BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. DESKRIPSI SUBJEK

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan subjek mahasiswa yang berasal dari keluarga yang bercerai dan memiliki prestasi akademik yang baik.

Peneliti melakukan wawancara kepada tiga subjek mahasiswa tentang *self compassion*, di bawah ini dipaparkan data dan profil subjek sebagai berikut:

Tabel 2

Data Subjek

No	Subjek Penelitian	Usia	Jenis Kelamin	IPK
1	A	22 tahun	Perempuan	3,46
2	B	20 tahun	Perempuan	3,52
3	C	23 tahun	Perempuan	3,36

1) Profil Subjek A (subjek 1)

Subjek A seorang mahasiswa kelahiran Madiun, 25 Maret 1994 merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Subjek berusia 22 tahun seorang mahasiswa jurusan Pendidikan Bahasa Inggris dan tengah duduk di semester enam. Subjek A mengalami perceraian orang tua

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pada saat duduk di bangku kelas enam SD. Semenjak perceraian orang tuanya, subjek tidak lagi tenggal bersama kedua orang tuanya dan belum pernah lagi bertemu dengan mereka. Subjek tinggal bersama nenek hingga sang nenek meninggal dan akhirnya subjek harus tinggal bersama tante subjek di Madiun.

Perempuan dengan tinggi 168 ini merupakan seorang yang memiliki nilai akademik yang baik yakni dengan IPK di semester sebesar 3,46. Selain itu, perempuan berjilbab lebar ini juga aktif di organisasi sejak duduk di bangku SMA mulai dari Organisasi Rohis, Pramuka, Paskibraka, hingga kini saat duduk di bangku kuliah ia juga ikut organisasi keagamaan ekstra kampus yakni KAMMI.

2) Profil Subjek B

Subjek B seorang mahasiswa semester 4 kelahiran Situbondo, 24 September 1995 merupakan anak ketiga dari empat bersaudara. Subjek B mengalami perceraian orang tua pada saat duduk di bangku kelas dua SMA. Semenjak perceraian orang tuanya tersebut, subjek tidak lagi tinggal bersama kedua orang tua, lantaran sang ibu yang menikah lagi dan ikut suaminya sedangkan sang ayah yang tidak lagi tinggal di Situbondo melainkan ke Kalimantan dan telah menikah lagi. Sehingga subjek hanya tinggal berdua bersama adiknya karena kakak-kakaknya pun telah menikah juga.

Perempuan dengan tinggi 157 ini merupakan seorang yang aktif di organisasi sejak duduk di bangku SMA mulai dari Organisasi OSIS

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan IKAPELPENA dan kini organisasi KAMMI, KOPFI, dan GEMABI. Selain itu, perempuan berusia 20 tahun ini seorang mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam yang duduk di semester empat yang memiliki prestasi akademik yang baik terbukti dari pencapaian nilai IPK pada semester 3 sebesar 3, 52.

3) Profil Subjek C

Subjek C seorang mahasiswa kelahiran Sidoarjo, 26 Juli 1993 merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Namun kini ia merupakan anak pertama dari lima bersaudara dengan tiga saudara tiri dari ayah tirinya dan satu saudara tiri dari ibu tirinya. Subjek C mengalami perceraian orang tua pada saat duduk di bangku kelas enam SD. Semenjak SD ia telah tinggal bersama kakek dan neneknya di daerah Sepanjang, Taman, Sidoarjo, namun semenjak ibu subjek menikah lagi dengan seorang perwira, subjek pun ikut ibunya tinggal di daerah Candi, Sidoarjo tempat tinggal ayah tirinya.

Perempuan dengan usia 23 tahun ini merupakan seorang yang aktif di organisasi Forum Lingkar Pena (FLP) dalam bidang kaderisasi. Subjek C mengikuti organisasi ini karena kegemarannya dalam menulis dan berharap dapat membuat cerita tentang kehidupannya. Sedangkan prestasi akademiknya juga baik yakni 3,36.

Sedangkan profil informan dari ketiga subjek adalah sebagai berikut:

1) EL

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

EL merupakan *significant others* dari subjek A. Perempuan kelahiran Madiun, 13 Juli 1980 ini adalah saudara sepupu dari A. Peneliti memilih kakak sepupu subjek sebagai informan dalam penelitian ini karena memang orang terdekat subjek di keluarganya adalah EL. EL berusia 36 tahun dan bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) guru.

2) FT

FT merupakan *significant others* dari subjek A. Perempuan kelahiran Surabaya, 21 November 1992 ini adalah seorang mahasiswa semester 8 di UIN Sunan Ampel Surabaya. FT sebagai teman dekat dari subjek A semenjak kenal da sering bertemu lantaran mengikuti organisasi keagamaan yang sama. Peneliti memilih gadis 23 tahun ini sebagai informan karena ia merupakan teman dekat subjek yang diajak cerita tentang kondisi keluarganya yang bercerai.

3) K

K merupakan *significant others* dari subjek B. Perempuan kelahiran Surabaya ini merupakan murabbi (ustadzah) dari subjek B. Peneliti mewawancarai K sebagai informan karena kedekatannya dengan subjek B. Subjek sering bercerita serta berkeluh kesah pada K. K yang berprofesi sebagai wiraswasta ini memiliki usaha kue dan menerima pesanan nasi.

4) FA

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

FA merupakan *significant others* dari subjek B juga. FA adalah seorang mahasiswa semester 6 dari fakultas tarbiyah UIN Sunan Ampel Surabaya. FA telah mengenal B dan dekat dengannya karena berada di organisasi yang sama. Peneliti mewawancarai FA sebagai informan untuk subjek B karena kedekatan mereka dan diharapkan dapat memberikan data pendukung terkait dengan penggalian data tentang B.

5) UT

UT merupakan *significant others* dari subjek C. UT seorang ibu berusia 48 tahun adalah ibu kandung dari C. Peneliti mewawancarai UT sebagai informan dari subjek C karena statusnya sebagai ibu kandung C dan diharapkan dapat memberikan informasi terkait penelitian ini.

6) RI

RI *significant others* dari subjek C. Perempuan dengan tinggi 154 dan berat badan 44 kilogram ini lahir di Sidoarjo 2 Februari 1993 adalah teman dekat dari subjek C sejak duduk di bangku SMA. Meski tempat tinggal antara subjek dengan perempuan berambut keriting ini berjauhan, namun C tetap sering berkomunikasi dengan RI oleh sebab itu peneliti mewawancarai perempuan 23 tahun ini sebagai informan dari subjek C.

Status perceraian keluarga terkadang membuat anggota keluarga merasa malu, oleh sebab itu dalam penelitian ini identitas subjek

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

disamarkan. Subjek pertama disamarkan menjadi A. Subjek kedua disamarkan menjadi B. Sedangkan subjek ketiga disamarkan menjadi C. *Significant others* sebagai informan pendukung untuk mengecek kebenaran hasil wawancara berasal dari orang-orang terdekat subjek. Dari subjek A yaitu kakak sepupu dan teman, dari subjek B yaitu ustadzah dan teman. Sedangkan dari subjek C yang menjadi informan adalah ibu dan teman subjek.

Pengambilan data melalui wawancara dan observasi mulai dari awal hingga akhir dilakukan oleh peneliti sendiri. Kecuali data yang bersifat administratif seperti Kartu Hasil Studi (KHS) atau transkip nilai diperoleh langsung dari ketiga subjek.

Pelaksanaan penelitian mengalami beberapa kendala, diantaranya karena pada subjek pertama dan subjek kedua, waktu mencari data bertepatan beberapa hari menjelang hari raya subjek sudah berencana untuk segera pulang ke kampung halaman sehingga data observasi belum maksimal.

Namun peneliti berusaha memaksimalkan waktu yang ada dengan menggali informasi secara lebih mendalam. Sebelum penelitian ini dimulai terlebih dahulu peneliti mencari subjek penelitian dan meminta persetujuan subjek. Penelitian ini dimulai pada bulan Juni 2016 sampai dengan bulan Juli 2016, berikut ini jadwal kegiatan penelitian:

Tabel 3

Jadwal Kegiatan Wawancara Subjek dan Informan Penelitian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

No.	Tanggal	Kegiatan
1	16 Mei 2016	Pendekatan pada subjek A dan B untuk memberitahu maksud dan tujuan penelitian
2	19 Mei 2016	Pendekatan pada subjek C untuk memberitahu maksud dan tujuan penelitian
3	21 Juni 2016	Wawancara subjek B
4	24 Juni 2016	Wawancara subjek A
5	18 Juli 2016	Wawancara informan I dan II subjek A
6	21 Juli 2016	Wawancara informan I dan II subjek B
7	22 Juli 2016	Wawancara subjek C
8	23 Juli 2016	Wawancara informan I subjek C
9	24 Juli 2016	Wawancara Iinforman II subjek C

Peneliti melakukan pengamatan atau observasi dilakukan bersamaan pada saat pengumpulan data. Pengamatan dilakukan pada subjek dan lingkungan sekitar subjek. Observasi ini dilakukan untuk menambah dan melengkapi data yang tidak dapat dihasilkan dari wawancara.

B. HASIL PENELITIAN

1. DESKRIPSI HASIL TEMUAN

Fokus penelitian ini adalah menggambarkan *self compassion* mahasiswa dari keluarga yang bercerai, dan faktor-faktor yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

memengaruhi *self compassion* pada mahasiswa dari keluarga yang bercerai.

Berikut ini gambaran *self compassion* dan faktor-faktor yang memengaruhi. Urutan dalam deskripsi subjek ini tidak memiliki pengaruh berarti.

a. A (Subjek 1)

a) Gambaran *Self Compassion*

1) Memahami dan tidak menyakiti diri dalam menghadapi masalah

Dalam hal ini subjek menghadapi perceraian orang tua dengan melakukan berbagai hal-hal yang positif. Berikut penjelasannya:

"Jalan-jalan sama baca buku" (Wcr.A28H88) "...itu sejak kelas satu SMP juga. Cari pelampiasan gitu lho mbak" (Wcr.A30H88)

"... dengan jalan-jalan itu kadang bisa menemui orang-orang ya bisa menemui keluarga baru dari keluarga temen tuh bisa ngerasa kayak ibunya sendiri, Bapaknya sendiri"(Wcr.A127H91)

"... dulu aku SD itu nuakal, berani sama cowok-cowok itu berani. Sejak SMP itu langsung bener-bener diem, gak ada temen aku paling kalau istirahat itu mainnya ke perpus..." (Wcr.A116H90)

Sikap tidak menyakiti diri terlihat pula dari pernyataan subjek yang mengungkapkan tidak adanya tindakan menghakimi diri sendiri atau menyalahkan diri atas hal

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

yang terjadi pada orang tuanya. Sebagaimana pernyataan subjek sebagai berikut:

"... menyalahkan diri sendiri enggak, aku malah lebih menyalahkan orang tua (sambil tertawa) karena waktu kejadian kan masih kecil lalu aku bisa apa gitu lho, pikirku gitu sih" (Wcr.A136H91)

Sikap tidak menyakiti diri dalam menghadapi rasa sakit dari perceraian sebagaimana yang dilakukan subjek diperkuat dengan hasil wawancara pada saudara subjek yang menjelaskan tentang perilaku subjek pasca terjadinya perceraian yakni:

"... dari dulu anaknya gak neko-neko mbak, ya alhamdulilah juga gak sampai ke hal negatif. Paling dia jadi lebih diem, tapi kalau melakukan hal-hal yang aneh atau menyimpang gak ada mbak kadang kalau ada masalah atau yang dirisaukan ya cerita sama saya" (Wcr. EL21H95)

2) Menghargai pemikiran, perasaan, dan tingkah laku orang lain yang beragam

Dalam hal ini subjek tunjukkan dengan menghargai keputusan orang tuanya yang bercerai dan tetap berhubungan baik dengan orang tuanya meski tidak tinggal bersama salah satu orang tua Melainkan tinggal bersama nenek dan tante. Berikut penjelasannya:

"... Yoweslah wes kayak gini mau gimana lagi" jadi udah mulai cuek sama ayah ibu terserah itu jalan kalian wes aku ndak mikir itu jalan kalian sendiri" (Wcr.A207H93)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Hubungan dengan ayah baik sih mbak masih, walaupun kontak-kontakan jarang tapi kalau sekali kontak itu biasanya cerita sampek lama" (Wcr.A42H89)

"... aku itu lebih cocok sama ayah, ayah itu orangnya demokratis gitu lho jadi kalau diajak diskusi itu "Oh ya gini.. gini.."" (Wcr.A64H89)

Sikap subjek dalam menghargai perasaan orang lain tercermin dalam tingkah laku subjek yang ramah sebagaimana hasil observasi berikut:

"Subjek datang dengan senyum sumringah dan langsung menyalami peneliti sambil cipika cipiki"(OBS.A10H133)

"... menghadap dan menatap wajah peneliti seraya diiringi dengan senyum serta tertawa..." (OBS. A16H133)

3) Pandangan subjek dalam melihat segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya.

Dalam memandang perceraian orang tua, subjek tidak lepas dari peran saudara dan kondisi lingkungannya. Pada awal terjadinya perceraian subjek pernah berpandangan sebagai berikut:

"... sering nyalahin ayah. pokoknya gak suka gitu lho sama ayah, tapi makin ke sini wes paham lah hehe" (WCR.A52H89)

"...Kalau dulu itu apa ya masih belum bisa berfikir dewasa gitu lho kok gini sih gitu lho kok bisa kayak gitu, meratap lebih ke meratap sih mbak sering banyak nangisnya lebih ke gitu sih aku belum bisa memaknainya waktu umur segitu masih lebih menyalahkan mereka" (WCR.A155H91)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Campur aduk mbak, bingung, terus aku kok ditinggal terus aku ini gimana hahaha bingung ya nangis terus, awal-awal sih ya nangis" (WCR.A111H90)

Namun dengan adanya masukan yang ia dapat dari saudara dan lingkungan berbeda yang ia tinggal, membuat subjek memiliki pandangan yang berbeda dari sebelumnya. Berikut pernyataannya:

"... pernah terbesit pengen melakukan hal-hal konyol kayak bunuh diri atau apa karena pengennya dapat perhatian karena kan seharusnya perhatian dapat dari orang tua, tapi orang tuanya gitu tapi alhamdulilah ndak pernah sampai terlaksana (sambil tertawa)" (WCR.A220H93)

"Itu saat awal-awal kelas enam pokoknya selama aku masih di rumah mbak. Jadi kelas enam sampai kelas tiga. karena waktu SMA itu aku mulai ngekos jadi mulai keluar dari keluarga itu." (WCR.A227H93)

"merasa tertekan gitu lho jadi merasa pengen melakukan hal-hal konyol itu tapi setelah keluar rumah, makanya aku lebih suka diluar" (WCR.A232H93)

"... aku itu dikasih tahu "Lho kamu itu jangan kayak gitu di luar sana lho banyak orang gitu" nah dari situ tuh "oh.. gitu ya" jadi mulai merubah pemikiran" (WCR.A243H94)

"... aku mikirnya dengan begini lho aku jadi orang yang seperti sekarang gitu lho mungkin bisa dibilang dewasa sebelum waktunya sih lebih bisa mandiri juga kalau dibanding sama adik sih insya Allah aku lebih bisa mandiri dari pada adik ..." (WCR.A143H91)

b) Faktor-faktor yang menyebabkan *self compassion*

Faktor-faktor yang menyebabkan *self compassion* pada subjek A terungkap berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan subjek A dan informan adalah:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Subjek berbicara dengan suara yang keras, menghadap dan menatap wajah peneliti seraya diiringi dengan senyum serta tertawa mengingat kejadian masa lalunya"(Obs.A16H133)

"... karena waktu SMA itu aku mulai ngekos jadi mulai keluar dari keluarga itu." (WCR.A227H93)

... "merasa tertekan gitu lho jadi merasa pengen melakukan hal-hal konyol itu tapi setelah keluar rumah, makanya aku lebih suka diluar" (WCR.A232H93)

"... aku itu dikasih tahu "Lho kamu itu jangan kayak gitu di luar sana lho banyak orang gitu" nah dari situ tuh "oh.. gitu ya" jadi mulai merubah pemikiran" (WCR.A243H94)

"... tapi makin ke sini (bertambahnya umur) wes paham lah hehe" (WCR.A54H89)

Hasil wawancara pada saudara subjek A sebagai *significant others* ditemukan faktor-faktor sebagai berikut:

"Kalau pas curhat ya saya beri masukan-masukan,saya arahkan biar dia bisa berfikir positif, memandang kejadian yang menimpanya dengan sudut pandang yang positif" (WCR.EL55H96)

"lama-kelamaan kan dia juga udah mulai ngerti, memahami seperti dia tanpa saya menyuruh dia, dia punya inisiatif sendiri untuk ikut saya liqo' kajian islam, dan berjilbab lebar juga atas kemauannya sendiri"(WCR.EL75H97)

b. B (Subjek 2)

a) Gambaran *Self Compassion*

1) Memahami dan tidak menyakiti diri dalam menghadapi masalah

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam hal ini, subjek memandang bahwa perceraian yang terjadi pada orang tua merupakan takdir dan mengambil hikmah dari kejadian tersebut. Sebagaimana yang diungkapkan oleh subjek sebagai berikut:

"... sudah ikhlas, mungkin ini takdir Allah, saya itu mikirnya gini mbak kalau orang tua saya ndak cerai, kalau tetap sama Bapak, mungkin saya ndak kira bisa kuliah ..." (Wcr.B206H105)

"... Allah tuh memang sudah punya rencana yang baik. Mungkin kita pengennya orang tua kita gak cerai Tapi Allah punya rencana di balik itu dan saya pun sekarang merasakan" (Wcr.B279H106)

Sikap tidak menyakiti diri dalam menghadapi perceraian dilakukan subjek dengan mengikuti berbagai kegiatan sebagaimana disampaikan oleh subjek sebagai berikut:

"... Makannya masa-masa SMA itu saya ikut Organisasi Pecinta Alam IKAPELPENA" (Wcr.B40H101)

"...jadi kenapa ikut di IKAPELPENA karena itu alasan saya biar ndak pulang ke rumah karena saya setiap minggu ada acara alasan biar ndak pulang seperti itu, ya naik gunung gitu lah mbak tahu kan bagaimana organisasi pecinta alam ..." (Wcr.B45H101)

Pernyataan subjek dibenarkan oleh ustadzah K sebagai informan yakni:

"... Mencari pelarian seperti ke gunung, keluar-keluar mbolang itu senebernya dari pelariannya dia sih, salah satu pelarian untuk mencari apa ya e.. kebahagiaan atau kenyamanan menurut dia. Untuk menghilangkan stress sih kalau di rumah terus dia akan merasa sumpek gitu.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Jadi makannya dia suka aktif di berbagai kegiatan atau organisasi juga." (Wcr.K154H113)

2) Menghargai pemikiran, perasaan, dan tingkah laku orang lain yang beragam

Dalam hal ini, sikap menghargai pemikiran, perasaan, dan tingkah laku orang lain yang beragam tercermin dalam tingkah laku subjek selama wawancara berlangsung yakni:

"Subjek datang menghampiri peneliti dengan senyum sumringah di wajahnya dan langsung menyapa peneliti serta meminta maaf atas keterlambatannya dari jam janjian yang seharusnya ..." (Obs.B11H134)

Selain itu diperkuat pula dengan pernyataan informan tentang sikap subjek dalam keseharian yakni:

"Ceria mbak" (Wcr.FA11H115)

"Semangat dia, optimis sih menurutku" (Wcr.FA18H115)

"Dia orangnya ceria terus e... terbuka sih sama saya..." (Wcr. K5H109)

"Kalau selama ini dia sih optimis, pengen apapun itu, ingin capai apa mesti dia harus-harus gitu, jadi tingkat optimisnya tinggi juga, jadi apa ya.. apa yang ingin diwujudkan sampek dia dapat gitu,..." (Wcr. K127H112)

"... dia ngapgrade sendiri sih berusaha untuk meningkatkan dirinya. Misalnya dikomen gini, "oh yaweslah" "oh.." (Wcr.K118H112)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Ditunjukkan pula dengan tetap berhubungan baik dengan kedua orang tua meski tidak lagi tinggal bersama mereka. Sebagaimana pernyataan subjek tentang seberapa sering ia berkomunikasi dengan orang tuanya meski ayah dan ibunya tidak lagi tinggal dengan dirinya sebagai berikut:

"Kalau ibu seminggu sekali" **(**Wcr.B331H108**)**

"... kalau Bapak sebulan sekali mungkin atau lebih" (Wcr.B333H108)

"Baik.. Cuma gitu kalo telefon pasti bicaranya masa lalu bicara ibu, bicara jelek-jeleknya ibu. Padahal kan ibu tetep ibu ku mbak." (Wcr.B170H104)

Hal ini juga dibenarkan oleh K selaku ustadzah yang dekat dengan subjek, sebagai berikut:

"Kalau sama ayah sih ndak seberapa ini, kalau yang sering diceritakan ibunya. Kalau ibunya itu masih sering WA." (Wcr.K91H111)

"He.em komunikasi. Dia pengen nikah itu ya de'e curhat sama ibunya" (Wcr.K95H111)

Selain itu, dalam menghargai pemikiran, perasaan, dan tingkah laku orang lain yang beragam dilakukan subjek dengan membuktikan apa yang diyakininya bisa meski pendapat orang lain tidak demikian. Sebagaimana pernyataan subjek tentang anggapan orang perihal perceraian:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Kalau orang broken home gini gini gini. Tapi saya ingin merubah stigma itu. Anak dari keluarga broken home juga bisa sukses. Jadi semenjak itu, kan kadang-kadang gini.. ..." (Wcr.B235H105)

"Kan gini ya.. kan kebanyakan memang ya bener sih orang yang dari apa ya keluarga yang harmonis lebih bahagia tapi kan gak semuanya." (Wcr.B241H105)

"Saya ingin merubah stigma itu, dan sekarang juga saya ndak sama kayak dulu jujur mbak waktu SMA dulu saya itu, saya kan ndak punya temen" (Wcr.B245H106)

3) Pandangan subjek dalam melihat segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya.

Subjek dalam memandang segala sesuatu dengan mengingat Allah dan ajaran agama sebagaimana hasil wawancara berikut:

"... akhirnya setelah saya, Kan saya gini dulu tuh gak gini. hijrah lah mbak istilahnya. saya sudah sekarang bisa menelaah kembali kenapa saya kecelakaan kenapa orang tua saya cerai timbul jawaban oh.. mungkin gini, oh.. mungkin gini.. . jadi Allah tuh memang sudah punya rencana yang baik. Mungkin kita pengennya orang tua kita gak cerai Tapi Allah punya rencana di balik itu dan saya pun sekarang merasakan" (Wcr.B274H106)

"... Terkadang meskipun saya mencoba untuk gak itu ya mbak ya berkhuznudzon berprasangka baik sama temen sama siapapun tapi itu kadang jujur masih ada rasa yang apa ya su'udzon sama.. misalnya orang ini sukses lebih dari saya, jangan-jangan itu.. haha iya jujur mbak kadang-kadang gitu. Tapi Ya Allah.. gak gak.." (Wcr.B286H107)

"... saya mikirnya gini kalau saya terus gini gimana dengan adik saya? ..." (Wcr.B195H104)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Hal ini juga dibenarkan oleh K dengan pernyataannya sebagai berikut:

"... Sebelumnya sehari sejuz itu belum pernah sekarang sudah mulai sehari satu juz, mulai merutinkan itu, sering ikut kajian bagaimana prioritas orang tua, dan lain sebagainya sehingga dia itu mulai tahu sebenernya dalam islam itu seperti ini, saya harus apa ini..menyikapinya harus seperti ini. Allah sudah merencanakan yang terbaik, Allah tidak akan memebani seseorang itu melebihi kesanggupannya, dll. Di situ akhirnya dia terbuka " oh mungkin ini cara Allah untuk mendewasakan saya" seperti itu sih" (Wcr.K182H113)

b) Faktor-faktor yang menyebabkan *self compassion*

Faktor-faktor yang menyebabkan *self compassion* pada subjek B terungkap berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan subjek B dan informan adalah:

"...semester dua"(Wcr.B96H102)

" ... Pas mau minum inget sama mati, Ya Allah kalau saya mati gimana?? saya gimana gitu ya. Akhirnya gak jadi, mau minum lagi inget lagi Ya Allah.. kenapa kayak gini, Akhirnya saya hancurkan pake batu, tak buang. Ya Allah saya takut mati ya Allah.. gitu huhuhu.. ..." (Wcr.B129H103)

"Gini mbak ibu kan guru, mbak ya guru, mas ipar ya guru, pak dhe ya guru kan keluarga guru itu disiplin banget mbak gini-gini gini gitu jadi saya itu susah sama temen-temen kadang kan molor" (Wcr.B321H107)

"... Semenjak dia ikut organisasi dimana di situ kental dengan nuansa keagamaan ..."(Wcr.K163H113)

"... Sekarangkan dia ibadahnya kan juga sudah mulai inikan, seperti tilawahnya ngajinya itu dia sudah mulai meningkat ..." (Wcr.K180H113)

c. C (Subjek 3)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a) **Gambaran *Self Compassion***

1) **Memahami dan tidak menyakiti diri dalam menghadapi masalah**

Dalam hal ini, subjek menyikapi perceraian orang tuaya dengan melakukan hal-hal positif guna mengurangi kesedihan yang ia rasakan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh subjek yakni:

"... bergaul sama temen-temen itu paling ampuh buat nutupi kesedihan, terus baca komik, terus gambar bikin komik." (Wcr.C26H117)

Hal ini senada dengan pernyataan yang diungkapkan oleh teman subjek berkaitan dengan kegiatan yang ia lakukan guna mengurangi beban pikiran yakni:

"... ya sering curhat sama saya dulu pas SMA udah kuliah gini udah jarang. Paling lewat telfon atau ketemu gini mesti dia cerita" (Wcr.RI29H130)

"nulis kalo gak gitu gambar..."(Wcr.RI56H131)

2) **Menghargai pemikiran, perasaan, dan tingkah laku orang lain yang beragam**

Dalam hal ini subjek berusaha bersabar atas tingkah laku orang lain yang ia rasa tidak adil. Sebagaimana yang ia sampaikan sebagai berikut:

"... Cuman kadang ya keberatanne yo nak kunu. Mek satu pribadi iku lho sing kadang bikin aku goyah. Tapi aku berusaha sabar"(Wcr.C133H120)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Begitu pula dengan pernyataan dari sahabat subjek sebagai berikut:

"Kaleeeem banget mbak hahah aku ndak pernah liat dia marah. Dia juga orange suka bantu tiap aku minta tolong dia selalu "iya""(Wcr.RI11H130)

"Sabar"(Wcr.RI35H131)

Dan sikap subjek terhadap orang tuanya meski tidak tinggal bersama sebagaimana pernyataan RI sahabat subjek sebagai berikut:

"Baik"(Wcr.RI75H132) "...dia ndak memusuhi mereka, tetap menghormati mereka memang dulu tinggalnya sama kakek neneknya. Tapi sama kedua orang tuanya itu tetap berhubungan baik, ibunya sering jenguk dia di rumah kakek neneknya karena memang itu kakek nenek dari ibunya. Dan dia sama ibunya deket ada apa-apa ceritanya juga ke ibunya. Punya pacar siapa gitu ya diceritakan ke ibunya sampek segitu padahal jaman SMA kalau saya malas cerita begituan ke ibu, tapi dia sampai bisa cerita."(Wcr.RI78H132) "Kalau ayahnya memang ndak tinggal serumah tapi masih komunikasi lewat telfon, sms, dan juga C itu kadang ngunjungi rumah ayahnya di Waru. Ayahnya kan tetap menafkahi. Kadang datang buat ambil uang sakunya, atau ada perlu apa. Pernah juga dulu diminta tinggal sama ayahnya, tapi dianya ndak mau soalnya rumah.e ayahya dibuat kos-kosan cowok lha dia gak berani waktu itu ayah belum menikah lagi jadi gak ada perempuannya di rumah itu."(Wcr.RI89H132)

Selain itu terlihat pula dari pernyataan ibu subjek tentang sikap subjek dalam keseharian dan dalam menghadapi perceraian yang pernah terjadi pada orang tuanya:

"Dia itu anaknya kalem"(Wcr.UT11H128)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

"Dari dulu gitu anaknya diem gak banyak nuntut"(Wcr.UT26H128)

"Kalem, dia gak banyak nuntut"(Wcr.UT58H129)

3) Pandangan subjek dalam melihat segala sesuatu yang terjadi dalam hidupnya.

Subjek memandang bahwa tidak ada yang kebetulan di dunia ini dan semua telah diatur oleh Allah, sebagai mana pernyataan subjek sebagai berikut:

"... aku punya masalah punya obat lain yaitu baca Al-Qur'an. Ya Alhamdulilah hingga detik ini mesti misale aku selalu berusaha setiap habis sholat lima waktu mesti baca Al-Qur'an. Jadi nek misale katakanlah aku ada masalah aku kan selesai sholat baca Qur'an. Qur'annya tadi yang ada terjemahannya disampinge ya gak ada yang kebetulan seh di dunia ini, masalahku hari ini seperti ini tapi pas aku baca al-Qur'an langsung dijawab sama Allah dari artinya tadi. Ya Allah persis kayak sing tak alami hari ini gitu lho ya aku ini gak kebetulan ini pasti wes emang diatur kayak gitu. Mesti percaya kayak gitu yawes dari Al-Qur'an itu tadi, aku tetep baik sampai sekarang Alhamdulilah gak sampai dadi wong sing aneh-aneh, sing geng motorlah, sing geng anulah, geng sableng lah, sekarang geng pokemon. heheh" (Wcr.C356H126)

"... dulu sek sering menyalahkan sekarang yawes, masih ada cuman yo gak.. wes nerima gitu lho mbak istilahe, wes gak koyok biyen maneh ..." (Wcr.C130H120)

"... Tapi yo tak akoni maksude teko hal iku aku jadi tahu maksude keluarga sing sebenarnya iku yaapa yo koyok yo maksud.e banyak pengalaman lah. Yawes iku masi keluarga sing ayem-ayem iku kayok ane gak tau bertengkar yo pasti tau. ..." (Wcr.C147H120)

Begitu pula dengan pernyataan informan sahabat subjek bahwa dalam memandang masalah yang terjadi dalam

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

hidup tidak lepas dari kehendak Allah. sebagaimana yang ia ucapkan pada teman subjek dalam menghadapi masalah yakni:

"... Wes ta mbak kabeh iku wes onok dalane"gitu katanya." (Wcr.RI52H131)

b) Faktor-faktor yang menyebabkan *self compassion*

Faktor-faktor yang menyebabkan *self compassion* pada subjek C terungkap berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan subjek C dan informan adalah:

"... semakin ke sini, semakin umurku ke 21 ke atas iku wes iso nerima gitu lho gak sedongkol yang dulu. Taun-taun iki bener-bener taun-taun penerimaan. gak kayak sebelumnya aku masih menyalahkan adik-adik tiriku ..."(Wcr.C162H121)

"... saya menempakan diri saya sebagai temen dia bukan hanya sebagai mama tapi juga temen"(Wcr.UT34H129)

"... dia agar tidak merasa kurang perhatian ya itu dan lagi selain tetap saya perhatikan, dia juga tinggalnya sama kedua orang tuaku. Jadi ya insya Allah banyak yang memperhatikan dia. Jadi gak kesepian"(Wcr.UT41H129)

2. ANALISIS TEMUAN PENELITIAN

Pada bagian ini akan disampaikan hasil analisis data tentang gambaran *self compassion* pada mahasiswa dari keluarga yang bercerai dan faktor-faktor yang mempengaruhi *self compassionnya* berdasarkan pemaparan data yang telah disampaikan di atas.

a. Gambaran *Self Compassion*

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam hal ini, terdapat ciri-ciri seseorang yang memiliki *self compassion* tinggi yaitu mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya, mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain, mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu (Hidayati, 2015: 157).

1) Mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya

   Pada subjek A, subjek A tidak lagi merisaukan keadaan keluarganya yang berpisah. Ia lebih memfokuskan pada dirinya, ia melakukan berbagai kegiatan guna mengembangkan dirinya dan mengatasi kekurangan yang ia rasa ada dalam dirinya. Kegiatan-kegiatan yang ia lakukan guna mengatasi keriasauannya seperti jalan-jalan dan membaca buku (Wcr.A28H88). Subjek A bersikap hangat terhadap diri sendiri dengan memberikan kelembutan, tidak menyakiti diri atau menghakimi diri ketika terjadi masalah. Sebagai mana ketika terjadi perceraian subjek tidak menyalahkan dirinya (Wcr.A136H91).

   Pada subjek B, subjek B mampu memahami dan menerima kejadian yang terjadi pada dirinya atas perceraian orang tuanya dengan pandangan bahwa perceraian yang terjadi pada orang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tua merupakan takdir dan ia mengambil hikmah dari kejadian tersebut (Wcr.B206H105).

Meski sempat terlintas dalam benaknya untuk melakukan hal negatif guna mencari perhatian kepada kedua orang tua namun subjek B mengurungkan niat tersebut dan memilih untuk bersikap hangat pada dirnya dengan melakukan kegiatan yang lebih berguna dalam mengurangi kerisauan karena perceraian orang tuanya seperti dengan melakukan berbagai kegiatan organisasi salah satunya yakni IKAPELPENA sebuah organisasi pecinta alam (Wcr.B45H101).

Pada subjek C, subjek C dalam memahami dan menerima diri baik kelebihan maupun kekurangan juga tidak beda jauh dengan subjek B dan subjek A yakni dengan bersikap hangat terhadap diri sendiri. Subjek C yang mengalami perpisahan orang tuanya tidak lantas melakukan hal-hal negatif guna mengatasi afek negatif yang ia rasakan seperti bergaul dengan teman-temannya, membaca komik, menggambar dan membuat komik (Wcr.C26H117). Subjek C melakukan hal-hal yang ia gemari guna mengatasi afek negatif yang ia rasakan.

Meski demikian, terdapat pula hal negatif yang ia akui bahwa hal tersebut ia lakukan karena kurangnya kasih sayang sehingga ia berpacaran, namun setelah ia mengerti bahwa hal

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tersebut tidak ada dalam islam, ia pun tidak ingin mengulanginya lagi (Wcr.C348H126).

2) Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain

Pada subjek A, subjek A dalam menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain yakni salah satunya dengan menghargai keputusan orang tuanya yang bercerai dan tetap berhubungan baik dengan orang tuanya meski tidak tinggal bersama salah satu orang tua melainkan tinggal bersama nenek dan tante. Hubungan baik dengan orang tua terbukti dengan intensitas komunikasi dengan orang tua yang meski tidak dapat setiap hari berkomunikasi namun ketika komunikasi tersebut berlangsung akan berlangsung lama (Wcr.A42H89). Perceraian yang terjadi dalam keluarganya dilihat subjek dengan pandangan secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang cenderung melihat kekurangannya sehingga subjek mampu menerima kegagalan tersebut sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain.

Pada subjek B, subjek B tidak beda jauh dengan subjek A dalam menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain. Subjek B juga tetap berhubungan baik dengan kedua orang tua meski kedua orang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tuanya telah menikah lagi dan ia tidak lagi tinggal bersama mereka (Wcr.B170H104). Subjek tetap menjalain komunikasi yang baik meski tidak dapat setiap hari berkomunikasi, subjek tetap mau untuk bercerita perihal keinginannya seperti keinginannya untuk menikah sebagaimana yang dijelaskan oleh ustadzah K selaku orang terdekat subjek(Wcr.K95H111).

Kesadaran subjek dalam memahami bahwa setiap manusia mengalami kesulitan dan masalah dalam hidupnya terlihat dari cara pandang subjek dalam mamahami hal tersebut yakni dengan percaya bahwa hal yang terjadi dalam hidupnya termasuk pula perceraian kedua orang tuanya adalah takdir dari Allah dan dari hal tersebut subjek dapat mengambil hikmah (Wcr.B279H106).

Pada subjek C, subjek C mampu dalam menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain. Hal ini terlihat dari pernyataan subjek yang mengaku faham bahwa meski suatu keluarga terlihat damai belum tentu tidak terjadi masalah sehingga ia mengerti dan mau menerima peristiwa perceraian dalam keluarganya (Wcr.C147H120). Hanya saja terkadang ia merasa goyah karena adanya ayah tiri yang berlaku kasar padanya dan juga ibunya. Namun subjek berusaha sabar dan tetap hormat pada

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

ayah tirinya dengan tetap bersikap baik sesuai keinginan ayahnya dan tidak melawan (Wcr.C130H120).

3) Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu

Pada subjek A, subjek A menyadari adanya hubungan antara segala sesuatu sehingga melihat segala sesuatu seperti apa adanya, tidak melebih-lebihkan atau tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. Meskipun tidak dapat dipungkiri bahwa tentu pernah terbesit dalam hatinya sebuah pemikiran negatif yakni keinginan untuk bunuh diri namun hal tersebut tidak sampai ia lakukan (WCR.A220H93).

Pada subjek B, subjek B mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu yang tidak lepas dari kuasa Allah SWT. Subjek dalam memandang segala sesuatu dengan mengingat Allah dan ajaran agama. Subjek telah menelaah kembali peristiwa yang menimpa dirinya, kenapa ia kecelakaan kenapa orang tua saya cerai dan timbul jawaban bahwa Allah memang sudah punya rencana yang baik. Subjek pun berpandangan bahwa memang keinginannya adalah tidak adanya perceraian orang tua, tapi Allah punya rencana di balik itu dan subjekpun kini mampu merasakannya (Wcr.B279H106).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada subjek C, subjek C memandang bahwa tidak ada yang kebetulan di dunia ini dan semua telah diatur oleh Allah, sebagai mana pernyataan subjek bahwa setiap ia merasa punya masalah ia mempunyai obat yakni dengan membaca Al-Qur'an. Dengan membaca Al-Qur'an subjek merasa mendapat petunjuk dan ketenangan perihal masalah yang ia alami sehingga ia percaya bahwa tidak ada yang kebetulan dan memang semua telah diatur oleh Allah SWT (Wcr.C356H126). Dari hal inilah ia tetap teguh untuk tidak melakukan hal yang menyimpang dan tetap berkelakuan sesuai norma yang ada.

b. Faktor-Faktor yang mempengaruhi *Self Compassion*

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi adanya *self compassion* dalam diri subjek diantaranya:

1) Lingkungan

Pada subjek A, subjek A merasakan adanya perbedaan dalam dirinya dan merasa lebih baik pasca perceraian orang tuanya ketika mendapat nasehat dari saudaranya dan tinggal di lingkungan yang berbeda jauh dari rumahnya (WCR.A227H93).

Pada subjek B, lingkungan organisasi yang agamis membuat subjek B mampu menerima dan ikhlas dengan apa yang terjadi pada dirinya serta dapat mengambil hikmah dari peristiwa yang terjadi (Wcr.K163H113).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Pada subjek C, subjek C merasa berada di lingkungan dengan kondisi yang sama dengan saat terjadinya perceraian yakni lingkungan dimana terdapat orang-orang yang bertengkar, namun subjek dikuatkan oleh peran ibunya yang selalu sabar. Ibu subjek berusaha menempatkan dirinya layaknya seorang teman bagi anaknya agar sag anak dapat terbuka padanya tiap ada hal atau permasalahan yang ingin diceritakan (Wcr.UT34H129).

2) Usia

Pada subjek A, subjek A lebih dapat menerima keadaan keluarganya dan lebih bersikap baik pada dirinya sendiri seiring dengan bertambahnya usia (WCR.A54H89).

Pada subjek B, tidak jauh berbeda dengan subjek A begitu pula yang dirasakan oleh subjek B, dengan seiring bertambahnya usia, subjek B mulai dapat mengerti dan menerima serta bersikap lebih baik dalam menyikapi perceraian orang tuanya. (Wcr.B96H102).

Pada subjek C, subjek C juga mengalami hal yang sama selayaknya subjek B dan A bahwa seiring bertambahnya usia subjek merasa lebih dapat menerima dan memahami (Wcr.C162H121).

3) Jenis Kelamin

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Faktor jenis kelamin tidak terlihat terhadap *self compassion* pada ketiga subjek.

4) Budaya

Faktor budaya tidak terlihat terhadap *self compassion* pada ketiga subjek.

C. PEMBAHASAN

1. Gambaran *Self Compassion*

Neff (dalam Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014: 122) mendefinisikan *self compassion* sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan dalam dirinya merupakan bagian dari kehidupan setiap orang. Neff menerangkan bahwa seseorang yang memiliki *self compassion* lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima dirinya secara apa adanya, selain itu juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi. Dari pengertian di atas, maka dapat dilihat jika seseorang ingin memiliki *self compassion* yang tinggi, seseorang itu ingin mendapatkan kenyamanan dan penerimaan terhadap dirinya sendiri. Subjek A, B, dan C memiliki *self compassion* yang ditandai dengan ketiganya aktif dalam berbagai organisasi yang menunjukkan bahwa ketiganya merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima dirinya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

secara apa adanya. Subjek A aktif dalam organisasi semenjak SMA, meski sebelumnya di awal terjadinya perceraian A sempat menyendiri karena minder dan tidak ingin bergaul dengan teman-teman SMP-nya namun semenjak SMA, A tidak lagi melakukannya. Menginjak SMA, A mulai menerima keadaan dirinya dan menemukan kenyamanan dalam hubungan sosial dengan mengikuti berbagai kegiatan organisasi seperti Rohis, Pramuka, dan Paskibraka. Dan di bangku kuliah kini ia mengikuti organisasi KAMMI. Begitu pula dengan subjek B yang juga aktif organisasi semenjak SMA seperti menjadi anggota OSIS dan IKAPALPENA, dan kini di bangku kuliah ia pun juga lebih aktif dalam berorganisasi seperti mengikuti KAMMI, KOPFI, dan GEMABI. Sedangkan subjek C mulai aktif di organisasi sejak di bangku kuliah dengan mengikuti organisasi Lingkar Pena yang memang sesuai dengan minat dan hobinya di bidang menulis. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Neff (2012 dalam Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014: 122) bahwa *self compassion* membantu seseorang untuk tidak mencemaskan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri, karena orang yang memiliki *self compassion* dapat memperlakukan seseorang dan dirinya secara baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia. Hal tersebut ditunjukkan juga dengan ketiga subjek yang tidak mempunyai masalah signifikant terkait nilai akademik pasca perceraian orang tua mereka. Ketiga subjek diketahui bahwa mereka memiliki strategi tersendiri guna mengatasi afek negatif

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dari perceraian tersebut, seperti jalan-jalan, ikut organisasi, bergaul dengan teman-teman, membaca buku, atau membuat komik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hakim & Rahmawati (2015) mengungkapkan bahwa strategi koping yang dilakukan dapat mengatasi permasalahan akademik remaja dari keluarga yang bercerai.

Karakteristik seorang yang memiliki *self compassion* yang tinggi yaitu mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya, mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain, mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu (Hidayati, 2015: 157).

Karakteristik *self compassion* subjek A dapat dilihat dari cara A dalam menghadapi afek negatif perceraian orang tuanya dengan jalan-jalan dan membaca buku, menghargai keputusan kedua orang tuanya yang bercerai dan tetap berhubungan baik dengan mereka meski harus hidup terpisah dari kedua orang tuanya.

Karakteristik *self compassion* pada subjek B dapat dilihat dari B yang aktif dalam mengikuti organisasi. Dengan keputusannya mengikuti organisasi keislaman membuatnya merasa hijrah dari dirinya yang dulu dan menyadari bahwa hal yang terjadi pada dirinya tidak lepas dari kuasa Allah dan ada hikmah di balik kejadian tersebut. B pun mampu merasakan hikmah di balik kejadian tersebut dan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjalin hubungan yang baik dengan orang tuanya meski harus tinggal sendiri tanpa kedua orang tuanya pasca perceraian.

Sedangkan karakteristik *self compassion* pada subjek C dapat dilihat dari cara pandangnya dalam kehidupan. Ia menganggap bahwa tidak ada yang kebetulan di dunia ini dan semua telah diatur oleh Allah. C membaca Al-Qur'an setiap selesai sholat dan mendapat ketenangan dan petunjuk perihal masalah yang ia alami sehingga ia percaya bahwa tidak ada yang kebetulan dan memang semua telah diatur oleh Allah SWT. Selain itu C juga tetap berkomunikasi serta menjalin hubungan yang baik dengan kedua orang tuanya, meski pernah merasa tersakiti baik fisik maupun bathinnya.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Compassion*

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi *self compassion* sebagaimana diungkapkan oleh Neff (2003: 94-96) yakni lingkungan, usia, jenis kelamin, dan budaya.

Faktor-faktor yang menentukan *self compassion,* dari hasil temuan di lapangan meliputi: lingkungan dan usia. Lingkungan berperan dalam mengembangkan *self compassion* terlihat pada subjek A yang mengaku merasakan hal yang lebih baik ketika berada di lingkungan yang berbeda dari lingkungan keluarganya yang membuatnya tertekan selian itu peran keluarga seperti saudara yang mau mengerti dirinya menjadi pendukung berkembangnya *self compassion* pada dirinya. Begitu pula dengan subjek B yang merasa

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menjadi pribadi yang lebih baik dalam menghadapi permasalahan dalam hidupnya termasuk perceraian keluarganya ketika ia berada di lingkungan baru yang agamis. Serta subjek C yang mendapat kekuatan dari orang tuanya yakni ibu dalam mengahadapi perceraian orang tuanya, sang ibu menjadi tempat bagi C untuk bercerita setiap hal atau masalah yang ia rasakan.

Faktor s*elf compassion* pada mahasiswa dari keluarga yang bercerai dapat dilihat dengan pendekatan teori ekologi Bronfenbreuner (1979 dalam Santrock, 2010: 51). Teori psikologi dengan pendekatan Bronfenbreuner tentang ekosistem sesuai dengan hasil temuan di lapangan menunjukkan bahwa *self compassion* pada ketiga subjek tampak dari cara pandang subjek terhadap pengalaman hidup termasuk pandangan terhadap takdir atau cara berpikir untuk menerima kenyataan hidup baik menyenangkan maupun menyedihkan. Hal ini tercermin pula dari tingkah laku dan cara subjek berpenampilan yang tidak lepas dari perintah agama. Sebagaimana pada ketiga subjek selalu mengenakan pakaian serta jilbab lebar, senang mendatangi majelis keislaman, gemar membaca Al-Qur'an da menjadikannya sebagai obat dikala mendapat masalah, percaya bahwa apa yang terjadi tidak lepas dari kehendak Allah.

Faktor usia mempengaruhi ketiga subjek dalam mengembangkan *self compassion*. Ketiga subjek mengaku merasa lebih dapat menerima dan bersikap baik seiring bertambahnya usia

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

mereka dan lebih merasakan pengertian tersebut ketika usia mereka telah beranjak dewasa.

Sedangkan pada faktor jenis kelamin dan budaya tidak ditemukan pada ketiga subjek dalam penelitian ini, hal ini dapat dikarenakan kurang bervariasinya subjek yang dipilih yakni hanya mengambil subjek perempuan sehingga peneliti tidak dapat menemukan perbandingan yang menunjukkan adanya faktor jenis kelamin dalam memengaruhi *self compassion.* Begitu pula dengan faktor budaya yang tidak terlihat dalam penelitian ini karena tidak adaya keragaman budaya pada ketiga subjek yang dipilih dalam penelitian ini. Sehingga peneliti tidak dapat menemukan perbedaan yang menunjukkan adanya faktor budaya.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id