

HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DAN LONELINESS PADA REMAJA BROKEN HOME

Lia Aulia Fachrial^{1*}, Nadira Maulydia²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma

Article History

Received : Mei 2023

Revised : Juni 2023

Accepted : Juni 2023

Published : Juni 2023

Corresponding author*:

fachrial.lia@gmail.com

Cite This Article:

Lia Aulia Fachrial and Nadira Maulydia, "HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DAN LONELINESS PADA REMAJA BROKEN HOME", JUKEKE, vol. 2, no. 2, pp. 22–30, Jun. 2023.

DOI:

<https://doi.org/10.56127/jukeke.v2i2.869>

Abstract: Loneliness is a form of reaction or negative emotional response that is felt by individuals when experiencing conditions where the desired social relations are reduced or when individuals are unable to achieve the social relations they desire. A broken home can be one of the triggers for loneliness, especially if it is experienced by teenagers. There is a concept related to loneliness, namely self-compassion. So, the purpose of this paper is to empirically examine the relationship between self-compassion and loneliness in broken home adolescents. The technique of determining the sample using purposive sampling. The participants in this study were 134 young women and men aged 15-22 years with broken home backgrounds. This writing uses a questionnaire method with two measuring tools, namely the loneliness scale using R-UCLA version 3 and the self-compassion scale using the self-compassion scale (SCS). The results of the hypothesis test showed that there was a very significant negative relationship between self-compassion and loneliness in broken home adolescents ($r = -0.631^{**}$; $sig = 0.000$).

Keywords: Self-compassion, loneliness, broken home youth

Abstrak: Loneliness merupakan suatu bentuk reaksi atau respon emosional negatif yang dirasakan individu saat mengalami kondisi dimana berkurangnya hubungan sosial yang diinginkan maupun ketika individu tidak mampu mencapai hubungan sosial yang diinginkannya. Broken home dapat menjadi salah satu pemicu munculnya loneliness, terlebih jika dialami oleh remaja. Terdapat suatu konsep yang memiliki keterkaitan dengan loneliness, yaitu self-compassion. Maka, tujuan dari penulisan ini adalah menguji secara empiris mengenai hubungan antara self-compassion dan loneliness pada remaja broken home. Teknik penentuan sampel menggunakan purposive sampling. Partisipan dalam penelitian ini adalah 134 remaja perempuan ataupun laki-laki berusia 15-22 tahun yang berlatar belakang broken home. Penulisan ini menggunakan metode kuesioner dengan dua alat ukur ukur, yaitu skala loneliness menggunakan R-UCLA version 3 dan skala self-compassion menggunakan self-compassion scale (SCS). Hasil uji hipotesis diperoleh bahwa terdapat hubungan bersifat negatif dengan sangat signifikan antara self-compassion dan loneliness pada remaja broken home ($r = -0,631^{**}$; $sig = 0,000$).

Kata Kunci: Self-Compassion, loneliness, remaja broken home

PENDAHULUAN

Hyoscyamina (2011) menyatakan keluarga merupakan tempat pertama untuk pembentukan karakter anak, pembentukan karakter yang baik dalam keluarga akan terwujud jika suasana di dalam keluarga menjadi harmonis dan dinamis. Untuk menciptakan kedua suasana tersebut diperlukan peran dari setiap anggota keluarga agar terjalin komunikasi dua arah serta koordinasi antara orang tua dan anak. Akan tetapi seiring berjalannya waktu seringkali terjadi konflik dalam keluarga, baik yang disebabkan oleh masalah perselingkuhan, ekonomi, ataupun permasalahan sederhana lainnya seperti perbedaan pendapat yang tidak ditangani dengan benar. Menurut Sofyan (dalam Sari, Yusri, & Sukmawati, 2015) tinggi ataupun rendah, kecil ataupun besar kuantitas dan kualitas peristiwa serta perlakuan negatif anggota keluarga akan berdampak kepada kehancuran dan keretakan keluarga (broken home).

Broken home menurut Wilis (dalam Wulandari & Fauziah, 2019) merupakan kondisi struktur keluarga yang sudah tidak utuh lagi, hilangnya perhatian keluarga atau kurangnya kasih sayang dari orangtua kepada anak yang disebabkan oleh beberapa hal, seperti perceraian atau kematian salah satu anggota keluarga. Broken home dapat dilihat dari dua aspek, yaitu keluarga yang terpecah karena struktur keluarga sudah tidak utuh karena perceraian dan aspek yang kedua adalah ketika orangtua yang tidak bercerai, tetapi struktur keluarga tersebut tidak utuh lagi karena ayah atau ibu jarang berada di rumah serta tidak memberikan kasih sayang antar keduanya maupun kepada anak. Sehingga hal tersebut berdampak pada anak, khususnya pada perkembangan anak-anak dalam keluarga tersebut, seperti permasalahan akademik, kenakalan remaja, dan permasalahan psikologis (Harlock, 1972). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Fauziah (2019) mengenai kondisi remaja yang memiliki latar belakang broken home, menyatakan bahwa remaja

tersebut mengalami kesedihan, kesepian, terpuruk, mudah marah, kebingungan, menjadi pendiam, dan sulit terbuka dengan orang lain.

Menurut teori perkembangan psikososial masa remaja (masa transisional panjang) merupakan masa pencarian jati diri, yang mana pada masa ini remaja akan mengalami perubahan karena memasuki masa pubertas (Papalia, Olds, & Feldman, 2011). Salah satu faktor keberhasilan agar remaja berhasil dalam proses pencarian jati dirinya adalah dengan keterlibatan pihak keluarga. Namun ketika remaja berada disituasi broken home, remaja hanya tinggal dengan salah satu orang tua karena ketika ibu atau ayah menjadi orang tua tunggal akan cenderung kurang memberikan perhatian kepada anak, sehingga anak-anak mereka sering kali menunjukkan masalah perilaku ataupun masalah psikis (Papalia, Olds, & Feldman, 2011). Seperti yang dikemukakan oleh Wulandari dan Fauziah (2019) bahwa salah satu dampak dari remaja yang berlatar belakang broken home adalah dapat mengalami kesepian, yang mana kesepian atau loneliness tersebut termasuk dalam dampak psikologis dari kondisi broken home. Menurut pernyataan yang dikemukakan oleh Hurlock (1972), salah satu dampak dari broken home yaitu psychological problem. Kondisi ini membuat anak yang menjadi korban broken home menjadi lebih sensitif, menarik diri, menolak untuk berkomitmen, dimana kondisi tersebut juga termasuk bagian dari loneliness.

Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh Siva (2020) terkait loneliness yang dialami oleh remaja, berdasarkan UK Office of National Statistics (ONS) yang telah mengumpulkan data mengenai loneliness menggunakan Community Life Survey antara 2016 – 2017 mendapatkan hasil bahwa kelompok usia yang memiliki tingkat loneliness paling tinggi adalah mereka yang berusia 16-24 tahun, kemudian disusul oleh kelompok yang berusia 10-15 tahun dengan persentase 11%. Selain itu hasil survei online yang dilakukan kepada 55.000 orang mendapatkan hasil 40% kelompok usia 16-24 tahun melaporkan sering mengalami loneliness, dibandingkan mereka yang berusia di atas 75 tahun. Hasil yang didapatkan ini dilaporkan oleh orang muda di seluruh negara. Adanya perbedaan tingkat loneliness dalam survey ini dilatarbelakangi oleh sosial ekonomi keluarga dan hubungan didalam keluarga.

Penelitian tersebut juga diperkuat dari pernyataan yang dikemukakan oleh Gürsoy dan Biçakçi (2006) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa perbedaan tingkat loneliness yang terjadi pada remaja dipengaruhi oleh perbedaan status ekonomi, kualitas hubungan antar anggota keluarga, dan kualitas hubungan pertemanan. Berdasarkan kedua penelitian tersebut dapat diartikan bahwa kegagalan untuk mempertahankan suatu hubungan baik dalam pertemanan atau dalam keluarga menjadi sesuatu hal yang melatarbelakangi loneliness pada remaja.

Halim dan Dariyo (2016) mengatakan loneliness merupakan perasaan kegelisahan psikologis yang dirasakan oleh individu, perasaan ini muncul ketika individu mengalami kurangnya hubungan sosial untuk beberapa aspek yang penting. Kekurangan hubungan sosial yang dialami oleh individu dapat secara kuantitatif, seperti berkurangnya hubungan dari orang-orang tertentu atau secara kualitatif, seperti merasakan hubungan yang tidak nyaman. Loneliness merupakan perasaan yang dirasakan secara sadar individu dan termasuk kedalam emosi negatif yang menyakitkan dikarenakan hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan harapannya, seperti hubungan dengan salah satu figur penting dalam hidupnya berkurang bahkan hilang.

Menurut Hawkley dan Cacioppo (2010) yang mengemukakan bahwa loneliness memiliki dampak yang serius terhadap kognitif, emosi, perilaku, serta kesehatan fisik, yang dapat dialami oleh anak-anak, remaja, ataupun dewasa awal.. Pernyataan menurut Gürsoy dan Biçakçi (2006) dapat menguatkan pernyataan terkait dampak dari loneliness, dimana loneliness akan mengganggu hubungan sosial dan perkembangan emosional pada remaja. Apabila loneliness tidak dikelola dengan baik, hal tersebut akan mampu mengganggu kehidupan remaja dan menghambat remaja untuk dapat menjalankan tugas perkembangan dalam proses pencarian jati diri.

Dalam penelitian Wulandari dan Fauziah (2019) dikatakan bahwa remaja yang mengalami broken home dapat beradaptasi dengan cara menerima rasa sakit ataupun dampak lain dari broken home, seperti loneliness. Menurut Germer (2009) penerimaan merujuk pada pilihan untuk mengalami sensasi, perasaan, dan pikiran sebagaimana adanya dari waktu ke waktu. Penerimaan mengacu pada apa yang terjadi, menerima perasaan atau pikiran. Penerimaan diri sendiri saat mengalami suatu keadaan yang menyakitkan disebut self-compassion. Akin (2010) menyatakan bahwa self-compassion memiliki fungsi sebagai strategi untuk beradaptasi dalam menata emosi melalui cara menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif melalui kebaikan kepada diri.

Kemudian menurut Neff (dalam Stevens dan Woodruff, 2018) perasaan negatif, yaitu loneliness yang muncul merupakan salah satu dimensi negatif dari self-compassion, yaitu isolation. Dimana individu merasa terasingkan dari dunia sosial karena merasa bahwa pengalaman negatif yang dialaminya hanya dirasakan oleh diri sendiri. Hawkley dan Cacioppo (2010) menyatakan bahwa melakukan isolasi dari dunia luar merupakan bentuk pertahanan diri ketika individu mengalami loneliness, hal tersebut dilakukan untuk

melindungi diri dengan tidak mengharapkan hubungan sosial dari orang lain karena terus memikirkan pengalaman negatif yang telah dialami. Melalui kondisi yang nampak berdasarkan dimensi isolation, maka remaja dengan latar belakang broken home dapat melatih kemampuan kognitifnya untuk mencintai atau menerima pengalaman negatif yang dialami dengan memanfaatkan kemampuan mengasahi diri sendiri.

Menurut Akin (2010) remaja dengan self-compassion atau remaja yang mampu mengasahi dirinya tetap memiliki kondisi psikis yang baik ketika sedang mengalami loneliness. Ketenangan dan kesabaran dalam berpikir serta bertindak merupakan manifestasi dari self-compassion, menurut Neff dan Vonk (2009) self-compassion termasuk dalam karakteristik dari self-kindness. Individu dengan self-kindness dapat menghadapi permasalahan yang dialami ataupun menghadapi situasi yang tidak membuat nyaman tanpa melakukan penghindaran, menolak kondisi tersebut, atau menyalahkan diri, yang akan menimbulkan perasaan rendah diri secara berlebihan. Menurut Hidayati (2015) self-compassion adalah disposisi kepribadian yang berupa kemampuan penerimaan diri yang menimbulkan ketenangan, empati, kepekaan, kehangatan, dan kesabaran individu dalam menghadapi permasalahan atau menghadapi individu lain. Self-compassion merupakan konsep yang melibatkan kebutuhan untuk mengelola kesehatan diri dan well-being, serta akan menimbulkan dorongan bagi individu untuk berinisiatif membuat perubahan dalam kehidupan yang dijalani. Individu yang memiliki self-compassion akan lebih dapat menerima permasalahan yang menimpa dirinya, tidak mudah menyalahkan diri sendiri maupun keadaan ketika menghadapi suatu kegagalan ataupun situasi yang tidak diharapkan, individu akan lebih mudah untuk memperbaiki kesalahan, dan akan lebih mudah untuk meningkatkan perilaku produktif. Dorongan untuk menciptakan kondisi positif ini bersifat intrinsik, bukan karena harapan akan imbalan dari lingkungan.

Melalui data yang telah dipaparkan sebelumnya remaja menduduki tingkat loneliness yang tinggi dibandingkan usia anak maupun dewasa, yang mana salah satu hal yang melatarbelakanginya adalah kualitas hubungan antara keluarga atau pertemanan. Permasalahan loneliness terjadi karena individu merasa dukungan sosial yang diterimanya berkurang dan individu mengalami kekecewaan akan hubungan yang berjalan tidak sesuai dengan harapan. Jika dukungan sosial yang bersifat dari luar individu berubah, maka hal yang harus dapat ditingkatkan untuk mengurangi loneliness adalah bentuk dorongan dari dalam diri yaitu dorongan yang bersifat intrinsik. Dorongan bersifat intrinsik dapat diciptakan melalui self-compassion. Self-compassion merupakan suatu konsep mengasahi diri sehingga individu lebih mampu menerima permasalahan yang terjadi dalam kehidupan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Neff & Vonk (2009) mendapatkan hasil bahwa self-compassion sebagai salah satu aspek kematangan kepribadian, yang berhubungan dengan usia. Selain itu penelitian tersebut memberikan hasil bahwa self-compassion memiliki hubungan dengan kecerdasan emosi.

Penelitian yang dilakukan oleh Liu, Yang, Wu, Kong, dan Cui (2020) pada 871 remaja di Cina mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara self-compassion dan loneliness. Selain itu, terdapat penelitian terdahulu yang memiliki hasil berbeda dengan penelitian sebelumnya. Penelitian ini dilakukan oleh Hidayati (2016) melalui 254 remaja wanita yang tinggal di pondok pesantren, dengan rentang usia antara 15 tahun sampai dengan 18 tahun, yang sedang duduk di bangku sekolah menengah atas. Mendapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara self-compassion dengan loneliness pada remaja wanita yang tinggal di pesantren. Hasil dari penelitian ini berkaitan dengan dukungan sosial dan kepercayaan yang diterima oleh remaja wanita di pondok pesantren dengan teman sekamarnya, karena waktu kebersamaan diantara remaja wanita yang tinggal di pondok pesantren memberikan pengaruh besar untuk bertumbuhnya dukungan sosial dan kepercayaan.

Melalui pemaparan mengenai fenomena dan penelitian terdahulu, maka dapat dilihat bahwa belum terdapat penelitian yang membahas secara spesifik terkait remaja broken home. Maka dari itu peneliti akan untuk menguji apakah ada hubungan antara self-compassion dan loneliness pada remaja broken home?

METODOLOGI PENELITIAN

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas serta karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013). Menurut Azwar (2014), sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri khusus dari populasi tersebut, sehingga dapat merepresentasikan populasinya. Pada penelitian kali ini, populasi yang digunakan adalah remaja broken home.

Menurut Syahrudin dan Salim (2014) terdapat dua teknik untuk menentukan sampel, yaitu probability sampling dan non-probability sampling, dalam penelitian kali ini, menggunakan teknik non-probability sampling. Teknik non-probability yang digunakan adalah jenis purposive sampling, yaitu pemilihan sampel didasarkan atas ciri-ciri atau kriteria tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah ditetapkan. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah remaja perempuan dan laki-laki,

yang berusia 15- 22 tahun dengan orang tua bercerai/salah satu atau kedua orang tua meninggal dunia/remaja yang hanya tinggal dengan salah satu orang tua.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kuesioner. Menurut Azwar (2014) metode kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pernyataan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner dalam penelitian ini, berisi identitas diri responden, skala loneliness menggunakan alat ukur R-UCLA version 3 dari Russel (1996), serta skala self- compassion menggunakan alat ukur Self-Compassion (SCS) yang disusun oleh Neff (2003). Kedua alat ukur tersebut telah diadaptasi oleh peneliti dan menggunakan jenis skala likert.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Validitas

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis validitas isi, yaitu validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang berkompeten atau expert judgement. Setelah melalui penilaian expert judgment, validitas skala akan diuji dengan menggunakan validitas tampak, yaitu dengan melakukan uji keterbacaan pada calon responden.

Uji keterbacaan dilakukan pada lima calon responden dengan kriteria yang sesuai dalam penelitian. Hasil dari uji keterbacaan kedua skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, untuk skala loneliness seluruh aitem dapat dipahami dan tidak ada perubahan, sedangkan untuk skala self-compassion terdapat perubahan pada aitem tersebut dengan mengganti kata seimbang menjadi kata stabil (aitem nomor 9 untuk skala self-compassion).

Uji Daya Diskriminasi Aitem

Daya diskriminasi aitem merupakan cara untuk mengetahui sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang hendak diukur. Agar aitem dapat dikatakan baik, maka corrected item-total correlation harus lebih besar atau sama dengan 0,30 (Azwar, 2015).

Hasil uji daya diskriminasi aitem pada skala loneliness, didapatkan hasil bahwa 18 aitem dinyatakan baik dari 20 aitem awal. Dua aitem dinyatakan tidak memenuhi kriteria untuk dapat dikatakan sebagai aitem baik, dikarenakan pada aitem nomor sembilan memiliki nilai diskriminasi aitem sebesar 0,289 dan aitem nomor 17 nilai dari diskriminasi aitem hanya menunjukkan angka 0,242. Dari 18 aitem yang telah memenuhi kriteria, memiliki nilai corrected item-total correlation berkisar antara 0,417 sampai dengan 0,722. Uji daya diskriminasi aitem pada skala self- compassion, didapatkan hasil bahwa 24 aitem dinyatakan baik dari 26 aitem awal. Sebanyak dua aitem dinyatakan tidak memenuhi kriteria untuk dapat dikatakan sebagai aitem baik, dikarenakan pada aitem nomor tiga nilai dari diskriminasi aitem hanya menunjukkan angka 0,256 dan aitem nomor 20 memiliki nilai daya diskriminasi aitem sebesar 0,221. Dari 24 aitem yang telah memenuhi kriteria, memiliki nilai corrected item-total correlation berkisar antara 0,326 sampai dengan 0,643

Uji Reliabilitas

Azwar (2013) mengemukakan bahwa reliabilitas merupakan suatu proses pengukuran untuk mengetahui konsistensi dari sesuatu yang akan diukur. Selain itu, Kurniawan dan Puspitaningtyas (2016) uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan pendekatan internal consistency reliability yang menggunakan alpha cronbach untuk mengidentifikasi seberapa baik hubungan antara aitem-aitem dalam instrumen. Agar instrumen dapat dikatakan reliabel, maka minimal koefisien reliabilitas adalah 0,70 (Price, 2017). Hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan pada skala loneliness, mendapatkan hasil untuk koefisien reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,913 dan skala self-compassion mendapatkan hasil untuk koefisien reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,886.

Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu uji normalitas serta uji linearitas. Dalam penelitian ini, uji normalitas yang dilakukan menggunakan teknik uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Melalui uji normalitas yang telah dilakukan pada skala loneliness dan self-compassion, hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p \geq 0,05$). Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan compare means dengan hasil pada kedua variabel, menunjukkan angka sebesar 0,000 ($p < 0,05$) untuk nilai signifikansi linearty dan 0,792 untuk nilai deviation from linearity pada kolom F.

Uji Hipotesis

Pada penelitian ini, uji hipotesis yang digunakan adalah uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel, dengan menggunakan analisis korelasi product moment dari Karl Pearson (Product-moment Pearson). Hasil yang didapatkan pada uji hipotesis ini menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,631^{**}$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p \leq 0,01$).

Analisis Deskriptif

Melalui perhitungan yang telah dilakukan, didapatkan bahwa nilai mean empirik (ME) sebesar 44,93 dan nilai mean hipotetik (MH) sebesar 45, maka dapat disimpulkan bahwa subjek pada penelitian memiliki tingkat loneliness yang berada dikategori sedang serta didapatkan bahwa nilai mean empirik (ME) untuk skala self-compassion sebesar 73,18 dan nilai mean hipotetik (MH) sebesar 72, maka dapat disimpulkan bahwa subjek pada penelitian juga memiliki tingkat self-compassion pada dikategori sedang.

Pembahasan

Setelah dilakukan perhitungan statistik untuk uji hipotesis pada 134 responden, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bersifat negatif dengan sangat signifikan antara self-compassion dan loneliness pada remaja broken home. Hasil menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $-0,631^{**}$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p \leq 0,01$). Dengan itu, maka apabila self-compassion tinggi, maka loneliness yang dialami oleh remaja broken home akan rendah dan begitu pula sebaliknya.

Remaja memiliki tingkat loneliness yang paling tinggi, dibandingkan dengan usia lainnya (Siva, 2020). Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat loneliness tersebut terkait dengan kualitas hubungan yang terjalin baik di dalam keluarga ataupun dalam pertemanan (Gürsoy & Biçakçı, 2006). Remaja dengan latar belakang broken home akan mengalami ketidakharmonisan keluarga, tentunya akan mengganggu kualitas hubungan yang terjalin di dalam keluarga. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan yang dikemukakan oleh Santrock (2002) bahwa keretakan keluarga atau broken home merupakan suatu kondisi keluarga yang terjalin secara tidak harmonis dan tidak berjalan layaknya seperti keluarga dengan suasana rukun, damai, dan sejahtera, dikarenakan perselisihan dalam keluarga yang menyebabkan muncul pertengkaran. Perasaan loneliness ini merupakan suatu bentuk reaksi negatif atau tidak bahagia, diakibatkan oleh keinginan dalam menjalin hubungan yang akrab akan tetapi tidak dapat dicapai (Byrne, 2005). Menurut Russel (1996) terdapat tiga dimensi dari loneliness, yaitu personality, social desirability, dan depression. Pada dimensi ketiga tersebut, yaitu depression, dapat membuat individu yang mengalami loneliness bentuk tekanan dari dalam diri berupa perasaan tidak berdaya, kehilangan motivasi, minat, munculnya perasaan sedih dalam jangka waktu yang panjang. Sehingga akan mengakibatkan produktivitas individu berkurang dan mengganggu kondisi psikologisnya.

Didukung penelitian yang dilakukan oleh Neff, Kirkpatrick, dan Rude (2007) mengemukakan bahwa self-compassion dianggap efektif untuk membantu individu dalam beradaptasi dengan fungsi psikologis, untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, melalui cara melindungi diri dari kelemahan yang dialami. Melalui pernyataan tersebut, dapat diartikan bahwa self-compassion akan mampu untuk menurunkan loneliness yang dialami oleh individu. Selain itu, hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Akin (2010) pada mahasiswa di Universitas Turki, menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara self-compassion dan loneliness. Lebih lanjut, penelitian tersebut menjelaskan bahwa dari ketiga dimensi positif dari self-compassion memiliki hubungan negatif dengan loneliness. Neff (dalam Stevens dan Woodruff, 2018) memperkuat pernyataan tersebut dengan mengemukakan bahwa perasaan negatif, yaitu loneliness yang muncul merupakan salah satu dimensi negatif dari self-compassion, yaitu isolation. Dimana, isolation merupakan konsep yang menjelaskan bahwa setiap individu terpisah dari yang lain dan merasakan bahwa hanya diri sendiri yang memiliki pengalaman tersebut. Penelitian lain yang dilakukan oleh Elfaza dan Rizal (2020), juga mengemukakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara self-compassion dan loneliness, yang berkorelasi negatif. Munculnya korelasi negatif dari kedua variabel dalam penelitian ini juga dapat diperkuat dari pernyataan yang dikemukakan oleh Neff (2011) berdasarkan manfaat dari self-compassion, yaitu emotional resilience dan motivation serta personal growth. Dimana emotional resilience salah satu metode yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah emosional dari dalam diri individu dengan memfokuskan pikiran positif serta menjauhkan pikiran dari hal negatif, sedangkan manfaat dari motivation dan personal growth dianggap sebagai motivator yang jauh lebih baik dari pada self-judgment adalah karena mesin penggerak terbesar berasal dalam diri manusia, yaitu cinta bukan ketakutan.

Jika individu memanfaatkan self-compassion, maka akan membebaskan individu dari emosional yang mengganggu produktivitas. Apabila individu memiliki self-compassion yang rendah, individu tersebut cenderung lebih mudah mengalami cemas dan depresi terhadap kehidupannya (Neff, 2011). Dengan itu, berdasarkan uraian teoritis apabila seorang individu yang memiliki loneliness, maka dapat dirasakan

loneliness tersebut dapat dikelola dengan menggunakan konsep self-compassion atau mengasihi diri. Hal ini selaras dengan pernyataan Allen dan Leary (2010) bahwa melalui self-compassion yang tinggi akan mampu mengurangi emosi negatif yang dialami oleh individu. Dimana loneliness sendiri tergolong dalam bentuk reaksi negatif dari individu.

Berdasarkan kategorisasi antara kedua variabel, hasil deskripsi yang diperoleh untuk variabel loneliness memiliki nilai mean empirik sebesar 44,93, yang artinya loneliness berada dalam kategori sedang. Untuk variabel self-compassion memiliki nilai mean empirik sebesar 73,18, yang mana ini menunjukkan bahwa self-compassion juga berada dalam kategori sedang. Namun, apabila dibandingkan antara kedua nilai mean empirik tersebut, self-compassion memiliki nilai mean empirik lebih tinggi dibandingkan dengan nilai mean empirik yang dimiliki oleh loneliness. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tingkat self-compassion pada remaja broken home dalam penelitian ini lebih tinggi dibanding dengan tingkat loneliness yang dialami. Merujuk pada faktor yang mempengaruhi loneliness yang dikemukakan oleh Peplau dan Perlman (1982), bahwa kualitas dari pribadi individu dapat menentukan bagaimana bereaksi terhadap suatu perubahan yang terjadi atau hubungan sosial yang dicapai. Serta akan berpengaruh pada keefektifan individu tersebut dalam upaya mengurangi atau menghindari dari loneliness. Teori lainnya yang mendukung terkait self-compassion remaja dapat lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat loneliness datang pernyataan yang dikemukakan oleh Laela (2017), menyatakan terkait karakteristik remaja yang salah satunya adalah aktivitas berkelompok. Pada umumnya remaja akan berkumpul dengan teman sebaya untuk melakukan kegiatan bersama sebagai bentuk jalan keluar dari kesulitan yang sedang dialami, baik kesulitan dalam keluarga atau yang lainnya. Dengan adanya penerimaan dari aktivitas berkelompok tersebut, akan menciptakan dukungan sosial serta interpersonal trust yang dapat membantu meningkatkan self-compassion (Germer & Neff, 2013). Lebih lanjut kategorisasi ini juga berkaitan dengan hasil dari deskripsi subjek berdasarkan data demografis yang didapatkan, seperti jenis kelamin, usia, pendidikan, kondisi keluarga, dan lamanya mengalami kondisi broken home.

Hasil perhitungan untuk data demografis subjek berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa bahwa loneliness yang dialami remaja perempuan dan laki-laki berada dalam kategori sedang, namun nilai mean empirik loneliness pada remaja perempuan lebih tinggi dibanding dengan nilai mean empirik laki-laki. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hardianti dan Eryani (2020), yang mengatakan bahwa remaja perempuan lebih rentan untuk merasakan loneliness, dikarenakan remaja perempuan memiliki self-compassion yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja laki-laki. Pernyataan tersebut juga relevan dengan hasil dari mean empirik self-compassion antara perempuan dan laki-laki, keduanya juga berada dikategori sedang. Namun, nilai mean empirik self-compassion remaja perempuan lebih rendah dibanding remaja laki-laki. Lebih lanjut Neff (2011) menyatakan bahwa perempuan lebih sering memikirkan banyak hal dibanding laki-laki, sehingga perempuan lebih banyak yang menderita depresi. Perempuan cenderung memiliki self-compassion yang rendah dibandingkan dengan laki-laki, hal ini terjadi karena perempuan lebih sering melakukan self-judgment.

Berdasarkan perhitungan data demografis berdasarkan usia dari rentang 15 – 22 tahun, dari hasil deskripsi diketahui bahwa loneliness yang terjadi pada rentang usia 15 – 22 tahun, berada dikategori sedang. Namun mean empirik untuk loneliness yang paling tinggi berada pada usia 20 tahun dan yang paling rendah berada pada usia 15 tahun. Menurut Siva (2020), menyatakan bahwa bahwa kelompok usia yang memiliki tingkat loneliness paling tinggi adalah mereka yang berusia 16-24 tahun, kemudian disusul oleh kelompok yang berusia 10-15 tahun. Selain itu, Winch (2013) menyatakan bahwa usia remaja yang mulai mendekati dewasa awal merupakan kelompok individu yang paling rentan untuk mengalami loneliness dibandingkan kelompok usia lainnya. Kemudian data self-compassion direntang usia 15 – 22 tahun, juga berada dikategori sedang. Jika dilihat berdasarkan mean empirik, usia 18 tahun memiliki mean empirik yang paling tinggi dan yang paling rendah berada pada usia 16 tahun. Merujuk pada teori yang dikemukakan oleh Neff (2011) bahwa individu yang telah mencapai integritas akan lebih mampu untuk menerima kondisi yang terjadi dalam hidup, sehingga akan memiliki level self-compassion yang lebih tinggi. Umumnya semakin tinggi usia maka individu akan semakin mencapai integritas hidupnya.

Hasil perhitungan pada data demografi berdasarkan pendidikan, hasil menyatakan bahwa loneliness yang dialami oleh remaja dengan tingkat pendidikan SMP, SMA/SMK, kuliah, dan lainnya berada dalam kategori sedang. Namun, jika dilihat dari mean empirik, remaja yang berada pada tingkat pendidikan tinggi atau kuliah memiliki mean empirik untuk loneliness paling tinggi dan yang paling rendah adalah remaja yang berada pada tingkat SMP. Merujuk pada teori yang dikemukakan oleh Brehm, Miller, Perlman, dan Campbell (2001) terkait faktor yang mempengaruhi loneliness, salah satunya adalah dislocation. Dimana loneliness yang disebabkan karena keadaan yang berada jauh dari tempat tinggal, seperti merantau, memulai pekerjaan atau sekolah baru, serta dikarenakan individu terlalu sering berpindah tempat tinggal atau sering melakukan perjalanan. Selanjutnya, untuk self-compassion keseluruhan tingkat pendidikan berada dalam kategori

sedang. Namun apabila dilihat berdasarkan mean empirik, maka remaja pada kategori lainnya memiliki mean empirik paling tinggi dan remaja pada tingkat pendidikan SMA/SMK memiliki mean empirik paling rendah. Remaja pada kategori lainnya umumnya merupakan remaja yang sudah bekerja di usia tersebut, relevan dengan teori yang dikemukakan oleh Neff (2011) mengatakan bahwa individu yang sudah mencapai integritas akan lebih mampu menerima kondisi hidupnya, sehingga memiliki level self-compassion yang tinggi. Dengan pengalaman remaja yang memutuskan untuk bekerja, dimana remaja lainnya yang berada diusia tersebut masih menjalani pendidikannya, hal tersebut dapat membantu untuk melakukan penerimaan diri dengan kondisi broken home yang dialaminya.

Hasil deskripsi berdasarkan data demografis kondisi keluarga atau jenis broken home dari subjek, didapatkan hasil bahwa loneliness yang dialami pada remaja dengan kondisi keluarga kedua orang tua bercerai, hanya tinggal dengan salah satu orang tua, ataupun salah satu atau kedua orang tua meninggal dunia, berada dalam kategori sedang. Namun, apabila dilihat berdasarkan dari mean empirik, maka diketahui bahwa remaja dengan kondisi keluarga yang kedua orang tuanya bercerai memiliki nilai mean empirik yang lebih tinggi dibandingkan kedua kondisi keluarga lainnya.

Terdapat beberapa faktor pemicu yang dapat mempengaruhi tingkat loneliness, seperti adanya pemisahan fisik dari keluarga atau teman-teman dan perubahan status atau kondisi dari hubungan sosial (Peplau & Perlman, 1982). Apabila remaja yang mengalami broken home dengan alasan perceraian kedua orang tuanya, secara tidak langsung akan menyebabkan adanya pemisahan fisik antara remaja tersebut dengan salah satu orang tuanya. Selain itu, perubahan status dan kondisi hubungan sosial antara remaja dengan orang tuanya akan ikut serta mengalami perubahan. Sedangkan untuk self-compassion yang dimiliki oleh remaja dari ketiga kategori kondisi keluarga tersebut, berada dalam kategori sedang. Namun, jika dilihat berdasarkan dari mean empirik, maka diketahui bahwa remaja dengan kondisi keluarga yang hanya tinggal dengan salah satu orang tua memiliki nilai mean empirik yang lebih tinggi dibandingkan kedua kondisi keluarga lainnya. Ketika remaja dengan latar belakang broken home akan tetapi masih tinggal dengan salah satu orang tua, maka remaja tersebut masih mendapatkan figur orang tua dibandingkan dengan yang sama sekali tidak tinggal dengan orang tuanya. Menurut Neff dan McGhee (2010) mengatakan bahwa proses dalam keluarga, seperti dukungan keluarga dan sikap orang tua akan memberikan kontribusi dalam meningkatkan self-compassion, jika orang tua memberikan perhatian dan kepedulian, maka hal tersebut akan dijadikan pelajaran bagi anak kepada dirinya sendiri melalui self-compassion.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya dapat diterima, maka artinya terdapat hubungan yang bersifat negatif dengan sangat signifikan antara self-compassion dan loneliness pada remaja broken home. Nilai koefisien korelasi sebesar $-0,631^{**}$ dengan nilai signifikansi 0,000. Hubungan dari kedua variabel dalam penelitian ini bersifat negatif, yang artinya apabila self-compassion tinggi, maka loneliness yang dialami oleh remaja broken home akan rendah dan begitu pula sebaliknya.

Saran

- a. Bagi Remaja Broken Home
Self-compassion dan loneliness pada remaja broken home berkorelasi negatif, maka disarankan bagi remaja yang berlatar belakang broken home untuk lebih mampu mengelola self-compassion dalam dirinya. Hal tersebut akan berguna untuk mengelola perasaan loneliness yang dialami. Agar remaja memiliki self-compassion dalam diri, remaja broken home dapat menggunakan teknik mindfulness, berkumpul dengan kelompok yang memberikan dukungan positif, serta dapat mencari kegiatan untuk membantu mencari pengalaman baru sehingga mampu membantu mencapai integritas diri.
- b. Bagi Orang Tua Serta Masyarakat Berikan dukungan sekecil apapun bagi remaja broken home, luangkan waktu serta tetap berikan kesempatan apabila remaja dengan broken home ingin bertemu orang tuanya. Sehingga remaja tersebut tidak akan terlalu kehilangan figur dari kedua orang tua. Selain itu kedua orang tua juga diharapkan dapat mencegah terjadinya broken home, melalui cara dengan membekali ilmu sebelum berkeluarga ataupun sebelum memiliki anak dan saling belajar untuk memahami satu sama lain agar tidak mudah terjadi konflik dalam keluarga.
- c. Bagi Penelitian Selanjutnya
Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat meneliti lebih lanjut dengan memperhatikan data demografis terkait kedua variabel. Seperti memberikan kriteria tambahan terkait kondisi broken home dan batasan terkait berapa lamanya partisipan sudah mengalami kondisi broken home.

Akan lebih baik membuat kriteria dengan batasan waktu yang belum lama mengalami kondisi broken home, agar partisipan masih mampu mengingat secara baik pengalaman yang dirasakannya.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3).
- [2] Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self- Compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- [3] Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan validitas*. Edisi 4. Pustaka Pelajar.
- [4] Azwar, S. (2014). *Metode penelitian*. Pustaka Belajar.
- [5] Baron, R. A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial (social psychology)*. Edisi Kesepuluh. Erlangga.
- [6] Brehm, S. S., Miller, R., Perlman, D., & Campbell, S. M. (2002). *Intimate relationship (Third Edition)*. McGraw-Hill Higher Education.
- [7] Chaplin, C. P. (2005). *Kamus lengkap psikologi*. Raja Grafindo Pustaka.
- [8] Elfaza, D. F. & Rizal, G. L. (2020). Hubungan self-compassion dengan kesepian pada remaja di boarding school. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 4(2), 88-98.
- [9] Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guilford Press.
- [10] Germer, C. K. & Neff, K. D., (2013). Self compassion in clinical practise. *Journal of clinical psychology: In session*, 69(8), 1-12.
- [11] Goldstein, E. (2015). *Uncovering happiness: overcoming depression with mindfulness and self-compassion*. Atria Books.
- [12] Gürsoy, F. & Bıçakçı, M. Y. (2006). A study on the loneliness level of adolescents. *Journal of Qafqaz*, 18(1).
- [13] Hadiani, T. & Eryani, R. D. (2020). Hubungan antara self-compassion dengan loneliness pada remaja di panti asuhan al-fien bandung. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 508-511.
- [14] Halim, C. F. & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- [15] Hawkley, L. C. & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218-227.
- [16] Hidayati, D. S. (2018). Family function dan loneliness pada remaja dengan orang tua tunggal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 54-62.
- [17] Hidayati, F. N. (2015). Hubungan antara self compassion dengan work family conflict pada staf markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(2), 183-189.
- [18] Hidayati, D. S. (2016). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- [19] Hurlock, E. B. (1972). *Child development*. McGraw Hill Education.
- [20] Hyoscyamina, D. E. (2011). Peran keluarga dalam membangun karakter anak. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 144-152.
- [21] Kartono & Kartini. (1996). *Psikologi umum*. Mundar Maju.
- [22] Laela, F. N. (2017). *Bimbingan konseling keluarga dan remaja edisi revisi*. UIN Sunan Ampel Press.
- [23] Maharani, S. A. (2021). *Kontribusi loneliness terhadap kecenderungan smartphone addiction pada mahasiswa perantau*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- [24] Myers, D. G. & Twenge, J. M. (2016). *Social psychology (Twelfth Edition)*. McGraw-Hill.
- [25] Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- [26] Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self- compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- [27] Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: the proven power of being kind to yourself*. HarperCollins.
- [28] Neff, K. D. & McGehee, P. (2010). Self- compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.

- [29] Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50.
- [30] Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- [31] Oakley, L. (2020). *Exploring student loneliness in higher education*. Springer International Publishing.
- [32] Openshaw, K. P. (2011). *The relationship between family function, family resilience, and quality of life among vocational rehabilitation clients*. Utah State University.
- [33] Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2011). *Human development (psikologi perkembangan)*. Edisi Kesembilan. Kencana.
- [34] Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). *Loneliness: a sourcebook of current theory research and therapy*. John Wiley dan Sons.
- [35] Praptomojati, A. (2018). Dinamika psikologis remaja korban perceraian: sebuah studi kasus kenakalan remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 2(1), 1-14.
- [36] Rokach, A. & Sha'ked, A. (2015). *Addressing loneliness: coping prevention and clinical interventions*. Psychology Press.
- [37] Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- [38] Russell, W. D. (1996). *Loneliness: a sourcebook of current theory research and therapy*. Wiley Interscience.
- [39] Santrock, J. W. (2013). *Adolescence (Fifteenth Edition)*. McGraw Hill Education.
- [40] Santrock, J. W. (2016). *Life-span development (Sixteenth Edition)*. McGraw Hill Education.
- [41] Sarbini, W. & Wulandari, K. (2014). Kondisi psikologi anak dari keluarga yang bercerai. Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa Universitas Jember.
- [42] Sari, M. N., Yusri, Y., & Sukmawati, I. (2015). Faktor penyebab perceraian dan implikasinya dalam pelayanan bimbingan dan konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 16-21.
- [43] Siva, N. (2020). Loneliness in children and young people in the UK. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 4(8), 567.
- [44] Søndersby, L. C. & Wagoner, B. (2013). Loneliness: an integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1-29.
- [45] Stevens, L. C. & Woodruff, C. C. (2018). *The neuroscience of empathy, compassion, and self-compassion*. Academic Press.
- [46] Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 7(2), 177-191.
- [47] Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Alfabeta.
- [48] Syahrur & Salim. (2014). *Metode penelitian kuantitatif*. Ciptapustaka Media.
- [49] Taylor, S. E., Peplau, L. A., Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial (Edisi 12)*. Prenada Media Grup.
- [50] Winch, G. (2013). *Emotional first aid: healing rejection, guilt, failure*. Hudson Street Press.
- [51] Willis, H. S. S. (2009). *Psikologi keluarga*. Alfabeta.
- [52] Wulandari, D. & Fauziah, N. (2019). Pengalaman remaja korban broken home (studi kualitatif fenomenologis). *Jurnal Empati*, 8(1), 1-9.