

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada tahap perkembangan, individu pastinya mengalami masa yang tidak mudah untuk dilalui. Mulai dari masa anak-anak yang beranjak ke masa remaja, masa remaja yang beranjak ke masa dewasa, dan masa dewasa yang beranjak ke masa lanjut usia. Dalam fase tahap perkembangan individu harus melewati masa peralihan dan mempunyai serangkaian tugas yang harus diselesaikan dengan baik oleh setiap individu, tugas perkembangan merupakan tugas yang muncul pada periode tertentu dalam rentan kehidupan individu (Marliani, 2016). Arnett (2000) memperkenalkan istilah *emerging adulthood* sebagai konsep baru perkembangan untuk periode dari remaja akhir sampai usia dua puluhan, dengan fokus pada usia 18-25 tahun.

Menurut Arnett (2006) terdapat lima karakter khusus yang terdapat pada *emerging adulthood* pertama *age of identity explorations*, mengeksplorasi berbagai kemungkinan kehidupan mengenai cinta dan pekerjaan. Kedua *age of instability*, peristiwa kehidupan yang sangat tidak stabil, mengarah pada berbagai kemungkinan dan perubahan arah sehubungan dengan cinta, pekerjaan, dan pendidikan. Ketiga *self-focused age*, berfokus pada diri sendiri yang membuat individu memiliki kebebasan dalam menjalankan hidupnya. Keempat *age of feeling in-between*, perasaan yang membuat individu merasa berada di antara remaja dan dewasa karena individu merasa belum dapat bertanggung jawab pada diri sendiri, membuat keputusan, dan belum mandiri secara finansial. Kelima *age 2 of possibilities*, dihadapkan pada dua kemungkinan pertama, optimis yang besar dan harapan yang tinggi serta yang kedua menganggap bahwa ada kesempatan untuk memperbaiki kehidupan mereka.

Menurut Matud, Díaz, Bethencourt, dan Ibáñez (2020) *emerging adulthood* merupakan periode krisis kehidupan yang melibatkan banyak transisi kehidupan dalam mengatur hidup, hubungan, pendidikan, dan

pekerjaan yang dapat menimbulkan stress dan tekanan psikologis. Sejalan dengan hal tersebut Riyanto dan Arini (2021) menyebutkan *emerging adulthood* sebagai tahap yang memiliki krisis dan ambiguitas dalam tugas perkembangannya, karena pada usia ini individu tidak dapat disebut sebagai remaja sebab individu sudah dapat menentukan pilihan sendiri namun belum cukup untuk mandiri secara finansial.

Pada masa *emerging adulthood* individu mudah mengalami stress yang lebih besar dan merasa lebih depresi dari masa sebelumnya. Santrock (2011) menurut sebuah studi yang dilakukan oleh Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika di tahun 2008 kepada lebih dari 90.000 mahasiswa dari 117 kampus mengungkapkan bahwa individu tidak memiliki harapan, merasa kewalahan dengan hal-hal yang harus mereka lakukan, mengalami kelelahan mental, sedih, dan merasa depresi. Menurut studi epidemiologi di Amerika Serikat prevalensi 12 bulan dari setiap gangguan jiwa lebih dari 40% pada orang berusia 18-29 tahun, lebih tinggi daripada orang-orang dalam rentan usia lain terutama untuk gangguan kecemasan, gangguan mood, dan penyalahgunaan zat (Arnett, Žukauskienė, & Sugimura, 2014).

Luasnya eksplorasi menghadapkan individu pada banyaknya perubahan-perubahan yang berdampak pada perasaan tidak nyaman dalam diri individu sehingga mengakibatkan ketidakstabilan emosi (Mahmud, Sabila, Saepuliani, dan Luthfi, 2021). Jika perasaan ini tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan krisis emosional mulai dari frustrasi hingga depresi dan gangguan psikologis lain (Rosalinda dan Michael, 2019).

Mengakui suatu kondisi dimana individu merasakan perasaan yang tidak berdaya, meragukan diri sendiri, dan ketakutan akan gagal merupakan sebuah penerimaan diri. Neff (2003) berpendapat bahwa pemahaman untuk tidak menghakimi akan adanya rasa sakit, kekurangan dan kegagalan, serta memandang sebuah pengalaman sebagai bagian umum dari berjalannya hidup setiap manusia dapat dikenal dengan istilah *self compassion*.

Ketika individu mengalami keadaan yang rumit dalam kehidupannya, sulit bagi individu untuk memberikan kebaikan pada diri sendiri dengan

tidak mengkritisi diri. Dikarenakan individu masih kurang memiliki *self compassion* terhadap diri mereka sendiri, menurut Neff (2011) individu yang tidak memiliki *self compassion* cenderung memiliki perasaan harga diri yang rendah karena sangat kritis terhadap diri sendiri dan keras pada diri mereka sendiri.

Self compassion merupakan perilaku dimana individu menerima keadaan yang terjadi dalam kehidupannya, dengan tidak menghakimi diri sendiri akan kegagalan yang terjadi dalam kehidupannya. Menurut Neff yang dikutip dari Perspectivestherapyservices.com (2019) *self compassion* berkaitan dengan kesejahteraan yang lebih besar secara keseluruhan, dimana individu yang berbelas kasih kepada dirinya dapat menghasilkan tingkat kecemasan atau depresi lebih rendah serta dapat mengatasi emosi dengan lebih baik.

Kim dan Ko (2018) berpendapat bawa perhatian penelitian meningkat pada *self compassion*, karena telah diakui sebagai faktor pelindung untuk kesehatan mental dan kualitas hidup. Berdasarkan perspektif barat *self compassion* adalah kemampuan individu untuk mencintai dan mengasihi diri sendiri ketika menderita (Reyes, 2011). *Self compassion* dapat menjadi awal bagi individu untuk memahami diri dan mengatasi perasaan-perasaan negatif ketika merasakan sebuah kecemasan. Menurut Karinda (2020) *Self compassion* dapat menjadi gerbang awal dalam mengatasi emosi-emosi negatif yang dialami individu.

Menurut pendapat Neff dan McGehee (2010) *self compassion* adalah cara individu untuk menghadapi tekanan yang ada dalam berhubungan dengan diri sendiri ketika mempertimbangkan kekurangan atau keadaan hidup yang sulit. Pauley dan McPherson (2010) *self compassion* dalam ajaran buddha dilihat sebagai cara individu untuk melihat pikiran mereka, yang dapat mengarahkan ke peningkatan kesejahteraan dalam proses perkembangan. Pada ajaran buddha individu belajar untuk berbelas kasih pada diri sendiri, dengan itu individu akan bisa mengenali diri sehingga melahirkan suatu perubahan yang baru bagi individu kedepannya. Salah satu

prinsip yang ditekankan dalam aliran buddha, individu mengembangkan kemampuan mereka dalam mengenali dan memotivasi diri individu menuju sebuah perubahan yang berarti.

Sedangkan menurut Nabila (2020) dengan *self compassion* membantu individu dalam melakukan suatu bentuk kasih sayang pada dirinya untuk berkembang menjadi individu yang lebih baik, bukan membandingkan atau mengalahkan orang lain. Memberikan belas kasih kepada diri sendiri diharapkan mampu dalam menghadapi masa-masa sulit yang terjadi, dan belajar bahwa pengalaman sulit yang dirasakannya merupakan suatu keadaan umum yang terjadi pada setiap individu. *Self compassion* diharapkan dapat menjadi solusi menghadapi sebuah keadaan krisis, agar individu menyadari bahwa krisis emosi yang dirasakan dapat diatasi oleh dirinya karena individu yang memegang kendali akan rencana kehidupannya (Nabila, 2020).

Melalui *self compassion* individu diharapkan tidak mengkritik diri secara berlebihan atas ketakutan dan kekurangan yang terjadi dalam hidupnya. Febrinabilah dan Listiyandini (2016) *self compassion* memiliki pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri serta tidak mengkritik secara berlebihan atas kekurangan pada diri mereka sendiri. Mengerti akan apa yang dirasakan diri sendiri pada keadaan yang sulit serta sadar bahwa tidak selamanya setiap individu akan sempurna merupakan *self compassion* itu sendiri. Menurut Homan (2016) *Self compassion* mengacu pada menjaga diri dengan baik selama situasi yang menyulitkan, serta mengakui bahwa menjadi tidak sempurna adalah bagian dari menjadi manusia.

Neff (2003) menyatakan bahwa *self compassion* memiliki tiga komponen. Pertama, *self-kindness* – menjadi baik dan pengertian terhadap diri sendiri ketika rasa sakit atau sebuah kegagalan terjadi lebih baik daripada menjadi kritis terhadap diri sendiri. Menurut Neff (2011) *self compassion* lebih mengacu kepada sebuah kepedulian memahami diri sendiri daripada kritis dan menghakimi diri.

Berbanding dengan memberikan pengertian terhadap diri sendiri, individu juga tak jarang mengkritik diri sendiri bahkan sampai melakukan berbagai hal berbahaya lainnya kepada diri sendiri. Dikutip dari Hai.grid.id (2018) seorang laki-laki berinisial M berusia 20 tahun menceritakan pengalamannya diselingkuhi oleh sang kekasih, akibat patah hati tersebut M mengaku bahwa patah hatinya berimbas pada perkuliahannya bahkan M tak jarang kerap kali memukul dinding untuk meluapkan kemarahannya. Tidak hanya itu dilansir dari Isubogor.pikiran-rakyat.com (2021) seorang mahasiswi berinisial NW (23) ditemukan mengakhiri hidupnya di dekat makam sang ayah, setelah menenggak racun. NW diduga depresi karena telah kehilangan ayahnya dan NW didesak oleh sang pacar serta mendapatkan tekanan dari orang tua sang pacar untuk melakukan aborsi setelah diketahui bahwa NW sedang mengandung.

Kedua, *common humanity* – menganggap bahwa pengalaman seseorang sebagai bagian dari pengalaman setiap manusia daripada melihatnya sebagai perbedaan dan pengasingan. Neff (2011) menjelaskan *common humanity* (rasa kemanusiaan) menjadi dasar dari *self compassion* dengan melibatkan pengakuan bahwa semua orang pernah gagal, membuat kesalahan, dan merasa tidak mampu dalam melakukan beberapa hal.

Setiap individu pasti pernah membandingkan diri mereka dengan orang lain, seperti yang dilansir dalam Hai.grid.id (2019) seorang mahasiswa fakultas hukum disalah satu universitas di malaysia harus menghabiskan 11 semester untuk bisa lulus kuliah disaat teman-temannya lulus di semester 8, membandingkan diri ketika melihat teman-temannya sudah bekerja dan merasa tertekan hingga berpikir ingin mengakhiri hidupnya pernah terlintas di pikiran mahasiswa tersebut. Hal tersebut juga serupa dengan yang dirasakan oleh mahasiswa lainnya dikutip dari berita Economica.id (2019) seorang mahasiswi berinisial T membagikan kisahnya sebagai penyintas bunuh diri, karena perpisahan orang tua dan tekanan yang ada membuat T pertama kali melakukan tindakan *self harm* sampai membandingkan diri sendirinya, hal ini menjadi sebuah kebiasaannya ketika merasa salah masuk divisi di salah satu organisasi kemahasiswaan.

Ketiga, *mindfulness* – menahan pemikiran dan perasaan yang menyakitkan dalam pemahaman yang seimbang daripada terlalu berlarut dalam pemikiran. Neff (2011) berpendapat bahwa *mindfulness* mengajarkan individu untuk memperhatikan keadaan sulit dan emosi yang muncul dalam kesadaran saat ini, sehingga dapat dirasakan dengan kebaikan, penerimaan tanpa menghakimi. Dilansir dari Pikiran-Rakyat.Com (2021) seorang mahasiswa berinisial MN diduga mengalami stress dalam menyusun skripsi hingga akhirnya mencoba untuk mengakhiri hidupnya. Dikutip dari berita lainnya Republika.co.id (2021) seorang pemuda berinisial LPR (23) nekat mengakhiri diri karena putus cinta, pemuda tersebut suka menyendiri sebelum akhirnya ditemukan tidak bernyawa di sebuah rumah kosong.

Berita-berita di atas menyadarkan akan maraknya kasus bunuh diri yang terjadi di usia produktif. Dikutip dari Kompas.com (2019) menurut Data Riset Kesehatan Dasar Kemenkes RI tahun 2018 kelompok usia lebih dari 15 tahun menempati angka prevalensi depresi di Indonesia sebesar 6,1% atau setara dengan 11.315.500 orang, dan khusus pada wilayah Jawa Barat sendiri terdapat 2.310.000 orang. Pada daerah Jawa Barat sebanyak 924.000 orang memiliki pemikiran yang serius untuk mengakhiri diri dan 346.000 orang telah melakukan tindakan bunuh diri.

Sedangkan menurut data dari InfoDatin (2019) mengenai situasi dan pencegahan bunuh diri, banyak terjadi di usia produktif 46% kasus bunuh diri terjadi pada usia 25-49 tahun dan 75% pada usia produktif 15-64 tahun. Tidak hanya itu dilansir dari galamedia.pikiran-rakyat.com (2021) bunuh diri menjadi penyebab kematian tertinggi kedua di usia 15-29 tahun, di Indonesia pada tahun 2020 dilaporkan terdapat 671 orang melakukan tindakan bunuh diri sedangkan menurut BPS di tahun 2020 tercatat 5.787 orang kasus bunuh diri dan percobaan bunuh diri.

Pada ketiga aspek *self compassion* terlihat saling memiliki keterkaitan satu sama lain seperti berbelas kasih terhadap diri sendiri lebih baik daripada individu harus mengkritisi diri, menganggap setiap kejadian yang terjadi merupakan bagian dari pengalaman yang berbeda pada setiap individu dan

tak perlu merasa terasingkan karena suatu kondisi, serta perhatian terhadap perasaan menyakitkan yang terjadi dengan tidak terlalu terlarut dalam perasaan sakit tersebut. Neff (2003) secara konseptual aspek dari *self compassion* saling terikat sehingga meningkatkan dan juga menciptakan hubungan satu sama lain.

Pada beberapa berita yang telah dipaparkan masih banyak individu yang keras terhadap diri sendiri, bahkan berlarut menyalahkan diri sendiri sehingga bisa melakukan tindakan yang menyakiti diri atau lebih parahnya sampai mengakhiri hidup individu karena suatu peristiwa berat yang individu lalui. Secara teoritis emosi negatif wajar terjadi ketika dalam masa krisis *emerging adulthood*, dengan menerima segala kenyataan bahwa emosi negatif yang dirasakan pada dasarnya dapat diatasi apabila menghadapi berbagai emosi yang dirasa dengan sikap belas kasih (Ayulanningsih & Karjuniwati, 2020).

Melalui *self compassion* individu dapat menjadi dasar dalam menerima segala kenyataan, kekurangan, dan permasalahan yang terjadi (Karinda, 2020). Emosi-emosi negatif yang berkepanjangan, menghambat individu untuk menjalani kehidupannya karena tanpa adanya penyelesaian menjadikan individu sulit mengembangkan diri dan cenderung menarik diri dari lingkungan (Halim, 2015).

Neff (2003, 2008, 2009) menjelaskan mengenai faktor yang mempengaruhi *self compassion*, dimana terdapat empat faktor *self compassion*. Pertama jenis kelamin, sebuah studi melaporkan bahwa wanita memiliki *self compassion* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki (Neff, 2003). Faktor yang kedua budaya, bentuk lintas budaya dalam *self compassion* menurut Neff, Pisitsungkagarn, dan Hsieh (2008) melakukan sebuah penelitian mengenai *self compassion* di Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat di mana terdapat perbedaan *self compassion* diantara negara tersebut orang Thailand memiliki *self compassion* yang lebih tinggi dibandingkan orang Taiwan, sedangkan pada Amerika Serikat paling rendah dibandingkan dengan dua negara tersebut.

Pada faktor ketiga ada usia, Neff (2003) perkembangan literatur memberikan dasar yang jelas mengenai anggapan ini bahwa ada kemungkinan masa remaja adalah periode kehidupan dimana belas kasih diri pada remaja rendah, karena egosentris pada remaja tidak diragukan lagi dalam berkontribusi pada peningkatan ketika mengkritik diri, adanya perasaan terisolasi, dan over identifikasi yang berarti belas kasih pada remaja cenderung rendah. Factor keempat orang tua, Neff (2003) individu yang merasakan kehangatan, dukungan orang tua, dan mendapatkan pengertian yang cukup dari orang tua cenderung lebih memiliki *self compassion* yang tinggi. Riwayat pengasuhan yang penuh kepedulian dapat menyebabkan lebih banyak perawatan yang diberikan oleh individu kepada diri sendiri, sedangkan pengasuhan yang tidak mendukung dapat membuat anak lebih banyak mengkritik diri sendiri (Neff & McGehee, 2010).

Pengasuhan yang diberikan oleh orang tua kepada anak sangatlah berperan penting bagi kecerdasan emosi anak. Interaksi antara orang tua dengan anak melalui bentuk pengasuhan dapat membantu anak dalam kecerdasan emosinya, dimana keluarga sebagai lingkungan pertama dan utama dalam mendidik anak (Priatini, Latifah, & Guhardja, 2008). Tidak hanya itu peran orang tua sangatlah penting bagi seorang anak, karena pengasuhan yang diberikan akan mempengaruhi sikap anak ketika dewasa nanti. Astuti, Rivaie, dan Ibrahim (2013) peran orang tua dalam mendidik anak sangatlah penting karena perhatian orang tua sangatlah menentukan pola tingkah laku anak, karena pada hakikatnya orang tua memegang peranan utama bagi pendidikan anak.

Pengasuhan anak merupakan suatu kewajiban yang harus dilaksanakan oleh orang tua, dimana orang tua dalam membimbing, memimpin dan mengelola anak dari lahir hingga sang anak tumbuh dewasa (Rakhmawati, 2015). Pengasuhan yang orang tua berikan kepada anak berupa dasar pendidikan, sikap, serta keterampilan dasar (Ngewa, 2019).

Pengasuhan mencakup mengenai berbagai sikap dan perilaku orang tua terhadap anak, konsep dan pengukurannya sering kali digambarkan

menggunakan konsep pola asuh dari Baumrind. Baumrind (1966) menjelaskan tiga jenis pola asuh yang sangat mempengaruhi praktik pengasuhan anak, orang tua, dan ahli tumbuh kembang anak pertama pola asuh otoriter (*authoritarian*) berusaha membentuk, mengontrol, dan mengevaluasi perilaku dan sikap anak sesuai dengan standar perilaku yang ditetapkan (standar mutlak), dimotivasi secara teologis, dan diputuskan oleh orang tua.

Kedua pola asuh permisif (*permissive*) berusaha untuk berperilaku dengan cara yang tidak menghukum, menerima, dan afirmatif terhadap impuls, keinginan, dan tindakan anak. Orang tua berkonsultasi dengan anak mengenai keputusan kebijakan dan memberikan penjelasan tentang aturan keluarga, orang tua juga membuat beberapa tuntutan untuk tanggung jawab rumah tangga dan perilaku tertib kepada anaknya. Orang tua mengizinkan anak untuk mengatur aktivitasnya sendiri sebebaskan mungkin, menghindari latihan kontrol, dan tidak mendorongnya untuk mematuhi standar yang ditentukan secara eksternal.

Ketiga pola asuh demokratis (*authoritative*) berusaha mengarahkan aktivitas anak tetapi dengan cara yang rasional dan berorientasi pada masalah. Orang tua demokratis mendorong, memberi, menerima secara verbal, berbagi dengan anak alasan dibalik kebijakannya, dan meminta keberatannya ketika anak menolak untuk menyesuaikan diri. Orang tua yang otoritatif tidak hanya menegaskan kualitas anak saat ini, tetapi juga menetapkan standar untuk perilaku di masa depan.

Baumrind, Larzelere, dan Owens (2010) menjelaskan mengenai dimensi dari pola asuh demokratis yaitu daya tanggap (*responsiveness*) dan tuntutan (*demandingness*). *Responsiveness* lebih mengacu pada dukungan emosional, kehangatan dan tindakan yang sengaja mendorong individu dan memenuhi kebutuhan serta tuntutan anak. Sedangkan *demandingness* mengacu pada kesiapan orang tua untuk menghadapi anak yang menentang, untuk menuntut perilaku lebih dewasa, dan partisipasi dalam pekerjaan rumah.

Pada beberapa penelitian memaparkan gaya pengasuhan yang diterima oleh individu saat tumbuh dewasa dapat mempengaruhi tindakan individu di masa dewasa. Hall (2015) menjelaskan pada penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self compassion* menjadi salah satu perilaku yang dapat dipengaruhi oleh lingkungan dimana individu dibesarkan. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Neff dan McGehee (2010) menjelaskan masa kanak-kanak yang banyak menerima dukungan orang tua, keluarga yang harmonis, serta adanya kelekatan dalam keluarga dikaitkan dengan tingkat *self compassion* yang tinggi.

Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Dakers, (2017) terbukti bahwa perkembangan *self compassion* berkaitan dengan dibesarkan oleh orang tua yang menunjukkan gaya pengasuhan yang tinggi dalam responsif, kehangatan, pengasuhan, dan dukungan. Dalam penelitian lainnya yang dilakukan oleh Akgün (2019) menunjukkan bahwa pola asuh demokratis berhubungan dengan tingkat *self compassion* yang lebih tinggi, sedangkan pada pola asuh otoriter dan permisif ditemukan rendah pada tingkat *self compassion* yang lebih rendah. Studi ini juga menunjukkan bahwa sifat *self compassion* dipengaruhi oleh lingkungan, dimana individu dibesarkan.

Pada sebuah penelitian lainnya yang dilakukan oleh Dakers dan Guse (2020) terdapat hubungan yang signifikan antara respon (*responsiveness*) orang tua dan *self compassion*, namun terdapat hubungan yang tidak signifikan terhadap hubungan antara tuntutan (*demandingness*) orang tua dan *self compassion*. Dengan demikian penelitian ini mendukung pandangan bahwa sifat hubungan pengasuhan awal mungkin terkait dengan pengembangan *self compassion*.

Berdasarkan fenomena di atas tampak bahwa masih banyak individu di masa *emerging adulthood* yang kurang berbelas kasih kepada dirinya, hal tersebut bisa saja terjadi karena pengasuhan orang tua yang kurang tepat. Pada penelitian terdahulu juga menunjukkan adanya hubungan yang positif antara pola asuh dan *self compassion*, dimana gaya pengasuhan yang diberikan orang tua sejak individu lahir berkaitan dengan pengembangan

self compassion. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Pengasuhan Terhadap *Self Compassion* di Masa *Emerging Adulthood*”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dari permasalahan fenomena yang telah dijelaskan, dapat di rumuskan masalah dalam penelitian ini menjadi apakah terdapat hubungan antara pengasuhan terhadap *self compassion* di masa *emerging adulthood*?

1.3 Tujuan Penelitian

Melihat dari latar belakang dan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengasuhan terhadap *self compassion* di masa *emerging adulthood*.

1.4 Manfaat Penelitian

Diharapkan dari penelitian ini dapat memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Mampu memberikan gambaran terkait dengan dampak pengasuhan terhadap *self compassion*.
2. Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan ilmu pengetahuan dan pengembangan ilmu psikologi, khususnya mengenai keterkaitan antara pengasuhan dan *self compassion*.
3. Dapat dijadikan sebagai literatur bagi peneliti lain dalam penelitian selanjutnya.