Arus Jurnal
Psikologi dan Pendidikan (AJPP)
Website: http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Email: jurnal.ajpp@ardenjaya.com

Hubungan *Self-Compassion* dan *Loneliness* pada Remaja Akhir yang Mengalami Perceraian Orang Tua

INFO PENULIS

Hasniar
Universitas Gunadarma, Indonesia
hasniar0608@gmail.com

Intaglia Harsanti
Universitas Gunadarma, Indonesia

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 3 Oktober 2026
http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Hasniar, & Harsanti, I. (2026). Hubungan Self-Compassion dan Loneliness pada Remaja Akhir yang Mengalami Perceraian Orang Tua. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP), 5*(3), 3052-3059.

Abstrak

Angka perceraian di Indonesia di beberapa tahun belakangan mengindikasikan kecenderungan yang tinggi, serta anak-anak acapkali dijadikan selaku pihak yang sangat rentan dalam situasi tersebut. Remaja khususnya yang berasal dari keluarga *broken home*, memiliki risiko relatif besar memiliki perasaan kesepian akibat perubahan emosional yang signifikan tanpa adanya dukungan keluarga yang stabil. Lebih dari 70% remaja diketahui mengalami kesepian berulang pada usia 18 tahun. Satu dari sekian faktor protektif yang dianggap efektif guna mengurangi dampak negatif psikologis tersebut adalah *self-compassion*, yaitu kecakapan seseorang dalam menunjukkan sikap penuh kasih sayang pada diri sendiri sehingga mampu beradaptasi dengan berbagai tantangan emosional. Penelitian ini memiliki tujuan guna menguji secara empiris kaitan antara *self-compassion* dan kesepian (*loneliness*) pada remaja akhir yang mengalami perceraian orang tua. Metode penelitian memakai pendekatan kuantitatif menggunakan target populasi remaja akhir dengan usia 18–21 tahun yang mendapatkan pengalaman perceraian orang tua. Teknik pengumpulan data dilaksanakan lewat kuesioner, serta analisis data dengan korelasi *Pearson Product Moment* memakai bantuan SPSS versi 25.0 for Windows. Sebanyak 157 responden berpartisipasi dalam penelitian ini. Temuan analisis mengindikasikan nilai koefisien korelasi senilai -0,636 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwasanya kian tinggi tingkat *self-compassion* remaja, maka kian rendah tingkat kesepian yang mereka rasakan, juga sebaliknya. Dengan demikian, penelitian ini mendukung hipotesis bahwasanya *self-compassion* memiliki peranan penting guna meminimalisir kesepian pada remaja akhir yang mengalami perceraian orang tua.

Kata Kunci: *Loneliness*, Perceraian Orang Tua, Remaja Akhir, *Self-compassion*

Abstract

Divorce rates in Indonesia have remained high in recent years, and children are often among the most vulnerable parties in these circumstances. Adolescents, particularly those from broken-home families, may face a greater risk of loneliness due to significant emotional changes without stable family support. More than 70% of adolescents have been reported to experience recurrent loneliness at the age of 18. One protective factor considered relevant in reducing these negative psychological experiences is self-compassion, the ability to treat oneself with kindness when facing emotional difficulties. This study aimed to empirically examine the relationship between self-compassion and loneliness among late adolescents whose parents had divorced. A quantitative approach was used, targeting late adolescents aged 18–21 years who had experienced parental divorce. Data were collected through questionnaires and analyzed using Pearson product–moment correlation with SPSS version 25.0 for Windows. A total of 157 respondents participated in the study. The findings showed a correlation coefficient of -0.636 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant negative relationship between self-compassion and loneliness. Higher levels of self-compassion were associated with lower levels of loneliness, and vice versa. Thus, the findings support the hypothesis that self-compassion is negatively related to loneliness among late adolescents who have experienced parental divorce

Key Words: Self-compassion, Loneliness, Late Adolescence, Parental Divorce

A. Pendahuluan

Perceraian orang tua mampu menimbulkan transformasi pada hubungan keluarga, pola pengasuhan, dan dukungan emosional yang diterima anak. Informasi Badan Pusat Statistik (2024) mengindikasikan bahwasanya total perceraian di Indonesia meraih 448.126 kasus pada 2022 dan 408.347 kasus pada 2023. Kondisi tersebut perlu diperhatikan karena perubahan dalam keluarga dapat berkaitan dengan penyesuaian psikologis anak. Wulandari dan Fauziah (2019) menggambarkan pengalaman remaja dari keluarga *broken home*, sedangkan Hidayati (2018) mengkaji fungsi keluarga dan *loneliness* pada remaja dengan orang tua tunggal.

Perubahan struktur keluarga setelah perceraian dapat memengaruhi kehidupan anak, baik dalam hal hubungan dengan orang tua maupun dalam pemenuhan kebutuhan emosional. Anak dapat menghadapi perubahan tempat tinggal, berkurangnya interaksi dengan salah satu orang tua, serta perubahan dukungan yang sebelumnya diterima dalam keluarga. Pengalaman remaja dari keluarga yang mengalami perceraian juga dapat berkaitan dengan kesulitan dalam menyesuaikan diri dan membangun hubungan sosial. Wulandari dan Fauziah (2019) menggambarkan pengalaman remaja korban *broken home* sebagai pengalaman yang berkaitan dengan keadaan keluarga dan kehidupan pribadi remaja. Hidayati (2018) juga mengkaji fungsi keluarga dan *loneliness* pada remaja dengan orang tua tunggal, sehingga memperlihatkan bahwa kondisi keluarga merupakan konteks yang relevan untuk memahami pengalaman kesepian pada remaja.

Remaja akhir menjadi masa peralihan menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan kognitif, emosional, dan sosial serta proses pembentukan identitas (Santrock, 2018). Pada masa ini, individu mulai membangun kemandirian dan mengembangkan hubungan sosial yang lebih luas. Perceraian orang tua dapat menyertai perubahan kedekatan dan dukungan keluarga ketika remaja menghadapi tugas perkembangan tersebut. O'Hara et al. (2021) menunjukkan relevansi konflik antarorang tua pascaperceraian dan kualitas pengasuhan terhadap kondisi psikologis anak. Penelitian ini memusatkan perhatian pada remaja akhir berumur 18–21 tahun yang merasakan perceraian orang tua.

Salah satu pengalaman psikologis yang berkaitan dengan hubungan sosial adalah *loneliness*. *Loneliness* merupakan pengalaman subjektif ketika kaitan sosial yang dipunya tidak selaras pada kebutuhan atau harapan individu, baik dari segi jumlah ataupun kualitas hubungan. Individu dapat mengalami kesepian meskipun berada di lingkungan sosial. Goosby et al. (2013) mengkaji *loneliness* pada masa remaja dan kaitannya dengan kesehatan pada masa dewasa awal. Pengukuran *loneliness* pada penelitian ini memanfaatkan *UCLA Loneliness Scale* yang mengacu pada Russell et al. (1980), dengan aspek *personality*, *social desirability*, dan *depression* sebagaimana tercantum dalam skripsi berdasarkan Russell (1996).

Loneliness dapat dialami meskipun individu berada di tengah lingkungan sosial. Hal yang menjadi perhatian bukan semata-mata banyak atau sedikitnya orang di sekitar individu, melainkan apakah hubungan yang dimiliki dirasakan bermakna dan sesuai dengan kebutuhan. Goosby et al. (2013) mengkaji *loneliness* pada masa remaja dan kaitannya dengan kesehatan pada masa dewasa awal. Kajian tersebut menempatkan pengalaman kesepian sebagai hal yang relevan untuk diperhatikan dalam perkembangan remaja. Pada remaja yang mengalami perceraian orang tua, perubahan dalam kedekatan dan dukungan keluarga dapat menjadi salah satu konteks yang berkaitan dengan pengalaman hubungan sosial. Fachrial dan Maulydia (2023) secara khusus meneliti hubungan *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja *broken home*, sedangkan Hidayati (2018) mengkaji *loneliness* pada remaja dengan orang tua tunggal.

Selain hubungan keluarga dan sosial, cara individu memperlakukan diri sendiri menjadi aspek yang relevan untuk dikaji. *Self-compassion* merupakan kemampuan merespons pengalaman sulit dengan sikap berbelas kasih terhadap diri sendiri. *Self-compassion* mencakup *self-kindness* versus *self-judgment*, *common humanity* versus *isolation*, serta *mindfulness* versus *overidentification* (Neff & Tóth-Király, 2022). Sikap tersebut berkaitan dengan penerimaan diri, kesadaran bahwa kesulitan merupakan pengalaman manusiawi, dan kemampuan menyadari emosi tanpa terlalu larut di dalamnya.

Self-compassion mencakup tiga pasangan aspek, yaitu *self-kindness* versus *self-judgment*, *common humanity* versus *isolation*, serta *mindfulness* versus *overidentification*. *Self-kindness* menggambarkan sikap ramah dan lembut kepada diri sendiri ketika menghadapi keterbatasan atau kegagalan, sedangkan *self-judgment* mengarah pada kecenderungan mengkritik diri. *Common humanity* berkaitan dengan kesadaran bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia, sedangkan *isolation* menggambarkan perasaan terasing dalam menghadapi penderitaan. *Mindfulness* membantu individu menyadari pengalaman secara seimbang, sementara *overidentification* menggambarkan kecenderungan terlalu larut dalam pikiran dan emosi negatif (Neff & Tóth-Király, 2022).

Sejumlah penelitian dalam skripsi menunjukkan keterkaitan *self-compassion* dengan pengalaman *loneliness*. Akin (2010) meneliti *self-compassion* dan *loneliness*, sedangkan Fachrial dan Maulydia (2023) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja *broken home*. Temuan ini menjadi dasar untuk meneliti kedua variabel bagi remaja akhir yang merasakan perceraian orang tua. Penelitian terkait bertujuan melakukan uji secara empiris hubungan *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja akhir berusia 18–21 tahun dengan latar belakang perceraian orang tua. Hipotesis yang diajukan adalah kian tinggi *self-compassion*, kian rendah *loneliness* yang dimiliki, dan sebaliknya.

B. Metodologi

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif guna melakukan uji kaitan antara dua variabel, yakni *self-compassion* selaku variabel bebas serta *loneliness* selaku variabel terikat. Pendekatan kuantitatif dipakai karena data penelitian didapatkan melalui pengukuran memakai skala psikologi serta dianalisis secara statistik. Hubungan antara kedua variabel diuji melalui teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Pengolahan data dilaksanakan melalui bantuan program SPSS (Statistical Packages for Social Science) versi 25.0 for Windows.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja, sedangkan sampel penelitian merupakan remaja akhir berumur 18–21 tahun yang merasakan perceraian orang tua. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian sebanyak 157 orang. Memilah partisipan dilaksanakan memakai teknik *purposive sampling*, yakni pemilihan sampel sesuai pada karakteristik yang sudah ditentukan peneliti. Karakteristik tersebut adalah individu terdapat dalam usia kisaran 18–21 tahun serta mempunyai pengalaman perceraian orang tua. Berdasarkan standar ini, partisipan yang melakukan pengisian angket merupakan orang-orang yang sesuai dengan fokus penelitian.

Pengumpulan informasi dilaksanakan dengan *online* memakai kuesioner dalam bentuk Google Form. Pembagian Google Form dimulai pada 21 Juli 2025 dan berakhir pada 7 Agustus 2025. Tautan kuesioner dibagikan melalui relasi peneliti, seperti teman, kerabat, dan saudara, serta melalui media sosial Instagram dan grup Telegram yang beranggotakan individu dengan pengalaman keluarga *broken home*. Penggunaan kuesioner daring dilakukan untuk mempermudah pencarian responden yang memenuhi karakteristik sampel. Seluruh data yang dianalisis berasal dari 157 responden yang mengisi kuesioner pada periode pengumpulan data tersebut.

Variabel *loneliness* diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale* yang merujuk kepada Russell et al. (1980). Penyusunan skala merujuk ke tiga aspek yang dikemukakan Russell (1996), antara lain *personality*, *social desirability*, serta *depression*. Skala awal meliputi atas 20 aitem, dengan 11 aitem *favorable* dan 9 aitem *unfavorable*. Setelah pengujian daya diskriminasi aitem, empat aitem dinyatakan gugur, yaitu aitem nomor 1, 5, 8, dan 11, sehingga terdapat 16 aitem yang digunakan. Rentang daya diskriminasi aitem *loneliness* bergerak dari 0,099 sampai 0,498. Reliabilitas skala setelah pengujian mengindikasikan koefisien *Cronbach's Alpha* senilai 0,880 dengan 16 aitem.

Variabel *self-compassion* diukur memakai *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dirujuk kepada Neff dan Tóth-Király (2022). Skala tersebut meliputi enam aspek, antara lain *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *overidentified items*. Skala awal terdiri atas 26 aitem. Berdasarkan pengujian daya diskriminasi aitem, tiga aitem dinyatakan gugur, yaitu aitem nomor 4, 6, dan 21, sehingga terdapat 23 aitem yang digunakan dalam analisis. Rentang daya diskriminasi aitem *self-compassion* bergerak dari 0,385 sampai 0,643. Reliabilitas skala menunjukkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,900 dengan 23 aitem.

Kedua skala menggunakan lima pilihan respons. Pada aitem *favorable*, pilihan sangat sesuai atau sangat setuju memperoleh skor tertinggi, sedangkan pilihan sangat tidak sesuai atau sangat tidak setuju memperoleh skor terendah. Pembalikan skor diterapkan pada aitem *unfavorable*. Pengujian validitas dilakukan melalui validitas isi dengan *expert judgment* oleh dosen pembimbing. Daya diskriminasi aitem dievaluasi berdasarkan korelasi antara skor aitem dan skor skala keseluruhan. Aitem dengan koefisien korelasi ≥ 0,30 dinyatakan mempunyai daya diskriminasi yang memuaskan, sementara aitem dengan koefisien tidak melebihi 0,30 dinyatakan mempunyai daya beda rendah.

Reliabilitas instrumen diuji menggunakan teknik Alpha Cronbach. Selanjutnya, sebelum pengujian hipotesis dilakukan uji asumsi yang mencakup uji normalitas serta uji linearitas. Uji normalitas dilaksanakan memakai Kolmogorov-Smirnov, dengan ketentuan nilai signifikansi melampaui 0,05 mengindikasikan data berdistribusi normal. Uji linearitas dilaksanakan menggunakan analisis ANOVA. Setelah uji asumsi dilakukan, hipotesis diuji menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan analisis korelasi bivariat satu arah (*one-tailed*), sesuai dengan arah hipotesis penelitian.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian melibatkan 157 remaja akhir dengan usia 18–21 tahun yang memiliki pengalaman perceraian orang tua. Penghimpunan informasi dilaksanakan lewat Google Form pada 21 Juli sampai 7 Agustus 2025. Berdasarkan jenis kelamin, responden terdiri atas 79 laki-laki (50,32%) dan 78 perempuan (49,68%). Berdasarkan usia, terdapat 16 responden berusia 18 tahun (10,19%), 33 responden berusia 19 tahun (21,02%), 56 responden berusia 20 tahun (35,67%), dan 52 responden berusia 21 tahun (33,12%). Komposisi tersebut menunjukkan bahwa responden tersebar pada seluruh rentang usia yang ditetapkan dalam kriteria penelitian.

Pengujian daya diskriminasi mengindikasikan bahwasanya dari 20 aitem *loneliness* adanya empat aitem yang gugur, yaitu nomor 1, 5, 8, dan 11. Dengan demikian, skala *loneliness* yang digunakan dalam analisis terdiri atas 16 aitem. Rentang koefisien daya diskriminasi aitem berada pada 0,099 sampai 0,498. Dalam skala *self-compassion*, dari 26 aitem terdapat tiga aitem yang gugur, yaitu nomor 4, 6, dan 21. Skala *self-compassion* yang digunakan dalam analisis terdiri atas 23 aitem dengan rentang koefisien daya diskriminasi 0,385 sampai 0,643. Hasil pengujian reliabilitas kedua skala terdapat dalam Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Skala Kecenderungan *Loneliness*

Cronbach's Alpha	N of Item
0,880	16

Tabel 2. Skala Kecenderungan *Self-Compassion*

Cronbach's Alpha	N of Item
0,900	23

Koefisien *Cronbach's Alpha* pada skala *loneliness* senilai 0,880, sementara dalam skala *self-compassion* senilai 0,900. Kedua nilai ini terdapat di atas standar 0,70 yang digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil tersebut, kedua skala dinyatakan mempunyai reliabilitas yang baik guna dipakai pada analisis penelitian. Pengujian validitas isi sebelumnya dilakukan melalui

expert judgment oleh dosen pembimbing dengan memeriksa kesesuaian pernyataan pada skala dengan indikator masing-masing variabel.

Uji normalitas dilaksanakan demi mengetahui distribusi data pada variabel *loneliness* dan *self-compassion*. Pengujian memakai Kolmogorov-Smirnov mengindikasikan nilai signifikansi senilai 0,200 pada kedua variabel. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data *loneliness* dan *self-compassion* dinyatakan berdistribusi normal. Rincian hasil uji normalitas terdapat dalam Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov Sig.	P	Keterangan
Loneliness	0,200	> 0,05	Normal
Self-Compassion	0,200	> 0,05	Normal

Uji linearitas dilakukan demi mengetahui apakah hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* bersifat linear. Temuan pengujian menunjukkan nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 0,000 dengan nilai F sebesar 110,16. Nilai signifikansi tersebut tidak melampaui 0,05. Sementara itu, nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* senilai 0,234, lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut mengindikasikan bahwasanya hubungan antara *self-compassion* dan *loneliness* memenuhi asumsi linearitas. Rincian hasil uji linearitas disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	P	Keterangan
Self-Compassion dan *Loneliness*	110.16	0,000	< 0,05	Linear

Pengujian hipotesis dilakukan memakai korelasi *Pearson Product Moment* dengan analisis bivariat satu arah. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi antara *self-compassion* dan *loneliness* senilai -0,636 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai signifikansi tersebut tidak melampaui 0,05. Dengan demikian, adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada remaja akhir yang mengalami perceraian orang tua. Arah hubungan mengindikasikan bahwasanya kian tinggi *self-compassion*, kian rendah *loneliness* yang dirasakan. Sebaliknya, kian rendah *self-compassion*, kian tinggi *loneliness*. Temuan proses uji hipotesis terdapat dalam Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

	Pearson Correlation	**Sig.**	**Keterangan**
Self-Compassion dan *Loneliness*	-0,636	0,000	Ada hubungan negatif antara *self compassion* dan *loneliness*

Perhitungan deskriptif menunjukkan bahwa *mean* empirik *loneliness* sebesar 43,79 dengan jumlah aitem yang digunakan sebanyak 16. *Mean* hipotetik *loneliness* sebesar 48 dan standar deviasi hipotetik sebesar 10,67. Berdasarkan kategorisasi yang disajikan, tingkat *loneliness* responden terdapat dalam klasifikasi sedang. Nilai *mean* empirik yang berada di bawah *mean* hipotetik mengindikasikan posisi skor rata-rata responden sebagaimana ditampilkan dalam perhitungan kategorisasi penelitian. Rincian kategori *loneliness* disajikan pada Tabel 6.

Tabel 6. Kategori *Loneliness*

Variabel	ME	MH	SD Hipotetik	Keterangan
Loneliness	43,79	48	10,67	Sedang

Pada variabel *self-compassion*, *mean* empirik yang diperoleh sebesar 74,97. Jumlah aitem yang digunakan setelah pengujian daya diskriminasi adalah 23 aitem. *Mean* hipotetik senilai 69 serta standar deviasi hipotetik senilai 15,33. Berdasarkan perhitungan kategorisasi, *self-compassion* responden terdapat dalam klasifikasi sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwasanya secara deskriptif tingkat *self-compassion* dan *loneliness* pada partisipan sama-sama berada pada kategori sedang, sedangkan hubungan antara keduanya menunjukkan arah negatif yang signifikan.

Data demografis memperlihatkan bahwa kelompok laki-laki memiliki *mean* empirik *loneliness* sebesar 43,38 dan *self-compassion* sebesar 83,95. Pada kelompok perempuan, *mean* empirik *loneliness* sebesar 44,21 dan *self-compassion* sebesar 83,82. Kedua kelompok berada pada kategori *loneliness* sedang dan *self-compassion* sedang. Berdasarkan usia, responden berusia 18 tahun memiliki *mean loneliness* 40,82 dan *self-compassion* 87,13; responden berusia 19 tahun memiliki *mean loneliness* 43,36 dan *self-compassion* 85,30; responden berusia 20 tahun memiliki *mean loneliness* 45,52 dan *self-compassion* 80,36; sedangkan responden berusia

21 tahun memiliki *mean loneliness* 43,12 dan *self-compassion* 85,79. Seluruh kelompok usia berada pada kategori *loneliness* sedang. *Self-compassion* pada kelompok usia 18, 19, dan 21 tahun terdapat pada kategori tinggi, ementara kelompok usia 20 tahun terdapat dalam klasifikasi sedang.

Berdasarkan tempat tinggal saat ini, sebanyak 20 responden (12,74%) tinggal bersama ayah, 37 responden (23,57%) tinggal bersama ibu, 76 responden (48,41%) tinggal bersama kerabat atau keluarga, dan 24 responden (15,29%) tinggal sendiri atau kos. *Mean loneliness* pada responden yang tinggal bersama ayah sebesar 41,40, bersama ibu 39,41, bersama kerabat atau keluarga 47,59, dan tinggal sendiri atau kos 40,50. Seluruh kelompok terdapat dalam klasifikasi *loneliness* sedang. *Mean self-compassion* pada kelompok yang tinggal bersama ayah sebesar 86,00, bersama ibu 88,46, bersama kerabat atau keluarga 79,59, dan tinggal sendiri atau kos 88,67. Kelompok yang tinggal bersama ayah, ibu, serta tinggal sendiri atau kos berada pada kategori *self-compassion* tinggi, sedangkan kelompok yang tinggal bersama kerabat atau keluarga berada pada kategori sedang.

Ditinjau dari usia perceraian orang tua, terdapat 17 responden (10,83%) dengan pengalaman perceraian kurang dari satu tahun, 87 responden (55,41%) dengan rentang satu sampai lima tahun, dan 53 responden (33,76%) dengan rentang lebih dari lima tahun. *Mean loneliness* pada kelompok kurang dari satu tahun sebesar 41,47, kelompok satu sampai lima tahun sebesar 43,32, dan kelompok lebih dari lima tahun sebesar 45,30. Ketiga kelompok terdapat dalam klasifikasi *loneliness* sedang. *Mean self-compassion* pada masing-masing kelompok adalah 85,41, 84,55, dan 82,30. Kategori *self-compassion* pada kelompok dengan usia perceraian kurang dari satu tahun dan satu sampai lima tahun berada pada tingkat tinggi, sedangkan kelompok lebih dari lima tahun berada pada tingkat sedang.

Pembahasan

Temuan penelitian mengindikasikan hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* pada 157 remaja akhir yang mengalami perceraian orang tua, dengan koefisien korelasi -0,636 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini mendukung hipotesis penelitian: kian tinggi *self-compassion*, kian rendah *loneliness* yang dirasakan. Berdasarkan kategorisasi, kedua variabel terdapat dalam klasifikasi sedang. Kategorisasi tersebut menggambarkan tingkat skor responden, sedangkan korelasi menunjukkan arah dan kekuatan hubungan kedua variabel.

Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui komponen *self-compassion*. *Self-kindness* merupakan sikap ramah terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, bukan terus-menerus mengkritik atau menyalahkan diri. Dalam konteks perceraian orang tua, sikap ini relevan ketika remaja menghadapi perasaan sedih atau kecewa. Gilbert dan Procter (2006) serta Finlay-Jones (2017) membahas keterkaitan compassion dengan kritik diri dan regulasi emosi. Namun, mekanisme tersebut merupakan penjelasan teoritis karena penelitian ini tidak menguji regulasi emosi secara langsung.

Common humanity membantu individu mengerti bahwasanya kesukaran merupakan bagian atas pengalaman manusia serta tidak hanya dirasakan bagi dirinya. Pemahaman ini berkaitan dengan berkurangnya perasaan terasing saat menghadapi perubahan dalam keluarga. Dreisoerner et al. (2021) mengkaji keterkaitan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* selaku komponen *self-compassion*. Sementara itu, *mindfulness* berkaitan dengan kemampuan mengenali emosi negatif secara seimbang tanpa terlalu larut di dalamnya. Bluth dan Eisenlohr-Moul (2018) juga mengkaji keterkaitan *mindfulness* dan *self-compassion* dengan kesejahteraan emosional remaja.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Akin (2010) dan Fachrial dan Maulydia (2023) yang menunjukkan kaitan negatif antara *self-compassion* dan *loneliness*. Borawski dan Nowak (2022) juga mengkaji hubungan kedua variabel dalam kaitannya dengan sensitivitas terhadap penolakan. Kesamaan arah temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwasanya *self-compassion* yang relatif tinggi berkaitan pada *loneliness* yang lebih rendah, khususnya bagi kelompok responden yang memiliki pengalaman perceraian orang tua.

Gambaran deskriptif memperlihatkan variasi skor berdasarkan tempat tinggal. Responden yang tinggal bersama ibu memiliki *mean loneliness* 39,41 dan *self-compassion* 88,46, sedangkan responden yang tinggal bersama kerabat atau keluarga memiliki *mean loneliness* 47,59 dan *self-compassion* 79,59. Berdasarkan usia, *mean loneliness* tertinggi terdapat pada kelompok 20 tahun (45,52). Variasi juga ditemukan berdasarkan rentang waktu sejak perceraian orang tua, tetapi seluruh kelompok tetap berada pada kategori *loneliness* sedang. Hasil tersebut hanya

menunjukkan perbedaan deskriptif, bukan pengaruh atau perbedaan yang telah diuji secara statistik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa *self-compassion* berkaitan pada loneliness bagi remaja akhir yang mengalami perceraian orang tua. Namun, penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dan purposive sampling, sehingga hasilnya tidak menunjukkan hubungan sebab-akibat. Variasi skor demografis juga tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa karakteristik tertentu menyebabkan loneliness. Dengan demikian, kesimpulan utama tetap terbatas pada hubungan negatif yang signifikan antara self-compassion dan loneliness dalam sampel penelitian.

D. Kesimpulan

Penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *loneliness* bagi remaja akhir dengan usia 18–21 tahun yang mempunyai pengalaman perceraian orang tua. Hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* memperoleh koefisien korelasi senilai -0,636 dengan nilai signifikansi 0,000. Maknanya, kian tinggi *self-compassion*, kian rendah loneliness yang dirasakan, dan sebaliknya. Berdasarkan kategorisasi, self-compassion dan loneliness partisipan masing-masing terdapat dalam klasifikasi sedang. Hasil tersebut mendukung hipotesis penelitian mengenai hubungan negatif antara kedua variabel.

E. Referensi

Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, *2*(3).

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469.

Badan Pusat Statistik. (2024). *Jumlah perceraian menurut provinsi dan faktor penyebab perceraian (perkara), 2024*. https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/YVdoU1IwVmlTM2h4YzFoV1psWkViRXhqTlZwRFVUMDkjMw%3D%3D/jumlah-perceraian-menurut-provinsi.htm

Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2018). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, *57*, 108–118.

Borawski, D., & Nowak, A. (2022). As long as you are self-compassionate, you will never walk alone: The interplay between self-compassion and rejection sensitivity in predicting loneliness. *International Journal of Psychology*, *57*(5), 621–628.

Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2021). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*, *27*(9), 3037–3047.

Dreisoerner, A., Junker, N. M., & van Dick, R. (2021). The relationship among the components of self-compassion: A pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-kindness, common humanity, and mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, *22*(1), 21–47.

Fachrial, L. A., & Maulydia, N. (2023). Hubungan antara self-compassion dan loneliness pada remaja broken home. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, *2*(2), 22–30.

Finlay-Jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, *21*(2), 90–103.

Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *13*(6), 353–379.

Goosby, B. J., Bellatorre, A., Walsemann, K. M., & Cheadle, J. E. (2013). Adolescent loneliness and health in early adulthood. *Sociological Inquiry*, *83*(4), 505–536.

Hidayati, D. S. (2018). Family function dan loneliness pada remaja dengan orang tua tunggal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *6*(1), 54–62.

Kim, S., Munten, S., Stafford, S., & Kolla, N. J. (2023). Can mindfulness play a role in building social-emotional capacities among youth exposed to screens? *Frontiers in Psychiatry*, *14*, 1165217.

Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, *33*(6), 642–654.

Matthews, T., Qualter, P., Bryan, B. T., Caspi, A., Danese, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2023). The developmental course of loneliness in adolescence: Implications for mental health, educational attainment, and psychosocial functioning. *Development and Psychopathology*, *35*(2), 537–546.

Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2022). Self-compassion scale (SCS). In *Handbook of assessment in mindfulness research* (pp. 1–22). Springer International Publishing.

O'Hara, K. L., Rhodes, C. A., Wolchik, S. A., Sandler, I. N., & Yun-Tein, J. (2021). Longitudinal effects of postdivorce interparental conflict on children's mental health problems through fear of abandonment: Does parenting quality play a buffering role? *Child Development*, *92*(4), 1476–1493.

Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, *66*(1), 20–40.

Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, *39*(3), 472.

Santrock, J. W. (2018). *Perkembangan masa hidup* (Edisi ke-13, Jilid 1). Erlangga.

Schaan, V. K., Schulz, A., Schächinger, H., & Vögele, C. (2019). Parental divorce is associated with an increased risk to develop mental disorders in women. *Journal of Affective Disorders*, *257*, 91–99.

Sentse, M., Veenstra, R., Lindenberg, S., Verhulst, F. C., & Ormel, J. (2009). Buffers and risks in temperament and family for early adolescent psychopathology: Generic, conditional, or domain-specific effects? The TRAILS study. *Developmental Psychology*, *45*(2), 419.

Tran, B. T., Nguyen, M. T., Nguyen, M. T., Nguyen, T. G., Duc, V. N. H., & Tran, T. T. M. (2023). Mental health and its determinants among adolescents living in families with separated or divorced parents in an urban area of Vietnam. *Osong Public Health and Research Perspectives*, *14*(4), 300.

Tullius, J. M., De Kroon, M. L., Almansa, J., & Reijneveld, S. A. (2022). Adolescents' mental health problems increase after parental divorce, not before, and persist until adulthood: A longitudinal TRAILS study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, *31*(6), 969–978.

Wibisono, N. B., & Napitupulu, S. S. (2022). The moderating role of timespan since parental divorce on the relationship between self-compassion and anxiety. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, *6*(3), 145–152.

Wulandari, D., & Fauziah, N. (2019). Pengalaman remaja korban broken home (studi kualitatif fenomenologis). *Jurnal Empati*, *8*(1), 1–9.

Yárnoz, S., Plazaola, M., & Etxeberria, J. (2008). Adaptation to divorce: An attachment-based intervention with long-term divorced parents. *Journal of Divorce & Remarriage*, *49*(3–4), 291–307.