

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN
PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA YANG TINGGAL DI
PANTI ASUHAN X**



Oleh :

Devi Novitasari

Ratna Syifa'a Rachmahana

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA**

2018

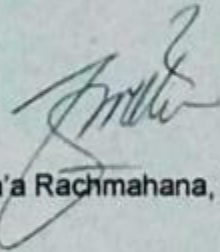
NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN PENYESUAIAN DIRI PADA
REMAJA YANG TINGGAL DI PANTI ASUHAN X

Telah Disetujui pada tanggal :

08 FEB 2018

Dosen Pembimbing Utama



Ratna Syifa'a Rachmahana, S.Psi., M.Si., Psikolog

CORRELATION BETWEEN SELF-COMPASSION AND SELF-ADJUSTMENT IN ADOLESCENTS LIVING IN X ORPHANAGE

Devi Novitasari

Ratna Syifa'a Rachmahana

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between self-compassion and self-adjustment in adolescent living in X orphanage. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between self-compassion and self-adjustment in adolescents living in X orphanage. The subjects used in the study were orphanage adolescents aged 12 to 20 years. The entire subjects were chosen from four orphanages located in X, The Muhammadiyah Orphanage, The Aisyiyah Orphanage, The Darul Hadlonah Orphanage, and The Safinatun Najah Orphanage. Data collection was done by questionnaire containing two scales that are Self-Compassion Scale which was a modification of Neff's scale and Self-Adjustment Scale which developed by the researcher based on Scheneiders's theory. Self-Compassion Scale consists of 10 items with reliability coefficient equals to 0.60 and Self-Adjustment Scale consists of 28 items with reliability coefficient equals to 0.88. The collected data were analyzed and shows that there is a positive relationship between self-compassion and self-adjustment ($r = 0.49$, $p = 0.00$, $p < 0,05$) with effective contribution of 24.31%.

Kata Kunci : Self-Compassion, Self-Adjustment, Orphanage Adolescents,

Pengantar

Remaja merupakan masa dimana seseorang sedang berada pada periode transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menjembatani antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2012). Erikson (Prabadewi & Wideasavitri, 2014) menyebutkan bahwa seorang individu sering kali merasakan kebingungan terhadap dirinya sendiri. Kebingungan tersebut akan memunculkan pertanyaan-pertanyaan mendasar mengenai diri mereka atau terkait dengan identitas diri mereka. Apabila pertanyaan-pertanyaan tersebut tidak terjawab dengan baik maka hal ini akan mempengaruhi proses pembentukan identitas diri atau konsep diri pada seorang remaja.

Remaja dalam masa perkembangannya memerlukan proses pembelajaran sebagai tahap untuk menemukan jawaban dari pertanyaannya terhadap diri sendiri. Media pembelajaran tersebut dapat dilakukan melalui banyak hal seperti keluarga, lingkungan hidup, dan pendidikan. Pembelajaran ini diharapkan mampu membantu remaja dalam mengembangkan dirinya dengan baik. Namun, pada kenyataannya tidak setiap individu memiliki berbagai media yang ada dengan lengkap misalnya pada remaja yang tinggal di panti asuhan yang tidak tinggal bersama dengan keluarga inti setiap hari bahkan terdapat diantaranya yang harus tinggal di panti asuhan setiap hari.

Permensos No. 30/HUK/2011 menyatakan bahwa panti asuhan merupakan suatu lembaga yang mendukung pengasuhan alternatif bagi anak yang tidak diasuh oleh keluarga inti, keluarga besar, atau kerabat pengganti. Panti asuhan diharapkan sebagai pengganti dari lingkungan keluarga inti yang tidak hadir pada kehidupan individu di setiap saat. Namun pada kenyataannya hal ini tidak selalu

berjalan dengan semestinya. Splitz (Prabadewi & Wideasavitri, 2014) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa penghuni panti asuhan khususnya pada negara-negara yang sedang berkembang, mengalami *hospitalism* atau tidak terpenuhinya kebutuhan akan kasih sayang sehingga masing-masing dari mereka merasa terasingkan secara emosional. Assahrra (Prabadewi & Wideasavitri, 2014) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi hal tersebut diantaranya, kurangnya perhatian dari pengasuh akibat keterbatasan tenaga asuh, kurangnya fasilitas fisik, cukup disiplinnya aturan yang dijalankan di panti asuhan yang memungkinkan mereka menunjukkan sikap pendiam, pasif, kurang responsif, dan merasa rendah diri sehingga mereka cenderung bersifat menarik diri dan defensif dalam pergaulan. Hal-hal tersebut merupakan sisi lain dari proses penyesuaian diri yang berkebalikan. Penyesuaian diri menurut Calhoun (Ahyani & Kumalasari, 2012) merupakan bentuk interaksi yang terus-menerus dengan diri sendiri, yakni apapun yang ada pada diri sendiri, tubuh, perilaku, pemikiran, serta perasaan dengan orang lain dan lingkungan.

Berbagai penelitian terkait penyesuaian diri pada remaja juga telah dilakukan, salah satunya adalah penelitian dari Halimah, Faisaluddin, dan Kusdiyati (2011) mengenai penyesuaian diri di lingkungan Sekolah Menengah Atas (SMA) yang memperoleh hasil bahwa sebanyak 95 siswa (52.05%) tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan sosial di sekolah. Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Hasan (2014) pada siswa sekolah inklusi setara dengan SMA ditemukan sebesar 4.55% memiliki penyesuaian diri yang rendah. Selanjutnya terkait dengan remaja yang tinggal di panti asuhan, Ahyani dan Kumalasari (2012) melakukan penelitian dan memperoleh hasil bahwa remaja panti asuhan Darul Hadlonah Kudus dengan

usia antara 13 sampai 18 tahun, ditemukan sebesar 25.45% remaja memiliki penyesuaian diri dari rendah ke sangat rendah. Berdasarkan hasil beberapa penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian remaja masih memiliki penyesuaian diri rendah atau kurang baik. Hal ini perlu diperhatikan mengingat remaja sedang melakukan pengembangan diri.

Peneliti juga melakukan wawancara dan observasi singkat selama tiga hari pada waktu yang berbeda di salah satu panti asuhan yang terletak di kota X, Jawa Tengah. Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan, beberapa remaja menunjukkan sikap yang kurang responsif, dan menarik diri dari pergaulan. Hal tersebut terlihat dari singkatnya kalimat yang dilontarkan para remaja ketika mereka diberi beberapa pertanyaan untuk saling kenal mengenal dengan peneliti dan menggelengkan kepala saat peneliti menawarkan ajakan untuk bermain bersama.

Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di atas, adanya stereotipe anak panti dan keadaan mereka yang berbeda dimana mereka tidak mendapatkan kehadiran orang tua secara baik dalam masa perkembangannya merupakan suatu stimulus negatif bagi dirinya. Oleh karena itu, remaja panti asuhan perlu mengembangkan sikap positif terhadap berbagai bentuk stimulus yang ada mengingat salah satu faktor yang dikemukakan oleh Soeparwoto (Ahyani & Kumalasari, 2012) untuk mampu melakukan penyesuaian diri yang baik adalah sikap remaja.

Suatu pembahasan yang merupakan sikap positif terhadap situasi yang tidak menyenangkan dengan melibatkan empati tidak hanya terhadap orang lain namun juga terhadap diri sendiri adalah *self-compassion*. *Self-compassion*

merupakan suatu kemampuan untuk menahan konsekuensi buruk dari adanya penilaian negatif atau kritik terhadap diri sendiri atas situasi yang tidak menyenangkan dimana hal ini didapatkan seseorang melalui analisisnya terhadap situasi buruk yang juga dialami oleh orang lain (Neff, 2003a).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mengetahui bagaimana hubungan antara self-compassion dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Metode Penelitian

A. Responden Penelitian

Penelitian ini melibatkan responden dengan kriteria remaja yang tinggal di panti asuhan di kota X dengan usia 12 hingga 20 tahun. Responden penelitian keseluruhan berjumlah 88 orang dengan total 41 orang laki-laki dan 47 orang perempuan. Responden diambil dari keempat panti asuhan yang ada di kota X yakni Panti Asuhan Muhammadiyah, Panti Asuhan Aisyiyah, Panti Asuhan Darul Hadlonah, dan Panti Asuhan Safinatun Najah.

B. Metode Pengumpulan Data

Metode yang dilakukan dalam mengumpulkan data adalah dengan metode kuantitatif melalui kuesioner yang terdiri dari dua skala variabel penelitian yakni Skala *Self-Compassion* dan Skala Penyesuaian Diri. Skala *Self-Compassion* yang digunakan merupakan hasil modifikasi terhadap skala *Self-Compassion* yang telah dikembangkan oleh Neff berisi 10 aitem dengan jumlah enam aitem *favorable* dan empat aitem

unfavorable dan mengacu pada aspek-aspek yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Sementara, Skala Penyesuaian Diri dalam penelitian ini merupakan skala yang dikembangkan oleh peneliti berisi 28 aitem meliputi 12 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable* dengan mengacu pada aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneiders (Bashori & Handono, 2013) yakni *adaptation*, *conformity*, *mastery*, dan *individual variation*. Pada skala *Self-Compassion* nilai reliabilitas *Alpha Cronbach* diperoleh sebesar 0.60, dan pada skala Penyesuaian Diri *Alpha Cronbach* memiliki nilai sebesar 0.88.

C. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang dilakukan adalah dengan menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* melalui program statistika komputer yakni *SPSS 17.0 for windows*. Uji korelasi yang dilakukan tidak hanya ditunjukkan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel namun juga untuk mengetahui arah dari hubungan tersebut yakni apakah arah hubungan berupa tanda positif atau negatif. Arah hubungan positif menggambarkan bahwa ketika variabel bebas semakin tinggi maka variabel tergantung semakin tinggi dan sebaliknya, sedangkan arah negatif menggambarkan bahwa ketika variabel bebas semakin tinggi maka variabel tergantung semakin rendah dan sebaliknya (Periantalo, 2016).

Hasil Penelitian

Sebelum dilakukan analisis terhadap data penelitian, peneliti melakukan analisis deskripsi terlebih dahulu terkait dengan responden penelitian dan data

penelitian. Berikut merupakan hasil deskripsi pada responden penelitian dan data penelitian :

Tabel 1
Deskripsi Responden Penelitian

Deskripsi	Keterangan	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	41	46.59%
	Perempuan	47	53.41%
Total			100%
Usia	12	5	5.68%
	13	11	12.05%
	14	19	21.59%
	15	9	10.23%
	16	23	26.14%
	17	16	18.18%
	18	4	4.54%
	19	0	0%
	20	1	1.14%
Total			100%

Tabel 2
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Empirik				Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Penyesuaian Diri	66	112	92.06	8.07	28	112	70	14
<i>Self-Compassion</i>	23	39	31.04	3.07	10	40	25	5

Analisis selanjutnya merupakan rangkaian dari analisis korelasi yang meliputi uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi terdiri dari dua analisis yakni uji normalitas dan uji linearitas. Berikut merupakan hasil dari serangkaian analisis yang telah dilakukan oleh peneliti :

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi Kolmogorov-Smirnov	Keterangan
Penyesuaian Diri	0.20	Data Normal
<i>Self-Compassion</i>	0.03	Data Tidak Normal

Tabel 4
Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table	F	p	Keterangan
<i>Deviation from linearity</i>	1.51	0.13	Data Linear

Tabel 5
Hasil Uji Korelasi Spearman's Rho

Variabel	r	r²	P	Keterangan
<i>Self-Compassion terhadap Penyesuaian Diri</i>	0.49	0.24	0.00	Hipotesis Diterima

Pembahasan

Hipotesis pada penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan ini **diterima**. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai korelasi (r) sebesar 0.49 pada signifikansi 0.00 ($p < 0,05$). Angka tersebut berarti bahwa antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri terdapat hubungan yang positif yakni ketika *self-compassion* semakin tinggi maka penyesuaian diri pada seorang remaja juga akan semakin tinggi, dan sebaliknya. Selain itu, responden yang digunakan dalam penelitian paling banyak berada pada kategori sedang pada kedua variabel yakni *self-compassion* sebanyak 40 orang dan penyesuaian diri sebanyak 39 orang.

Self-compassion oleh Neff (2003b) digambarkan sebagai kemampuan individu dalam memahami dirinya sendiri tanpa melakukan kritik terhadap penderitaan, kegagalan, atau ketidakmampuan dengan memahami bahwa ketiga hal tersebut wajar terjadi dalam kehidupan manusia. Dalam penelitian ini sumbangan efektif *self-compassion* terhadap penyesuaian diri adalah sebesar

24.31%. Hal tersebut sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Kirkpatrick, Neff, dan Rude (2007) yang menunjukkan bahwa mereka yang memiliki *self-compassion* tinggi juga mengalami hubungan sosial yang signifikan. Hubungan sosial yang signifikan tersebut difaktori oleh kemampuan seseorang dalam memposisikan diri pada tatanan sosial yang ada.

Hubungan sosial yang signifikan disebabkan oleh seseorang mampu memposisikan dirinya pada tatanan sosial atau dalam kata lain, seseorang tersebut mampu menyeimbangkan antara tuntutan dalam dan luar diri. Kedua aspek pada variabel *self-compassion* yakni *mindfulness* dan *self-kindness* berperan penting dalam setelah seseorang membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain yang bernasib sama atau bahkan lebih buruk darinya. *Mindfulness* akan menggambarkan keadaan yang ada dengan lebih objektif sehingga tidak akan terjadi pikiran yang berlebihan atau *over-identification*, sementara *self-kindness* akan menurunkan kritik negatif yang mungkin terjadi yang menimbulkan egosentrisme seperti perasaan terisolasi dan terpisah dari lingkungan sosial dan justru sebaliknya *self-kindness* akan meningkatkan perasaan keterkaitan secara internal dengan orang lain (Neff, 2003a). Hal ini sesuai dengan yang telah dikemukakan oleh Gilbert (Kirkpatrick, Neff & Rude, 2007) bahwa *self-compassion* akan meningkatkan kesejahteraan pada diri seseorang karena ia merasa diperhatikan, terhubung, dan memiliki ketenangan emosional terhadap dunia luarnya. Perasaan keterkaitan sosial inilah yang dapat menumbuhkan kepedulian terhadap lingkungan sosial sehingga seseorang juga akan mempertimbangkan berbagai tuntutan sosial pada dirinya disamping memperhatikan tuntutan dalam dirinya saja.

Sumbangan *self-compassion* sebesar 24.31% terhadap penyesuaian diri, juga menunjukkan bahwa 75.69% lainnya merupakan faktor lain yang dapat mempengaruhi seseorang dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri. Faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri tersebut, disebutkan oleh Soeparwoto (Ahyani & Kumalasari, 2012) meliputi motif, konsep diri remaja, persepsi remaja, intelegensi dan minat, pola asuh, kondisi sekolah, kelompok sebaya, prasangka sosial, serta hukum dan norma sosial yang berlaku. Responden penelitian memiliki kemampuan *self-compassion* dan penyesuaian diri yang baik. Hal ini terbukti dari banyaknya jumlah responden yang menempati kategori sedang ke sangat tinggi.

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan diantaranya berasal dari faktor eksternal dan faktor internal dari peneliti sendiri. Faktor eksternal meliputi keadaan fisik dan mental responden yang tidak dapat dikendalikan oleh peneliti, konformitas respon, dan kesungguhan dalam memberikan respon yang sebenarnya. Sementara faktor internal adalah tidak dilakukannya proses *preliminary* kedua alat ukur, dan lemahnya alat ukur skala *self-compassion* yang merupakan modifikasi terhadap skala yang telah dikembangkan oleh Neff.

Kesimpulan

Adanya hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan X. Hubungan tersebut berarti ketika *self-compassion* semakin tinggi, maka penyesuaian diri juga akan semakin tinggi, dan sebaliknya bila *self-compassion* semakin rendah, maka penyesuaian diri juga akan semakin rendah.

Saran

1. Bagi responden penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi salah satu pertimbangan bagi para remaja yang tinggal di panti asuhan bahwa untuk meningkatkan kemampuan diri yakni salah satunya adalah kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan sekitar, para remaja dapat memulainya dari dalam diri terlebih dahulu yakni dengan menyesuaikan respon diri terhadap segala persoalan yang sedang dihadapi sehingga kemampuan penyesuaian diri pada lingkungan sosial dapat dikembangkan. Kemampuan penyesuaian diri yang baik dapat dijadikan sebagai suatu modal dalam mencapai kehidupan sosial yang harmonis serta sebagai media untuk remaja tetap melakukan pembelajaran dengan baik.

Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara mengajak diri sendiri terlebih dahulu misalnya, mulai mendengarkan apa yang orang lain ceritakan tentang hal buruk pada dirinya baik itu hal yang juga kita alami ataupun tidak, kemudian mencari apa hikmah dibalik hal tersebut, dan lakukan perenungan terhadap masalah yang dialami oleh diri sendiri atau membiasakan berperilaku yang lebih baik lagi pada orang lain karena kita tidak tahu masalah apa yang sedang dialaminya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti diharapkan mampu melakukan penelitian dengan metode lain, pada responden dengan kriteria yang lebih bervariasi, mengidentifikasi faktor-faktor pengganggu lainnya sehingga kesalahan dapat diminimalisir, dan mengembangkan alat ukur lebih lanjut terkait

self-compassion dengan melakukan *preliminary* terlebih dahulu baik melalui modifikasi alat ukur yang telah ada, ataupun membuat alat ukur secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L. N., & Kumalasari, F. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 21-31.
- Bashori, K., & Handono, O. T. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stress lingkungan pada santri baru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79-89.
- Halimah, L., Faisaluddin & Kusdiyati, S. (2011). Penyesuaian diri di lingkungan sekolah pada siswa kelas XI SMA Pasundan 2 Bandung. *Humanitas*, 8(2), 172-194.
- Handayani, M., & Hasan, S. (2014). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri siswa tunarungu di sekolah inklusi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(2), 128-135.
- Hidayati, D.S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- Kirkpatrick, K. L., Neff, K. D., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research In Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. Tersedia di: self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Sctheoryarticle.pdf
- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Permensos No. 30/HUK/2011. Tersedia di: <http://www.bphn.go.id/data/documents/11pmsos030.pdf&ved=2ahUKEwii vY3C-ZfZAhUL3o8KHbsIDB8QFjAAegQIDhAB&usg=AQvVaw1UK>
- Prabadewi, K.D.L., & Widiasavitri, P.N. (2014). Hubungan konsep diri akademik dengan motivasi berprestasi pada remaja awal yang tinggal di panti asuhan di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 261-270.

Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development*. Edisi ke 13. Diterjemahkan oleh:
Beneditine Wisdyasinta, Jakarta: Erlangga