

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan tuntutan penyesuaian diri, pembentukan identitas, dan pengelolaan emosi yang lebih kompleks (Hurlock, 2011). Dalam menghadapi tuntutan tersebut, individu tidak terlepas dari pengalaman sulit dan kegagalan, sehingga cara individu memandang dan memperlakukan dirinya sendiri saat mengalaminya menjadi penting. Hal inilah yang dikenal dalam psikologi sebagai *self-compassion*, yaitu kemampuan memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan pengertian saat mengalami kesulitan atau kegagalan (Neff, 2003). *Self-compassion* merupakan mekanisme regulasi emosi yang sehat, yang membantu individu menerima kekurangan diri dan situasi sulit secara penuh kesadaran (*mindfulness*) tanpa penolakan diri (Neff & Germer, 2013). Konsep ini terdiri atas tiga komponen berpasangan: *self-kindness* vs *self-judgment*, *common humanity* vs *isolation*, serta *mindfulness* vs *overidentification* (Neff, 2003).

Dalam Islam, sikap lembut terhadap diri sendiri saat menghadapi kesalahan atau kekurangan juga memiliki landasan yang kuat. Allah Swt. berfirman dalam Q.S. Az-Zumar ayat 53:

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِيْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰۤى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ جَمِيْعًا اِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ
الرَّحِيْمُ

Katakanlah, Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang.” (Q.S. Az-Zumar: 53).

Menurut Tafsir Ibnu Katsir, ayat ini merupakan seruan Allah Swt. kepada hamba-Nya yang telah melampaui batas atau berbuat salah terhadap dirinya sendiri agar tidak berputus asa dan tidak larut dalam penyesalan berlebihan, karena rahmat dan ampunan Allah jauh lebih besar daripada kesalahan yang telah diperbuat (Ad-Damasyqi, 2015). Sikap tidak menghakimi diri secara berlebihan atas kekurangan atau kesalahan yang pernah dilakukan sejalan dengan semangat *self-compassion*, yaitu memperlakukan diri dengan kebaikan alih-alih kritik yang berlebihan ketika menghadapi kegagalan atau penderitaan. Ayat ini menunjukkan bahwa kesalahan dan kekurangan diri tidak seharusnya direspons dengan keputusan atau penolakan terhadap diri sendiri. Seruan tersebut ditujukan kepada hamba yang berbuat salah terhadap dirinya, sehingga menegaskan bahwa hubungan individu dengan dirinya sendiri juga mendapat perhatian dalam ajaran Islam. Dengan demikian, ayat ini dapat menjadi landasan religius bagi pengembangan *self-compassion*, khususnya pada individu yang cenderung menyalahkan diri atas pengalaman yang menyakitkan.

Rendahnya *self-compassion* dapat membuat individu lebih rentan terhadap *self-criticism*, perasaan tidak berharga, serta kesulitan mengelola kemarahan, kesedihan, dan kekecewaan (Neff dkk., 2007; Neff & McGehee, 2010). Kondisi ini dapat memperburuk kerentanan psikologis dan menghambat individu dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Individu dengan *self-compassion* rendah cenderung merespons pengalaman sulit dengan penilaian diri yang keras, bukan dengan pengertian. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat memengaruhi cara individu menjalani tuntutan perkembangan pada fase dewasa awal.

Kerentanan ini tidak dialami setiap individu dengan tingkat yang sama, sehingga penting untuk mengidentifikasi kelompok yang lebih berisiko memiliki *self-compassion* rendah.

Salah satu kelompok yang rentan memiliki *self-compassion* rendah adalah perempuan dewasa awal yang mengalami *fatherless*. *Fatherless* merujuk pada kondisi kurangnya keterlibatan, kehadiran, dan fungsi ayah, baik secara fisik maupun emosional, dalam proses perkembangan anak (Hidayah dkk., 2023; Permatasari, 2023). Fenomena ini menjadi salah satu persoalan keluarga di Indonesia. Berdasarkan data Susenas BPS Maret 2024, sebanyak 15,9 juta dari total 79,4 juta anak Indonesia berusia di bawah 18 tahun berpotensi tumbuh tanpa pengasuhan ayah yang optimal (Kompas.id, 2025).

Pada anak perempuan, *fatherless* berkaitan dengan kecenderungan *self-critical* dan rendahnya kepercayaan diri (Annisa dkk., 2024; Mustafa dkk., 2023), di samping kerentanan terhadap kecemasan dan depresi (Cuplin dkk., 2022; Shifa dkk., 2024) serta hilangnya rasa aman (Mulyana, 2022). Dampak tersebut dapat berlanjut hingga fase dewasa awal, ketika perempuan *fatherless* mengalami perasaan kehilangan, kekecewaan, dan kurangnya rasa aman (Mukhallisa dkk., 2023). Temuan ini mengindikasikan bahwa fase dewasa awal menjadi periode krusial bagi perempuan *fatherless*. Pada fase ini, luka terhadap figur ayah yang belum terselesaikan berpotensi terbawa ke dalam cara perempuan memandang dirinya. Perasaan ditolak, kecewa, marah, atau kehilangan rasa aman tersebut dapat membuat individu lebih rentan menyalahkan diri dan menilai dirinya secara

negatif (Ngahu, 2021), kondisi yang secara langsung berlawanan dengan prinsip *self-compassion*.

Rendahnya *self-compassion* pada dewasa awal yang mengalami *fatherless* juga didukung oleh temuan empiris terkini. Penelitian Zukhulaika dan Setiyani (2025) pada dua partisipan dewasa awal yang mengalami *fatherless* menemukan *self-kindness* yang rendah dan *self-judgment* yang tinggi, tercermin dari kecenderungan mengkritik diri secara berlebihan dan perasaan tidak berharga. Partisipan juga cenderung merasa terisolasi dan meyakini penderitaannya bersifat unik. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pengalaman *fatherless* berperan terhadap rendahnya *self-compassion* pada individu dewasa awal. Pola serupa ditemukan pada tahap perkembangan yang lebih awal. Penelitian Masita dkk. (2026) terhadap remaja perempuan yang mengalami *fatherless* akibat perceraian orang tua menemukan *self-compassion* yang belum berkembang optimal, terutama melalui dominasi *self-judgment*, perasaan berbeda dari teman sebaya, serta kecenderungan larut dalam emosi negatif, dengan pola asuh kritis, perbandingan sosial, dan perundungan sebagai faktor yang memperkuat kerentanan tersebut. Temuan pada kedua kelompok usia ini menunjukkan bahwa *self-judgment* dan kesulitan menerima pengalaman diri merupakan pola yang konsisten pada individu yang mengalami ketidakhadiran figur ayah. Namun, kedua penelitian tersebut masih terbatas pada desain kualitatif skala kecil dan belum menjangkau populasi perempuan dewasa awal secara khusus.

Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor yang dapat mendukung berkembangnya *self-compassion* pada perempuan dewasa awal yang mengalami

fatherless, mengingat perkembangan *self-compassion* berkaitan dengan pengalaman pengasuhan dan keberfungsian keluarga di masa lalu (Neff & McGehee, 2010; Pepping dkk., 2015). Yusrial dkk. (2024) menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal yang mengalami *fatherless* membutuhkan proses penerimaan diri untuk dapat memaknai ketidakhadiran ayah secara lebih positif, sementara Lavienda dkk. (2024) menemukan bahwa mereka mengalami proses *forgiveness* yang kompleks karena masih adanya luka emosional terhadap figur ayah. Salah satu upaya memaknai dan berdamai dengan pengalaman masa lalu yang menyakitkan adalah melalui *forgiveness* atau pemaafan.

Forgiveness adalah respons positif dan keputusan sadar untuk menghilangkan kemarahan dan tidak membalas dendam atas apa yang telah terjadi, serta pergeseran dari perasaan negatif terhadap pelaku kesalahan menjadi sikap pengertian dan empati (Enright & Fitzgibbons, 2015). McCullough (2000) menjelaskan bahwa *forgiveness* dapat diukur melalui penurunan kemarahan dan keinginan balas dendam, peningkatan empati dan pengertian terhadap pelaku, serta kemampuan melepaskan perasaan negatif yang menghambat kesejahteraan psikologis individu.

Forgiveness berpotensi meningkatkan *self-compassion* melalui ketiga aspek tersebut. Pertama, pelepasan kemarahan dan keinginan membalas terhadap ayah dapat mengurangi pikiran berulang tentang luka masa lalu, mengingat *forgiveness* berkorelasi negatif dengan ruminasi yang bernuansa dendam (Berry dkk., 2005). Kedua, meningkatnya empati dan pengertian membuat individu melihat ayahnya sebagai manusia yang juga memiliki keterbatasan; pemahaman

bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari pengalaman manusia ini dapat meluas menjadi *common humanity* terhadap diri sendiri (Neff, 2003). Ketiga, kemampuan melepaskan perasaan negatif memungkinkan individu menerima pengalaman hidupnya secara lebih tenang dan penuh kesadaran tanpa larut di dalamnya (*mindfulness* vs *overidentification*) (Enright & Fitzgibbons, 2015; McCullough, 2006). Penerimaan inilah yang menjadi dasar bagi berkembangnya *self-compassion*, karena individu tidak lagi memandang dirinya semata melalui luka yang dialami, melainkan mulai mampu bersikap lebih lembut terhadap diri sendiri (Neff & Germer, 2013).

Dalam ajaran Islam, sikap pemaaf juga ditempatkan sebagai bagian dari akhlak mulia, sebagaimana firman Allah Swt. dalam Q.S. Ali Imran ayat 134:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينِ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

(yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan

Berdasarkan Tafsir Ibnu Katsir, ayat ini menggambarkan orang yang ketika marah mampu menahannya sehingga tidak memengaruhi perilakunya terhadap orang lain, serta bersedia memaafkan kesalahan orang yang telah menyakitinya (Ad-Damasyqi, 2015). Sikap ini juga menjaga hubungan interpersonal dari konflik dan kerusakan, dan dinilai lebih baik di sisi Allah. Ayat ini juga mengaitkan sikap menahan amarah dan memaafkan dengan orang-orang yang berbuat kebaikan. Bagi perempuan yang mengalami *fatherless*, ayat ini relevan karena kemarahan dan kekecewaan terhadap figur ayah dapat menjadi

luka emosional yang menyulitkan penerimaan diri. Pelepasan kemarahan dan kesediaan memaafkan dalam ayat ini sejalan dengan konsep *forgiveness* dalam psikologi.

Beberapa penelitian terdahulu mendukung relevansi hubungan antara *forgiveness* dan *self-compassion*, meskipun dengan konteks dan fokus yang berbeda-beda. Wibowo dan Naini (2021) pada siswa SMA menemukan hubungan positif antara *self-compassion* dan *forgiveness*, tanpa perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin. Latifanisa dkk. (2024) menunjukkan hubungan serupa pada remaja korban perceraian. Kuswoyo dkk. (2023) menemukan peran signifikan *forgiveness* dan dukungan sosial terhadap penyintas perundungan. Ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterkaitan *forgiveness* dengan aspek psikologis yang positif telah dikaji pada berbagai kelompok, terutama remaja dan penyintas pengalaman menyakitkan.

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas, dapat dilihat bahwa *forgiveness* dan *self-compassion* memiliki keterkaitan, namun kajian khusus mengenai pengaruh *forgiveness* terhadap *self-compassion* pada perempuan dewasa awal yang mengalami *fatherless* masih sangat terbatas. Penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada remaja korban perceraian dan penyintas perundungan, sehingga konteks pengalaman psikologisnya berbeda dengan perempuan dewasa awal yang mengalami ketidakhadiran figur ayah. Di sisi lain, penelitian mengenai *fatherless* lebih banyak membahas dampak psikologis umum, namun belum banyak yang secara khusus menautkannya dengan *self-compassion* sebagai variabel yang diukur, maupun dengan *forgiveness* sebagai faktor adaptif yang

dapat mendukung perkembangannya. Dengan kata lain, belum banyak kajian yang menjawab apakah kemampuan memaafkan berpengaruh terhadap sikap welas asih perempuan dewasa awal pada dirinya sendiri. Kesenjangan inilah yang mendasari penelitian ini, yang diberi judul “Pengaruh *Forgiveness* terhadap *Self-Compassion* pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami *Fatherless* di Kota Padang.”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah untuk menguji apakah ada pengaruh *forgiveness* terhadap *self compassion* pada perempuan dewasa awal yang mengalami *fatherless* di Kota Padang?

C. Batasan Masalah

1. Seberapa tinggi tingkat *forgiveness* pada perempuan dewasa awal yang mengalami *fatherless* di Kota Padang?
2. Seberapa tinggi tingkat *self compassion* pada perempuan dewasa awal yang mengalami *fatherless* di Kota Padang?
3. Apakah ada pengaruh *forgiveness* terhadap *self compassion* pada perempuan dewasa awal yang mengalami *fatherless* di Kota Padang?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh *forgiveness* perempuan dewasa awal yang mengalami *fatherless* di Kota Padang.
2. Untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* pada perempuan dewasa awal yang mengalami *fatherless* di Kota Padang.
3. Untuk menguji pengaruh *forgiveness* terhadap *self-compassion* pada perempuan dewasa awal yang mengalami *fatherless* di Kota Padang.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi. Secara akademik, penelitian ini penting untuk memperluas pemahaman mengenai hubungan antara proses memaafkan dan *self-compassion* dalam konteks pengalaman ketidakhadiran figur ayah, terutama pada fase dewasa awal yang rentan menghadapi tantangan identitas, relasi interpersonal, dan regulasi emosi.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat member masukan bagi konselor, psikolog, pendamping keluarga, dan lembaga layanan mahasiswa dalam merancang pendampingan yang sesuai dengan kebutuhan perempuan *fatherless*. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu dasar dalam mengembangkan program pencegahan masalah kesehatan mental berbasis penguatan *forgiveness* dan *self-compassion*.

F. Sistematika Penulisan

BAB I : Pendahuluan mencakup beberapa bagian yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan

- BAB II : Tinjauan Pustaka, membahas tentang landasan teori yang berkaitan dengan variabel yang ingin diteliti yaitu pengaruh *forgiveness* terhadap *self-compassion* pada perempuan dewasa awal yang mengalami *fatherless*, penelitian yang relevan, kerangka berpikir, dan hipotesis
- BAB III : Metodologi penelitian membahas tentang model rancangan penelitian, variabel penelitian, definisi operasional variabel penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, dan teknik analisis data
- BAB IV : Hasil penelitian (temuan penelitian) yang menjelaskan tentang deskripsi responden, hasil uji validitas dan reliabilitas alat ukur, hasil uji hipotesis, dan analisis pembahasan (analisis hasil penelitian)
- BAB V : Penutup yang berisi tentang kesimpulan temuan penelitian dan saran penelitian (rekomendasi)