

## RANGKUMAN

Remaja cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya, namun remaja masih membutuhkan orangtua sebagai dasar rasa aman (*secure base*) atau sebagai tempat aman untuk kembali secara periodis dan mendapatkan dukungan emosional (Papalia, 2014). Namun terkadang situasi yang tidak diinginkan dapat terjadi, salah satu situasi ini adalah perceraian orangtua (Hermansyah, 2019). Di Indonesia sendiri perceraian terus meningkat hingga 20% sejak tahun 2009-2016 (Astuti, 2017). Pada tahun 2015 terdapat 347.256 talak dan cerai yang terjadi di Indonesia, angka ini menunjukkan peningkatan sebesar 3.019 kasus dari tahun sebelumnya (Badan Pusat Statistik, 2019). Ironisnya, dibandingkan negara-negara kawasan Asia Pasifik lain, angka perceraian di Indonesia merupakan yang tertinggi (Astuti, 2017).

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui peran *self compassion* dan kecerdasan emosi terhadap *rumination* pada remaja korban *broken home*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan tiga variabel, yaitu satu variabel terikat (*rumination*) dan dua variabel bebas (*self compassion* dan kecerdasan emosi). Ketiga variabel akan diukur menggunakan tiga buah alat ukur berbentuk skala Likert. Sebelum digunakan untuk pengambilan data, ketiga skala akan diuji coba terlebih dahulu hingga didapatkan item-item yang teruji valid dan reliabel. Uji coba alat ukur diberikan kepada 50 orang anak korban *broken home*. Alat ukur yang terdiri dari item-item yang valid dan reliabel akan digunakan pada pengambilan data penelitian. Sampel pada penelitian ini berjumlah 200 orang anak korban *broken home*.

Luaran dari penelitian ini diharapkan dapat melakukan pembuktian konsep fungsi dan/atau karakteristik penting secara analitis dan eksperimental. Bentuk luaran yang diharapkan adalah prosiding pada seminar internasional bereputasi terindeks Scopus atau publikasi pada jurnal nasional terakreditasi sinta. Tingkat serapan teknologi untuk penelitian ini yaitu pada tingkat 3: pembuktian konsep fungsi dan/atau karakteristik penting secara analitis dan eksperimental.

Kata kunci : *Rumination*, *Self Compassion* dan Kecerdasan Emosi, *Broken Home*

# BAB 1

## LATAR BELAKANG

### I. A Latar Belakang

Perceraian adalah peristiwa dahsyat yang sangat mempengaruhi anak. Menurut Kelly dan Emery (dalam Besharat, Azemat & Mohammadian, 2018), selama 40 tahun terakhir, perceraian orangtua dinyatakan sebagai penyebab atas sejumlah masalah emosional dan perilaku yang serius pada anak-anak dan remaja. Dalam penelitiannya, Tebeka, Hoertel, Dubernet, dan Strat (2016) menyatakan bahwa perceraian orangtua memberikan kontribusi besar terhadap beban kesehatan mental anak, dimana perceraian orangtua meningkatkan prevalensi gangguan mental selama satu dekade terakhir.

Hasil penelitian Gustavsen, Nayga, dan Wu (2015) menunjukkan remaja dengan orangtua yang bercerai cenderung mengalami masalah perilaku seperti penyalahgunaan zat, kejahatan, dan pendidikan yang rendah lebih tinggi dibanding anak dengan orangtua yang tidak bercerai. Reaksi awal anak dalam menghadapi perceraian orangtua antara lain terkejut dengan perceraian orangtuanya, lalu anak akan marah, bersedih atas keegoisan orang tua dan menyalahkan orang tuanya atau pihak lain yang menyebabkan perceraian (Iqbal, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Besharat, Azemat dan Mohammadian (2018) menunjukkan bahwa remaja dengan orangtua yang bercerai memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi dan signifikan pada *ruminat* dibandingkan remaja dengan orangtua yang tidak bercerai. Sementara penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Grierson, Hickie, Naismith, dan Scott (2016) menunjukkan bahwa *ruminat* adalah mekanisme yang mendasari masalah kesehatan mental di kemudian hari.

*Ruminat* sendiri didefinisikan oleh Nolen-Hoeksema (1991) sebagai pemikiran yang repetitif dan pasif yang terfokus terhadap perasaan sedih dari diri sendiri. Individu dengan *ruminat* yang tinggi cenderung berpikir secara repetitif, berulang-ulang, tidak terkontrol, dan mengganggu (Brinker & Donzois, 2009). Individu dengan *ruminat* yang tinggi juga akan memikirkan kejadian yang dialaminya secara mendalam mengenai sebab, akibat yang akan meningkatkan perasaan negatif pada individu terhadap kejadian yang menimpanya (Shaleha, Yusainy & Herani, 2018).

*Ruminat* akan memunculkan lebih banyak pikiran negatif yang kemudian akan

menjadi sebuah siklus (Tartakovsky, 2018), seperti pandangan remaja tentang peristiwa, perasaan, dan terhadap dirinya sendiri menjadi lebih buruk (Graham, 2014). Untuk itu diperlukan strategi pengaturan emosi dalam bidang psikologi positif yang mungkin lebih efektif, salah satunya adalah *self-compassion* (Odou & Brinker, 2013). Lebih lanjut Odou dan Brinker (2013) menjelaskan bahwa *self-compassion* secara teori cenderung memerangi *rumination*. Hal ini karena *self-compassion* dapat bertindak sebagai penangkal *rumination* (Raes, 2010). Beberapa penelitian telah dilakukan terkait *self-compassion* dan *rumination*, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Neff (2003<sup>a</sup>) dimana hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* yang tinggi menunjukkan *rumination* yang rendah.

Menurut Neff (2003<sup>b</sup>) *self-compassion* adalah kesediaan diri untuk tersentuh dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan, tidak menghindar dan tidak terputus dari hal tersebut, dan peningkatan keinginan untuk mengurangi penderitaan seseorang dan menyembuhkannya dengan *kindness* (kebaikan). Neff (2003<sup>b</sup>) mendefinisikan *self-compassion* menjadi 3 komponen dasar yakni *selfkindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Sementara faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan *self-compassion* dalam individu antara lain adalah jenis kelamin, usia, dan budaya (Neff, 2003<sup>b</sup>).

*Self-compassion* dapat membantu individu untuk melindungi diri dari tekanan negatif (Smith, 2015). Dengan *self-compassion* individu tidak mudah menyalahkan diri sendiri saat menghadapi kegagalan, individu akan memperbaiki kesalahannya, dan mengubah perilaku yang kurang produktif juga akan menghadapi tantangan baru (Neff & Vonk, 2009). Selain itu, *self-compassion* sangat relevan dengan pengalaman remaja (Neff & McGehee, 2010). *Self-compassion* dapat dipandang sebagai dukungan sosial yang dialihkan ke dalam sehingga memberikan cara dimana remaja dapat secara langsung mendukung diri mereka sendiri secara emosional (Breinsen, Thoma, Gianferante, Hanlin, Chen, & Rohleder, 2014). Dalam menghadapi kondisi yang tidak nyaman secara psikologis, *self-compassion* menjadi sumber kekuatan individu untuk melepaskan diri dari reaksi negatif (Hidayati & Rizky, 2013). Selain *self-compassion*, ada faktor lain yang dapat mempengaruhi *rumination*, yaitu kecerdasan emosi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lanciano, Curci dan Zattton (2010) diketahui bahwa kemampuan kecerdasan emosi berkaitan dengan cara-cara untuk berhasil dalam menghadapi urusan yang terkait dengan masalah emosional, seperti dengan

mengurangi *rumination* setelah memiliki pengalaman emosional. Sementara hasil penelitian Abdollahi dan Talib (2015) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional sebagai faktor penting yang berpengaruh terhadap efek buruk dari *rumination* dan ide bunuh diri.

Istilah kecerdasan emosi sendiri sebenarnya diciptakan oleh Salovey dan Mayer, yaitu kemampuan untuk memahami dan mengekspresikan emosi ; mengasimilasi emosi dalam pikiran ; memahami dan bernalar dengan emosi ; serta mengatur emosi dalam diri dan terhadap orang lain (Mayer, Salovey, Caruso & Cherkasskiy, 2011). Menurut Prawitasri (1988), Goleman menguraikan ciri-ciri kecerdasan emosi yang dikutip dari Salovey, dimana ada lima wilayah kecerdasan emosi, yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri, mengetahui emosi orang lain dan membina hubungan.

Masih sedikit penelitian di Indonesia yang membahas peran *self compassion* dan kecerdasan emosi terhadap *rumination*, sehingga membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

## **I.B. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui peran *self compassion* dan kecerdasan emosi terhadap *rumination*.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui berapa besar peran *self compassion* terhadap *rumination*?
- b. Untuk mengetahui berapa besar peran kecerdasan emosi dan kecerdasan emosi terhadap *rumination*?
- c. Apakah ada perbedaan *self compassion*, kecerdasan emosi, dan *rumination*, apabila ditinjau dari usia perkembangan?
- d. Apakah ada perbedaan *self compassion*, kecerdasan emosi, dan *rumination*, apabila ditinjau dari lamanya perpisahan orangtua ?
- e. Apakah ada perbedaan *self compassion*, kecerdasan emosi, dan *rumination*, apabila ditinjau dari pemberi pengasuhan ?

## **I.C. Urgensi Penelitian**

*Rumination* berdampak bagi individu seperti menyebabkan depresi, membuat individu berpikir negatif, penyelesaian masalah yang buruk, penghambat perilaku instrumental, dan mengurangi dukungan sosial (Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky, 2008). Bahkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Miranda, Tsypes, Gallagher, dan Rajappa (dalam Shaleha, Yusainy & Herani, 2018) *rumination* dapat menyebabkan bunuh diri.

Dampak yang begitu besar membuat *rumination* yang berlebih perlu direduksi. Strategi menerima emosi dengan tidak menghakimi daripada menghindarinya lebih berguna dalam mengurangi *rumination* (Evans & Sagerstrom, 2011). Salah satu strategi yang melibatkan keterbukaan dan penerimaan terhadap emosi adalah *self-compassion* (Oudou & Brinker, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Wu, Chi, Zeng, Lin, dan Du (2018) menunjukkan bahwa *self compassion* memberikan efek positif dalam memfasilitasi kesehatan mental seperti mengelola *rumination* dan regulasi emosi seperti mengurangi penekanan kemarahan dan ekspresi kemarahan yang agresif. Sementara hasil penelitian Abdollahi dan Talib (2015) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional sebagai faktor penting yang berpengaruh terhadap efek buruk dari *rumination* dan ide bunuh diri.

Berdasarkan penelitian diatas, dapat diketahui bahwa baik *self compassion* maupun kecerdasan emosi diperkirakan dapat membantu remaja korban *broken home* untuk mereduksi *rumination* yang mereka rasakan setelah perpisahan kedua orangtua mereka.

## **BAB 2**

### **KAJIAN TEORI**

#### **2.1. Rumination**

##### **2.1.1. Pengertian *Rumination***

Legg (2019) mendefinisikan *rumination* sebagai proses berpikir secara terus menerus mengenai pikiran yang sama, sedih dan gelap, dimana kebiasaan melakukan *rumination* dapat membahayakan kesehatan mental. Selain itu, Sansone dan Sansone (2019) menyatakan bahwa *rumination* adalah proses psikologis yang merugikan, ditandai dengan pemikiran terus menerus mengenai konten negatif yang menghasilkan ketidaknyamanan emosional.

*Rumination* dikonsepsikan sebagai strategi regulasi emosi yang menghindari maladaptif yang didorong oleh keyakinan metakognitif tentang efektivitasnya dalam mengurangi kesenjangan antara keadaan saat ini dan keinginan ideal seseorang (Smith & Alloy, 2009). *Rumination* dapat dipahami sebagai pemikiran berulang yang terfokus pada situasi atau peristiwa yang bermasalah serta emosi, gejala yang ditimbulkan, dan kemungkinan akibat peristiwa tersebut (Thomsen, Mehlsen, Christensen & Zachariae, 2002).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *rumination* adalah strategi koping maladaptif sebagai respon dari *mood* yang tidak menyenangkan yang melibatkan pemikiran yang berulang, terus-menerus, mengganggu, dan tidak terkendali mengenai konten negatif terkait berbagai indikator kesulitan, situasi atau peristiwa yang bermasalah serta emosi, gejala yang ditimbulkan, dan kemungkinan akibat peristiwa tersebut sehingga menimbulkan ketidaknyamanan emosional dan membahayakan kesehatan mental.

##### **2.1.2. Komponen-Komponen *Rumination***

Menurut Treynor, Gonzalez, Nolen-Hoeksema (2003), *rumination* terdiri dari dua komponen, yakni:

###### **a. *Reflection***

*Reflection* yaitu proses dimana individu terlibat dalam masalah kognitif sehingga berusaha agar dapat menentukan proses pemecahan, dimana hal ini merupakan

upaya dalam meringankan gejala sedih namun dengan cara menekan permasalahan yang dirasakan.

*b. Brooding*

*Brooding* yaitu memikirkan hal-hal yang dapat membuat sedih (*brooding*), dengan melakukan proses dimana seorang individu berada dalam keadaan pasif dan terus membandingkan situasi mereka saat ini untuk tujuan yang belum terpenuhi tanpa disertai upaya untuk mengatasi masalahnya.

### **2.1.3 Efek Rumination**

Menurut Nolen-Hoeksema, Wisco, dan Lyubomirsky (2008) *ruminatio*n dapat menyebabkan beberapa hal negatif sebagai berikut:

*a. Depresi*

Penelitian eksperimental yang dilakukan oleh Nolen-Hoeksema dan Morrow (1993) menunjukkan bahwa induksi *ruminatio*n secara signifikan meningkatkan *dysphoric mood* (perasaan tidak nyaman, tidak sehat, atau tidak bahagia) pada individu yang mengalami depresi.

*b. Berpikir Negatif*

*Ruminatio*n membuat individu berpikir negatif tentang masa lalu, masa kini, dan masa depan. Penelitian menunjukkan, bagi individu dengan *dysphoric mood*, *ruminatio*n secara spontan mengambil lebih banyak kenangan negatif di masa lalu dan mengingat peristiwa negatif lebih sering terjadi dalam hidup individu tersebut. Sedangkan terkait dengan peristiwa masa kini, individu dengan *dysphoric mood* yang melakukan *ruminatio*n akan membuat individu lebih mengingat masalah yang menyulitkan seperti konflik dengan keluarga atau kesulitan ekonomi yang dialami. Individu yang melakukan *ruminatio*n akan lebih kritis terhadap diri, menyalahkan diri sendiri atas masalah yang dialami saat ini, dan akan mengurangi rasa percaya diri dan optimisme dalam mengatasi masalah tersebut. Terkait masa depan, individu dengan *dysphoric mood* yang melakukan *ruminatio*n akan memandang masa depannya lebih suram dan memiliki harapan yang rendah untuk peristiwa yang positif, solusi untuk masalah, atau untuk kegiatan yang menyenangkan.

*c. Pemecahan Masalah yang Buruk*

Penelitian eksperimental dilakukan Lyubormirsky (1991) menunjukkan *rumination* membuat individu menilai masalah mereka sebagai masalah yang luar biasa dan tidak dapat dipecahkan sehingga akan membuat individu tersebut gagal menghasilkan solusi yang efektif untuk masalahnya. Bahkan saat individu berhasil menemukan solusi yang efektif untuk suatu masalah, *rumination* dapat menghalangi individu untuk mengimplementasikan solusi tersebut.

d. Penghambatan Perilaku Instrumental

Penelitian yang dilakukan oleh Lyubormirsky dan Nolen-Hoeksema (1993) menunjukkan bahwa individu sadar bahwa kegiatan yang menyenangkan akan meningkatkan suasana hati, namun individu tersebut tidak mau mencobanya. Efek *rumination* ini adalah yang paling berbahaya karena penghambatan perilaku instrumental juga dapat menyebabkan tingkat kepatuhan medis yang rendah dan penundaan tindakan medis yang harus diambil oleh individu yang mengalami sakit fisik.

e. Berkurangnya Dukungan Sosial

Penelitian Nolen-Hoeksema dan Davis (1999) menunjukkan individu yang melakukan *rumination* melaporkan lebih banyak gesekan sosial dan kurangnya dukungan emosional dari orang lain. Teman-teman dan anggota keluarga menjadi frustrasi dengan kebutuhan individu yang melakukan *rumination* yang terus menerus membicarakan tentang masalah yang dialami.

## **2.2. Self Compassion**

### **2.2.1 Pengertian Self Compassion**

Neff (2003<sup>b</sup>) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan untuk tergerak dan terbuka atas penderitaan diri, memiliki rasa peduli dan kasih terhadap diri, memahami, sikap pengertian, tidak menghakimi diri terhadap kekurangan dan kegagalan yang dialami, dan mengakui bahwa pengalamannya sendiri adalah bagian dari pengalaman manusia biasa.

*Self-compassion* adalah belas kasih yang diarahkan ke dalam diri. Sama seperti saat individu dapat merasakan belas kasih atas penderitaan orang lain, individu juga dapat mengulurkan kasih sayang kepada diri sendiri ketika sedang mengalami penderitaan, terlepas dari apakah penderitaan itu disebabkan oleh keadaan eksternal



atau kesalahan sendiri, kegagalan dan ketidakmampuan pribadi (Neff & Germer, 2017). *Self-compassion* secara luas digambarkan sebagai kemampuan yang melibatkan pengakuan dan keinginan untuk meringankan penderitaan diri dengan kebaikan dan perhatian dan dengan cara yang tidak menghakimi, mengakui bahwa semua manusia memiliki kondisi yang sama (yaitu, bahwa semua manusia tidak sempurna dan rapuh) (Moreira, Gouveia, Carona, Silvia, & Canavarro, 2014). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah kemampuan untuk menerima penderitaan yang dialami individu secara terbuka, peduli, dengan kebijaksanaan, mengasihi diri, pengertian, dan tanpa mengkritik diri, menghakimi diri, dan kekerasan yang berupa belas kasih yang diarahkan ke dalam diri dan melibatkan pengakuan bahwa semua manusia memiliki kondisi yang sama, melihat masalah, kelemahan, dan kekurangan secara akurat namun menanggapi dengan kebaikan dan kasih sayang.

### **2.2.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Compassion**

Faktor yang mempengaruhi *self-compassion* sebagaimana diungkapkan oleh Neff (2003<sup>b</sup>) yakni:

#### **a. Lingkungan**

Individu dengan ibu yang kritis, berasal dari keluarga disfungsional, dan menampilkan kegelisahan akan memiliki derajat *self-compassion* rendah (Neff & McGehee, 2010). Neff dan McGehee (2010) menyatakan bahwa proses dalam keluarga (seperti dukungan keluarga dan sikap orang tua) akan berkontribusi dalam menumbuhkan *self-compassion*.

#### **b. Usia**

Dalam tahap perkembangan, seorang remaja mengalami peralihan yang sulit dari masa kanak-kanak ke masa dewasa karena kepekaan terhadap perubahan sosial dan historis. Selama tahap pembentukan identitas diri pada remaja adalah periode kehidupan di mana *self-compassion* berada di derajat terendah. Terdapat

beberapa hasil penelitian yang menyatakan bahwa *self-compassion* terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia (Neff & Vonk, 2009).

#### **c. Jenis Kelamin**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Mullarkey (2015) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan gender yang mempengaruhi tingkat *self-compassion*, dimana ditemukan bahwa laki-laki memiliki tingkat *self-compassion* yang sedikit lebih tinggi daripada perempuan. Serupa dengan pernyataan Neff (2003<sup>b</sup>) yang mana perempuan cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah dibandingkan laki-laki, hal itu terjadi karena perempuan cenderung lebih sering melakukan kritik dan sering menyalahkan diri sendiri, merasa sendirian saat menghadapi suatu masalah, sering terfokus pada kegagalan masa lalu dan terbawa emosi

negatif. d. Budaya

Individu dari budaya kolektivis umumnya memiliki *interdependent sense of self* yang lebih tinggi dibandingkan individu yang individualis, oleh karena itu orang-orang Asia memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dari orang Barat (Markus & Kitayama dalam Neff, 2003<sup>b</sup>). Penelitian juga menunjukkan bahwa orang-orang Asia cenderung lebih *self-critical* dibandingkan dengan orang Barat yang mana hal ini menunjukkan bahwa orang Asia memiliki *self-compassion* yang rendah. (Kitayama & Markus dalam Neff, 2003<sup>b</sup>).

### 2.2.3 Komponen *Self Compassion*

Neff (2003<sup>b</sup>) mendefinisikan *self-compassion* menjadi 3 komponen dasar yakni: a. *Self Kindness*

*Self kindness* merupakan pemahaman terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau merasa memiliki kekurangan dalam diri sendiri, dengan tidak mengkritik diri secara berlebihan. *Self kindness* menyadarkan individu mengenai ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesulitan hidup yang tidak bisa dihindari, sehingga individu cenderung ramah terhadap diri sendiri daripada marah ketika menghadapi penderitaan atau kegagalan (Neff, 2003<sup>b</sup>). Komponen negatif dari *self kindness* ini adalah *self-judgment* (Neff, 2003<sup>a</sup>).

b. *Common Humanity*

*Common humanity* adalah individu memandang bahwa kesulitan hidup dan kegagalan merupakan sesuatu hal yang akan dialami semua orang. Individu juga

mengakui bahwa setiap pengalaman akan ada kegagalan dan keberhasilan, serta dengan adanya *common humanity*, individu akan menyadari dirinya sebagai manusia seutuhnya yang sangat terbatas dan jauh dari kesempurnaan (Neff, 2003<sup>b</sup>).

Komponen negatif dari *common humanity* adalah *isolation* (Neff, 2003<sup>a</sup>). c.

### *Mindfulness*

*Mindfulness* adalah kesadaran individu akan pikiran dan perasaan yang menyakitkan, namun tidak menjadikan hal tersebut sebagai *over identifying* atau tidak melebih-lebihkan sesuatu yang dirasakan. Individu mampu menerima pemikiran dan perasaan yang dirasakannya, serta tidak bersifat menghakimi, membesar-besarkan, dan tidak menyangkal aspek-aspek yang tidak disukai baik dalam diri ataupun dalam kehidupannya (Neff, 2003<sup>b</sup>). Komponen negatif dari *mindfulness* adalah *over-identification* (Neff, 2003<sup>a</sup>).

## **2.3. Kecerdasan Emosi**

### **2.3.1. Pengertian Kecerdasan Emosi**

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang yang terdiri dari kemampuan untuk dapat memotivasi diri sendiri, kemampuan menghadapi masalah, mengendalikan dorongan hati, tidak terlalu melebihkan kesenangan maupun kesusahan, tidak mengalahkan kemampuan untuk berpikir dan kemampuan untuk berempati pada lingkungan sekitar dan orang lain (Goleman, 2015). Kemudian, Feldmen (2011) mengartikan kecerdasan emosional adalah dasar dari empati terhadap orang lain, kesadaran diri, dan keterampilan sosial yang berguna untuk berinteraksi dengan orang lain, dan kemampuan yang dapat membantu untuk memahami apa yang dirasakan orang lain dan bagaimana cara mengekspresikannya.

Lewis, dkk (2008) mengartikan kecerdasan emosional secara umum adalah, kemampuan seseorang untuk memahami dan mengekspresikan emosi, memahami dan menggunakan emosi tersebut, serta kemampuan mengelola emosi sehingga meningkatkan pertumbuhan pribadi seseorang. secara lebih spesifik, kecerdasan emosional diartikan sebagai kemampuan untuk merasakan emosi secara akurat, kemampuan untuk mengakses dan menghasilkan perasaan ketika menggunakan kognisi, kemampuan untuk memahami informasi dan memanfaatkan pengetahuan emosional, dan kemampuan untuk mengelola atau mengatur emosi dalam diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional adalah bagaimana cara seseorang mengelola emosinya, dan bereaksi secara adaptif dengan setiap permasalahan yang dihadapinya, serta mampu memahami perasaan orang lain.

### **2.3.2. Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi**

Menurut Goleman (Ifham & Helmi, 2002), ada dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi, yaitu:

- a. Faktor internal. Faktor internal merupakan faktor yang timbul dari dalam individu yang dipengaruhi oleh keadaan otak yang mengatur emosional seseorang, yang dipengaruhi oleh keadaan amigdala, neokorteks, sistem limbik, lobus prefrontal dan hal-hal lain yang berada pada otak.
- b. Faktor eksternal dimaksudkan sebagai faktor yang datang dari luar individu dan mempengaruhi individu untuk atau mengubah sikap. Pengaruh dari luar tersebut dapat berasal melalui perorangan, kelompok, maupun secara tidak langsung seperti melalui perantara media massa.

Patton (Jati & Yoenanto, 2013) kemudian membagi faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional menjadi lima bagian yaitu, keluarga, hubungan-hubungan pribadi, hubungan dengan teman kelompok, serta lingkungan dan hubungan dengan teman sebaya.

### **2.3.3. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosi**

Goleman (2015) mengemukakan bahwa kecerdasan emosional terbagi menjadi lima wilayah yaitu:

- a. Mengenali emosi diri.

Mengenali emosi diri merupakan kesadaran diri untuk mengenali perasaan pada saat perasaan itu terjadi. Kemampuan untuk mengetahui dan mencermati perasaan dan memiliki keyakinan yang lebih tentang perasaannya yang berguna untuk pengambilan keputusan.

- b. Mengelola emosi diri.

Mengelola emosi diri yaitu kemampuan seseorang dalam menangani perasaan dengan tepat, yang bergantung pada kesadaran diri sehingga mampu bangkit

dengan cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan.

c. Memotivasi diri.

Memotivasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mencapai tujuan, memotivasi diri, menguasai diri dan untuk berkreasi. Motivasi diri juga diperlukan agar dapat lebih menikmati setiap tantangan dan lebih produktif serta efektif dalam setiap hal yang dikerjakan.

d. Mengetahui emosi orang lain.

Mengetahui emosi orang lain merupakan kemampuan bergaul, kemampuan menangkap sinyal-sinyal yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain.

e. Membina hubungan dengan orang lain.

Membina hubungan dengan orang lain merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain. Kemampuan membina hubungan dengan orang lain sangat penting dalam pergaulan dan dapat menunjang popularitas, kepemimpinan, dan keberhasilan antar pribadi.

## 2.4. Road Map Penelitian

Studi

Pendahuluan :

Wawancara,  
survey awal

A

*ruminatio*n secara berlebihan

D

berkaitan dengan cara-cara untuk

P

pada peristiwa negatif

*Rumination*

Remaja Korban

*Broken Home*

T

A

*Self-compassion* dapat

K

E

Kemampuan kecerdasan emosi

U

berhasil dalam menghadapi urusan

H

mencegah individu dari

yang terkait dengan masalah emosional, seperti dengan mengurangi *rumination* setelah memiliki pengalaman emosional

**Pengabdian Masyarakat:**

**Artikel /  
Tulisan di Koran tent**

A

Penelitian ini adalah penelitian tahap awal dari rencana strategis penelitian yang akan peneliti lakukan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *self compassion* dan kecerdasan emosi terhadap *rumination* pada remaja korban *broken home*. Individu dengan kejadian masa lalu yang negatif, seperti perceraian orangtua akan memiliki memori terkait kejadian yang tidak bahagia atau bahkan penderitaan, akan cenderung lebih sering melakukan *rumination*. Akibatnya individu yang sering melakukan *rumination* akan lebih sering merasa marah. Namun, *self-compassion* akan membantu individu untuk merangkul dirinya dan menghindari *over-identification* dengan perasaan dan pikiran yang tidak nyaman dan lebih memungkinkan individu untuk mengembangkan kemampuan untuk mengurangi rasa marah dan kemudian memaafkan (Wu, dkk., 2018). Begitupun kecerdasan emosi dapat membantu individu untuk mengatasi *rumination*.

Penelitian mengenai *self compassion*, kecerdasan emosi dan *rumination* yang dilakukan secara bersama-sama belum pernah dilakukan di Indonesia. Pada akhir tahun 2019, peneliti mulai melakukan studi pendahuluan untuk pengambilan data awal melalui survey dan wawancara awal. Dari studi pendahuluan yang sudah dilakukan diketahui bahwa *self compassion* dan kecerdasan emosi mempengaruhi *rumination*. Setelah didapatkan variabel yang akan diteliti, peneliti kemudian merancang penelitian, menyusun skala penelitian yang akan digunakan, mengujicobakan skala sehingga didapatkan skala *self compassion* dan kecerdasan emosi serta

*rumination* yang terdiri dari item-item yang valid dan reliabel. Proses uji coba skala dilakukan pada 50 remaja korban *broken home*. Setelah didapatkan skala-skala yang teruji valid dan reliabel, kemudian peneliti akan melakukan pengambilan data penelitian pada 200 remaja korban *broken home*. Hasil dari pengisian skala tersebut akan digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan di awal penelitian. Luaran dari penelitian ini akan dipublikasikan pada jurnal nasional terakreditasi atau prosiding seminar internasional terindeks Scopus pada akhir tahun 2020 atau di tahun 2021.

## **BAB 3**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif karena dalam pelaksanaannya menggunakan perhitungan angka dalam upaya untuk menemukan informasi mengenai topik pada penelitian ini.

#### **3.2 Variabel Penelitian**

Terdapat tiga variabel yang menjadi pembahasan dalam penelitian ini, yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas.

##### **a. *Rumination* (VT)**

*Rumination* adalah strategi koping maladaptive remaja korban *broken home* sebagai respon dari *mood* yang tidak menyenangkan yang melibatkan pemikiran yang berulang, terus-menerus, mengganggu, dan tidak terkendali mengenai konten perceraian orangtua terkait berbagai indikator kesulitan, situasi atau peristiwa yang bermasalah serta emosi, gejala yang ditimbulkan, dan kemungkinan akibat perceraian tersebut sehingga menimbulkan ketidaknyamanan emosional dan membahayakan kesehatan mental bagi remaja.

##### **b. *Self-Compassion***

*Self-compassion* adalah kemampuan untuk menerima perceraian orangtua yang dialami remaja secara terbuka, peduli, dengan kebijaksanaan, mengasihi diri, pengertian, dan tanpa mengkritik diri, menghakimi diri, dan kekerasan yang berupa belas kasih yang diarahkan ke dalam diri remaja dan melibatkan pengakuan bahwa semua manusia memiliki kondisi yang sama, melihat masalah, kelemahan, dan kekurangan secara akurat namun menanggapi dengan kebaikan dan kasih sayang.

##### **c. *Kecerdasan Emosi***

Kecerdasan emosional adalah bagaimana cara remaja korban *broken home* mengelola emosinya, dan bereaksi secara adaptif dengan setiap permasalahan yang dihadapinya, serta mampu memahami perasaan orang lain.

#### **3.3 Populasi dan Sampel**

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari



kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2017). Berdasarkan definisi tersebut, populasi penelitian ini adalah remaja korban *broken home*. Namun, tidak diketahui secara pasti jumlah populasi remaja korban *broken home*.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Untuk itu, sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili) (Sugiyono, 2017). Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Berusia 12-22 tahun
- b. Memiliki orangtua yang telah bercerai

Kemudian teknik pengumpulan sampel pada penelitian ini teknik *non-probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Jenis teknik *non-probability sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sehubungan dengan jumlah populasi yang tidak diketahui, peneliti menentukan ukuran sampel yang layak digunakan dalam penelitian adalah 30 sampai 500 orang berdasarkan pendapat Roscoe (Sugiyono, 2017). Dengan pertimbangan subjek yang sulit untuk ditemukan, peneliti menetapkan sampel pada penelitian ini sebanyak 200 orang untuk mewakili populasi dan 50 orang untuk uji sampel uji coba (*try out*).

### **3.4 Metode Pengumpulan Data**

Peneliti menggunakan wawancara sebagai metode pengumpulan data tambahan untuk menemukan dan menggambarkan fenomena atau permasalahan dalam penelitian. Kemudian, peneliti menggunakan skala psikologis sebagai metode pengambilan data utama yang digunakan dalam melakukan penelitian.

#### **3.4.1 Wawancara**

Sugiyono (2017) menyatakan bahwa wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, tetapi juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden yang lebih mendalam. Peneliti melakukan wawancara kepada remaja korban *broken home*.

#### **3.4.2 Skala**

Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self compassion*, kecerdasan emosi dan *rumination*. Skala pengukuran yang digunakan menggunakan skala

pengukuran *Likert*, yaitu metode yang digunakan untuk mengukur sikap dengan menyatakan setuju atau tidak setuju terhadap subjek, objek atau peristiwa tertentu (Azwar, 2016). Skala ini terdiri dari empat alternatif jawaban, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Item-item yang terdapat skala terdiri dari aitem yang bersifat *favourable* dan *unfavourable* terhadap atribut yang diukur. Sifat dari sistem tersebut yang menentukan skor yang akan diberikan.

Pemberian skor pada aitem *favourable*, yaitu untuk jawaban Sangat Sesuai (SS) diberi skor 4, Sesuai (S) diberi skor 3, Tidak sesuai (TS) diberi skor 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 1. Pada aitem *unfavourable* pemberian skornya adalah untuk jawaban Sangat Sesuai (SS) diberi skor 1, Sesuai (S) diberi skor 2, Tidak sesuai (TS) diberi skor 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 4.

#### **a. Skala *Rumination***

*Rumination* dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala *rumination* yang dibuat oleh peneliti berdasarkan teori dari Treynor, Gonzalez, dan Nolen Hoeksema (2008) yang menyebutkan terdapat 2 komponen *rumination* yaitu *reflection* dan *brooding*. Skala dibuat sebanyak 20 item, dengan 10 item favorable dan 10 item unfavorable.

#### **b. Skala *Self-Compassion***

*Self-compassion* dalam penelitian ini akan diukur menggunakan skala *self-compassion* yang dibuat oleh peneliti berdasarkan teori Neff (2003<sup>b</sup>) yang menyebutkan terdapat 3 komponen *self-compassion*, yakni *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Skala dibuat sebanyak 30 item, dengan 15 item favorable dan 15 item unfavorable.

#### **c. Kecerdasan Emosi**

Untuk mengukur kecerdasan emosional, peneliti menyusun sendiri skala kecerdasan emosional berdasarkan aspek kecerdasan emosional dari Goleman (2015). Aspek tersebut adalah, mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan dengan orang lain.

### **3.5 Uji Coba Instrumen Penelitian**

Uji coba alat ukur yang akan digunakan pada penelitian ini direncanakan akan dilakukan pada bulan Februari 2020 pada remaja korban *broken home* berjumlah 50 orang. **3.5.1 Uji**

## **Validitas**

Dalam mencapai suatu tujuan alat ukur, instrumen yang dibuat harus dapat menghasilkan data yang valid. Valid artinya instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2017). Koefisien korelasi antara butir instrumen dengan skor total dikatakan valid jika nilai  $r \geq 0,3$  dan dikatakan tidak valid jika  $r < 0,3$  (Sugiyono, 2017). Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Correlated Item-Total Correlation*

### **3.5.2 Uji Reliabilitas**

Sebuah alat ukur yang baik dan dapat dipercaya adalah alat ukur yang bisa memberikan hasil konsisten terhadap variabel yang diukur, atau dengan kata lain disebut reliabel. Reliabilitas adalah keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran (Azwar, 2016). Untuk mencari tahu nilai reliabilitas skala penelitian, maka peneliti menggunakan uji *Cronbach's Alpha*. Koefisien reliabilitas ( $r_{ix}$ ), berada pada rentang angka 0 sampai dengan 1,00, apabila koefisien reliabilitas alat ukur semakin mendekati 1,00, berarti hasil pengukuran semakin reliabel (Azwar, 2016).

## **3.6 Metode Analisis Data**

### **3.6.1 Uji Asumsi**

#### **3.6.1.1 Uji Normalitas**

Penelitian ini dilakukan uji normalitas sebaran dilakukan untuk melihat apakah sebaran aitem berdistribusi normal atau tidak. Statistik parametris digunakan untuk mengukur data interval dan rasio. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-smirnov* dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) versi 16.0 for Windows. Jika  $p > 0,05$  maka sebaran data dinyatakan normal atau jika  $p < 0,05$  maka sebaran dinyatakan tidak berdistribusi normal.

### **3.6.2 Uji Hipotesis**

Teknik statistik yang digunakan dalam melakukan pengujian terhadap hipotesis dalam penelitian ini adalah korelasi parsial. Korelasi parsial digunakan untuk mengetahui korelasi murni yang terlepas dari pengaruh-pengaruh variabel lain (Hartono, 2010). Keseluruhan perhitungan statistik dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS (*Statistic Program For Social Science*) versi 16.00.

### **3.7 Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini direncanakan akan dilakukan pada bulan Maret- Mei 2020.