

Hubungan *Self-Compassion* dengan *Loneliness* pada Remaja di Panti Asuhan Al-Fien Bandung

Tantri Hadianti, Ria Dewi Eryani
Profi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Islam Bandung
Bandung, Indonesia
tantrihadianti@gmail.com

Abstract—Not all teenagers are lucky to live with their families, various reasons can lead to teenagers living in orphanages. Orphanages aim to provide care for children who do not live with the family and are tasked with meeting the physical, psychological and social needs of the child. However, adolescents at the Al-Fien orphanage showed that they had high loneliness because they did not have close relationships with other people and could not participate in activities with friends who had the same interests. Some orphanage teenagers also show that they have low self-compassion, seen from some teenagers that they cannot accept the situation they are experiencing and tend to blame others for the problems that have occurred to them. The method used is the Spearman rank correlation with 32 subjects. The measuring tool for measuring self-compassion uses an adaptation of the self-compassion scale compiled by Neff (2003). In measuring loneliness using an adaptation of the UCLA Loneliness Scale Version 3 compiled by Russell (1996). The results showed that there was a negative relationship between self-compassion and loneliness with a correlation coefficient of -0.598.

Keywords—*loneliness, orphanage adolescents, self-compassion*

Abstrak—Tidak semua remaja beruntung dapat tinggal dengan keluarganya, berbagai alasan dapat menyebabkan remaja tinggal di panti asuhan. Panti asuhan bertujuan untuk memberikan pengasuhan bagi anak yang tidak tinggal dengan keluarga serta bertugas untuk memenuhi kebutuhan fisik, psikologis maupun kebutuhan sosial anak. Namun remaja di panti asuhan Al-Fien menunjukkan bahwa mereka memiliki *loneliness* yang tinggi dilihat karena remaja tidak mempunyai hubungan yang akrab dengan orang lain, serta tidak dapat mengikuti kegiatan dengan teman yang memiliki minat yang sama. Beberapa remaja panti juga menunjukkan bahwa mereka memiliki *self-compassion* yang rendah dilihat dari beberapa remaja tidak dapat menerima keadaan yang dialami dan cenderung menyalahkan orang lain atas permasalahan yang terjadi padanya. Metode yang digunakan adalah korelasi *rank spearman* dengan jumlah subjek 32 orang. Alat ukur dalam mengukur *self-compassion* menggunakan adaptasi *self-compassion scale* yang disusun oleh Neff (2003). Dalam mengukur *loneliness* menggunakan adaptasi *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang disusun Russel (1996). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dan *loneliness* dengan koefisien korelasi sebesar -0,598.

Kata Kunci—*loneliness, remaja panti asuhan, self-compassion*

I. PENDAHULUAN

Masa remaja sebagai fase pencarian jati diri, fase penuh pertentangan, fase penuh konflik, dan ditandai sebagai periode perubahan atau transisi yang membawa berbagai tingkat stress dan memiliki berbagai dampak bagi psikologis remaja. Pada fase pencarian jati diri ini peran dan perhatian keluarga sangat dibutuhkan bagi remaja, karena pada masa ini remaja dalam fase sering mengalami konflik, pertentangan, kebingungan, dan tekanan-tekanan dalam kehidupannya. Namun, pada kenyataannya tidak semua remaja beruntung untuk dapat tinggal dengan orang tuanya, hal tersebut akhirnya menyebabkan remaja harus tinggal dengan anggota keluarga lain atau tinggal diluar keluarga seperti di dalam panti asuhan. Beberapa alasan menyebabkan anak ditempatkan di panti asuhan seperti kehilangan salah satu orang tua atau kedua orang tuanya, orang tua masih ada tetapi kondisi orang tua dalam kesulitan ekonomi sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan dasar anak, perceraian, pengabaian, pelecehan, penyakit fisik maupun psikis, dan keadaan darurat lainnya (Friis, 2013). Santoso (2005) menjelaskan bahwa sebuah panti asuhan sebagai suatu lembaga memiliki tugas untuk membentuk perkembangan anak-anak yang tidak memiliki keluarga ataupun yang tidak tinggal bersama keluarga.

Panti asuhan Al-Fien merupakan salah satu panti asuhan yang ada di kota Bandung yang membina anak-anak dengan berbagai latar belakang sosial. Panti asuhan ini berdiri pada tanggal 10 Oktober 1990 dan berperan dalam membina dan mendidik anak-anak seperti menyekolahkan anak di lembaga pendidikan formal, memberikan pelatihan keterampilan serta pendidikan keagamaan. Pada mulanya fasilitas untuk laki-laki dan perempuan mempunyai tempat berbeda tetapi sekarang panti asuhan Al-Fien telah memiliki bangunan permanen yang menyatukan fasilitas laki-laki dan fasilitas perempuan yang dilengkapi dengan fasilitas-fasilitas lain guna mendukung berbagai kegiatan di panti asuhan. Panti asuhan Al-Fien mengandalkan donatur dari swasta untuk membiayai kebutuhan operasional sehari-hari.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa remaja panti diperoleh bahwa terdapat remaja yang belum dapat menerima keadaannya dan berpikir bahwa dunia itu tidak adil banyak anak yang dapat hidup dengan orang tuanya tetapi

mengapa ia tidak sehingga beberapa remaja di panti ini cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain serta merasa bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik dibandingkan dirinya. Kemudian terdapat beberapa remaja panti yang sering menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi suatu masalah, baik itu masalah yang ada di panti ataupun masalah yang ada di sekolah, namun disisi lain terdapat juga beberapa remaja panti yang selalu menolong temannya dan selalu membantu teman ketika terjadi masalah dan selalu menekankan pada temannya bahwa tinggal di panti ini untuk memperbaiki masa depan jadi harus bertahan tinggal di panti. Berdasarkan wawancara diatas menunjukkan perilaku-perilaku remaja di panti asuhan Al-Fien yang sesuai dengan teori *self-compassion*.

Peraturan yang terdapat di panti dirasakan cukup ketat bagi remaja, seperti remaja yang berada di panti tidak diizinkan keluar dari panti, kecuali untuk kegiatan yang berhubungan dengan sekolah serta remaja panti hanya diperbolehkan menggunakan *handphone* dan menonton acara televisi jika hari libur saja, remaja panti diwajibkan untuk mengikuti seluruh kegiatan panti seperti mengaji tiap pagi dan sore hari, diwajibkan untuk bersih-bersih di panti, dan jika tidak mematuhi peraturan tersebut remaja di panti akan diberikan hukuman. Menurut pengurus panti terdapat beberapa remaja di panti ini sulit terbuka pada pengurus panti, ketika ada masalah biasanya mereka untuk menutup diri dan tidak menceritakannya pada pengasuh yang ada di panti, mayoritas remaja panti juga tidak aktif pada kegiatan di luar panti, namun terdapat juga beberapa remaja yang terbuka pada pengurus panti, dan biasanya mereka selalu menceritakan jika ada anak asuh yang mengalami masalah pada pengurus panti. Kemudian di panti asuhan ini remaja yang dirawat dari kecil lebih sedikit dibandingkan dengan remaja yang dititipkan di panti karena keadaan keluarga, seperti faktor ekonomi dan lain-lain. Remaja yang masih memiliki keluarga ini, tidak diizinkan untuk terlalu sering dijenguk oleh keluarganya dan hanya boleh pulang ke rumah keluarga saat Hari Raya Idul Fitri saja, hal ini dilakukan karena pengurus panti khawatir terjadinya kecemburuan dengan remaja yang sama sekali tidak punya siapa-siapa.

Kemudian hasil wawancara dengan remaja panti diperoleh bahwa antar sesama remaja panti sering pertengkaran dan bahkan sampai mengucilkan salah satu remaja panti tersebut, oleh sebab itu remaja yang merasa dikucilkan merasa tidak betah ketika berada di panti, para remaja yang dikucilkan ini biasanya tidak mau mengerjakan pekerjaan yang berkaitan dengan pekerjaan dengan remaja lain serta lebih senang mengerjakan tugasnya sendiri dan lebih memilih mengasingkan diri tetapi disisi lain terdapat remaja panti yang merasa bahwa kegiatan di panti asuhan itu menyenangkan dan remaja tersebut merasa mempunyai banyak teman untuk berbagi masalah, dan juga terdapat remaja panti yang selalu menjadi penengah ketika remaja panti yang lain mengalami masalah. Kemudian mayoritas remaja di panti asuhan ini tidak aktif pada kegiatan di luar panti, baik itu di sekolah atau kegiatan sekitar lingkungan,

hal ini dikarenakan beberapa remaja merasa malu serta tidak ingin di marahi jika pulang telat ke panti karena kebanyakan kegiatan dilakukan sampai sore hari, sedangkan setiap pagi dan sore terdapat rutinitas yang wajib di ikuti setiap anak di panti. Berdasarkan wawancara diatas mencerminkan perilaku-perilaku remaja di panti asuhan Al-Fien yang sesuai dengan teori *loneliness*.

Dalam penelitian sebelumnya oleh Hidayati (2015) dalam penelitiannya mengenai *self-compassion* dan *loneliness* terhadap remaja yang tinggal di pesantren menemukan bahwa *self-compassion* tidak mempunyai hubungan dengan *loneliness* namun pada penelitian Nelia & Dinda (2019) yang meneliti mengenai *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan pada taraf sedang antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas Andalas. Terdapat kesenjangan pada hasil penelitian tersebut, oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan *Self-compassion* dengan *Loneliness* Pada Remaja di Panti Asuhan Al-Fien Bandung".

II. LANDASAN TEORI

Self-compassion adalah kemampuan individu dalam memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri, serta memahami bahwa segala masalah merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia (Neff, 2011). *Self-compassion* melibatkan pengakuan terhadap kondisi manusia yang rapuh dan tidak sempurna serta dapat menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan. *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama, yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003).

Self-kindness merupakan kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri (Neff, 2011). *Common humanity* merupakan kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami diri sendiri (Neff, 2011). *Mindfulness* adalah melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap apa yang terjadi di dalam suatu situasi. Individu perlu melihat sesuatu apa adanya, tidak lebih, tidak kurang untuk merespon terhadap situasi dengan *compassion* dan cara yang efektif (Neff, 2011). Ketiga komponen tersebut saling berkaitan satu sama lain sehingga apabila satu komponen tinggi maka yang lain juga akan tinggi serta dapat menghasilkan *self-compassion* yang tinggi.

Loneliness atau kesepian menurut Robert Weiss (dalam Santrock, 2003), merupakan reaksi dari ketiadaan jenis-jenis tertentu dari hubungan. Menurut Peplau & Perlman (1998), *loneliness* merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan ketika seseorang mengalami penurunan hubungan sosial baik secara kualitas dan

kuantitas. Weiss (dalam Santrock, 2003) menyebutkan adanya dua aspek *loneliness* yang berkaitan dengan tidak tersedianya kondisi sosial yang berbeda-beda, yakni 1) *Emotional loneliness* adalah suatu bentuk *loneliness* yang muncul ketika seseorang tidak memiliki ikatan hubungan yang intim; orang dewasa yang lajang, bercerai, dan ditinggal mati oleh pasangannya sering mengalami *loneliness* jenis ini. 2) *Social loneliness* adalah suatu bentuk *loneliness* yang muncul ketika seseorang tidak memiliki keterlibatan yang terintegrasi dalam dirinya; tidak ikut berpartisipasi dalam kelompok atau komunitas yang melibatkan adanya kebersamaan, minat yang sama, aktivitas yang terorganisasi, peran-peran yang berarti; suatu bentuk *loneliness* yang dapat membuat seseorang merasa diasingkan, bosan, dan cemas.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengukuran dilakukan kepada 32 remaja di panti asuhan Al-Fien dengan menggunakan adaptasi alat ukur *self-compassion scale* (Neff, 2003) dan adaptasi alat ukur *UCLA Loneliness Scale Version 3* (Russel, 1996).

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja di panti asuhan Al-Fien Bandung dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness*, dengan nilai signifikansi 0,000. Kemudian hasil korelasi menggunakan analisis *spearman* didapatkan angka koefisien sebesar -0,598, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat negatif dengan kekuatan yang sedang atau cukup kuat. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self-compassion* seseorang maka semakin rendah *loneliness* yang di rasakannya, begitu pula sebaliknya semakin rendah *self-compassion* seseorang maka semakin tinggi *loneliness* yang di rasakan.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Hidayati (2015) terhadap remaja yang tinggal di pesantren, dimana dalam penelitian tersebut ditemukan fakta bahwa *self-compassion* tidak mempunyai hubungan dengan *loneliness*. Tetapi penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan di Turki oleh Akin (2010) terhadap mahasiswa, dimana dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa *self-compassion* berhubungan secara negatif dengan *loneliness*.

Berdasarkan kategorisasi yang telah dilakukan, didapatkan bahwa 56,3% remaja panti memiliki *self-compassion* pada kategori rendah, 25% pada kategori sedang dan 18,75% pada kategori tinggi. Maka dapat diartikan bahwa sebagian besar remaja di panti asuhan Al-Fien memiliki *self-compassion* yang rendah. Hal ini diperkuat dengan dua komponen *self-compassion* yakni *common humanity* dan *mindfulness* berada pada kategori rendah dengan persentase 50% dan 43,8% serta komponen *self-kindness* pada kategori sedang dengan persentase 40,6%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja di panti asuhan Al-Fien ini memiliki *self-compassion* yang rendah. Menurut Hidayati (2013) seseorang dengan *self-compassion*

rendah cenderung menyalahkan diri sendiri, menolak dan mengkritik diri bahwa dirinya tidak layak untuk mendapatkan kebaikan karena kegagalan yang dialami.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa usia remaja dengan *self-compassion* tertinggi berada pada rentang usia 15-17 tahun dengan tingkat *self-compassion* yang rendah sebanyak 11 orang atau 34,4%. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Neff dan McGahee (2010) pada remaja dan dewasa muda yang temuannya menunjukkan bahwa *self-compassion* berasosiasi dengan *negative affect*, seperti sifat remaja yang mudah mengalami kecemasan dan depresi. Kemudian dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan *self-compassion* yang dimiliki oleh remaja laki-laki dan remaja perempuan, dengan nilai signifikansi 0,032 dan 0,029, serta *mean self-compassion* pada laki-laki sebesar 89,41 dan nilai *mean self-compassion* pada perempuan sebesar 81,6 maka dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini perempuan lebih rentan memiliki *self-compassion* yang rendah dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini sesuai dengan Missiliana (2014) yang menyebutkan bahwa perempuan diasosiasikan untuk menjadi pengasuh, untuk melakukan sesuatu tanpa pamrih baik kepada suami, anak-anak, teman, dan orang tua lanjut usia, namun perempuan tidak diajarkan untuk merawat dirinya sendiri sehingga perempuan cenderung menilai diri terus-menerus dalam keyakinan bahwa perempuan harus berbuat lebih banyak, akibatnya timbul perasaan yang mendalam bahwa perempuan tidak berhak menerima perawatan diri, sehingga perempuan lebih rentan memiliki *self-compassion* yang rendah dibandingkan dengan laki-laki.

Lyon (2015) mengenai *self-compassion* sebagai prediktor dari *loneliness*, menemukan fakta bahwa *self-compassion* dapat mengatasi perasaan kesepian yang dialami seseorang, Lyon menjelaskan dengan memiliki *self-compassion* terhadap diri sendiri, seseorang akan lebih memahami bagaimana mengubah persepsi sosial seseorang, akibatnya akan meningkatkan perasaan keterhubungan secara sosial yang dimiliki oleh seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkatan *loneliness* pada kategori sedang dengan 16 orang atau 50%, 8 orang atau 25% memiliki tingkat *loneliness* tinggi serta 8 orang atau 25% memiliki *loneliness* dengan tingkat sedang. Maka dapat diartikan bahwa remaja di panti asuhan Al-Fien mengalami *loneliness* dengan tingkat sedang. Hal ini di dukung oleh aspek *social loneliness* tertinggi berada pada kategori rendah dengan 15 orang atau 46,8%, tetapi aspek *emotional loneliness* tertinggi berada pada kategori tinggi dengan 16 orang atau 50%. Tingkat *loneliness* yang sedang menurut Sonderby dan Wagoner (2013) berarti individu merasakan kesepian saat tidak berada di dekat orang-orang yang di percaya. Dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa mayoritas remaja di panti asuhan tidak mengalami *social loneliness*, tetapi mayoritas remaja mengalami *emotional loneliness*. Hal ini dapat terjadi karena walaupun secara fisik remaja di panti asuhan bersama orang lain, namun mayoritas remaja di panti asuhan ini tidak mempunyai orang terdekat yang

dapat mereka percayai, serta remaja di panti ini sering merasa tidak mempunyai hubungan yang akrab dengan teman atau remaja lain di panti asuhan.

Kemudian berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui usia remaja dengan *loneliness* tertinggi berada pada rentang usia 15-17 tahun dengan tingkat *loneliness* sedang sebanyak 7 orang atau 21,9%. Perlman dan Peplau (1998) menyatakan bahwa usia remaja lebih rentan merasakan kesepian dibandingkan usia dewasa karena tingginya ekspektasi individu pada usia remaja, sedangkan individu pada usia dewasa mengetahui cara untuk bahagia. Hal ini sejalan dengan pendapat Friis (2013) di mana remaja di panti asuhan sering merasa kurangnya seseorang yang memahami mereka sehingga mereka sering merasa kesepian juga perasaan yang lain seperti merasa di asingkan, dan emosi negatif lainnya.

Selanjutnya dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan kesepian yang dirasakan oleh remaja di panti asuhan Al-Fien, dengan nilai signifikansi 0,008 serta *mean loneliness* pada laki-laki sebesar 43,71 dan nilai *mean loneliness* pada perempuan sebesar 51,33 maka dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini perempuan lebih rentan mengalami *loneliness* dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini sesuai dengan pendapat Weiss, dimana perempuan lebih sering merasakan kesepian dibandingkan dengan laki-laki (dalam Cosan, 2014). Kemudian hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil survey yang dilakukan oleh *Mental Health Organization* (2010) menemukan bahwa 33% subjek laki-laki merasakan kesepian, sedangkan perempuan lebih banyak mengalami kesepian dengan persentase sebanyak 41% subjek perempuan merasakan kesepian.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan dapat diketahui bahwa: a) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja di panti asuhan Al-Fien. b) Hubungan antara *self-compassion* dengan *loneliness* pada remaja di panti asuhan Al-Fien berada pada tingkat sedang atau cukup kuat. c) *Self-compassion* yang dimiliki remaja di panti asuhan Al-Fien berada pada kategori rendah, sedangkan *loneliness* berada pada kategori sedang. d) Perempuan lebih rentan untuk memiliki *self-compassion* dengan level lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. e) Perempuan lebih rentan mengalami *loneliness* dibandingkan laki-laki.

V. SARAN

1. Bagi remaja di Panti Asuhan Al-Fien yang memiliki *self-compassion* tinggi, diharapkan dapat membantu remaja lainnya dalam meningkatkan kemampuan menerima diri sendiri apa adanya serta meningkatkan kemampuan dalam melindungi diri dari situasi yang sulit dan mencoba untuk lebih terbuka pada orang lain.
2. Bagi pengurus panti, diharapkan dapat lebih memperhatikan anak-anak yang berada di panti,

tidak hanya memberikan perhatian dalam bentuk akademis tetapi juga memberikan perhatian secara psikologis, serta dapat membuat kegiatan-kegiatan yang dapat lebih mempererat hubungan antar anak asuh di panti, seperti mengadakan *sharing session* secara rutin.

3. Bagi peneliti selanjutnya, pada penelitian ini menemukan bahwa *self-compassion* berkorelasi pada taraf sedang dengan *loneliness*, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hal lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi perasaan *lonely*. Maka dari itu peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti hal-hal lain yang dapat mengurangi perasaan *lonely* pada remaja di panti asuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Akin, A. (2010) *Self-compassion and Loneliness*. International online journal of educational sciences, 2, (3), 702-718.
- [2] Friis, C. (2013). *Abandoned children in literatur: the orphans in J. K. Rowling's Harry Potter and the philosopher's Stone*. Thesis: Lund University
- [3] Hidayati, Farida. (2013). *Penguatan Karakter Kasih Sayang Self Compassion Melalui Pelatihan Psikodrama*. ISBN: 978-602-5995-04-0.
- [4] Hidayati, D. S. (2015). *Self-compassion dan Loneliness*. DOI : 3 (1), 154-164
- [5] Lyon, T. (2015). *Self-compassion as a predictor of loneliness: The relationship between self-evaluation processes and perceptions of social connection*. Tesis. Southeast U.S: Southeastern University.
- [6] Neff, K. (2003). *The development and validation of a scale to measure self-compassion*. *Self and Identity*, 2,223-250. DOI: 10.1080/15298860390209035
- [7] Neff, K. (2011). *Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being*. *Social and Personality Psychology*. DOI: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- [8] Nelia, A., Dinda, M. (2019). *Kesepian Dan Self-compassion Mahasiswa Perantau*. *Jurnal Psibernetika*. Retrieved From DOI: <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- [9] Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). *Loneliness*. In H. S. Friedman (Ed.) *Encyclopedia of mental health*, 2, (571-581). San Diego, CA: Academic Press
- [10] Santrock, J.W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga
- [11] Santoso, Harianto. 2005. *Disini Matahariku Terbit*. Jakarta: PT. Gramedia