

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Bab ini merupakan pendahuluan dari skripsi penelitian yang terdiri dari latar belakang yang mendasari penelitian ini, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan diakhiri dengan struktur organisasi penulisan skripsi.

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Kesepian merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang dapat terjadi pada siapapun. Kesepian adalah suatu kondisi dimana seseorang merasakan perasaan yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh adanya ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang diharapkan dengan kenyataan (Al Khatib, 2012; Lunstad, Smith, Baker, Harris, & Stephenson, 2015). Kesepian terdiri dari dua bagian yaitu kesepian emosional dan kesepian sosial (Rosenstreich & Margalit, 2015). Kesepian merupakan hal yang wajar dialami setiap orang namun tidak semua orang dapat menanganinya dengan baik (Al Khatib, 2012). Kegagalan dalam menangani rasa kesepian dapat mengakibatkan perilaku merusak diri, penyakit yang serius, depresi hingga bunuh diri (Erozkan, 2011; Teh, Tey, & Ng, 2014).

Banyaknya kejadian disekitar kita yang dapat menyebabkan meningkatnya kesepian. Penyebab terkuat meningkatnya rasa kesepian yaitu ketika kehilangan pasangan dikarenakan tidak adanya sosok yang berpengaruh dan merupakan sumber penting dalam dukungan sosialnya (Utz, et al., 2014 ; Beal, 2006; Savikko et al., 2010). Kehilangan pasangan lebih berpengaruh pada wanita dikarenakan wanita lebih kesulitan untuk menyesuaikan diri dalam memenuhi peran baru dan menghadapi pandangan negatif dari masyarakat (Naufaliasari & Adriani, 2013). Wanita juga cenderung lebih rentan mengalami kemarahan, perasaan bersalah, dan kekecewaan paska kehilangan pasangan (Finlay-Jones, Rees, & Kane, 2015). Hal ini yang menyebabkan wanita yang kehilangan pasangan cenderung menghindari kehidupan sosial dan menyebabkan kesepian (Finlay-Jones et al., 2015).

Wanita yang kehilangan pasangan (janda) dapat terjadi dikarenakan dua hal yaitu perceraian atau kematian. Jumlah janda di Indonesia adalah seperempat jumlah penduduk Indonesia. Menurut data Survey Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) tahun 2016 ([www.bps.go.id](http://www.bps.go.id) diakses tanggal 4 Februari 2017) jumlah janda di Indonesia sekitar 9.550.980 jiwa yang terdiri dari janda cerai dan janda mati dengan jumlah janda terbanyak terdapat di Sukabumi, Bogor dan Kota Bandung. Jumlah janda di Kota Bandung adalah sekitar 137.072 jiwa dengan usia terbanyak berada pada rentang usia 20-40 tahun.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Oktober 2016 terhadap lima janda cerai dan lima janda mati di Kota Bandung diperoleh data sembilan dari sepuluh janda tersebut merasakan kesepian setelah kehilangan pasangan dan satu orang merasakan lebih bahagia dikarenakan memiliki banyak teman setelah bercerai. Dari wawancara tersebut terungkap beberapa alasan janda merasakan kesepian diantaranya sulit menyesuaikan diri dengan status baru, pandangan negatif dari lingkungan, perasaan bersalah, kekecewaan, takut disakiti kembali dan merasa kehilangan sosok yang berpengaruh. Alasan janda mengalami kesepian berbeda-beda tergantung dari permasalahan yang dihadapi.

Sejalan dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, menurut Bono, McCullough, & Root (2007) kesepian pada janda muncul dikarenakan kesulitan menyesuaikan diri, adanya perasaan bersalah dan menyalahkan orang lain. Perasaan bersalah dapat diatasi apabila janda dapat memaafkan (*forgiveness*) untuk membantunya menghadapi permasalahan yang menimpanya (Davidson, Lozano, Cole, & Gervais, 2015; Dekel, 2010). Selain itu *forgiveness* juga dapat membantu seseorang memiliki hubungan sosial yang baik, membantu penyesuaian diri dan menghilangkan trauma (Gunderson & Ferrari, 2008).

*Forgiveness* merupakan hal penting dalam kehidupan janda yang dapat membantu mengatasi perasaan negatif paska kehilangan pasangan. *Forgiveness* yaitu kemampuan seseorang untuk menghilangkan perasaan dan pikiran negatif pada pelaku terhadap kesalahan atau masalah yang terjadi (Allemand, Amberg, Zimprich, & Fincham, 2007; Gunderson & Ferrari,

2008). Janda yang menyesuaikan diri dan memiliki hubungan sosial yang baik cenderung memiliki kesepian yang rendah. Hal ini sejalan dengan Erozkán (2011) yang menyatakan seseorang yang dapat menyesuaikan diri dan memiliki hubungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat kesepian yang rendah. Wawancara kepada lima orang janda di Penolong Janda menyatakan bahwa setelah bergabung dengan komunitas dan mempunyai teman yang memiliki pengalaman yang sama mereka lebih dapat memaafkan dan melupakan permasalahan yang terjadi sehingga mereka jarang merasakan kesepian.

Selain *forgiveness*, *self-compassion* juga berpengaruh terhadap kesepian. Menurut Hidayati (2015) *self-compassion* dapat memberikan pemahaman tentang suatu permasalahan yang terjadi sehingga berpengaruh terhadap kesepian. *Self-compassion* merupakan kemampuan seseorang dalam memahami dan menerima suatu permasalahan tanpa menghakimi kesalahan yang terjadi (Germer & Neff, 2013). Seorang janda yang memiliki *self-compassion* akan lebih mudah menyesuaikan diri (Breines & Chen, 2012) sehingga dapat menurunkan kesepian dalam dirinya (Erozkán, 2011). Ketika individu menderita dan merasakan dorongan untuk membantu dirinya sendiri, maka individu tersebut telah mengalami yang namanya *self-compassion* (Breines & Chen, 2012).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hidayati (2015) juga menunjukkan keterkaitan *self-compassion* dengan kesepian. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah hanya mengukur kesepian sosialnya saja, belum mengukur kesepian emosional yang keduanya merupakan satu kesatuan dalam kesepian. Penelitian dari Hidayati (2015) juga berfokus pada subjek remaja dan peneliti tertarik untuk meneliti ulang dengan subjek janda dikarenakan kehilangan pasangan merupakan penyebab terkuat meningkatnya kesepian.

*Self-compassion* dan *forgiveness* penting dimiliki janda dikarenakan dapat menjadi solusi dalam membangun hubungan sosial yang baik, penyesuaian diri yang baik dan menetralkan emosi negatif seperti perasaan bersalah, kemarahan dan kekecewaan yang timbul dari suatu permasalahan

(Roxas, David, & Caligner, 2014). Janda cenderung kesulitan menyesuaikan diri dan memiliki emosi negatif setelah kehilangan pasangan yang menyebabkan meningkatnya kesepian (Naufaliasari & Adriani, 2013).

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan *forgiveness* dan *self-compassion* dengan kesepian pada janda di Kota Bandung.

## **B. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara *forgiveness* dengan kesepian pada janda di Kota Bandung?
2. Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada janda di Kota Bandung?
3. Apakah terdapat hubungan antara *forgiveness* dan *self-compassion* dengan kesepian pada janda di Kota Bandung?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi:

1. hubungan antara *forgiveness* dengan kesepian pada janda di Kota Bandung.
2. hubungan antara *self-compassion* dengan kesepian pada janda di Kota Bandung.
3. hubungan *forgiveness* dan *self-compassion* dengan kesepian pada janda di Kota Bandung.

## **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengembangkan kajian keilmuan psikologi tentang kesepian, *forgiveness*, dan *self-compassion* pada janda.

## 2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi dalam merancang solusi untuk membantu permasalahan kesepian pada janda dengan memberikan gambaran dan masukan mengenai pemahaman diri dan memaafkan terhadap permasalahan.

## E. Struktur Organisasi Penulisan Skripsi

Struktur organisasi penulisan skripsi dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Bab I Pendahuluan yang terdiri dari latar belakang yang mendasari penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi penulisan skripsi.
2. Bab II Kajian Pustaka yang terdiri dari teori dan penelitian sebelumnya tentang kesepian, *forgiveness*, dan *self-compassion* dan diakhiri oleh kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.
3. Bab III Metode yang terdiri dari desain penelitian, populasi dan sampel, definisi operasional, instrumen penelitian dan teknik analisis data.
4. Bab IV Temuan dan Pembahasan yaitu berisi uraian mengenai temuan penelitian dan pembahasan mengenai penelitian yang telah dilakukan.
5. Bab V simpulan, implikasi dan rekomendasi yaitu berisi uraian tentang kesimpulan dari temuan penelitian mengenai *forgiveness*, *self-compassion* dan kesepian.

