

## Gambaran *Self-Compassion* Pada Dewasa Awal Yang Berstatus Yatim Piatu

### *Description of Self-Compassion in Early Adults Who Are Orphans*

Nurul Budianto\*, Musawwir, Arie Gunawan Hazairin Zubair  
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa  
Email: nurulbudianto133@gmail.com

#### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran *Self-Compassion* pada dewasa awal yang berstatus yatim piatu di kota Makassar. Variabel yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Self-Compassion* diukur dengan menggunakan skala *Self-Compassion Scale* (SCS) dari Neff (2003). Terdapat nilai CFA (0.672) dengan total item valid 16 item. Penelitian ini menggunakan Teknik pengambilan sampel yaitu Teknik non probability sampling dengan pendekatan kuantitatif. Responden dalam penelitian ini sebanyak 230 responden yang berstatus yatim piatu dengan rentang usia 18-25 tahun. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Maka berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa gambaran *Self-Compassion* pada dewasa awal yang berstatus yatim piatu di kota Makassar berada pada tingkat kategori sedang dengan 48,3%.

**Kata Kunci:** *Self-Compassion*, Dewasa Awal, Yatim Piatu.

#### Abstract

*This study aims to look at the description of Self-Compassion in early adults who are orphans in Makassar city. The variable used in this study is Self-Compassion measured using the Self-Compassion Scale (SCS) scale from Neff (2003). There is a CFA value (0.672) with a total of 16 valid items. This study uses a sampling technique, namely a non-probability sampling technique with a quantitative approach. Respondents in this study were 230 respondents who were orphans with an age range of 18-25 years. Data analysis techniques in this study using descriptive analysis. So based on the results of the analysis it can be concluded that the description of Self-Compassion in early adults who are orphans in the city of Makassar is at a moderate category level with 48.3%.*

**Keywords:** *Self-Compassion, Early Adults, Orphans.*

#### PENDAHULUAN

Kehilangan peran penting yaitu orangtua dimasa pertumbuhan anak terlebih anak tersebut sudah memasuki dewasa awal akan mengalami luka yang sangat dalam karena telah memiliki banyak kenangan yang didapatkan seperti mendapatkan perhatian, kasih sayang, kepercayaan, dan dukungan selama hidupnya. Menurut Gunarsa (1991) menyatakan bahwa dalam hubungan anak dan orangtua memiliki keterkaitan yang ada pada hubungan timbal balik yang akan menciptakan sebuah hubungan yang diinginkan oleh anak dan orangtua. Maka dari itu setiap individu yang berada difase dewasa awal yang mengalami kehilangan sosok orangtua cenderung mengalami *grief* dengan waktu jangka panjang, duka yang teramat sulit, memiliki masalah dengan kesehatan mental, dan tingginya potensi mengkonsumsi alkohol maupun obat-obat terlarang (Marcussen, 2019).

Terlebih orangtua memiliki peranan penting pada kehidupan anak dalam membimbing anak menjadi tumbuh dewasa dengan baik, bahkan menjadi garda terdepan untuk mendukung segala proses dalam pengambilan keputusan maupun mencari jati diri mereka mulai dari mereka beranjak remaja sampai dewasa. Santrock (2002) menyatakan bahwa orangtua memiliki peran penting dalam mendukung seperti pada saat anak memiliki hubungan dengan individu yang lebih dalam, maupun memberikan dukungan kepada anak saat memprediksi lebih luas untuk lingkup sosial yang lebih kompleks. Sehingga hal ini orangtua dan anak memiliki kelekatan lebih dalam. Individu yang ditinggalkan orangtua (meninggal) pasca dewasa awal seharusnya telah siap dalam menghadapi masalah emosional dan ekonomi. Individu yang telah memasuki masa dewasa mampu melakukan

sesuatu dengan mandiri tanpa harus bergantung pada orangtua seperti masalah ekonomi, sosiologis, maupun fisiologis (Dariyo, 2003). Dewasa awal dengan berstatus yatim piatu kerap kali mengalami ketidak mampuan dalam menerima kondisi yang dialaminya seperti berpisah dari orangtuanya, sehingga terkadang menyalahkan dirinya atas apa yang telah menimpahnya yang dimana hal ini menimbulkan kondisi mental yang kurang baik. Scharlach & Fredriksen (dalam papalia, dkk, 2011) mengemukakan bahwa Setiap individu yang berada pada tahapan masa dewasa mengalami kondisi duka yang berlangsung pada 1 sampai 5 tahun yang menimbulkan perasaan emosional seperti sedih, menangis, depresi, bahkan memiliki pikiran untuk mengakhiri hidupnya.

Yatim piatu merupakan individu yang ditinggalkan dalam keadaan meninggal oleh kedua orangtuanya, lalu keluarganya yang menjaga dan membesarkan (Mahmud Syaltut, 1991). Yatim piatu mampu melakukan sesuatu dengan mandiri pada saat menghadapi masalah tanpa menyalahkan dirinya sendiri dengan kondisi yang dialaminya, dan mampu meyakinkan bahwa dirinya mampu melakukannya sendiri. Setiap mendapatkan sesuatu yang dapat melukai dirinya seperti pikiran negatif maupun yang didapatkan pada lingkungannya, ia mampu melawan negatif tersebut, dan memberikan pengertian maupun dorongan bahwa apa yang dialaminya itu bukan hanya ia yang mengalami hal itu. Neff (2009) individu yang memiliki *self-compassion* biasanya tidak akan mudah untuk menyalahkan dirinya apabila dihadapkan situasi kegagalan, dan akan memperbaiki kesalahan dengan merubah perilaku menjadi lebih produktif, serta menghadapi tantangan baru. Berdasarkan dari hasil wawancara yang telah dilakukan pada peneliti terhadap 7 orang yatim piatu dewasa awal bahwa terdapat sulitnya bangkit dari keterpurukkan yang dialaminya pasca meninggalnya orangtua, dikarenakan adanya ketidaksiapan dalam menanggung beban yang diberikan seperti memiliki adik, serta ketidakmandirian pada ekonomi, sehingga ada yang memutuskan berhenti kuliah untuk bekerja, membagi waktu untuk kuliah dan bekerja, adapun pindah kuliah untuk menemani saudaranya yang sendirian. Hal ini dapat menimbulkan rasa kecemasan, stres, serta keputusan pada yatim piatu dari perilaku yang di munculkan bahwa *self-compassion* mereka yang masih rendah.

Berdasarkan dari hasil wawancara diatas masuk dalam aspek *Isolation* terdapat 5 responden mengalami kesulitan menjalani hidup karena adanya perbedaan kehidupan dirasakan dalam lingkup lingkungan walau sudah ditinggalkan beberapa tahun yang memunculkan persepsi menyalahkan diri atas kematian orangtua. Dari penjelasan hasil wawancara yang dipaparkan bahwa hal ini muncul pada aspek *self-judgment*. Pada hasil wawancara terdapat 6 responden yang mengatakan bahwa dirinya semenjak ditinggalkan orangtua tidak bisa sendiri karena kerap kali memunculkan perasaan kesedihan karena teringat orangtuanya, karena hal ini disebabkan oleh ketidakterbukaanya terhadap kesedihan yang dialaminya yang dimana ketakutan mendapatkan respon yang menyakitkan sehingga ia menyatakan lebih baik memikul bebannya sendiri walau itu sangat berat. Dari hasil wawancara diatas bisa dikatakan masuk pada aspek *over identification*.

Berdasarkan dengan fenomena yang terjadi yang dapat dilihat dari aspek *self-compassion* dapat dikatakan bahwa dewasa awal dengan rentang umur 18 sampai 25 tahun terindikasi tidak mampu dalam menerima suatu kegagalan maupun suatu masalah yang terjadi pada dirinya, sehingga masalah maupun kegagalan yang menimpahnya merasa dirinyalah yang merasakan sendiri padahal hal tersebut dirasakan semua orang jika mengalami suatu masalah maupun kegagalan. Neff *self Compassion* mulai berkembang pada remaja dalam rentang usia 14-18 tahun. Dari hasil data awal menyatakan bahwa adanya *self-compassion* yang rendah yang berdasarkan dari aspek *self-judgement, isolation, dan over identification*. Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan berjudul "Gambaran *self-compassion* pada dewasa awal yang berstatus yatim piatu".

### **Self-Compassion**

Neff (2016) mengemukakan bahwa *Self Compassion* adalah gambaran perasaan baik tentang diri sendiri ketika tidak menyalahkan diri sendiri secara berlebihan atas kekurangan, keadaan, atau pengalaman yang dirasakan. Seseorang dengan yang mengalami *self compassion* biasanya mampu melawan emosi negatif yang ada di dalam dirinya untuk menghindari perasaan buruk tentang dirinya sendiri. Anak yatim dengan harga diri yang tinggi biasanya mampu bersikap tenang, empati, sabar, peka dan terbuka saat memecahkan masalah yang dialaminya, merasa tidak perlu dipertanyakan dan membenamkan diri dalam masalah. Pada yatim piatu dengan harga diri tinggi biasanya lebih mudah menerima keadaan yang mereka hadapi, memperbaiki kesalahan, dan memiliki belas kasihan diri atas pengalaman negatif dan rasa sakit mereka.

Disisi lain, orang dengan *self-compassion* rendah cenderung menyalahkan diri sendiri (*self-judgement*) atas apa yang dialaminya dan mengkritik diri sendiri secara berlebihan dalam asumsi

negatif (*over-identification*) bahwa dirinya tidak mampu menahan diri untuk melawan emosi negatif yang dimilikinya (Neff, 2016). Neff & Vonk (2009) mengemukakan bahwa *self-compassion* merupakan komponen kematangan kepribadian yang berkaitan dengan kepuasan hidup, kecerdasan emosional, dan hubungan sosial. Memahami diri sendiri membuat hidup lebih mudah sebagai individu yang harus berinteraksi dengan individu lain dalam melakukan hubungan sosialnya. *Self-compassion* adalah cara menggambarkan secara positif kemampuan seseorang untuk bertahan, memahami dan mengenali makna dari pengalamannya. Sikap welas asih dapat menjadi awal untuk mengurangi pikiran negatif yang dirasakan (Ruga & Tajibu 2018).

## **METODE PENELITIAN**

### **Responden**

Sampel dalam penelitian ini merupakan yatim piatu dewasa awal di Kota Makassar. Untuk menentukan responden pada penelitian akan menggunakan *software G\*power* versi 3.1.4.9 dengan ketentuan  $f^2$  *small* 02 apabila *Square multiple correlation*.  $\alpha$  *err prob.* 0.05 dan *power* (1-  $\beta$  *err prob.*). Dengan nilai 0.80 pada uji statistik analisis regresi linear sederhana. Pada sampel dewasa awal yang berusia 18-25 tahun di kota makassar berjumlah 395, namun pada saat pengambilan sampel di lapangan peneliti hanya mendapatkan sebanyak 230 responden.

### **Instrumen penelitian**

Pada penelitian ini menggunakan skala yaitu skala likeart *Self-Compassion Scale* (SCS) yang penelitiannya yakni Neff (2003) yang diadaptasi oleh Fahada Bagas Karinda (2015). Skala ini menghasilkan reliabilitas variabel *self-compassion* memperoleh nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0.672 untuk 16 item. yang terdiri dari dari 1 sampai 5. Pada aitem favorable terdapat pilihan jawaban tidak pernah (TP) diberi nilai 1, jarang (JR) diberi nilai 2, kadang-kadang (KD) diberi nilai 3, sering (SR) diberi nilai 4, selalu (SL) diberi nilai 5. Adapun pernyataan unvfavorable dengan pemberian skor terhadap jawaban dari skala yang digunakan yaitu tidak pernah (TP) diberi nilai 5, jarang (JR) diberi nilai 4, kadang-kadang (KD) diberi nilai 3, sering (SR) diberi nilai 2 selalu (SL) diberi nilai 1.

### **Teknik Analisis Data**

Menggunakan analisis deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran tentang data variabel yang diperoleh dari subjek.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Analisis Data**

Berikut hasil uji coba hipotesis dalam penelitian ini:

*Tabel 1. Demografi Gambaran Self-Compassion pada dewasa awal yang berstatus yatim piatu*

<b>Demografi</b>	<b>Kategori</b>	<b>F</b>	<b>Presentase %</b>
Jenis kelamin	Laki-laki	102	44,3
	Perempuan	128	55,7
Usia	18 tahun	33	14,3
	19 tahun	47	20,4
	20 tahun	27	11,7
	21 tahun	27	11,7
	22 tahun	19	8,3
	23 tahun	39	17
	24 tahun	38	16,5
	Makassar	13	5,7
Suku	Mandar	17	7,4
	Bugis	145	63
	Toraja	39	17
	Jawa	8	3,5
	Lainnya	8	3,5

Berdasarkan Tabel 1 hasil dari analisis deskriptif pada demografi diketahui bahwa terdapat jumlah responden laki-laki sebanyak 102(44,3%), dan terdapat 128 (55,7%) pada responden perempuan, Usia terdapat sebagian besar dengan rentan umur 18 sampai 24 tahun sebanyak 230 responden. Suku Sebagian besar didapatkan pada suku bugis yang berjumlah 145 (63%).

Tabel 2. Kategorisasi Gambaran *Self-Compassion* pada dewasa awal yang berstatus yatim piatu

Kategorisasi	Frekuensi	Persentase%
Sangat Tinggi	11	26,5
Tinggi	61	48
Sedang	111	48,3
Rendah	47	20,4

Berdasarkan dari Tabel 2 diketahui bahwa terdapat sebanyak 230 jumlah responden yang terdiri dari 11 (26,5%) responden yang berada pada kategori sangat tinggi, terdapat 61 (48%) dalam kategori tinggi, terdapat sebanyak 111 (48,3%) responden pada kategori sedang, dan pada kategori rendah terdapat sebanyak 47 (20,4%) responden.

### Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti hasil yang diperoleh dari jumlah responden sebanyak 230 dewasa awal. Terdapat 5 kategorisasi yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Adapun kategorisasi tersebut yang berdasarkan hasil data diagram, didapatkan bahwa terdapat 19 dewasa awal yang berstatus yatim piatu (8%) memiliki *self-compassion* sangat tinggi, terdapat 59 dewasa awal yang berstatus yatim piatu (26%) memiliki *self-compassion* tinggi. Terdapat 75 dewasa awal yang berstatus yatim piatu (33%) memiliki *self-compassion* sedang, terdapat 64 dewasa awal yang berstatus yatim piatu (28%) memiliki *self-compassion* rendah dan 13 dewasa awal yang berstatus yatim piatu (6%) memiliki *self-compassion* sangat rendah.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang diperoleh dari kategorisasi menyatakan bahwa dewasa awal yang berstatus yatim piatu memiliki perasaan *self-compassion* yang sedang dalam menghadapi suatu masalah yang menimpah pada dirinya untuk menyeimbangi perasaannya bahwa apa yang menimpahnya hampir semua merasakannya walaupun hal tersebut masih membuat individu bersedih namun tidak larut dalam kesedihan dalam jangka waktu panjang. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Rananto dan Hidayati (2017) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan bentuk penerimaan yang mengacu pada situasi atau peristiwa yang dialami seseorang berupa penerimaan emosional dan kognitif.

Dikatakan bahwa semakin tinggi skor total yang didapatkan dari responden pada *self-compassion* dapat diartikan bahwa tingginya *self-compassion* dapat membuat individu mudah dalam menerima dirinya dengan baik dari kegagalan yang didapatkan, serta tidak mudah menyalahkan dirinya atas kegagalan yang ia dapatkan sehingga beranggapan bahwa apa yang menimpahnya bukan hanya dirinya yang mengalaminya. Pada hasil kategorisasi dewasa awal yang berstatus yatim piatu yang memiliki *self-compassion* pada tingkat sedang menunjukkan bahwa ketika individu mengalami suatu masalah maupun penderitaan akan merespon dengan sewajarnya dan tidak akan cenderung menyalahkan dirinya dengan keras. Hal ini didukung oleh pendapat neff (2011) yang memungkinkan individu merasa aman seperti ketika mengalami pengalaman yang buruk. berdasarkan teori Gillbert dan Procter (2006) mendukung pada hasil penelitian di atas bahwa *self-compassion* merupakan sikap menenangkan diri pada saat mengalami keadaan yang kurang baik maupun keadaan yang tidak diinginkan.

Berdasarkan dari hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa tingkat *self-compassion* pada dewasa awal yang berstatus yatim piatu memiliki jawaban yang bervariasi. Hal ini dapat dikatakan bahwa personal dapat mengacu berdasarkan nilai dari perasaan dan pandangan pribadi dibanding fakta eksternal (Sullivan, 2005). Pada hasil kategorisasi dewasa awal yang berstatus yatim piatu yang memiliki *self-compassion* yang rendah berarti memiliki kecenderungan tidak fokus pada kesempurnaan diri serta perasaan yang tertutup pada keadaan yang dirasakan sehingga pada saat mengalami suatu situasi yang buruk menyalahkan diri sendiri maupun kekurangan pada dirinya. Hal ini didasarkan dari hal yang menimbulkan pikiran negatif pada individu sendiri yang cenderung menyalahkan diri sendiri, orang lain, serta lingkungan sekitarnya (Martin dan Dahlen, 2005).

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, maka dapat diketahui bahwa terdapat skor yang bervariasi pada tingkat *Self-Compassion* berada di kategori sedang yaitu 75 (33%) dari 230 responden.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dariyo, Agoes. (2003). Psikologi Perkembangan Dewasa Muda. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Gilbert, P. and Procter, S. (2006) Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Gunarsa, Singgih D & Yulia Singgih D. Gunarsa. 1991. Psikologi Praktis Anak Remaja dan Keluarga. Jakarta: Gunung Mulia
- Marcussen, J. (2019). Parental Death in Young Adults With Divorced Compared to Non-divorced Parents: The Effect On Prolonged Grief And Mental Health. *Death Studies*, 23(1), 1-12.
- Mahmud Syaltut, *al-Islam: Aqidah wa Syari'ah*, ttp: Dar al- Qalam, 1996.
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *self and identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave insecurity behind*. Texas: Harper Collins Publishers.
- Neff, K. D. (2016). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? A response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016).
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2011). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Rananto, H.W., & Hidayati, F (2017). Hubungan antara Self-compassion dengan Prokastinasi pada siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati*. Vol 6
- Santrock, John W. 2002. *Life-span Development : Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 5 jilid 2, Jakarta: Erlangga
- Sullivan K, Cleary M, Sullivan G. (2005). *Bullying in Secondary Schools*. California: Corwin Press.
- Tajibu, A. T. K. (2018). Hubungan antara self-compassion dengan psychological well-being pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas i makassar. *Thesis*. Universitas Negeri Makassar.