

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN KELUARGA DENGAN *SELF COMPASSION* REMAJA DI PANTI ASUHAN**Afifatun Nafisah<sup>1</sup>✉, Rulita Hendriyani<sup>2</sup>, Nuke Martiarini<sup>3</sup>

Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang

**Info Artikel**

Sejarah Artikel:

Sejarah Artikel:

Diterima 2 Mei 2018

Disetujui 5 Juni 2018

Dipublikasikan 30 Juli 2018

**Keywords:***family support, self-compassion***Abstrak**

*Self compassion* merupakan kemampuan untuk berbelas kasih pada diri sendiri, tanpa kemampuan itu individu mungkin tidak siap untuk berbelas kasih pada orang lain. Proses dalam keluarga seperti dukungan keluarga akan berkontribusi menumbuhkan *self-compassion*. Pada kenyataannya, banyak anak-anak harus ditempatkan di panti asuhan untuk dapat memenuhi kebutuhan. Remaja di panti asuhan memiliki *self compassion* di mana tidak meyakini bahwa di dalam dirinya memiliki sesuatu yang dapat dibanggakan, belum dapat belajar memahami kondisi keluarga, menganggap orang lain lebih bahagia, masih berandai-andai jika keluarga berkumpul, merasa sendirian. Memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri bisa menjadi awal dalam mengatasi segala emosi negatif yang dirasakan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan *self compassion* remaja di panti asuhan. Penelitian ini menggunakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang terdapat di yayasan panti asuhan desa Sadeng kecamatan Gunungpati. Penelitian ini menggunakan teknik total sampling atau penelitian populasi dengan jumlah populasi sebanyak 95 subjek. Dukungan keluarga diukur menggunakan skala dukungan keluarga yang terdiri dari 37 item dan *self compassion* diukur menggunakan skala *self compassion* yang berjumlah 25 item. Analisis validitas menggunakan *product moment* dimana instrument skala dukungan keluarga dinyatakan valid dengan koefisien validitas tertinggi sebesar 0,831 dan terendah sebesar 0,203. Validitas tertinggi pada skala *self compassion* sebesar 0,920 dan terendah sebesar 0,290. Koefisien reliabilitas skala dukungan keluarga sebesar 0,959 dan koefisien reliabilitas skala *self compassion* sebesar 0,760. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara dukungan keluarga dengan *self compassion* remaja yang artinya jika dukungan keluarga pada kategori tinggi maka *self compassion* berada pada kategori tinggi. Hasil ini dapat dilihat berdasarkan analisis korelasi *Product Moment* yang menunjukkan bahwa nilai  $r = 0,205$  dengan nilai signifikansi atau  $p = 0,046$ . Peneliti menyimpulkan bahwa hipotesis kerja yang berbunyi "ada hubungan positif antara dukungan keluarga dengan *self compassion* remaja", diterima.

**Abstract**

*Self compassion* is the ability to be compassionate to oneself, without that ability individuals may not be ready to be compassionate to others. The process in the family such as family support will contribute to fostering *self-compassion*. In fact, many children must be placed in an orphanage to meet needs. Teenagers in orphanages have *self-compassion* where they do not believe that they have something to be proud of in themselves, have not been able to learn to understand family conditions, consider other people happier, still imagine if the family gathers, feels alone. Having a compassionate attitude towards yourself can be the beginning in overcoming any negative emotions that are felt. The purpose of this study was to determine the relationship of family support with adolescent *self-compassion* in orphanages. This study uses correlational research. The population in this study were all teenagers found in Sadeng village orphanage in Gunungpati district. This study uses a total sampling technique or population research with a population of 95 subjects. Family support was measured using a family support scale consisting of 37 items and *self compassion* was measured using a *self-compassion* scale totaling 25 items. Validity analysis uses a *product moment* where the family support scale instrument is declared valid with the highest validity coefficient of 0.831 and the lowest is 0.203. The highest validity on the *self-compassion* scale is 0.920 and the lowest is 0.290. The reliability coefficient of family support scale is 0.959 and the reliability coefficient of *self compassion* scale is 0.760. The results in this study indicate that there is a positive relationship between family support with adolescent *self-compassion* which means that if family support is in the high category, *self-compassion* is in the high category. This result can be seen based on the *Product Moment* correlation analysis which shows that the value of  $r = 0.205$  with a significance value or  $p = 0.046$ . The researcher concluded that the working hypothesis which reads "there is a positive relationship between the support of a family with adolescent *self-compassion*", is accepted.

## PENDAHULUAN

Pada dasarnya setiap orang membutuhkan kasih sayang, terutama dari orang-orang terdekat seperti orangtua dan keluarga. Kasih sayang tidak hanya diwujudkan dengan perasaan, namun juga perbuatan. Kebutuhan akan kasih sayang termasuk didalamnya adalah kebutuhan akan menyayangi dan disayangi. Individu butuh untuk dihargai, disukai, disayangi dan direspon. Maslow (dalam Feist & Feist, 2010: 331) menyebutkan dalam *hierarchy of needs* bahwa kebutuhan akan cinta dan kasih sayang berada di hierarki ketiga, setelah kebutuhan fisik dan rasa aman. Kegagalan memenuhi kebutuhan dimiliki dan kasih sayang menjadi sebab hampir semua bentuk psikopatologi, pernyataan itu menunjukkan bahwa kasih sayang merupakan suatu aspek yang sangat penting untuk dimiliki setiap manusia. Konsep kasih sayang dikaitkan dengan kebaikan kepada orang lain. Hasil penelitian Neff (2003 :88) menunjukkan bahwa kasih sayang terhadap diri sendiri akan semakin memicu kepedulian dan tumbuhnya kasih sayang terhadap orang lain. Konsep menyayangi diri sendiri dalam psikologi disebut *self compassion*.

*Self compassion* adalah kemampuan untuk berbelas kasih pada diri sendiri, tanpa kemampuan itu individu mungkin tidak siap untuk berbelas kasih pada orang lain. *Self compassion* memfokuskan pada derajat individu mendemonstrasikan *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness* (Neff, 2003: 89). Pertama adalah penerimaan terhadap diri sendiri baik secara fisik, psikis, maupun emosi (*self kindness*). Memiliki sikap *self kindness* berarti berusaha menghentikan kritik terhadap diri sendiri yang telah terbiasa dilakukan (Neff, 2011: 2). Komponen kedua ialah kesadaran akan kondisi kemanusiaan yang dimiliki (*common humanity*). Komponen *common humanity* menyatakan bahwa setiap orang di dunia ini terhubung sama lain. Keterhubungannya terletak pada kondisi

kemanusiaan dimana setiap orang memiliki proses yang sama saat mengalami kebahagiaan maupun kesedihan (Neff, 2011: 2). Komponen terakhir yaitu kesadaran penuh atas situasi yang terjadi saat ini (*mindfulness*). Kesadaran di dalam *mindfulness* dikatakan sebagai sikap menghadapi kenyataan. Setiap orang perlu untuk melihat suatu kejadian yang menimpanya apa adanya, tanpa melebihkan dan mengurangi. Sikap melihat kondisi seperti apa adanya bertujuan untuk memberikan respon perilaku yang tepat atas apa yang terjadi. (Neff, 2011:2).

Salah satu faktor individu dapat mengembangkan *self compassion* adalah lingkungan keluarga. Keluarga merupakan tempat seorang anak bergantung dari awal kehidupannya. Sejak dini, seorang anak mempercayakan orangtuanya untuk menyediakan kebutuhan fisiologis yang cukup, kenyamanan dan perlindungan. Orang tua diharapkan dapat menjelaskan hal-hal, membantu menghadapi hal-hal yang menakutkan, dan menjaga anak untuk tetap aman. Maka dari itu kondisi keluarga yang harmonis dapat berpengaruh terhadap perkembangan anak di kemudian hari. Namun tidak semua remaja tinggal bersama dengan orangtuanya, terdapat remaja yang tinggal di panti asuhan. Berdasarkan wawancara dengan pengasuh panti asuhan pada Desember 2016 terdapat penyebab masuknya remaja ke panti asuhan diantaranya, kategori pertama, remaja yang berpisah dengan orang tua karena kematian seperti yatim, piatu, dan yatim piatu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sengendo dan Nambi (1997) bahwa remaja yang sejak kecil dalam keadaan yatim, piatu atau yatim piatu mempunyai perasaan yang sedih, bersalah, marah terhadap diri sendiri dan orang lain, merasa tertekan, dan tidak memiliki harapan. Anak-anak yang kehilangan seseorang atau sesuatu yang begitu dekat dengannya mungkin menunjukkan gejala yang sama dengan orang dewasa seperti *denial* (pengingkaran), *bodily distress* (sakit

fisik), kemarahan, reaksi bermusuhan kepada meninggal dan orang lain, rasa bersalah atau *self-blame*, depresi, kecemasan, bahkan kepanikan (Astuti, 2005 : 45). Kategori kedua, remaja yang tinggal di panti asuhan karena faktor kemiskinan orang tua, hal ini karena pada umumnya panti asuhan memberikan akses pendidikan gratis pada anak-anak asuhnya. Latar belakang keluarga miskin ini dapat menyebabkan terjadinya gangguan psikologis pada remaja panti asuhan. Menurut De Panfilis (dalam Rahma, 2011: 232), kondisi permasalahan ekonomi keluarga yang kompleks dapat berakibat pada kecenderungan orangtua melakukan pengabaian (fisik, pendidikan, dan emosional) karena perhatian dan waktu lebih berfokus pada pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Kategori ketiga, remaja dengan kondisi orang tua yang tidak harmonis dan tidak ada di antara keduanya menyanggupi untuk mengasuh. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sarbini (2014) dampak psikologis yang dirasakan anak karena perceraian adalah merasa tidak aman setelah ditinggal bercerai oleh orang tuanya karena anak masih butuh perlindungan dari orang tuanya baik secara materi maupun non materi, adanya rasa penolakan terhadap keluarga, anak sering kali marah-marah dan emosinya sering tidak terkontrol dengan baik karena melihat perilaku orang tuanya yang sering bertengkar, anak selalu bersedih karena merasa kehilangan dan juga merasa kecewa terhadap kedua orang tuanya, anak merasa kesepian (*loneliness*) karena ditinggal bercerai oleh orang tuanya sebab ia kurang belaian kasih sayang dari orang tuanya, dan perasaan menyalahkan diri sendiri merupakan gejala *disorder personality*, yang mana faktor tersebut dipengaruhi oleh rasa tidak aman, adanya rasa penolakan dari keluarga, mudah marah/temperamen, sedih yang berkepanjangan, merasa kesepian, dan semua faktor ini diakibatkan dari pola asuh yang salah, sebab anak-anak masih belum cukup

dewasa dalam menimbang/memikirkan perceraian dalam hubungan keluarga.

Di sisi lain, remaja sedang menghadapi masa transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang melibatkan berbagai perubahan di berbagai aspek kehidupannya. Salah satunya, remaja mengalami perubahan kemampuan berpikir. Seiring dengan berkembangnya kemampuan berpikirnya, meningkat juga kemampuan introspeksi diri dan refleksi diri pada remaja (Keating, 1990, dalam Neff, 2003). Kemampuan tersebut membuat remaja juga secara terus-menerus melakukan evaluasi diri dan membandingkan dirinya dengan orang lain untuk menetapkan identitas dirinya. (Brown & Lohr, 1987; Harter, 1990, dalam Neff, 2003).

Evaluasi dan perbandingan diri dengan orang lain ini, akan membuat remaja kehilangan keyakinan pada diri, meragukan potensi diri, dan menjadi putus asa. Cara menghindari hal tersebut yaitu berhenti menghakimi diri, mengevaluasi diri, berhenti memberikan label “baik” atau “buruk” pada diri dan menerima diri dengan hati yang terbuka. Individu perlu memperlakukan diri dengan kebaikan, kepedulian, dan *compassion* seperti memperlakukan teman atau bahkan orang asing. *Compassion* bisa ditunjukkan pada diri ketika mengalami penderitaan dan mengalami keadaan kehidupan yang sulit. Hartanti (2002) mengatakan apabila remaja mendapat dukungan keluarga akan mengalami berkurangnya kelelahan emosi dan stress sehingga remaja menjadi tidak sedih lagi, tidak merasa kecewa dan mendapatkan masukan-masukan untuk masalah yang sedang dihadapi, akibatnya remaja akan mampu menyelesaikan masalah dengan sikap yang positif. Dukungan sosial dari keluarga sangat penting dalam mengembangkan diri pada remaja, mengatasi permasalahannya yang menimbulkan emosi-emosi negatif. Sehingga dukungan sosial dalam keluarga

akan membantu remaja dalam mengembangkan diri, meskipun dukungan sosial keluarga didapat dari satu figure orang tua. Dalam hal ini ketika dukungan sosial keluarga dapat mengatasi segala emosi negatif yang mana individu akan membangun sikap belas kasih terhadap dirinya sendiri dalam mengatasi permasalahannya. Sikap belas kasih tersebut dinamakan dengan *self compassion*.

## METODE

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, Desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan menyelidiki sejauh mana variabel berkaitan dengan variasi pada satu variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2015: 8). Sampel dari penelitian ini ialah 95 remaja yang tinggal di panti asuhan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* atau sampel jenuh. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self compassion* yang berisi 25 aitem dan skala dukungan keluarga yang berisi 37 aitem. Validitas diketahui melalui perhitungan koefisien korelasi *parametric*. Setelah dilakukan uji validitas kemudia dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Metode analisis data menggunakan metode *parametric* dengan teknik korelasi *product moment*. Teknik analisis deskriptif dalam hal ini antara lain penyajian data melalui tabel dan grafik. Perhitungan data dengan menggunakan frekuensi dan penggunaan presentase

## HASIL DAN PEMBAHASAN

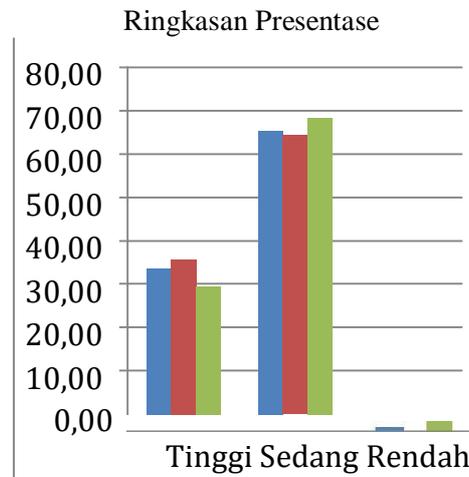
### Gambaran Umum *Self Compassion* Remaja di Panti Asuhan

Bahwa *self compassion* remaja di panti asuhan secara umum dalam kategori tinggi 31,58% (30 orang), kategori sedang

67,37% (64 orang) dan kategori rendah 1,05% (1 orang).

Kesimpulan hasil di atas menunjukkan bahwa *self compassion* remaja di panti asuhan dalam kategori sedang 67,37% (64 orang). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas subjek memiliki *self compassion ess* namun masih dalam katategori sedang, hal ini dikarena ada beberapa faktor. Sedangkan secara spesifik, *self compassion* yang dialami subjek dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu:

**Gambar 1**



Dari hasil analisis statistik deskriptif juga ditemukan bahwa pada komponen-komponen *self compassion*, komponen *self kindness*, dan komponen *mindfulness* memberikan kontribusi yang lebih menonjol dibandingkan dengan komponen *common humanity*. Komponen pertama adalah penerimaan terhadap diri sendiri baik secara fisik, psikis, maupun emosi (*self kindness*). Memiliki sikap *self kindness* berarti berusaha menghentikan kritik terhadap diri sendiri yang telah terbiasa dilakukan (Neff, 2011: 2). Dari hasil analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa nilai domain komponen *self kindness* sedang cenderung tinggi, artinya bahwa remaja yang tinggal di panti asuhan dapat menerima keadaan dalam dirinya tanpa melakukan pengkittikan. Komponen kedua ialah kesadaran akan kondisi kemanusiaan yang dimiliki (*common humanity*). Keterhubungan terletak pada kondisi

kemanusiawian dimana setiap orang memiliki proses yang sama saat mengalami kebahagiaan maupun kesedihan (Neff, 2011: 2). Dari hasil analisis deskripsi juga menunjukkan bahwa komponen *common humanity* sedang cenderung tinggi, artinya bahwa para remaja mampu melihat suatu keadaan dirinya secara manusiawi dimana menganggap bahwa keadaan yang dialami dirinya dialami pula oleh temannya. Komponen terakhir yaitu kesadaran penuh atas situasi yang terjadi saat ini (*mindfulness*). Kesadaran di dalam *mindfulness* dikatakan sebagai sikap menghadapi kenyataan. Dari hasil analisis deskripsi juga menunjukkan bahwa komponen *mindfulness* sedang cenderung tinggi, artinya para remaja mampu menerima secara sadar mengenai keadaan yang dialaminya.

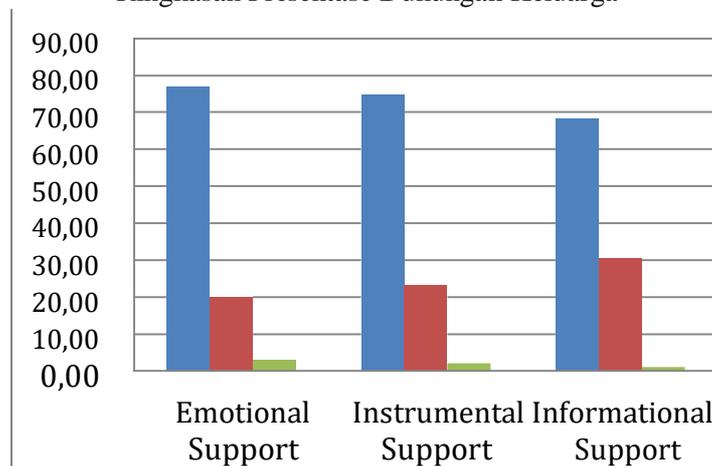
### Gambaran Umum Dukungan Keluarga Remaja Di Panti Asuhan

Gambaran umum dukungan keluarga remaja di panti asuhan dalam kategori sedang

cenderung rendah yaitu 2,10% dalam kategori tinggi 71,57% kategori sedang sisanya 26,33%. Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi tingkat dukungan keluarga tersebut, begitu pula sebaliknya, semakin rendah skor total yang diperoleh subjek maka semakin rendah pula tingkat dukungan keluarga para remaja. Dari hasil analisis deskriptif diketahui bahwa secara umum dukungan keluarga remaja di panti asuhan berada dalam kategori tinggi dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja tidak mengalami krisis dukungan keluarga karena peraturan di panti tidak melarang para penghuninya untuk pulang ke rumah dan keluarga menjenguk, sehingga intensitas pertemuan remaja dengan orangtua dapat dikatakan cukup. Sedangkan secara spesifik, jenis dukungan keluarga yang diterima oleh para remaja terdapat empat jenis, yaitu:

**Gambar 2**

Ringkasan Presentase Dukungan Keluarga



Dari hasil analisis statistik deskriptif juga ditemukan bahwa pada jenis-jenis dukungan keluarga, hanya jenis *companionship support* memberikan kontribusi yang lebih menonjol dibandingkan dengan jenis dukungan lainnya. Lestari (2012:

142) menyatakan bahwa dukungan keluarga merupakan dukungan yang diberikan orangtua sebagai bentuk interaksi terhadap anak untuk mengembangkan kehangatan, komunikasi, dan perawatan.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa *Self compassion* remaja di panti asuhan berada pada kategori sedang cenderung tinggi. Dukungan keluarga pada remaja di panti asuhan berada pada kategori tinggi. Terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan *self compassion* remaja di panti asuhan.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data bahwa dukungan keluarga memiliki kategori rendah, sedang dan tinggi. Sebaiknya responden yang memiliki dukungan keluarga dalam kategori rendah dapat membangun hubungan positif dengan keluarganya sehingga dapat lebih mengembangkan sikap-sikap positif baik terhadap orang lain dan terutama terhadap dirinya sendiri. Pengembangan sikap positif atas diri akan meningkatkan penghargaan terhadap dirinya sendiri. Responden akan lebih menyayangi diri sendiri sehingga dapat menghindari dari perilaku-perilaku yang dapat merugikan dirinya. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk menerapkan *selfcompassion* saat menghadapi kesulitan maupun permasalahan.

Mengingat bahwa *selfcompassion* memiliki dampak yang positif bagi diri sendiri.

### 2. Bagi Pengelola Panti Asuhan

Bagi pihak panti asuhan khususnya pengasuh, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk membantu responden mengembangkan *self compassion* melalui pengasuhan yang diterapkan, dengan mengenalkan dan dapat mengajarkan remaja lebih dapat

memaklumi kekurangan dan kegagalan yang dialami, memahami dan menerima dirinya tanpa penghakiman serta menerima kenyataan yang terjadi pada remaja.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti tentang *self compassion* disarankan untuk meneliti variabel lain yang diduga turut mempengaruhi *self compassion* seperti *maternal support*, tipe kepribadian *openness to experience* untuk memperkaya dan memberi informasi tambahan, dan sosial ekonomi. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan pendekatan kualitatif untuk memperoleh data yang lebih spesifik yang tidak dapat diungkap secara kuantitatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. (2007). *Psikologi Sosial*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Astuti, P., Gusniarty, U. (2009). Dampak Kematian Ibu Terhadap Kondisi Psikologis Remaja Putri. *Naskah Publikasi*. Universitas Islam Indonesia.
- Azwar, Saifudin. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Feist, Jess., Gregory, J. Feist. (2010). *Teori Kepribadian*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Gerungan, W.A. (2010). *Psikologi Sosial*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Hartanti. (2002). *Peran sense of humor dan Dukungan Sosial pada Tingkat Depresi Penderita Dewasa Pascastroke*. *Jurnal Anima, Vol 17(2), 107-119*.
- Neff, Kristin D. (2003). Self Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Journal of Self and Identity, 2*, 85–101. DOI: 10.1080/15298860390129863.
- Neff, Kristin D. (2011). *Self Compassion : Stop Beating Yourself Up and*

- Leave Insecurity Behind*. Diakses dari <http://www.4shared.com>.
- Rahma, Nuzulia Ayu. (2011). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Islam*. Vol. 8 No. 2, 231-246.
- Sarbini, Wasil., Kusuma, Wulandari. (2014). Kondisi Psikologi Anak Dari Keluarga Yang Bercerai (The Conditions Of Child Psychology Toward Family Divorced). *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa*. Universitas Jember.
- Sarafino, E.P., Smit, T.W. (2010). *Health Psychology :Biopsychological Interaction*. New Jersey : John Willey & Sons, Inc.
- Sengendo, James & Janet Nambi. 1997. Psychosocial Effect of Orphanhood : a Study of Orphans in Rakai District. *Health Transition Review*. Supplement to Volume 7, 105124.