

# Pengaruh Antara *Self-Compassion* Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Yang Tinggal Pada Anak Jalanan

Uswatun Hasanah, S.Psi,M.Psi<sup>1</sup>, Yola Meidina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Ubudiyah Indonesia, Banda Aceh

<sup>a)</sup>Corresponding Author :Uswatunhasanah@uui.ac.id

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self compassion* terhadap penyesuaian diri terhadap anak binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kutoarjo di Purworejo dan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Yogyakarta di Gunung Kidul. Sampel sejumlah 45 anak binaan, terdiri dari 36 anak binaan di LPKA Kutoarjo dan 9 anak binaan LPKA Yogyakarta dipilih menggunakan *total sampling*. pengambilan data dilakukan dengan skala penyesuaian diri terdiri dari 34 aitem dan *self compassion* 13 aitem. Uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment*. Indeks daya beda aitem berkisar 0,256-0,671 dan koefisien reliabilitas 0,895. Skala *self compassion* indeks daya beda aitem berkisar 0,275-0,578 dan koefisien reliabilitas 0,771. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara *self compassion* dengan penyesuaian diri diperoleh  $r_{xy} = 0,393$  dengan  $p = 0,008$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti hipotesis diterima. Sumbangan efektif yang diberikan variabel *self compassion* terhadap penyesuaian diri sebesar 15,4%.

**Kata-kunci :** penyesuaian diri dan *self compassion*

## PENDAHULUAN

Anak yang melanggar hukum akan mendapatkan label yaitu anak yang berhadapan dengan hukum, sehingga dapat menyebabkan anak tersebut harus mengikuti prosedur hukum yang ada. Anak dalam Undang-undang No.11 Tahun 2012 didefinisikan sebagai anak yang berusia 12 tahun sampai dengan 18 tahun atau masih dibawah umur, apabila melakukan tindak pidana anak tersebut dapat dijatuhi hukuman berupa penahanan di Lembaga yang telah di sediakan yaitu Lembaga Pembinaan Khusus Anak (UU SPPA No.11 tahun, 2012).

Anak yang berusia 12 sampai 17 tahun dalam ilmu psikologi termasuk dalam fase perkembangan remaja.

Santrock (2012) menyebutkan bahwa masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa melalui terlebih dahulu yaitu masa remaja. Fase remaja merupakan pencarian pola hidup yang sesuai dengan identitas diri, remaja dapat dikatakan nakal apabila perbuatan yang dilakukan bertentangan dengan norma dan hukum yang berlaku dimasyarakat (Sumara, 2017). Kenakalan remaja digolongkan menjadi empat, yaitu melanggar hukum, perilaku yang menimbulkan korban rugi secara materi dan perilaku yang menimbulkan kekerasan fisik dan perilaku yang membuat orang dalam bahaya (Sarwono, 2010).

Data dari Kepala Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk dan

Keluarga Berencana (DP3AP2KB) Provinsi Jateng memaparkan pada tahun 2017 Anak Berhadapan dengan Hukum (ABH) tercatat mencapai 684 remaja dan di tahun 2018 terdapat 634 Remaja (Istibsaroh, 2019). Data dari DP3AP2KB Provinso D.I. Yogyakarta pada tahun 2017 dan 2018 menyebutkan terdapat anak berhadapan dengan hukum sebanyak 108 remaja terdiri dari laki-laki 104 dan 4 perempuan (DP3AP2KB Yogyakarta, 2019). Remaja yang melanggar hukum di lingkup wilayah Jawa Tengah akan dibina di LPKA Kutoarjo, sedangkan bagi remaja yang melanggar hukum di lingkup Yogyakarta akan dibina di LPKA Yogyakarta.

Remaja yang berada di lapas disebut dengan anak binaan lapas, di mana pada tahun 2020 LPKA Kutoarjo membina 36 anak binaan dan LPKA Yogyakarta sebanyak 9 anak binaan. Lembaga Pembinaan Khusus Anak merupakan wadah yang tepat dan menunjang sarana dan prasarana bagi pembinaan, pembimbingan, serta perawatan bagi anak yang terlibat dalam kasus tindak pidana.

Remaja yang berada pada lingkungan baru dituntut agar bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Maka penyesuaian diri remaja tersebut sebagai usaha remaja dalam mencapai selaras terhadap diri sendiri dan wilayah yang di tempati yang mencakup terhadap respon timbal balik dari tingkah laku serta usaha individu untuk mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya (Desmita, 2008). Remaja yang baru pertama kali menajalani proses pidana dituntut agar dapat menyesuaikan diri dengan peraturan yang menekan dari lapas, menajalankan rutinitas dengan narapidana yang lain yang akan berdampak dengan adanya keributan, pemerasan dan tindak kekerasan (Utami

& Asih, 2017). Secara psikologis dalam perkembangan remaja melalui berbagai proses-proses diantaranya adalah penyesuaian diri (Agustiani, 2006).

Sementara itu, remaja merupakan masa dimana mencari jati diri mereka untuk melalui masa perkembangannya serta melalui proses penyesuaian diri dengan lingkungan yang ada dengan melakukan interaksi dengan individu lain dan di lingkungan yang di tempati. Remaja yang berada di lapas memerlukan sebuah proses penyesuaian diri yang baik dengan lingkungan lapas agar dapat mengembakan diri seperti remaja yang lain dan dapat menjalani masa pidana dengan keadaan yang tidak tertekan.

Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Penyesuaian Diri Pada Anak Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kutoarjo dan Yogyakarta Proyeksi Vol. 15 (2) 2020, 182-191 Faktor dari penyesuaian diri terdapat dua faktor yaitu internal dan eksternal dari individu. Adapun faktor dalam diri tersebut adalah: Motif, konsep diri, persepsi, sikap remaja, inteligensi dan minat serta kepribadian. Faktor eksternal tersebut adalah: keluarga, kondisi sekolah, teman sebaya, masyarakat di lingkungan. Salah satu faktor yang berpengaruh untuk penyesuaian diri remaja adalah sikap remaja, remaja diharuskan untuk dapat berperilaku secara baik untuk menyesuaikan diri dengan orang lain. Untuk menentukan sikap yang memunculkan perilaku yang sesuai, maka remaja harus memiliki kemampuan untuk memahami dan tidak menghakimi diri ketika mengalami keadaan yang buruk, sehingga perilaku yang akan ditampilkan dipikirkan secara matang terlebih dahulu sebelum dilakukan (Neff, 2011).

Hal tersebut sejalan dengan pengertian *self compassion* yaitu kemampuan individu dalam memberikan perhatian terhadap diri sendiri tanpa memberikan kritik atas penderitaan yang dialami, sehingga memahami akan pengambilan sikap yang baik (Neff, 2003b).

*Self compassion* adalah kemampuan individu terhadap menanggapi sebuah kegagalan dengan memberikan pemahaman untuk tidak menghakimi kegagalan tersebut dengan melibatkan rasa belas kasih terhadap diri sendiri dan membangkitkan keinginan untuk meringankan penderitaan yang sedang dialami, sehingga penderitaan yang dialami merupakan bagian dari pengalaman kehidupan yang dijalani individu (Neff, 2003a). *Self compassion* berhubungan negatif terhadap kritik diri, depresi, kecemasan, gangguan makan dan pikiran yang tertekan, dan mempunyai hubungan positif terhadap hubungan sosial, kematangan emosi dan determinasi diri (Akin, 2009). Terdapat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Novitasari (2018) menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan antara *self compassion* dan penyesuaian diri remaja berusia 12-20 tahun baik laki-laki ataupun perempuan di panti asuhan.

Kemampuan *self compassion* memberikan remaja bantuan untuk bisa berdamai dengan memberikan rasa belas kasih terhadap kegagalan yang pernah dialami sehingga kegagalan tersebut tidak menjadikan remaja mengkritik diri sendiri dan tidak menghalangi pengemabangan diri remaja sehingga mampu menyesuaikan diri dengan baik. Penemuan penelitian tentang *self compassion* menjelaskan bahwa *self compassion* mempunyai perbedaan dengan *self pity*, pada *self pity* individu

menanggapi kegagalan dengan berbelas kasih terhadap diri sendiri, tapi individu tersebut akan memiliki pandangan bahwa kegagalan yang dialami berbeda dengan kegagalan yang dialami individu lain, mereka lebih fokus dengan masalah sendiri dan melupakan bahwa individu lain juga mengalami kegagalan yang sama atau mungkin lebih buruk sehingga mereka akan terbawa perasaan mereka dan akan melebih-lebihkan tingkat penderitaan yang mereka alami (Neff, 2003b), sedangkan *self compassion* adalah kemampuan individu merasa terhubung dengan orang lain, sehingga menyadari kegagalan yang dialami merupakan bagian dari kehidupan manusia (Neff, 2003b).

Terdapat komponen yang penting dalam *self compassion* seperti *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003a). *Self kindness* dapat memberikan belas kasih atau kebaikan terhadap diri sendiri terhadap peristiwa yang tidak menyenangkan (Neff, 2003b). Pada remaja yang berada di lapas, mereka tidak mendapatkan sosok kehadiran orang tua atau mereka merasa akan berkurangnya waktu untuk bisa berkumpul bersama keluarga, remaja yang memiliki *self compassion* yang bagus, maka remaja akan menerima keadaan yang dialami, tanpa memberikan kritik dan menghakimi diri. Hal ini merupakan bentuk dari adaptasi remaja pada suatu peristiwa yang tidak menyenangkan yang dialami, hal ini senada dengan aspek penyesuaian diri yaitu *adaptation*.

Aspek selanjutnya adalah *common humanity*, dengan merasa bahwa banyak diluar sana individu yang memiliki nasib sama layaknya dirinya atau bahkan lebih buruk (Neff, 2003b). Maka, remaja yang berada di lapas akan meniru cara orang lain dalam beradaptasi

dengan lingkungan sekitar sebagai contoh untuk melakukan cara tersebut. Hal ini berkaitan dengan aspek dari penyesuaian diri yaitu *conformity*. Selanjutnya, *Mindfulness* merupakan kemampuan individu dalam menanggapi sebuah kegagalan yang dialami, hal ini berakibat pada kemampuan untuk merencanakan sikap pada situasi tertentu (Neff, 2003b). Maka *mindfulness* berhubungan dengan aspek *mastery*.

Komponen tersebut menawarkan kemampuan yang harus dimiliki oleh anak binaan lapas agar menganggap sebuah kegagalan yang telah dilakukan sebagai sebuah pengalaman yang juga dialami oleh individu lain bahkan lebih buruk dan tidak memberikan kritik dan penghakiman secara berlebihan sehingga dapat memberikan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan baru yang ditempati. Penelitian tentang *self compassion* remaja, penelitian ini mempertimbangkan antara hubungan *self compassion* terhadap narsisme, harga diri, agresi, dan masalah internal pada remaja, subjek penelitian ini berjumlah 251 remaja, penelitian ini menghasilkan korelasi negatif antara *self compassion* terhadap agresi dan narsisme dan berkorelasi positif terhadap dengan harga diri dan *self compassion* merupakan indikasi dari rasa positif remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa upaya intervensi dan konseptualisasi tentang bagaimana persepsi diri mungkin berperan dalam penyesuaian diri remaja melalui pertimbangan *self compassion* (Barry, Loflin, & Doucette, 2015).

*Self compassion* yang dimiliki oleh anak binaan lapas dapat membantu mengatasi permasalahan dalam penyesuaian diri anak yang berada dilapas sehingga menghasilkan pandangan yang positif terhadap menjali kehidupan dilapas. Berdasarkan Paparan

diatas mengenai *self compassion* dan penyesuaian diri, terdapat hubungan *self compassion* secara tidak langsung akan berhubungan dengan perilaku individu dengan lingkungan sekitar yang ditinggali, dengan melihat adanya hubungan dari faktor-faktor dan aspek-aspek dari penyesuaian diri dan *self compassion*.

Hal yang menjadi pembeda dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek dan tempat penelitian serta teknik analisis data yang digunakan berbeda, penelitian sebelumnya tentang *self compassion* dan penyesuaian diri dilakukan di panti asuhan dan menggunakan teknik analisis korelasi menggunakan *spearman's Rho*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi yang terdiri dari anak binaan di LPKA Kutoarjo di Kabupaten Purworejo dan Yogyakarta di Kabupaten Gunung Kidul. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dan diperoleh total sampel sebanyak 45 anak binaan dengan rincian 36 anak binaan di LPKA Kutoarjo dan 9 anak binaan LPKA Yogyakarta. Metode pengumpulan data menggunakan skala likert dengan lima pilihan jawaban. Skala penelitian tersebut adalah skala penyesuaian diri yang menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (1964), yang terdiri dari *adaptation*, *conformity*, *mastery*, dan *individual variation*. Analisis pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dengan menggunakan *SPSS for Windows versi 20.0*. Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Penyesuaian Diri Pada Anak Binaan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pada analisis di LPKA Banda Aceh menunjukkan *self compassion* dan penyesuaian diri yang baik pada anak binaan. Hal tersebut terjadi dikarenakan anak binaan telah dibina dan berikan pendidikan yang baik dan sesuai dengan Undang-undang No.11 Tahun 2012, sehingga mereka mempunyai rasa kasih sayang terhadap diri yang baik serta penyesuaian diri menuju kearah yang baik. Penelitian ini juga menunjukkan bahwasannya *self compassion* juga dapat muncul pada remaja pelaku tindak pidana yang mana mereka mendapatkan pembinaan dan pendidikan yang tepat serta dapat memperbaiki penyesuaian diri remaja, remaja yang melakukan tindak pidana maka mereka melanggar norma dan hukum yang berlaku sehingga mereka memiliki penyesuaian diri yang kurang baik di lingkungan

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bawa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan penyesuaian diri sehingga hipotesis diterima. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula penyesuaian diri yang dimiliki oleh anak binaan baik di LPKA banda aceh.

Terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk anak binaan yang masih harus menjalankan masa tahanannya, harus menanamkan pada diri bahwa situasi yang tidak menyenangkan adalah sebuah batu loncatan menuju kearah yang lebih baik. Sering mendengarkan pengalaman orang lain dan ambil hikmah yang terkandung

didalamnya, bagi petugas yang berada di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Mengadakan kegiatan seperti konseling dan kegiatan yang memotivasi agar anak binaan menjadi lebih baik saat mereka selesai menjalani masa tahanan. Maka anak binaan diharapkan tidak mudah menyalahkan diri sendiri ketika dihadapkan dengan bebrbagai tekanan ataupun penderitaan dalam menjalani hidup dan bagi Peneliti Selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan menggunakan faktor yang mempengaruhi lainnya dari penyesuaian diri anak binaan di LPKA. Serta memperhatikan waktu pelaksanaan sehingga hasil akan lebih maksimal dan bervariasi.

## REFERENSI

### A. Buku

Utami, Putri Kharisma. 2016. *Kelayakan Taman Percontohan Ramah Anak di Daerah Khusus*

### B. Artikel Jurnal

Rahmiati, Desti dan Prihastomo, Agustiani, H. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri PADA Remaja*. Bandung: Refika Aditama.

Akin, A. (2009). Self-compassion and submissive behavior. *Egitim ve Bilim*, 34(152), 138–147.

Barry, C. T., Loflin, D. C., & Doucette, H. (2015). Adolescent self-compassion: Associations with narcissism, self-esteem, aggression, and internalizing symptoms in at-risk males. *Personality and Individual Differences*, 77, 118–123. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.036>

Desmita, R. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

DP3AP2KB Yogyakarta. (2019). *Data Gender dan Anak D.I*. Yogyakarta.

Hasanah, W. A. (2020). *Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Perantau*

*Ditinjau Dari Tingkat Koping Religius dan Self Compassion*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Istibsaroh, N. (2019). Anak berhadapan hukum di Jateng masih tinggi. Retrieved March 16, 2020, from <https://jateng.antaranews.com/berita/263548/anak-berhadapan-hukum-di-jateng-masih-tinggi>

Neff. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*.

<https://doi.org/10.1080/15298860390129863> Neff. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Quarterly*, 74(2), 233–246.

Neff, K. D. (2003b). Self-Compassion Scale. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>

Novitasari, D. (2018). *Hubungan antara self-compassion dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan*. Universitas Islam Indonesia.

Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* (13th ed.). Jakarta: Erlangga.

Sarwono, S. W. (2010). *Psikologi Remaja* (Revisi). Jakarta: Rajawali Pers.

Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Brosh Publishing Company.

Soeparwoto, D. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Semarang: Unees Press.

Sumara, D. dkk. (2017). Kenakalan Remaja Dan Penanganannya. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2).

<https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14393> Syarafina, N. P. (2019). *Hubungan Antara Konsep Diri Dan Perilaku Overprotective Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas VII Mts Negeri Pemalang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Utami, R. R., & Asih, M. K. (2017). Konsep Diri Dan Rasa Bersalah Pada Anak Didik Lembaga Pemasyarakatan Anak Kelas Iia Kutoarjo. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 18(1), 123. <https://doi.org/10.26623/jdsb.v18i1.563>

UU SPPA No.11 tahun. Undang Undang Republik Indonesia Nomor 11 tahun 2012 Tentang Sistem Peradilan Anak (2012).