



keluarga yang mengalami disfungsi, mempunyai resiko yang lebih besar untuk bergantung tumbuh kembang jiwanya (misal, kepribadian anti sosial) dibandingkan anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga yang harmonis dan utuh atau sakinah. Salah satu ciri disfungsi adalah perceraian orang tuanya (Yusuf, 2012:43-44)

Penelitian yang dilakukan oleh Amato dan Keith (dalam Stevenson & Black dalam Dewi & Utami, 2008) mengungkapkan bahwa individu yang mempunyai pengalaman perceraian orang tua di masa kecilnya, memiliki kualitas hidup yang lebih rendah di masa dewasanya dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki pengalaman perceraian orang tua.

Perceraian bukan berarti akhir, meski memberikan dampak negatif pada psikologis terdapat banyak individu yang mampu berprestasi. Berprestasi merupakan hal yang membanggakan bagi setiap orang. Berprestasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia merupakan kata kerja yang memiliki arti mempunyai prestasi dalam suatu hal (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya) (kbbi.web.id). Berbagai tantangan dalam mencapai prestasi bukan hanya dari mudah atau sulitnya pelajaran namun juga dipengaruhi oleh hal lain seperti kondisi keluarga. Salah satu kondisi keluarga yang dapat menghambat atau menurunkan prestasi seseorang yakni kondisi keluarga yang kurang harmonis seperti adanya perceraian.

Sebagaimana dijelaskan oleh salah satu mahasiswa dari keluarga yang bercerai sebagai subjek penelitian ini mengaku bahwa dirinya menjadi memiliki rasa minder terhadap teman-temannya, dan mengaku menjadi anak yang sangat pendiam pasca bercerainya kedua orang tua. Meski demikian ia mengaku tidak mengalami penurunan dalam prestasi (wawancara, 16 Mei 2016).

Sedangkan pada subjek lainnya yang juga berasal dari keluarga yang bercerai mengaku mengalami masa sulit menerima dan menurunkan motivasi dalam belajar. “Ya.. dulu awalnya ndak menerima, kecewa, mereka harus pisah. Sempet males belajar, mau ngapa-ngapain juga ndak enak” (wawancara, 19 Mei 2016).

Berkaitan dengan dampak dari perceraian, peneliti dari *University of Arizona* yakni David A. Sbarra, Hillary L. Smith, Matthias R. Mehl pada tahun 2011 mengungkapkan bahwa mereka yang memiliki *self compassion* lebih besar, mempunyai kemampuan lebih cepat untuk bangkit dari dampak emosional. Temuan ini, menurut para peneliti dapat membantu mereka yang mengalami kehancuran akibat perpisahan atau perceraian.

Sebagaimana yang terlihat dari subjek kini menjadi individu yang lemah lembut dan mau bergaul dengan orang disekitarnya meski terkadang malu untuk tampil di depan orang banyak (observasi, 16 Mei 2016).

Sedangkan pada subjek lainnya yang juga berasal dari keluarga yang bercerai, terlihat sebagai individu yang ceria dan aktif serta senang bergaul bersama teman-temannya (observasi, 19 Mei 2016).

*Self compassion* merupakan 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 (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014: 122).

*Self compassion* juga dapat 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 ketidak sempurnaan manusia (Neff, 2012 dalam Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014: 122).

Sikap baik dan perhatian terhadap diri sendiri juga dianjurkan dalam agama islam. Sebagaimana dalam agama islam dilarang untuk berbuat dzalim atau menganiaya diri sendiri. Para ulama mendefinisikan dzalim yakni menempatkan sesuatu bukan pada tempatnya.

Sedangkan definisi orang dzalim (menganiaya dirinya sendiri) ialah orang yang lebih banyak kesalahannya daripada kebbaikannya.











Penelitian ketiga oleh Duran & Barlas (2016) tentang *Effectiveness of Psychoeducation Intervention on Subjective Well Being and Self Compassion of Individuals with Mental Disabilities* (Efektivitas Intervensi *Psychoeducation* pada *Subjektif Well Being* dan *Self Compassion* Individu dengan Mental Disabilitas). Tujuan penelitian ini untuk mengevaluasi efek dari *psychoeducation* pada *subjective well being* dan *self compassion* yang diberikan pada orang tua dari individu dengan mental disabilitas. Metode yang digunakan pada 66 orang tua terdiri dari 33 sebagai kontrol dan 33 grup belajar, semua dari mereka memiliki anak dengan mental disabilitas. Peneliti menggunakan desain pretest dan posttest untuk memeriksa efikasi dari program *psychoeducation* pada kedua kelompok. Skala *subjective well being* dan *self compassion* digunakan untuk memperoleh data dari kedua kelompok. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan level *subjective well being* dan *self compassion* orang tua setelah delapan sesi dari *psychoeducation*.

Penelitian keempat dilakukan oleh Neff & Pommier (2012) tentang *The Relationship between Self Compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators* (Hubungan antara *Self Compassion* dan *Other-focused Concern* antara Mahasiswa Perguruan tinggi, Komunitas Dewasa, dan Praktisi). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan *Other-focused Concern*. Metode yang digunakan kuantitatif dengan partisipan sebanyak 384 mahasiswa, 400 dewasa, dan

172 praktisi. Hasil yang diperoleh penelitian ini yakni dari kesemua kelompok peserta memiliki level yang tinggi dari *self compassion*. Kekuatan hubungan antara *self compassion* dan *other-focused concern* juga bervariasi menurut kelompok peserta dan gender. Hubungan terkuat cenderung ditemukan di antara praktisi, sementara wanita cenderung menunjukkan asosiasi lebih lemah dari laki-laki.

Penelitian kelima dilakukan oleh Kharina dan Saragih (2012) tentang Meditasi *Metta-Bhavana (Loving-Kindness Meditation)* untuk Mengembangkan *Self Compassion*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan *self compassion* pada meditator *metta bhavana (loving-kindness meditation)* dan pada non meditator, serta antara meditator pemula dan meditator lama serta mengetahui tahapan dalam proses meditasi yang berperan dalam pengembangan *self compassion* dalam diri meditator *metta-bhavana*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian campuran dengan jenis *mixed method research*. Metode penelitian kuantitatif dalam penelitian ini adalah metode eksperimental semu dimana tiap partisipan yang terdiri dari 30 orang kelompok kontrol, 30 orang kelompok eksperimen dengan pembagian 12 orang kelompok eksperimen 1 (Meditator pemula), dan 18 orang kelompok eksperimen 2 (Meditator lama) diberikan kuisioner *self compassion*. Hasil penelitian eksperimen semu ini kemudian diperdalam secara kualitatif dengan wawancara terhadap 2 orang responden yang memiliki skor *self-compassion* tertinggi. Hasil penelitian eksperimen menunjukkan adanya

perbedaan *self-compassion* pada meditator *metta-bhavana* (*loving-kindness meditation*) dan pada non-meditator, dimana *self-compassion* pada kelompok meditator lebih tinggi. Selain itu terdapat perbedaan *self-compassion* yang signifikan antara kelompok meditator pemula dan lama, dengan *self-compassion* yang lebih tinggi pada kelompok meditator lama. Hasil analisis kualitatif menunjukkan bahwa proses *mindfulness*, yaitu selalu berusaha bersikap sadar dan penuh konsentrasi pada latihan meditasi menjadi faktor penentu meditator dalam mendapatkan manfaat dari meditasi *metta-bhavana*.

Penelitian keenam dilakukan oleh Satici, Uysal & Akin (2013) tentang *Investigating the Relationship Between Flourishing and Self Compassion: A Structural Equation Modeling Approach* (Hubungan antara *Flourishing* dan *self Compassion: Sebuah Persamaan Struktural Pendekatan Modeling*). Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan perbedaan gender dalam *Self-Compassion*, *Self efficacy*, dan *Control Belief* untuk belajar dan untuk menguji hubungan antara *Self-Compassion*, *Self efficacy*, dan *Control Belief* untuk belajar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, subjek sebanyak 390 mahasiswa mengisi skala *Self-Compassion*, *Self efficacy*, dan *Control Belief*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan gender yang signifikan di *Self-Compassion*, *self-efficacy*, dan *Control Belief* untuk belajar. Dalam analisis korelasi, *Self-Compassion* berkorelasi positif dengan *self-efficacy* dan *Control Belief* untuk belajar;

*Self-Compassion* memiliki korelasi negatif dengan *self-efficacy*. *Common humanity* memiliki korelasi positif dengan *self-efficacy* dan *control belief* untuk belajar, dan memiliki korelasi negatif dengan *self judgement*. Di samping itu, isolasi dikaitkan secara negatif dengan *self-efficacy* dan *self-compassion*, dan positif dengan *self judgement*. *Mindfulness* berhubungan positif dengan *self-efficacy*, dan *control belief* untuk belajar, dan itu berhubungan negatif dengan *self judgement*. dan isolasi. Akhirnya, ditemukan bahwa *over identification* memiliki korelasi negatif dengan *self-efficacy* dan *self-compassion*, tapi korelasi positif dengan *self judgement*. dan isolasi.

Penelitian ketujuh dilakukan oleh David A. Sbarra, Hillary L. Smith, Matthias R. Mehl (2011) yang berjudul *When Leaving Your Ex, Love Yourself: Observational Ratings of Self-compassion Predict the Course of Emotional Recovery Following Marital Separation*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi ketahanan psikologis ketika suatu hubungan berakhir. Menggunakan metode kualitatif eksperimen dengan subjek penelitian berjumlah 109 orang dewasa. Hasil penelitian ini yaitu mereka yang memiliki *self-compassion* lebih besar, mempunyai kemampuan lebih cepat untuk bangkit dari dampak emosional. Temuan ini, menurut para peneliti dapat membantu mereka yang mengalami kehancuran akibat perpisahan atau perceraian.

Penelitian kedelapan dilakukan oleh Dipayanti & Chairani (2012) yang berjudul *Locus of Control* dan Resiliensi pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *locus of control* dengan resiliensi pada remaja yang orang tuanya bercerai. Menggunakan metode kuantitatif dengan subjek penelitian berjumlah 60 remaja yang orang tuanya bercerai. Hasil penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara *locus of control* dengan resiliensi pada remaja yang orang tuanya bercerai. Artinya semakin semakin internal *locus of control* remaja yang memiliki orang tua yang bercerai maka semakin baik resiliensi yang dimiliki oleh remaja tersebut dan sebaliknya semakin eksternal *locus of control* yang dimiliki oleh remaja maka semakin buruk resiliensi yang dimiliki remaja dalam menghadapi perceraian orang tua.

Penelitian kesembilan dilakukan oleh Hakim & Rahmawati (2015) tentang Strategi Coping dalam Menghadapi Permasalahan Akademik pada Remaja yang Orang Tuanya mengalami Perceraian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui strategi coping remaja yang orang tuanya mengalami perceraian dalam mengatasi permasalahan akademiknya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan metode wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subyek dalam mengatasi permasalahan akademiknya menggunakan strategi coping yang lebih memfokuskan pada masalah emosi subyek yakni *emotion focus coping*.

Dilihat dari pernyataan subyek, yang mampu untuk menghindari permasalahan, tidak terlalu memikirkan permasalahannya, dapat mengatur emosi, menerima nasib yang diberikan Allah, dan mendapat dukungan moral, simpati ataupun pengertian dari orang disekelilingnya.

Penelitian kesepuluh dilakukan oleh Chyntia (2015) tentang *Self Compassion* pada Siswa SMA “X” dan “Y” Bandung dengan Latar Belakang Keluarga Bercerai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran derajat *self compassion* pada siswa SMA “X” dan “Y” Bandung dengan latar belakang keluarga bercerai. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan subjek sebanyak 35 siswa dari keluarga yang bercerai. Hasil penelitian ini menunjukkan siswa dengan latar belakang keluarga bercerai memiliki derajat *self compassion* tinggi sebanyak 51,4%, sementara 48,6% dengan derajat *self compassion* yang rendah. Untuk siswa dengan derajat *self compassion* rendah untuk diberikan sesi konseling.

Berdasarkan uraian penelitian terdahulu penelitian ini memiliki kesamaan dalam topik penelitian yakni *self compassion* dan anak dari keluarga yang bercerai. Sedangkan letak perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu dalam penelitian ini meneliti individu dengan hal positif yang diraih meski berasal dari keluarga yang bercerai sehingga diharapkan penelitian ini nantinya dapat menjadi wawasan bagi pembaca untuk lebih bersikap baik kepada diri sendiri atau tidak menyalahkan diri dalam menghadapi masalah. Selain memiliki perbedaan pada subjek

