

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari ayah sebagai kepala keluarga, ibu, dan anak sebagai anggota keluarga (Ahmadi & Sholeh, 2005). Selain itu, keluarga merupakan pembentuk kepribadian pada anak dan sangat bertanggung jawab pada pola pengasuhan anak (Rohmat, 2010). Salah satu fungsi keluarga adalah memberikan rasa aman dan akan merealisasikan fungsi tersebut pada masa kritis pada remaja (Nafisatoor & Yulianti, 2005). Namun, pada kenyataannya tidak semua keluarga memiliki hubungan yang harmonis dan hal tersebut dapat menimbulkan permasalahan sehingga salah satu keputusan yang diambil adalah perceraian. Keluarga yang seharusnya menjadi peran yang penting bagi pertumbuhan dan tempat yang baik, terkadang memiliki situasi yang tidak diinginkan akibat perceraian orang tua yang dapat berdampak buruk bagi anak.

Perceraian merupakan berakhirnya suatu hubungan suami dan istri yang diutuskan secara hukum oleh Pengadilan Agama, baik karena sudah tidak ada saling keterikatan, tidak saling percaya, serta tidak adanya kecocokan satu sama lain yang menimbulkan pertengkaran (Hurlock E. B., 1980). Perceraian keluarga seringkali dihubungkan dengan gejala ketidakstabilan keluarga atau *dissolution family*. Gambaran perceraian biasanya berkonotatif negatif atau biasa yang disebut dengan *broken home*. Meskipun saat ini perceraian dianggap sebagai suatu hal yang wajar, namun tidak dapat dipungkiri bahwa banyak budaya masyarakat yang tetap memiliki pandangan keluarga yang bercerai adalah suatu penyimpangan dan menjadi sebab terjadinya munculnya berbagai masalah sosial di masyarakat. Perceraian yang terjadi merupakan transisi hidup yang diluar dari rencana sehingga dapat berdampak pada seluruh anggota keluarga dan memengaruhi tahap perkembangan pada masa selanjutnya secara drastis dan berbeda (Akhfatsabita, 2020).

Perceraian merupakan peristiwa yang terjadi setiap tahun dan bahkan dapat semakin meningkat. Di Indonesia, jumlah perceraian mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung menyatakan bahwa tingkat perceraian keluarga di Indonesia terus mengalami peningkatan mencapai 258 perceraian dan meningkat pada tahun 2017 menjadi 257 pasangan yang bercerai. Berdasarkan data Badan Pusat Statistika tahun 2020, diperoleh bahwa terdapat 20 ribu kasus perceraian dan meningkat menjadi 57 ribu kasus (Ramadhani & Nurwati, 2021). Pada tahun 2021, angka perceraian khususnya pada Kota Makassar diperoleh 2788 kasus perceraian. Selain itu data lainnya yang diperoleh oleh Aini (2020) menjelaskan bahwa tahun 2020 terdapat 63% perceraian di Kota Makassar. Perceraian dapat mengakibatkan penurunan kesejahteraan diri pada anggota keluarga di dalamnya (Barus, 2010).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat dan lingkungan pertama yang memiliki fungsi untuk membantu individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang lebih luas. Keluarga seyogianya merupakan tempat ternyaman bagi anggotanya, namun pada kenyataannya dalam keluarga dapat terjadi masalah yang menyebabkan perceraian. Hal tersebut dilihat dari peningkatan angka perceraian yang menunjukkan ketidakharmonisan hubungan suami dan istri dalam keluarga. Perceraian memiliki dampak bagi anggota keluarga, terutama bagi remaja yang sedang mengalami masa pubertas (Ramadhani & Krisnani, 2019).

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa remaja ini biasanya terjadi pertumbuhan dalam segi fisik maupun psikis, baik dari segi bentuk badan, sikap, cara berpikir dan bertindak sehingga individu bukan lagi dianggap sebagai anak-anak dan juga belum dapat dikatakan individu dewasa yang memiliki kematangan berpikir. Remaja merupakan fase yang penting bagi individu dalam pembentukan kepribadiannya. Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang juga menekankan pada perkembangan fisik yang pesat, pencarian jati diri dan posisi diri mereka pada tahap pendewasaan. Oleh sebab itu, masa remaja ditandai dengan pergolakan serta berbagai macam ketakutan akan kegagalan yang dialami (Tahirović & Demir, 2018).

Bagi remaja dengan orang tua bercerai, kondisi tersebut dapat berdampak pada psikologisnya, seperti rasa kehilangan, menutup diri, sedih, kesepian, marah, dan sering menyendiri. Reaksi anak dengan keluarga bercerai dapat bergantung pada usia, perkembangan, jenis kelamin, kepribadian, kemampuan dalam mengatasi stress, hubungan antar saudara dan dukungan orang tua selama proses perceraian berlangsung (Ningrum, Susilaningih, & Sumaryati, 2013). Anak dengan orang tua bercerai dalam kurun waktu satu tahun dapat memunculkan perilaku negatif (Hurlock, 2012). Beberapa dampak negatif tersebut antara lain remaja cenderung menunjukkan perilaku agresif, rentan terkena depresi, menunjukkan interaksi yang kurang positif karena sering teribat konflik dengan orang tua dan cenderung tidak terantau (Rodger, Kathleen, Rose, & Hilary, 2002).

Tahirović & Demir (2018) menjelaskan bahwa remaja yang menghadapi permasalahan perceraian orang tua seringkali menunjukkan beberapa bentuk reaksi emosional yang ditandai dengan rasa sakit seperti kemarahan, kondisi dan perasaan kehilangan, serta perasaan tidak percaya atas perceraian yang telah terjadi. Hal tersebut terjadi karena pada masa ini remaja masih membutuhkan kasih sayang dan rasa aman dalam keluarga, namun dikarenakan perceraian terjadi dapat mengubah suasana keluarga menjadi tegang dan tidak aman. Pada saat mengalami masa sulit seperti ini diperlukan kemampuan dari remaja dengan kondisi orang tuanya yang bercerai untuk mengatasi dampak emosional yang

dirasakan. Hal tersebut karena masa remaja merupakan masa yang krusial dan masa ini adalah peralihan menuju dewasa, serta merupakan masa mencari jati diri karena dampak dari perceraian orang tua bisa saja berpengaruh terhadap perkembangan kepribadian remaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Praptomojati (2018) yang menjelaskan bahwa dampak dari perceraian orang tua juga berpengaruh pada perubahan perilaku remaja yang mengarah pada perilaku maladaptif seperti kenakalan remaja yang disebabkan karena orang tua kurang memberikan kebutuhan afeksi secara penuh pada remaja. Losa, Tasik, & Purwanto (2016) juga menjelaskan bahwa beberapa bentuk dari kenakalan remaja, yaitu bolos sekolah, melanggar aturan di sekolah, tawuran antar geng atau desa, minum miras, mencuri, merokok, memakai obat terlarang, hingga seks bebas. Berdasarkan struktur keluarga anak nakal menjelaskan bahwa lebih dari separuh anak nakal berasal dari keluarga *single parents* dan 19,5% berasal dari keluarga *broken home* (Nadeak, 2014). Salah satu Aspek yang dapat dilakukan remaja dalam menghadapi perceraian orang tua, yaitu dengan mencari *social support* untuk bercerita mengenai masalah yang sedang dialami serta memiliki harapan mendapatkan motivasi yang dirasakan mampu membantu dalam menghadapi perceraian orang tua (Fakhriyah & Coralia, 2021).

*Social support* meningkatkan cara individu dalam menghadapi atau memecahkan masalah yang berfokus pada pengurangan reaksi stress melalui perhatian, informasi, dan umpan balik yang dibutuhkan individu. Keluarga merupakan lingkungan pertama yang dikenal oleh individu dalam proses sosialisasinya, sehingga dalam hal ini diperlukan *social support* untuk membantu individu dalam menyelesaikan masalah (Meiriana, 2016). *Social support* dibentuk karena adanya hubungan baik yang diterima oleh remaja dari lingkungannya, seperti penerimaan atas diri remaja yang tidak memiliki keluarga yang utuh karena perceraian kedua orang tuanya (Azmy & Hartini, 2021).

*Social support* merupakan perilaku yang mendukung berupa informasi sehingga individu dapat merasa dicintai, dirawat, dihargai, serta terjadinya transaksi interpersonal yang dapat melibatkan perhatian, emosional, dan informasi tentang lingkungannya (Sarason & Sarason, 1985). *Social support* tersebut diberikan oleh individu lain sehingga dapat membuat individu percaya bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dipedulikan ketika dirinya memiliki sebuah masalah. Selain itu, *social support* merupakan cara yang diberikan individu kepada individu lain untuk membantu dalam mengatasi masalah. Jaringan sosial yang dapat menjadi sumber *social support* tersebut adalah keluarga, teman sebaya, teman dekat, tetangga, guru, dan tenaga profesional, serta *significant others* (Zimet G. , Dahlem, Zimet, & Farley, 1988).

Sebuah studi yang dilakukan oleh Rueger dkk (2016) menemukan bahwa *social support* dari teman sebaya dan keluarga berhubungan erat dengan penurunan gejala depresi dan kecemasan pada remaja. Penelitian yang

dilakukan oleh Jose dkk. (2012) menunjukkan bahwa *social support* yang kuat berhubungan dengan peningkatan kebahagiaan dan kesejahteraan emosional pada remaja. Selanjutnya, studi yang dilakukan oleh Wang dan Eccles (2012) menemukan bahwa *social support* dari orang tua dan guru berhubungan positif dengan peningkatan performa akademik dan motivasi belajar pada remaja.

*Social support* mengonseptualisasikan dukungan sebagai bagian dari banyaknya hubungan individu dan kualitas hubungan yang terjalin dalam mencerminkan keyakinan terkait dukungan yang diterima. Hal tersebut terjadi karena kognisi individu tentang lingkungan sosial tumpang tindih sehingga dukungan yang diterima tidak dapat membedakan konsep terkait konflik, persahabatan, keintiman, dan keterampilan sosial (Cohen, 1992). Gottlieb dalam Hafni (2020) menjelaskan bahwa remaja yang terkena dampak perceraian dari orang tua sangat membutuhkan *social support* dari keluarga teman bahkan individu terdekat. Remaja akan kecewa, resah gelisah sehingga tidak betah untuk tinggal di rumah. Hal ini membuat remaja membutuhkan *social support* yang diperoleh berupa nasihat, bantuan yang nyata atau perilaku yang diberikan oleh orang yang akrab dan juga lingkungan sosial yang sangat positif yang diberikan dapat mempengaruhi kondisi emosional pada remaja.

Remaja yang tidak mendapat *social support* tidak memiliki tempat untuk mengadu marahnya sehingga bisa berdampak pada mekanisme coping remaja tersebut. Oleh sebab itu keluarga atau lingkungan sangatlah penting untuk melampiasakan semua isi hati yang mau didengarkan. *Social support* paling penting adalah dukungan dari orang tua atau keluarga. Semakin tinggi dukungan yang remaja dapatkan, maka semakin tinggi juga penerimaan diri yang remaja rasakan (Hafni, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Mulyana & Purnamasari (2010) menjelaskan bahwa remaja dari keluarga yang bercerai seringkali tidak mendapat dukungan, diabaikan dan direndahkan, bahkan menerima perlakuan yang buruk dari orang tuanya. Oleh sebab itu, anak dengan orang tua bercerai membutuhkan *social support* berupa kepekaan dan kasih sayang yang lebih besar untuk membantunya dalam mengatasi kehilangan yang dialami selama masa sulit.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa *social support* dapat memberikan pengaruh dan penting dalam memperhatikan dan mengarahkan remaja ke arah persepsi diri yang lebih positif. Hal tersebut membuat remaja dapat menyelesaikan masalah dan melihat masalah yang dihadapi tersebut menjadi lebih positif. *Social support* dapat memberikan pengaruh dan penting dalam memperhatikan dan mengarahkan remaja ke arah persepsi diri yang lebih positif. Hal tersebut membuat remaja dapat menyelesaikan masalah dan melihat masalah yang dihadapi tersebut menjadi lebih positif. Namun, perceraian orang tua dapat memberikan dampak negatif yang memengaruhi kondisi psikologis remaja. Hal tersebut dapat memunculkan

perilaku negatif dalam menghadapi masalah yang dihadapi karena tidak semua remaja memperoleh *social support* yang baik.

Salah satu bentuk faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi tingkat *social support*, yaitu *self compassion*. Hal tersebut terjadi karena *self-compassion* dapat dikembangkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu lingkungan. Remaja akan memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi apabila dibesarkan oleh keluarga yang suportif dan fungsional. *Self-compassion* merupakan rasa belas kasih atau rasa peduli yang diarahkan pada diri pribadi. *Self-compassion* yang dimiliki individu tersebut akan memberikan pemahaman pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan, membuat kesalahan atau menghadapi kegagalan, dan tidak menghakimi kekurangan atau kegagalan tersebut sehingga dapat menerimanya dengan lapang dada dan membawanya ke arah yang lebih positif. Individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi cenderung akan memiliki kesehatan mental yang lebih baik yang mencakup kepuasan hidup yang bermakna, kesejahteraan, serta kebahagiaan (Neff, 2003). Terdapat tiga komponen utama *self compassion*, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff & Germer, 2017).

*Self-compassion* sangat relevan dengan pengalaman masa remaja. Hal tersebut terjadi karena perasaan menerima diri sendiri dan kebaikan diri individu merasa terisolasi ketika banyak mengalami tekanan, penderitaan, dan situasi yang tidak diharapkan sehingga akan memunculkan perasaan cemas, gagal, dan merasa tidak pantas dengan situasi yang ada (Neff & McGehee, 2010). Masa remaja merupakan periode kehidupan yang cenderung memiliki *self-compassion* terendah. Hal tersebut terjadi karena remaja akan terus mengevaluasi diri dan membandingkan diri dengan individu lainnya untuk berusaha membangun identitas dalam hierarki sosialnya (Brown & Lohr, 1987).

Pada masa remaja egosentrisme yang dimiliki menjadi tinggi dan percaya bahwa penampilan dan perilaku yang ditunjukkan dapat menjadi pusat perhatian bagi individu lainnya. Hal tersebut membuat adanya peningkatan kritik diri, perasaan terisolasi dan identifikasi berlebihan dengan emosi (Elkind, 1967). Penelitian pendukung yang dilakukan oleh Rusli (2015) mengemukakan bahwa remaja masih memiliki *self-compassion* yang rendah. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Astila, Lukman & Murdiana (2021) menjelaskan bahwa rata-rata remaja di Kota Makassar memiliki skor *self-compassion* yang rendah.

*Self-compassion* memiliki hubungan negatif terhadap depresi pada remaja dari keluarga bercerai. Individu yang depresi cenderung akan mengembangkan perspektif negatif akan dirinya dan lingkungan sekitarnya. Hal ini berhubungan dengan salah satu aspek negatif yang dimiliki *self-compassion* yaitu *over identification* yang merupakan melebih-lebihkan perasaan negati yang dirasakan ehingga apabila *self-compassion rendah* maka tingkat depresi akan semakin tinggi. Oleh sebab itu, dengan *self-compassion* yang tinggi diharapkan remaja yang menghadapi perceraian orang tua mampu bertahan dalam kondisi

yang sulit pasca perceraian, sehingga dapat menjalankan kehidupannya kembali seperti yang telah dijalankan sebelumnya untuk mencapai tujuan (Danisati, 2018).

Remaja yang memiliki orang tua bercerai kurang dari satu tahun memiliki *self-compassion* lebih rendah dibandingkan remaja dengan orang tua yang bercerai lebih dari satu tahun (Elfira, 2019). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dagun (2002) yang menyatakan bahwa remaja telah melewati masa perceraian orang tua dalam kurun waktu yang lama dan sudah relatif besar cenderung tidak lagi menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang terjadi, akan tetapi anak mulai memiliki rasa takut akan perubahan situasi keluarga dan rasa cemas ditinggalkan oleh salah satu orang tua.

Faktor lingkungan memiliki pengaruh terhadap tingginya tingkat *self-compassion* pada remaja adalah dengan adanya *social support*. Remaja membutuhkan *social support* dari individu terdekat khususnya seperti keluarga dan teman atau *significant others* untuk dapat meningkatkan *self-compassion* pada diri remaja. Individu yang mengalami dampak negatif akibat penderitaan yang dialami akan terlindungi dengan adanya *social support* dan *self-compassion* yang saling berkaitan. Penelitian yang dilakukan oleh Yusronuddin & Tatiyani (2022) memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan signifikan yang positif antara *social support* dengan *self-compassion* sebesar 55,4%. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat *social support*, maka akan semakin tinggi pula *self-compassion* yang dimiliki oleh individu. Sebaliknya, semakin rendah *social support*, maka akan semakin rendah juga tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh individu. Selain itu terdapat penelitian yang dilakukan oleh Irnanda & Hamidah (2021) menjelaskan bahwa *social support* memiliki hubungan yang signifikan dengan *self compassion* pada remaja dengan orang tua bercerai.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *social support* terhadap *self-compassion* khususnya pada remaja dengan orang tua bercerai. Hal tersebut dapat terjadi karena bentuk dukungan yang diterima oleh remaja dapat meningkatkan *self-compassion* yang berfungsi sebagai belas kasihan dan kepedulian terhadap diri sendiri ketika mengalami masa sulit dalam hidupnya.

Berdasarkan temuan di atas maka dapat ditemukan tiga gap. Gap yang pertama, yaitu keluarga merupakan unit terkecil dan seyogianya menjadi tempat ternyaman bagi anggotanya. Namun pada kenyataannya dalam keluarga dapat terjadi masalah yang berujung perceraian. Gap yang kedua, yaitu *social support* dapat memberikan pengaruh dan memiliki peran penting dalam mengarahkan remaja kearah yang lebih positif. Namun pada pernyataannya tidak semua remaja dengan orang tua bercerai mendapatkan *social support* yang baik. Gap yang ketiga, yaitu *social support* yang tinggi dapat meningkatkan *self-compassion* pada individu. Dukungan yang diterima dapat sangat berpengaruh dan penting

dalam memperhatikan serta mengarahkan remaja kearah persepsi diri yang lebih positif sehingga remaja dapat menyelesaikan masalah dan melihat masalah yang dihadapi. Namun, fakta lain menyebutkan bahwa terdapat remaja dengan orang tua bercerai memiliki *social support* yang rendah sehingga *self-compassion* yang dimiliki juga cenderung rendah sehingga dapat memengaruhi kondisi psikologis individu.

Oleh sebab itu, peneliti memiliki asumsi bahwa *social support* memiliki kontribusi dengan *self-compassion* pada remaja dengan orang tua bercerai.

### **I.1.1 Social support**

#### **I.1.1.1 Definisi Social support**

Sarason & Sarason (1985) menjelaskan bahwa *social support* merupakan keberadaan, kesediaan, kepedulian yang diberikan oleh individu yang dapat diandalkan, menghargai, dan menyayangi individu yang diberikan dukungan tersebut. Hal tersebut dapat melibatkan perhatian emosional (menyukai, cinta, empati), bantuan instrumental (barang atau jasa), dan informasi tentang lingkungannya, serta penilaian (informasi yang relevan dengan evaluasi diri).

Broadhead et al. (1983) *Social support* merupakan sejumlah kontak sosial yang dibina oleh individu atau jaringan sosial yang lebih luas. Selain itu Siegel (Taylor E. S., 1999) menjelaskan bahwa *social support* merupakan suatu informasi yang berasal dari individu lain yang dicintai, hargai, dan merupakan bagian dari komunikasi, kewajiban yang menguntungkan. Dukungan tersebut dapat berasal dari orang tua, saudara, teman, dan komunitas sosial lainnya.

Weiss (dalam cutrona & Russel, 1987) (Blieszner, R. (2014). The world of friendship: can friends keep us happy and health? Cutrona, C.E & Russell, D.W. (1987) The prvision of social relationship and adaptation to stress. *Advances in personal Relationship*, 1 , 36-37 menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan kebutuhan individu untuk mendapatkan kenyamanan, kepedulian, dan dorongan dari orang lain yang dapat membantu individu mengatasi kesulitan dalam hidupnya. Sarafino (2011) mendefinisikan dukungan sosial adalah persepsi individu pada rasa kenyamanan, perhatian, penghargaan, informasi ataupun bantuan yang di terima dari orang lain.

Dari beberapa definisi yang di jelaskan di atas, penulis menggunakan teori Sarafino (2011) yang mendefinisikan dukungan sosial adalah persepsi individu pada rasa kenyamanan, perhatian, penghargaan, informasi, atau pun bantuan yang di terima orang lain. Alasan penulis menggunakan teori yang di jelaskan oleh sarafino adalah bahwa penulis mengaggap definisi tersebut sesuai dengan yang di teliti.

### **I.1.1.2 Aspek Social support**

Terdapat pandangan yang berbeda mengenai dimensi-dimensi dukungan sosial menurut para ahli. Dukungan sosial menurut Sarafino (2011) mengacu pada kenyamanan, kepedulian, harga diri, atau bantuan yang tersedia dari seseorang atau kelompok untuk orang lain. Sarafino (2011) membagi dukungan sosial menjadi empat bentuk, antara lain:

- a. *Emotional or esteem support* (dukungan emosional), mengacu pada bantuan berbentuk empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain. *Emotional support* dapat diartikan sebagai dukungan yang melibatkan empati, rasa kepedulian, perhatian, dan memberikan perasaan nyaman kepada individu lain.
- b. *Tangible or instrumental support* (dukungan instrumental)  
*Instrumental support* merupakan dukungan berupa bantuan secara langsung bersifat material seperti bantuan finansial, bantuan rumah tangga, atau membantu dalam tugas-tugas spesifik. Hal ini berkaitan dengan menyediakan sumber daya fisik atau logistic yang diperlukan individu.
- c. *Informational support* (dukungan informasi)  
*Informational support* merupakan dukungan berupa pemberian informasi, saran, nasehat, sugesti maupun umpan balik tentang keadaan orang lain. Dukungan ini membantu individu saat dihadapkan pada pengambilan keputusan yang sulit.
- d. *companionship support* (dukungan persahabatan)  
dukungan yang mencakup pada kesediaan waktu sekelompok untuk menghabiskan waktu Bersama, dengan demikian dapat memberikan rasa kebersamaan dalam suatu kelompok untuk melakukan aktivitas sosial Bersama

Sarafino (1998) menekankan bahwa berbagai bentuk dukungan sosial ini dapat membantu individu menghadapi stress, meningkatkan kesehatan mental dan fisik, serta memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan. Dukungan sosial yang efektif sering kali melibatkan kombinasi dari semua aspek ini untuk memenuhi kebutuhan dalam situasi yang berbeda.

### **I.1.1.3**

#### **Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Social support***

Sarafino & Smith (2014) menjelaskan bahwa terdapat tiga faktor pada *social support*, yaitu:

a. *Potential Receipents of Supports*

*Potential Receipents of Supports* merupakan sebuah perbedaan pemikiran dalam menerima bantuan serta dukungan untuk diberikan pada individu lain. Terdapat individu yang menegaskan pada dirinya untuk lebih mandiri dan tidak bergantung pada bantuan yang diberikan pada individu lainnya. Terdapat individu yang merasa malu untuk menyatakan bahwa dirinya membutuhkan sebuah bantuan karena tidak ingin membebani individu yang ingin dimintai pertolongan. Terdapat individu yang terlihat tidak ramah, tertutup, serta tidak dapat menghargai individu lain yang dapat menjadi pertimbangan untuk diberikan sebuah bantuan.

b. *Potential Provider of Supports*

*Potential provider of Supports* merupakan sebuah dukungan yang diberikan sesuai dengan yang dibutuhkan oleh penerima dukungan karena dukungan yang tidak sesuai dengan yang dibutuhkan akan menimbulkan perasaan stres pada salah satu atau kedua pihak. Selain itu, terdapat situasi dimana pemberi dukungan tidak memiliki sumber daya yang dibutuhkan serta kesulitan lainnya dalam memberikan dukungan pada penerima dukungan.

c. Struktur Jaringan Sosial

Struktur jaringan sosial merupakan jaringan sosial yang dimiliki oleh individu dengan individu lainnya seperti keluarga dan lingkungannya yang berkaitan dengan ukuran (banyaknya hubungan yang dimiliki), frekuensi (seberapa sering individu berhubungan dengan individu lain), komposisi (siapa saja yang berhubungan individu), dan kedekatan hubungan yang dimiliki.

### **I.1.2 Self Compassion**

#### **I.1.2.1**

#### **Definisi Self Compassion**

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk mengasihi diri sendiri dalam bentuk sikap dan perilaku untuk mengurangi penderitaan ketika individu mengalami kekurangan, penderitaan, kegagalan, serta kesulitan. Peristiwa tersebut dapat mengakibatkan munculnya pemikiran dan perasaan negatif yang mengakibatkan penderitaan diri. Individu perlu menerima dan terbuka terhadap pikiran dan perasaan akibat kekurangan dan kegagalan sehingga dapat bersikap lebih baik. *Self-compassion* mendorong individu untuk berbaik hati pada diri sendiri saat mengalami penderitaan. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Neff (2003)

menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan sikap emosional positif yang melindungi diri dari *self judgement*, isolasi diri, dan perenungan diri seperti depresi.

Crocker (Teleb & Al Awamleh, 2013) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan hal yang penting bagi individu karena dapat membantu dalam perjuangan hidup. *Self-compassion* ini dapat membantu individu untuk tidak menyalahkan diri sendiri dari keadaan yang tidak bisa dikontrol serta dapat memberikan dukungan dan mendorong kepercayaan internasional. *Self-compassion* juga memunculkan sebuah kebaikan terhadap diri sendiri dan individu lain, perilaku altruistik dan kemurahan hati, motivasi kuat yang terfokus pada individu lain sehingga secara alami menghasilkan keterhubungan sosial yang lebih besar.

Gilbert & Procter (2006) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan sebuah sikap dalam menenangkan diri dan mengkritisi diri ketika individu mengalami peristiwa yang tidak diinginkan. Perlakuan belas kasih diri sendiri yang dilakukan dalam sebuah aksi nyata dapat dilakukan dengan berhenti sejenak dari aktivitas dan memberikan waktu istirahat secara emosional.

Germer (2009) menjelaskan bahwa *self-compassion* dianggap sebagai salah satu bentuk penerimaan namun memiliki konsep yang berbeda dengan penerimaan. Apabila penerimaan biasanya mengarah pada menerima perasaan atau pikiran terhadap peristiwa yang terjadi pada individu, *self-compassion* mengarah pada menerima diri ketika menghadapi penderitaan atau peristiwa negatif. *Self-compassion* melibatkan keinginan untuk meringankan penderitaan dengan cara memahami penyebab penderitaan (aspek kognisi dan emosi) serta bertindak dengan belas kasih (aspek perilaku). Berdasarkan beberapa definisi *self-compassion* di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan cara individu untuk mengasihi diri sendiri ketika sedang mengalami sebuah peristiwa tertentu. Hal tersebut dapat membuat individu menerima keadaan dan lebih terbuka untuk kebaikan diri sendiri.

### **I.1.2.2 Aspek-aspek Self Compassion**

Terdapat tiga aspek pada *self compassion*, yaitu (Neff, 2003):

#### **a. *Self Kindness vs self judgement***

*Self kindness* merupakan kebaikan terhadap diri sendiri ketika mengalami situasi yang tidak menyenangkan sehingga individu dapat menerima keadaan yang sulit. Individu akan memberikan pengertian pada diri sendiri ketika mengalami rasa sakit dan kegagalan dan bersikap kritis pada diri sendiri. *Self kindness* dapat membuat individu meringankan dan menenangkan pikiran yang bermasalah serta membuat kedamaian dengan kehangatan, kelembutan, dan simpati kepada diri sendiri. *Self kindness* menyadarkan individu tentang ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesulitan hidup yang tidak dapat

dihindari sehingga individu cenderung ramah terhadap diri sendiri daripada marah ketidakdihadapi oleh masa-masa sulit dalam kehidupannya.

*Self judgement* merupakan cara individu dalam menilai dirinya sendiri dengan mengkritik maupun menghakimi dirinya sendiri. *Self judgement* terjadi ketika individu menolak perasaan, pemikiran, dorongan, tindakan dan nilai diri sehingga menyebabkan individu merespons secara berlebihan dengan apa yang terjadi.

b. *Common Humanity vs isolation*

*Common humanity* merupakan kemampuan individu dalam memberikan pemahaman bahwa setiap individu akan mengalami kesulitan yang berbeda. Individu yang mewajari kesulitan yang dialami sehingga dapat menyayangi dan tidak menyalahkan diri sendiri terhadap keadaan yang dihadapi. Individu akan memahami pengalaman sebagai bagian dari manusia dan menghindari mengisolasi diri. *Common humanity* membuat individu memiliki kemampuan dalam memahami kegagalan, kesulitan, serta tantangan yang merupakan bagian dari proses kehidupan manusia dan suatu hal yang wajar untuk dialami oleh semua manusia, bukan hanya dirinya sendiri. Masa-masa sulit, penderitaan, kegagalan, dan pengalaman yang buruk lainnya juga dialami oleh individu lain dan hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman hidup.

*Isolation* merupakan kebalikan dari aspek *common humanity*. *Isolation* ini terjadi ketika individu dalam keadaan sedih merasa seolah-olah dirinyalah yang paling menderita. Dimana gambaran manusia yang lebih luas hilang dan hanya terfokus pada dirinya sendiri yang tampak lemah dan menderita. Hal tersebut membuat individu berfokus kepada pemahaman individu bahwa dirinyalah yang bertanggungjawab atas semua itu dan mengakibatkan individu mengutuk dirinya sendiri dan mengisolasi diri dari orang lain.

c. *Mindfulness vs over identification*

*Mindfulness* merupakan keadaan yang disadari oleh individu atas kesulitan yang ditimpa sehingga dengan adanya *mindfulness* individu tidak akan membesar-besarkan permasalahan yang dirasakan dan dialami oleh individu. Selain itu, individu dapat menahan diri dari perasaan sakit ketika dihadapkan pada situasi yang tidak diharapkan. *Mindfulness* dapat membuat individu menyadari tentang pengalaman yang terjadi secara jelas dan sikap yang seimbang dalam merespons situasi sehingga individu tidak terbawa emosi yang negatif. Oleh sebab itu, *mindfulness* mengarah pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami oleh individu secara objektif yang disertai dengan kesabaran.

*Over identification* adalah kecenderungan individu untuk bereaksi secara berlebihan ketika menghadapi suatu masalah atau kehilangan kontrol atas emosi mereka. *Over identification* membuat individu memiliki pikiran atau perasaan negatif yang dapat menimbulkan rasa cemas yang berlebih sehingga membuat individu merasa menderita.

### **I.1.2.3 Faktor-faktor Self-compassion**

Terdapat faktor-faktor pada *self compassion*, yaitu kepribadian memiliki pengaruh terhadap adanya *self compassion*, seperti tipe kepribadian *extraversion*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*. Pada *extraversion* memiliki tingkat motivasi yang tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama dan juga dominan dalam lingkungannya. Pada kepribadian *extraversion* seseorang mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru sehingga akan terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa menerima diri sendiri. *Agreeableness* berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia. *Conscientiousness* menggambarkan perbedaan keteraturan dan disiplin diri individu. *Conscientiousness* mendeskripsikan kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum (Wiffida, Dwijayanto, & Priastana, 2022). Wiffida, dkk (2022) menjelaskan *self-compassion* dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya pola asuh, jenis kelamin, budaya, usia, kecerdasan emosional, serta lingkungan.

*Self-compassion* dapat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua. Individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki orang tua yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi, dan menampilkan kegelisahan dari pada individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi. Model dari orang tua juga dapat memengaruhi *self-compassion* yang dimiliki individu. Perilaku orangtua yang sering mengkritik diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. Orang tua yang mengkritik diri akan menjadi contoh bagi individu untuk melakukan hal tersebut saat mengalami kegagalan yang menunjukkan derajat *self-compassion* yang rendah (wiffida, 2022).

Selanjutnya faktor lainnya adalah budaya karena masyarakat di Asia yang memiliki budaya *collectivistic* cenderung memiliki *self concept interdependent* sehingga lebih menekankan pada hubungan individu lain, keselarasan dalam bertingkah laku, dan peduli pada individu lain. Sedangkan individu dengan budaya barat lebih ke dalam *individualistic* memiliki *self independent* yang bertekanan pada kemandirian, kebutuhan pribadi, dan keunikan individu dalam bertingkah laku (wiffida, 2022).

Adapun faktor lainnya pada *self compassion*, yaitu jenis kelamin. Perempuan memiliki pemikiran yang jauh lebih penuh dibandingkan dengan laki-laki sehingga sering kali perempuan mengalami depresi dan kecemasan yang lebih kompleks dari laki-laki. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* pada laki-laki lebih tinggi daripada *self-compassion* pada perempuan. Namun terdapat penelitian yang dilakukan oleh Yokapina (2021) menemukan bahwa *self-compassion* laki-laki lebih rendah daripada *self-compassion* pada perempuan yang lebih tinggi (Wiffida, 2022).

Selanjutnya faktor usia juga berpengaruh pada *self compassion*. Hal tersebut terjadi karena individu akan mencapai tingkat *self-compassion* yang tinggi apabila telah mencapai tahap *integrity* karena lebih bisa menerima dirinya secara positif. Terdapat perbedaan yang signifikan pada *self-compassion* orang tua ditinjau dari kategori usia. Orang tua dewasa muda lebih tinggi dibandingkan dengan orang tua usia dewasa awal (Wiffida, 2022).

Selain itu, faktor lingkungan juga berperan penting pada *self compassion*. Hal tersebut terjadi karena setiap individu yang terlahir akan menemukan lingkungan pertamanya, yaitu keluarga. Lingkungan keluarga akan mempengaruhi sikap individu dalam berperilaku. Pengalaman dari lingkungan keluarga akan memerankan peranan penting. Remaja dan dewasa muda dari keluarga yang harmonis dan dekat lebih memiliki *self-compassion* yang baik, sedangkan individu yang berasal dari keluarga yang penuh tekanan dan konflik akan memiliki *self-compassion* yang lebih rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu disaat menderita dan gagal akan mempengaruhi diri sendiri melalui pengalaman keluarganya (Wiffida, 2022).

Kecerdasan emosional juga merupakan salah satu faktor pada *self-compassion* karena kecerdasan emosional tersebut melibatkan kemampuan memantau emosi sendiri dengan keahlian dalam menggunakan informasi untuk memadukan pemikiran dan tindakan. *Self-compassion* dapat menenangkan emosi dan meminimalisir kepuasan yang tidak bermanfaat dalam kehidupan (Wiffida, 2022).

### **I.1.3 Remaja**

#### **I.1.3.1 Karakteristik Remaja**

Desmita (2011) menjelaskan bahwa masa remaja (12-21 tahun) merupakan masa peralihan antara anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Masa ini sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (*ego identity*). Masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting, yaitu Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya, dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa lainnya, Menerima keadaan fisik dan mampu menggunakan secara efektif, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya, mengembangkan sikap

positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga dan memiliki anak, mengembangkan ketrampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warganegara, mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial, memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku, mengembangkan wawasan keagamaan dan meningkatkan religiusitas.

### **I.1.3.2 Tugas Perkembangan Remaja**

Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja sebagai berikut (Havighurst, 1961):

1. Menerima kenyataan terjadinya perubahan fisik yang dialaminya dan dapat melakukan peran sesuai dengan jenisnya secara efektif dan merasa puas terhadap keadaan tersebut.
2. Belajar memiliki peranan sosial dengan teman sebaya, baik teman sejenis maupun lawan jenis sesuai dengan jenis kelamin masing-masing.
3. Mencapai kebebasan dari ketergantungan terhadap orangtua dan orang dewasa lainnya.
4. Mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep-konsep tentang kehidupan bermasyarakat.
5. Mencari jaminan bahwa suatu saat harus mampu berdiri sendiri dalam bidang ekonomi guna mencapai kebebasan ekonomi.
6. Mempersiapkan diri untuk menentukan suatu pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kesanggupannya.
7. Memahami dan mampu bertingkah laku yang dapat dipertanggungjawabkan sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku.
8. Memperoleh informasi tentang pernikahan dan mempersiapkan diri untuk berkeluarga.

Tugas perkembangan remaja menurut Havighurst mencakup berbagai aspek kehidupan, termasuk fisik, sosial, emosional dan intelektual. Penyelesaian tugas-tugas ini penting untuk perkembangan yang sehat dan adaptasi yang sukses di masa dewasa. Dengan memahami dan mendukung remaja dalam menyelesaikan tugas-tugas ini, orang tua, pendidik, dan profesional lainnya dapat membantu mereka mencapai potensi penuh mereka dan menjadi individu yang berfungsi dengan baik dalam masyarakat.

#### **I.1.4 Kontribusi social support terhadap self compassion**

*Self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk mengasihi diri sendiri dalam bentuk sikap dan perilaku untuk mengurangi penderitaan. Ketika individu mengalami kekurangan, kegagalan, serta kesulitan (Neff, 2003). Menurut Wiffida (2022) salah satu faktor yang mempengaruhi *self-compassion* adalah lingkungan. Hal ini dijelaskan dalam teori Big Five oleh Goldberg (1992). Goldber (1992) dalam salah satu dimensi Big five menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat ekstrasversi yang tinggi cenderung memiliki jaringan sosial yang lebih luas dan mendapatkan lebih banyak dukungan sosial. Hal ini membantu individu dalam mengembangkan *self-compassion* yang lebih tinggi karena interaksi sosial yang positif dapat meningkatkan perasaan positif terhadap diri sendiri (Goldberg,1992).

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Neff dan Beretvas (2013) menemukan bahwa individu dengan ekstrasversi tinggi cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi karena mereka lebih cenderung mencari dan menerima *social support*. Selain itu, dimensi lain dalam teori Big five oleh Goldberg (Goldberg 1992) juga berkaitan dengan *social support* diantaranya *openness to experiences* yaitu kondisi Ketika individu terbuka terhadap pengalaman baru akan cenderung lebih fleksibel dan kreatif dalam menjalani hubungan sosial. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Stahl (2018) yang menjelaskan bahwa individu dengan tingkat keterbukaan yang tinggi cenderung lebih reseptif terhadap berbagai bentuk dukungan sosial (*social support*). Selanjutnya, *neuroticism* (keseimbangan emosi).

Menurut Goldberg individu dengan tingkat neurotisisme tinggi seringkali mengalami kesulitan mencari dukungan sosiasal karena kecenderungan mereka untuk merasa cemas dan stress. Namun, *social support* dapat membantu mengurangi dampak negative dari neurotisisme dan meningkatkan *self compassion*. Hal ini dibuktikan pada salah satu hasil penelitian yang dilakukan oleh Barnard dan Curry (2011) yang menunjukkan bahwa *social support* dapat bertindak sebagai *buffer* terhadap efek negative neurotisisme, membantu individu dengan kecenderungan neurotic untuk meningkatkan *self-compassion* mereka. Kemudian *agreeableness* (kebaikan). Individu yang tinggi dalam *agreeableness* cenderung lebih empatik dan kooperatif, membuat mereka lebih mungkin untuk menerima dan memberi *social support* (dukungan sosial) (Goldberg,1992).

Menurut Neff dan Pommier (2013) menunjukkan bahwa individu yang tinggi dalam kebaikan cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih tinggi karena mereka lebih mampu membentuk hubungan sosial yang mendukung. Terakhir, *conscientiousness* (ketelitian). Goldber (1992) menjelaskan individu yang teliti cenderung lebih terorganisi dan bertanggung jawab dalam menjalin dan mempertahankan hubungan sosial yang mendukung. Hal ini membantu

mereka mengelola stress dengan lebih baik dan meningkatkan *self compassion*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mantzios dan Wilson (2015) yang menemukan bahwa individu dengan tingkat ketelitian yang tinggi cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih baik karena mereka lebih terorganisir dalam mencari dukungan sosial (*social support*).

Secara keseluruhan, penelitian terbaru mendukung gagasan bahwa dimensi-dimensi dalam teori Big Five Personality Traits mempengaruhi individu dalam memberikan dan menerima *social support*, yang pada akhirnya mempengaruhi tingkat *self-compassion* mereka. *Social support* yang kuat dapat membantu individu mengembangkan *self compassion*, terutama Ketika mereka memiliki sifat kepribadian yang mendukung interaksi sosial yang positif

### **I.1.5 Hipotesis Penelitian**

Adapun hipotesis dari penelitian ini, yaitu:

- a.  $H_0$ = Tidak Ada kontribusi *social support* terhadap *self-compassion* pada remaja dengan orang tua bercerai di Kota Makassar.
- b.  $H_a$ = Ada kontribusi *social support* terhadap *self-compassion* pada remaja dengan orang tua bercerai di Kota Makassar.

## **I.2 Tujuan dan Manfaat**

### **I.2.1 Tujuan Penelitian**

Tujuan dilakukannya penelitian ini, yaitu untuk mengetahui kontribusi *social support* terhadap *self-compassion* pada remaja dengan orang tua bercerai.

### **I.2.2 Manfaat Penelitian**

#### **I.2.2.1 Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis pada penelitian ini, yaitu diharapkan dapat memberikan kontribusi pengembangan keilmuan Psikologi, khususnya dalam bidang Psikologi Perkembangan.

#### **I.2.2.2 Manfaat Praktis**

Secara praktis, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan penemuan serta wawasan yang baru terkait keilmuan Psikologi Perkembangan dan implikasi teori yang diperoleh selama penelitian berlangsung, terutama terkait *social support* dan *self-compassion* remaja dengan orang tua bercerai
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sumber untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *social support* dan *self-compassion* remaja dengan orang tua bercerai.

- c. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang baru pada individu terkait *social support* dan *self-compassion* remaja dengan orang tua bercerai.
- d. Penelitian ini membuka peluang yang besar bagi penelitian selanjutnya untuk memberikan intervensi remaja dengan orang tua bercerai agar memiliki *social support* yang baik sehingga memiliki *self compassion* yang baik pula.

## **BAB II**

### **METODE PENELITIAN**

#### **II.1 Jenis dan Desain Penelitian**

#### **II.2 Variabel Penelitian**

Variabel penelitian yang diteliti, yaitu:

a. Variabel Independen: *Social Support*

Variabel independen (X) merupakan variabel yang memengaruhi atau sebab akibat timbulnya variabel dependen. Variabel pada penelitian ini, yaitu *social support*.

*Social support* merupakan cara individu dalam mengartikan sebuah dukungan yang diberikan dengan tujuan untuk membantu individu dalam menyelesaikan masalah. Dukungan yang diberikan dapat memunculkan perasaan dicintai, dihargai, bernilai, dan dipedulikan ketika individu tersebut sedang mengalami sebuah masalah. *Social support* juga dapat menjadi sebuah pertolongan yang diberikan oleh individu dalam menyelesaikan sebuah masalah dan dukungan tersebut dapat berasal dari keluarga, teman, guru di sekolah, rekan kerja, dan lainnya. Terdapat tiga aspek yang diukur, yaitu dukungan keluarga merupakan dukungan yang berasal dari anggota keluarga untuk membantu individu dalam mengambil sebuah keputusan, tempat berkeluh kesah, memperoleh kasih sayang, serta dukungan emosional.

Aspek kedua, yaitu dukungan teman yang dapat berasal dari teman sebaya yang memiliki fungsi sebagai membantu individu dalam perkembangan emosionalnya. Aspek ketiga, yaitu significant others yang dapat berasal dari rekan kerja, guru, dosen, dan lainnya yang memiliki fungsi agar individu merasa bernilai, berharga, dan dihormati.

b. Variabel Dependen: *Self Compassion*

Variabel dependen (Y) merupakan variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel independen. Variabel dependen pada penelitian ini, yaitu *self compassion*.

*Self-compassion* merupakan cara individu untuk mengasihi diri sendiri ketika sedang mengalami sebuah peristiwa tertentu. Hal tersebut dapat membuat individu menerima keadaan dan lebih terbuka untuk kebaikan diri sendiri. Terdapat tiga aspek pada *self compassion*, yaitu *self kindness vs self judgement*, *common humanity vs isolation*, *mindfulness vs overidentification* dengan melihat tinggi rendahnya *self-compassion* pada individu. *Self kindness* merupakan cara individu untuk memperlakukan dirinya dengan baik ketika sedang mengalami masa

sulit, sedangkan *self judgement* merupakan cara individu menilai diri dengan cara menghakimi sehingga dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman. *Common humanity* merupakan cara individu untuk memberikan pemahaman pada dirinya ketika mengalami kesulitan sehingga individu dapat lebih belajar dari pengalaman yang kurang menyenangkan, sedangkan *isolation* merupakan keadaan individu yang merasa bahwa dirinya merupakan individu yang paling menderita ketika sedang berada disituasi yang tidak baik sehingga individu cenderung akan menyalahkan dirinya secara terus menerus. *Minfullness* merupakan cara individu untuk menyadari bahwa dirinya sedang mengalami kesulitan sehingga akan membuat individu lebih tenang dan menjalaninya dengan penuh kesabaran, sedangkan *overidentification* merupakan sebuah reaksi yang berlebihan pada individu ketika mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan sehingga individu dapat kesulitan mengendalikan emosi dan perasaan cemas secara berlebihan.

### **II.3 Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek sasaran penelitian yang paling sedikit memiliki karakteristik atau kualitas tertentu. Populasi tersebut dapat berupa suatu kelompok manusia, binatang, rumah, buah-buahan, dan lainnya yang ditetapkan sebagai wilayah generalisasi penelitian tersebut (Creswell J. W., 2014). Populasi yang digunakan pada penelitian ini, yaitu remaja dengan orang tua bercerai di Kota Makassar berusia.

Sampel merupakan sebuah bagian dari sejumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang menjadi sebuah perwakilan dari seluruh karakteristik populasi yang ada. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini, yaitu *purposive random sampling* yang merupakan semua populasi yang memiliki peluang atau kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sebuah sampel yang sesuai dengan kriteria penelitian ini (Creswell, 2014). Jumlah sampel yang ditargetkan pada penelitian ini sebesar 120. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fauzyah (2023). Adapun kriteria subjek pada penelitian ini, yaitu:

- a. Remaja berusia 15-21 tahun
- b. Memiliki orang tua bercerai
- c. Berdomisili di Kota Makassar

### **II.4 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner (skala) yang terdiri atas beberapa aitem kemudian diberikan kepada responden yang sesuai dengan kriteria subjek penelitian. Metode kuesioner merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang berupa daftar pertanyaan untuk diberikan kepada responden, baik secara langsung maupun tidak langsung

(Nasehudin & Gozali, 2012). Penyebaran kuesioner dilakukan menggunakan dua metode, yaitu *offline* maupun *online*.

#### II.4.1 Skala Social Support

Alat ukur yang digunakan pada variabel *social support* adalah *Revised-Multidimensional Scale of Perceived Social Support* yang dikembangkan oleh Safino (2011) dan telah diadaptasi dalam penelitian Abdul Hadi (2018). Yaitu dimensi dukungan sosial menjadi dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dukungan persahabatan dengan menggunakan item yang valid dan melakukan modifikasi pada beberapa item kemudian indikator. Hal tersebut dikarenakan untuk menghindari adanya item yang gugur dan merupakan alat ukur yang memiliki validasi dan reliabilitas yang baik, serta alat ukur tersebut bersifat umum sehingga dapat digunakan dalam subjek penelitian.

**Tabel 2. 1 Blueprint Skala Social Support**

| No.          | Dimensi               | Item   | Jumlah Item |
|--------------|-----------------------|--------|-------------|
| 1.           | Dukungan Emosional    | 1,3,4  | 3           |
| 2.           | Dukungan Persahabatan | 8,9,10 | 3           |
| 3.           | Dukungan instrument   | 5,7,11 | 3           |
| 4.           | Dukungan informasi    | 2,6,10 | 3           |
| <b>Total</b> |                       |        | <b>12</b>   |

##### II.4.1.1 Uji Validitas Skala Social Support

Skala *social support* yang digunakan telah melewati uji coba alat ukur menggunakan analisis CFA (*Confirmatory Factor Analysis*) dengan estimasi *diagonally weighted least square* sebagai uji validitas. Hasil CFA pada penelitian ini menemukan bahwa *item-item* pada alat ukur *R-Multidimensional Scale of Perceived Social Support* yang terdiri atas 12 butir memperoleh hasil lebih besar dari taraf signifikansi ( $>0.05$ ) sehingga seluruh *item* dapat tetap digunakan untuk mengukur *social support*.

Pada pengujian ulang menggunakan SPSS *Statistic 25* ditemukan hasil uji analisis korelasi aitem total bahwa

#### II.4.1.2 Uji reliabilitas *Social Support*

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada alat ukur *social support* menggunakan *Cronbatch's Alpha* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.916 pada 12 *item*. Hal tersebut menjelaskan bahwa nilai tersebut lebih tinggi dari taraf signifikansi sehingga dapat dikatakan alat ukur *R-Multidimensional Scale of Perceived Social Support* dinyatakan reliabel.

**Tabel 2. 2 Uji Reliabilitas Skala *Social Support***

| <i>Cronbatch's Alpha</i> | Jumlah <i>Item</i> |
|--------------------------|--------------------|
| 0.916                    | 12                 |

Setelah dilakukan uji reliabilitas menggunakan SPSS pada alat ukur *Social support* ditemukan bahwa nilai *Cronbatch's Alpha* sebesar 0,768 pada 12 aitem yang berarti melebihi taraf signifikansi sehingga dapat dikatakan alat ukur tersebut reliabel.

**Tabel 2. 3 Uji Realiabilitas Skala *Social Support* menggunakan SPSS**

| <i>Cronbatch's Alpha</i> | Jumlah <i>Item</i> |
|--------------------------|--------------------|
| 0.768                    | 12                 |

#### II.4.2 Skala *Self Compassion*

Alat ukur yang digunakan pada variabel *self-compassion* adalah *Self-compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan telah diadaptasi dalam penelitian Fauzyah (2023). Terdapat tiga aspek *self compassion*, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Alat ukur yang digunakan terdiri aras 26 *item* dengan skala likert 1 (tidak pernah) hingga 5 (selalu). Semakin tinggi *mean* total subjek memiliki *self comppasion* yang tinggi pula.

**Tabel 2. 4 Blueprint Skala *Self Compassion***

| Aspek                | <i>Item</i>      |                    | Jumlah <i>Item</i> (N) |
|----------------------|------------------|--------------------|------------------------|
|                      | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> |                        |
| <i>Self Kindness</i> | 5                |                    | 5                      |
| Self Judgement       |                  | 5                  | 5                      |
| Common Humanity      | 4                |                    | 4                      |
| Isolation            |                  | 4                  | 4                      |
| Mindfulness          | 4                |                    | 4                      |
| Overidentification   |                  | 4                  | 4                      |
| <b>Total</b>         |                  |                    | <b>26</b>              |

#### II.4.2.1 Uji Validitas Skala *Self Compassion*

Skala *self-compassion* yang digunakan telah melewati uji coba alat ukur menggunakan analisis CFA (*Confirmatory Factor Analysis*) dengan estimasi *diagonally weighted least square* sebagai uji validitas. Hasil CFA pada penelitian ini menemukan bahwa *item-item* pada alat ukur *Self-compassion Scale* yang terdiri atas 26 butir memperoleh hasil lebih besar dari taraf signifikansi ( $>0.05$ ) sehingga seluruh *item* dapat tetap digunakan untuk mengukur *self compassion*.

#### II.4.2.2 Uji Reliabilitas *Self Compassion*

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada alat ukur *self-compassion* menggunakan *Cronbatch's Alpha* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.781. Hal tersebut menjelaskan bahwa nilai tersebut masuk dalam taraf signifikansi sehingga dapat dikatakan alat ukur *Self-compassion Scale* dinyatakan reliabel.

**Tabel 2. 5 Uji Reliabilitas Skala *Self Compassion***

| <b><i>Cronbatch's Alpha</i></b> | <b>Jumlah Item</b> |
|---------------------------------|--------------------|
| 0.781                           | 26                 |

Setelah dilakukan uji reliabilitas menggunakan SPSS pada alat ukur *Self compassion* ditemukan bahwa nilai *Cronbatch's Alpha* sebesar 0,822 pada 26 aitem yang berarti melebihi taraf signifikansi sehingga dapat dikatakan alat ukur tersebut reliabel.

**Tabel 2. 6 Uji Reliabilitas Skala *Self Compassion* menggunakan SPSS**

| <b><i>Cronbatch's Alpha</i></b> | <b>Jumlah Item</b> |
|---------------------------------|--------------------|
| 0.822                           | 26                 |

### II.5 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu analisis regresi linear sederhana. Analisis regresi merupakan suatu pengukuran dalam melihat suatu hubungan antar dua variabel atau lebih, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui variabel independen yang signifikan memengaruhi variabel dependen yang begitupun sebaliknya (Azwar, 2012). Teknik analisis regresi linear yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang kontribusi *social support* terhadap *self-compassion* remaja dengan orang tua bercerai.

## II.6 Prosedur Penelitian

Prosedur rancangan penelitian ini terdiri atas tiga tahapan, yaitu tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan, dan tahapan evaluasi.

a. Tahapan persiapan

Tahapan persiapan penelitian ini dimulai dari bulan Maret 2023 hingga November 2023. Pada tahapan persiapan ini peneliti melakukan bimbingan, mencari literatur terkait penyusunan proposal, serta mempersiapkan instrumen lainnya yang mendukung jalannya penelitian. Selanjutnya, peneliti melanjutkan pada tahap selanjutnya untuk menyusun proposal penelitian dan melaksanakan seminar proposal.

b. Tahapan pelaksanaan

Tahapan pelaksanaan pada penelitian ini dimulai dari bulan November 2023. Pada tahap ini peneliti mulai untuk melakukan pengambilan data dengan menggunakan skala kuesioner pada subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian ini. Pengambilan data ditunjukkan pada remaja dengan orang tua bercerai dengan rentang usia 15-20 tahun di Kota Makassar.

c. Tahapan evaluasi

Tahapan evaluasi ini pada penelitian dilakukan pengolahan data yang dilaksanakan pada bulan Desember 2023. Pada tahapan ini peneliti akan mengelolah data yang telah dikumpulkan selama bulan november. Selanjutnya, hasil analisis data yang telah diperoleh akan dibahas dengan menggunakan teori-teori yang sesuai dengan tema penelitian ini.

**Tabel 2. 7 Timeline Prosedur Kerja**

| Kegiatan                 | 2023 |     | 2024 |     | 2025 |     |     |
|--------------------------|------|-----|------|-----|------|-----|-----|
|                          | Jan  | Des | Des  | Jan | Feb  | Mar | Apr |
| Seminar Proposal         |      |     |      |     |      |     |     |
| Revisi Pasca Seminar     |      |     |      |     |      |     |     |
| Pengambilan Data         |      |     |      |     |      |     |     |
| Pengolahan Data          |      |     |      |     |      |     |     |
| Penyusunan Laporan Akhir |      |     |      |     |      |     |     |
| Seminar Hasil            |      |     |      |     |      |     |     |