

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *SELF-ESTEEM* PADA REMAJA KORBAN *BROKEN HOME*

THE RELATIONSHIP BETWEEN *SELF-COMPASSION* AND NON- SUICIDAL *SELF-INJURY* IN ADOLESCENTS FROM *BROKEN HOMES*

Aldofianze Rizqi Zidana Herla

Universitas mercu buana Yogyakarta

200810545@student.mercubuana-yogya.ac.id

085789405667

Abstrak

Penelitian ini dilakukan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *self-esteem* pada remaja *broken home*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan *self-esteem* pada remaja *broken home*. Subjek dalam penelitian adalah remaja yang berasal dari keluarga yang *broken home* dengan rentang usia 18-22 tahun. Jumlah subjek dalam penelitian ini terdiri dari 241 remaja yang mengalami *broken home*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *Self-Compassion Scale (SCS)* untuk variabel *Self-Compassion* dan skala *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)* untuk variabel *Self-Esteem*. Teknik pengambilan subjek penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*, kemudian data yang dikumpulkan selanjutnya dianalisis menggunakan metode korelasi *product moment* dengan bantuan program aplikasi komputer IBM SPSS Ver. 27 For Windows. Perolehan dari analisis korelasi *product moment (Pearson correlation)* didapat koefisien korelasi (r_{xy}) hipotesis = 0.671 dan nilai signifikansi (Sig) 0.000. Menurut hasil analisis tersebut membuktikan terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel *self-compassion* dan variabel *self-esteem*, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Variabel *self-compassion* dengan variabel *self-esteem* pada remaja *broken home* menunjukkan korelasi pada tingkat kuat. Hasil koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.671 yang dapat dikatakan variabel *self-compassion* memberikan sumbangan efektivitas sebesar 67,1% terhadap variabel *self-esteem* dan sisanya sebesar 32,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti lebih lanjut pada penelitian ini.

Kata Kunci: *Self-Compassion, Self-Esteem, Remaja, Broken Home.*

Abstract

This study was conducted to determine the relationship between self-compassion and self-esteem in adolescents from broken homes. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between self-compassion and self-esteem in broken home adolescents. The subjects of the study were adolescents who came from broken home families with an age range of 18-22 years. The number of subjects in this study consisted of 241 adolescents who experienced broken homes. The measuring instruments used in this study are the Self-Compassion Scale (SCS) for self-compassion variables and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) for self-esteem variables. The technique of taking the subject of this study using the purposive sampling method, then the collected data was then analyzed using the product moment correlation method with the help of IBM SPSS Ver. 27 For Windows. The results of the product moment correlation analysis (Pearson correlation) obtained a correlation coefficient (r_{xy}) hypothesis = 0.671 and a significance value (Sig) of 0.000. According to the results of this analysis, it proves that there is a significant positive relationship between the self-compassion variable and the self-esteem variable, so the hypothesis proposed in this study is accepted. The self-compassion variable with the self-esteem variable in broken home adolescents shows a correlation at a strong level. The result of the coefficient of determination (R^2) is 0.671, which can be said that the self-compassion variable contributes to the self-esteem variable.

Keywords: Self-Compassion, Self-Esteem, Adolescents, Broken Home

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan beberapa individu yang berkumpul dipersatukan oleh pernikahan, memahami, dan merasakan satu kesatuan secara khusus, serta saling memperteguh hubungan untuk mencapai kedamaian, kebahagiaan, dan kesejahteraan bagi seluruh anggota keluarga hal ini disampaikan oleh Safrudin (2015). Willis (2017) dalam jurnalnya yang berjudul "Family Counselling" mengatakan adanya lingkungan keluarga yang harmonis merupakan keluarga yang saling menghormati, menyayangi, menerima, mempercayai, menghargai, dan mengasihi satu sama lain.

Menurut Munandar, Purnamasari, dan Peristianto (2020) yang dikatakan dalam jurnal berjudul "Psychological well-being pada keluarga broken home" semua keluarga belum tentu merupakan keluarga yang ideal, sehingga berakibat banyaknya perilaku dalam menghadapi keluarga yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan.

Willis (2017) memberikan pendapat bahwa broken home mempunyai arti keluarga yang retak, yaitu kondisi hilangnya perhatian atau kurang kasih sayang dari orang tua yang ada disebabkan oleh beberapa alasan, baik berupa orang tua yang sibuk sehingga anak hanya tinggal bersama satu orang tua kandung atau dikarenakan perceraian. *Broken home* terdiri dari dua kata, pertama *broken* yang berarti pecah atau rusak dan *home* yang berarti rumah, sehingga arti dari *broken home* adalah keluarga yang mengalami disharmoni atau tidak bahagia akibat perpisahan dan perceraian hingga peran dalam keluarga

sudah tidak berfungsi sebagaimana mestinya (Awaru, 2021). *Broken home* dapat dilihat dari dua aspek yaitu, karena salah satu orang tua meninggal (cerai mati) atau perceraian semasa hidup (Hurlock, dalam Ariyanto, 2023). Pada penelitian ini akan berfokus pada *broken home* yang disebabkan oleh perceraian orang tua semasa hidup, karena menurut Hurlock (dalam Ariyanto, 2023) pertengkaran yang mengakibatkan perceraian kedua orang tua akan berdampak negatif pada psikis anak.

Keluarga memiliki peran sebagai tempat yang penting untuk perkembangan anak secara mental, fisik, sosial, dan spiritual (Ardini, Utoyo, dan Juniarti, 2019). Penelitian yang dilakukan Rahmatia (2019) memaparkan anak yang mengalami tidak berjalannya fungsi keluarga dengan baik atau anak yang tumbuh di keluarga *broken home* memiliki risiko lebih tinggi mempunyai gangguan perkembangan kepribadian seperti gangguan mental emosional, gangguan mental psikososial, ataupun gangguan mental intelektual.

Hasil penelitian yang lain juga dalam jurnal Afina dan Hasanah (2019) mengungkapkan adanya perceraian orang tua akan menyebabkan anak dan remaja akan memiliki rasa tidak percaya diri akan kemampuan dan kedudukannya sehingga anak dan remaja merasa malu dan susah bergaul untuk berinteraksi sosial. Nikmah dan Sa'adah (2021) dalam jurnal penelitian memaparkan bahwa selain itu, masa remaja juga sedang berada dalam masa anak mulai beranjak dari masa kanak-kanak yang masih tergantung orang tua dan dalam masa mencari jati diri serta menciptakan tempatnya di dunia ini. Sesuai dengan

penelitian yang dilakukan Fatonah, Hendriana, dan Rosita (2020) keberadaan orang tua sangat penting untuk panutan dan teladan bagi remaja serta perkembangan remaja yang utamanya untuk perkembangan emosi dan psikis, sehingga adanya orang tua akan menjadi contoh atau *role model* bagi remaja itu sendiri.

Definisi remaja menurut Santrock (2003) didefinisikan sebagai masa perkembangan dan transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa baik secara kognitif, biologis, dan sosial-emosional. Sakia (2017) mengatakan anak dan remaja cenderung mengalami kesulitan dalam perubahan, dengan kurangnya kasih sayang atau perginya salah satu orang tua yang mengakibatkan anak merasa tidak dipenuhinya kebutuhan emosional yang menyebabkan anak mungkin mengekspresikan perasaan marah, cemburu, kesal, dan bingung. Ketika orang tua jengkel, dingin, acuh tak acuh, dan mengecilkan hati yang menyebabkan anak akan merasa dirinya tidak mempunyai harga diri (Rosenberg, 2015). Pengekspresian yang dilakukan anak akibat *broken home* ini akan menyebabkan terjadinya *loneliness*, depresi, isolasi, depresi, dan rendahnya *self-esteem* (Sakia, 2017).

Harga diri atau yang juga dikenal dengan istilah *self-esteem* merupakan suatu evaluasi positif maupun negatif terhadap diri sendiri (Rosenberg, 1965). *Self-esteem* ini terdiri dari dua aspek yaitu *self-competence* yang merupakan penilaian terhadap diri sendiri yang menganggap dirinya mampu, memiliki potensi, efektif dan dapat dikontrol serta diandalkan, dan *self-liking* yang merupakan perasaan berharga individu akan dirinya sendiri dalam lingkungan sosial, tentang bagaimana dirinya

merupakan seorang yang baik atau seorang yang buruk (Rosenberg, 1965).

Hal ini selaras dengan hasil penelitian dari Indari, dkk (2023) yang mengatakan bahwa *self-esteem* bukan faktor bawaan sehingga *self-esteem* dapat berkembang dan dipelajari yang terbentuk selama pengalaman hidup. Remaja yang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan membutuhkan *self-esteem* karena *self-esteem* mencapai puncaknya pada masa remaja (Shahrazad, Fauziah, Bee, & Ismail, 2012). Salah satu faktor paling penting yang mempengaruhi harga diri seseorang yaitu penerimaan dan penghargaan terhadap diri sangatlah lekat kaitannya dengan *self-compassion* (Stoic & Antika, 2023). Tetapi, terdapat beberapa perbedaan yaitu, *self-compassion* berkontribusi pada diri dalam hal stabilitas emosi dan alternatif solusi yang berguna untuk mengatasi *self-esteem* ketika individu merasa terancam (Stoic & Antika, 2023).

Fatonah, Hendriana, dan Rosita (2020) menyatakan remaja *broken home* memiliki *self-esteem* rendah serta menunjukkan rendahnya kekuatan, kebijakan, signifikansi, dan kompetensi yang rendah. Menurut Coopersmith (dalam Meisyah & Cahyanti, 2022) dampak remaja yang mempunyai *self-esteem* rendah akan susah beradaptasi karena remaja menjadi menyendiri, sulit mengungkapkan apa yang dipikirkan atau susah mengungkapkan pendapat, dan kesepian. Didukung dengan pendapat dalam jurnal Nugroho dkk., (2021) adanya dampak negatif terhadap kasus remaja yang memiliki *self-esteem* yang rendah yang dapat menyebabkan kecemasan berlebihan, individu takut akan penolakan, dan

takut mengalami kegagalan serta merasa rendah diri ketika berhadapan dengan orang lain.

Menurut Santrock (2011) bahwa remaja yang berasal dari keluarga *broken home* tidak semua mengalami *self-esteem* yang rendah, beberapa remaja tersebut menunjukkan tingkat *self-esteem* yang tinggi karena faktor-faktor protektif seperti adanya dukungan sosial dari teman sebaya, peran figur pengganti (seperti guru atau kerabat), serta kemampuan *coping stress* yang baik. Sejalan dengan hasil penelitian kualitatif Febrita (2017) menunjukkan hasil remaja yang memiliki latar belakang keluarga *broken home* memiliki *self-esteem* yang tinggi dikarenakan mampu mengontrol tingkah laku, menerima kasih sayang dari orang lain, memiliki kepatuhan terhadap kode etik, dan mengetahui potensi dalam diri. Diperkuat dengan hasil penelitian oleh Afrina dan Hasanah (2019) menyatakan remaja berasal dari keluarga *broken home* memiliki *self-esteem* yang tinggi dikarenakan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi dari dalam diri subjek seperti memiliki perasaan dicintai dan mampu mencintai orang lain, menjalin hubungan dengan orang lain serta mampu berempati, sedangkan dari luar diri subjek seperti mendapatkan hubungan positif dari orang-orang disekitar dan hubungan baik dengan kedua orang tuanya.

Self-esteem yang ada pada diri seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor penerimaan dan penghargaan terhadap diri sangatlah lekat kaitannya dengan *self-compassion* (Stoic & Antika, 2023). Menurut Stoic dan Antika (2023) *self-compassion* merupakan salah satu faktor paling penting yang mempengaruhi harga diri seseorang. Hal ini ditegaskan oleh Coopersmith (dalam Stoic & Antika,

2023) bahwa *self-compassion* merupakan faktor yang mempengaruhi *self-esteem*. Menurut Neff (2011) hal ini yang menyebabkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan *self-esteem*. Menurut hasil penelitian yang dilakukan Stoic dan Antika (2023) bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi pada *self-esteem* sebesar 36,1% dengan jumlah 837 subjek.

Self-compassion merupakan keterbukaan individu pada penderitaan yang dialami sehingga menimbulkan kepedulian dan kebaikan pada diri, memahami, dan tidak menghakimi kekurangan secara berlebihan, serta dapat melihat kondisi diri sebagai pengalaman yang telah dialami (Neff, 2003). Neff (2003) juga menyatakan bahwa salah satu bentuk penataan emosi yang sangat efektif menghindarkan *stress* dan depresi dari individu adalah *self-compassion* (mengasihi diri) atau biasa disebut welas diri. *Self-compassion* atau welas asih adalah sikap sadar dan peka terhadap penderitaan yang dialami diri dan responnya dengan pemahaman tanpa penghakiman, penerimaan tak bersyarat, kehangatan, dan kepedulian terhadap diri sendiri (Neff, 2016). Menurut Neff (2003) *self-compassion* terdiri dari beberapa aspek antara lain; Pertama *self kindness vs self judgment*, yaitu berbaik hati pada diri sendiri, berlawanan dengan penolakan terhadap perasaan, pikiran, tindakan, dan nilai diri yang menyebabkan individu merespon sesuatu cara berlebihan; Kedua, *sense of common humanity vs isolation* yaitu kemampuan individu untuk memahami bahwa semua orang wajar bila berbuat kesalahan dan kegagalan, berlawanan dengan individu yang memandang ketidaksempurnaan adalah suatu kegagalan yang hanya dialami oleh dirinya sendiri; Ketiga, *mindfulness vs*

overidentification, yaitu kemampuan individu untuk menyadari realitas yang terjadi, tanpa menanggapi berlebihan tentang suatu kegagalan atau penderitaan diri sendiri, berlawanan dengan individu yang melebih-lebihkan penderitaan diri sendiri yang tengah terjadi.

Menurut Stoic dan Antika (2023) juga menyatakan bahwa meningkatkan *self-compassion* merupakan cara terbaik untuk meningkatkan *self-esteem* individu. Hal ini selaras dengan pendapat Neff (dalam Leary dkk., 2007) mengatakan *self-compassion* membantu individu mengurangi kritis terhadap diri sendiri secara berlebihan yang dapat membantu individu merasa lebih berharga. Hasil penelitian dari Perdede, Simanjuntak, dan Syahdi (2021) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan harga diri seseorang. Ketika *self-compassion* rendah maka akan memengaruhi tingkat *self-esteem* pada individu ikut menjadi rendah (Abidin, 2020). Menurut Abidin (2020) juga mengatakan bahwa *self-compassion* dengan *self-esteem* mempunyai hubungan satu sama lain. Tingkat *self-compassion* yang rendah dapat menurunkan tingkat *self-esteem* individu (Abidin, 2020). Selain itu, Neff dan Vonk (2009) juga berpendapat bahwa *self-compassion* mempunyai hubungan positif terhadap *self-esteem* seseorang.

Berdasarkan uraian panjang diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih jauh apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan *self-esteem* pada remaja yang mengalami *broken home*?

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi dan metode pengumpulan data yang digunakan yaitu berupa skala psikologi. Skala dalam bidang ilmu psikologi merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengungkap variabel psikologi non-kognitif (Azwar, 2012). Selain itu, skala merupakan perangkat pernyataan yang disusun untuk mengungkapkan atribut tertentu melalui pernyataan yang telah diajukan (Azwar, 2012). Kedua jenis skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu berbentuk skala Likert.

Skala Likert merupakan suatu metode penskalaan pertanyaan sikap yang menggunakan distribusi respons sebagai dasar penentuan nilai skala dengan menggunakan respon yang diberi kategori jawaban (Azwar, 2012). Metode pengumpulan data ini juga dilakukan dengan penyebaran kuesioner atau skala secara elektronik, berupa pemanfaatan salah satu fitur dari Google yaitu melalui Google Formulir. Alasan menggunakan kuesioner elektronik yaitu, survei yang dilakukan dapat mencakup wilayah geografi yang sangat luas, cepat dilakukan, mudah untuk dikelola, dan relatif murah (Sekaran & Bougie, 2013).

Terdapat dua skala psikologi yang digunakan pada penelitian ini yaitu Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) untuk mengukur variabel *self-esteem* dan Self-Compassion Scale (SCS) untuk mengukur variabel *self-compassion*. Sesuai dengan namanya alat ukur ini dikembangkan oleh Rosenberg (1965), telah diadaptasikan ke dalam bahasa Indonesia oleh Azwar (Islamy & Cahyanti, 2021) dan juga telah uji validitas isi serta uji reliabilitas oleh Salsabila dkk. (2022). Skala ini terdiri dari 10 pernyataan yang disusun berdasarkan aspek-aspek *self-esteem* dari

Rosenberg (1965). Salsabila dkk. (2022) telah melakukan beberapa uji adapun hasilnya uji validitas aitem dengan uji daya beda dengan melihat nilai corrected item total correlation, aitem-aitem memiliki nilai daya beda $> 0.25-0.63$ sehingga skala ini dikatakan valid. Uji reliabilitas nilai cronbach's alpha 0.801, maka dari itu Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) dinyatakan reliabel karena memenuhi kriteria, hal ini berdasarkan pendapat dari Azwar (2015) bahwa suatu skala dapat dikatakan reliabel apabila alpha cronbach lebih besar dari 0.60.

Pada penelitian ini untuk mengukur self-compassion pada remaja broken home, penelitian ini akan menggunakan skala Self-Compassion Scale (SCS) yang disusun oleh Neff (2003). Skala ini telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan di uji Validitas, serta reliabilitas oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) dengan jumlah aitem 26 aitem. Skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek self-compassion dari Neff (2003). Skala ini diuji validitas, serta reliabilitas oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) adapun hasilnya uji validitas aitem dengan uji daya beda dengan menggunakan teknik confirmatory factor analysis (CFA) dengan hasil nilai korelasi aitem-aitem memiliki nilai daya beda berkisar antara 0.21-0.59 sehingga skala ini mempunyai kualitas cukup baik dan valid. Hasil uji reliabilitas nilai cronbach's alpha 0.875, maka dari itu Self-Compassion Scale (SCS) dinyatakan reliabel. Self-Compassion Scale (SCS) telah dilakukan uji daya beda aitem dan uji reliabilitas pada subjek penelitian ini.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode statistika korelasi Pearson atau sering disebut dengan korelasi product moment yang

dikembangkan oleh Karl Pearson untuk menguji hipotesis penelitian yang bertujuan mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen (self-compassion) mempengaruhi variabel dependen (self-esteem) dengan bantuan program komputer yaitu SPSS Versi 27 For Windows. Metode korelasi product moment merupakan alat uji statistik parametric yang digunakan untuk menguji hubungan dua variabel yang datanya berskala interval dan rasio (Muhajirin dan Panorama, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji asumsi yang telah dilakukan menunjukkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov pada variabel self-esteem, terdapat nilai $K-SZ = 0,051$ ($p > 0,050$) yang artinya sebaran data terdistribusi normal. Sedangkan, hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov pada variabel self-compassion didapat $K-SZ = 0,200$ ($p > 0,050$) yang artinya sebaran data juga terdistribusi normal. Dari enjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa sebaran data pada kedua variabel yaitu self-esteem dan self-compassion terdistribusi normal. Pada penelitian ini peneliti melakukan uji linearitas pada variabel self-esteem dan pada variabel self-compassion untuk mengetahui hubungan dari kedua variabel tersebut linear atau tidak. Hasil uji linearitas yang dilakukan oleh peneliti didapat nilai $F = 197,036$ dan nilai signifikansi (Sig) sebesar $< 0,001$ ($p < 0,050$) yang artinya variabel self-esteem dan variabel self-compassion mempunyai hubungan yang linear.

Perolehan dari analisis korelasi product moment (Pearson correlation) didapat koefisien korelasi (r_{xy}) hipotesis = 0,671 dan nilai signifikansi (Sig) $< 0,001$ ($p < 0,050$). Berdasarkan hasil analisis tersebut membuktikan bahwa

terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel self-compassion dan variabel self-esteem, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Variabel self-compassion dengan variabel self-esteem pada remaja broken home menunjukkan korelasi pada tingkat kuat. Hasil koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,671 yang dapat dikatakan variabel self-compassion memberikan sumbangan efektivitas sebesar 67,1% terhadap variabel self-esteem dan sisanya sebesar 32,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti lebih lanjut pada penelitian ini. Hal ini dapat pula diartikan dengan semakin tinggi self-compassion maka semakin tinggi self-esteem pada remaja broken home. Sebaliknya, semakin rendah self-compassion maka semakin rendah self-esteem pada remaja broken home.

Berdasarkan dari hasil kategorisasi skala Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) menunjukkan bahwa tingkat self-esteem yang dialami para subjek berada dalam kategorisasi tinggi sebanyak 60 subjek atau sebesar 24,90%, tingkat self-esteem kategorisasi sedang sebanyak 144 subjek atau sebesar 59,75%, dan tingkat self-esteem kategorisasi rendah sebanyak 37 subjek atau sebesar 15,35%, sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini sebagian besar subjek mempunyai self-esteem dalam kategori sedang. Sedangkan, untuk skala Self-Compassion Scale (SCS) menunjukkan bahwa tingkat self-compassion para subjek berada dalam kategorisasi tinggi sebanyak 34 subjek atau sebesar 14,11%, tingkat self-compassion kategorisasi sedang sebanyak 179 subjek atau sebesar 74,27%, dan tingkat self-compassion kategorisasi rendah sebanyak 28 subjek atau sebesar 11,62%, sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini

sebagian besar subjek mempunyai self-compassion dalam kategori sedang.

Kategorisasi sebagian besar subjek memiliki self-compassion dan self-esteem sedang dikarenakan adanya pengaruh durasi lamanya perceraian. Sesuai dengan hasil penelitian Untari, Putri, dan Hafiduddin (2018) berdasarkan temuan lapangan, usia perceraian orang tua mempengaruhi proses penerimaan psikologis dan kehidupan pada remaja. Setelah satu tahun perceraian, remaja menunjukkan peningkatan kemandirian dan pada tahun kedua setelah perceraian mulai dapat menerima perceraian yang menjadikan remaja mengalami perubahan psikologis, cara bertahan mengatasi masalah yang sulit, dan menjadi lebih mandiri dalam beberapa aspek kehidupan (Untari, Putri, dan Hafiduddin, 2018). Pada tahun ketiga setelah perceraian orang tua, remaja memahami dan menerima perceraian orang tua yang menjadikan lebih mandiri serta matang dalam berpikir, tetapi sebagian pada tahun kedua setelah perceraian orang tua masih ada yang mengalami dampak negatif (Untari, Putri, dan Hafiduddin, 2018). Sebagaimana hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek berasal dari keluarga broken home yang lebih dari tiga tahun sejumlah (83,40%).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dengan menggunakan metode analisis korelasi product moment (Pearson correlation), peneliti menarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara self-compassion dengan self-esteem pada remaja broken home. Artinya, semakin tinggi self-compassion

yang dimiliki maka semakin tinggi pula self-esteem pada remaja yang mengalami broken home. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah self-compassion yang dimiliki maka semakin rendah pula self-esteem pada remaja yang mengalami broken home. Hasil hitung koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,671 maka dapat dikatakan variabel self-compassion memberikan sumbangan efektivitas sebesar 67,1% terhadap variabel self-esteem dan sisanya sebesar 32,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti lebih lanjut pada penelitian ini.

Berdasarkan dari hasil kategorisasi menunjukkan bahwa tingkat self-esteem yang dialami para subjek dalam penelitian ini sebagian besar subjek mempunyai self-esteem dalam kategori sedang, sebanyak 144 subjek atau sebesar 59,75% dari total keseluruhan subjek. Sama halnya untuk variabel self-compassion menunjukkan bahwa tingkat self-compassion para subjek penelitian ini sebagian besar subjek mempunyai self-compassion dalam kategori sedang, sebanyak 179 subjek atau sebesar 74,27% dari total keseluruhan 241 subjek. Kategorisasi dalam penelitian ini hanya digunakan untuk screening, dan bukan untuk melakukan diagnosis pada subjek penelitian.

Mengingat pentingnya self-esteem dan self-compassion pada remaja yang mengalami broken home, sehingga diperlukan tindakan dan kajian lebih mendalam mengenai permasalahan tersebut untuk meningkatkan harga diri, kasih sayang, welas diri, penerimaan pada diri sendiri, agar menjadi individu-individu yang berkualitas tinggi dan mempunyai masa depan yang jauh lebih baik di masa mendatang.

Berikut ini merupakan beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, yaitu:

1. Para Remaja yang mengalami broken home

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara self-compassion dengan self-esteem pada remaja broken home, sehingga meningkatkan self-compassion pada diri remaja sangatlah penting yang mana dapat dilakukan dengan meningkatkan berbagai aspek dari self-compassion itu sendiri seperti, self-kindness yang mana hal ini merupakan suatu kemampuan pemahaman untuk diri sendiri pada saat mengalami masalah, kegagalan, atau dianggap kurang pada diri individu dan tidak mengkritik diri secara berlebihan, fungsinya untuk menyadarkan tentang ketidaksempurnaan, kegagalan dan sebagainya merupakan hal yang tidak dapat dielak, dan dapat diperbaiki lagi, sehingga individu tersebut cenderung ramah dan tidak terpuruk berlebihan ketika menghadapi suatu masalah (Gilbert, dalam Rizal, Purwoko, & Hariastuti, 2020). Kedua, meningkatkan Common Humanity, yakni suatu individu yang wajar ketika sedang mengalami masalah, kegagalan atau kesalahan, menyadari setiap individu mempunyai kelebihan maupun kekurangan dan tidak melebihi pencapaian dirinya dengan orang lain (Rizal, Purwoko, & Hariastuti, 2020).. Terakhir, mindfulness merupakan pemikiran yang dianggap tidak melebihi atau tidak dibesar-besarkan permasalahan, serta melibatkan kesadaran akan pengalaman dari waktu ke waktu dengan sebagai pembelajaran agar menjadi individu yang lebih baik (Hidayati, dalam Rizal, Purwoko, & Hariastuti, 2020).

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya yang mempunyai minat melakukan penelitian serupa dan bagi yang ingin mengembangkan penelitian ini sangat disarankan untuk melakukan kembali konsultasi dengan expert judgment dengan para ahli pada bidang ini, sehingga dapat meminimalisir kelemahan dari penelitian ini yaitu pada teknik pengambilan sampel penelitian yang menggunakan purposive sampling yang mana tidak ada jaminan bahwa jumlah sampel yang digunakan representatif, sampel tidak mewakili semua populasi seluruh Indonesia, sehingga tidak dapat digeneralisasikan, dan metode ini menekankan pada kejelasan subjek yaitu memperoleh pemahaman komprehensif dengan terus mengambil sampel, sehingga tidak diperoleh informasi substansi yang baru (Etikan, Musa, & Alkassim, 2016). Selain itu data diperoleh dengan metode penyebaran skala yang dilakukan secara online, sehingga menyebabkan peneliti tidak dapat mengetahui situasi dan kondisi sebenarnya dari responden karena tidak adanya interaksi langsung untuk membangun kepercayaan responden, hal ini dapat berpengaruh terhadap kualitas data

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, S. N. H. (2020). Hubungan Self-Compassion Dengan Self-Esteem Pada Mahasiswa Organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Di Universitas Negeri Jakarta (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta). Adristi, S. P. (2021). Peran orang tua pada anak dari latar belakang keluarga broken home. *Lifelong Education Journal*, 1(2), 131-138.

Adiyanti, M. G. (2012). Attachment of Late Adolescent to Mother, Father, and Peer, with Family Structure as Moderating Variable and their Relationships with Self-esteem. *Jurnal Psikologi*, 39(2), 129-142.

Afifah, D. (2023). Gambaran Self Compassion Pada Remaja Broken Home Di Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry).

Afrina, D., & Hasanah, N. (2019). Studi Kasus Self Esteem Pada Remaja Yang Orang Tuanya Broken Home Di Smp Dharma Patra P. Brandan. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 107-116

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington DC: American Psychiatric Publishing.

Astuti, M., & Nisa Rachmah, N. A. (2015). Subjective well-being pada remaja dari keluarga broken home (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Azwar, Saifuddin. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, Saifuddin. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi 3). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azzura, S. S., & Andjarsari, F. D. (2023). Hubungan Antara Self Esteem dan Self Acceptance Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Siswi SMA 109 Jakarta. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 106-115.

Aziz, Safrudin. (2015) *Pendidikan Keluarga: Konsep dan Strategi*. Yogyakarta: Gava Media.

- Badan Pusat Statistika.go.id. (2023, 20 Februari). Jumlah perceraian menurut provinsi dan faktor, 2022. Diakses pada 10 september 2024, dari <https://www.bps.go.id/id/statisticstable/3/YVdoU1IwVmlTM2h4YzFoV1psWkViRXhqTIZwRFVUMdkjMw==/number-of-divorces-by-province-and-factors--2022.html?year=2022>.
- Coopersmith, S. (1965). *The Antecedents of self-esteem*. Princeton.
- Coopersmith, S., (1990) *The Antecedents of self esteem*, Consulting Psychologists Press.
- Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kementerian Dalam Negeri.go.id. Jumlah penduduk berdasarkan status perkawinan. Diakses pada 15 Mei 2024, dari <https://dukcapil.kemendagri.go.id>.
- Elizabeth. B. Hurlock, Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Cet.5, (Jakarta: Erlangga,2002), 216.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American journal of theoretical and applied statistics*, 5(1), 1-4.
- Fathonah, D., Hendriana, H., & Rosita, T. (2020). Gambaran Self-esteem Siswa Dari Keluarga Broken Home Di SMAN 1 Ciwidey. *FOKUS:Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 3(4), 129-139.
- Hurlock, E.B. (1992). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan: edisi kelima (Terjemahan)*. Jakarta: Erlangga.
- Husain, K. I. S. (2022). Pengaruh self-esteem terhadap quarter-life crisis pada emerging adult dengan self-compassion sebagai moderator.
- Indari, I., Asri, Y., Utami, V. C., Setyowati, I., Nurwinda, S., & Kusuma, E. (2023). Hubungan Usia, Pendidikan, Pekerjaan, Penyebab Broken Home dan Status Tempat Tinggal dengan Self-Esteem Remaja pada Keluarga Broken Home di Desa Sidorahayu Wagir Malang. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 14- 22.
- Islamy, S. J. D., & Cahyanti, I. Y. (2021). Hubungan antara Self-Esteem dengan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Putri. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 90-911.
- Lutan, R. (2003). *Self esteem: Landasan kepribadian*. Jakarta: Bagian proyek peningkatan mutu organisasi dan tenaga keolahragaan dirjen olahraga depdiknas.
- Marjohan. (1997). *An Investigation of Factors that Influence Decision Making and their Relationship to Self-Esteem and Locus Of Control Among Minangkabau Students*. Disertasi. Australia: University of Tasmania.
- Marotta, J. (2013). *50 Mindful Steps to Self-esteem : Everyday Practices for Cultivating Self Acceptance and Self Compassion*. Harbinger Publications.
- Maroqi, N. (2019). Uji validitas konstruk pada instrumen Rosenberg self esteem scale dengan metode confirmatory factor analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(2), 92-96.
- Mayfani, S., Adiwinata, A. H., & Nakhirah, N. A. (2022). Resilience and Self-esteem of Broken Home Teenagers. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 34-45.

- Meisyah, S. I., & Cahyanti, I. Y. (2022). Pengaruh Parent Attachment Terhadap Self-Esteem Remaja Yang OrangTuanya Bercerai. *Berajah Journal*, 2(3), 639-646.
- Muhajirin, M., & Panorama, M. (2017). Pendekatan praktis; Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif.
- Munandar, A., Purnamasari, S. E., & Peristiano, S. V. (2020). Psychological well-being pada keluarga broken home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 22(1), 46-52.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. Springer Publishing Company.
- Mruk, C. J. (2019). *Feeling Good by Doing Good: A Guide to Authentic Self-Esteem and Well-Being*. Oxford University Press
- Nikmah, B., & Sa'adah, N. (2021). Literature Review: Membangun Keluarga Harmonis Melalui Pola Asuh Orang Tua. *Taujih: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 188-189.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Publications.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.
- Nugroho, A. R., Guswantoro, T., Gunawan, R., Lumbantobing, S. S., & Murniarti, E. (2021). Developing Junior High School Self-Esteem through the Solution Focused Brief Counseling Approach during the Covid-19 Pandemic. *Degres*, 20(2), 1-10.
- Putusan Putus Tahun 2024. (2024). Diakses pada 17 Juli 2024 dari <https://putusan3.mahkamahagung.go.id/direktori/index/kategori/perceraian/tahunjenis/putus/tahun/2024.html>
- Rahmatia, R. (2019). Dampak perceraian pada anak usia remaja (studi pada keluarga di kecamatan wonomulyo kabupaten polewali mandar) (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Ramadhan, N., & Chusairi, A. (2022). Hubungan self-compassion dengan psychological well-being pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga. *Berajah Journal*, 2(3), 491-502.
- Rizal, A., Purwoko, B., & Hariastuti, R. T. (2020). Peningkatan Self Compassion Untuk Mereduksi Perilaku Adiktif Pengguna Sosial Media Bagi Siswa SMP. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 3(1), 1-7.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale. *Journal of Religion and Health*.
- Rosenberg, M. (2015). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press. <https://muse.jhu.edu/book/42821>

- Refnadi, R. (2018). Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 16-22.
- Saikia, R. (2017). Broken family: Its causes and effects on the development of children. *International journal of applied research*, 3(2), 445-448.
- Salsabila, D. F., Qalbi, A. F. S., Aziz, A. M., Etniko, A., & Rauf, K. N. T. (2022). Perbedaan self-esteem antara mahasiswa perguruan tinggi negeri dengan perguruan tinggi swasta. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 45-56.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga. Alih bahasa oleh: Shinto B. A. dan S. Saragih.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2013). Edisi 6. *Research Methods for Business*.
- Setyaputri, N. Y. (2022, August). Raising Self Esteem in Teenagers: Sebuah Upaya untuk Penguatan Karakter Siswa. In *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran)* (Vol. 5, pp. 915-922).
- Stoic, V. B., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh Self-Compassion terhadap Self-Esteem pada Saputra, D., Monty, P. S., & Untung, S. (2019). Penerapan art therapy untuk mengurangi perilaku menyakiti diri sendiri (self-injurious behavior) pada dewasa muda yang mengalami distress psikologis. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 26-40.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191.
- Tarber, D. N., Cohn, T. J., Casazza, S., Hastings, S. L., & Steele, J. (2016). The role of self-compassion in psychological well-being for male survivors of childhood maltreatment. *Mindfulness*, 7, 1193-1202.
- 61-68.
- Willis, S. S. (2015). *Konseling keluarga (family counseling)*. Penerbit Alfabeta: Bandung.
- Willis, S. (2017). *Konseling keluarga (family counseling)*. Bandung: Alfabeta Raudatussalamah, & Susanti, R. (2004). Pemaafan (forgiveness) dan psychological well-being pada narapidana wanita. *Jurnal Marwah*, 13(2).
- World Health Organization.int (2024, 29 Mei). Adolescent health. Diakses 10 Juni 2024, dari <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/>.
- Zain, N. A., Prastika, C. B., & Sholihatin, R. P. (2018). Upaya pengentasan masalah anak korban broken home melalui konseling kelompok dengan pendekatan Person Centered. In *Prosiding Seminar Nasional*.
- Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y., & Bernstein, A. (2015). Self-compassion in recovery following potentially traumatic stress: Longitudinal study of at-risk youth. *Journal of abnormal child psychology*, 43, 645-653.