

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Perkembangan masa remaja merupakan periode yang penting. Pada masa ini, terjadi perkembangan secara fisik, kognitif, emosi, sosial, dan mental yang cepat (Papalia & Feldman, 2014; Hurlock, 2006; Santrock, 2003). Pada masa ini, remaja sedang berusaha untuk mencapai kematangan perkembangan kepribadiannya dengan cara mengenali, penyesuaian, menerima, dan menghargai diri mereka sendiri (Nender, dkk. 2017). Periode ini juga dikatakan sebagai periode yang penuh dengan tantangan dan tekanan, yang menimbulkan berbagai permasalahan pada remaja seperti, perceraian orang tua, kehilangan teman dekat, pindah ke sekolah baru, dan kegagalan dalam nilai (Walker, 2002).

Dalam melalui proses perkembangan remaja, keluarga merupakan aspek yang penting (Sarhini & Wulandari, 2014; Wangge & Hartini, 2013). Menurut Naqiyahningrum (2007) kondisi keluarga yang harmonis akan memberikan pengaruh yang baik terhadap perkembangan dan perilaku anak, sedangkan keluarga yang tidak harmonis, tidak rukun dan tidak damai akan memberikan pengaruh yang tidak baik pada perkembangan dan perilaku anak. Pada kenyataannya, di dalam keluarga, banyak suami dan istri yang mengalami konflik sehingga mengakibatkan terjadinya pertengkaran yang berujung dengan perceraian yang dapat menjadi salah satu masalah yang signifikan yang dialami oleh remaja.

Perceraian merupakan suatu peristiwa perpisahan secara resmi antara pasangan suami-istri dimana mereka bersepakat untuk tidak lagi menjalankan tugas dan kewajiban sebagai suami-istri. Perceraian merupakan titik puncak dari banyaknya berbagai permasalahan yang ada pada beberapa waktu dan jalan terakhir yang harus ditempuh ketika hubungan pernikahan itu sudah tidak dapat dipertahankan lagi (Dariyo, 2007). Perbedaan pemikiran dan pemahaman antar kedua orangtua yang terus-menerus, maka perceraian merupakan satu-satunya jalan keluar dalam memperoleh ketentraman bagi keluarga. Nabi Muhammad SAW bersabda, sepasang suami-istri tidak dianjurkan untuk bercerai, karena perceraian merupakan

hal yang dihalalkan apabila perceraian merupakan jalan terbaik atas konflik rumah tangga, namun dibenci oleh Allah SWT (HR. Abu Dawud).

Di Indonesia, berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2014 jumlah perceraian mencapai 344.237 kasus dan pada tahun 2015 mencapai 347.256 kasus. Pulau Jawa menduduki peringkat tertinggi dalam kasus perceraian pada tahun 2014 sebesar 243,847 kasus dan pada tahun 2015 sebesar 234,254 kasus. Dalam pulau Jawa, DKI Jakarta menempati posisi ke empat tertinggi terjadinya perceraian, pada tahun 2014 sebesar 10,431 kasus dan pada tahun 2015 sebesar 10,303 kasus (bps.go.id, 2015). Oleh karena itu, peneliti akan berfokus pada dampak perceraian orangtua pada remaja di DKI Jakarta.

Menurut Papalia, dkk. (2009), perceraian orangtua sangat berdampak pada perkembangan remaja. Dampak perceraian orangtua menimbulkan permasalahan bagi remaja karena perceraian merupakan suatu kejadian penuh tekanan khususnya dari segi psikososial. Dampak psikososial yang terjadi misalnya marah pada keadaan dan orangtuanya, kehilangan rasa aman, depresi, merasa tidak dicintai, berfikir bahwa keadaan ini terjadi karena dirinya, menarik diri dari lingkungan, hingga bunuh diri (Lestari, 2014; Sarbini & Wulandari, 2014; Sun, 2001; Kelly & Emery, 2003; Sun, 2001; Wildaniah, dalam Harsanti & Verasari, 2013; Cole, 2004; Asih, dalam Ningrum, 2013). Kasus bunuh diri contohnya terjadi pada remaja bernama R.A.K (16), seorang siswa SMP yang ditemukan tewas gantung diri dan berasal dari keluarga dengan orangtua bercerai dan beberapa tahun tinggal bersama neneknya (SindoNews.com, 2015). Dapat dikatakan bahwa kondisi-kondisi yang dihadapi remaja dengan orangtua bercerai mengindikasikan bahwa perceraian menimbulkan dampak pada penerimaan diri mereka (Nender, dkk. 2017). Mereka merasa bahwa dirinya tidak seberuntung teman-temannya dan merasa rendah diri sehingga tidak dapat menerima diri (Aminah, 2012).

Selain dampak negatif yang dialami remaja dengan orangtua bercerai, terdapat dampak positif bagi perkembangan dan perilaku bagi remaja. Menurut Mathis (2005) sikap orangtua terhadap perceraian dapat mempengaruhi sikap remaja terhadap perceraian dimana sikap orang tua terhadap perceraian lebih positif maka sikap remaja terhadap perceraian juga cenderung lebih positif. Selain itu,

pandangan masyarakat yang menganggap bahwa anak dari orangtua bercerai dipandang negatif, justru menjadi motivasi bagi remaja untuk menunjukkan bahwa anak yang berasal dari orang tua yang bercerai tidak selamanya berdampak negatif (Amadea, dkk. 2015). Selain itu, remaja yang dihadapkan oleh situasi perceraian orang tuanya akan menerima diri dan menumbuhkan motivasi dalam dirinya agar kehidupannya di masa depan tidak “gagal” seperti orang tuanya (Amadea, dkk. 2015). Remaja dengan kondisi orangtua bercerai yang dapat menerima perceraian orangtuanya, akan tumbuh sebagai remaja dengan penerimaan diri yang baik (Nender, dkk. 2017).

Menurut Carson & Langer (2006), penerimaan diri (*self-acceptance*) adalah kemampuan untuk bersikap positif terhadap diri sendiri. Menurut Chamberlain & Haaga (2001), seseorang yang memiliki penerimaan diri tanpa syarat yang tinggi akan cenderung lebih objektif pada penampilan mereka sendiri, lebih mampu melihat diri mereka seperti orang lain pada umumnya, tidak akan menghakimi kekurangan yang ada di dalam dirinya, dan dapat menerima apa yang ada di dalam dirinya. Penerimaan diri sangat penting bagi remaja agar mudah dalam beradaptasi dengan lingkungan dan untuk kesehatan mental mereka (Noviani, 2016). Disisi lain, menurut Prigerson & Maciejewski (2008), penerimaan diri dapat mewujudkan ketenangan emosional. Ketika seseorang tidak menghakimi dirinya sendiri dan dapat menerima dirinya, maka seseorang dapat lebih mudah mempertahankan keseimbangan dan rasa kedamaian batinnya.

Dari beberapa penelitian pada remaja dengan orangtua yang tidak bercerai didapatkan bahwa memiliki penerimaan diri yang tinggi, dimana mereka dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya serta dapat mengenali dan memahami diri mereka dengan positif (Noviani, 2016; Wulandari & Susilawati, 2016). Disisi lain, penerimaan diri pada remaja dengan orangtua bercerai berdampak negatif seperti pada perasaan ditolak, marah, tidak dihargai, tidak dicintai, mengisolasi diri, merasa bersalah, selalu melihat kekurangan dalam dirinya dan takut menjalin hubungan dengan lingkungan (Hadyani & Indriana, 2017; Aminah, 2012). Namun, terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Wangge & Hartini (2013) yang

meneliti bahwa remaja dengan orangtua bercerai cukup positif dalam menerima diri mereka dan memiliki penerimaan diri yang dapat dilalui dengan perilaku positif.

Pada konteks remaja dengan orangtua bercerai, penerimaan diri akan menjadikan mereka lebih mampu menerima dirinya apa adanya maupun berbagai kondisi yang dialami dirinya, seperti perubahan kondisi keluarga yang tidak utuh lagi dan menerima kekurangan di dalam dirinya, sehingga mereka lebih dapat mampu mewujudkan ketenangan emosional (Nender, dkk. 2017). Menurut Sari (2018) remaja yang dapat menerima kenyataan terhadap dirinya dan tidak menyalahkan diri atas keterbatasan yang ia miliki maka ia memiliki penerimaan diri yang baik terhadap perceraian orangtuanya. Selain itu, remaja dengan orangtua bercerai memiliki penerimaan diri yang positif maka akan dapat mengembangkan rasa percaya diri sehingga mampu memaksimalkan potensi yang dimilikinya (Nender dkk, 2017). Oleh karena itu, menjadi penting untuk memberi perhatian pada penerimaan diri remaja dengan orangtua bercerai.

Peneliti bersama tim payung penelitian melakukan wawancara sebagai studi awal kepada 3 remaja dengan orang tua bercerai terkait dengan kondisi penerimaan diri mereka. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 5 dan 6 Desember 2017, terdapat tingkat penerimaan diri yang berbeda-beda. Penerimaan yang baik pada remaja bernama RF (21) bahwa perceraian orangtuanya membuat subjek merasa baik-baik saja, dapat menerima keadaan dan perubahan yang terjadi dalam kehidupannya, dan tetap mampu terbuka terhadap saran orang lain. Namun demikian, penerimaan diri yang kurang pada remaja subjek lain bernama A (20) menyampaikan bahwa di awal perceraian orangtuanya yang terjadi pada saat ia anak-anak, ia berusaha menerima keadaan dan percaya bahwa keadaan keluarganya akan membaik. Hanya saja, pada saat menginjak remaja, subjek merasakan konflik dengan salah satu orangtuanya. Ia juga merasakan adanya kemarahan dan ketidakadilan untuk dirinya. Disisi lain, remaja lainnya bernama R (21) juga menyatakan bahwa ia merasa malu dengan kondisi dirinya dan keluarganya, menjauh dan tidak dapat percaya dengan orang lain. Berdasarkan gambaran diatas, perceraian orangtua pada masa anak-anak terkadang tidak berdampak secara langsung dirasakan. Hal ini karena masa anak-anak masih memiliki kemampuan

berfikir yang terbatas pada situasi nyata. Namun demikian, ketika menuju masa remaja kemampuan berfikir cenderung berkembang lebih abstrak, kompleks dan matang (Piaget, dalam Papalia & Feldman, 2014), sehingga perceraian orangtua akan lebih berdampak pada kondisi psikologis mereka. Perbedaan tingkat penerimaan diri pada remaja dengan orangtua bercerai mengindikasikan adanya faktor yang mempengaruhi penerimaan diri mereka.

Carson & Langer (2006) menemukan bahwa agar individu benar-benar menerima diri mereka, maka individu harus mampu merasakan setiap hal yang mereka lakukan dengan rasa kesadaran. Rasa kesadaran (*mindfulness*) merupakan keadaan perhatian akan pengalaman yang ditandai dengan keterbukaan dan penerimaan pada pengalaman (Brown & Ryan, dalam Nurfadillah & Listiyandini, 2017). Menurut Germer, dkk. (2005), rasa kesadaran adalah suatu bentuk perhatian penuh yang terjadi dalam berbagai aktivitas. Bishop, dkk. (2004), mengemukakan bahwa aspek rasa kesadaran yang tidak menghakimi dapat membantu individu untuk memiliki sikap penerimaan diri terhadap pikiran dan perasaan yang penuh dengan tekanan. Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa rasa kesadaran berhubungan signifikan secara positif terhadap penerimaan diri (Xu, dkk. 2014; Carson & Langer, 2006; Thompson & Waltz, 2008). Dalam hal ini, dapat dikatakan bahwa semakin tinggi individu memiliki rasa kesadaran, maka semakin tinggi juga penerimaan diri yang mereka miliki.

Menurut Arnkoff & Glass (2016), penting membedakan antara *trait* rasa kesadaran (*dispositional mindfulness*) dan *intentional* atau *state* rasa kesadaran. Sejauh ini, sebagian besar literatur berfokus pada peningkatan *state* kesadaran, seperti melalui pelatihan meditasi (Brown & Ryan, 2003). Namun demikian, rasa kesadaran juga telah diuji sebagai atribut alami. *Trait* rasa kesadaran merupakan sifat kesadaran yang ada dalam diri seseorang dan dinilai melalui kuesioner laporan diri, seperti *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) (Brown & Ryan, dalam Nurfadillah & Listiyandini, 2017). Penelitian menunjukkan bahwa meskipun kepribadian seseorang, termasuk *disposisi* atau *trait* juga dapat berubah seiring dengan berjalannya waktu sebagai hasil dari pengalaman hidup seseorang (Tang, dkk. 2017), *trait* rasa kesadaran relatif menetap lebih lama dalam diri seseorang.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini yang menjadi fokus adalah rasa kesadaran yang alamiah yaitu rasa kesadaran yang menetap dalam diri individu (*trait*).

Hasil penemuan mengenai rasa kesadaran dan penerimaan diri perlu diteliti lebih lanjut pada populasi remaja dengan orangtua bercerai, karena sejauh ini penelitian mengenai remaja dengan orangtua bercerai baru berfokus terhadap aspek gambaran penerimaan diri mereka (Lestari, 2014; Sarbini & Wulandari, 2014; Sun, 2001; Nender, 2017). Belum terdapat penelitian yang meneliti peranan rasa kesadaran terhadap penerimaan diri pada remaja dengan orangtua bercerai. Dengan mengetahui peranan rasa kesadaran terhadap penerimaan diri, maka penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam memberikan informasi dalam rangka peningkatan kondisi psikologis yang baik pada remaja.

Dalam Islam, penerimaan diri merupakan bagian dari kajian *qona'ah*. Secara bahasa, *qona'ah* berarti menerima apa adanya dan merasa cukup yaitu menerima kondisi apapun yang dialami dengan kesabaran akan ketentuan Allah SWT (Shalahudin, 2014). Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan memiliki perasaan dan sikap yang ikhlas dan ridha dengan kekurangan dan kelebihan dirinya. Dalam islam, *qana'ah* mengajarkan untuk menerima dengan ikhlas dan ridha karena Allah SWT, karena pengertian penerimaan diri dan ridha sama-sama mengarahkan pada perasaan atau sikap yang positif (Ilyas, dalam Permatasari, 2010). Namun demikian, gambaran penerimaan diri remaja dengan orangtua bercerai dalam Islam belum banyak dikaji, sehingga peneliti juga mengkaji tinjauan Islam mengenai penerimaan diri remaja dengan orangtua bercerai.

Penelitian ini merupakan bagian dari payung penelitian yang bertemakan *Mindfulness* (rasa kesadaran) dan Depresi. Selain dari penelitian ini, terdapat juga penelitian Regulasi Emosi terhadap Depresi pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. Penelitian lainnya mengenai Peran *Mindfulness* terhadap Regulasi Emosi pada Remaja Panti Asuhan, *Mindfulness* terhadap Kecemasan dan Depresi pada Ibu dengan Kehamilan *Primigravida*, dan penelitian Peran *Mindfulness* dan *Relationship Quality* terhadap Depresi pada Ibu Hamil.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan konteks masalah yang telah diuraikan diatas, maka fokus masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah *trait* rasa kesadaran berperan terhadap penerimaan diri pada remaja dengan orangtua bercerai?
2. Bagaimana tinjauan dalam Islam mengenai peran *trait* rasa kesadaran terhadap penerimaan diri pada remaja dengan orangtua bercerai?

## **1.2 Tujuan penelitian**

Untuk mengetahui peran dari *trait* rasa kesadaran terhadap penerimaan diri pada remaja dengan orangtua bercerai serta tinjauannya dalam Islam.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan pengembangan bagi peneliti selanjutnya dan bagi Psikologi khususnya bagi Psikologi Positif.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan bisa menjadi sumber informasi dalam merancang psikoedukasi dan penyuluhan bagi orangtua yang bercerai ataupun remaja agar mengetahui pentingnya menumbuhkan *trait* rasa kesadaran dalam rangka menciptakan kesehatan mental yang baik. Bagi psikolog, terapis, konselor dan pemuka agama, penelitian ini diharapkan bisa menjadi rujukan sumber informasi dalam memberikan konseling dan penyuluhan untuk membantu remaja dengan orangtua bercerai dan orangtua yang bercerai untuk menumbuhkan rasa kesadaran untuk memiliki penerimaan diri yang baik.

## Ringkasan Alur Pemikiran

