

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk yang unik di antara makhluk hidup lainnya karena mereka diberi akal untuk berpikir. Kemampuan akal manusia digunakan untuk memahami, mengevaluasi, membandingkan, dan melakukan tugas-tugas intelektual lainnya (Jalaluddin 2001:34). Kemampuan akal dapat memotivasi individu untuk berpikir dan hidup secara efektif dengan menjalani dan memberi hal-hal yang baik untuk mengembangkan diri. Manusia adalah makhluk yang berkembang, dari bayi hingga menjadi orang tua. Sepanjang mengalami pertumbuhan dan perkembangan manusia belajar tentang proses kehidupan melalui pengalaman yang menyenangkan dan menyakitkan. Pada masa perkembangan manusia, fase dewasa merupakan fase puncak. Istilah dewasa, menurut Hurlock, berasal dari kata Latin yang berarti "bertumbuh." Orang dewasa adalah orang-orang yang telah berkembang dan siap untuk mengambil peran dalam dunia bermasyarakat (Putri 2018:35).

Di usia dewasa, akan muncul rasa tanggung jawab terhadap diri sendiri. Ada tiga fase dalam usia dewasa yaitu dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir. Menurut Hurlock, dewasa awala yaitu dimulai ketika memasuki usia antara 19-40 tahun. Masa dewasa awal merupakan masa dimana individu mulai beradaptasi dengan gaya hidup baru dan harapan sosial baru. Menurut Matt, Seus, dan Schumann dalam masa dewasa awal juga akan mengalami perubahan dalam penyesuaian sosial dan psikologis, yang bisa menyebabkan kebingungan dan ketidaknyamanan pada diri seseorang. Hal ini disebabkan oleh perubahan dalam peran yang lama dan penyesuaian nilai yang sebelumnya dipegang yang kemudian dinilai kembali dengan keadaan diri yang sekarang, nilai tersebut disesuaikan atau dibuang jika sudah tidak sesuai (Adila dan Kurniawan 2020:22). Dalam usia dewasa awal akan memasuki tahap membangun komitmen dengan orang lain. Komitmen ini dibangun melalui sebuah bentuk pernikahan. Namun Ketika komitmen itu adanya ketidaksesuaian maka

pernikahan tersebut tidak berjalan sesuai keinginan yang berakhir dengan menyebabkan terjadinya perceraian.

Dalam fase kedewasaan ini, ada banyak orang yang mengalami perceraian di usia dewasa awal. Perceraian dapat terjadi karena disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya adalah karena faktor ekonomi, kekerasan dalam rumah tangga, perselingkuhan dan lain-lain. contohnya, dalam berumah tangga hal yang bersifat materiil sangat diperlukan karena sebagai penunjang kehidupan. Jika mereka tidak dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, maka anggota keluarga akan merasa tidak mampu untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, dan akan berdampak pada perceraian, sehingga mengakhiri hubungan pernikahan yang berkelanjutan (Garwan, Kholiq, dan Akbar 2018:86). Contoh lainnya, bercerai karena adanya perselingkuhan. Memutuskan menikahi seseorang maka berarti membangun komitmen. Menurut Brenot, berselingkuh merupakan sebuah pengingkaran terhadap komitmen pernikahan monogami yang dilakukan secara diam-diam oleh salah satu pasangan terhadap pasangannya (Rizkyta dan Fardana N 2017:9). Akibat dari perselingkuhan dapat memicu perceraian. Tidak hanya berdampak pada perceraian, perselingkuhan juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif lainnya, baik bagi pasangan korban maupun anak korban. Faktor gangguan dari pihak lain (perselingkuhan) adalah faktor dari luar, dan faktor yang menyebabkan perselingkuhan terjadi dalam hubungan perkawinan akibat kondisi ekonomi dan krisis moral (Garwan et al. 2018:88).

Ini membuktikan bahwa perceraian dapat disebabkan oleh banyak faktor. Perceraian bukanlah harapan semua orang. Namun jika dalam pernikahan, perceraian dibutuhkan maka itu hal itu diwajibkan karena ketiadaan harapan dalam kelanjutan pernikahan. Menurut Karim, Perceraian itu dapat terjadi karena disebabkan oleh ketidakmampuan suami dan istri dalam memenuhi ikatan peran masing-masing. Dalam hal ini, perceraian dianggap sebagai pilihan akhir dari pernikahan yang tidak stabil, dan sebagai pasangan suami istri yang harus hidup terpisah dan diakui secara resmi oleh pihak terkait hukum (Ihromi 2004:137). Menurut Dariyo, orang-orang yang sudah bercerai secara sadar maupun tidak akan berdampak negatif pada dirinya. Perasaan yang dialami oleh

seorang individu setelah perceraian yaitu traumatis dan ketidakstabilan psikologis (Dariyo 2003a:168). Jika individu tersebut tidak siap dalam menghadapi fase setelah perceraian maka akan timbulnya masalah pada dirinya secara fisik maupun psikis.

Dalam menghadapi keadaan tersebut, seseorang harus memiliki kemampuan *self-compassion* yang baik. Menurut Germer, *self-compassion* merupakan kemampuan dalam diri dengan menerima situasi atau peristiwa yang sedang dialami, penerimaan ini dapat berbentuk penerimaan secara kognitif dan emosional (Germer 2009:8). Menurut Neff, *Self-compassion* juga dapat memberi pemahaman pada diri tanpa adanya kritik atas penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan diri yang kemudian memandang pengalaman tersebut sebagai bagian dari pengalaman manusia. Jika kemampuan *self-compassion* meningkat pada diri seseorang, maka akan memunculkan rasa empati, rasa kasih sayang terhadap diri sendiri, dan bertambahnya rasa kebersyukuran yang kemudian akan menghasilkan sikap-sikap yang positif dan akan membuat seseorang menjadi lebih baik. Salah satu sikap positif yang akan tumbuh dalam diri yaitu sikap sabar. Sabar dapat memberikan ketenangan pada jiwa dan keyakinan yang kuat dalam menghadapi permasalahan yang terjadi dan menemukan solusi untuk menyelesaikannya. Menurut Qurotulaeni, bahwa kesabaran bukan berarti menyia-nyaiakan usaha dalam menghadapi berbagai masalah dalam hidup, tetapi melakukan tindakan yang tidak terburu-buru dan mencari upaya yang lebih baik untuk menghadapi berbagai situasi dan kondisi yang merugikan dalam kehidupan (Ernadewita dan Rosdialena 2019:52). Sabar akan membuat seseorang lebih menerima dengan ikhlas dalam permasalahan kehidupannya. Oleh karena itu seseorang yang memiliki kemampuan *self-compassion* yang baik akan mempengaruhi tingkat kesabaran seseorang tersebut.

Berdasarkan penjelasan fenomena yang telah dipaparkan maka penulis akan menganalisis pengaruh kemampuan *self-compassion* pada sikap sabar seseorang yang mengalami perceraian di usia dewasa awal. Penulis terdorong untuk mengkaji penelitian ini melalui skripsi yang berjudul, “*Hubungan Antara*

Self-Compassion Dengan Tingkat Kesabaran Pada Orang Yang Mengalami Perceraian di Usia Dewasa Awal”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka ditemukan beberapa rumusan masalah sebagai berikut:.

1. Bagaimana tingkat *Self-compassion* pada orang yang mengalami perceraian di usia dewasa awal ?
2. Bagaimana tingkat kesabaran pada orang yang mengalami perceraian di usia dewasa awal ?
3. Sejauh mana *self-compassion* berpengaruh pada tingkat kesabaran orang yang mengalami perceraian di usia dewasa awal ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini disesuaikan dengan rumusan masalah di atas, Tujuan penelitian adalah mendeskripsikan secara spesifik hasil analisis penelitian lapangan, diantaranya sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat *Self-compassion* pada orang yang mengalami perceraian di usia dewasa awal.
2. Mengetahui tingkat kesabaran pada orang yang mengalami perceraian di usia dewasa awal.
3. Mengetahui sejauh mana pengaruh *Self-compassion* terhadap kesabaran pada orang yang mengalami perceraian di usia dewasa awal.

D. Manfaat

Rangkaian proses dan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:.

1. Secara Teoritis/ Akademis

Diharapkan penelitian ini dapat berperan serta dalam pengembangan ilmu pengetahuan dengan memberikan sudut pandang yang berbeda.

Penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat dalam meningkatkan kemampuan *self-compassion* dan tingkat kesabaran dan juga penelitian ini memiliki tujuan untuk memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam studi psikoterapi tasawuf, dan juga membantu mempromosikan perkembangan inovasi psikoterapi saat ini.

2. Secara Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan wawasan baru bagi masyarakat mengenai pentingnya kemampuan *self-compassion* yang dapat mempengaruhi tingkat kesabaran seseorang. Lebih jauhnya penulis mengharapkan pengembangan kemampuan *self-compassion* dapat lebih dikenal oleh masyarakat luas, sehingga dapat menjadi salah satu bentuk ilmu yang dapat digunakan oleh semua orang.

E. Tinjauan Pustaka

Beberapa penelitian atau karya-karya ilmiah yang mengkaji mengenai *self-compassion* cukup banyak, tetapi penelitian yang khusus membahas mengenai hubungan *self-compassion* dengan tingkat kesabaran belum ada yang melakukan penelitian ini sebelumnya. Dibawah ini merupakan beberapa karya ilmiah yang relevan dengan penelitian saya:

1. Artikel Jurnal, “*Relationship Of Self-Compassion And Divorce Readiness In Women Submitting Divorce Lawsuit In Surabaya Religious Courts*” oleh Handajani A dan Gunadi IGN, 2019. Jurnal Psikiatri Surabaya 67-76 e-ISSN:2716-358X. Yang berisi tentang Pengaruh *self-compassion* dengan kesiapan bercerai pada perempuan pengaju gugatan perceraian di pengadilan agama Surabaya. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik observasional yang bersifat *cross sectional* dan pengambilan subyek penelitian dilakukan dengan cara teknik random sampling sistematis (*Systematic Random Sampling*). Hasil penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara variabel *self-compassion* dengan kesiapan bercerai pada perempuan pengaju gugatan perceraian di

Pengadilan Agama Surabaya, dan kemampuan *self-compassion* bukan menjadi alasan utama pada kesiapan perceraian, namun kemungkinan besar bahwa faktor eksternal yang berperan dalam kesiapan perceraian.

2. Artikel Jurnal, “Memahami Psikologi Perceraian Dalam Kehidupan Keluarga” oleh Agoes Dariyo, 2004. Jurnal Psikologi Vol. 2 No. 2, 94-100. Yang berisi tentang pemahaman mengenai faktor-faktor penyebab perceraian serta proses perceraian. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif.
3. Artikel Jurnal, “Sabar: Sebuah Konsep Psikologi“ oleh Subandi, 2011. Jurnal Psikologi Vol. 38, No. 2, Desember 2011: 215 – 227. Yang berisi tentang penelitian konsep sabar dalam pandangan berbagai agama-agama dan suku-suku. Hasil dari penelitian ini yaitu konsep sabar dari berbagai pandangan memiliki pemahaman yang sama. Metode penelitian ini menggunakan dua jenis metode yaitu metode studi literatur dan pendekatan kualitatif grounded theory.
4. Skripsi, “Pengaruh *Self-Compassion*, Empati Pasangan, Kecerdasan Emosi, Durasi Pernikahan Dan Usia Saat Menikah Terhadap Penyesuaian Pernikahan Pada Wanita Yang Memiliki Pasangan Beda Budaya” Oleh Fahira Alhadar, 2019. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Yang berisi tentang penelitian mengenai pengaruh *self compassion* pada empati pasangan, kecerdasan emosi, durasi pernikahan dan usia saat menikah terhadap penyesuaian pernikahan pada wanita dengan memiliki pasangan beda budaya. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisis data menggunakan teknik statistik Multiple Regression Analysis (analisis regresi berganda).
5. Skripsi, “*Self-Compassion* Dan Kepuasan Hidup Istri Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga” Oleh Choirunnisa Rizky Nockita, 2016. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Yang berisi tentang meneliti pengaruh *self-compassion* terhadap kepuasan hidup bagi istri korban kekerasan dalam rumah tangga. Penelitian ini menggunakan

metode penelitian kuantitatif dengan teknik pengambilan data kuesioner dan menggunakan subjek penelitian dengan teknik purposive sampling.

F. Kerangka Berpikir

Setiap manusia harus menjalani tahap-tahap perkembangan dari anak-anak hingga menjadi lansia. Ada berbagai tugas perkembangan manusia yang harus diselesaikan agar hidup menjadi menyenangkan dan bebas dari masalah serius, terutama bagi orang yang memasuki usia dewasa awal, karena masa dewasa awal merupakan fase puncak pertumbuhan bagi setiap orang (Putri 2018:35). Masa dewasa awal merupakan fase penyesuaian diri dengan mencoba pengalaman dan gaya hidup baru di lingkungan sosial. Menurut Erikson, salah satu tugas perkembangan, terutama yang berhubungan dengan aktivitas psikososial di masa dewasa awal yaitu tahap *intimacy vs isolation*, yang berarti bahwa tugas utama orang-orang dalam kelompok usia ini adalah berhubungan dengan orang lain, yang mungkin berbentuk komitmen pribadi atau sering disebut pernikahan (Miranda dan Amna 2016:36). Menurut Hurlock, dewasa awal didefinisikan sebagai usia 19-40 tahun. Pada usia ini, orang mencari keintiman, yang dapat dicapai melalui komitmen kepada orang lain, yaitu pernikahan (Agusdwitanti, Tambunan, dan Retnaningsih 2015:19). Semua orang berharap bahwa pernikahan akan membawa pada kebahagiaan, namun bagi sebagian orang, pernikahan adalah sesuatu yang ditakuti. Dalam kehidupan suami istri, tidak pernah lepas dari masalah rumah tangga dalam perkawinan. Jika masalah tidak berhasil diselesaikan, maka perceraian akan terjadi.

Perceraian dianggap sebagai akhir dari perkawinan yang tidak stabil, setelah itu suami dan istri hidup terpisah dan diakui secara hukum (Ihromi 2004:137). Perceraian adalah perpisahan keluarga yang terjadi ketika salah satu atau kedua pasangan memutuskan untuk meninggalkan satu sama lain dan tidak lagi memenuhi kewajiban sebagai suami istri (Dariyo 2003a:160). Dampak dari perceraian adalah munculnya trauma pada perceraian. Menurut Rizal Fadli, Perceraian yang sulit dan tidak diterima dengan baik oleh individu akan meninggalkan trauma yang dapat merusak kesehatan psikologis seseorang.

Pengalaman traumatis akibat perceraian ini dikenal dengan PTSDS (*Post-Traumatic Stress Divorce Syndrome*) Rizal Fadli, “Benarkah PTSD Bisa Disebabkan Karena Trauma Perceraian?,” halodoc, 2020. Trauma perceraian dapat merusak rasa stabilitas, kemampuan, dan harga diri, meninggalkan trauma psikologis yang sulit dipulihkan (Mardiyati 2015:28). Sangat penting untuk bisa menyembuhkan luka akibat perceraian untuk mencegah trauma. Sebenarnya tubuh manusia dapat menyembuhkan dirinya sendiri melalui cara alami (Salisah 2012:117).

Manusia membutuhkan *self-compassion* atau *self-love* sebagai kemampuan diri. *Self-compassion* adalah kemampuan untuk berbelas kasih kepada diri sendiri dengan peka terhadap pengalaman rasa sakit dan memiliki keinginan yang kuat untuk meringankan penderitaan itu (Neff dan Dahm 2015:3).

Menurut Neff, welas asih terhadap diri sendiri dapat dianggap sebagai metode manajemen emosi yang efektif, terutama untuk mengatasi dan mengatur emosi, yang berarti tidak mengabaikan perasaan sedih atau duka, tetapi menempatkannya dalam konteks yang tepat. Perasaan ini akan diekspresikan sebagai kebaikan diri (*self-kindness*), rasa kemanusiaan (*common humanity*), dan kesadaran penuh perhatian (*mindfulness*). Memiliki kemampuan *self-compassion* yang kuat akan membantu dalam mengurangi sentimen-sentimen yang tidak menyenangkan dalam diri. Meskipun sikap welas asih dapat membantu mengurangi perasaan tidak menyenangkan, namun *self compassion* tidak membuang emosi negatif, justru sebaliknya, itu menghambat pikiran dan emosi yang tidak diinginkan dengan mengakui kehadiran dan pentingnya emosi tersebut (Neff dan Dahm 2015:4-7). Menerima emosi negatif dan menanganinya dengan baik, maka permasalahan yang ada akan diterima dengan baik dan pasrah tanpa menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan. Kesabaran mengacu pada kemampuan untuk mentolerir ini.

Menurut bahasa, kesabaran (*al-shabru*) berarti menahan diri untuk tidak mengeluh (Sukino 2018a:66). Dalam tasawuf, kesabaran merupakan komponen dari maqamat dan anak tangga untuk mendekatkan diri kepada Allah swt. Kesabaran sangat penting untuk pengembangan jiwa dan pengembangan

kepribadian. memperkuat daya tahan terhadap penderitaan, meningkatkan daya manusia untuk menghadapi beragam persoalan, beban, dan tragedi kehidupan, serta meningkatkan kemampuan untuk mentaati iman kepada Allah swt (Sukino 2018a:67). Sabar di perintahkan dalam Al-Qur'an surat Al-kahfi ayat 28, yaitu:

وَلَا تَلْتَمِ الْأَحْيَاءُ زِينَةَ رَبِّهِمْ تُرِيدُ عَنْهُمْ عَيْتَانِكَ تَعُدُّ وَلَا تَلْتَمِ الْأَحْيَاءُ زِينَةَ رَبِّهِمْ يُرِيدُونَ وَالْعَيْتَى بِالْعَدْوَةِ رَبِّهِمْ يَدْعُونَ الَّذِينَ مَعَ نَفْسِكَ وَأَصْبِرْ
فُرْطًا، أَمْرُهُ وَكَانَ هَوَاهُ وَأَتَّبِعْ ذِكْرَنَا عَنْ قَلْبِهِ أَغْفَلْنَا مَنْ نَطَع

“Dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan kehidupan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas” Q.S Al-Kahfi : 28.

Seseorang yang memiliki kemampuan untuk bersabar akan memiliki pengendalian diri yang tinggi. Orang dapat mengatur dan mengendalikan emosinya serta menerima kenyataan hidup (Ernadewita dan Rosdialena 2019:63). *Self-compassion* juga dapat berdampak pada pengendalian diri. Karena ia menerima dan mengatur emosi yang tidak menyenangkan, keterampilan empati ini membuat seseorang lebih terkontrol. *Self-compassion* adalah proses memahami kesedihan, kekecewaan, dan kesedihan diri sendiri tanpa menilai penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan diri sendiri (Ernadewita dan Rosdialena 2019:151). Ini menunjukkan bahwa jika memiliki kemampuan *self-compassion* untuk berbelas kasih kepada diri sendiri, maka akan meningkatkan kesabaran. Orang-orang yang mengalami perceraian di usia dewasa awal dan mengembangkan perasaan trauma dan kesulitan dengan diri mereka sendiri akan mendapat manfaat positif dari penerimaan dirinya sendiri, yaitu dengan memperkuat sikap sabar dan kemampuan *self-compassion* maka akan muncul rasa mencintai diri sendiri. Oleh karena itu, kedua kemampuan ini saling berkaitan erat.