

**GAMBARAN *SELF COMPASSION* PADA REMAJA
BROKEN HOME DI KECAMATAN INDRAPURI
KABUPATEN ACEH BESAR**

SKRIPSI

DINATUL AFIFAH

NIM. 190402038

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
1445 H / 2023 M**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Oleh

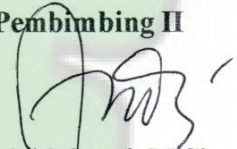
Dinatul Afifah
NIM. 190402038

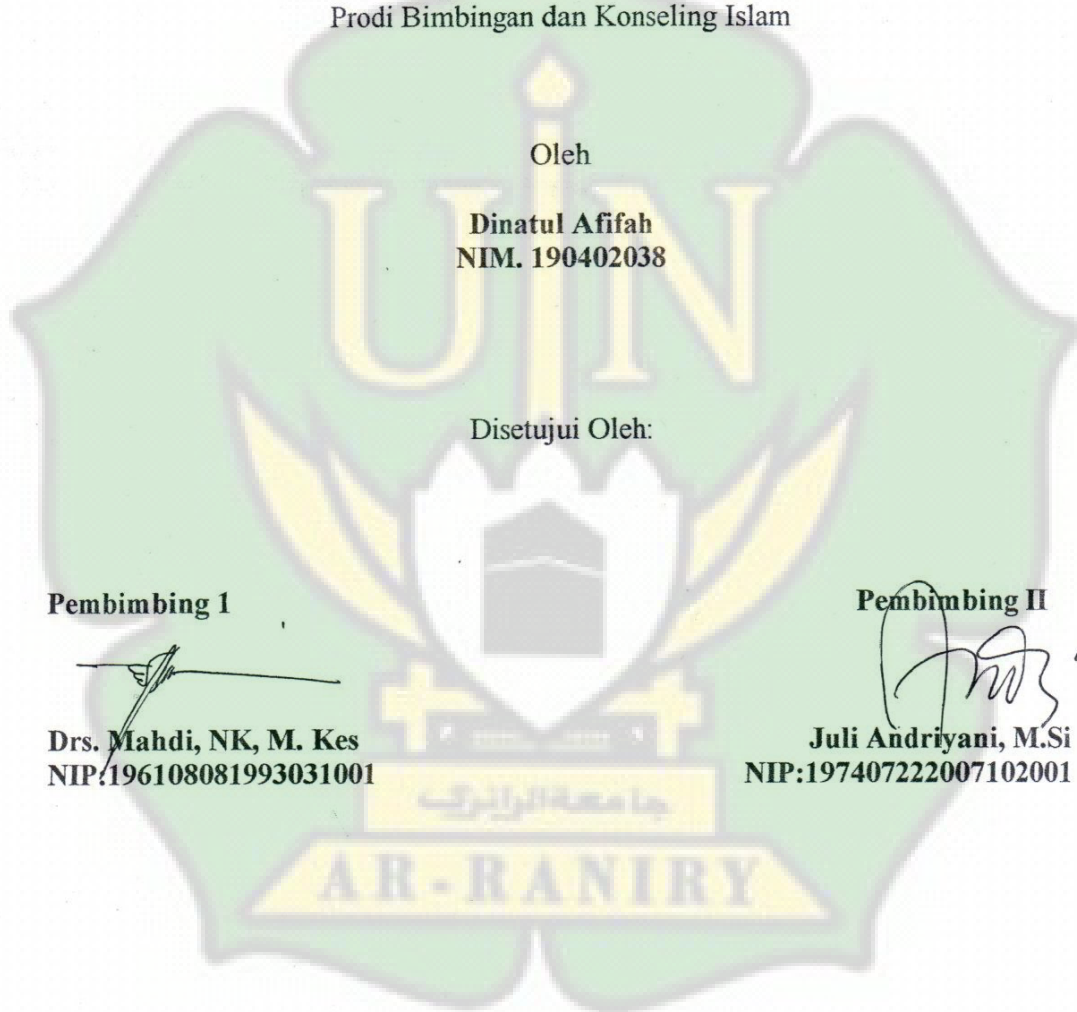
Disetujui Oleh:

Pembimbing 1


Drs. Mahdi, NK, M. Kes
NIP:196108081993031001

Pembimbing II


Juli Andriyani, M.Si
NIP:197407222007102001



SKRIPSI

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi Fakultas
Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai Tugas Akhir untuk
Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Diajukan Oleh:
DINATUL AFIFAH
NIM. 190402038
Pada Hari/ Tanggal

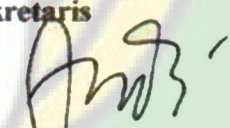
Kamis, 27 Juli 2023 M
9 Muharram 1445 H

di
Darussalam - Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah

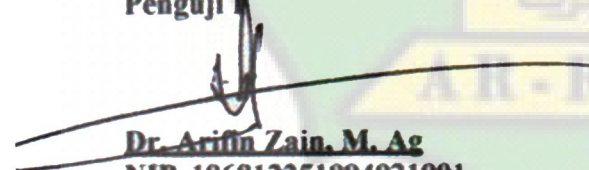
Ketua


Drs. H/Mahdi. Nk. M. Kes
NIP. 1961080819933031001

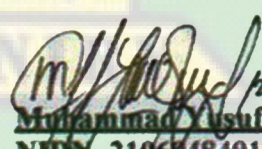
Sekretaris


Juli Andriyani. M. Si
NIP. 197407222007102001

Penguji I


Dr. Arifin Zain. M. Ag
NIP. 196812251994021001

Penguji II


Muhammad Yusuf. S. Sos.L. MA
NIDN. 2106048401

Mengetahui

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry


Prof. Dr. Kusnawati Hatta. M. Pd
NIP. 196412201984122001



PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya

Nama : Dinatul Afifah
NIM : 190402038
Jenjang : Strata Satu (S-1)
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang telah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, juga sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 20 Juli 2023
Yang Menyatakan,



Dinatul Afifah

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena yang terdapat di kecamatan Indrapuri, kabupaten Aceh Besar, bahwa terdapat beberapa remaja dengan latar belakang keluarga *broken home* yang memiliki kondisi menjadi lebih pendiam, kurang percaya diri, menyalahkan diri sendiri dan merasa tidak seberuntung anak-anak yang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self compassion* pada remaja *broken home* di kecamatan Indrapuri kabupaten Aceh Besar, serta mengetahui kebutuhan remaja terhadap konseling. Untuk mencapai tujuan dari penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, pengumpulan data dengan cara wawancara, observasi dan dokumentasi. Adapun responden dalam penelitian ini ialah 5 orang remaja *broken home* yang berumur 15-21 tahun yang berdomisili di kecamatan Indrapuri. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa remaja *broken home* di Indrapuri rata-rata memiliki *self compassion* yang tinggi, ditandai dengan mampu menerima dengan baik perceraian orang tuanya dan memandang diri positif dan mampu memahami dengan baik kondisi keluarga yang harus berpisah. Remaja juga mengaku sangat membutuhkan layanan konseling pada saat menghadapi masalah, remaja membutuhkan tenaga konselor untuk berbagi cerita atau curhatannya, juga mencari solusi dalam menghadapi masalah.

Kata kunci: *Self Compassion*, Remaja, *Broken Home*

KATA PENGANTAR



Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puja beserta syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan penulis rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyusun skripsi yang berjudul “Gambaran *Self Compassion* Pada Remaja *Broken Home* di Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar” dengan baik dan menyempurnakannya. Skripsi ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan studi tingkat S1 pada Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Tidak lupa selawat beserta salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah SAW, nabi besar kita yang telah membawa kita dari alam jahiliyah kepada alam yang penuh dengan cahaya islamiah, juga memperkenalkan kita pada alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Selawat beserta salam juga kepada para sahabat dan keluarga Rasulullah SAW.

Takzim dan rasa hormat penulis setinggi – tingginya serta terima kasih tidak terhingga kepada ibunda dan ayahanda tercinta, ibunda Nurzaiton dan alm. ayahanda Amirullah, yang merupakan kedua orang tua penulis yang telah membesarkan, menyayangi dengan penuh kasih dan tak pernah putus mendoakan penulis. Ayah sosok luar biasa yang sangat penulis banggakan, darinya penulis belajar menjadi manusia yang kuat dan berhati besar, walaupun ayah tidak bisa menemani sampai

titik ini, tetapi cinta dan semangatnya terus mengalir dalam diri penulis. Peluk hangat ayah dalam setiap do'a. Teruntuk ibunda, terima kasih sebesar-besarnya telah menjadi ibu yang kuat, sabar dan penuh kasih, menjadi tempat ternyaman untuk penulis, juga yang tanpa henti mendoakan disetiap sujudnya. Terima kasih telah berjuang sendirian sampai saat ini dan mengantarkan penulis sampai di titik ini tanpa pernah mengatakan lelah. Terus do'akan adek untuk setiap langkah.

Terima kasih juga kepada yang tersayang abang Adia Mirza, my Spiderman. Yang telah menjadi sosok yang berdiri paling depan pengganti ayah, yang selalu ada ketika penulis membutuhkan bantuan dan dukungan. Terima kasih telah menjadi abang yang bertanggung jawab dan luar biasa baiknya, kepada adik-adiknya, mengorbankan dan mampu melakukan apapun untuk kebahagiaan, kenyamanan kami, juga terima kasih sudah mau direpotkan dengan berbagai keadaan, juga yang menjadi penyemangat dan panutan bagi penulis.

Selanjutnya terima kasih juga kepada Anda Nida Resti dan Akak Nanda Putri, kalian ialah kakak yang luar biasa, banyak membantu penulis selama ini, banyak membagikan pengalaman dan menjadi tempat penulis untuk bercerita dan mengeluh, terima kasih untuk semangat dan dukungan selama ini, hingga penulis sampai di titik ini. Juga tidak lupa terima kasih kepada akak Sulasmi dan abang Akmal Rizal yang ikut menyemangati penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Juga untuk yang tersayang Ahmad El Syarif, Genia Putroe Rizal, Hanna Elmedina, Emine Elshahinaz.

Ucapan terima kasih yang sedalam – dalamnya kepada bapak Drs. H. Mahdi, NK, M. Kes selaku pembimbing pertama saya dan ibu Juli Andriyani, M. Si selaku

pembimbing kedua saya dalam menyelesaikan skripsi. Dua orang yang banyak memberikan masukan, arahan dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik juga menyediakan waktu dan pikirannya hingga penulis menyelesaikan penulisan skripsi ini. Semoga kemurahan hati dan kebaikannya dibalas oleh Allah SWT dan diridhoi oleh Allah SWT disetiap langkahnya.

Terima kasih juga kepada bapak M. Yusuf MY, MA sebagai penasehat akademik yang telah banyak membantu penulis dalam menjalani perkuliahan dan menyelesaikannya dengan baik, juga banyak menyumbangkan pendapatnya dari awal penulisan skripsi ini. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah banyak membagi ilmu berharga selama ini, semoga Allah SWT membalas kebaikannya.

Terima kasih juga kepada bapak Jarnawi, S. Ag, M.Pd selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling Islam beserta civitas akademik prodi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah banyak membantu dan fasilitas selama proses penyusunan skripsi ini.

Selanjutnya terima kasih kepada yang teristimewa sahabat – sahabat seperjuangan, yaitu Faridah Ariani dan Adinda Thalia Salsabila, juga Cut Keumala Hayati yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan, menyemangati ketika penulis terpuruk, memberikan dorongan untuk terus berjuang sampai mampu menyelesaikan perkuliahan, juga menjadi tempat cerita yang paling nyaman bagi penulis selama ini, menemani dan mengikuti setiap proses dan ikut bersedih dan bahagia dengan semua keadaan. Terima kasih juga kepada teman – teman yang

selama ini menyemangati penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, Luhfti Rahmah, Aisyah Raihan Fadhillah, Miftahul Jannah dan teman-teman yang lain yang telah banyak berkontribusi dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam proses penyelesaian skripsi yang tidak dapat disebutkan satu – persatu. Semoga kebaikan dan waktu luang yang disediakan dalam membantu penulis, mendapat rahmat dari Allah SWT, akhir kata penulis mengharapkan kedepannya skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca.

Banda Aceh, 12 Juli 2023
Penulis,

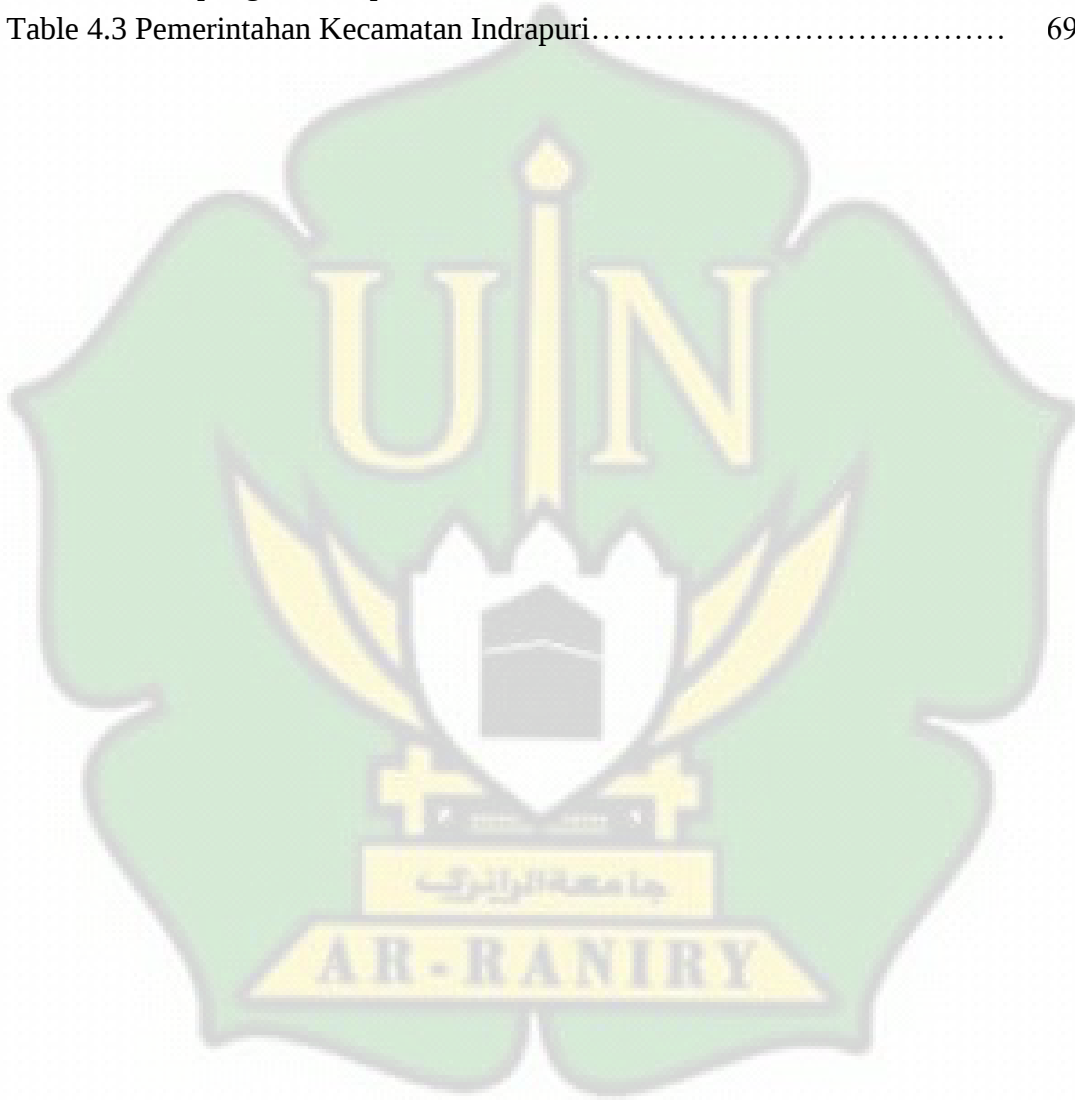
Dinatul Afifah

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B.Rumusan Masalah	7
C.Tujuan Penelitian.....	7
D.Manfaat Penelitian	7
E.Definisi Operasional.....	8
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	11
A.Kajian Terhadap Hasil Penelitian Terdahulu	11
B.Konsep <i>Self Compassion</i>	13
C.Konsep <i>Broken Home</i>	37
D.Proses Perkembangan Remaja.....	45
E.Konsep Konseling	53
BAB III METODE PENELITIAN	58
A.Pendekatan dan Metode Penelitian	58
B.Subjek Penelitian dan Tektik Pengambilan Sampel.....	59
C.Teknik Pengumpulan Data.....	61
D.Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data.....	64
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	66
A.Gambaran Umum Objek Penelitian	66
B.Hasil Penelitian.....	72
C.Pembahasan	84
BAB V PENUTUP.....	89
A.KESIMPULAN.....	89
B.Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	92
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Letak Geografis Kecamatan Indrapuri.....	66
Tabel 4.2 Gampong di Indrapuri.....	67
Table 4.3 Pemerintahan Kecamatan Indrapuri.....	69



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Tentang Penunjukan Pembimbing Skripsi.
- Lampiran II : Surat Penelitian
- Lampiran III : Surat Keterangan telah melakukan penelitian di Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar.
- Lampiran IV : Pedoman wawancara penelitian
- Lampiran V : Hasil Wawancara
- Lampiran VI : Lembaran Observasi
- Lampiran VII : Hasil Observasi
- Lampiran VIII : Dokumentasi penelitian
- Lampiran IX : Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dalam menjalankan kehidupannya tentu tidak terlepas dari berbagai permasalahan, baik itu permasalahan yang muncul dari dalam dirinya atau lingkungannya, yang meliputi permasalahan fisik maupun psikis. Mulai masa kanak – kanak, remaja, dewasa hingga lansia akan selalu ada permasalahan yang timbul dalam dirinya. Permasalahan – permasalahan yang dihadapi oleh individu akan berpengaruh dalam membentuk jati dirinya dan bagaimana ia memandang atau memaknai kehidupan, serta mengajarkan seseorang untuk lebih bijak dalam mengambil keputusan.

Individu yang menghadapi atau mengalami berbagai permasalahan dalam hidupnya sering kali merasa tertekan, sedih, kesulitan hingga depresi, juga tak jarang individu akan merasa gagal. Oleh sebab itu, kemampuan untuk menyayangi dan memandang diri lebih baik, mampu memaklumi setiap kegagalan dan permasalahan yang terjadi sangat diperlukan dalam kehidupan setiap individu. Kemampuan ini disebut dengan *self compassion* (belas kasih diri).

Memiliki *self compassion* yang bagus akan membantu individu memandang diri secara lebih positif serta tidak mengkritik dan menghakimi diri secara berlebihan. *Self compassion* adalah kemampuan seseorang dalam memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri ketika mengalami tantangan, kesulitan dan masalah

dalam hidup, serta memahami bahwa segala tantangan, kesulitan dan masalah dalam hidup merupakan bagian dari pengalaman hidup.¹

Seseorang dengan belas kasih diri atau *self compassion* yang tinggi dalam menjalankan tantangan, kesulitan dan permasalahan dalam hidupnya akan merespon dengan sewajarnya dan cenderung tidak menyalahkan diri atau menghakimi diri secara keras, juga memiliki suasana hati yang lebih positif, serta lebih mampu menghargai dan menikmati hidupnya. Seperti halnya dalam sebuah penelitian ditemukan bahwasanya mahasiswa yang memiliki *self compassion* yang tinggi akan lebih tangguh dalam menghadapi tuntutan – tuntutan atau permasalahan yang ada, serta dapat memandang suatu kegagalan atau penderitaan yang dialaminya adalah hal yang wajar dan manusiawi.² Sedangkan seseorang dengan *self compassion* yang rendah akan lebih sering merasa stress, depresi juga dalam menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan cenderung menyalahkan diri sendiri dan langsung merasa gagal apabila sesuatu tidak sesuai dengan yang diinginkannya.

Setiap individu seharusnya memiliki rasa belas kasih diri (*self compassion*) yang bagus, agar individu mampu memandang diri dengan lebih positif dan mampu melewati tantangan dan permasalahan dalam hidupnya secara baik tanpa menyalahkan diri sendiri. Sayangnya tidak semua orang memiliki *self compassion*

¹ Hutomo Widhi Rananto, Farida Hidayati, “*Hubungan Antara Self-Compassion dengan Prakerstinasi pada Siswa SMA Nasima Semarang*”, Jurnal Empati, VOL..6, No.1, Januari (2017), email: Hutomo.wr@gmail.com. Diakses 12 september 2022.

² Fahada Bagas Karinda, “*Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa*”, Jurnal Cognicia, VOL.8,NO.2, (2020), email : Fahadabagas@gmail.com. Di akses 19 Februari 2022.

yang tinggi, tak jarang individu ketika menghadapi masalah dan tantangan dalam hidup kerap kali menyalahkan diri dan terus menerus memandang negatif pada diri dan merasa gagal, sehingga membuatnya stress bahkan sampai depresi. Perasaan demikian sering dirasakan atau dialami oleh remaja, hal ini terjadi karena pada remaja belum memiliki kematangan emosional yang bagus, emosi remaja masih tergolong sangat labil atau naik turun. Karena masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan atau disebut dengan fase peralihan, dari masa kanak – kanak menuju dewasa. Hurlock menyebutkan bahwa remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang artinya tumbuh, secara psikologis remaja merupakan usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, umur dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat individu yang lebih tua, namun berada dalam tingkatan yang setara.³

Remaja dikenal juga dengan masa mencari jati diri, individu berusaha menunjukkan siapa dirinya dan seperti apa ia. Pada masa ini remaja masih kebingungan dalam memandang dan menilai dirinya, begitu juga dengan memaknai kehidupan, merasa belum siap dan belum mampu menghadapi tuntutan – tuntutan serta berbagai konflik yang timbul dari dalam dirinya maupun dari lingkungan. Hal ini menggambarkan masih rendahnya belas kasih diri (*self compassion*) pada diri remaja. Remaja sangat membutuhkan *self compassion* untuk membantunya melewati permasalahan dan memiliki pandangan yang positif terhadap diri. Sejalan dengan sebuah penelitian yang menemukan bahwa, adanya *self compassion* pada diri remaja khususnya remaja awal, akan menumbuhkan sikap yang peduli dan penuh kasih

³ Elizabet B Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta, Erlangga, 2010), hal. 206

sayang pada diri sendiri, mampu mengontrol emosi dengan baik dan menganggap tantangan atau permasalahan ialah sebagai hal yang manusiawi.⁴ Remaja dengan *self compassion* yang demikian akan memiliki pribadi yang positif.

Membentuk *self compassion* pada remaja tidak terlepas dari peranan keluarga dan orang – orang di sekelilingnya, keluarga menjadi lingkungan sosial pertama bagi setiap individu, keluarga berperan memperkenalkan adat istiadat, nilai – nilai moral, kebiasaan dan berbagai peraturan, juga keluarga menjadi tempat seorang anak mendapatkan perlindungan, kenyamanan, kasih sayang, rasa aman dan kebutuhan dasar lainnya. Apabila kebutuhan dasar tersebut didapatkan dengan baik oleh remaja dari keluarganya, maka remaja akan tumbuh menjadi pribadi yang baik dan positif, menyayangi, menghargai dirinya, mampu menghadapi tantangan dan permasalahan dalam hidup dengan baik tanpa memandang diri secara negatif.

Sayangnya tidak semua remaja memperoleh kondisi demikian, ada sebagian remaja tidak mendapatkan kebutuhan dasarnya seperti kasih sayang, perlindungan dan rasa aman dari keluarganya, disebabkan karena kehilangan salah satu orang tuanya atau keluarga yang kurang harmonis. Kondisi keluarga seperti ini disebut dengan keluarga *broken home*. keluarga *broken home* adalah kondisi rumah tangga yang retak atau hilangnya keharmonisan dalam keluarga, keluarga yang *broken home* dapat dilihat dari dua aspek : (1). Keluarga terpecah karena strukturnya tidak utuh, sebab salah satu dari kepala keluarga itu meninggal atau bercerai, (2). Orang tua tidak

⁴ Maulin Annisa, “Hubungan Antara Religiusitas dengan Self Compassion pada Remaja di Kota Pekanbaru”, SKRIPSI, Fakultas Psikologi, 2020.

bercerai, tetapi salah satu orang tua sering tidak di rumah dan tidak memperlihatkan hubungan kasih sayang lagi.⁵

Keadaan keluarga yang *broken home* tentu saja mempengaruhi *self compassion* pada remaja, tak jarang remaja mengalami permasalahan mental jangka pendek seperti stres, cemas, depresi karena kondisi keluarganya yang tidak harmonis dan merasa kurangnya kasih sayang dari orang tuanya, remaja juga merasa berbeda dan tidak beruntung seperti teman – temannya yang lain.

Anak atau remaja yang kehilangan orang tua akibat meninggal dunia ataupun perceraian akan merasakan kehilangan, bukan hanya sedih karena kehilangan kontak sehari – hari, tetapi juga sedih karena hilangnya rasa aman serta nyaman dengan keluarga yang utuh juga lengkap, kesedihan diluapkan dengan berbagai cara, meliputi kebingungan, rasa marahan, penolakan, depresi, perasaan putus asa dan ketakutan.⁶

Kondisi-kondisi psikologis yang demikian, tentu saja mempengaruhi pembentukan *self compassion* pada diri remaja. Remaja tersebut akan memiliki pandangan yang negatif terhadap dirinya, juga pada dirinya. Kurangnya perhatian dan kasih sayang dari orang tuanya berpengaruh pada bagaimana remaja memandang, menghargai dirinya sendiri. Hal itu mencerminkan rendahnya *self compassion* pada remaja. Rendahnya *self compassion* akan membuat remaja kurang mampu memaafkan dan menerima diri apa adanya terhadap penderitaan seperti memiliki

⁵ Sofyan S Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, Cet ke 1, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal. 66

⁶ Sri Esti Wuryanti Djiwandono, *Konseling dan Terapi dengan Anak dan Orang Tua*, Cet ke 1, (Jakarta: PT Grasindo, 2005) hal. 124

keluarga yang *broken home*, terus merasa tidak nyaman dan menolak keadaan tidak menyenangkan dalam hidupnya, tanpa berusaha memaklumi dan memaafkan.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti dengan beberapa anggota keluarga dan remaja dengan latar belakang keluarga *broken home* di Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar, menunjukkan bahwa ada beberapa remaja yang berasal dari keluarga yang *broken home*, dengan keadaan keluarga yang tidak harmonis, orang tua bercerai, salah satu orang tua meninggalkan rumah dan satu keluarga lainnya mengalami gangguan jiwa, beberapa remaja menunjukkan hubungan sosial yang kurang baik atau kurang bersosialisasi, kerap merasa tidak beruntung dan menyalahkan diri sendiri.

Kondisi keluarga yang demikian mempengaruhi pribadi dan pembentukan *self compassion* pada remaja. Remaja tumbuh menjadi anak yang kekurangan kasih sayang dari orang tuanya, menjadi lebih pendiam, kurang percaya diri dan merasa tidak seberuntung anak – anak yang lain serta menyalahkan diri sendiri.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap remaja – remaja yang memiliki latar belakang keluarga *broken home* di kecamatan Indrapuri, untuk melihat bagaimana bentuk *self compassion* pada remaja tersebut, mengetahui bagaimana *self compassion* yang ada pada mereka memandang permasalahan yang mereka hadapi, dengan judul penelitian “ **Gambaran Self Compassion pada Remaja Broken Home di Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar** ”.

B. Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini ialah :

1. Bagaimana gambaran *self compassion* pada remaja *broken home* di kecamatan Indrapuri kabupaten Aceh Besar?
2. Bagaimana kebutuhan remaja *broken home* di kecamatan Indrapuri kabupaten Aceh Besar terhadap konseling?

C. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran *self compassion* pada remaja *broken home* di kecamatan Indrapuri kabupaten Aceh Besar.
2. Mengetahui kebutuhan remaja *broken home* di Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar terhadap konseling.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini antara lain ialah:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Menambah pengetahuan baru atau pandangan baru dalam ilmu konseling terkait gambaran *self compassion* pada remaja *broken home*.
 - b. Menambah pengetahuan baru bagi para pembaca khususnya mahasiswa konseling terkait apa sajakah faktor – faktor pembentuk *self compassion* pada remaja *broken home*.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk menjadi sarana penambah informasi bagi pembaca dan mengetahui bagaimana bentuk *self compassion* pada remaja *broken home* di kecamatan Indrapuri.
- b. Menjadi sarana penambah informasi bagi pembaca mengenai kebutuhan remaja *broken home* terhadap konseling.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalah pahaman dalam memberikan penafsiran serta memudahkan dalam memahami maksud dari judul skripsi maka perlu menguraikan istilah – istilah yang terdapat dalam judul skripsi tersebut :

1. *Self Compassion*

Neff menyebutkan *self compassion* atau dalam bahasa indonesia dikenal dengan “belas kasih diri” merupakan cara membatasi emosi negatif dengan kesadaran penuh diikuti empati terhadap diri sendiri, kemampuan menerima diri secara lebih positif saat menghadapi kegagalan dalam kehidupan dan menyadari kegagalan atau ketidaksempurnaan dalam hidup adalah hal yang wajar dan manusiawi.⁷

Self compassion yang penulis maksud ialah rasa belas kasih diri atau kemampuan individu dalam memandang positif dirinya ketika melewati atau menghadapi tantangan dan permasalahan dalam hidup, bersikap baik pada diri ketika

⁷ Hutomo Widhi Rananto, Farida Hidayati, “ *Hubungan Antara Self Compassion dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA NASIMA Semarang* ”, Jurnal Empati, VOL. 6, No. 1, Januari (2017). Email : Hutomo.wr@gmail.com. Di akses 12 September 2022.

mengalami ketidaksempurnaan dalam hidup, juga tidak menghakimi dan mengkritik diri secara berlebihan.

2. Remaja

Menurut kamus lengkap bahasa Indonesia remaja ialah usia yang mulai memasuki dewasa, usia muda.⁸

Menurut Hurlock remaja berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya tumbuh, dalam psikologis remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang – orang yang lebih tua, melainkan berada pada tingkatan yang sama⁹

Remaja yang penulis maksud ialah usia dimana individu memasuki masa dewasa awal, masa peralihan dari masa kanak – kanak menuju masa dewasa yang berlangsung antara umur 15 sampai 21 tahun, remaja menjadi fase dimana terjadi perkembangan dan pertumbuhan yang pesat dari segi fisik dan psikisnya.

3. Broken Home

Menurut kamus lengkap psikologi *broken home* memiliki arti (keluarga yang retak, rumah tangga berantakan), kondisi rumah tangga atau keluarga tanpa hadirnya

⁸ Rama K Tri, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Karya Agung), hal. 420

⁹ Elizabet B Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga), hal. 206

salah seorang orang tua (ayah atau ibu) disebabkan oleh meninggal, pencerian ataupun meninggalkan rumah.¹⁰

Sofyan Willis menjelaskan bahwa *broken home* merupakan rumah tangga yang retak atau hilangnya keharmonisan dalam keluarga, keluarga yang *broken home* dapat dilihat dari dua aspek : (1). Keluarga retak karena strukturnya tidak utuh, sebab salah satu dari kepala keluarga tersebut meninggal atau bercerai, (2). Orang tua tidak bercerai, namun salah satu orang tua sering tidak di rumah dan tidak menunjukkan hubungan kasih sayang lagi.¹¹

Broken home yang penulis maksud adalah kondisi keluarga yang tidak harmonis, hilangnya peran dan tanggung jawab dari salah satu orang tua (ayah atau ibu) akibat penceriaan, meninggal dunia, gangguan jiwa ataupun meninggalkan rumah. Hilangnya rasa aman dan kasih sayang bagi anak dalam keluarga.

¹⁰ Chaplin James p, *Kamus Lengkap Psikologi*, penerjemah : Kartini Kartono, Cet ke 7, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1981), hal. 71.

¹¹ Sofyan S, Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, Cet Ke 1, (Bandung, Alfabeta, 2009), hal 66

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Terhadap Hasil Penelitian Terdahulu

Kajian terhadap hasil penelitian terdahulu merupakan hasil yang telah dikemukakan sebelumnya, dan dianggap mendukung kajian teori dalam penelitian yang sedang dilakukan untuk menghindari terjadinya duplikasi dengan penelitian sebelumnya.

Berikut ini uraian penelitian terdahulu yang dianggap relevan untuk kemudian di analisis dan di kritisi, dilihat dari dasar permasalahan, teori, metode, sehingga dapat diketahui titik perbedaannya dengan yang penulis lakukan. Beberapa penelitian terdahulu ialah sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Taufik Hermansyah pada tahun 2019, dengan judul penelitian “ Hubungan Antara *Self Compassion* dan *Resiliensi* Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai ”. dari penelitian yang telah dilakukan, hasil penelitian menunjukkan bahwa, adanya hubungan yang positif antara *self compassion* dan *resiliensi* pada remaja dengan orang tua bercerai. Remaja yang orang tua bercerai akan merasa lebih sulit dalam menjalankan hidup, maka *self compassion* berperan dalam membangun *resiliensi* pada seorang remaja, semakin tinggi *self compassion* juga semakin tinggi *resiliensi*. *Resiliensi* adalah kemampuan untuk

mengatasi stres dan kemampuan beradaptasi ketika mengalami suatu konflik atau permasalahan.¹

Kedua penelitian yang dilakukan oleh Maulin Annisa pada tahun 2020, dengan judul penelitian “Hubungan Antara Religiusitas Dengan *Self Compassion* Pada Remaja Di Kota Pekanbaru”. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan adalah, adanya hubungan yang positif antara religiusitas dengan *self compassion* pada remaja pekan baru, menunjukkan semakin tinggi religiusitasnya, maka semakin tinggi pula *self compassion*. Dengan adanya *self compassion* pada diri seorang remaja, khususnya remaja awal yang mengalami banyak perubahan dalam diri, akan membantu remaja dalam mengenal dirinya, juga mampu menumbuhkan sikap yang peduli dan penuh kasih pada diri.²

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Pangestu Tri Wulan Ndari pada tahun 2016, dengan judul penelitiannya “Dinamika Psikologis Siswa Korban *Broken Home* Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Sleman”. Dari penelitian tersebut dikemukakan bahwa masa remaja merupakan masa yang sangat membingungkan dan sulit, sehingga remaja membutuhkan orang – orang terdekat seperti keluarga untuk membimbingnya. Keutuhan keluarga memberikan pengaruh besar bagi pribadi

¹ Muhammad Taufik Hermansyah, *Hubungan Antara Self Compassion dan Resiliensi Pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai*, (Skripsi), (Universitas Islam Indonesia, 2019). hal. 50-51

² Maulin Annisa, *Hubungan Antara Religiusitas dengan Self Compassion Pada Remaja Di Kota Pekanbaru*, (Skripsi), (Universitas Islam Riau, 2020). hal 51-56

remaja. Keadaan keluarga yang tidak harmonis akan mempengaruhi persepsi remaja terhadap diri maupun keluarganya.³

Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan titik perbedaan penelitian di atas, penelitian – penelitian di atas membahas tentang hubungan positif antara *self compassion* dan *resiliensi*, juga dengan religiusitas seorang remaja, menjelaskan bagaimana *self compassion* mempengaruhi resiliensi dan religiusitas pada remaja, memaparkan bagaimana dinamika psikologis pada remaja yang memiliki latar belakang *broken home*. Penulis tidak menemukan skripsi yang secara khusus membahas tentang bagaimana Gambaran *Self Compassion* Pada Remaja *Broken Home* Di Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar.

B. Konsep *Self Compassion*

1. Pengertian *Self Compassion*

Neff menjelaskan bahwa *Self compassion* berasal dari kata *compassion* yang berarti rasa belas kasih, perasaan kasih sayang yang kita rasakan ketika melihat orang menderita, yang menggerakkan kita untuk berusaha memahami dan ikut merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, adanya keinginan untuk membantu, kepedulian untuk memahami. *Self compassion* merupakan hal yang sama seperti *compassion*, hanya saja perasaan itu diarahkan pada diri sendiri. *Self compassion* memberikan pengertian pada diri saat mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan kuat maupun mengkritik diri sendiri secara

³ Pangestu Tri Wulan Ndari, *Dinamika Psikologis Siswa Korban Broken Home di Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Sleman*, (Skripsi), (Universitas Negeri Yogyakarta, 2016). Hal 137- 138.

berlebihan atas ketidaksempurnaan juga kegagalan yang dialami diri dalam menjalani kehidupan.⁴

Self compassion menurut Breines merupakan salah satu kemampuan individu untuk mampu bertahan, memahami dan menyadari arti dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif. *Self compassion* membantu individu menghadapi kondisi sulit atau kelemahan diri dengan memiliki motivasi yang besar untuk meningkatkan dan merubah perilaku menjadi lebih baik, juga membantu individu untuk lebih mengenal dan memahami dirinya serta menyanyangi dirinya sendiri.⁵

Self compassion atau belas kasih diri dijelaskan lebih lanjut oleh Neff dalam bukunya sebagai berikut:

*“Self compassion by definition, means that we stop the constant self judgment and disparaging internal commentary that most of us have come to see as normal. It requires us to understand our foibles and failures instead of condemning them, it entails clearly seeing the extent to which we harm ourselves through relentless self criticism and ending our internal war.”*⁶

Christopher Germer juga menjelaskan bahwa Belas kasih diri atau *self compassion* ialah:

⁴ Respiani Putri, dkk, “Pengaruh *Self Efficacy* dan *Self Compassion* Terhadap Grit pada Komunitas Kepul”, Jurnal Al-Qabl, Vol.12, NO.2, September (2021), email : respianiputri@gmail.com. Diakses 30 Januari 2023.

⁵ Fany Andina Hasanah, Farida Hidayati, “Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Aliensi pada Remaja (Sebuah Studi Kolerasi Pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka)”, Jurnal Empati, Vol 5, No 4, Oktober (2016), email : fanyahasanah@gmail.com . Diakses 13 Februari 2023

⁶ Kristin Neff, *Self Compassion (The Proven Power Of Being Kind To Yourself)*, (Harper Collins, 2011).

*“self compassion is a form of a acceptance, whereas acceptance usually refers to what’s happening to us, accepting a feeling to whom it’s happening, it’s acceptance of ourselves while we’re in pain. Being compassionate means that we recognize when someone is in pain, we abandon our fear of or resistance to it, and a natural feeling of love and kindness flows toward the suffering individual. The experience of compassion is complete abandonment of the inclination to resist emotional discomfort, it’s full acceptance, of the person, of the pain and of our own reaction to the pain.”*⁷

Mary Welford juga menyebutkan definisi *self compassion* sebagai berikut:

*“self compassion is about recognizing when we are struggling and about making a commitment to do what we can to improve things for ourselves step by step, self compassion is a sensitivity to the pain (be it psychological or physical) that we or others may experience”.*⁸

Berdasarkan pengertian – pengertian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *self compassion* atau belas kasih diri ialah kemampuan individu dalam memandang atau memaknai suatu kondisi yang tidak menyenangkan, seperti kegagalan, kesedihan atau penderitaan secara lebih positif, atau memandangnya sebagai suatu hal yang wajar dalam kehidupan, tanpa menghakimi atau mengkritik diri secara berlebihan. *Self compassion* mengajarkan kita untuk bersikap baik kepada diri sendiri dengan tidak menyangkal atau menolak perasaan negatif dan penderitaan yang dialami.

2. Aspek – aspek *self compassion*

Neff menyebutkan *self compassion* atau belas kasih diri terdiri dari tiga komponen utama, diantaranya yaitu:

⁷ Germer Cristopher, *“The Mindfull Path To Self Compassion (Feeling Yourself From Destructive Thoughts And Emotion)”*(online), (Amerika Serikat: The Guilford Press, 2009), hal. 33

⁸ Welford Mary, *“The Power Of Self Compassion”* (online), (UK: Contable, 2013).

a. *Self Kindness*

Neff dalam bukunya menjelaskan secara jelas bagaimana definisi dari *self kindness* adalah sebagai berikut :

*“Self kindness allows us to feel as we respond to painfull experiences, so that we are no longer operating from a place of fear and once we let go of insecurity we can pursue our dreams with thr confidence needed to actually achieve them. With self kindness we soothe and calm our troubled minds. We make a peace offering of warmth, gentleness, and sympathy from ourselves to ourselves, so that true healing can occur.”*⁹

Self kindness merupakan kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri dengan baik dan apa adanya serta memberikan kelembutan, kebaikan juga tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self kindness* membantu individu untuk mengerti bahwa suatu kondisi yang tidak diharapkan seperti kegagalan, ketidaksempurnaan dan kekurangan merupakan hal yang normal pada setiap individu.¹⁰

Individu dengan *self kindness* yang baik diyakini mampu melewati dan menghadapi permasalahan atau situasi menekan dengan menghindari penyalahan diri

⁹ Ibid.

¹⁰ Fahada Bagas Karinda, “*Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa*”, Jurnal Cognicia (Online), Vol.8, No.2, (2020), Email : Fahadabagas@Gmail.Com Di Akses 13 Februari 2023.

sendiri, serta memandang diri dengan lebih positif dan berusaha menemukan hal yang positif disetiap kejadian dalam hidupnya.¹¹

Kebalikan dari *self kindness* adalah *self judgement*, yaitu merupakan perasaan dan tindakan individu dalam menyerang atau menghakimi diri sendiri secara keras karena mengalami kondisi yang tidak diinginkan seperti kekurangan atau kegagalan yang dialami. Individu dengan *self judgement* yang tinggi akan mudah menyalahkan diri sendiri dan kurang mampu menerima diri dengan baik.¹²

b. Common Humanity

Common humanity merupakan sebuah kesadaran pada individu dalam melihat kesulitan, kegagalan serta tantangan yang ia alami adalah bagian dari hidup manusia dan merupakan hal yang dialami oleh semua orang. *Common humanity* mengaitkan kelemahan yang individu miliki dengan kondisi manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh tidak hanya pandangan subjektif yang memandang kekurangan hanyalah milik diri individu saja.¹³

Common humanity merupakan suatu keyakinan bahwa semua orang memiliki masalah, tidak sempurna, membuat kesalahan, merasa tidak mampu dalam beberapa

¹¹ Frieda N.R.Hidayati, “Hubungan Antara Self Compassion dengan Work Family Conflict Pada Staff Markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah”, Jurnal Psikologi Undip (Online), Vol.14, No.2, Oktober (2015), Email : Frieda_Nrh@yahoo.com Diakses 14 Februari 2023.

¹² Ibid. hal 238

¹³ Fahada Bagas Karinda, *Belas Kasih Diri...*, hal. 238

hal, menyadari berbagai tantangan, kegagalan maupun kesulitan adalah sesuatu yang umum dan wajar terjadi pada setiap individu.¹⁴

Neff lebih lanjut menjelaskan mengenai *common humanity* dalam bukunya sebagai berikut:

*“ self compassion honors the fact that all human beings are fallible, that wrong choices and feelings of regret are inevitable, no matter how high and mighty one is. When we’re in touch with our common humanity, we remember that feelings of inadequacy and disappointment are shared by all. This is what distinguishes self compassion and self pity, whereas self pity say “poor me”, self compassion remembers that everyone suffers and it offers comfort because everyone is human”.*¹⁵

Individu yang belum memiliki *common humanity* yang baik akan lebih mudah mengkritik diri serta memiliki rasa kecewa yang mendalam. Keadaan individu seperti ini disebut terisolasi (*isolation*). Menurut Neff individu yang tidak memahami *common humanity* akan cenderung merasa terisolasi atau terasingkan, bahkan terputus dengan dunia sekitar ketika mereka merasa gagal dan akan memiliki pandangan yang sempit mengenai kesulitan, kegagalan sehingga akan berfokus pada ketidakadilan dan ketidaksempurnaan diri, bahkan juga merasa menjadi orang yang paling menderita.¹⁶

¹⁴ Annisa Zahra Kawatri, Rath Arumi Listiyandini, Rina Rahmatika, “Peran Self Compassion Terhadap Dimensi-Dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja”, Jurnal PSYMPATHIC (Jurnal Ilmiah Psikologi),(Online), Vol.7, NO.1, Juni (2020), Email : Ratih.Arruum@Yarsi.Ac.Id. Diakses 23 Februari 2023.

¹⁵ Kristin Neff, *Self Compassion (The Proven Power Of Being Kind To Yourself)* (online), (Haper Collins, 2011).

¹⁶ Ibid.

c. *Mindfulness*

Brown & Ryan menjelaskan *mindfulness* ialah tindakan melihat secara jelas, menerima dan menghadapi kenyataan tanpa harus menghakimi terhadap apapun yang terjadi dalam suatu kondisi, atau mengacu pada tindakan untuk memandang pengalaman yang dialami dengan pandangan yang objektif.¹⁷

Hidayati menjelaskan konsep utama dari *mindfulness* ialah melihat sesuatu dengan apa adanya, tidak ditambah tambahi ataupun dikurangi, sehingga respon yang dihasilkan dapat lebih efektif. *Mindfulness* akan membantu individu untuk dapat sepenuhnya mengetahui dan mengerti apa yang sebenarnya dirasakan.¹⁸

Menurut Neff *mindfulness* diartikan sebagai kesadaran atau keterbukaan terhadap kondisi saat ini, termasuk pemikiran dan emosi negatif yang muncul dengan tidak menghakimi, menyangkal maupun menghindarinya.¹⁹

Lebih lanjut Neff menjelaskan dalam bukunya sebagai berikut:

*“ the third key ingredient of self compassion is mindfulness. Mindfulness refers to the clear seeing and nonjudgmental acceptance of what’s occurring in the present moment, facing up to reality, in other words the idea is that we need to see things as they are, no more, no less, in order to respond to our current situation in the most compassionate and therefore effective manner, to give ourselves compassion, we first have to recognize that we are suffering, we can’t heal what we can’t feel ”.*²⁰

¹⁷ Fahada Bagas Karinda, “*Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa*”, Jurnal Cognicia (Online), Vol.8, No.2, (2020), Email : Fahadabagas@gmail.com Di Akses 13 Februari 2023

¹⁸ Ibid... hal 239

¹⁹ Agnes Maria Sumargi, “*Self Compassion Dan Well Being Orang Tua*” Dalam *Psikologi Positif (Penerapan Psikologi Positif Dalam Kehidupan)*, Editor : Nurmala Efendi, Dkk, (Surabaya : 2021) hal. 46

²⁰ Kristin Neff, *self compassion...*,

Kebalikan dari *mindfulness* adalah *overidentification*, yang merupakan sebuah reaksi berlebih dari individu ketika menghadapi permasalahan, seperti kegagalan atau hal – hal yang tidak diinginkan. Individu dengan *overidentification* akan cenderung melebih – lebihkan sesuatu yang dirasakan sehingga akan muncul kecemasan dan depresi.²¹

Berbeda dengan Neff, aspek *self compassion* yang disebutkan oleh Paul Gilbert dan Choden ialah sebagai berikut:²²

a. Motivasi

Atribut pertama dari welas asih atau *self compassion* adalah motivasi. Motivasi yang dimaksud adalah keinginan mendalam bagi setiap diri individu untuk bebas dari penderitaan, sebab – sebab penderitaan, ketika ingin bebas dari penyebab penderitaan, berarti kita harus termotivasi untuk menemukan penyebab dan kemudian mengantisipasi dan mencegah penderitannya. Aspek motivasi ini berfokus pada perawatan dan menjadi motif mendasar yang mengoordinasikan dan mengatur atribut atau aspek lainnya. Saat kita menjadi lebih sadar, kita juga menyadari bahwa kita bisa sangat termotivasi untuk mencapai tujuan tertentu.

b. Kepekaan (*Sensitivity*)

Sensitivity ialah kemampuan untuk peka dengan perhatian terbuka, mengembangkan kepekaan perhatian berarti bahwa menyadari pengalaman –

²¹ Fahada Bagas, *Belas Kasih Diri...*, hal 239

²² Gilbert Paul & Choden, “*Mindful Compassion*”(online),(Canada:Raincoast, 2014)

pengalaman dari waktu ke waktu dan cenderung menutup mata atau menyangkal atau pembenaran untuk menghindari terlibat dengan hal – hal yang menyakitkan. Aspek kepekaan atau sensitivity membantu individu untuk mampu terbuka terhadap apa yang dirinya rasakan dan memahami reaksi yang harus diberikan menghadapi suatu pengalaman seperti kesedihan atau penderitaan.

c. Simpati (*Sympathy*)

Simpati adalah kemampuan emosional untuk digerakkan oleh kesusahan dalam diri kita dan orang lain. Simpati melibatkan kesadaran yang tinggi akan penderitaan atau kebutuhan orang lain dan hal itu juga bisa diberikan kepada diri sendiri, menyadari bahwa diri sedang mengalami suatu kondisi yang kurang menyenangkan atau sebuah penderitaan, maka sudah sepatutnya memiliki rasa empati terhadap diri sendiri.

d. Toleransi kesusahan (*Distress Tolerance*)

Toleransi kesusahan muncul dari motivasi, yaitu keinginan atau kemauan untuk terlibat. *Distress tolerance* merupakan aspek ke empat yang membantu individu untuk bertahan dengan pengalaman emosional yang disesuaikan dengan penderitaan, menyadari dan mengembangkan penerimaan terhadap penderitaan yang dialami dari pada menutup dan menyangkalnya. Toleransi terhadap tekanan juga mencakup memupuk kesabaran, semakin kita mendukung atau menyadari penderitaan dan berbaik hati terhadap diri, maka semakin kita akan mampu mentolerir hal – hal sulit yang kita hadapi.

e. Empati

Empati adalah kemampuan individu untuk memberikan kepedulian terhadap dirinya maupun kepada orang lain, kemampuan kita untuk memahami bukan hanya bahwa seseorang sedang menderita, tetapi juga mengetahui mengapa bisa menderita, untuk melihat penyebabnya. Dengan empati memungkinkan kita untuk lebih baik pada diri dan berusaha mengetahui mengapa suatu penderitaan terjadi pada dirinya.

f. Tidak Menghakimi (*Nonjudgment*)

Self compassion atau belas kasih diri melibatkan sikap tidak menghakimi dalam arti tidak menghukum. Tidak menghakimi bukan berarti tidak melakukan apa – apa, tetapi mencoba untuk melihat suatu penderitaan secara lebih luas, juga tidak menghakimi diri secara keras, seperti menyalahkan diri, merasa tidak berguna dan memberikan penilaian yang negatif pada diri.

Dari pernyataan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa ada beberapa atribut yang menjadi bagian atau aspek dari *self compassion* (belas kasih diri). Aspek merupakan elemen atau atribut penting yang menjadi satu kesatuan dari *self compassion*, ketika semua aspek dikembangkan atau dimiliki dengan baik oleh suatu individu, maka ia akan memiliki *self compassion* yang bagus. Dalam hal ini Neff menjelaskan ada tiga aspek penting dari *self compassion* yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan, yaitu *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Sedangkan Paul Gilbert dan Choden menyatakan ada enam atribut atau aspek dari *self compassion*, yaitu motivasi, kepaan, simpati, empati, toleransi kesusahan dan

nonjudgment. Berdasarkan aspek yang disebutkan, semuanya sangat berperan penting dalam mewujudkan atau menyempurnakan pembentukan belas kasih diri atau *self compassion* dalam diri setiap individu.

3. Faktor - Faktor Pembentukan *Self Compassion*

Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh dalam pembentukan *self compassion* atau belas kasih diri, sebagaimana disampaikan Stolow yang dikutip oleh Annisa Zahra, dkk ialah: 1). Jenis kelamin, 2). simtom psikopatologis, 3). The role of parent, 4). Pengasuhan orang tua, 5). Attachment (hubungan seorang anak dengan orang tuanya), 6). Budaya, 7). Kepribadian. Faktor – faktor tersebut mengambil peran penting dalam pembentukan *self compassion* pada diri individu.²³

Lebih jelasnya faktor – faktor yang mendukung pertumbuhan *self compassion* atau belas kasih diri pada setiap individu dijelaskan oleh Neff sebagai berikut :²⁴

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin menjadi faktor pertama pembentukan *self compassion* pada setiap diri individu. Neff menyebutkan bahwa wanita memiliki pemikiran yang jauh lebih penuh daripada laki – laki, yang mana menyebabkan wanita lebih sering mengalami kecemasan bahkan depresi. Hal ini menggambarkan bahwa *self compassion* pada wanita lebih rendah dibandingkan laki – laki, wanita lebih sering

²³ Annisa Zahra Kawitri, dkk, " Peran *Self Compassion Terhadap Dimensi – Dimensi Kualitas Hidup Kesehatan Pada Remaja Panti Asuhan*", Jurnal Psymphathic (online), vol.7, No.1,(2020), email : ratih.arruum@yarsi.ac.id Diakses 12 maret 2023

²⁴ Ibid. hal 240-241

memikirkan mengenai kejadian negatif dalam hidupnya, serta memandangnya dengan sudut pandang yang sempit dan negatif.

b. Usia

Neff telah melakukan beberapa penelitian yang menyatakan bahwa semakin bertambahnya usia maka semakin meningkat *self compassion* pada diri individu, keterhubungan ini dianalisis Neff dengan teori tentang tahap perkembangan Erikson, yang mana menjelaskan individu akan mencapai *self compassion* yang tinggi apabila telah mencapai tahap *integrity* karena lebih bisa menerima dirinya secara lebih positif, serta sudah mulai memandang kejadian dalam hidupnya dengan pandangan yang lebih luas. Dari penelitian Neff menyatakan bahwa masa remaja adalah periode kehidupan dimana level belas kasih diri berada pada level sangat rendah dibandingkan dengan periode kehidupan yang lain.

c. Budaya

Neff menyebutkan individu dari budaya kolektifis umumnya cenderung memiliki *interdependent sense of self* yang lebih dibandingkan dengan budaya individualis. Negara dengan budaya yang *collectivist* dan bergantung dengan orang lain, masyarakatnya cenderung memiliki *self compassion* yang rendah dan sering mengkritik dirinya, dibandingkan dengan masyarakat dengan budaya individualism yang masyarakatnya memiliki hubungan individu satu dengan lainnya tidak terlalu mengikat atau rapat, individu akan menjaga diri sendiri dan keluarganya saja, serta

lebih fokus pada diri sendiri, memiliki tujuan hidup yang kuat dan tidak mudah menkritik diri sendiri.

d. Kepribadian

Kepribadian juga menjadi salah satu faktor pembentukan belas kasih diri (*self compassion*). Pada kepribadian *extraversion* seseorang akan mudah termotivasi oleh tantangan dan sesuatu yang baru. Hal ini membuat individu dengan tipe kepribadian ini akan lebih terbuka dengan dunia luar dan lebih bisa menerima diri sendiri, juga mampu melihat sesuatu kejadian dalam hidupnya dengan pandangan yang lebih luas.

e. Peran Orang Tua

Peran orang tua sangat dibutuhkan dalam pembentukan *self compassion* pada diri individu. Perhatian, dukungan dan pengetahuan – pengetahuan yang orang tua berikan akan berdampak pada perkembangan kognitif seorang anak, termasuk juga dalam pembentukan belas kasih dirinya. Individu yang memiliki *self compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki orang tua yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi juga menampilkan kegelisahan dan kecemasan dibandingkan dengan individu yang memiliki derajat *self compassion* yang lebih tinggi. Individu yang tumbuh dengan orang tua yang selalu mengkritik, menghakimi individu tersebut ketika kecil, maka akan menjadi individu yang memiliki *self compassion* yang rendah dan kerap kali menyalahkan dirinya serta memandang diri secara negatif.

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai faktor – faktor yang mempengaruhi pembentukan belas kasih diri atau *self compassion*, maka penulis dapat

menyimpulkan bahwa *self compassion* dapat terbentuk atau tumbuh dalam diri individu apabila ada hal – hal yang mendukungnya, diantaranya ada jenis kelamin, usia, budaya, peran orang tua, kepribadian, symptom psikopatologi dan *attachment* dimiliki dengan baik oleh suatu individu. Semuanya mengambil peran dalam membentuk *self compassion* dalam diri individu, apabila hal – hal tersebut tumbuh dengan baik, maka akan memunculkan *self compassion* yang tinggi.

4. Ciri – Ciri *Self Compassion*

Hidayati menyebutkan individu yang memiliki belas kasih diri (*self compassion*) yang tinggi memiliki ciri - ciri sebagai berikut :²⁵

- a. Mampu menerima diri sendiri, baik itu kelebihan maupun kekurangan.

Individu yang memiliki *self compassion* yang baik atau tinggi akan mampu menerima diri dengan baik, juga paham akan kelebihan maupun kekurangannya. Individu mampu mengenali diri dengan baik, mengetahui potensi – potensi yang dimilikinya dan semangat dalam mengembangkannya, juga mengetahui betul kekurangan yang ada pada diri sendiri, dan mampu memandang kekurangan tersebut sebagai suatu hal yang normal.

- b. Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai sebuah hal umum yang juga dialami oleh orang lain.

²⁵ Dhimas Ary Panca Prastya, dkk, “ *Tingkat Self Compassion Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi pada Masa Social Distancing Pandemic Covid-19*”, Jurnal Sosioedukasi (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan dan Sosial) (Online), Vol. 9, No. 1, Mei (2020), Email : Dimas65@Gmail.Com, Diakses 18 Februari 2023.

Dengan adanya *self compassion* membantu individu untuk menerima suatu situasi yang tidak diinginkan terjadi dalam hidupnya seperti kegagalan atau kesalahan. Individu sadar bahwa kesalahan, kegagalan dan ketidaksempurnaan merupakan bagian dari kehidupan manusia, yang juga dialami oleh semua individu.

c. Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu.

Individu mampu untuk melihat dan menilai setiap kejadian atau situasi yang terjadi dalam kehidupannya, serta mampu untuk melihat sisi positif dari setiap kejadian atau situasi itu. Individu dengan *self compassion* yang tinggi akan mampu untuk menemukan keterkaitan atau hubungan antara segala sesuatu yang terjadi.

Selain itu, Mary menjelaskan bahwa ciri – ciri individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi ialah, 1). Relatif stabil dalam mengatur emosi, artinya seseorang yang memiliki *self compassion* akan lebih mudah dalam mengelola emosinya, memiliki pemahaman tinggi dalam menganalisis emosi yang dirasakan. 2). Kemampuan *Coping* yang baik, *self compassion* yang tinggi akan berperan dalam membantu individu dalam membuat strategi *coping* yang baik. 3). Kecerdasan emosional, dengan adanya *self compassion* maka membuat individu memiliki kecerdasan emosional yang tinggi pula, hal ini karena pengelolaan emosi yang baik dan emosi yang dirasakan oleh diri dapat tersalurkan dengan baik.²⁶

Jadi, dapat penulis simpulkan ada beberapa ciri – ciri dari individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi, diantaranya mampu menerima diri dengan baik,

²⁶ Welford Mary, “*The Power Of Self Compassion*”, (online), (UK: Contable, 2013).

mampu menyadari sebuah kegagalan sebagai suatu hal yang wajar dan manusiawi, menyadari adanya keterhubungan antara satu sama lain dan memiliki kecerdasan emosional, juga kemampuan dalam *coping*. Individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi biasanya memperlihatkan ciri – ciri positif seperti itu dalam kehidupan sehari – harinya dan membantunya menghadapi berbagai kesulitan dalam kehidupan.

5. Manfaat *self compassion*

Neff menjelaskan individu yang memiliki belas kasih diri (*self compassion*) yang tinggi akan mendapatkan beberapa manfaat yang akan membantu individu dalam menjalankan kehidupannya, beberapa manfaat tersebut ialah sebagai berikut:²⁷

a. *Emotional Well Being*

Kesejahteraan (*well-being*) secara psikologis ialah aspek penting untuk dikembangkan selain mengedepankan kesejahteraan secara fisik, sosial maupun materi. Menurut Cherniss kesejahteraan emosional (*emotional well being*) adalah keadaan emosional yang meliputi kebahagiaan dan kepuasan hidup serta keseimbangan antara afek positif dan negatif juga kebahagiaan yang dirasakan individu dalam kehidupannya.²⁸

Neff menggambarkan belas kasih diri (*self compassion*) merupakan cara bijaksana untuk mengatasi emosi yang sulit. *Self compassion* berperan dalam keterampilan mengatasi emosi yang lebih besar dan kemampuan memperbaiki emosi

²⁷ Fahada Bagas, *Belas Kasih Diri...* hal 241-242.

²⁸ Mumtaz Afridah, Dkk, “ *Kesejahteraan Emosional Pedagang Kaki Lima Di Masa Pandemi*”, Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi(Online), Vol.2, NO.1, Maret (2020), Email : Israhmawa@gmail.com Diakses 20 Februari 2023.

negatif.²⁹ Dengan adanya *self compassion* akan membuat individu lebih bijak dalam mengenal dan mengelola emosi yang timbul dalam dirinya, sehingga akan merasakan kesejahteraan emosi (*emotional well being*).

b. Motivasi

Breines & Chen telah melakukan penelitian dan menyatakan bahwa seseorang yang menggunakan belas kasih diri (*self compassion*) ketika menghadapi atau mengalami situasi kelemahan diri, akan cenderung memiliki motivasi yang lebih besar untuk mengubah perilaku menjadi lebih baik. Belas kasih diri atau *self compassion* berperan dalam membantu individu untuk lebih dapat mengenal dirinya sendiri, lebih menyayangi dirinya, sehingga mempermudah dalam meringankan permasalahan yang dihadapi. *Self compassion* membuat individu termotivasi untuk lebih giat serta semangat dalam berubah kepada hal yang lebih baik.³⁰

c. Hubungan interpersonal

Belas kasih diri atau *self compassion* dijelaskan oleh Crocker & Cannevelo dapat menguntungkan dalam hubungan interpersonal. Hubungan interpersonal merupakan hubungan individu dengan individu yang lainnya. Seseorang yang memiliki *self compassion* yang tinggi akan cenderung memiliki tujuan penuh kasih

²⁹ Fahada B, *Belas Kasih Diri...* hal 241

³⁰ Ibid. hal 242

dalam hubungan pertemanan atau hubungan interpersonal. Hal ini menunjukkan adanya hubungan baik antara keduanya juga saling membutuhkan satu sama lain.³¹

d. Empati

Neff menjelaskan bahwa belas kasih diri (*self compassion*) secara signifikan terkait dengan kasih sayang, kepedulian empatik terhadap orang lain, dan altruism. Belas kasih diri (*self compassion*) akan membantu individu untuk lebih berdamai dengan situasi yang ia alami juga mampu memaklumi dan memaafkan orang lain yang telah merugikan dirinya.

e. Kesehatan

Self compassion atau belas kasih diri merupakan bentuk perasaan atau tindakan menyayangi dan berbuat baik terhadap diri sendiri. Individu dengan *self compassion* akan lebih bijaksana dalam melakukan sesuatu yang melibatkan dirinya, akan lebih hati – hati dalam mengambil keputusan, termasuk mengenai pola hidup, seperti memilih makanan yang baik dan pola hidup yang sehat agar kesehatan dirinya dapat terjaga, hal itu membuktikan individu tersebut peduli akan dirinya.

Adapun manfaat dari *self compassion* yang disebutkan oleh Christopher dalam bukunya yaitu:³²

1. *Self compassion* memungkinkan individu untuk membebaskan diri dari jebakan dan emosi yang merusak. Sering kali ketika menghadapi atau

³¹ Ibid. hal 242

³² Cristopher Germer, “*The Mindfull Path To Self Compassion (Feeling Yourself From Destructive Thoughts And Emotion)*”(online), (Amerika Serikat: The Guilford Press, 2009).

mengalami masalah dan penderitaan, individu akan memiliki emosi yang negatif, perasaan – perasaan takut, kecewa, namun dengan adanya *self compassion* membuat individu lebih mampu mengontrol emosinya.

2. *Self compassion* dapat meningkatkan harga diri. Dalam artian *self compassion* berperan dalam memberikan kesadaran pada setiap individu yang bahwa dirinya berguna, hebat dan mampu melewati kesedihan atau penderitaan ini dengan baik.
3. Mengurangi kecemasan dan depresi. Karena *self compassion* berperan dalam pengelolaan emosi, maka dapat mencegah individu terjebak dalam kecemasan dan depresi.

Dapat penulis simpulkan bahwasanya *self compasson* atau belas kasih diri memiliki banyak manfaat atau kebaikan yang ditimbulkan apabila seseorang memiliki *self compassion* yang baik, sebagaimana sudah dijelaskan di atas, manfaat – manfaat tersebut sangat berguna bagi individu dalam menjalankan kehidupannya untuk dirinya sendiri maupun untuk orang – orang disekitarnya.

6. *Self compassion* dalam Al-Qur'an

Islam merupakan agama yang memiliki visi “*rahmatan lil alamin*” yang artinya rahmat bagi seluruh alam. Islam mengajarkan untuk selalu berbuat baik kepada sesama, saling mengasihani dan menyayangi, termasuk juga dalam hal

menyayangi diri sendiri. Belas kasih atau kasih sayang dalam bahasa Arab memiliki arti *Rahmat* atau *Rahmah* yaitu kelembutan dan mengasihi.³³

Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam surah An-Nisa' ayat 110 yang mana menjelaskan bahwa Allah melarang hambanya untuk menzalimi atau menganiaya dirinya sendiri dan menganjurkan untuk selalu memohon ampunan kepada Allah SWT, adapun ayat tersebut ialah sebagai berikut:

وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا

Artinya : “Dan barang siapa berbuat kejahatan dan menganiaya dirinya, kemudian ia memohon ampunan dari Allah, niscaya dia akan mendapatkan Allah maha pengampun, maha penyayang”. (Q.S. An-Nisa:4:110).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa Allah SWT tidak menyukai atau tidak mengizinkan hambanya untuk berbuat jahat kepada orang lain juga terhadap diri sendiri, Allah juga menyuruh hambanya untuk selalu meminta ampunan kepada-Nya. Dalam ayat yang lain Allah juga menjelaskan bahwa pada dasarnya manusia memiliki sikap yang berkeluh kesah, sebagaimana dijelaskan dalam Q.S Al-Ma'arij : 70: 19-20). Kutipan ayatnya ialah sebagai berikut:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۖ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۖ

Artinya : “Sungguh manusia diciptakan bersifat suka mengeluh, apabila ia tertimpa kesusahan ia berkeluh kesah”. Q.S. An-Nissa: 4: 110.

³³ Mundzar Fuhman, “Ajaran Welas Asih dalam Al-Qur'an”, Jurnal At – Tuhfah Jurnal Keislaman (Online), Vol. 5, No.9, Juli (2016), Diakses 19 Februari 2023.

Ayat tersebut menyebutkan beberapa sifat asli yang dimiliki oleh manusia seperti berkeluh kesah atau mengeluh, itu merupakan sifat atau fitrahnya seorang muslim.

Begitu juga dalam menyayangi diri sendiri atau berbelas kasih pada diri sendiri, terkait dengan *self compassion* Allah SWT menegaskan dalam Al-Qur'an dalam surah Al-Baqarah ayat 286 sebagai berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا³⁴ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ³⁴ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا³⁴ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا³⁴ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ³⁴ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا³⁴ أَنْتَ مَوْلَانَا³⁴ فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ³⁴

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya, ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan dia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya, (mereka berdoa) ya tuhan kami, janganlah engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya tuhan kami, janganlah engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana engkau bebankan kepada orang –orang sebelum kami. Ya tuhan kami janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya, maafkanlah kami, ampunilah kami dan rahmatilah kami. engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.” (Q.S Al-Baqarah : 286).

Quraish Shihab dalam tafsirnya Al-Mishbah menjelaskan, surah Al-Baqarah ini mengandung kewajiban – kewajiban terhadap umat islam, serta berbagai ketentuan syariat menyangkut berbagai aspek kehidupan. Di dalamnya juga terdapat uraian yang cukup banyak tentang pembangkangan Bani Israil terhadap tugas – tugas yang dibebankan kepada mereka. Pada akhir surah ini menjelaskan secara gamblang batas pemisah antara pelaksanaan kewajiban dan pembangkangan terhadap kewajiban, sambil membuktikan bahwa Allah SWT tidak bermaksud membebani

³⁴ Al-Qur'an dan terjemahan Q.S. Al – Baqarah (2/286)

umat atau memberatkannya, tidak juga pilih kasih sebagaimana diakui Bani Israil, dan pada saat yang sama Allah swt tidak membiarkan mereka dalam kesia-siaan dan kehampaan.³⁵

Manusia dalam menjalankan kehidupannya tentu tidak terlepas dari berbagai permasalahan, Allah SWT berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 286, yang secara jelas Allah SWT menjelaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya, ayat tersebut menggambarkan bahwa segala sesuatu yang terjadi dalam hidup kita memang sudah menjadi kehendak Allah SWT dan sudah pasti mampu kita jalani dan lalui dengan baik. Dalam ayat tersebut Allah SWT juga menyebutkan bahwa “mereka diberi pahala lebih dari apa yang telah diusahakannya dan mendapat siksa seimbang dengan kejahatan yang telah dilakukannya”, hal ini menunjukkan bahwa Allah SWT menilainya dari usaha yang dilakukan oleh hambanya.

Ayat ini sejalan dengan aspek *self compassion*, yaitu *common humanity*, yang mana setiap manusia telah Allah tetapkan atau bebaskan berbagai permasalahan atas dirinya dan sudah pasti atas kesanggupan individu tersebut. Ini menjelaskan bahwa semua manusia memiliki permasalahan, Allah SWT tidak membebani satu hamba

³⁵ Quraish Shihab, “*Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*”, Jilid 1, Cet Ke 9, (Tangerang, Lentera Hati, 2007), hal . 617

saja, tetapi kepada semuanya, sehingga tidak seharusnya membandingkan ujian atau permasalahan diri sendiri dengan orang lain.³⁶

Self compassion juga tergambar dalam surah Ali – Imran ayat 139 sebagai berikut :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ³⁷

Artinya : “Janganlah kamu bersikap lemah dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang – orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang – orang yang beriman”. (Q.S Ali-Imran : 139).

Ayat ini turun setelah peperangan Uhud, yang telah menewaskan tujuh puluh *mujahid fi-sabilillah*, diantaranya Hamzah bin Abdul Muthalib, paman nabi SAW sendiri dan nabi Muhammad SAW juga mendapatkan luka, kelihatanlah kelesuan, lemah semangat dan duka cita, maka datanglah ayat ini. Angkatlah mukamu, jangan lemah dan dukacita, sebab suatu hal masih ada padamu, modal tunggal yang tidak pernah dapat dirampas oleh musuhmu, yaitu iman. Jikalau kamu benar – benar mempunyai iman dalam dadamu, kamulah yang paling tinggi, sebab iman itulah pandumu penempuh zaman depan yang masih akan mau dihadapi.³⁸

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT menciptakan manusia dengan kelebihan yang lebih sempurna dari makhluk lainnya yang telah diciptakannya. Jadi sudah sepatutnya manusia bersyukur dan yakin bahwasanya ia mampu untuk

³⁶ Respiani Putri, dkk, “Pengaruh *Self Efficacy* dan *Self Compassion* Terhadap *Grit* pada *Komunitas Kepul*”, Jurnal Al-Qalb (Online), Vol. 12, No.2, Semtember (2012), Email : Respianiputri@Gmail.Om Diakses 30 Januari 2023

³⁷ Q.S Ali – Imran (3/139)

³⁸ Hamka, “*Tafsir Al-Azhar*”, Jilid 2, Cet Ke 5, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2003) hal 933.

menyelesaikan atau menghadapi segala permasalahan yang dihadapinya dengan kelebihan yang Allah SWT berikan.³⁹

Berdasarkan uraian di atas dapat kita lihat dalam surah Ali-Imran ayat 139, Allah SWT dengan begitu indah menguatkan dan menyemangati Rasulullah SAW dan para sahabatnya untuk tetap semangat dan jangan bersedih atas permasalahan yang menimpa mereka. Begitu juga ayat ini sejalan dengan aspek *self compassion*, yaitu *mindfulness*. Dimana ketika kita sadar akan suatu perasaan yang kita rasakan seperti sedih, kecewa dan lainnya, disaat kita sudah menyadari dengan baik, maka kita akan tau apa yang harus kita lakukan selanjutnya. Ayat tersebut juga menjadi penyemangat bagi setiap individu yang bahwasanya merupakan makhluk yang paling tinggi derajatnya.⁴⁰

Dari beberapa ayat – ayat Al-Qur'an yang berkenaan dengan *self compassion*, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa dalam pandangan islam *self compassion* atau belas kasih diri juga sangat dianjurkan. Ada banyak firman Allah SWT dalam Al-Qur'an yang menjelaskan betapa mulia seorang manusia dengan kelebihan yang telah Allah SWT berikan. Ayat – ayat di atas menjelaskan bagaimana kita harus bersikap baik kepada diri sendiri, juga untuk tidak bersedih hati dalam menghadapi suatu kegagalan, juga Allah SWT menegaskan bahwa setiap manusia telah Allah SWT berikan beban atau cobaan dalam hidupnya, hal ini berhubungan erat dengan aspek – aspek dari *self compassion*.

³⁹ Respiani Putri, *Pengaruh Self Efficacy...* hal 212

⁴⁰ Ibid. hal 213

C. Konsep Broken Home

1. Pengertian Broken Home

Kamus lengkap psikologi menyebutkan bahwa *broken home* memiliki arti (keluarga yang retak, rumah tangga berantakan), kondisi rumah tangga atau keluarga tanpa hadirnya salah seorang orang tua (ayah atau ibu) disebabkan oleh meninggal, pencerian ataupun meninggalkan rumah.⁴¹

Broken home menurut Sofyan Willis merupakan rumah tangga yang retak atau hilangnya keharmonisan dalam keluarga, keluarga yang *broken home* dapat dilihat dari dua aspek : (1). Keluarga terpecah karena strukturnya tidak utuh, sebab salah satu dari kepala keluarga itu meninggal atau bercerai, (2). Orang tua tidak bercerai, tetapi salah satu orang tua sering tidak di rumah dan tidak memperlihatkan hubungan kasih sayang lagi.⁴²

Prasetyo sebagaimana di kutip oleh Imron Muttaqin dkk, menjelaskan bahwa *broken* artinya “kehancuran” sedangkan *home* artinya “rumah”. *Broken home* memiliki pengertian bahwa terdapatnya kehancuran yang ada pada rumah tangga yang disebabkan oleh suami atau istri yang memiliki perbedaan pendapat.⁴³

⁴¹ James p Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, penerjemah : Kartini Kartono, Cet ke 7, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1981), hal 71.

⁴² Sofyan S Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, Cet Ke 1, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal 66.

⁴³ Imron Muttaqin, dkk, “*Analisis Faktor Penyebab dan Dampak Keluarga Broken Home*”, Jurnal Rahema (Online) , Vol.6, No.9, (2019), Email : Imron.Muttaqin@Gmail.Com Diakses 20 Februari 2023

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *broken home* merupakan kondisi keretakan, kekacauan rumah tangga atau keadaan keluarga yang tidak harmonis, anggota keluarga tidak lengkap dan hilangnya peran orang tua akibat bercerai, meninggalkan rumah, meninggal dunia ataupun gangguan jiwa.

2. Faktor – Faktor Penyebab Broken Home

Sofyan Willis dalam bukunya konseling keluarga, menjelaskan terdapat dua faktor besar terjadinya keretakan rumah tangga (*broken home*), yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya ialah : a). beban psikologis ayah/ibu yang berat (*psychological overloaded*) seperti tekanan kerja atau kesulitan keuangan, b). tafsiran dan perlakuan terhadap perilaku marah-marah dan sebagainya, c). kecurigaan suami/istri bahwa salah satu diantara mereka diduga berselingkuh dan sebagainya, d). sikap egositis dan kurang demokratis salah satu orang tua misalnya suka mengatur atau lebih dominan. Sedangkan faktor eksternal antara lain : a). campur tangan pihak ketiga dalam masalah keluarga terutama hubungan suami istri dalam bentuk issue-issue negatif yang ditiupkan secara sengaja maupun tidak, b). pergaulan yang negatif anggota keluarga, c). kebiasaan istri bergunjing di rumah orang lain, d). kebiasaan berjudi.⁴⁴

Secara lebih rinci penjelasan faktor – faktor broken home ialah sebagai berikut :

⁴⁴ Sofyan S Willis, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, Cet Ke 1, (Bandung: Alfabeta, 2009), hal 155-151

a. Ekonomi

Kondisi ekonomi keluarga jelas memberi pengaruh pada keharmonisan rumah tangga. Tingginya tingkat kebutuhan hidup, biaya sekolah anak serta kebutuhan lainnya. Apabila kebutuhan – kebutuhan tersebut tidak bisa terpenuhi dengan baik, maka akan menimbulkan kesenjangan dalam rumah tangga. Hal ini menyebabkan sering kali terjadi percekcoakan dan pertikaian antara suami dan istri. Ekonomi merupakan hal yang sangat penting yang membutuhkan perhatian dan pengendalian yang baik, agar semua kebutuhan dapat terpenuhi dengan baik dan tidak menimbulkan berbagai kesenjangan dalam rumah tangga.⁴⁵

b. Gangguan pihak ketiga

Pihak ketiga yang dimaksud adalah orang yang dengan sengaja atau tidak sengaja menjadi penyebab timbulnya krisis dalam rumah tangga. Permasalahan atau krisis yang muncul dapat berupa kecemburuan, krisis kepercayaan dan sebagainya. Gangguan pihak ketiga juga bisa berasal dari orang tua yang terlalu ikut campur atau intervensi terhadap kehidupan anak – anaknya yang sudah berumah tangga.⁴⁶

c. Gangguan komunikasi

Komunikasi dalam keluarga memiliki peranan yang sangat penting. Apabila komunikasi berjalan tidak lancar maka akan menjadi tertutup informasi sehingga banyak terjadi ketakutan, kecurigaan dan juga kebohongan. Keluarga yang

⁴⁵ Imron muttaqin, *Analisis Faktor...* hal 250-251

⁴⁶ Ibid. hal 252

harmonis harus menjalankan komunikasi yang efektif, saling percaya dan terbuka satu sama lain sesama anggota keluarga⁴⁷

d. Rendahnya Pemahaman dan Pendidikan

Pendidikan menjadi salah satu faktor yang dapat memicu *broken home*. Suami istri dalam menjalankan kehidupan rumah tangga harus memiliki pemahaman dan pendidikan yang baik, khususnya pendidikan agama sebagai pedoman dalam menjalankan kehidupan agar tidak memunculkan kesenjangan – kesenjangan alam keluarga.⁴⁸

e. Kesibukan

Kesibukan kedua orang tua atau[un salah satu menjadi faktor terjadinya keretakan dalam rumah tangga, kurangnya berbagi atau menghabiskan waktu bersama anggota keluarga, banyak momen yang terlewatkan, maka hal itu akan menimbulkan jarak bagi setiap anggota keluarga. Semakin lama kondisi demikian akan membuat anggota keluarga menjadi lebih individual dan hilangnya kenyamanan di dalam rumah.

Sebagai mana penjelasan di atas mengenai faktor – faktor penyebab *broken home*, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa, faktor – faktor tersebut dapat muncul dari dalam maupun dari luar diri individu atau keluarga tersebut, ada permasalahan yang muncul dari pihak suami atau istri, orang tua, atau gangguan

⁴⁷ Ibid. hal 251

⁴⁸ Ibid. hal 252

pihak ketiga. Faktor – faktor yang tersebut diatas merupakan pemicu atau penyebab terjadinya konflik atau pertengkaran dalam rumah tangga dan terjadinya kondisi keluarga yang broken home. Faktor yang paling sering memunculkan broken home dimulai dari gangguan komunikasi atau komunikasi dalam keluarga kurang atau terhambat, permasalahan ekonomi, gangguan pihak ketiga, campur tangan orang tua juga kesibukan antara suami dan istri.

3. Dampak – Dampak Psikologi Akibat Broken Home

Kondisi keluarga yang *broken home* menimbulkan dampak atau pengaruh bagi seluruh anggota keluarga, kondisi keluarga yang demikian mempengaruhi dan mengganggu proses perkembangannya, khususnya pada diri anak. Beberapa dampak yang muncul dari seseorang yang mengalami broken home antara lain:⁴⁹

- a) *Academic problem*, seseorang yang mengalami *broken home* akan menjadi orang yang malas belajar, dan tidak bersemangat serta tidak berprestasi.
- b) *Behavioral problem*, mereka mulai memberontak, kasar, masa bodoh, memiliki kebiasaan merusak, seperti mulai merokok, minum minuman keras, judi dan lari ketempat pelacuran.
- c) *Sexual problem*, krisis kasih sayang karena kondisi keluarga yang berantakan atau tidak harmonis, maka mencoba menutupi dengan mencukupi kebutuhan hawa nafsu.

⁴⁹ Wiwin Mistiani, “Dampak Keluarga Broken Home Terhadap Psikologis Anak”, Jurnal Musawa (Online), Vol.10, No.2, Desember (2018), hal 333. Diakses 22 Februari 2023

d) *Spiritual problem*, karena kehilangan kehangatan dalam keluarga, kurang juga perhatian dan pendidikan agama dari orang tua, sehingga spiritual anak akan terganggu.

Sedangkan dari segi psikologis dampak – dampak yang ditimbulkan akibat keluarga yang retak atau *broken home*, bahkan sampai bercerai sangatlah berat, terhadap anggota keluarganya, khususnya anak, diantaranya yaitu: ⁵⁰

a) Kesedihan karena kehilangan anggota keluarga

Pada kondisi ini anak akan sangat kecewa dan sedih, tidak hanya sedih karena kehilangan kontak sehari – hari dengan salah satu anggota keluarganya, tetapi juga sedih kehilangan rasa aman dan nyaman dengan keluarga yang utuh atau lengkap. Anak akan membutuhkan waktu yang lama untuk beradaptasi dengan kondisi keluarganya yang tidak lagi utuh atau lengkap, mereka harus mampu menerima kenyataan kurang menyenangkan yang sama sekali tidak diinginkan.

b) Ketakutan akan ditolak, dibuang dan dalam keadaan tidak berdaya.

Keretakan atau letidakutuhan dalam keluarga membuat seseorang memiliki perasaan ditolak, dibuang. Perasaan ditolak selalu digabungkan dengan menyalahkan diri sendiri. Anak dari orang tua yang memilih berpisah menginterpretasikan bahwa salah satu orang tua meninggalkannya karena sebagai penolakan mereka terhadapnya, perasaan tidak berdaya juga dirasakan ketika tidak mampu untuk berbuat sesuatu yang lebih baik, dalam mencegah pertengkaran atau perceraian.

⁵⁰ Sri Esti Wuryanti Djiwandono, *Konseling dan Terapi Dengan Anak dan Orang Tua*, Cet 1, (Jakarta: PT Grasindo, 2005) hal 124 – 127.

c) Perasaan Marah

Kondisi keluarga yang *broken home* atau tidak lengkap, memunculkan perasaan marah pada diri anak, khususnya pada usia remaja. Anak menahan marah dalam proses perpecahan atau proses penceraian orang tuanya, yang hanya memikirkan mereka sendiri dan meletakkan atau melibatkan anak di tengah – tengah konflik mereka. Sebagian individu memendam amarahnya karena tidak ingin orang tuanya marah. Setiap individu yang dihadapkan dengan situasi tersebut akan menunjukkan reaksi yang berbeda terhadap kemarahan, termasuk kejengkelan emosional, tingkah laku agresif terhadap orang lain maupun perasaan tidak berdaya terhadap situasi.

d) Sakit Hati dan Sangat Kesepian

Anak atau remaja yang berasal dari keluarga yang *broken home* atau orang tuanya berpisah pada umumnya merasa sakit hati ketika mereka tidak diberitahu tentang penceraian yang segera terjadi, juga tidak diberi kesempatan untuk mendiskusikannya. Akibat penceraian tersebut, mengharuskan orang tua berpisah dan membuat anak merasa kehilangan , kesepian,kekurangan komunikasi dan perhatian, serta kehilangan kehangatan dalam keluarga dengan anggota keluarga yang lengkap.

e) Bersalah dan Menyalahkan Diri

Kondisi keluarga yang kacau, berantakan, tidak harmonis dan bahkan harus bercerai, tak jarang menimbulkan rasa bersalah pada diri anak, khususnya pada usia

remaja karena mulai memiliki pemikiran yang kritis. Anak kadang percaya bahwa jika mereka tidak dilahirkan dan jika mereka menjadi anak yang baik, orang tua tidak akan meninggalkannya. Ketika orang tua bertengkar dan berpisah, anak tidak tahu harus berbuat apa, tidak berani mengungkapkan pendapatnya, sehingga memendam perasaannya, hal tersebut yang membuat anak merasa bersalah dan terus menyalahkann diri sendiri.

f) Kecemasan dan Pengkhianatan

Anak – anak khususnya pada usia remaja cenderung takut kehidupan mereka selanjutnya akan diganggu oleh perceraian orang tua, mereka mungkin merasa tidak aman tentang masa depan dan tentang hubungannya dengan orang lain, remaja akan mempunyai kesulitan untuk percaya kepada orang lain karena dikhianati oleh orang tuanya.

Berdasarkan penjelasan di atas mengenai dampak – dampak psikologis akibat *broken home*, penulis dapat mengambil kesimpulan bahwa kondisi keluarga yang broken home atau berantakan menimbulkan dampak psikologis yang luar biasa bagi setiap anggota keluarga tersebut, khususnya pada diri anak. Karena anak yang paling menjadi korban dari kekacauan dalam rumah tangga, terlebih lagi pada anak yang berusia remaja, dimana sedang melewati masa yang sangat kritis dalam berfikir. Perasaan sedih, kecewa yang mereka rasakan tidak bisa dengan bebas mereka luapkan, sehingga memilih untuk memendam yang mengakibatkan gangguan pada perkembangannya.

D. Proses Perkembangan Remaja

1. Pengertian Remaja

Hurlock menjelaskan bahwasanya remaja berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang artinya tumbuh, secara psikologis remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang – orang yang lebih tua, melainkan berada dalam tingkatan yang sama.⁵¹

Psikolog G. Stanley Hall menjelaskan masa remaja disebut dengan *“adolescence is time of storm and stress”*, artinya remaja merupakan masa yang penuh dengan badai juga tekanan jiwa, yaitu masa terjadi perubahan besar secara fisik, intelektual dan emosional pada seseorang yang menimbulkan kesedihan juga kebimbangan (konflik) pada yang bersangkutan, serta menimbulkan konflik dengan lingkungannya.⁵²

Papalia dan Olds, menyebutkan bahwa masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak – kanak kepada dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 tahun dan akan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun.⁵³

⁵¹ Elizabet B Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga), hal. 206.

⁵² Miftahul Jannah, *“Remaja dan Tugas – Tugas Perkembangannya dalam Islam”*, Jurnal Psikoislamedia (Online), Vol.1, No.1, April (2016), Diakses 18 Februari 2023

⁵³ Yudrik Jahja, *“Psikologi Perkembangan”*, (Kencana: Prenadamedia), hal 220

Berdasarkan pengertian – pengertian remaja tersebut, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak – kanak menuju masa dewasa, yang mana pada masa remaja terjadi banyak perubahan baik secara fisik maupun psikisnya, yang juga menuntut remaja untuk mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan yang dialaminya, remaja juga menjadi masa yang sangat penting dalam kehidupan karena pada masa remaja merupakan usia individu mengenal dirinya.

2. Ciri – ciri Remaja

Adapun ciri - ciri masa remaja yang disebutkan Hurlock dalam bukunya ialah sebagai berikut:⁵⁴

1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Setiap periode dalam kehidupan adalah merupakan periode yang penting, namun tingkat kepentingannya berbeda - beda. Masa remaja menjadi periode yang sangat penting karena terjadi banyak perubahan dalam hidupnya baik dari segi fisik maupun psikis.

2. Masa remaja sebagai masa peralihan.

Masa remaja menjadi masa peralihan, peralihan dari masa kanak - kanak menuju masa dewasa, yang membutuhkan adaptasi bagi individu tersebut. Karena individu pada masa remaja bukan lain anak - anak dan bukan juga orang dewasa.

⁵⁴ Hurlock, *Psikologi Perkembangan...* hal 206 - 208

3. Masa remaja sebagai masa perubahan.

Pada masa remaja perubahan pesat terjadi dari segi fisik maupun dari segi perubahan sikap. Terjadi secara terus menerus dan membutuhkan masa adaptasi bagi remaja dalam menjalankan kehidupan.

4. Masa remaja masa yang bermasalah.

Setiap periode dalam kehidupan tentu saja selalu mendapatkan masalah. Masa remaja menjadi masa yang bermasalah karena individu belum sepenuhnya mengerti bagaimana cara menyelesaikan masalahnya, karena pada masa kanak-kanak biasanya mereka dibantu oleh orang tuanya dalam menyelesaikan masalahnya, namun sekarang remaja dituntut untuk bertanggung jawab dan mampu menyelesaikannya sendiri.

5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas.

Karena masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang belum mengetahui siapa sebenarnya dirinya. Jadi pada masa ini individu cenderung mengikuti orang lain, atau menyeragamkan dirinya dengan yang lain. Remaja juga terus mencari tahu siapa dirinya dan bagaimana seharusnya ia.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan.

Masa remaja menjadi masa yang menimbulkan ketakutan karena pandangan-pandangan atau penilaian-penilaian dari banyak orang yang menilai bahwa remaja

memiliki kepribadian yang masih belum matang, banyak yang menilai bahwa remaja akan bersikap tidak baik.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik.

Remaja sering memandang kehidupan dengan kaca mata merah jambu. remaja memandang dirinya dan orang lain seperti yang dia inginkan bukan sebagaimana adanya.

8. Remaja sebagai ambang masa dewasa.

Remaja mulai bertingkah laku layaknya orang dewasa. Remaja mengikuti bagaimana orang dewasa berpakaian, bertingkah laku dan lain sebagainya. Hal ini karena remaja sudah menganggapnya menjadi bagian dari orang dewasa.

Ciri – ciri remaja yang disebutkan oleh Yudrik Jahja sebagai berikut:⁵⁵

1. Peningkatan emosional.
2. Perubahan yang cepat secara fisik diikuti dengan kematangan seksual.
3. Perubahan hal yang menarik dalam diri dan hubungan dengan orang lain.
4. Perubahan nilai.
5. Remaja bersikap ambivalen.

Dari pemaparan ciri - ciri remaja tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa sudah dikatakan seorang remaja apabila sudah mengalami atau menghadapi ciri - ciri yang disebutkan di atas. Ciri-ciri tersebut merupakan ketentuan-ketentuan yang dialami oleh setiap individu ketika memasuki usia remaja

⁵⁵ Yudrik Jahja, “*Psikologi Perkembangan*”, (Kencana: Prenadamedia), hal 235-236.

3. Tugas – Tugas Perkembangan Remaja

Hurlock juga menyebutkan tugas – tugas perkembangan remaja ialah sebagai berikut:⁵⁶

1. Menerima keadaan fisik
2. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
3. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
4. Mencapai kemandirian emosional.
5. Mencapai kemandirian ekonomi.
6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
7. Memahami dan menginternalisasikan nilai – nilai orang dewasa dan orang tua.
8. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia sosial.
9. Mempersipkan diri untuk memasuki perkawinan.
10. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

William kay menyebutkan tugas perkembangan remaja sebagaimana dikutip oleh Yudrik Jahja ialah sebagai berikut:⁵⁷

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.

⁵⁶ Elizabet B Hurlock , *Psikologi Perkembangan...* hal 209 – 210.

⁵⁷ Ibid. hal 237 - 238

Pada masa remaja terjadi perubahan fisik yang sangat pesat yang terkadang membuat remaja merasa bingung atas perubahan yang dialaminya. Namun pada masa tersebut remaja harus bisa beradaptasi atau menerima perubahan – perubahan yang terjadi. Remaja harus belajar menerima bentuk tubuhnya, suaranya dan juga berbagai perubahan lainnya.

- b. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua atau figur - figur yang mempunyai prioritas.

Remaja diusinya diharapkan sudah mampu dalam hal kemandiria emosional dari orang tua atau figure – figure lainnya. Remaja dituntut untuk mampu mengenal emosi dengan baik, mampu mengaplikasikannya dengan baik juga mengontrol atau mengendalikan emosi dengan baik.

- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok.

Remaja diharapkan sudah mampu membina hubungan baik dengan orang lain, seperti dengan teman sebaya, masyarakat di sekitar lingkungan tinggalnya dan mampu menjalin hubungan timbal balik baik itu secara individual maupun kelompok.

- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitasnya.

Karena pada masa remaja masih menjadi masa pencarian jati diri, jadi remaja harus mempunyai seorang panutan atau role modelnya dalam bertingkah laku,

berpakaian dan bertutur kata, yang dirasa cocok atau sesuai dengan jati diri yang ingin ditampilkan.

- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.

Mampu menyadari atau mengetahui potensi atau bakat yang dimiliki dirinya dan mengetahui cara mengembangkannya, serta yakin dan percaya diri atas kemampuan yang dimiliki.

- f. Memperkuat *self control* (kemampuan mengendalikan diri)

Pada masa remaja *self control* sangat dibutuhkan, kemampuan untuk mengendalikan diri atau menjaga diri menjadi tantangan tersendiri pada masa remaja. Remaja harus mampu memilah mana yang baik dan yang buruk, sehingga ia tidak salah arah dalam menjalankan kehidupan.

- g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap dan perilaku) kekanak – kanakan.

Karena masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak – kanak menuju dewasa, jadi remaja diharapkan sudah mampu untuk bersikap layaknya orang dewasa dan meninggalkan sikap atau tingkah laku kekanak – kanakan.

4. Remaja dalam Al-Qur'an

Masa remaja merupakan masa dimana individu memasuki *Aqil baligh* yang memasuki kategori *mukallaf*, yaitu individu yang sudah mendapat beban kewajiban syariat. Remaja adalah individu yang baru beranjak selangkah dewasa dan baru

mengenal mana yang benar juga mana yang salah, , memahami peran dalam dunia sosial, mengenal lawan jenis, menerima jati diri apa yang telah dianugerahkan Allah SWT. Remaja dalam islam merupakan usia yang sangat dibanggakan, tidak hanya memperhatikan pertumbuhan, perkembangan serta perubahan biologis remaja saja, hal yang lebih penting ialah mempersiapkan remaja menjadi generasi yang paham dalam mengintegrasikan nilai – nilai akhlak, iman dan pengetahuan.⁵⁸

Syaikh M. Jamaluddin Mahfudz menyatakan bahwa usia 12 tahun sampai 15 tahun disebut fase permulaan remaja, usia 15 tahun sampai 18 tahun disebut fase pertengahan remaja, usia 18 tahun sampai usia 22 tahun disebut fase paripurna remaja, dan usia 22 sampai 30 tahun sebagai fase kematangan dan pemuda.⁵⁹

Remaja pada kodratnya adalah manusia yang sedang berkembang dan melalui suatu proses kehidupan dimana pada dasarnya memiliki fitrah makhluk yang sempurna dan baik. Artinya, remaja adalah fase potensial untuk bisa dibentuk menjadi pribadi yang baik atautkah sebaliknya di dalam lingkungan. Dalam al -Quran remaja disebut dengan sebutan *As Syabab* atau *Al Fata*, yang di jelaskan dalam surah Al - kahfi (17: 10).⁶⁰

⁵⁸ Miftahul Jannah, “*Remaja dan Tugas – Tugas Perkembangannya dalam Islam*”, Jurnal Psikoislamedia (Online), Vol.1, No.1, April (2016), Diakses 18 Februari 2023

⁵⁹ Elfi Yuliani Rochmah, “*Psikologi Remaja Muslim*”, Jurnal Al-Murabbi, Vol. 3, No. 2, Januari (2017), Email : Brillianrisma@gmail.com Di Akses 6 Maret 2023.

⁶⁰ Riyanda Utari, “*Self Regulation pada Remaja dalam Perspektif Islam (Cara Pandang dalam Perspektif Psikologi dan Agama Islam Menghadapi Usia Remaja dan Problematikanya)*”, Jurnal Bayani (Studi Islam), Vol. 1, No.1, Februari (2021). Email: Riyandautari16@gmail.com .Diakses 5 Maret 2023

Ayat tersebut sebagai berikut:

إِذْ أَوَى الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا⁶¹

Artinya : “(Ingatlah) ketika pemuda-pemuda itu berlindung ke dalam gua lalu mereka berdoa, "Ya Tuhan Kami, berikanlah rahmat kepada kami dari sisi-Mu dan sempurnakanlah petunjuk yang lurus bagi kami dalam urusan kami”. (Q.S. Al-Kahfi 18:10).

Islam sangat memperhatikan remaja, ada hal-hal yang tidak boleh dilakukan oleh remaja dan wajib dilakukan oleh remaja, seperti melaksanakan salat lima waktu puasa dan ibadah-ibadah wajib lainnya yang sudah mulai diwajibkan atas remaja. Pada usia remaja juga nilai-nilai moral sudah harus diperhatikan oleh seorang remaja dalam menjalankan kehidupannya dalam keluarga dan bermasyarakat.

Dapat disimpulkan bahwa dalam islam sangat memperhatikan usia remaja, islam mengatur hal - hal yang berkaitan dengan remaja, remaja menjadi usia yang sangat penting dan sangat membutuhkan pendampingan dan didikan dari orang tua. Karena usia remaja bukan lagi anak - anak, jadi sudah memiliki kewajiban-kewajiban yang harus dikerjakan oleh remaja.

E. Konsep Konseling

1. Pengertian Konseling

Kamus psikologi menyebutkan konseling memiliki arti (penyuluhan) atau prosedur guna membantu banyak orang guna bisa menyesuaikan diri, seperti memberi

⁶¹ Al-Qur'an dan terjemahannya, Q.S.Al-Kahfi 18:10

nasihat, diskusi terapeutis, pengadministrasian dan penafsiran tes dan bantuan vokasional atau kejuruan.

Konseling menurut penjelasan Sofyan S. Willis merupakan upaya bantuan yang diberikan seorang pembimbing yang terlatih dan berpengalaman yang disebut konselor, terhadap individu – individu yang mebutuhkannya, agar individu tersebut berkembang potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, juga menyesuaikan diri terhadap lingkungannya yang seiring waktu selalu berubah.⁶²

Berdasarkan beberapa definisi konseling di atas maka dapat penulis simpulkan bahwa, konseling merupakan proses pemberian bantuan oleh tenaga professional yang disebut konselor, kepada seorang individu yang sedang menghadapi masalah. Konselor berperan membantu individu tersebut agar mampu keluar dari situasi sulitnya dan dapat mengembangkan potensinya secara optimal.

2. Proses Konseling

Secara umum proses konseling dibagi atas tiga tahapan:

1. Tahap Awal Konseling

Tahapan ini terjadi pada saat klien menemui konselor, tahapan ini merupakan tahapan pertama dalam proses konseling. Pada tahap ini konselor menekankan atau memfokuskan pada membina hubungan yang baik dengan klien agar klien merasa nyaman dan terbuka dengan konselor. Adapun kegiatan – kegiatan yang dilakukan konselor pada tahapan ini ialah sebagai berikut:

⁶² Sofyan S Willis S. Sofyan, “*Konseling Individual*”, (Bandung: Alfabeta, 2019) hal 18

a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Konselor membina hubungan yang baik dengan klien atau *Attending*, konselor berusaha menumbuhkan suasana yang hangat dan membuat klien nyaman untuk melakukan proses layanan konseling. Hubungan konseling yang bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Keberhasilan proses konseling sangat ditentukan oleh keberhasilan tahap awal ini.

b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Ketika hubungan konseling telah terjalin dengan baik, yaitu klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan dapat mengangkat isu, kepedulian atau masalah yang sedang dihadapi oleh klien. Konselor berusaha untuk memperjelas masalah yang dihadapi klien. Klien sering tidak mampu untuk menjelaskan masalahnya, kurang mampu untuk mengungkapkan perasaan yang dirinya rasakan, klien juga tidak memahami potensi apa yang ia miliki. Konselor berperan dalam menjelaskan apa yang sedang dialami klien dan bagaimana ia harus menyikapinya.

c. Membuat penaksiran dan penjajakan

Setelah konselor mendengar dan memperjelas permasalahan yang dihadapi klien, konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, juga merancang bantuan atau solusi apa yang mungkin dilakukan untuk mengatasi atau menangani permasalahan yang sedang dihadapi klien. Konselor juga membangkitkan segala potensi yang dimiliki klien.

d. Menegosiasikan kontrak

Kontrak yang dimaksud ialah perjanjian antara klien dengan konselor. Kontrak tersebut berisi ketentuan seperti waktu, yaitu berapa lama diinginkan waktu pertemuan klien dengan konselor, kontrak tugas artinya menjelaskan apa tugas konselor dan apa tugas klien. Kontrak intinya berisi berbagai ketentuan yang harus disepakati oleh klien dan konselor.

2. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Pada tahap pertengahan merupakan tahap inti dari proses konseling dan merupakan tahapan dimana konselor menyelesaikan permasalahan yang dihadapi klien. Setelah mengetahui gambaran masalah klien yang disepakati pada tahap awal, kegiatan selanjutnya ialah memfokuskan pada 1). Penjajahan masalah klien, 2). Bantuan apa yang bisa diberikan berdasarkan penilaian kembali apa – apa yang telah dijelajahi mengenai masalah klien. Serta menilai kembali masalah klien, membantu klien memperoleh perspektif baru.

Konselor pada tahap pertengahan ini berfokus pada membantu klien mencari solusi atau jalan keluar apa yang harus diambil untuk menyelesaikan masalah klien. Konselor menuntun, menunjukkan atau memberikan gambaran solusi apa yang bisa diambil dan apa yang paling tepat yang bisa dilakukan oleh seorang klien.

3. Tahap Akhir Konseling

Tahap ini merupakan tahap akhir dari proses konseling, juga merupakan tahapan dimana penentuan dari proses konseling. Pada tahapan akhir ini ditandai dengan beberapa hal, yaitu:

- a. Menurunnya kecemasan klien, hal ini diketahui setelah konselor menanyakan keadaan kecemasannya.
- b. Adanya perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat dan dinamik.
- c. Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- d. Terciptanya sikap positif, dimana klien mulai dapat mengoreksi diri dan menghilangkan sikap yang suka menyalahkan dunia luar.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan yang bersifat kualitatif. Penelitian kualitatif sebagaimana dijelaskan oleh Sugiono adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.¹

Penelitian kualitatif juga dijelaskan oleh Strauss dan Corbin yaitu jenis penelitian yang menghasilkan penemuan – penemuan yang tidak dapat dicapai atau diperoleh dengan menggunakan prosedur – prosedur statistik atau cara – cara lain dari kuantifikasi (pengukuran).²

Metode penelitian kualitatif juga disebut sebagai penelitian lapangan, John W. Creswell juga mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai sebuah proses penyelidikan untuk memahami masalah sosial atau masalah manusia berdasarkan pada penciptaan gambar holistik yang dibentuk dengan kata – kata, melaporkan

¹ Sugiono, Metode, “*Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2017) hal 7

² Anselm Strauss & Juliet Corbin, Dasar – Dasar Penelitian Kualitatif, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003) hal 92

pandangan informan secara terperinci dan disusun dalam sebuah latar ilmiah. Karena mengkaji permasalahan sosial tentu saja hasil yang diperoleh akan lebih fleksibel, jadi tidak bisa menggunakan pengukuran statistik.³

Adapun metode dalam penelitian ini ialah metode deskriptif analisis (*descriptive analytical method*) yang merupakan penelitian yang diarahkan untuk mendiskripsikan gejala – gejala, fakta – fakta atau kejadian – kejadian secara sistematis dan akurat, mengenai sifat – sifat populasi dan daerah tertentu.⁴ Dalam penelitian ini peneliti langsung turun ke lapangan dan penelitian dilakukan dengan melakukan pendekatan terhadap orang – orang yang akan dijadikan sumber informasi, sehingga dapat diperoleh data – data secara menyeluruh dan tertulis.

B. Subjek Penelitian dan Tektik Pengambilan Sampel

Subjek penelitian merupakan responden yang terlibat langsung dalam penelitian. Responden berperan dalam memberikan informasi utama yang dibutuhkan dalam penelitian.⁵ Subjek penelitian menurut Tatang M Amirin sebagaimana dikutip oleh Rahmadi ialah sumber tempat memperoleh keterangan penelitian atau lebih tepatnya dimaknai sebagai seseorang atau sesuatu yang mengenainya ingin diperoleh keterangan.⁶

³ Hamid Patilima, “*Metode Penelitian Kualitatif*”, (Bandung: Alfabeta, 2016) hal 2-3

⁴ Nurul Zuriah, *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori Aplikasi*, Cetakan Ke -3, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009) hal 47

⁵ Jhon W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*, (Yogyakarta: Pustaka pelajar, 2010) , hal 209.

⁶ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011) hal 61

Adapun jumlah subjek penelitian yang merupakan remaja yang berasal dari keluarga *broken home* di kecamatan Indrapuri kabupaten Aceh Besar berjumlah 10 orang.

Sampel atau sampling menurut Suharsimi Arikunto merupakan sebagai pemilihan sejumlah subjek penelitian sebagai wakil dari populasi sehingga dihasilkan sampel yang mewakili populasi yang dimaksud.⁷ Peneliti dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Sugiyono menjelaskan *purposive sampling* ialah teknik penentuan responden atau teknik pengambilan sampel atau sumber data dengan pertimbangan tertentu, dalam artian responden tersebut yang dianggap paling tahu mengenai apa yang peneliti butuhkan dalam penelitiannya.⁸

Nurul Zuriah menyebutkan *purposive sampling* ialah pemilihan sekelompok subjek yang didasarkan atas ciri – ciri tertentu yang dinilai mempunyai kaitan yang erat dengan populasi yang diketahui sebelumnya, dengan kata lain, unit sampel yang dipilih disesuaikan dengan kriteria – kriteria tertentu berdasarkan tujuan penelitian.⁹

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 10 orang remaja yang berasal dari keluarga *broken home* di kecamatan Indrapuri kabupaten Aceh Besar, dengan

⁷ Nurul Zuriah, *Metodologi Penelitian Social dan Pendidikan Teori Aplikasi*, cet ke-3, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hal 123

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Cet ke 26 (Bandung, : Alfabeta, 2017) hal 85

⁹ Nurul Zuriah, *Metodologo Penelitian* ...hal 124

menggunakan teknik *purposive sampling* peneliti menentukan 5 orang sebagai subjek penelitian. 5 orang remaja ini memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Remaja yang berasal dari keluarga *broken home* dengan usia 15 sampai 21 tahun.
2. Berdomisili di kecamatan Indrapuri kabupaten Aceh Besar.
3. Usia keluarga mengalami keretakan atau *broken home* minimal 1 tahun.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data sebagaimana dijelaskan oleh Arikunto, merupakan cara – cara atau langkah – langkah yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data atau informasi yang diperlukan dalam penelitian.¹⁰ Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melalui:

1. Observasi

Menurut S. Margono menyatakan bahwa observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada objek penelitian. Pengamatan dan pencatatan ini dilakukan terhadap objek di tempat terjadi atau berlangsungnya peristiwa.¹¹

Dalam proses pengumpulan data, observasi terbagi dalam dua bagian, yaitu observasi berperan (*participant observation*), yaitu peneliti ikut pengambil bagian

¹⁰ Ni Wayan, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Cet ke 1, (Yayasan Kita Menulis, 2021), hal 99

¹¹ Nurul Zuriah, *Metodologi Penelitian Social Dan Pendidikan Teori -Aplikasi*, Cet.ke-3, (Jakarta:Bumi Aksara,2009)

dalam kehidupan atau terlibat dengan kegiatan sehari – hari dengan orang yang diamati. Yang kedua ialah *observation nonparticipant*, yaitu observasi yang hanya mengamati, peneliti tidak ikut terlibat dalam kehidupan orang – orang yang diamati.¹²

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan observasi *nonparticipant* dan peneliti hanya terlibat sebagai pengamat, tidak ikut mengambil peran atau bagian dari kehidupan orang yang diamati.

2. Wawancara

Rahmadi menyatakan bahwa wawancara merupakan teknik pengumpulan data melalui pengajuan sejumlah pertanyaan secara lisan kepada subjek yang diwawancarai. Wawancara juga dapat diartikan sebagai cara yang dipergunakan untuk mendapatkan data dengan bertanya langsung secara tatap muka dengan responden atau informan.¹³ Wawancara adalah merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu.¹⁴

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan wawancara semiterstruktur, jenis wawancara ini sudah termasuk dalam kategori *in-dept interview*, dimana dalam pelaksanaannya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara jenis ini ialah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka,

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017) hal 145-146

¹³ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2011)

¹⁴ Ibid. hlm 23

dimana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat, ide- idenya. Dalam melakukan wawancara peneliti perlu mendengarkan secara teliti dan mencatat apa yang dikemukakan oleh informan.

Wawancara yang peneliti lakukan ialah dengan mengadaptasikan skala welas asih atau *the self compassion scale* yang disusun oleh Neff, berjumlah 26 butir yang terdiri dari lima pilihan jawaban. Peneliti dalam penelitian ini mengadaptasi skala tersebut dan menyesuaikannya dengan kebutuhan dalam penelitian.¹⁵

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu teknik dalam pengumpulan data, menjadi upaya dalam mencari data atau informasi mengenai hal-hal, catatan surat kabar, majalah, prasati, transkrip, buku, notulen, rapat, agenda dan disertai pula dengan foto-foto hasil kegiatan. Dokumentasi membantu peneliti dalam melengkapi data dari hasil observasi dan wawancara.¹⁶ Peneliti dalam penelitian ini menjadikan bahan data yang diambil sebagai dokumentasi yang hendak diteliti ialah berupa foto dan rekaman suara.

¹⁵ Dicky Sugianto, dkk, “ *Reliabilitas dan Validitas Self Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia*”, Jurnal Psikologi Ulayat, Vol 7, No 2, (2020), Email: Sugianto.Ad@Gmail.Com Di Akses 1 April 2023

¹⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hal 206.

D. Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data

Bogdan menjelaskan analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan bahan – bahan lainnya, sehingga dapat mudah difahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.¹⁷

Setelah melakukan pengumpulan data, maka peneliti akan mengolah atau menganalisis data dengan cara sebagai berikut:¹⁸

1. Mereduksi Data

Mereduksi data artinya ialah merangkum, memilih hal – hal yang pokok, memfokuskan pada hal – hal yang penting, dicari tema dan polanya. Reduksi data yaitu data yang diperoleh dilapangan pada saat pengumpulan data dalam jumlah yang sangat banyak dan kompleks dan harus dicatat semua oleh peneliti. Lama peneliti dilapangan maka akan semakin banyak data yang diperoleh, kompleks dan rumit, untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.

2. Penyajian Data

¹⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2017) hal 244

¹⁸ Ibid...hlm 247-252

Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan dan hubungan antar katagori. Dengan menyajikan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah difahami tersebut. Dalam penelitian kualitatif yang paling sering digunakan dalam menyajikan data ialah dalam bentuk teks atau naratif.

3. Menarik kesimpulan dan verifikasi

Membuat kesimpulan dari hasil data yang telah terkumpul didukung oleh bukti – bukti yang valid dan konsisten. Data yang dikumpulkan oleh peneliti dari fokus yang ada baik melalui wawancara, observasi dan data dokumentasi direduksi dengan merangkum, melakukan pemilihan hal-hal yang penting dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang direduksi akan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya. Data yang diperoleh diklasifikasikan menurut permasalahan secara deskriptif dengan cara menggambarkan bagaimana bentuk dari *self compassion* dari remaja *broken home* di kecamatan Indrapuri.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Letak Geografis dan Jumlah Penduduk

Adapun lokasi dalam penelitian ini adalah kecamatan Indrapuri, kecamatan Indrapuri merupakan salah satu kecamatan di kabupaten Aceh Besar provinsi Aceh, yang memiliki luas sekitar 197,04 km² (19,704 Ha). Letak geografis kecamatan Indrapuri berada di area bukan pesisir. Letak kecamatan Indrapuri ialah 5,30 - 5,53 LU dan 95,34 – 95,57 BT. Jumlah penduduk di kecamatan Indrapuri pada tahun 2021 terdapat 11.376 jiwa yang berjenis kelamin pria dan yang berjenis kelamin wanita sejumlah 11.639 jiwa.¹ Kecamatan Indrapuri juga berbatasan dengan beberapa kecamatan lainnya, untuk lebih jelas penulis merincikanya dalam tabel berikut ini.

Tabel 4.1
Letak Geografis Kecamatan Indrapuri

NO	Batas wilayah	Berbatasan dengan
1	Sebelah Utara	•Kecamatan Montasik •Kecamatan Mesjid Raya
2	Sebelah Selatan	•Kecamatan Kuta Cot Glie
3	Sebelah Barat	•Kecamatan Leupung •Kecamatan Suka Makmur •Kecamatan Kuta Malaka •Kabupaten Aceh Jaya
4	Sebelah Timur	Kecamatan Kuta Cot Glie

Sumber: Buku Profil Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar 2022²

¹ Buku Profil Kecamatan Indrapuri “Kecamatan Indrapuri Dalam Angka 2022”.

² Ibid...

Kecamatan Indrapuri terdiri dari 52 gampong yang terbagi ke dalam 3 mukim.

Untuk lebih jelasnya penulis merincikannya dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 4.2
Gampong di Indrapuri

NO	MUKIM	GAMPONG
1	Empee Ara	Manggra, Meureu Blang Ue, Meureu Baro, Meure Lamgeulumpang, Meureu Ulee Titi, Lamlung, Cot Kareung, Mesalee, Lheue, Cureh, Pasar Indrapuri, Indrapuri, Lamleubok, Empee Ara, Limo Blang, Limo Mesjid, Limo Lamluweung.
2	Reukih	Lampanah Ranjo, Lampanah Dayah, Lampanah Baro, Lampanahtunong, Seuot Tunong, Seuot Baroh, Sihom Cot, Sihom Lhok, Riting, Sinyeu, Krueng Lamkareung, Reukih Dayah, Reukih Keupula, Lam Ilie Mesjid, Lam Ilie Teungoh, Lam Ilie Ganto, Meunara, Seureumo, Ulee Kareung, Lampupok Baro, Lampupok Raya, Seulangai, Aneuk Glee.
3	Jruek	Grot Blang, Grot Baro, Grot Manyang, Jruk Balee, Jruk Bak Kreh, Mon Alue, Lambunot, Lingom, Lamsiot, Ulee Ue.

Sumber : Buku Profil Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar 2022

2. Kehidupan Agama, Sosial dan Ekonomi Masyarakat Kecamatan Indrapuri.

Masyarakat kecamatan Indrapuri dalam menjalankan kehidupan sosialnya masih sangat kuat, menjaga atau menjalin silaturahmi dengan baik, perilaku sosial yang ditimbulkan juga masih sangat positif. Begitu juga dengan hubungannya dengan sesama yang memiliki rasa simpati yang tinggi, masyarakat Indrapuri juga masih sangat menjaga nilai – nilai atau adat istiadat dari orang terdahulu, hal ini terlihat masih banyak masyarakat yang melestarikan beberapa tradisi sampai saat ini. Beberapa gampong di kecamatan Indrapuri masih menjalankan tradisi seperti *kenduri blang*, *tulak bala*, *peusujuk* dan beberapa tradisi lainnya yang masih sangat kental di Indrapuri.

Kehidupan keagamaan masyarakat kecamatan Indrapuri juga sangat kental, di setiap gampong masih menghidupkan meunasah untuk melaksanakan shalat berjamaah lima waktu, serta adanya pengajian rutin di setiap gampong untuk anak-anak, ibu-ibu dan juga bapak-bapak. Di kecamatan Indrapuri juga terdapat beberapa TPA yang secara aktif melaksanakan pengajian khususnya anak-anak, di akhir semester juga mengadakan berbagai perlombaan antar TPA, yang akan menambah semangat anak-anak untuk belajar nilai agama. Para *teungku imum* mesjid dan para remaja mesjid di beberapa gampong di kecamatan Indrapuri juga rutin mengadakan MTQ. Hal ini biasa dilaksanakan sekaligus dengan perayaan hari besar dalam islam, seperti Maulid nabi, *Nisfu sya'ban*, *isra mi'raj* dan hari besar lainnya. Masyarakat juga masih sangat menjaga nilai dan norma agama terlihat dari beberapa gampong

yang telah memiliki qanun gampong tersendiri, yang berisi aturan dan hukuman bagi masyarakat yang melanggar nilai sosial dan agama di gampong tersebut.

Dari segi perekonomian masyarakat Indrapuri mayoritas mata pencariannya adalah petani, area persawahan sangat luas di Indrapuri. Namun ada juga yang bekerja sebagai PNS, wiraswasta, pedagang dan lainnya. Para petani biasanya melakukan panen dua kali dalam satu tahun.

3. Pemerintahan

Pemerintahan kecamatan Indrapuri dipimpin oleh seorang camat, juga terdapat 3 orang imam mukim, 52 keuchik gampong dan 158 kepala dusun.³ Adapun struktur pemerintahan kecamatan Indrapuri kabupaten Aceh Besar ialah sebagai berikut:

Table 4.3
Pemerintahan Kecamatan Indrapuri

Nama	Jabatan
Irda Junaidi, SE., MM	Camat
Khairul Fajri, ST	Sekretaris Kecamatan
Ahmad Fazil	Subbag Umum
Mustafa	Subbag Umum
Fauzi	Subbag Umum
Hendra Saputra	Subbag Keuangan
Yonhardi	Subbag Keuangan

³ Buku Profil Kecamatan Indrapuri “Kecamatan Indrapuri Dalam Angka 2022”.

Mardiana, S.Sos	Seksi Tata Pemerintahan
Ansaruddin	Seksi Tata Pemerintahan
Nurfadhilah, S.HI	Seksi Tata Pemerintahan
Afriah, SE	Seksi Tata Pemerintahan
Mahdi	Seksi Pemberdayaan Masyarakat Dan Gampong
Suwardi, SE	Seksi Pemberdayaan Masyarakat Dan Gampong
Suhaimi	Seksi Pemberdayaan Masyarakat Dan Gampong
Zuraida, SE	Seksi Ketentraman Dan Ketertiban Umum
Sabri	Seksi Ketentraman Dan Ketertiban Umum
Irwan	Seksi Ketentraman Dan Ketertiban Umum
Muffiatun Wardhana	Seksi Pelayanan
Fitriani	Seksi Pelayanan
Zaini Bakri	Seksi Pelayanan
Drs. Nurjannah	Seksi Kesejahteraan Rakyat dan Keistimewaan Aceh
Suhaimi	Seksi Kesejahteraan Rakyat dan Keistimewaan Aceh

4. Visi dan Misi kecamatan Indrapuri

Visi dari kecamatan Indrapuri yaitu “Terwujudnya pelayanan yang profesional untuk kesejahteraan masyarakat, bermartabat dan islami”.

Adapun misi dari kecamatan Indrapuri yaitu:

- a. Menyelenggarakan tugas - tugas pemerintah, pembangunan dan kemasyarakatan sesuai dengan undang – undangan yang berlaku.
- b. Meningkatkan sumber daya manusia aparatur pemerintah kecamatan Indrapuri dan pemerintahan gampong dalam rangka untuk memberikan pelayanan yang optimal kepada masyarakat.
- c. Melaksanakan kegiatan pembangunan yang mengarah kepada peningkatan kesejahteraan masyarakat, penanggulangan kemiskinan serta upaya pemberdayaan ekonomi kerakyatan.
- d. Melaksakan kegiatan – kegiatan kemasyarakatan dalam rangka meningkatkan keimanan , ketaqwaan dan akhlak mulia sesuai dengan syariat islam dengan mengedepankan sikap toleransi.
- e. Mengembangkan potensi yang ada di kecamatan Indrapuri agar dapat berdaya saing.⁴

⁴ Visi dan misi kecamatan Indrapuri kabupaten Aceh Besar.

B. Hasil Penelitian

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ialah dengan wawancara. Peneliti mewawancarai 5 orang remaja (3 perempuan dan 2 laki - laki) yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini. Wawancara dilakukan di beberapa tempat disesuaikan dengan kesediaan informan. Proses penelitian dilakukan mulai tanggal 19 Mei – 29 Mei 2023. Adapun hasil penelitiannya dijabarkan sesuai dengan rumusan masalah, sebagai berikut:

1. Gambaran *self compassion* pada remaja broken home di kecamatan indrapuri kabupaten Aceh Besar

Pengumpulan data pada rumusan masalah ini peneliti telah mewawancarai informan penelitian dengan berpedoman pada teori Neff mengenai aspek – aspek *self compassion*. Aspek – aspek *self compassion* terdiri dari *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness*, *self judgmen*, *isolation*, *overidentification*. Penyajian hasil wawancara akan dipilih berdasarkan keenam aspek tersebut, yaitu sebagai berikut:

a. *Self kindness*

Self kindness merupakan kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri dengan baik dan apa adanya, dengan *self kindness* akan membuat individu menjadi lebih baik kepada diri sendiri ketika menghadapi masalah tanpa meyalahkan dan menghakimi diri. Adapun hasil wawancara mengenai aspek *self kindness* dengan RF sebagai berikut: "Ketika ada masalah atau suatu yang tidak diinginkan terjadi, RF merasa kecewa, terhadap dirinya dan apabila itu menyangkut

dengan orang lain, RF juga akan merasa kecewa dengan orang lain. Tapi bukan yang kecewa berat.⁵

Kemudian wawancara yang peneliti lakukan dengan I mengatakan bahwa “Bingung harus gimana ,yaudah aja gitu, gak tahu harus apa dan gimana. Karna kan engga gerti ni, tapi ini terjadi sama I dan engga ada yang bisa jelasin.”⁶

Wawancara yang peneliti lakukan dengan R mengatakan bahwa:

“Kalau dibilang depresi banget waktu itu, sampai tidak niat kuliah kak. Sampai (R) bilang sama mama dan papa kalau emang harus pisah yaudah lah lebih baik (R) bunuh diri saja, kayak emang udah putus asa kali kak. Apalagi saya anak yang paling manja juga, jadi kalau orang tua pisah gimana .Itu ketika ada masalah itu (R) nangis aja tu kak, nangis sejadi – jadinya”.⁷

Selanjutnya wawancara yang peneliti lakukan dengan RU ialah sebagai berikut:

“Kalau untuk sekarang cuman karena segala sesuatu itu harus dikerjakan sendiri, lagi kuliah dan harus kerja, harus berpenghasilan sendiri,kalau engga kerja engga ada ongkos untuk kuliah, untungnya untuk SPP ada bidikmisi, tapi untuk 6 bulan itu engga cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari – hari, jadi di sela-sela kuliah harus kerja. Karena RU kerja sambil kuliah, jadi RU harus lebih pandai dalam mengatur waktu sih, jadi harus mikir kuliah dan kerja juga”.⁸

⁵ Wawancara dengan informan RF, pada Sabtu, 20 Mei 2023, di rumah informan (Ds.Empee Ara).

⁶ Wawancara dengan informan I, pada Kamis, 25 Mei 2023, di Kopi Dara.

⁷ Wawancara dengan informan R, pada Kamis, 25 Mei 2023, di Lapangan Geulanggang.

⁸ Wawancara dengan informan RU, pada Senin, 29 Mei 2023, di RAS kopi.

Sedangkan wawancara yang peneliti lakukan dengan informan S ialah. *(sedih kak, S orangnya gampang sedih, jadi kalau ada orang yang ejek-ejek S cepat sedih dan kepikiran, dan pikirannya langsung berlarut-larut”)*.⁹

b. Common Humanity

Common humanity ialah sebuah kesadaran pada individu dalam memandang kesulitan, kegagalan dan tantangan yang dialami merupakan bagian dari kehidupan manusia dan merupakan suatu hal yang dialami semua orang. Adapun hasil wawancara peneliti dengan informan RF ialah:

pernah juga udah pasrah, karena sudah begini jalannya, dan menyadari itu, ya memang semua orang memiliki dan menghadapi masalah.¹⁰

Pandangannya terhadap kondisi keluarga:.”(ya sudah ikhlas yang terjadi dan ini pilihan yang terbaik, untuk mamak pun ini yang terbaik, tidak merasa kecewa dan menyalahkan keadaan, karena dengan piah ini pilihan yang terbaik).¹¹

Selanjutnya wawancara yang peneliti lakukan dengan informan I ialah:

“Iya, ada kak, ngerasain kayak oh aku udah ditakdirin kayak gini, yaudah berarti harus bisa. Walaupun hanya dekat dengan mamak, tapi mamak juga bisa kasih atau jadi sosok ayah juga. Pasti, pasti semua orang punya masalah, cuman beda-beda aja, pandangan terhadap kondisi keluarga Berusaha untuk memahami, engga coba untuk nanya juga kenapa harus pisah, kenapa gini, karena (I) takut, takut ribut.”.¹²

Adapun hasil wawancara peneliti dengan informan R ialah sebagai berikut:

⁹ Wawancara dengan informan S, pada 29 Mei 2023, di Rumah Informan.

¹⁰ Wawancara dengan informan RF, pada Sabtu, 20 Mei 2023, di rumah informan (Ds. Empee Ara).

¹¹ Wawancara dengan informan RF, pada Sabtu, 20 Mei 2023, di rumah informan (Ds. Empee Ara).

¹² Wawancara dengan informan I, pada Kamis, 25 Mei 2023, di Kopi Dara.

“Iyaa, itulah, Pertama saya memandang memang kesalahan mama, tapi pas saya pahami lagi gimana, rupanya ini kesalahan keduanya, bukan salah mama aja juga bukan salah papa aja. Disitu saya sadar bahwa mereka memang sudah tidak bisa disatuin lagi, ya mau gimana, (R) juga disitu gak berhenti berdoa sampai tahajud berharap mama dan ayah engga pisah. Nah disitu (R) sadar berarti ini sudah ketetapan Allah memang, ya harus gimana. Untuk memahi bahwa semua orang memiliki masalah Engga sih, malahan dalam hati (R) ngerasa ya Allah kenapa cuman aku yang diginiin? Orang – orang kayaknya enak aja hidupnya, kenapa aku bagian jelek-jeleknya”.

pandangan terhadap keluarganya : Pas pertama tau orang tua harus pisah saya kecewa banget kak, terus awalnya kami tau permasalahannya karena mama selingkuh, ya Allah kenapa gitu. Itu kecewa banget sama mama, kenapa harus selingkuh. Tapi setelah itu kami tahu jawabannya, bahwa engga salah mama aja, tapi karena papa juga.¹³

Selanjutnya hasil wawancara dengan informan RU ialah:

“Iya memahami bahwa masalah itu sebagai pelajaran hidup. kalau misalkan ada hal yang engga diinginkan itu kan bisa jadi sebuah pelajaran. Kalau misalnya sebuah hal itu tidak sesuai kemauan atau engga bisa seperti yang kita inginkan, kita akan mikir kenapa ini engga bisa? Kenapa hal ini ga terjadi?, jadi kita bisa liat dimana salahnya dan kedepan kita bisa perbaiki. Memahami bahwa semua orang memiliki masalah, Kalau itu sih sering ya, ee setiap orang itu kan punya permasalahannya tersendiri, tiap orang pun beda-beda, RU menyadari itu, kitapun harus paham lah dengan hal itu”.

Pandangan terhadap kondisi keluarga: “Kalau pendapat untuk sekarang Alhamdulillah baik ya, yaa gitu lahh harus bekerja keras untuk bisa menutupi kekurangan-kekurangan keluarga, Alhamdulillah untuk kebutuhan sedikit-sedikit terpenuhi”.¹⁴

Sedangkan hasil wawancara dengan informan S sebagai berikut:

tidak menyadari karena ketika sedang sedih tidak terfikir kesitu, kalau semua orang punya masalah ada teringat seperti itu, tapi tidak sering.”.

¹³ Wawancara dengan informan R, pada Kamis, 25 Mei 2023, di Lapangan Geulanggang.

¹⁴ Wawancara dengan informan RU, pada Senin, 29 Mei 2023, di RAS kopi.

Pandangan informan terhadap keluarganya: (ayah S mengalami gangguan jiwa). Mamak dan ayah karena kondisi ayah, S rindu dengan kondisi keluarga yang lengkap.¹⁵

c. *Mindfulness*

Mindfulness merupakan kemampuan untuk melihat secara jelas dan sadar suatu kejadian, melihat secara terbuka sesuatu yang terjadi tanpa ada dileh – lebihkan ataupun dikurang – kurangi. Adapun hasil wawancara mengenai aspek *mindfulness* dengan informan RF ialah sebagai berikut: “insha allah bisa, karena sudah ketetapan Allah, yang terjadi dalam hidup kita berarti yang paling baik untuk kita).¹⁶

Wawancara dengan informan I ialah:

“Sudah tidak bertanya–tanya lagi kenapa gini kenapa gitu, Karena beriring berjalannya waktu, (I) merasa bahwa oh berarti ini jawabannya kenapa orang ni pisah. Karna kan mamak juga kayak cerita tapi secara gak langsung atau tersirat. Yang membuat (I) itu bisa terima tu karena orang sekitar tu gak ngebahas tentang itu, kayak (I) memang anak broken home tapi kayak gak kerasa, karena (i) merasa ada sosok ayah gitu, mamak kan punya abang, jadi udah ngerasa kayak ayah sendiri”.¹⁷

Selanjutnya wawancara dengan informan R, ialah sebagai berikut: “Ya gimana ya kak, ya mau gak mau harus terima kak. Tapi R masih bertanya tanya kenapa gini,

¹⁵ Wawancara dengan informan S, pada 29 Mei 2023, di Rumah Informan.

¹⁶ Wawancara dengan informan RF, pada Sabtu, 20 Mei 2023 di rumah informan

¹⁷ Wawancara dengan informan I, 25 Mei 2023, di kopi Dara

sampai R bilang ke mama, kenapa mama gitu? R engga langsung terima gitu kak, R tetap berusaha untuk mencoba memperbaiki hubungan mereka, tapi engga bisa”.¹⁸

Adapun hasil wawancara dengan informan RU ialah:

“Iya kalau menerima kondisi, mau gak mau ya harus terima. Karena gimana ya, ee udah ketetapan, ini kan udah termasuk sebuah ujian, jadi kita harus terima. Mungkin ini yang terbaik dalam hidup. Segala sesuatu yang udah kejadian itu kan udah Allah tetapin ini harus gini, ini gak boleh gini. Jadi yaudah, kita sebagai hamba jalanin aja. RU juga ada ngaji di dayah, jadi ada dikasih tahu tentang takdir, ustadz itu bilang “segala hal dimuka bumi ini apabila sudah di tetapkan oleh Allah SWT, hal tersebut adalah baik ”. jadi dari situ RU makin yakin dan menerima dengan baik lah kejadian itu, karena pasti itu yang terbaik”.¹⁹

Sedangkan hasil wawancara dengan informan S ialah sebagai berikut:

”. (kalau itu udah terima kak, karena ya harus gimana ayah dengan kondisi gitu, hubungan mereka enggak bagus lagi).²⁰.

d. *Self Judgement*

Self judgement merupakan perasaan atau tindakan individu dalam menyerang atau menghakimi dan menyalahkan diri sendiri secara keras ketika mengalami situasi yang tidak menyenangkan atau kesulitan dalam kehidupannya. Adapun hasil wawancara mengenai aspek *self judgement* dengan informan RF ialah sebagai berikut

Pernah menyalahkan diri, tapi bukan yang parah kali, tapi kalau ada hal yang tidak sesuai dengan keinginan kita, jadi mikir lagi mungkin kalau saya engga gini, hasilnya mungkin engga akan gini, lebih ke begitu kak).²¹

Selanjutnya hasil wawancara dengan informan I sebagai berikut:

¹⁸ Wawancara dengan informan R, pada Kamis, 25 Mei 2023, di Lapangan Geulanggang.

¹⁹ Wawancara dengan informan RU, pada Senin, 29 Mei 2023, di RAS kopi.

²⁰ Wawancara dengan informan S, pada 29 Mei 2023, di Rumah Informan.

²¹ Wawancara dengan informan RF, pada Sabtu, 20 Mei 2023 di rumah informan

“Pernah kak, Entahlahkan kayak overthinking gitu. Pernah, karena ngerasanya tu kayak dulu tu berawal masalahnya dari (I). gini.. dulu itu saya tu merengek minta sepeda, terus ayah jawab “yaudah nanti kita beli sepedanya di lhokseumawe, ajak adek juga”, Singkat cerita (I) pergi sama ayah, tiba-tiba udah sampai ke kampong ayah. Dua hari kemudian mamak datang sama kakek, saat itu adek saya kondisinya sakit, terus dibawa pulang sama mamak, sedangkan saya dibawa lari...”²²

Adapun wawancara dengan informan R ialah: “Kalau menyalahkan diri engga pernah sih kak”²³

Wawancara yang peneliti lakukan dengan informan RU ialah sebagai berikut:

“Kalau menyalahkan diri sendiri ada sih, tapi engga yang parah kali. Lebih ke intropeksi diri gitu, ini kenapa jadi gini ya? oh ini karena RU terlalu ceroboh, makanya jadi gini dan konsekuensinya jadi gini. lebih ke kayak gitu sih, bukan yang menyalahkan diri kali gitu engga. Karena kalau kita salahkan keadaan kan gak mungkin, Kalau tentang mamak dan ayah yang harus pisah engga sih, karena permasalahanya bukan dari kami, bukan dari anak, permasalahannya memang dari mereka berdua”.²⁴

Selanjutnya wawancara yang peneliti lakukan dengan informan S ialah:

Ada kak, sering juga, ya gak tau kenapa, S merasa bersalah, terpikir memang salah S ini, jadinya kepikiran yang berkepanjangan)”²⁵

e. Terisolasi (*Isolation*)

Terisolasi merupakan perasaan terasingkan atau terputusnya dengan dunia sekitar ketika individu tersebut merasa gagal, kecewa atau ketika mengalami suatu

²² Wawancara dengan informan I, 25 Mei 2023, di kopi Dara

²³ Wawancara dengan informan R, pada Kamis, 25 Mei 2023, di Lapangan Geulanggang.

²⁴ Wawancara dengan informan RU, pada Senin, 29 Mei 2023, di RAS kopi.

²⁵ Wawancara dengan informan S, pada 29 Mei 2023, di Rumah Informan.

masalah. Adapun hasil wawancara mengenai aspek *isolation* dengan informan RF Jarang, kalau tempat khusus tidak ada, paling kalau di pesantren main bola, agar pikirannya teralihkan).²⁶

Selanjutnya wawancara dengan informan I ialah sebagai berikut “Engga, malah kebalikan, saya tipikal orang yang gak suka duduk di rumah. Karna saya merasa ketika ketemu orang itu malah nambah energi. Dan kalau di rumah itu malah keinget semua masalah”.²⁷

Wawancara yang peneliti lakukan dengan informan R ialah:

“Engga kak, R lebih suka keluar karena biar bisa lepasin beban pikiran. Sampai pernah R kepengan untuk pergi ke klub malam gitu, dulukan R tinggal di Medan. Karena R mikir ni kalau mabuk enak ni, biar lupa semua masalahnya ni. Itu mikir gitu pas lagi depresi banget, lagi nangis-nangisnya, sedih dan gatau harus gimana. Tapi hal itu engga kejadian, R sadar itu gak baik”.²⁸

Wawancara yang peneliti lakukan dengan informan RU mengatakan bahwa: “Oh itu ada, itu bahkan setiap ada masalah, itu RU bakalan nyari tempat-tempat yang tinggi. Kayak gunung gitu, emang suka mendaki. Itu sendiri tu, disitu mulai mikir gimana ni caranya atau nyari solusi gitu”.²⁹

Adapun wawancara yang peneliti lakukan dengan informan S ialah sebagai berikut:

²⁶ Wawancara dengan informan RF, pada Sabtu, 20 Mei 2023 di rumah informan

²⁷ Wawancara dengan informan I, 25 Mei 2023, di kopi Dara

²⁸ Wawancara dengan informan R, pada Kamis, 25 Mei 2023, di Lapangan Geulanggang.

²⁹ Wawancara dengan informan RU, pada Senin, 29 Mei 2023, di RAS kopi.

(sering kak, setiap ada masalah S seperti itu dan S dikamar sedih dan nangis terus)".³⁰

f. Overidentification

Overidentification merupakan sebuah reaksi yang berlebihan dari individu ketika menghadapi permasalahan atau kesulitan, individu akan cenderung melebih-lebihkan sesuatu yang dirasakan sehingga memunculkan kecemasan dan depresi. Adapun wawancara yang peneliti lakukan mengenai aspek *overidentification* dengan informan RF ialah sebagai berikut:

pernah, tapi bukan yang berlebihan yang sampai sedih terus, paling kepikiran sebentar terus tidak lagi).tidak juga, pasti ada yang lebih parah masalahnya dari pada saya, cuman kita saja yang tidak tahu".³¹

Wawancara yang peneliti lakukan dengan informan I mengatakan bahwa:

"Pernah itu kak, karena kan saya anak broken home kan, jadi engga setiap hari ketemu ayah, sama mamak juga kita gak tahu umur sampai kapan, jadi pengen jadi orang yang lebih berkembang lagi, kerjanya juga, harus lebih mandiri. Jadi suka kepikiran dan sedih gitu mikirnya kak, Eee enggak sih kak, pasti ada yang lebih berat dari I".³²

Selanjutnya wawancara dengan informan R sebagai berikut "Lumayan kak, itu kejadiannya kan udah agak lama, tapi kalau diingat lagi R jadi sedih lagi bahkan sampai sekarang, mungkin masalah R sih kak paling berat, karena gak enak kali orang tua harus pisah, tiba – tiba dan adek masih kecil-kecil.".³³

³⁰ Wawancara dengan informan S, pada 29 Mei 2023, di Rumah Informan.

³¹ Wawancara dengan informan RF, pada Sabtu, 20 Mei 2023 di rumah informan

³² Wawancara dengan informan I, 25 Mei 2023, di kopi Dara

³³ Wawancara dengan informan R, pada Kamis, 25 Mei 2023, di Lapangan Geulanggang.

Wawancara yang peneliti lakukan dengan informan RU mengatakan bahwa :

“Pernah, tapi engga lama sih, Cuma kayak merenung aja gitu, gak lama-lama kali, palingan cuman 30 menit atau 1 jam lahh. Tapi kalau tentang perceraian orang tua, RU juga pernah yang sedih lumayan lama tu, itu kejadiannya di umur 17 tahun. Karena pada umur 17 tahun itu RU baru paham semuanya, udah ngerasain semua dan tau jawaban semuanya, kalau dulu kan RU masih kecil pas mamak dan ayah pisah tu. Ditambah dengan ekonomi sangat kurang pada saat itu. RU sampai engga pulang ke rumah, selama 4 hari dan tidur di dayah. Itu sedih dan kecewa banget karena udah tahu semuanya dan ekonomi kurang banget tu. Itu sedih tu selama seminggu ga sekolah dan 4 hari ga pulang ke rumah. Itu juga ada rasa kecewa sama orang tua karena harus pisah diwaktu kami masih kecil-kecil, masih perlu tanggungan dan sosok ayah, kurang kasih sayang dari orang tua juga. Tapi perasaan sedih dan kecewa itu berangsur hilang dan RU coba untuk memahami, di umur 18 udah biasa aja”.³⁴

Adapun wawancara dengan informan S ialah sebagai berikut:

“ada juga kak, S kepikiran selalu, kalau kepikiran S sedih lagi, kalau lagi sedih enggak kepikiran gitu, malah mikir masalah S paling berat”.³⁵

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan informan mengenai aspek *self compassion* yang terdiri dari *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness*, *self judgment*, *isolation* dan *overidentification*, maka dapat disimpulkan gambaran *self compassion* pada remaja *broken home* di kecamatan indrapuri rata – rata memiliki *self compassion* yang tinggi, hal ini dapat dilihat melalui 3 dari 5 informan mampu memandang dan bersikap baik kepada dirinya ketika menghadapi masalah, menerima dengan baik setiap hal yang tidak menyenangkan terjadi dalam hidupnya, termasuk mampu menerima dengan baik perpisahan atau perceraian orang tuanya, juga tidak menyalahi atau menghakimi diri dengan keras, serta cenderung tidak berlarut – larut

³⁴ Wawancara dengan informan RU, pada Senin, 29 Mei 2023, di RAS kopi.

³⁵ Wawancara dengan informan S, pada 29 Mei 2023, di Rumah Informan.

dalam masalah. Sedangkan 2 informan lainnya cenderung memiliki *self compassion* yang rendah, ditandai dengan sikap informan dalam menghadapi masalah, bersikap menyalahkan diri sendiri, merasa sedih dan kecewa yang berkepanjangan, hingga depresi. Juga tidak mampu menerima dengan baik suatu kondisi yang tidak menyenangkan terjadi, informan juga tidak mampu memahami bahwa semua orang menghadapi masalah dan kurang mampu menyadari bahwa masalah ialah bagian dari pelajaran hidup.

2. Kebutuhan Remaja *Broken Home* di Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar terhadap konseling

Pengumpulan data untuk rumusan masalah ini peneliti mewawancarai para remaja yang berlatar belakang *broken home* mengenai kebutuhannya terhadap tenaga profesional seperti konselor dalam menghadapi dan menyelesaikan masalahnya. Adapun hasil wawancara peneliti dengan informan RF ialah sebagai berikut:

“waktu kepikiran sekali mungkin perlu, untuk cumn bagi cerita atau biar lega, enggak, sebab enggak terlalu paham gimana layanan konseling dan gak berani juga”.³⁶

Wawancara yang peneliti lakukan dengan informan I mengatakan bahwa:

“Butuh, karena kayak pengen cerita gitu. Pngen ngeluarin semua ceritanya biar lega dan ada yang dengerin tanpa dihakimi, Adanya di Banda Aceh kan, tapi (i) gatau juga pastinya,, karena kayak mau konsul tapi takut juga karena engga tahu prosesnya”.³⁷

Selanjutnya wawancara yang peneliti lakukan dengan informan R, menyatakan bahwa: “Hhmm belum sih kak, masih belum kepikiran untuk konsul. Karena belum

³⁶ Wawancara dengan informan RF, pada Sabtu, 20 Mei 2023 di rumah informan

³⁷ Wawancara dengan informan I, 25 Mei 2023, di kopi Dara

pernah juga, terus engga terlalu paham dengan proses konsulnya itu, jadi R engga kepikiran untuk nyoba konsul, ya walaupun kalo di pikir-pikir lebih baik konsul dari pada R sedih dan sampe depresi kayak kemarin itu”³⁸

Wawancara yang peneliti lakukan dengan informan RU ialah sebagai berikut:

“Tahu, yang kayak konsul gitu kan? Pernah merasa butuh, kayak pengen untuk sekedar cerita, biar lega. Itu pas RU di MAN. Di MAN, di sekolah dulu kan ada guru bimbingan dan konseling tu. Dulu ibu itu ada bilang kalau ada masalah baik itu dengan teman atau keluarga dan yang lain, boleh untuk cerita sama ibu itu. RU pada saat itu kepengen, karena udah gak ada tempat untuk ngadu dan cerita, juga untuk nyari solusi. Tapi RU gak pergi, gak berani (tertawa). Gak berani untuk datang”.³⁹

Adapun wawancara dengan informan S ialah sebagai berikut:

“engga kak, tapi pernah dengar.oh kalau disekolah yang kayak guru BK kak ya? Oh paham kak. Enggak konsul karena engga paham , padahal kalau dibilang butuh ya butuh that, karena pengen untuk cerita biar lega sedikit).⁴⁰

Berdasarkan wawancara peneliti dengan informan mengenai kebutuhannya terhadap layanan konseling dan bagaimana konseling berperan dalam membantu informan menghadapi masalah juga berperan dalam pembentukan *self compassion* maka dapat disimpulkan bahwa, para informan dapat dikatakan sangat membutuhkan layanan konseling dalam menghadapi masalahnya, 3 informan sangat menginginkan untuk melakukan proses konseling untuk menceritakan masalahnya, 2 informan lainnya kurang memahami apa itu konseling, sehingga tidak berfikir untuk

³⁸ Wawancara dengan informan R, pada Kamis, 25 Mei 2023, di Lapangan Geulanggang.

³⁹ Wawancara dengan informan RU, pada Senin, 29 Mei 2023, di RAS kopi.

⁴⁰ Wawancara dengan informan S, pada 29 Mei 2023, di Rumah Informan.

melakukan layanan konseling. Tidak tersedianya tenaga konselor di kecamatan indrapuri juga menjadi salah satu faktor para remaja tidak melakukan konsling.

C. Pembahasan

Self Compassion sebagaimana disebutkan oleh Breines merupakan salah satu kemampuan individu untuk mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif. *Self compassion* berperan memberikan pemahaman pada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri secara berlebihan atas ketidaksempurnaan dan kegagalan yang dialami diri dalam menjalani kehidupan.⁴¹

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan di atas, peneliti menemukan bahwa kelima remaja memiliki pengalaman *broken home* yang berbeda, yang menimbulkan reaksi emosi pada setiap remaja tersebut. Setiap remaja merespon perceraian orang tuanya atau kehilangan secara berbeda – beda, ada remaja yang menerima dengann baik, ada yang merasa sedih dan kecewa yang berkepanjangan, bahkan ada informan yang depresi dan merasa tidak ada harapan sampai berfikir untuk bunuh diri. Sejalan dengan pendapat Sri Esti Wuryanti yang menyebutkan anak atau remaja yang kehilangan orang tua akibat meninggal dunia atau bercerai akan merasa kehilangan, tidak hanya sedih akibat hilangnya kontak sehari – hari, tetapi

⁴¹ Fany Andina Hasanah, Farida Hidayati, “*Hubungan Antara Self Compassion dengan Aliensi pada Remaja (Sebuah Studi Kolerasi Pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka)*”, Jurnal Empati, Vol 5, No 4, Oktober (2016), email : fanyahasanah@gmail.com . Diakses 13 Februari 2023.

juga sedih akibat hilangnya rasa aman dan nyaman dengan keluarga yang utuh dan lengkap. Respon dari kesedihan meliputi kebingungan, kemarahan, penolakan, depresi, perasaan tidak ada harapan dan ketakutan.⁴²

Pada proses wawancara maka gambaran *self compassion* pada remaja *broken home* dapat dikatakan rata – rata remaja dengan latar belakang keluarga *broken home* di kecamatan Indrapuri memiliki *self compassion* yang tinggi. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana remaja merespon penceraian orang tuanya dan memandangnya dengan positif tanpa menghakimi diri secara keras, memandang sebuah hal yang tidak diinginkan seperti penceraian ialah sebagai pelajaran hidup, mereka juga mampu menerima dengan baik situasi orang tuanya yang harus berpisah. Dalam menjalaninya pun remaja tidak merasa dirinya paling menderita dan menyadari bahwa semua orang memiliki dan menghadapi masalah.

Sebagaimana pendapat Kingle dan Van Vliet yang dikutip oleh Ayulanningsih menyatakan bahwa *self compassion* dapat membantu remaja dalam mengalami berbagai permasalahan hidup agar tetap mampu melihat diri sendiri secara positif, membantu bertahan dalam keadaan atau situasi sulit.⁴³

Remaja yang memiliki *self compassion* yang cenderung tinggi akan lebih bersemangat dalam menjalankan kehidupan, mampu memandang dunia atau sesuatu

⁴² Sri Esti Wuryanti Djiwandono, *Konseling dan Terapi Dengan Anak dan Orang Tua*, Cet 1, (Jakarta: PT Grasindo, 2005) hal 124 – 127.

⁴³ Ayulanningsih, Karjuniwati. “*Welas Asih Diri Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja Dengan Orang Tua*”, *Jurnal Psikologikal*, Vol. 25, No.1, (2020). Diakses 12 Februari.

dengan lebih luas, serta akan lebih siap dengan berbagai hal nantinya. Remaja juga akan memandang dan bersikap baik pada diri saat dalam kondisi apapun. Namun terdapat juga remaja yang memiliki *self compassion* yang rendah, yang menghakimi diri secara keras, sedih dan kecewa yang berkepanjangan, kurang menerima dengan baik penceraian orang tuanya, bahkan mengaku sangat depresi saat itu.

Ayulanningsih juga menyebutkan berdasarkan penelitiannya individu yang kurang perhatian dan sangat kritis (atau mengalami perlakuan yang salah baik secara psikologis, seksual, maupun fisik ketika mereka masih anak-anak), maka akan menjadi individu yang cenderung memiliki tingkat *self compassion* yang lebih rendah.⁴⁴

Berkaitan dengan kebutuhan remaja *broken home* terhadap konseling, maka memperoleh hasil bahwa konseling sangat dibutuhkan oleh para remaja, konseling berperan dalam pembentukan *self compassion* pada diri setiap individu, khususnya remaja dengan latar belakang keluarga *broken home* dan memiliki *self compassion* yang rendah.

Konseling sebagaimana dijelaskan oleh Soyfan S Willis ialah upaya bantuan yang diberikan oleh seorang tenaga terlatih danberpengalaman yaitu konselor, terhadap individu – individu yang membutuhkannya, agar indivudu tersebut dapat

⁴⁴ Ibid. hal 91

mengembangkan potensinya secara optimal, mampu mengatasi masalahnya, juga menyesuaikan diri terhadap lingkungannya yang seiring waktu terus berubah.⁴⁵

Konseling berperan dalam membantu individu menghadapi dan menyelesaikan masalahnya, yang mana masalah pada setiap individu beragam dan memiliki kemampuan dalam menyelesaikannya berbeda pula. Seperti halnya remaja yang memiliki keluarga yang kurang harmonis, anggota keluarga yang tidak lengkap atau disebut *broken home*, tentu saja memiliki perasaan atau pandangan yang tidak menyenangkan terhadap keluarganya juga pada dirinya.

Sejalan dengan pendapat Salsabila Priska dalam jurnalnya menjelaskan bahwa remaja yang berasal dari keluarga broken home, memiliki perasaan yang cenderung sensitif dan sering merasa sesak atau sedih yang mendalam ketika menyadari keluarganya tidak lagi tinggal bersama. Penceraian orang tuanya juga membuat remaja harus bisa bertahan dalam keadaan atau kondisi yang sulit, juga harus mampu menyesuaikan diri atau terbiasa dengan kondisi keluarganya yang berbeda.⁴⁶

Kondisi remaja yang demikian tentu saja memerlukan perhatian dan dukungan dari orang sekitarnya dan konselor. Adanya dukungan dalam menghadapi masalah dan bantuan konselor dalam memandang suatu masalah dengan lebih positif akan membantu individu dalam menumbuhkan *self compassion*. Dengan adanya

⁴⁵ . Sofyan S Willis, “*Konseling Individual*”, (Bandung: Alfabeta, 2019) hal 18

⁴⁶ Salsabila Priska Adristi, “*Peran Orang Tua Pada Anak Dari Latar Belakang Broken Home*”, Jurnal Lifelong Education, Vol.1, No.2,(2021) email: salsabilapriska@gmail.com diakses 6 Maret 2023

layanan konseling membantu remaja menyadari dan memahami dengan baik suatu kejadian yang tidak menyenangkan seperti penceraian orang tuanya, sehingga ia mampu untuk menerima dengan baik kondisi tersebut. Remaja mengaku sangat membutuhkan layanan konseling ketika menghadapi masalah, sebagai tempat cerita dan mencari solusi, namun tidak tersedianya tenaga konselor di kecamatan Indrapuri membuat remaja tidak melakukan layanan konseling.



BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa:

Gambaran *self compassion* pada remaja *broken home* di kecamatan indrapuri bahwa rata – rata remaja cenderung memiliki *self compassion* yang tinggi, ditandai dengan sikap remaja yang cenderung baik dalam memandang dirinya ketika menghadapi masalah, tidak menghakimi diri secara keras dan mampu menerima dengan baik kejadian yang tidak menyenangkan dalam hidupnya, serta tidak merasa paling menderita dalam menghadapi masalah ataupun kesulitan dalam hidupnya. Sedangkan dua informan lainnya cenderung memiliki *self compassion* yang rendah, dapat dilihat dari kurang memandang diri positif ketika menghadapi masalah, berlarut – larut dalam kesedihan dan kekecewaan, juga kurang mampu menerima dengan baik dan apa adanya suatu kejadian atau masalah dalam hidupnya.

Dalam hal ini konseling sangat dibutuhkan oleh para remaja dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam hidupnya, khususnya peran konselor dalam upaya membantu remaja tersebut untuk memandang dan melewati suatu masalah atau kesulitan dalam hidupnya, seperti perceraian orang tuanya dengan baik, tanpa menyalahkan diri sendiri dan terpuruk dalam kesedihan yang berkepanjangan.

Remaja merasa sangat membutuhkan layanan konseling ketika mengalami masalah, mereka membutuhkan tempat cerita yang nyaman bagi mereka, namun karena tidak terdapat tenaga konselor di kecamatan Indrapuri dan kurang memahami bagaimana proses konseling, para informan tidak melakukan konseling.

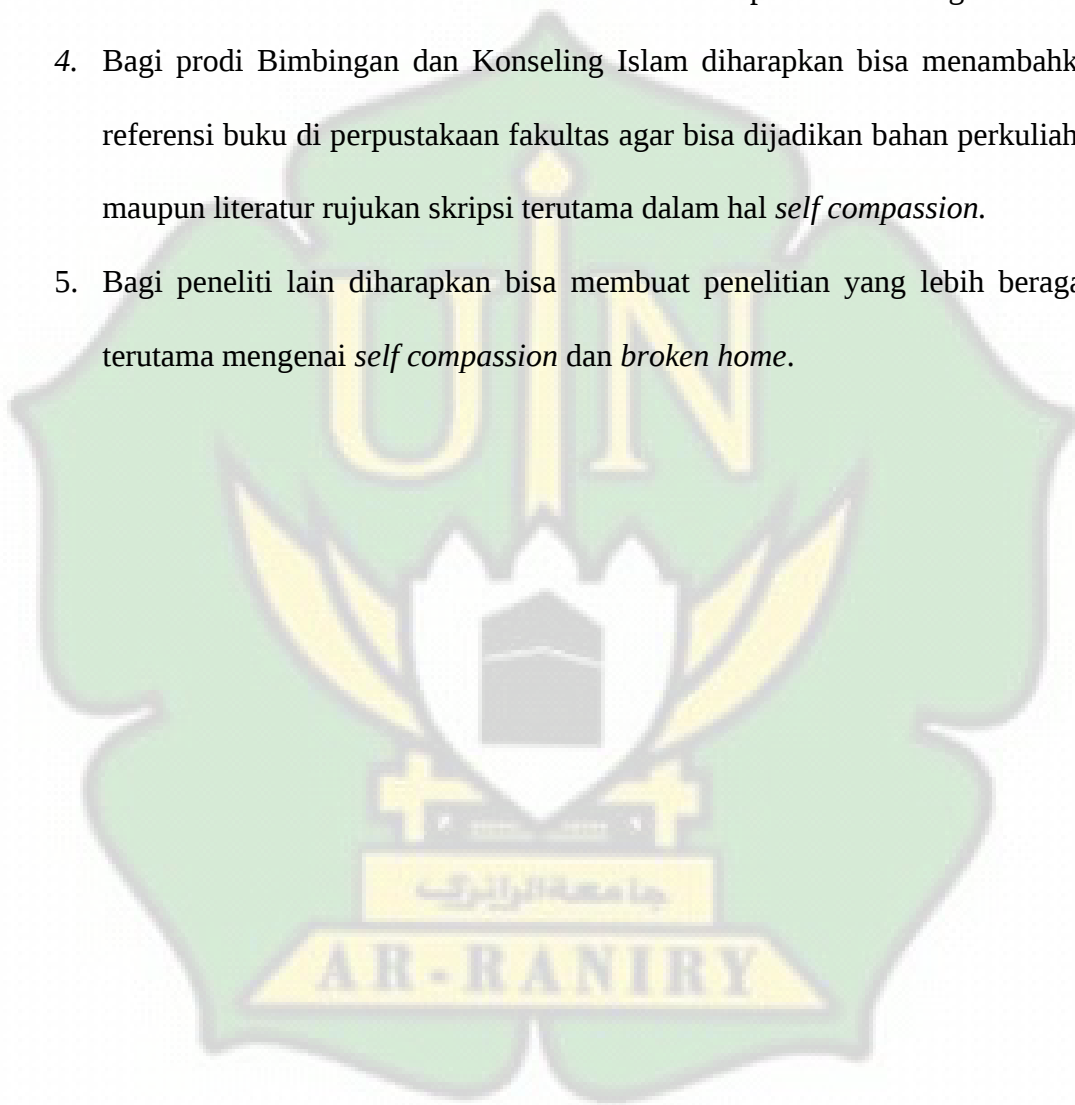
Konseling sangat diperlukan sebagai upaya pembentukan *self compassion* pada diri remaja yang berlatar belakang keluarga *broken home*, upaya yang dapat dilakukan seperti konseling individual agar remaja dapat menceritakan berbagai permasalahannya kepada konselor.

B. Saran

Ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan sebagai konstribusi bagi penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi para remaja dengan latar belakang keluarga *broken home*, peneliti mengharapkan untuk tetap kuat, menyadari bahwa kalian adalah orang – orang yang hebat dan mampu melewati permasalahan dalam hidup dengan baik, mampu menerimanya dengan baik tanpa menyalahkan diri sendiri sehingga dapat membentuk *self compassion* yang baik.
2. Bagi orang tua yang bercerai, peneliti berharap agar tetap kuat dalam menjalani kehidupan dan tetap memberikan kasih sayang dan perhatian yang utuh kepada anak atau remaja dalam keluarga, meluangkan waktu untuk bersama, dukungan dari kedua orang tuanya sangat dibutuhkan oleh mereka.

3. Bagi camat kecamatan Indrapuri diharapkan untuk pengadaan tenaga konselor di kecamatan Indrapuri, untuk menjadi sarana masyarakat khususnya yang membutuhkan bantuan konselor untuk melakukan proses konseling.
4. Bagi prodi Bimbingan dan Konseling Islam diharapkan bisa menambahkan referensi buku di perpustakaan fakultas agar bisa dijadikan bahan perkuliahan maupun literatur rujukan skripsi terutama dalam hal *self compassion*.
5. Bagi peneliti lain diharapkan bisa membuat penelitian yang lebih beragam terutama mengenai *self compassion* dan *broken home*.



DAFTAR PUSTAKA

Al – Qur'an dan Terjemahan

Agnes Maria Sumargi, “*Self Compassion Dan Well Being Orang Tua*” Dalam *Psikologi Positif (Penerapan Psikologi Positif Dalam Kehidupan)*, Editor : Nurmala Efendi, Dkk, (Surabaya: 2021).

Annisa Zahra Kawatri, Rath Arumi Listiyandini, Rina Rahmatika, “Peran Self Compassion Terhadap Dimensi-Dimensi Kualitas Hidup Kesehatan Pada Remaja”, *Jurnal PSYMPATHIC (Jurnal Ilmiah Psikologi)*, (Online), Vol.7, NO.1, Juni (2020).

Anselm Strauss & Juliet Corbin, *Dasar–Dasar Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003).

Ayulanningsih, Karjuniwati. “Welas Asih Diri Dan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja Dengan Orang Tua”, *Jurnal Psikologikal*, Vol. 25, No.1, (2020).

Buku Profil Kecamatan Indrapuri “*Kecamatan Indrapuri Dalam Angka 2022*”.

Chaplin, James p, *Kamus Lengkap Psikologi*, penerjemah : Kartini Kartono, Cet ke 7, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1981).

Dhimas Ary Panca Prastya, dkk, “ Tingkat *Self Compassion* Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi pada Masa Social Distancing Pandemic Covid-19”, *Jurnal Sosioedukasi (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan dan Sosial)* (Online), Vol. 9, No. 1, Mei (2020).

Dicky Sugianto, dkk, “ Reliabilitas dan Validitas *Self Compassion Scale* Versi Bahasa Indonesia”, *Jurnal Psikologi Ulayat*, Vol 7, No 2, (2020).

Djiwandono, Sri Esti Wuryanti, *Konseling dan Terapi dengan Anak dan Orang Tua*, Cet 1, (Jakarta: PT Grasindo, 2005).

Elfi Yuliani Rochmah, "Psikologi Remaja Muslim", *Jurnal Al-Murabbi*, Vol. 3, No. 2, Januari (2017).

- Fahada Bagas Karinda, “Belas Kasih Diri (*Self Compassion*) Pada Mahasiswa”, *Jurnal Cognicia*, VOL.8,NO.2, (2020).
- Fany Andina Hasanah, Farida Hidayati, “Hubungan Antara Self Compassion dengan Aliensi pada Remaja (Sebuah Studi Kolerasi Pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka)”, *Jurnal Empati*, Vol 5, No 4, Oktober (2016).
- Frieda N.R.Hidayati, “Hubungan Antara Self Compassion dengan Work Family Conflict Pada Staff Markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah”, *Jurnal Psikologi Undip* (Online), Vol.14, No.2, Oktober (2015).
- Germer Cristopher, “*The Mindfull Path To Self Compassion (Feeling Yourself From Destructive Thoughts And Emotion)*”(online), (Amerika Serikat: The Guilford Press, 2009).
- Gilbert Paul & Choden, “*Mindful Compassion*”(online),(Canada: Raincoast, 2014).
- Hamid Patilima, “*Metode Penelitian Kualitatif*”, (Bandung: Alfabeta, 2016).
- Hamka, “*Tafsir Al-Azhar*”, Jilid 2, Cet Ke 5, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2003).
- Hurlock Elizabet B, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2010).
- Hutomo Widhi Rananto, Farida Hidayati, “ Hubungan Antara Self Compassion dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA NASIMA Semarang ”, *Jurnal Empati*, VOL. 6, No. 1, Januari (2017).
- Imron Muttaqin, dkk, “Analisis Faktor Penyebab dan Dampak Keluarga *Broken Home*”, *Jurnal Rahema Jurnal Studi Gender dan Anak* (Online) , Vol.6, No.9, (2019).
- Jahja Yudrik, “*Psikologi Perkembangan*”,(Kencana: Prenadamedia).
- Jhon W. Creswell,*Research Design Pendekatan Kualitatif,Kuantitatif, dan Mixed*, (Yogyakarta: Pustaka pelajar,2010).
- Miftahul Jannah, “Remaja dan Tugas – Tugas Perkembanganya dalam Islam”, *Jurnal Psikoislamedia* (Online), Vol.1, No.1, April (2016).
- Mumtaz Afridah, Dkk, “ Kesejahteraan Emosional Pedagang Kaki Lima Di Masa Pandemi”, *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*(Online), Vol.2, NO.1, Maret (2020).

- Mundzar Fuhman, “Ajaran Welas Asih dalam Al-Qur’an”, *Jurnal At – Tuhfah Jurnal Keislaman* (Online), Vol. 5, No.9, Juli (2016).
- Neff Kristin, *Self Compassion (The Proven Power Of Being Kind To Yourself)*, (Harper Collins, 2011).
- Ni Wayan, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Cet ke 1, (Yayasan Kita Menulis, 2021).
- Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Banjarmasin: Antasari Press, 2011).
- Rama K Tri, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Karya Agung).
- Respiani Putri, dkk, “Pengaruh Self Efficacy dan Self Compassion Terhadap Grit pada Komunitas Kepul”, *Jurnal Al-Qabl*, Vol.12, NO.2, September (2021).
- Riyanda Utari, "Self Regulation pada Remaja dalam Perspektif Islam (Cara Pandang dalam Perspektif Psikologi dan Agama Islam Menghadapi Usia Remaja dan Problematikanya)", *Jurnal Bayani (Studi Islam)*, Vol. 1, No.1, Februari (2021).
- Salsabila Priska Adristi, “Peran Orang Tua Pada Anak Dari Latar Belakang *Broken Home*”, *Jurnal Lifelong Education*, Vol.1, No.2,(2021).
- Shihab Quraish, “*Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur’an*”, Jilid 1, Cet Ke 9, (Tangerang: Lentera Hati, 2007).
- Sugiono, Metode, “*Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*”, (Bandung: Alfabeta, 2017).
- Suharsimi, Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006).
- Welford Mary, “*The Power Of Self Compassion*” (online), (UK: Contable, 2013).
- Willis, Sofyan S, *Konseling Keluarga (Family Counseling)*, Cet Ke 1, (Bandung: Alfabeta, 2009).
- Wiwin Mistiani, “Dampak Keluarga *Broken Home* Terhadap Psikologis Anak”, *Jurnal Musawa* (Online), Vol.10, No.2, Desember (2018).
- Zuriah, Nurul *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan Teori Aplikasi*, Cetakan Ke - 3, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009).

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY
Nomor : B- 1347/Un.08/FDK/KP.00.4/03/2022

TENTANG
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2021/2022

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

- Menimbang : a. Bahwa untuk menjaga kelancaran Bimbingan Skripsi Mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka perlu menunjuk Pembimbing Skripsi;
b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi;
- Mengingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
12. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 tahun 2015 tentang Status Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No.01 tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: SP DIPA.025.04.2.423925/2022, Tanggal 17 November 2021

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa Semester Genap Tahun Akademik 2021/2022

Pertama : Menunjuk/Mengangkat Sdr :

- 1) Drs. Mahdi NK, M.Kes
2) Juli Andriyani, M.Si

Sebagai Pembimbing Utama
Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk Membimbing Skripsi Mahasiswa:

Nama : Dinatul Afifah

Nim/Jurusan : 190402038 / Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Judul : Gambaran Self Compassion pada Remaja Broken Home di Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar

- Kedua : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2022;
- Keempat : Surat Keputusan ini berlaku selama satu tahun terhitung sejak tanggal ditetapkan;
- Kelima : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini;
- Kutipan : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh

Pada Tanggal : 21 Maret 2022 M

18 Sya'ban 1443 H

An. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Dekan,


A. Fakhri

Tembusan:

1. Rektor UIN Ar-Raniry

2. Ka. Bag. Keuangan UIN Ar-Raniry

3. Mahasiswa yang bersangkutan

Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal 21 Maret 2023



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321, Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B.1448/Un.08/FDK-I/PP.00.9/05/2023
Lamp : -
Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

Untuk camat kecamatan indrapuri. Untuk kepala desa. 1. Ds. Empee Ara, 2. Ds. Limo mesjid, 3. Ds. Limo lamluweung, 4. Ds. Krung lamkareung, 5. Ds. Sinyeu

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **DINATUL AFIFAH / 190402038**

Semester/Jurusan : / Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat sekarang : Ds. Empee Ara, kec. Indrapuri, kab. Aceh Besar.

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***Gambaran self compassion pada remaja broken home di kecamatan Indrapuri kabupaten Aceh Besar.***

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 16 Mei 2023

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



Berlaku sampai : 10 Juli 2023

Dr. Mahmuddin, M.Si.



PEMERINTAH KABUPATEN ACEH BESAR
KECAMATAN INDRAPURI

Jln. Banda Aceh - Medan Km. 24,5 Indrapuri, Aceh Besar Telp. (0651) 8070199
e-mail : set.indrapuri@gmail.com Kode Pos 23363

Nomor : 425.13/154
Lampiran : -
Perihal : Selesai Penelitian.

Indrapuri, 07 Juni 2023

Kepada Yth,
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan Fakultas Dakwah
dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Ar- Raniry
Di -

Banda Aceh

- Sehubungan dengan surat Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh nomor : B.1448/Un.08/FDK-I/PP.00.9/05/2023 tanggal 16 Mei 2023.
- Camat Indrapuri menerangkan bahwa :
Nama : **DINATUL AFIFAH**
NIM : 190402038
Prodi/Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Semester : VIII
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Alamat : Gampong Empee Ara Kecamatan Indrapuri
Kabupaten Aceh Besar Provinsi Aceh.
- Benar Mahasiswa yang namanya tersebut diatas telah selesai melakukan Penelitian dan Pengambilan Data Awal Skripsi, dengan judul Penelitian "*Gambaran Self Compassion Pada Remaja Broken Home di Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar*". Dan pihak kami tidak menaruh keberatan serta mendukung sepenuhnya kegiatan yang dimaksud sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
- Demikian surat ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


CAMAT INDRAPURI
IRDA JUNAIDI, SE, MM
Pembina Tk.I (IV/b)
NIP. 19700608 199303 1 007

Tembusan :

- Kapolsek Indrapuri.
- Danramil Indrapuri.
- Imuem Mukim Empee Ara.
- Keuchik Gampong Empee Ara.
- Keuchik Gampong Limo Mesjid.
- Keuchik Gampong Limo Lamleuweung.
- Keuchik Gampong Krueng Lamkareung.
- Keuchik Gampong Sinyeu

PEDOMAN WAWANCARA

Metode pengumpulan data yang digunakan ialah wawancara dengan mengadaptasikan skala welas asih atau *the self compassion scale* yang disusun oleh Neff, berjumlah 26 butir yang terdiri dari lima pilihan jawaban. Peneliti dalam penelitian ini mengadaptasi skala tersebut dan menyesuaikannya dengan kebutuhan dalam penelitian. Berikut pedoman wawancara yang peneliti gunakan dalam mengumpulkan data:

Aspek self compassion	Pertanyaan Wawancara
1). <i>Self kindness</i> Neff menjelaskan <i>self kindness</i> merupakan kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri dengan baik dan apa adanya. Individu dengan <i>self kindness</i> akan lebih baik kepada diri sendiri ketika menghadapi suatu kondisi yang tidak menyenangkan atau mengecewakan dan kegagalan, individu akan melihat dengan lebih positif dan tidak menyalahkan atau menghakimi diri sendiri.	1. Apa masalah terberat dalam hidup anda? 2. Kapan masalah atau suatu hal yang tidak diinginkan terjadi? 3. Apa yang anda lakukan ketika mengalami masalah atau suatu hal yang tidak menyenangkan? 4. Bagaimana cara anda menyelesaikan atau keluar dari permasalahan tersebut? 5. Apakah kondisi keluarga yang kurang harmonis menjadi salah satu masalah besar dalam hidup anda?
2). <i>Common Humanity</i> <i>Common Humanity</i> ialah sebuah kesadaran pada individu dalam memandang kesulitan, kegagalan dan tantangan yang dialami merupakan bagian dari kehidupan manusia dan merupakan suatu hal yang dialami oleh semua orang. <i>Common humanity</i>	1. Apakah ketika mengalami kesulitan atau masalah anda berusaha untuk melihat dan memahaminya sebagai pelajaran hidup? 2. Apakah anda menyadari bahwa semua orang mengalami kesulitan atau masalah? 3. Bagaimana pendapat anda melihat

memberikan pemahaman bahwa manusia tidak ada yang sempurna, yang bisa melakukan kesalahan dan merasakan kekecewaan.	kondisi keluarga anda?
3). Mindfulness <i>Mindfulness</i> merupakan kemampuan melihat secara jelas, menerima dan menghadapi kenyataan tanpa harus menghakimi terhadap apapun yang terjadi. <i>Mindfulness</i> membantu individu untuk melihat secara sadar dan terbuka terhadap situasi yang dialami, dengan tidak mengurangi dan menambahkannya, serta berusaha untuk menilai situasi dari dua sudut pandang.	1. Apa anda menerima dengan baik suatu kondisi yang tidak diinginkan terjadi dalam hidup anda? 2. Bagaimana anda dapat menerima dan menghadapi kenyataan ini? 3. Ketika mengalami masalah, apakah anda berusaha untuk melihat dari sudut pandang yang berbeda? 4. Apakah anda sudah mampu menerima dan memahami kondisi keluarga anda saat ini?
4). Self Judgement Merupakan perasaan dan tindakan individu dalam menyerang atau menghakimi bahkan menyalahkan diri sendiri secara keras ketika mengalami situasi yang tidak menyenangkan atau kesulitan,	1. Apakah anda kerap menyalahkan diri sendiri ketika ada masalah? 2. Mengapa anda memiliki perasaan seperti itu? (apabila informan kerap menyalahkan diri). 3. Apakah anda pernah menyalahkan diri anda terhadap apa yang terjadi dengan orang tua anda dalam keluarga anda?
5). Terisolasi (Isolation) Terisolasi merupakan perasaan terasingkan atau terputusnya hubungan dengan dunia sekitar ketika individu tersebut merasa gagal, kecewa. Memiliki pandangan yang sempit dan merasa diri menjadi orang yang paling menderita.	1. Ketika mengalami masalah apakah anda sering menarik diri? 2. Siapa yang anda percaya untuk mendengarkan cerita atau curhatan anda ketika mengalami masalah? 3. Dimana biasanya tempat untuk anda menenangkan pikiran atau mencari jalan keluar dari permasalahan yang anda alami?

6). Overidentification Merupakan sebuah reaksi yang berlebihan dari individu ketika menghadapi permasalahan . individu akan cenderung lebih – lebihkan sesuatu yang dirasakan sehingga memunculkan kecemasan dan depresi.	1. Apakah dalam menghadapi masalah, anda cenderung berlarut – larut dalam merasakan kesedihan dan kekecewaan? 2. Apakah anda merasa masalah anda paling berat?
Tahapan Konseling	Pertanyaan Wawancara
Proses konseling merupakan terjalankannya tahapan – tahapan dalam konseling guna membantu individu yang sedang menghadapi masalah. Tahapan dalam konseling terdiri dari tiga tahapan, yaitu tahap awal, tahap pertengahan (tahap kerja) dan tahap akhir.	1. Apakah anda mengetahui apa itu layanan konseling? 2. Apakah ketika menghadapi masalah anda membutuhkan tenaga profesional (konselor) untuk membantu anda menyelesaikannya? 3. Dimana anda bisa mendapatkan layanan konseling? 4. Mengapa anda memilih untuk melakukan layanan konseling? 5. Bagaimana proses layanan konseling tersebut? 6. Siapa yang menyarankan anda untuk menjalankan layanan konseling? 7. Kapan anda melaksanakan proses layanan konseling tersebut? 8. Bagaimana perasaan anda setelah mengikuti layanan konseling? Apabila informan belum pernah melakukan layanan konseling. 9. Mengapa anda tidak melakukan

	layanan konseling? 10. Apakah terdapat tenaga konselor yang dapat anda temui di kecamatan indrapuri?
--	--



PEDOMAN OBSERVASI

NAMA RESPONDEN :

UMUR :

HARI/TGL OBSERVASI :

TEMPAT :

NO	ASPEK YANG DIOBSEVASI	INDIKATOR	KETERANGAN
1	Kondisi Fisik	Penampilan Fisik • Postur tubuh dan cara berpakaian.	
2	Kondisi psikologis	• Percaya diri • Kurang percaya diri • Malu • Ceria • Sedih • Rasa bersalah	
3	Kondisi sosial	• Cara berkomunikasi dengan peneliti. • Berkomunikasi dengan orang lain	

HASIL OBSERVASI

NAMA RESPONDEN : I
 UMUR : 19 Tahun
 HARI/TGL OBSERVASI : Kamis, 25 Mei 2023
 TEMPAT : Kopi Dara

NO	ASPEK YANG DIOBSEVASI	INDIKATOR	KETERANGAN
1	Kondisi Fisik	Penampilan Fisik • Postur tubuh dan cara berpakaian.	Memiliki tubuh yang tidak begitu tinggi dan sedikit berisi. Kulit sawo matang. Memakai kaos berwarna abu-abu dongker. Jilbab berwarna dongker, juga celana hitam.
2	Kondisi psikologis	• Percaya diri • Kurang percaya diri • Malu • Ceria • Sedih • Rasa bersalah	Responden tampak percaya diri, ceria dan menunjukkan sikap yang positif selama wawancara berlangsung.
3	Kondisi sosial	• Cara berkomunikasi dengan peneliti. • Berkomunikasi dengan orang lain	• Responden tampak tenang dalam bercerita dan menjawab pertanyaan dari peneliti, ada beberapa bagian dari ceritanya yang membuatnya merasa sedikit sedih, namun dapat kembali semangat dalam bercerita. • Komunikasi yang dibangun sangat baik, peneliti dapat menerima informasi yang disampaikan dengan baik. Responden juga memiliki hubungan komunikasi yang baik dengan orang lain.

HASIL OBSERVASI

NAMA RESPONDEN : R
 UMUR : 20 Tahun
 HARI/TGL OBSERVASI : Kamis, 25 Mei 2023
 TEMPAT : Taman Gelanggang.

NO	ASPEK YANG DIOBSEVASI	INDIKATOR	KETERANGAN
1	Kondisi Fisik	Penampilan Fisik • Postur tubuh dan cara berpakaian.	Memiliki tubuh pendek, kulit kuning langsung, memakai jilbab hitam dan baju abu-abu.
2	Kondisi psikologis	• Percaya diri • Kurang percaya diri • Malu • Ceria • Sedih • Rasa bersalah	Responden awalnya pendiam, namun seiring berjalannya waktu R mulai nyaman untuk berceita dan menjawab pertanyaan peneliti. Responden diawal wawancara menunjukkan sikap malu, ditengah wawancara mulai merasa sedih, malu terhadap permasalahan keluarganya.
3	Kondisi sosial	• Cara berkomunikasi dengan peneliti. • Berkomunikasi dengan orang lain	Berkomunikasi dengan baik dengan peneliti juga dengan orang lain.

HASIL OBSERVASI

NAMA RESPONDEN : RF
 UMUR : 15 Tahun
 HARI/TGL OBSERVASI : Kamis, 20 Mei 2023
 TEMPAT : Rumah RF

NO	ASPEK YANG DIOBSEVASI	INDIKATOR	KETERANGAN
1	Kondisi Fisik	Penampilan Fisik • Postur tubuh dan cara berpakaian.	Memiliki tubuh tinggi, kurus dan rambut ikal, memakai baju kemeja abu-abu.
2	Kondisi psikologis	• Percaya diri • Kurang percaya diri • Malu • Ceria • Sedih • Rasa bersalah	Responden tampak percaya diri, dan tenang dalam bercerita. Juga menunjukkan sikap positif selama proses wawancara berlangsung.
3	Kondisi sosial	• Cara berkomunikasi dengan peneliti. • Berkomunikasi dengan orang lain	Berkomunikasi dengan baik dengan peneliti juga dengan orang lain. Mampu bersosialisasi dengan baik, sering melaksanakan shalat berjamaah di meunasah dan hubungan pertemanan yang luas.

HASIL OBSERVASI

NAMA RESPONDEN : RU
UMUR : 20 Tahun
HARI/TGL OBSERVASI : Senin, 29 Mei 2023
TEMPAT : Ras Kupa

NO	ASPEK YANG DIOBSEVASI	INDIKATOR	KETERANGAN
1	Kondisi Fisik	Penampilan Fisik • Postur tubuh dan cara berpakaian.	Memiliki tubuh tinggi, tegap, kulit kecoklatan dan sedikit berisi, memakai baju biru.
2	Kondisi psikologis	• Percaya diri • Kurang percaya diri • Malu • Ceria • Sedih • Rasa bersalah	Responden tampak percaya diri, dan semangat, termasuk orang yang ceria.
3	Kondisi sosial	• Cara berkomunikasi dengan peneliti. • Berkomunikasi dengan orang lain	Berkomunikasi dengan baik dengan peneliti juga dengan orang lain. RU memiliki hubungan komunikasi yang baik, dalam menyampaikan ceritanya sangat jelas dan tenag. Memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, ditandai dengan cara ia berbicara dengan orang lain.

HASIL OBSERVASI

NAMA RESPONDEN : S
UMUR : 19 Tahun
HARI/TGL OBSERVASI : Sabtu, 29 Mei 2023
TEMPAT : Rumah S

NO	ASPEK YANG DIOBSEVASI	INDIKATOR	KETERANGAN
1	Kondisi Fisik	Penampilan Fisik • Postur tubuh dan cara berpakaian.	Memiliki tubuh Pendek, kurus, kulit putih, juga memakai jilbab hitam
2	Kondisi psikologis	• Percaya diri • Kurang percaya diri • Malu • Ceria • Sedih • Rasa bersalah	Responden sangat malu, tidak percaya diri, merasa bersalah.
3	Kondisi sosial	• Cara berkomunikasi dengan peneliti. • Berkomunikasi dengan orang lain	Responden memiliki komunikasi kurang baik, menceritakan atau menjawab pertanyaan peneliti dengan sangat singkat dan kurang jelas. Responden juga sangat tertutup. Komunikasi dengan orang lain juga merasa malu.

Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Wawancara dengan informan RU



Gambar 2. Wawancara dengan informan I



Gambar 3 wawancara dengan informan RF



Gambar 4 wawancara dengan informan SR



Gambar 5 wawancara dengan informan R