**HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DENGAN ALIENASI PADA SISWA SMA YANG MENGALAMI BROKEN HOME DI YOGYAKARTA**

Anwar, S.Psi.,M.Si.

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan alienasipada siswa SMA yang mengalami *broken home* di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif yang antara self-compassion dengan alienasi. Subjek penelitian adalah siswa SMA berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang mengalami broken home dengan rentang usia 14-19 tahun Pengambilan data menggunakan Skala Alienasi dan Skala Self-compassion. Keseluruhan data dianalisis menggunakan teknik korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar -0.736 (p ≤ 0.010), sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Sumbangan efektif yang diberikan *self-compassion* terhadap rendahnya alienasi sebesar 54.2% dan sisanya 45.8% berhubungan dengan variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti religiusitas, konsep diri, usia, dan tingkat pendidikan.

**Kata kunci:** self-compassion, alienasi, siswa, broken home

***ABSTRAK***

*This study aims to determine the relationship between self-compassion and alienation in high school students who experience a broken home in Yogyakarta. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between self-compassion and alienation. The research subjects were male and female high school students who experienced a broken home with an age range of 14-19 years. Data were collected using the Alienation Scale and the Self-Compassion Scale. All data were analyzed using the product moment correlation technique. Based on the results of the analysis obtained a correlation coefficient (rxy) of -0.736 (p 0.010), so the hypothesis in this study can be accepted. The effective contribution given by self-compassion to alienation is 54.2% and the remaining 45.8% is related to other variables not examined in this study such as religiosity, self-concept, age, and education level.*

***Keywords:*** *self-compassion, alienation, students, broken home*

**PENDAHULUAN**

Keluarga merupakan lingkungan yang terdekat untuk membesarkan, mendewasakan, dan memberikan pendidikan pertama kepada anak. Kepuasan psikis yang diperoleh anak dalam keluarga akan sangat menentukan bagaimana ia akan bereaksi terhadap lingkungan (Zuraidah, 2016). Keluarga yang harmonis membuat anak merasa dipedulikan dan anak akan mampu menanamkan interaksi sosial yang baik di lingkungan tinggalnya (Willis, 2015). Ball (2021) menyatakan bahwa anak-anak yang dibesarkan dalam keluarga kurang harmonis atau biasa disebut *broken home* yaitu ditandai dengan anak yang merasa tidak mendapatkan kepuasan secara psikis maka anak tersebut juga sulit untuk mengelola keberadaan dirinya saat berada di lingkungan sosial atau dapat dikatakan sulit mengembangkan ketrampilan sosialnya. Kondisi tersebut dapat dilihat dari kurang adanya saling pengertian dalam keluarga, kurang mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan orangtua, maupun saudara, kurang mampu berkomunikasi secara sehat. Selain itu juga, anak rentan denga permasalahn terhadap kurang mampunya untuk mandiri, memberi dan menerima sesama saudara, kurang mampu bekerjasama dengan orang lain, dan sulit mengadakan hubungan yang baik anatra dirinya dengan orang lain terutama dengan keluarga.

Hubungan yang terjalin kurang baik dalam keluarga dapat menjadikan anak merasa kurang dipedulikan dan terasingkan atau biasa disebut sebagai alienasi (Widjaya, 2017). Menurut Willis (2015) alienasi dapat berasal dari keluarga *broken home.* Salah satunya, *broken home* dapat terjadi pada siswa SMA di Yogyakarta (Aziz, 2015). Menurut Solina (2013) kondisi alienasi yang terjadi membuat seseorang (siswa SMA) menjadi murung, sedih yang berkepanjangan, dan malu. Selain itu, alienasi juga membuat seseorang (siswa SMA) kehilangan pegangan serta panutan untuk menjalani kehidupannya dengan baik, sehingga sulit mengungkapkan pendapat, pasif dalam berkomunikasi, dan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungannya.

Seeman (2001) menjelaskan bahwa alienasi yang biasa disebut sebagai keterasingan merupakan pengalaman terisolasi dari kelompok atau suatu kegiatan, sehingga kehilangan dorongan-dorongan hati untuk bergaul, kehilangan kreatifitas, kehilangan kontrol terhadap tindakan kehilangan otonomi, dan singkatnnya menghancurkan potensi individu itu sendiri. Menurut Notowidagdo (2016) alienasi dapat diartikan sebagai seseorang yang merasa sendirian dan tidak dikenali oleh orang lain, sehingga kata terasing bisa dikatakan seseorang yang merasa terpisah, tersisih atau juga dikucilkan apabila berada di perkumpulan orang.

Hasil penelitian Aziz dari tahun 2013 sampai 2015 menunjukkan terdapat 276 **kasus**, menurut catatan guru BP hampir seluruhnya kasus di sekolah disebabkan persoalan yang berkaitan dengan latar belakang keluarga yang bermasalah atau *broken home.* Kasus pelanggaran seperti kedisiplinan, merokok, perkelahian, dan cara berpaikaian, kejadian ini terjadi karena merasa terasingkan (alienasi) di keluarganya sehingga menyalurkan kepada pelanggaran di sekolah. Hasil penelitian Widjaya (2017) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki permasalahn di keluarganya dapat merasa sendiri atau terasingkan (alienasi) dengan menarik diri dari lingkungannya. Perilaku ini diperlihatkan siswa melalui kepercayaan dirinya yang hidup di tengah keluarga bermasalah yaitu pada kategori sangat tinggi sebanyak 14 siswa (11,4%), tinggi 31 (25,2%), sedang 36 (29,3%), rendah 19 (15,4%), dan sangat rendah 23 (18,7%). Selanjutnya, alienasi juga dapat diihat dari bagaimana siswa mampu menyesuaikan dirinya dengan tidak menyendiri atau mengasingkan diri dari lingkungan yaitu pada kategori sangat tinggi sebanyak 21 siswa (17,1%), tinggi 26 (21,1%), sedang 33 (26,8%), rendah 32 (26%), dan sangat rendah 11 siswa (9%). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa yang teralienasi memiliki permasalahaan dengan berbuat pelanggaran kedisiplinan, kurang percaya diri memiliki keluarga yang tidak utuh, dan sulit beradaptasi dengan menarik diri dari peran sosialnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa *broken home* di Yogyakarta pada tanggal 02 Febuari 2020 menggunakan aspek-aspek *alienasi* yang dikemukakan Seeman (2001). Diperoleh 11 dari 13 subjek yang mengatakan pada aspek *powerlessness* (ketidakberdayaan) yaitu subjek merasa kegagalan mencapai prestasi di sekolah karena orang tuanya yang tidak peduli dan ketika merasa kesal dengan orang tua subjek malas untuk bersekolah maupun tidak mengerjakan tugas rumah (pr) dari guru. Pada aspek *meaninglessness* (ketidakberartian) subjek mengatakan bahwa dirinya tidak berarti di mata guru maupun orang tua karena memiliki nilai yang buruk, selain itu subjek juga mengatakan bahwa sulit berkonsentrasi untuk mendapatkan nilai yang bagus karena orang tuanya tidak ingin tahu apa saja yang dilakukan subjek. Pada aspek *normlessness,* subjek mengatakan bahwa subjek sering tidak menjawab ketika orang tua bertanya dan ketika guru mengajar subjek sering mengalihkan perhatiannya sehingga terkadang ditegur oleh gururnya. Selanjutnya, pasa aspek *social isolation* (isolasi sosial) subjek merasa sedih, hampa dan lebih menyendiri sehingga jarang berkomunikasi dengan orang lain ketika mendapatkan masalah. Pada aspek *self-estrangement* (mengasingkan diri) subjek mengatakan bahwa dirinya lebih senang berinteraksi dengan dunia maya dibandingkan dunia nyata, lebih senang sendirian dibandingkan bermain dengan teman-temannya, dan menolak ketika temannya mengajak subjek berinteraksi. Pada aspek *cultural estrangement* (keterasingan budaya), subjek mengatakan dirinya sering membuat story maupun status yang aneh-aneh seperti ingin bunuh diri maupun mengolok-olok orang lain dalam komentar sosial medianya dan subjek tidak pernah mengakui bahwa dirinya memiliki orang tua. Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki permasalahan alienasi yang dilihat dari aspek-aspek yang dikemukakan Seeman (2001) yaitu *powerlessness*, *meaninglessness* (ketidakberartian), *normlessness*, *social isolation*, *self-estrangement* (mengasingkan diri), dan *cultural estrangement* (keterasingan budaya).

Harapannya siswa yang berasal dari keluarga *broken home* dapat menjalani kehidupan dengan baik karena siswa yang menerima keasaan lingkungan keluarga yang sudah tidak utuh atau penuh dengan masalah akan memudahkan bagi dirinya untuk menerima kehidupan dan dapat menurunkan alienasinya, sehingga tidak mudah terpuruk dengan keadan diri dan mampu untuk menunjukkan interaksi soasial yang baik saat bersama keluarganya maupun dalam lingkungan masyarakat (Ball, 2014). Everaerd, Hindley, Bot, dan Bosch (2012) berpendapat bahwa seseorang yang mengalami *broken home* seharusnya dapat mengelola dirinya agar tidak terus-menerus terlarut dalam kondisi yang menyakitkan karena jika seseorang dapat mengendalikan dirinya maka dapat terhindar dari permasalahn alienasi yang membutnya mampu membuka diri dan aktif dalam bersosialisasi untuk menyampaikan pendapat. Aziz (2015) menjelaskan alienasi penting untuk diteliti karen jika siswa mengalami alienasi maka akan berdampak pada masa depannya yaitu tidak memiliki usaha untuk meraih cita-cita, mengundurkan diri dari peran sosial, sulit menunjukkan pemilihan karier untuk masa depannya, dan memungkinkan siswa untuk memiliki traumatik yang membuatnya takut untuk membina keluarga.

Faktor-faktor yang mempengaruhi alienasi menurut Jaeggi (2014) yaitu *inferiority* (rendah diri), *self-compassion* (belas kasih terhadap diri sendiri, *self- social adjustment* (penyesuaian sosisal), dan *miseducation* (kesalahan mendidik). Berdasarkan faktor-faktor tersebut peneliti memilih *self-compasssion* karena menurut Stevens dan Woodruff (2018) menjelaskan bahwa pandangan terhadap diri sendiri juga bisa didapatkan melalui *self-compassion* yaitu pandangan seseorang terhadap diri sendiri sehingga dapat memahami apa saja yang dibutuhkan untuk memberikan belas kasih terhadap dirinya sendiri. Germer (2009) berpendapat *self-compassion* yang redah membuat seseorang tidak menghargai dirinya sendiri sehingga mudah terpuruk dan memilih untuk mengasingkan diri (alienasi) dari lingkup tinggalnya. Hal ini didukung hasil penelitian Hasanah dan Hidayati (2016) yang menunjukkan bahwa faktor *self-compassion* dapat mempengaruhi alienasi. Oleh karena itu, gambaran diri seseornag yang didapatkan melalui *self-compassion* dijadikan variabel bebas dalam penelitian ini.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yang di teliti Hasanah dan Hidayati (2016) dengan judul hubungan antara *self-compassion* dengan alienasi pada remaja (sebuah studi korelasi pada siswa Smk Negeri 1 Majalengka) menunjukkan bahwa perbedaan terletak pada subjek yaitu penelitian ini menggunakan siswa yang mengalami *broken home* dan penelitian Hasanah dan Hidayati (2016) menggunakan siswa SMK dimana subjek tersebut tidak spesifik seperti penelitian ini. Fenomena yang berbeda antara penelitian ini dengan penelitian Hasanah dan Hidayati (2016) yaitu siswa dalam keluarga secara umum, namun penelitian ini menggunakan siswa *broken home* yaitu memiliki keluarga yang tidak utuh atau keluarganya utuh namun terdapat banyak konflik di dalamnya atau kedua orangtuanya sering bertengkar maupun tidak memberikan perhatian yang besar kepada subjek.

*Self-compassion* adalah kemampuan seseorang dalam memberikan kepedulian terhadap diri sendiri ketika mengalami berbagai tantangan dan kesulitan dalam hidup, sehingga lebih memahami bahwa kondisi tersebut merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia (Neff, 2011). Menurut Nelson, Hall, Anderson, Birtles, dan Hemming (2017) *self-compassion* adalah belas kasihan terhadap diri sendiri dengan mengakui rasa sakit emosional pada saat itu dan mengingatkan diri bahwa itu adalah bagian dari sifat manusia kemudian berjuang dan menawarkan kebaikan kepada diri sendiri, istirahat untuk diri sendiri, dan sentuhan yang menenangkan diri. Breines dan Chen (2012) memberikan arti bahwa *self-compassion* sebagai kemampuan mengasihi diri sendiri meskipun kondisi yang dialami saat ini sedang tidak baik, namun seseorang tetap berusaha untuk dapat menyelesaikan permasalahannya.

Seseorang yang memiliki *self-compassion* akan lebih menghargai diri sendiri, menyadari apa saja yang diperlukan oleh diri, dan mampu memprioritasnya diri terlebih dahulu kemudian orang lain, sehingga seseorang akan menjadi asertif dengan mampu menunjukkan pendapatnya, lebih terbuka dengan orang lain, dan dapat keluar dari masalah yang sedang di hadapi (sebagai contoh masalah siswa *broken home*) (Schacht, 2005). Sebaliknya, siswa yang memiliki *self-compassion* rendah sulit mengetahui kebutuhannya, menjadi terpaksa menjalankan sesuatu, dan lebih tersiksa karena memandang setiap kejadian buruk hanya berasal dari kesalahannya, sehingga seseorang akan menarik diri (alienasi), lebih memilih untuk berada pada dunia maya dengan menggunakan identitas orang lain, dan sulit mengungkapkan permasalahan yang terjadi kepada orang yang menjadi sumber masalah (sumber masalah disini adalah orang tua siswa *broken home*) (Stevens & Woodruff, 2018). Hal ini didukung hasil penelitian Hasanah dan Hidayati (2016) yang menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* dapat memberikan sumbangan terhadap alienasi sebesar 44.1%, sehingga *self-compassion* merupakan variabel yang dapat berkorelasi dengan alienasi.

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu : “apakah terdapat hubungan *self-compassion* dengan alienasipada siswa SMA yang mengalami *broken home* di Yogyakarta?”

**METODE**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan skala. Skala merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval dalam alat ukur yang akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2016). Pilihan jawaban setiap aitem Skala Alienasi dan Skala *Self-compassion* yaitu disajikan dalam empat alternatif jawaban yaitu pernyataan *favourable* Sangat Sesuai (SS) memperoleh skor 4, Sesuai (S) memperoleh skor 3, Tidak Sesuai (TS) memperoleh skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) memperoleh skor 1. Selanjutnya, untuk pernyataan *unfavourable* Sangat Sesuai (SS) memperoleh skor 1, Sesuai (S) memperoleh skor 2, Tidak Sesuai (TS) memperoleh skor 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) memperoleh skor 4.

Pada penelitian ini digunakan dua macam skala yaitu Skala Alienasi dan Skala *Self-compassion*.

Dibawah ini akan dijelaskan secara terperinci tentang kedua skala tersebut. Adapun masing-masing skala yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1. **Skala Alienasi**

Skala Alienasi disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dari Seeman (2001), yaitu :

1. Ketidakberdayaan (*powerlessness*)

Ketidakberdayaan adalah perasaan yang kurang kekuatan dan kekuatan.

1. Ketidakberartian (*meaninglessness*)

Ketidakberesan berhubungan dengan kurangnya kepentingan dan signifikansi dalam kehidupan seseorang.

1. Tanpa norma (*normlessness*)

*Normlessness* adalah kondisi di mana norma benar-benar terkikis dari satu hidup atau ada norma sosial yang kurang.

1. Isolasi (*social isolation*)

Keterasingan sosial adalah perasaan memiliki pemisahan sebagian atau seluruhnya dari masyarakat.

1. Mengasingkan diri (*self-estrangement*)

Mengasingkan diri adalah perasaan berada terlepas dari masyarakat dan tidak memiliki rasa identitas atau prestasi pribadi.

1. Keterasingan budaya (*cultural estrangement*)

Keterasingan budaya adalah pemisahan nilai dengan penolakan individu terhadap nilai-nilai yang umum dipegang dalam masyarakat.

1. **Skala *Self-compassion***

Skala *Self-compassion* disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek dari Neff (2011), yaitu:

1. *Self-kindness*

*Self-kindness* ialah kebaikan dan pemahaman seorang individu pada dirinya sendiri dibanding dengan sikap mengadili diri sendiri atau pemberian kritik terhadap diri. Artinya individu memahami bahwa dirinya memiliki kebaikan.

1. *Common humanity*

*Common humanity* ialah kemampuan seorang individu yang cenderung memandang pengalaman diri sendiri sebagai suatu bagian dari pengalaman yang dialami kebanyakan orang daripada sebagai sesuatu yang terpisah dari pengalaman orang lain.

1. *Mindfulness*

*Mindfulness* ialah cara seseorang dalam menginterpretasikan pikiran dan perasaan yang menyakitkan pada kesadaran yang seimbang daripada menginterpretasikan orang lain dengan cara yang berlebihan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data penelitian dari Skala Alienasi dan Skala *Self-compassion* dikumpulkan untuk memperoleh hasil skor empirik dan skor hipotetik. Data hipotetik variabel Alienasi memiliki skor minimum 1 x 36 = 36 dan skor maksimum 4 x 36 = 144. Mean (144 + 36) : 2 = 90 dengan standar deviasi sebesar (144 - 36) : 6 = 18. Berdasarkan data empirik diperoleh skor minimum 37 dan skor maksimum 99. Mean 68.03 dengan standar deviasi 15.761.

Selanjutnya, hasil perhitungan data hipotetik variabel *self-compassion* skala memiliki skor minimum 1 x 24 = 24 dan skor maksimum 4 x 24 = 96. Mean (96 + 24) : 2 = 60 dengan standar deviasi sebesar (96 - 24) : 6 = 12. Berdasarkan data empirik diperoleh skor minimum sebesar 47 dan skor maksimum sebesar 96. Mean sebesar 68.32 dengan standar deviasi 9.028. Kategorisasi data penelitian digunakan untuk menempatkan individu kedalam kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Kategorisasi skor jawaban subjek dalam penelitian ini menggunakan tiga kriteria yaitu tinggi, sedang, rendah (Azwar, 2016). Berdasarkan hasil kategorisasi Skala Alienasi menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam katagori tinggi sebesar 0% (0 subjek), katagori sedang sebesar 40% (26 subjek), dan kategori rendah sebesar 60% (39 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki alienasi dalam kategori yang rendah.

Berdasarkan hasil kategorisasi Skala *Self-compassion* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam katagori tinggi sebesar 26% (16 subjek), katagori sedang sebesar 74% (48 subjek), dan kategori rendah sebesar 37% (46 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki *self-compassion* dalam kategori sedang.

**Uji Prasyarat**

Sebelum melakukan uji hipotesis yang menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* terdapat beberapa prasyarat yang harus dipenuhi terlebih dahulu, yaitu melakukan uji normalitas dan uji linieritas (Hadi, 2015).

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran yang diukur memiliki sebaran normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan teknik analisis model *one sample Kolmogorov-smirnov* (KS-Z).Dari hasil uji normalitas variabel Alienasidiperoleh KS-Z = 0.080 (p > 0.050) dan variabel Self-compassion diperoleh KS-Z = 0.084 (p > 0.050). Data tersebut menunjukkan bahwa data variabel Self-compassion dan Alienasi terdistribusi normal. Hasil analisis uji normalitas dapat dilihat pada lampiran 3 halaman 93.

1. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menguji apakah hubungan antara variabel bebas dan tergantung linier atau tidak. Berdasarkan hasil uji linierlitas diperoleh F = 68.779 (p ≤ 0.050) berarti hubungan antara *self-compassion* dengan alienasi merupakan hubungan yang linier. Hasil analisis uji linieritas dapat dilihat pada lampiran 3 halaman 100.

**Uji Korelasi**

Uji korelasi dilakukan dengan mengunakan teknik korelasi *product moment* (*pearson correlation*) yang di kembangkan oleh Karl Pearson (Sugiyono, 2016). Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* (*pearson correlation*)diperoleh nilai korelasi (rxy) = -0.736 (p ≤ 0.010), yang berarti ada hubungan negatif antara *self-compassion* dengan alienasi, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Selain itu, hasil dari koefesien determinasi (R²) sebesar 0.542. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi terhadap alienasi sebesar 54.2% dan sisanya 45.8% berhubungan dengan variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan alienasipada siswa SMA yang mengalami *broken home* dengan koefisien korelasi (rxy) = -0.736 (p ≤ 0.010), sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* maka seseorang akan lebih memahami kebutuhan diri dan menyayangi dirinya sendiri sehingga walaupun berada dalam keluarga *broken home* seseorang tetap tenang dan tidak mengasingkan diri dari lingkungannya. Sebaliknya semakin rendah *self-compassion* membuat seseorang terus menerus menyalahkan dirinya ketika berada di situasi yang buruk karena mengalami *broken home,* sehingga seorang yang tidak mampu untuk menerima keadaan diri membuatnya mudah merasakan alienasi atau merasa diasingkan, tidak dipedulikan, bahkan menutup diri dengan lingkungannya.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan koefesien determinasi (R²) sebesar 0.454. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi terhadap kecenderungan rendahnya alienasi sebesar 54.2% dan sisanya 45.8% berhubungan dengan variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti religiusitas, konsep diri, usia, dan tingkat pendidikan.

**SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut :

1. Bagi subjek

Bagi subjek, agar dapat mempertahankan tingkat alienasi yang rendah maka diharapkan untuk mampu mempertahankan juga *self-compassion* yang dimilikinya seperti tetap memahami tentang kebutuhan diri, tidak menyalahkan diri sendiri ketika terjadi permasalahan, ketika terdapat peristiwa buruk maka sebaiknya jadikanlah sebagai pembelajaran dan memandang bahwa setiap orang pasti memiliki permasalahannya tersenidiri, sehingga jika subjek tetap mampu untuk menginterprestasikan diri dengan baik dapat menurunkan tingkat alienasi yang dimilki.

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya meneliti variebel lain yang dapat memengaruhi alienasi selain *self-compassion* seperti religiusitas, konsep diri, usia, dan tingkat pendidikan. Selain itu, untuk peneliti selanjutnya juga bisa menggunakan subjek yang berbeda dan metode penelitian yang berbeda pula seperti menggunakan metode eksperimen dengan memperikan perlakuan terhadap subjek untuk menurunkan tingkat alienasinya. Kelemahan dari penelitian ini yaitu pada identitas subjek saat mengisi skala tidak di cantumkan dalam *googelform* perihal riwat keluarga subjek yaitu subjek mengalami *broken home* karena alasan ditinggal meninggal, bercerai, perselingkuhan, keluarga utuh namun sering terjadi konflik. Kelemahan peneltian ini yaitu pada subjek saat penyebaran skala. Subjek yang digunakan adalah siswa *broken home* yang sudah tercantum pada karakteristik di *googleform,* sehingga setiap subjek yang mengisi sudah sesuai kriteria. Akan tetapi, peneliti tidak mengetahui langsung siapa saja identitas subjek yang mengisi karena sujek boleh mengisi identitasnya secara bebas dan kerahasiaannya dijamin oleh peneliti, namun untuk menghindari kesalahpahaman bahwa jika ada subjek yang tidak sesuai kriteria sebagai anak broken home maka disarankan untuk peneliti selanjutnya jika ingin meneliti dengan subjek yang sama sebaiknya melakukan pendekatan secara personal terlebih dahulu untuk mengkonfirmasi bahwa subjek tersebut benar-benar siswa *broken home.*

**DAFTAR PUSKATA**

Aziz, M. (2015). Perilaku sosial anak remaja korban broken home dalam berbagai perspektif: (Suatu Penelitian di SMPN 18 Kota Banda Aceh. *Jurnal Al-Ijtimaiyyah, 1*(1), 30-50.

Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas edisi keempat.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Alamoudi, Arfaj, Almeshari, Alom, Quraini, Rebh, & Abdelbary, 2018). Effect of alienation on academic achievement performance of medical students of king Faisal University. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine, 72*(6), 4712-4714.

Ball, J.C. (2021). *Social deviancy and adolescent personality*. US: University Press of Kentucky

Breines, J. G. & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Journal Personality and Social Psychology, 38*(9), 1133-1143.

Dinillah, N. (2018). *Alienasi remaja akibat perceraian orang tua.* Diakses tanggal 02 Febuari 2020 dari: <http://digilib.uinsby.ac.id/28707/7/Nusroh%20Di-nillah_J91214120%20.pdf>.

Everaerd, W.,. Hindley, C.B., Bot, A.J.J. & Bosch, V.D.W.T. (2012). · *Development in adolescence: Psychological, social and biological aspects.* Netherlands: Springer Netherlands

Gani, J., & Amalia, M. (2015). *Alat analisis data: aplikasi statistik untuk penelitian bidang ekonomi dan sosial.* Yogyakarta: Andi Offset.

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion.* United State of America: The Guilford Press.

Gillbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Journal Advances In Psychiatric Treatment, 15* (3), 199–208.

Gintulangi , W., Puluhulawa , J., & Ngiu, Z. (2017). Dampak keluarga broken home pada prestasi belajar pkn siswa di SMA Negeri I Tilamuta Kabupaten Boalemo: *Jurnal Riset dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan, 2*(2), 336-341.

Gunawan, M.A. (2016). *Hubungan konsep diri terhadap alienasi mahasiswa*. Diakses tanggal 02 Febuari 2020 dari: <https://www.slideshare.net/guestf6b63af/hubungan-konsep-diri-terhadap-alienasi-mahasiswa>

Gunnell, K.E., Mosewich, A.D., McEwen, C.E., Eklund, R.C., & dan Crocker, P.R.E. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Journal Personality and Individual Differences,* *107*(1), 43 – 48.

Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Harold B., & Blake, H. (2009). *Alienation.* US: Infobase Publishing

Hasanah, F.A., & Hidayati, F. (2016). Hubungan antara self-compassion dengan alienasi pada remaja. *Jurnal Empati, 5*(4), 750-756.

Hurlock, E.B (2002). *Psikologi perkembangan.* Jakarta: Erlanga.

Jaeggi, R. (2014). Alienation. US : Columbia University Press

Kumar, N. (2019). *Asian resonance alienation among hostlers and day scholars studying at undergraduate level in govt. and pvt*. India : Universities. Department of Education, Central University of Rajasthan.

Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind.* New York: Harper Collins Publisher In.

Nelson, J.R., Hall, B.S., Anderson, J.L., Birtles, C. & Hemming, L. 2017). Self–compassion as self-care: a simple and effective tool for counselor self–educators and counseling students. *Journal of Creativity in Mental Health*, *1*(1), 1-13.

Notowidagdo, R. (2016). *Pengantar kesejahteraan sosial*. Jakarta: Amzah.

Paloutzian, R.F. (1996). *Invitation to the psychology of religion*. London: Allyn and Bacon.

Pollak, S.M. (2019). *Self-compassion for parents: Nurture your child by caring for yourself.* New York : The Guilford Press

Rananto, H.W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara self-compassion dengan prokrastinasi pada siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati, 6*(1), 232-238.

Sari, F.N., ZulfanSaam, & Rosmawati. (2018). Kondisi psikologis siswa yang broken home di SMP Negeri 40 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fkip Universitas Riau, 5*(1), 1-11.

Schacht, R. (2015). *Alienation*. New: York Psychology Press

Seeman, M. (2001). *Alienation Psychosociological tradition: International encyclopaedia of the social and behavioral sciences.* Amsterdam: Elsevier.

Smelser, B.J., & Baltes, P.B. (2021). *International encyclopedia of the social & behavioral sciences.* US: Elsevier, Ltd.

Solina, E. (2013). *Keluarga broken home di tanjungpinang (studi terhadap 3 (tiga) orang remaja putus sekolah.* Diakses tanggal 02 Febuari 2020 dari: http://jurnal.umrah.ac.id/wp-content/uploads/2013/07/emmy-solina-broken-home.pdf

Strauss, Taylor, Gu, Kuyken, Baer, Jones, dan Cavanag (2016). *What is compassion and how can we measure it? a review of definitions and measures.* Diakses tanggal 02 Febuari 2020 dari [https://www.research-gate.net/publication/303600556\_what\_is\_compassion\_and\_how\_can\_we\_measure\_it\_a\_review\_of\_definitions\_and\_measures/link/57553dd408ae0405a573ce25/download](https://www.research-gate.net/publication/303600556_What_is_Compassion_and_How_Can_We_Measure_it_A_Review_of_Definitions_and_Measures/link/57553dd408ae0405a573ce25/download).

Stevens, L.C.C., & Woodruff, C. (2018). *The neuroscience of empathy, compassion, and self-compassion*. UK: Academic Press

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d.* Bandung: Alfabeta.

TenHouten, W.D. (2017). *Alienation and affect.* New York: Routledge.

Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., dkk. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Journal Anxiety, Stress, & Coping. 25*(5), 543-558.

Willis, S. S. (2015). *Konseling keluarga (family counseling)*. Bandung: Alfabeta.

Zuraidah. (2016). *Analisa perilaku remaja dari keluarga broken home*. *Jurnal Kognisi, 1*(1), 56-62.