



Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)
Editor:  Yuda SyahputraPublication details, including author guidelines
URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

Studi Kasus Tentang *Self-Compassion* Pada Individu Dewasa Pasca Perceraian

Adyutika Fatmasuri, Zainal Abidin
Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Indonesia

Article History

Received : 18 November 2022

Revised : 20 Juli 2023

Accepted : 28 Juli 2023

How to cite this article (APA 6th)

Fatmasuri, A. & Abidin, Z. (2023). Studi Kasus Tentang *Self-Compassion* Pada Individu Dewasa Pasca Perceraian. *Psychocentrum Review*, 5(2), 121–131. DOI: 10.26539/pcr.521376The readers can link to article via <https://doi.org/10.26539/pcr.521376>

Correspondence regarding this article should be addressed to:

Adyutika Fatmasuri, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Indonesia, E-mail: adyutika21001@mail.unpad.ac.id.

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Copyright by Fatmasuri, A. & Abidin, Z. (2023)

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria, educational grants, participation in speakers' bureaus, membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article

Studi Kasus Tentang *Self-Compassion* Pada Individu Dewasa Pasca Perceraian

Adyutika Fatmasuri, Zainal Abidin

Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Indonesia

Abstract. Perceraian adalah keputusan perkawinan yang sah dan bukan sesuatu yang dipersiapkan oleh pasangan, melainkan akibat dari penderitaan dan emosi yang menyakitkan yang dialami oleh pasangan tersebut. Perceraian mempengaruhi kesejahteraan individu, seperti depresi, kesepian, merasa terisolasi, marah, sulit membangun harga diri, bahkan menyalahkan diri sendiri. *Self-compassion* adalah perasaan positif, yaitu proses pemahaman dan keterbukaan terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran *self-compassion* pada orang dewasa pasca perceraian. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Partisipan dalam penelitian ini adalah 4 (empat) orang dewasa yang telah bercerai dan belum menikah lagi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur dan metode analisis data menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian mengungkapkan tema-tema yang sejalan dengan aspek *self-compassion* seperti *self-kindness*, *self-judgment*, *commonhuman*, *mindfulness*, dan *over-identification*.

Keywords: Studi Kasus, Pasca Perceraian, *Self-Compassion*.

Correspondence author: Adyutika Fatmasuri, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Indonesia, E-mail: adyutika21001@mail.unpad.ac.id.



This work is licensed under a CC-BY-NC

Pendahuluan

Salah satu tugas individu ketika memasuki tahap perkembangan dewasa adalah membangun suatu pernikahan (Santrock, 2002). Pernikahan merupakan suatu ikatan yang bersifat suci dan mengikat secara lahir dan batin antara laki-laki dan perempuan dengan tujuan membentuk sebuah keluarga yang harmonis atau rumah tangga yang bahagia (Ismiati, 2018). Akan tetapi, pernikahan bukanlah suatu hal yang mudah sehingga tidak semua individu dapat mempertahankan pernikahan dan kemudian berakhir dengan perceraian. Perceraian merupakan berakhirnya suatu ikatan pernikahan secara sah dan membiarkan pasangannya untuk menikah lagi (*American Psychological Association*, 2022). Perceraian sendiri terbagi atas perceraian secara psikologis dan secara hukum, biasanya pasangan akan bercerai secara psikologis atau emosional dulu dan kemudian diakhiri dengan perceraian secara hukum. Meskipun demikian, sebagian besar pasangan memilih untuk tetap bertahan meskipun mereka telah bercerai secara emosional (Ubaidi, 2017).

Perceraian bukanlah sesuatu yang diharapkan oleh pasangan, melainkan hasil dari penderitaan serta emosi menyakitkan yang dialami oleh pasangan. Keputusan perceraian sendiri bukanlah kesalahan dari salah satu pihak dan biasanya dipikirkan dalam waktu yang panjang. Masalah dalam pernikahan yang kerap muncul dan berujung ke perceraian adalah kesalahpahaman dan kepercayaan yang tidak rasional dari salah satu individu (Ubaidi, 2017).

Selain itu, ketika masalah-masalah kecil muncul yang timbul dari ketidaksesuaian pada harapan, komitmen, serta komunikasi dari masing-masing pasangan maka lama kelamaan akan berkembang sebagai konflik. Ketika penyelesaian terhadap konflik tersebut tidak pernah tuntas, maka perceraian dianggap sebagai sebuah solusi (Handajani & Gunadi, 2019).

Menurut laporan Statistik Indonesia, fenomena perceraian di Indonesia pada tahun 2021 mengalami peningkatan sebesar 53,50% dibandingkan dengan tahun 2020, yaitu mencapai 447.743 kasus. Sebanyak 337.343 (73%) kasus perceraian terjadi dikarenakan cerai gugat yang merupakan pengajuan gugatan oleh pihak istri. Lalu, sebanyak 110.440 kasus (24,66%) dikarenakan cerai talak atau pengajuan gugatan oleh pihak suami. Faktor penyebab perceraian paling tinggi di tahun 2021 adalah perselisihan serta pertengkaran sebanyak 279.205 kasus dan faktor penyebab lainnya seperti alasan ekonomi, adanya pihak yang ditinggalkan, Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT), serta poligami (Annur, 2020).

Perceraian berdampak pada individu yang mengajukan dan menerima gugatan. Bagi individu yang mengajukan perceraian, dampak yang dirasakan adalah takut, merasa ada jarak dengan pasangan, perasaan tidak sabar untuk segera mengakhiri hubungan, merasa ragu dan bersalah. Namun di sisi yang lain, individu yang mengajukan gugatan perceraian akan terus mencari kesalahan dari pasangan dan menyalahkan pasangannya itu. Lalu, dampak yang dirasakan oleh penerima gugatan adalah adanya rasa keterkejutan, kehilangan kontrol, menurunnya harga diri, merasa tidak aman, marah, adanya keinginan untuk membalas dendam namun ada juga yang ingin untuk tetap mempertahankan pernikahan (Ubaidi, 2017).

Perceraian membuat individu merasakan rasa sakit dan penderitaan emosional yang amat besar. Individu akan merasakan konflik, kemarahan, kecemburuan, dan penolakan (Chau dkk, 2022). Selain itu, juga menyebabkan peningkatan gangguan psikologis yang terkait dengan kesehatan mental (Shavandi & Veshki, 2022). Individu yang bercerai cenderung merasakan depresi, kesepian, terisolasi, kesulitan dalam membangun harga diri, serta tekanan psikologis lainnya (American Psychological Association, 2022).

Keputusan untuk berpisah dengan pasangan dipandang sebagai sebuah krisis yang kemudian diikuti oleh kecemasan dan berakhir dengan mengkritik diri sendiri (*self-criticism*). Individu akan cenderung menyalahkan dirinya atas keputusan yang diambil dan kemudian diikuti dengan rendahnya harga diri serta perasaan yang negatif (Shavandi & Veshki, 2022). Selain itu, pasca perceraian juga membuat individu menjadi mampu untuk bersikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, tidak mampu mengatur hidupnya sendiri, dan tidak ada tujuan hidup yang ingin dicapai dalam dirinya (Istiqamah dkk, 2021).

Ketika perceraian dipandang sebagai suatu pengalaman hidup yang menyakitkan, maka salah satu strategi regulasi emosi dalam menghadapinya adalah *self-compassion* (Sbarra dkk, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Chau dkk (2021) menunjukkan bahwa semakin baik *self-compassion* maka tingkat stress yang dirasakan oleh individu cenderung rendah. Hal ini dikarenakan *self-compassion* memberikan kebaikan kepada hal-hal negatif yang dirasakan (Davrinejad dkk, 2022). *Self-compassion* merupakan suatu perasaan positif yang ditunjukkan dengan proses pemahaman serta keterbukaan terhadap diri sendiri saat menghadapi suatu kegagalan (Neff, 2003a).

Selain itu, *self-compassion* juga ditunjukkan dengan individu yang tidak berusaha untuk menghindari serta mengkritik kegagalan yang dihadapi, melainkan ada keinginan untuk bangkit dan menyelesaikan kegagalan tersebut dengan kebaikan (Neff 2003a). Menurut Neff, (2003a) *self-compassion* terdiri atas tiga aspek positif dan tiga aspek negatif. Tiga aspek positif yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Sebaliknya, tiga aspek negatifnya adalah *self-judgment*, *isolation*, dan *over identification* (Neff, 2003a). *Self-compassion* dapat membuat individu melihat pengalaman hidupnya sebagai pengalaman yang akan dihadapi semua orang, sehingga individu memahami bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan merupakan bagian dari kehidupan dan semua orang berhak untuk memiliki perasaan welas asih terhadap hal tersebut (Neff, 2003b).

Individu yang memiliki *self-compassion* rendah cenderung menarik diri dari lingkungannya. Individu menganggap perceraian sebagai suatu kesalahan yang fatal, dan selalu menganggap bahwa dirinya lah yang mengalami kegagalan pernikahan. Hal ini akan membuat seseorang merasakan gangguan psikologis seperti depresi dan mengganggu kualitas hidup individu (Handajani & Gunadi, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Davarinejad (2022) menunjukkan bahwa *self-compassion* sebagai kunci bagi wanita Iran beradaptasi dengan perceraian dan membantu dalam melawan pola kelekatan yang negatif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sbarra dkk (2012) juga menunjukkan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki stress pasca pernikahan yang rendah. Hal ini dikarenakan *self-compassion* akan membuat individu menerima pikiran negatif tentang akhir pernikahan dan menyadari bahwa perceraian adalah bagian dari turun dan naiknya hidup seseorang (Sbarra, 2012). Selain itu, *self-compassion* akan membantu individu untuk bersikap positif dalam melihat perceraian, seperti memberikan kebaikan kepada diri sendiri, tidak lagi melihat sebuah perceraian sebagai kegagalan yang berujung kepada menyalahkan diri sendiri (Sun dkk, 2016). Sikap positif yang ditunjukkan dengan *self-compassion* ini dapat mengurangi munculnya dampak dari emosi negatif seperti kecemasan dan depresi (Sun dkk, 2016). Selain itu, *self-compassion* juga meningkatkan resiliensi (Alizadeh dkk, 2018), kesehatan mental yang lebih positif (Ghorbani dkk, 2018), serta kemampuan dalam mengelola emosi dan spiritual (Khodabakhshi Koolae dkk, 2019).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat terlihat bahwa *self-compassion* penting dalam menghadapi kondisi-kondisi yang muncul terutama kondisi yang kurang menyenangkan pasca bercerai. Penelitian tentang *self-compassion* dan berakhirnya pernikahan di Indonesia pada umumnya berkenaan dengan *self-compassion* dan kesiapan perempuan untuk bercerai (Handajani & Gunadi, 2019), *self-compassion* dan kesejahteraan subjektif pada remaja dengan orang tua bercerai (Ayulanningsih & Karjuniwati, 2020), dan *coping* stress pascacerai pada ibu tunggal (Jonathan & Herdiana, 2020). Akan tetapi, belum ditemukan penelitian yang secara spesifik membahas tentang *self-compassion* pada individu pasca perceraian, padahal *self-compassion* juga perlu dihadirkan dalam diri individu untuk bangkit dari rasa sakit setelah bercerai. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui gambaran *self-compassion* yang dimiliki oleh individu dewasa pasca bercerai dengan pasangannya.

Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah “*Bagaimana gambaran self-compassion pada individu dewasa awal pasca bercerai?*”. Peneliti ingin memahami bagaimana individu menghadapi kondisi pasca perceraian atau emosi yang muncul setelah bercerai dan gambaran mengenai *self-compassion* yang dimilikinya. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan suatu pengetahuan baru terkait *self-compassion* sebagai strategi dalam menghadapi perceraian. Serta, nantinya jika ada individu yang menghadapi emosi negatif pasca bercerai maka intervensi yang bisa diberikan adalah terkait dengan meningkatkan *self-compassion* dalam diri individu

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penggunaan studi kasus sesuai dengan tujuan penelitian ini, yaitu mengeksplorasi dan menggambarkan sejumlah partisipan yang mengalami kasus tertentu, yaitu pasca perceraian dengan menggunakan *self-compassion* sebagai strategi dalam mengelola emosi negatif pasca perceraian.

Partisipan

Metode pengambilan sampel dengan menggunakan *convenience sampling* yaitu teknik pengambilan sampel bagi individu yang memenuhi kriteria dan bersedia untuk memberikan informasi (Sugiyono, 2012). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah (1)

Minimal berusia 18 tahun; (2) Sudah bercerai; (3) Belum menikah lagi setelah perceraian terakhir. Adapun partisipan dalam penelitian ini berjumlah 4 orang dengan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Karakteristik Partisipan

	Partisipan 1	Partisipan 2	Partisipan 3	Partisipan 4
Usia	33 tahun	35 tahun	27 tahun	35 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
Domisili	Banyuwangi	Cirebon	Semarang	Balikpapan
Usia Pernikahan	7 tahun 11 bulan	2 tahun	1 tahun 10 bulan	16 tahun
Lamanya Bercerai	1 tahun	6 tahun	3 bulan	5 tahun
Pekerjaan	Karyawan swasta	Karyawan swasta	Karyawan swasta	Karyawan swasta
Pendidikan Terakhir	S1	S1 Profesi	S1	D3
Jumlah Anak	2	1	0	1
Hak Asuh Anak	Istri	Istri	Belum memiliki anak	Istri, namun tinggal dengan mantan suami

Teknik Pengambilan Data

Teknik pengambilan data dilakukan menggunakan wawancara semi terstruktur atau wawancara mendalam yang pelaksanaannya lebih bebas dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Wawancara ini bertujuan untuk menemukan serta mendapatkan permasalahan yang lebih terbuka yang mana partisipan diajak untuk menyampaikan pendapat serta ide-idenya terkait permasalahan yang diangkat (Sugiyono, 2012). Pertanyaan wawancara sendiri disusun berdasarkan aspek-aspek dari *self-compassion* serta pertanyaan umum tentang riwayat perceraian.

Prosedur Penelitian

Kegiatan pengambilan data dilakukan pada bulan Mei hingga Juli 2022. Proses pengambilan data diawali dengan menyusun daftar pertanyaan yang bersifat terbuka berdasarkan aspek-aspek *self-compassion* yang dikaitkan dengan perceraian serta pertanyaan untuk menggali riwayat perceraian. Daftar pertanyaan tersebut kemudian didiskusikan dengan peneliti lain yang merupakan *expert judgment* untuk memastikan bahwa pertanyaan yang disusun sudah tepat untuk menggali hal ingin diteliti.

Setelah pertanyaan wawancara sudah disetujui, kemudian peneliti mulai membuat poster untuk mencari partisipan dan disebarakan melalui media sosial. Setelah terkumpul 4

partisipan, kemudian peneliti menghubungi masing-masing partisipan untuk memberikan *informed consent* sebagai kesediaan untuk terlibat dalam penelitian dan mengatur jadwal wawancara. Kegiatan wawancara dilakukan secara daring melalui aplikasi *google meets* dan *whatsapp call* dengan durasi kurang lebih selama 60 menit. Proses wawancara dimulai dengan membangun *rapport* terlebih dahulu seperti memperkenalkan diri peneliti, menyampaikan tujuan peneliti, durasi wawancara, serta meminta izin untuk merekam jalannya wawancara untuk nantinya akan digunakan dalam proses analisa data.

Kemudian setelah itu, peneliti mulai menanyakan seputar riwayat perceraian seperti “*Sudah berapa lama Anda bercerai?*” dan “*Apa penyebab dari perceraian Anda?*”. Setelah menggali riwayat perceraian, peneliti mulai memberikan pertanyaan spesifik seperti “*Bagaimana Anda menilai kondisi perceraian yang Anda alami?*” dan “*Bagaimana sikap Anda terhadap diri Anda sendiri setelah bercerai?*”.

Analisa Data

Teknik analisa data dalam penelitian ini dengan menggunakan analisa tematik, yang merupakan teknik untuk mengidentifikasi, menganalisa, serta melaporkan tema dalam sebuah data (Braun, & Clarke, 2006). Teknik analisa terdiri atas enam tahapan yaitu, (a) memahami data dengan mendengarkan ulang proses wawancara yang telah direkam kemudian melakukan proses verbatim; (b) proses koding untuk mengembangkan ide-ide terkait dengan data dan hubungan dengan pertanyaan penelitian; (c) pengumpulan seluruh data yang telah dikoding dan kemudian dianalisa kembali sebelum dikelompokkan ke dalam tema; (d) peneliti sudah menentukan dan memperbaiki beberapa tema; (e) melakukan identifikasi isi dari tiap tema untuk menentukan aspek apa saja yang tergambar pada tiap tema; (f) menuliskan hasil dari analisa tema yang telah terbentuk kemudian dikaitkan dengan teori dari penelitian, dalam penelitian ini yaitu teori dari *self-compassion*.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data yang telah dipaparkan pada Tabel 1 di atas, tampak bahwa masing-masing partisipan memiliki waktu yang beragam dalam lama perceraian. Hasil lainnya ditemukan pada penyebab perceraian. Misalnya, partisipan 1 dan partisipan 4 memiliki alasan yang hampir sama yaitu merasa kurang dihargai segala usahanya oleh suaminya. Untuk partisipan 2, bercerai karena sang suami tidak menafkahi istri. Lalu, untuk partisipan 3 bercerai dengan alasan pernikahan jarak jauh yang membuat dirinya dan istri kerap berbeda pendapat. Pada pernikahan jarak jauh seperti yang dijalankan sebelumnya oleh partisipan 3 identik dengan kurangnya komunikasi, intensitas bertemu, dan tidak mengetahui apa yang dilakukan pasangan sehingga cenderung mampu menimbulkan perbedaan pendapat antara suami dan istri (Naibaho & Varlia, 2016).

Terdapat lima tema yang sudah peneliti rangkum dalam hasil wawancara yang sejalan dengan aspek-aspek yang ada di dalam teori *self-compassion* sendiri. Aspek-aspek tersebut seperti *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *mindfulness*, dan *over-identification*. Dari kelima tema yang sudah dirangkum dan sejalan dengan aspek-aspek dari teori *self-compassion*, kemudian disusun secara urut jawaban-jawaban yang kemudian menjadi sub tema di dalamnya. Adapun penjelasan lebih lanjut tema tersebut terdapat pada tabel 2.

Tabel 2. Klasterisasi Tema Penelitian

Aspek	Indikator	Sub Tema
<i>Self-Kindness</i>	Individu memberikan kebaikan dan pemahaman kepada diri sendiri serta tidak menyalahkan dan mengkritisi diri sendiri.	Tidak menyalahkan diri
<i>Self-Judgment</i>	Individu merendahkan dan memberikan hal-hal yang bersifat kritikal terhadap kegagalan yang dialami secara berlebihan	Menyalahkan diri sendiri
<i>Common Humanity</i>	Individu memandang pengalaman yang dirasakan merupakan bagian dari suatu pengalaman individu yang luas dan sadar bahwa semua orang bisa gagal, melakukan kesalahan, dan merasa tidak mampu di beberapa hal.	Tidak merasa terisolasi
<i>Mindfulness</i>	Individu menyadari pikiran dan perasaan yang menyakitkan namun tidak melebih-lebihkan perasaan tersebut	Mencapai kondisi <i>mindfulness</i>
<i>Over-Identification</i>	Individu melebih-lebihkan kegagalan yang dialami dan merenungi keterbatasan yang dimiliki secara berlebihan.	Melebihkan kegagalan yang dialami

Self-Kindness vs Self-Judgment

Self-kindness merupakan aspek positif dari *self-compassion* yang dicirikan dengan memberikan kebaikan dan pemahaman kepada diri sendiri daripada menyalahkan serta mengkritisi diri sendiri (Neff, 2011). Sementara, berbeda dari *self-kindness*, aspek negatifnya berupa *self-judgment* yang merupakan kecenderungan individu untuk merendahkan dan memberikan hal-hal yang bersifat kritikal terhadap kegagalan yang dialami secara berlebihan (Neff, 2003a).

Setelah perceraian, 3 dari 4 partisipan cenderung tidak menyalahkan diri mereka. Partisipan tersebut yaitu partisipan 1, 3, dan 4. Sementara itu, partisipan 2 masih cenderung menyalahkan diri atas kondisi perceraian yang dialami. Alasan ketiga partisipan tidak menyalahkan diri sendiri, salah satunya pada partisipan 1 merasakan bahwa dirinya lega dengan perceraian ini karena terlepas dari suaminya. Hal ini membuatnya cenderung tidak menyalahkan diri sendiri dan bahkan berusaha untuk menyenangkan dirinya dan anak-anaknya. Dari ketiga jawaban partisipan tadi, terlihat bahwa mereka cenderung tidak berusaha menyalahkan diri mereka atas peristiwa perceraian yang dihadapi.

“Nggak... karena aku udah ngerasa bener-bener udah kaya lepas sama orang itu gitu lho.. Karena dari jaman menikah pun, sudah dia tidak pernah menjadi suami yang baik, selalu menuntut aku menjadi istri yang baik. Ya pokoknya nggak ada.. Nggak ada itulah.. Jadi ya itu lah.. Udah lega lah sekarang semuanya, nggak ada nyalahin diri sendiri. Nggak ada nyalahin diri sendiri, karena aku udah bener-bener beberapa

tahun terakhir pun udah mikir apa aku yang salah.. kayanya nggak deh, bukan aku yang salah..” (Partisipan 1)

“Ga pernah sih secara spesifik.. Yang kepikiran justru yang pas dia bilang saya ini harus ada apanya bukan apa adanya saya sampe sekarang kok ngikutin dia.. Pada dasarnya dia emang gamau dibimbing, harusnya saya diem aja dari pada kita berantem, masih kepikiran itu aja.. lima bulan pertama itu ehm dengan kita yang berbeda yang sama-sama keras kepala dan beda kepribadian itu lima bulan pertama itu kita ga pernah berantem saya sangat menurunkan ego saya loh. Titiknya itu ketika mantan istri saya itu, kok kamu ga pernah marahin saya kalau saya salah, kasih tau aja kita tuh sayang atau cinta orang tuh jangan apa adanya tapi ada apanya lah gitu.. Disitu saya, oke kalau suatu hari ada perilaku yang dia aku ga sreg aku kasih tau mulai dari situ kita sering berantem. Coba kalau dari situ saya ga nurutin dia dan tetep nurutin ego sampe 5 atau 10 tahun sampe dia ngerasa hubungan kita hambar atau merasa ga di kasih tau yang penting hubungan kita awet gitu.. Kalau di kasih tau dia ga terima.. Seminggu itu bisa 3 kali kalau telponan pasti berantem” (Partisipan 3)

“Kadang-kadang ada penyesalan juga, bercerai itu, kenapa saat itu kita lebih mementingkan ego kita masing-masing gitu padahal ada anak disitu, tapi kan maksudnya saya udah mencoba untuk memperbaiki dengan mantan suami saat itu sebelum bercerai, tapi saya ngerasa nggak ada respon positif sama dia, masa saya harus mendem rasa terus jengkel lama, kayanya saya pengen berontak nggak tahan lagi gitu diperlakukan ssecara bukan suami istri jadinya malah kaya musuh di dalam satu rumah, kan ngga tahan gitu kan terus ya udah saya pernah menyesali perceraian ini juga, mungkin memang udah jalannya saya justru tidak selalu buruk hasilnya walaupun saya nggak punya apa-apa waktu bercerai.. ada kesempatan untuk pindah tempat kerja ke tempat yang lebih baik penghasilannya, kerja di hotel sampai dengan saat ini itu eee.. maksudnya ada peningkatan dari segi pemasukan gitu ya mba, sampai bisa kredit rumah sendiri gitu, jadi sebenarnya sih ada peningkatan taraf hidup dengan saya hidup sendiri, sementara waktu saya berkeluarga itu, hidup saya gitu-gitu aja.. jadi saya nggak pernah nyeselin perceraian itu, memang mungkin memang sudah jalannya seperti itu..” (Partisipan 4)

Sebaliknya untuk partisipan 2 cenderung menyalahkan diri sendiri pasca perceraian, hal ini disebabkan karena dia merasa sebagai dirinya sebagai penyebab terjadinya kegagalan pernikahan akibat keputusannya yang impulsif. Partisipan 2 berpikir jika dirinya lebih bisa menerima pernikahan dan suaminya maka tidak akan terjadi perceraian. Ketika dihadapkan pada perpisahan, terkadang individu menghabiskan waktu dengan mengingat kenangan-kenangan yang ada dan melupakan untuk memberikan kebaikan kepada diri sendiri (Chau dkk, 2022). Ketidakhadiran *self-kindness* dalam diri individu merupakan manifestasi dari rasa sakit secara emosional. Sehingga pada diri partisipan 2 terdapat *self-judgment* dalam menghadapi kondisi perceraian yang dialami dengan menyalahkan dirinya atas kondisi perceraian bahkan merasa dirinya menjadi penyebab atas kegagalan pernikahan tersebut. Individu yang memiliki *self-judgment* yang tinggi akan cenderung menyangkal emosi, perilaku, dan perilakunya serta menilai situasi secara berlebihan (Neff, 2003b).

Common Humanity vs Isolation

Common humanity adalah suatu pandangan bahwa pengalaman yang dirasakan merupakan bagian dari suatu pengalaman individu yang luas dan tidak memandang melihat hal tersebut sebagai pengalaman yang membuat individu merasa terisolasi. *Common humanity* mampu membuat individu memahami kesulitan yang dihadapinya sebagai hal yang wajar dialami oleh individu (Neff, 2003a). Sementara, aspek negatif lainnya yaitu *isolation* yang merupakan perasaan irasional yang membuat individu merasa hanya dirinya saja yang mengalami kegagalan sehingga individu merasa terisolasi dan menjauh dari lingkungan sekitarnya karena rasa sakit yang dimilikinya (Germer & Neff, 2013).

Keempat partisipan seluruhnya tidak merasakan perasaan terisolasi atas kondisi perceraian yang mereka alami meskipun usia pernikahan yang dijalani berbeda-beda. Seperti yang dirasakan oleh partisipan 2 yang merasa bahwa kejadian yang dialami merupakan pengalaman yang wajar terjadi dalam individu, karena memiliki beberapa rekan kerja yang mengalami hal serupa yaitu kegagalan dalam pernikahan. Hal yang sama juga dirasakan oleh partisipan 4 yang merasa bahwa orang lain di luar sana juga pasti mengalami meskipun tidak semuanya. partisipan 4 kerap bertukar cerita dengan teman-temannya yang janda, mereka mengalami hal-hal tidak dinafkahi dan tidak dipedulikan oleh suami.

“Ada beberapa temen yang janda juga ngalamin hal yang sama, tidak dipedulikan oleh suaminya, tidak dinafkahi, itu ada juga.. Menurut sharing-sharing ya mba, tuker-tuker cerita dengan temen, beberapa temen. Ada juga yang seperti saya ternyata, Cuma beda kondisi, mereka bisa bersama anak kalau saya nggak bisa bersama anak, mereka satu kota dengan keluarga, saya nggak dengan ibu saya jadi saya harus berjuang sendirian..” (Partisipan 4)

Dengan hadirnya *common humanity* dalam diri individu, individu sadar bahwa semua orang bisa gagal, melakukan kesalahan, dan merasa tidak mampu dalam beberapa hal. Kesulitan hidup yang dirasakan dilihat sebagai pengalaman yang dilalui manusia sehingga individu akan merasakan bahwa dia sama seperti kebanyakan orang lainnya ketika mengalami kesulitan tersebut (Neff, 2011). Seluruh partisipan menyadari bahwa perceraian ini juga dilalui oleh orang lain dan tidak hanya diri mereka sendiri saja yang melalui kegagalan pernikahan tersebut. Individu cenderung tidak merasakan *isolation* yang mana mereka tidak merasakan bahwa merekalah yang paling menderita dan hanya satu-satunya yang mengalami kegagalan pernikahan.

Mindfulness vs Over-Identification

Mindfulness merupakan kesadaran individu bahwa mereka menerima, dan menghadapi pikiran dan perasaan yang menyakitkan namun tidak melebih-lebihkan perasaan terhadap sesuatu tersebut (Neff, 2003a). Individu melihat segala sesuatu apa adanya, tidak dilebih-lebihkan atau dikurangi sehingga respon yang dihasilkan adalah objektif (Neff, 2011).

3 dari 4 partisipan sudah mulai mencapai kondisi *mindfulness* seperti partisipan 1, 3, dan 4. Sebagai contoh, partisipan 3 sudah menganggap bahwa kegagalan pernikahan bukan hal yang harus direnungi secara berlebihan karena sudah merupakan takdir yang harus dihadapi dengan lapang dada ditambah dirinya yang merupakan seorang laki-laki merasa tidak bisa menahan terlalu lama sikap istrinya. Hal yang sama juga ditemukan pada

partisipan 1, meskipun dirinya telah memiliki dua anak dan usia pernikahan yang menginjak 7 tahun namun keputusan untuk bercerai tidak dapat diganggu gugat. Partisipan 1 sudah mencoba berbagai cara untuk mempertahankan pernikahannya, akan tetapi sikap suami yang membuatnya gerah akhirnya membuat dirinya memutuskan untuk berpisah saja. Partisipan 1 juga tidak terpaku atas kegagalan pernikahan tersebut karena merasa dirinya sudah berjuang semaksimal mungkin.

“Nggak.. Karena aku ngerasa udah ngelakuin hal maksimal untuk bersama sampai akhirnya aku bertahan, karena aku ngerasa aku kaya ngerasa aku tuh udah maksimalnya aku, kalau misal aku ngelakuin kesalahan harusnya dikomunikasiin yang baik tapi dia nggak, harusnya kita saling lebih banyak komunikasi ternyata nggak, ya udah berarti bukan di aku juga gitu, di pihaknya dia juga nggak mau berubah ketika aku masih mau disitu, masih bertahan tapi ya udah..” (Partisipan 1).

Partisipan 1 merasa harus berusaha untuk berpikir secara positif, bijak, dan terbuka atas kegagalan pernikahan supaya kedepannya menjadi lebih baik lagi. partisipan 3 juga berusaha untuk tidak melebihkan pemikiran negatif berlarut-larut dan mengalihkannya pada aktivitas positif seperti membantu orang lain dan fokus pada kesejahteraan emosi diri dengan lebih memberikan waktu yang berkualitas sebelum akhirnya kembali berkarir. Begitu juga, dengan partisipan 4 yang berusaha untuk berpikir secara positif atas kegagalan pernikahan yang dialami dengan melihat bahwa segala sesuatu yang diinginkan saat menikah dulu akan sulit terwujud jika tidak ada kesadaran dari diri sendiri, terutama dari mantan suami.

Berdasarkan jawaban tersebut, terlihat bahwa dalam melihat kondisi perceraian yang dialami, ketiga partisipan sudah mencapai kondisi *mindfulness*. *Mindfulness* sebagai suatu pelepasan akan pikiran yang membuat individu lebih mampu menerima dibandingkan menghindari suatu keinginan yang tidak menyenangkan (Szekeres & Wertheim, 2015). Ketiga partisipan berusaha untuk berfikir positif dan menghindari pemikiran negatif atas kondisi setelah perceraian yang mereka alami.

Sebaliknya, partisipan 2 sendiri cenderung belum mencapai kondisi *mindfulness*. Penilaian bahwa dirinya yang menyebabkan perceraian ini membuatnya selalu menyalahkan dirinya sendiri ditambah partisipan 2 juga memikirkan kondisi anaknya. Partisipan 2 merasa kesedihan berlarut-larut atas kegagalan yang dialami dan juga merasa menyesal dengan keputusan perceraian yang tidak berdasarkan pertimbangan yang matang seperti memikirkan kondisi anaknya kelak.

“Saya lebih ke menyalahkan ke diri sendiri sih mba.. Kenapa kok saya gegabah.. Semakin anak saya tumbuh.. Semakin paham sosok ayah itu saya menyesal.. Kasihan.. Harusnya ya saya mengalah.. Ternyata di dalam keluarga uang itu bukan segalanya, banyak hal lain lagi yang perlu dipikirkan nah itu saya ngerasa masih terlalu bodoh dulunya, gampang banget karena alasan uang. Sebenarnya bapaknya anak saya itu baik, agamanya bagus, sopan santun, engga pernah kasar sama saya” (Partisipan 2)

Kecenderungan melebihkan-lebihkan dan merenungi keterbatasan yang dimiliki secara berlebihan ini disebut dengan *over-identification*. Individu juga akan benar-benar terpaku pada pikiran dan emosi yang negatif, sehingga mereka tidak bisa melihat secara jelas kesulitan yang dihadapi (Neff, 2011). Ketidakhadiran *mindfulness* dalam diri individu juga membuatnya fokus kepada dirinya (Chau dkk, 2022). partisipan 2 pun terlihat bahwa dirinya cenderung fokus atas kegagalan perceraian yang disebabkan oleh dirinya sendiri.

Dari penjelasan hasil diatas, terlihat bahwa sebagian besar partisipan memiliki *self-compassion* yang baik dalam menghadapi kondisi pasca perceraian. Hal ini dibuktikan dengan adanya *self-kindness*, *common humanity* serta *mindfulness* dalam menghadapi kondisi pasca perceraian tersebut. Ketika berada dalam situasi yang kurang

menyenangkan, dalam hal ini adalah kondisi pasca perceraian, individu yang memiliki *self-compassion* yang baik cenderung akan menghadapi situasi negatif tersebut dengan lebih terbuka dan tidak terbebani. Individu akan melihat dirinya dengan lebih empati dan melihat bahwa tinggi rendahnya kehidupan yang sedang dihadapi sebagai bagian dari pengalaman manusia (Sbarra dkk, 2012).

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa perceraian cenderung memunculkan emosi menyakitkan yang dialami oleh pasangan. Namun dalam menghadapi emosi negatif tersebut, *self-compassion* hadir sebagai suatu regulasi emosi positif. Tema besar yang ditemukan dalam penelitian ini adalah *self-kindness, self-judgment, common humanity, mindfulness, dan over-identification*. Sebagian besar partisipan memandang kondisi perceraian sebagai suatu kondisi yang tidak harus menyalahkan diri sendiri, tidak merasa terisolasi atas kondisi perceraian yang dialami, dan berpikir positif atas kegagalan pernikahan tersebut. Ini berarti bahwa *self-compassion* cukup penting bagi individu-individu yang mengalami perceraian agar mereka bisa memandang bahwa kegagalan pernikahan yang dialami bukanlah hal yang dapat membuat mereka terpuruk dan larut dalam kesedihan yang tidak berkesudahan.

Referensi

- Alizadeh S., Khanahmadi S., Vedadhir A., Barjasteh S. (2018). The relationship between resilience with self-compassion, social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention: APJCP*, 19(9), 2469–2474
- American Psychological Association. (2022). APA Dictionary. <https://dictionary.apa.org/divorce>
- Annur, C. M. (2022). “Kasus Perceraian Meningkat 53%, Mayoritas Karena Pertengkarannya”. Retrieved from Databooks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/02/28/kasus-perceraian-meningkat-53-mayoritas-karena-pertengkarannya>
- Ayulanningsih, A., & Karjuniwati, K. (2020). Welas Asih Diri dan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 85–96.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101
- Chau, R. F., Sawyer, W. N., Greenberg, J., Mehl, M. R., & Sbarra, D. A. (2022). Emotional recovery following divorce: Will the real self-compassion please stand up?. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(4), 996–1022.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry & Research Design Choosing Among Five Approaches: Fourth Edition*. California: SAGE Publications, Inc.
- Davarinejad, O., Ghasemi, A., Hall, S. S., Meyers, L. S., Shirzadifar, M., Shirzadi, M., Shahi, H. (2022). Give yourself a break: Self-compassion mediates insecure attachment and divorce maladjustment among Iranian women. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(8), 2340–2365.
- Germer, C.K. & Neff, K.D., (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology: In session*, 69(8), 1-12.

- Ghorbani N., Pourhosein R., Ghobadi S. A. (2018). Self-compassion, mental health and work ethics: mediating role of self-compassion in the correlation between work stress and mental health. *Middle East Journal of Family Medicine*, 7(10), 113.
- Handajani, A., & Gunadi, I. G. N. (2019). Relationship of Self-Compassion and Divorce Readiness in Women Submitting Divorce Lawsuit in Surabaya Religious Courts. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(2), 66.
- Ismiati. (2018). Perceraian orang tua dan problem psikologis anak. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(1), 1-16.
- Istiqamah, N., Meizara Puspita Dewi, E., Nurhidayat Nurdin, M., Psikologi, F., Negeri Makassar, U., & Selatan, S. (2021). Dinamika Post Traumatic Growth Pada Wanita Pasca Bercerai. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* (1).
- Jonathan, A. C., & Herdiana, I. (2020). Coping Stress Pascacerai: Kajian Kualitatif Pada Ibu Tunggal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(1), 71.
- Khodabakhshi Koolae A., Chaeichi Tehrani N., Sanagoo A. (2019). The relationship between spiritual intelligence and emotional intelligence with self-compassion of nursing students. *Iranian Journal of Medical Education*, 19(1), 44–53
- Naibaho, S. L., & Virlia, S. (2020). Rasa percaya pada pasutri perkawinan jarak jauh. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3(1), 34–52.
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa. Hidup Jilid II*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sbarra, D. A., Smith, H. L., & Mehl, M. R. (2012). When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation. *Psychological Science*, 23(3), 261–269.
- Shavandi, H., & Veshki, S. (2021). Effectiveness of compassion-focused therapy on self-criticism of the women applying for divorce. *Journal of Education and Health Promotion*, 10(1).
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. kwan. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288–292.
- Szekeres, R. A., & Wertheim, E. H. (2015). Evaluation of vipassana meditation course effects on subjective stress, well-being, self-kindness and mindfulness in a community sample: Post-course and 6-month outcomes. *Stress and Health*, 31(5), 373-381
- Ubaidi, B. A. A. (2017). The Psychological and Emotional Stages of Divorce. *Journal of Family Medicine and Disease Prevention*, 3(3).