dari *Compassion*. *Compassion* yaitu tersentuh dengan penderitaan yang diderita orang lain, menyadari rasa sakit yang dialami orang lain dan tidak menghindar atau memutuskan hubungan dengannya sehingga perasaan kasih sayang terhadap orang lain muncul dan memberikan keinginan untuk meringankan penderitaan yang diderita orang tersebut (Wispe, 1991). Hal ini juga melibatkan pemahaman yang tidak menghakimi kepada mereka yang mengalami kegagalan atau yang telah melakukan kesalahan sehingga tindakan dan perilaku mereka terlihat dalam konteks saling berbagi sesama manusia. Dapat diartikan bahwa *Self-Compassion* merupakan keterlibatan diri untuk sadar dan terbuka dengan penderitaan yang dialaminya dan mencoba menyembuhkan diri sendiri dengan memberikan kebaikan dan kasih sayang pada diri serta memahami rasa sakit yang dirasakan atas kekurangan dan kegagalan dengan tidak menghakimi diri dan melihat hal itu sebagai bagian dari pengalaman hidup yang dialami oleh semua manusia (Neff, 2003).

Kebanyakan orang mengatakan bahwa mereka bersikap tidak memberikan tolerir dan lebih keras pada diri sendiri dibandingkan sikapnya pada orang lain (Neff, 2003). Sedangkan disatu sisi individu yang memiliki *Self-Compassion* menyatakan bahwa mereka bersikap mengasihani dan baik kepada diri sendiri dan pada orang lain. *Self-Compassion* dapat dianggap juga sebagai jenis keterbukaan hati dimana batas antara diri dengan orang lain

dilunakkan “semua manusia layak diberikan kasih sayang termasuk diri sendiri”.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *Self-Compassion* adalah keterlibatan diri untuk sadar dan terbuka dengan penderitaan yang dialaminya dan mencoba menyembuhkan diri sendiri dengan memberikan kebaikan dan kasih sayang pada diri serta memahami rasa sakit yang dirasakan atas kekurangan dan kegagalan dengan tidak menghakimi diri dan melihat hal itu sebagai bagian dari pengalaman hidup yang dialami oleh semua manusia.

2.5.2 Komponen *Self-Compassion*

Dalam membentuk *Self-Compassion* diperlukan tiga komponen dasar yang saling berinteraksi, yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.

a. *Self-Kindness*

Kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya dengan memberikan kelembutan, tidak menyakiti diri dan melakukan penilaian negatif dengan menghakimi diri sendiri saat menghadapi kesulitan dan kegagalan. *Self-Kindness* membuat individu menjadi lebih hangat pada diri dan dapat memahami diri dengan tidak menyakiti diri sendiri, mengabaikan mengkritik dan menghakimi diri saat menghadapi kesulitan dan kegagalan. Dengan memahami pengalaman yang menyakitkan menurut individu akan memberikan perasaan aman dan tidak menghakimi diri sendiri (*Self-Judgement*). Berbeda dengan *Self-Kindness*, *Self-Judgement* adalah

ketika menolak suatu perasaan, pemikiran, dorongan, tindakan dan nilai diri dengan menilai, menghakimi dan mengkritik diri sendiri ketika dihadapkan pada pengalaman yang menyakitkan atau dianggap kegagalan oleh individu (Neff, 2009).

b. Common Humanity

Kesadaran individu untuk melihat bahwa semua manusia tidak sempurna, kegagalan dan kesalahan yang dialami merupakan bagian dari kehidupan yang juga dialami oleh semua manusia. *Common Humanity* mengaitkan kelemahan yang dimiliki individu dengan keadaan manusia pada umumnya sehingga kekurangan yang individu rasa miliki dapat dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif bahwa kekurangan tersebut hanya dimiliki oleh individu. Ketika individu merasa bahwa kegagalan dan kesalahannya tersebut hanya dialami oleh dirinya sendiri dan bukan yang dialami semua manusia dapat membuat individu tersebut mengalami *isolation* (terisolasi) (Neff, 2009).

c. Mindfulness

Kesadaran individu untuk melihat secara jelas, menerima dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi, melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. *Mindfulness* diperlukan individu untuk tidak terlalu teridentifikasi dengan pemikiran dan perasaan yang negatif. Konsep ini mengarah kepada kemampuan individu dalam menghadapi kenyataan. Komponen ini dapat mencegah individu menjadi *overidentification* yaitu kecenderungan merenungkan keterbatasan

dan pandangan negative terhadap diri sendiri, berpandangan sempit (Neff, 2009).

2.5.3 Faktor yang mempengaruhi *Self-Compassion*

Beberapa faktor yang mempengaruhi *Self-Compassion* individu adalah sebagai berikut :

1. Jenis kelamin

Pada penelitian menunjukkan bahwa wanita jauh lebih penuh pemikiran dibandingkan laki-laki sehingga perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan pria (Neff, 2011). Meskipun terdapat beberapa perbedaan gender yang dipengaruhi oleh tempat asal dan budaya seseorang seperti misalnya pada orang-orang Barat memiliki tradisi agama dan budaya yang cenderung memuji pengorbanan diri terutama bagi perempuan. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki sedikit tingkat lebih rendah *Self-Compassion* nya daripada laki-laki, terutama karena perempuan lebih sering memikirkan kejadian negative yang terjadi di masa lalu yang menyebabkan perempuan seringkali menderita depresi dan kecemasan dua kali lebih sering daripada laki-laki.

Laki-laki yang ideal menurut budaya adalah laki-laki yang kuat dan sempurna sedangkan perempuan lebih lemah dalam hal kekuatan dibandingkan laki-laki. Laki-laki menggunakan kemarahannya sebagai cara untuk menghindari rasa tanggung jawab ketika mereka dihadapkan pada

kesulitan atau ketidakmampuannya. Kemarahan dengan menyalahkan orang lain membuat mereka merasa lebih tangguh dan menutupi semua perasannya yang lemah (Neff, 2011).

Tidak hanya itu, beberapa bukti ditemukan dari penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih peduli, empati dan memberikan kasih sayang pada orang lain daripada laki-laki. Perempuan disosialisasikan untuk membuka hati tanpa pamrih pada suami, anak-anak, teman dan orangtua yang lanjut usia, tetapi perempuan seringkali tidak diajarkan untuk merawat diri dengan memberikan kasih sayang yang setara dengan orang lain.

2. Budaya

Markus dan Kitayama (1991) dalam Neff, Pisitsungkaorn, Hsieh (2008) menyatakan bahwa orang-orang Asia memiliki budaya *collectivistic* dikatakan memiliki *self-concept interdependent* yang menekankan pada hubungan dengan orang lain, peduli kepada orang lain dan keselarasan dengan orang lain (*social conformity*) dalam bertindak laku, sedangkan orang-orang Barat yang *individualistic* memiliki *self-concept independent* yang menekankan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, dan keunikan individu dalam bertindak laku. Karena *Self-Compassion* lebih menekankan pada *Common Humanity* dan keterkaitan individu dengan orang lain, dapat diasumsikan bahwa *Self-Compassion* lebih sesuai pada budaya Negara Asia yang merupakan budaya *collectivistic* dan bergantung pada orang lain namun masyarakat dengan budaya Asia lebih banyak mengkritik diri sendiri dibandingkan dengan budaya Barat sehingga derajat *Self-Compassion* tidak

lebih tinggi dari budaya Barat (Kitayama & Markus, 2000 : Kitayama, Markus, Matsumoto, & Norasakkunkit, 1997).

3. Peran orangtua

Adapun beberapa peran orangtua yang dapat mempengaruhi *Self-Compassion* adalah sebagai berikut :

a. Kritik orangtua

Keluarga merupakan tempat bagi seorang anak untuk bergantung dari awal kehidupannya. Sejak dini anak percaya bahwa sudah tugas orangtua untuk menyediakan makanan yang cukup, kehangatan, kenyamanan dan perlindungan. Orangtua diharapkan dapat menjelaskan beberapa hal yang tidak dimengerti anak, membantu menghadapi hal-hal yang menakutkan bagi anak, dan menjaga anak untuk tetap aman dari hal-hal yang merusak. Kenyataannya tidak semua keluarga seperti yang diharapkan. Beberapa orangtua ada yang berusaha untuk mengontrol anak dengan memberikan kritik secara menetap. Anak-anak yang sedari usia dini sudah terbiasa tumbuh dengan hal ini memiliki kemungkinan derajat *Self-Compassion* yang rendah (Neff, 2010).

Ketika orangtua menggunakan kritik kasar untuk menjauhkan anak dari masalah atau meningkatkan perilaku mereka, anak-anak menganggap bahwa kritik merupakan alat memotivasi diri yang berguna dan diperlukan. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orangtua yang selalu memberikan kritik terhadap anak semasa kecil akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa.

Saat masih kecil anak akan menginternalisasikan kritik kritik orangtua kedalam pemikiran mereka dan terkadang menurun pada generasi selanjutnya. Anak-anak mempercayai bahwa *Self-criticism* mencegah mereka untuk melakukan kesalahan dimasa depan. Anak akan lebih remotivasi untuk mencapai tujuan dalam hidupnya apabila mendapatkan dorongan dan dukungan dari orangtuanya bahkan saat anak mengalami kegagalan. Disisi lain, jika orangtua mengkritik anak dengan kejam saat melakukan kesalahan, kritik yang diterima oleh anak dapat membuat anak merasa tidak berharga, depresi dan tidak mendapatkan pola pikir yang maju.

b. *Attachment*

Self-Compassion berhubungan dengan *internal working models of attachment*. Jika individu mendapatkan *secure attachment* dengan orangtua, mereka merasa layak menerima cinta. Mereka biasanya akan tumbuh menjadi dewasa yang sehat dan bahagia. Mereka dapat mengandalkan orang lain untuk memberikan kenyamanan dan dukungan. Tetapi jika individu mendapatkan *insecure attachment*, mereka cenderung merasa tidak layak dan tidak dicintai, dan tidak dapat mempercayai orang lain. Hal tersebut menciptakan perasaan ketidakamanan yang menetap serta dapat menyebabkan tekanan emosional jangka panjang dan mempengaruhi kemampuan membentuk kedekatan dan kestabilan hubungan di kemudian hari.

Penelitian menunjukkan individu yang mendapatkan *insecure attachment* memiliki *Self-Compassion* yang kurang daripada mereka yang mendapatkan *secure attachment*. Dengan kata lain *internal working models* memiliki dampak yang signifikan dalam bagaimana individu memperlakukan diri dengan kasih sayang atau penghinaan. Individu yang dibesarkan dengan *secure attachment* lebih dapat berhubungan dengan dirinya sendiri dalam cara yang penuh perhatian dan kasih. Individu yang dibesarkan dengan *insecure attachment*, *stressful*, atau lebih mengancam lebih dingin dan kritis terhadap dirinya sendiri (Gilbert & Proctor, 2006). Individu dengan *secure attachment* memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Mereka percaya pada diri sendiri dan orang lain, mampu mempertahankan persahabatan akrab dalam waktu lama, menerima keberadaan orang lain, merasa dekat dan percaya pada teman, dan menerima diri apa adanya (Eaves, 2007).

c. *Modeling*

Model dari orangtua dapat mempengaruhi *Self-Compassion* yang dimiliki oleh individu, yaitu contoh perilaku orangtua yang seringkali mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Orangtua yang mengkritik diri sendiri akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut saat mengalami kegagalan yang menunjukkan derajat *Self-Compassion* menjadi rendah.

2.5.4 Korelasi Antar Komponen *Self-Compassion*

Neff mengungkapkan bahwa ketiga komponen dapat saling meningkatkan satu sama lain. Jika individu memberikan perhatian, kelembutan, pemahaman dan kesabaran terhadap diri sendiri (*Self-Kindness*), individu tidak akan merasa malu karena kekurangan dan kegagalan yang dialaminya dan tidak akan menarik diri dari lingkungan dan orang lain (*Common Humanity*) (Neff 2003:87). *Self-Kindness* meningkatkan komponen *Mindfulness* dengan kelembutan dan perhatiannya pada kegagalan dan kekurangannya saat ini sehingga mempertimbangkan dan melihat permasalahannya dari sudut pandang yang berbeda.

Common Humanity meningkatkan *Mindfulness* dengan menyadari bahwa kegagalan dan kekurangan yang dimiliki merupakan kegagalan dan kekurangan yang tidak hanya dimiliki oleh diri sendiri melainkan banyak orang lain yang mengalaminya, individu yang memahami hal itu tidak akan menganggap kekurangan dan kegagalan mereka sebagai ancaman sehingga tidak akan menghindari atau melebih-lebihkan kegagalan dan kekurangannya. Saat individu memahami bahwa dirinya tidak sendiri mereka akan memberikan kelembutan pengertian pada diri.

Mindfulness meningkatkan *Self-Kindness* dan *Common Humanity* dengan melihat kegagalan dan kekurangan diri secara objektif dapat membuat individu menghindari individu memberikan penilaian kritik yang berlebihan, menghakimi diri sendiri dan membuat individu menyadari bahwa kegagalan tidak hanya terjadi pada diri sendiri. Jika individu bereaksi berlebihan dan terlalu terfokus pada kegagalan dan kekurangannya akan membuat individu

memiliki perspektif yang sempit bahwa hanya dirinya yang mengalami kesusahan dan kegagalan dan membuat dirinya menarik diri dari lingkungan dan orang lain.

2.6 Kerangka pikir

Menurut data Dinak Kependudukan dan Catatan Sipil (Disdukcapil) tercatat bahwa di Kota Bandung jumlah janda pada tahun 2017 sebanyak 8.053 orang dan 9.993 orang pada tahun 2019 (detiknews). Keluarga yang tidak dapat berfungsi dengan baik atau disfungsi menurut Beavers (dalam Scholevar & Schwoeri, 2003:318) merupakan keluarga yang tidak mempunyai kemampuan dalam bernegosiasi dan tidak dapat menyelesaikan permasalahan antar anggota keluarga. Dalam berkeluarga segala interaksi dan perubahan yang terjadi dapat mempengaruhi anggota keluarga yang lainnya, begitupula dengan perceraian. Perceraian yang terjadi diantara orangtua memberikan perubahan-perubahan yang terjadi dalam keluarga diantaranya yaitu akan mempengaruhi perubahan perhatian dari orangtua terhadap anaknya baik perhatian fisik, seperti sandang, pangan dan pendidikan maupun perhatian psikis seperti kasih sayang dan intensitas interaksi (Mardiya, dalam Rahma unisba), kebutuhan fisik dan psikis anak tidak terpenuhi sebagaimana seharusnya sehingga keinginan dan harapan anak menjadi tidak tersalur dengan memuaskan, dan anak tidak mendapatkan pelatihan fisik dan mental yang sangat diperlukan untuk dapat hidup di dunia sosial (Kartono, 1998).

Dampak perceraian orangtua besar pengaruhnya pada anak khususnya pada saat anak dalam tahap masa remaja, karena remaja belum memiliki emosi yang stabil. Emosi remaja pada dasarnya mudah terpancing sehingga mengakibatkan remaja cenderung menampilkan perilaku agresi, sebab pada masa

itu remaja mengalami perubahan pada fisik dan kelenjar (Hurlock, 1999:22). Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri, yang mana dalam hal tersebut remaja membutuhkan bimbingan dari orangtua. Namun setelah terjadi perceraian orangtua, tidak sedikit remaja yang kehilangan perhatian serta bimbingan dari orangtuanya. Sehingga remaja cenderung mencari perhatian dilingkungan luar, hal ini lah yang dapat menjerumuskan remaja pada pergaulan negatif. Hetherington (2003) menyatakan bahwa hasil penelitian tentang perceraian mengungkapkan bahwa pada anak dengan keluarga yang bercerai beresiko tinggi mengalami masalah-masalah perkembangan psikologis, tingkah laku, sosial dan akademik dibandingkan dengan anak dengan keluarga yang utuh.

Peneliti menemukan komunitas yang mewadahi anak korban perceraian di Bandung, nama komunitas ini adalah *Broken Home* Bandung. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan 7 orang anggota dengan orangtua yang sudah bercerai menyatakan bahwa situasi dirumah sebelum dan sesudah perceraian dirasakan anak sangat berbeda. Setelah orangtua bercerai anak seringkali mendapatkan kemarahan dari salah satu orangtua saat sedang kesal, orangtua memilih angkat tangan dalam mengurus anak sehingga tanggung jawab tersebut diserahkan kepada anak yang membuat anak dengan berat hati mengikut salah satu orangtua, memilih tinggal bersama nenek dan kakek, dengan saudara jauh dari ibu atau ayah, bahkan ada yang meninggalkan rumah atau kabur. Pada saat itu anak merasa sangat kesulitan dengan apa yang dirasakannya. Anak merasa sedih saat melihat rumah seolah teringat kembali saat sebelum perceraian orangtua, sedih saat anggota keluarga tidak lagi sering menghabiskan waktu didalam rumah yang mana saat bertemu hanya akan ada kemarahan dari orangtua dan protes anak

karena merasa ditelantarkan. Sehingga hal ini membuat anak merasa canggung saat berada dirumah, merasa kesepian dan memilih untuk menyibukkan diri diluar rumah. Saat anak ingin bertemu dengan salah satu orangtua, orangtuanya yang lain tidak memberikan izin dan berakhir dengan kemarahan orangtua pada anak karena tidak bisa menilai situasi orangtua. Saat-saat senggang bersama terkadang orangtua mulai membicarakan hal-hal buruk tentang orangtua lainnya sehingga anak bingung dan tidak dapat mempercayai hal tersebut, tidak jarang pula orangtua akan saling menghina dan saling merendahkan didepan anak. Apabila anak tinggal bersama dengan ayah membuat anak mau tidak mau mengerjakan pekerjaan rumah yang dulu menjadi pekerjaan ibu, yang tinggal bersama ibu berusaha membantu ibu mencari uang dengan mulai melakukan kerja sampingan, apabila tinggal bersama nenek dan kakek serta saudara ayah atau ibu berusaha untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari sendiri sehingga tidak menyusahakan dan mulai mencari pekerjaan sambil sebagai uang saku tambahan.

Dengan suasana rumah yang sepi anak menjadi lebih sering menghabiskan waktu diluar rumah dan beraktifitas dengan komunitas atau perkumpulan-perkumpulan lain. Tidak hanya situasi keluarga yang berubah, lingkungan anak pun menjadi berubah. Banyak keluarga jauh yang dulu jarang menghubungi kini sering menghubungi dengan menanyakan kondisi keluarga khususnya orangtua, terkadang seringkali anak mengetahui saudara-saudarnya sedang membicarakan kondisi keluarganya yang membuat anak semakin canggung saat bertemu, tetangga yang sering berbisik-bisik setiap kali anak lewat untuk keluar dari rumah maupun masuk kedalam rumah, teman-teman yang mulai menghindari anak dan mulai membicarakan anak dibelakangnya. Anak harus pindah sekolah dan

menyesuaikan diri lagi dengan teman dan menjadi kebingungan saat ditanyakan alasan pindah sekolah.

Beberapa anggota komunitas menyatakan bahwa mereka merasa ketakutan dan kebingungan saat pertengkaran orangtua seringkali terdengar dirumah. Mereka merasa cemas dan kesal berkepanjangan saat mengetahui bahwa keadaan keluarga semakin tidak terkendali dan mengakibatkan perceraian orangtua tanpa berdiskusi dengan anak. Tapi dari kejadian yang terjadi mereka perlahan mulai menerima keadaan dan mencoba mengakui bahwa perasaan marah, kesal dan rasa bersalah dan mulai berdamai dengan diri. Dimulai dengan menenangkan pikiran, melakukan banyak hal yang disukai, mulai merawat dan menyayangi diri. Mereka menyadari bahwa jika bukan mereka sendiri yang menyayangi dan memperhatikan dirinya siapa lagi yang akan memperhatikan dan merawatnya. Mulai berinisiatif untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari sendiri seperti mencuci baju, menjemur dan menyetrika baju, memasak makanan, mencuci piring, menyapu dan mengepel lantai bahkan mencoba melakukan pekerjaan sampingan agar kebutuhan materi tetap terpenuhi.

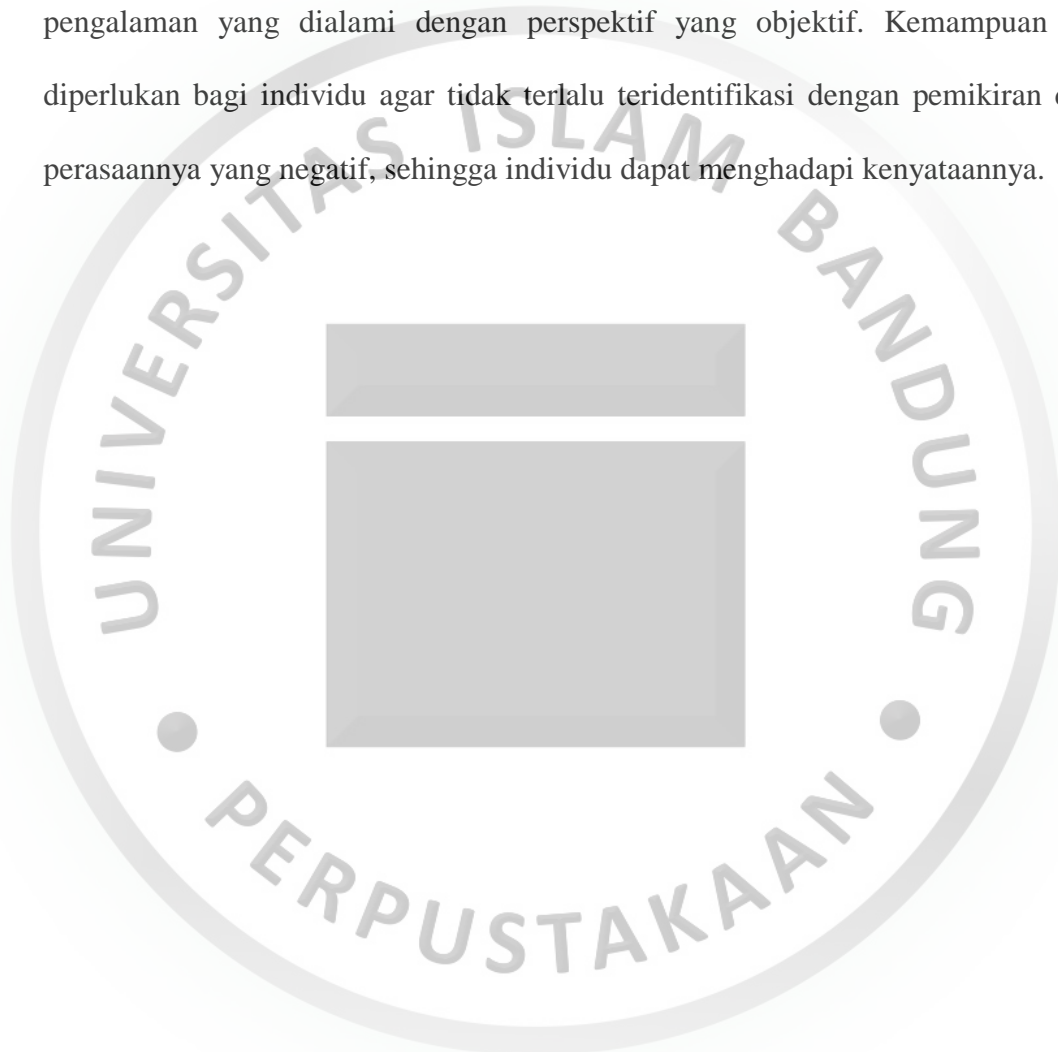
Mereka kemudian menyadari bahwa tidak hanya dirinya seorang yang mengalami kejadian tidak menyenangkan dalam hidupnya, banyak orang yang berada pada situasi yang lebih sulit daripada dirinya, banyak orang yang mengalami yang serupa dengan dirinya. Setelah menyadari bahwa dirinya tidak menderita sendiri dan banyak orang lain yang serupa, mereka tidak lagi merasa sendirian, merasa tidak berharga dan mulai menghargai diri sendiri dan kehidupan yang sudah diberikan kepadanya. Pada awalnya mereka merasa tidak percaya diri dengan latar belakang keluarganya pada teman-teman, tetapi hal itu tidak

dijadikan alasan bagi mereka untuk mengisolasi diri dari lingkungan dan teman-temannya. Mereka percaya teman yang baik akan bertahan dan selalu ada disisinya apapun situasi yang dialaminya. Mereka memilih memperluas pergaulan dengan orang baru yang sebaya maupun dengan rekan kerja, mencoba mengikuti beberapa kegiatan sosial dan aktif dalam komunitas.

Setelah menyadari bahwa keluarganya bukan lagi suatu keluarga yang utuh dan menyangkan hal tersebut terjadi, mereka memilih untuk tidak lagi menyalahkan siapapun atas kondisi keluarga saat ini dan tidak berlarut-larut dengan kesedihan seperti mengurung diri di kamar atau menghindari komunikasi apapun dengan oranglain, melainkan mereka perlahan menemukan kembali apa yang ingin dilakukan di masa yang akan datang dengan mulai merancang rencana masa depannya. Berdasarkan penjelasan kondisi anak korban perceraian diatas menunjukkan adanya komponen-komponen *Self-Compassion*.

Adapun beberapa komponen *Self-Compassion* menurut Neff (2003a) yaitu pertama *Self Kindness*, merupakan kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya dengan memberikan kelembutan, tidak menyakiti diri dan melakukan penilaian negative dengan menghakimi diri sendiri saat menghadapi kesulitan dan kegagalan. Kemampuan ini membuat individu menjadi lebih hangat, memahami diri dan tidak menyakiti diri dengan menghakimi diri saat menghadapi kesulitan maupun tantangan dalam hidup. Kedua *Common Humanity*, Kesadaran individu untuk melihat bahwa semua manusia tidak sempurna, kegagalan dan kesalahan yang dialami merupakan bagian dari kehidupan yang juga dialami oleh semua manusia. Kemampuan ini membuat individu mulai mengaitkan kelemahan atau kegagalan yang dialaminya dengan

kegagalan dan kelemahan yang ada pada oranglain pada umumnya sehingga mereka dapat merasakan bahwa kekurangan dan kegagalan yang dirasakannya bukanlah seberapa dibandingkan dengan kegagalan dan kelemahan oranglain. Dan ketiga *Mindfulness*, Kesadaran individu untuk melihat secara jelas, menerima dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi, melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. Kemampuan ini diperlukan bagi individu agar tidak terlalu teridentifikasi dengan pemikiran dan perasaannya yang negatif, sehingga individu dapat menghadapi kenyataannya.



2.6.1 Skema Pemikiran

Tabel 2 1 Kerangka Pikir

