

**PERAN *SELF-COMPASSION*
TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA
REMAJA DENGAN ORANG TUA YANG BERCERAI**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH:

SYAHRA RAMDINI

04041181823013

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2022

**PERAN *SELF-COMPASSION*
TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA
REMAJA DENGAN ORANG TUA YANG BERCERAI**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH:

SYAHRA RAMDINI

04041181823013

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2022

HALAMAN PENGESAHAN

**PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP KEBAHAGIAAN
PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA YANG BERCERAI**

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

SYAHRA RAMDINI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 12 April 2022

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I

Angeline Hosana Zefany, T., S. Psi., M. Psi.
NIP 198704152018032001

Pembimbing II

Rosada Dwi Iswari, M. Psi., Psikolog
NIP 199010282018032001

Penguji I

Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si
NIP 199407072018031001

Penguji II

Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar sarjana
pada tanggal 12 April 2022



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN**UJIAN SKRIPSI**

Nama : Syahra Ramdini
NIM : 04041181823013
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Peran *Self-compassion* Terhadap Kebahagiaan pada Remaja dengan Orang Tua yang Bercerai.

Indralaya, 12 April 2022

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Angeline Hosana Zefany. T., S. Psi., M. Psi.
NIP 198704152018032001

Rosada Dwi Iswari, M. Psi., Psikolog
NIP 199010282018032001

Mengetahui,



Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya Syahra Ramdini yang bertanda tangan di bawah ini, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis telah diacu dalam naskah penelitian ini dan telah disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia jika derajat kesarjanaan saya dicabut.

Indralaya, Maret 2022

Yang menyatakan,

A 10000 Indonesian postage stamp (METERAI TEMPEL) with a signature over it. The stamp is pink and yellow, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '10000', and 'METERAI TEMPEL'. The serial number 'A1E2FAJX756948977' is visible at the bottom left of the stamp.

Syahra Ramdini
NIM. 04041181823013

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang terus memberikan rahmat, kemudahan dalam segala hal, dan kesehatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti mempersembahkan hasil skripsi ini beserta ungkapan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak dan Mami tersayang, Sukemi dan Rini Rismayana. Terima kasih atas rasa cinta, kepedulian, pengorbanan, jerih payah, dan doa yang tak hentinya selalu diberikan sehingga peneliti mampu menghadapi kesulitan yang ada. Semoga Allah senantiasa memberikan keberkahan, kesehatan, perlindungan, dan rahmat-Nya untuk mami dan bapak. Love you mami dan bapak.
2. Saudara tersayang, Intan Sury Ayu, Aisyah Fatimah, M. Naufal Jahri dan Yovika Sukma yang selalu mendoakan kelancaran serta memberikan dukungan penuh untuk menyelesaikan skripsi peneliti.
3. Para sahabat, Amya Bunga, Efira Aflah E., Salsabila Rachma, Shandra Mudariksa, Antonio Syafei, Mardiniyusti, Farhan Desta Alfatama yang sudah menemani peneliti saat kesulitan dan turut membantu dalam memberikan dukungan sehingga peneliti mampu menjalani kehidupan selama ini,
4. Salah Mohammed Mukred Alhakimi yang selalu memberikan masukan, saran, dukungan moral, dan perhatian kepada peneliti selama penyelesaian skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga tersusunnya proposal penelitian yang berjudul “Peran *Self-compassion* Terhadap Kebahagiaan Pada Remaja dengan Orang Tua yang Bercerai” tepat pada waktunya.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan moril maupun materi sehingga proposal penelitian ini dapat diselesaikan. Ucapan terima kasih ini peneliti tujukan kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Bapak dr. H. Syarif Husin, M. S., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S. Psi., M. Si. selaku Ketua Bagian Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Rosada Dwi Iswari, M. Psi., Psikolog. Selaku Koordinator Bagian Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan pembimbing II skripsi.
5. Ibu Angeline Hosana Zefany Tarigan, S. Psi., M. Psi. selaku pembimbing I skripsi.
6. Para dosen dan staf di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmu kepada peneliti selama ini.
7. Orang tua dan keluarga tercinta yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberikan kasih sayang kepada peneliti.

8. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti juga menyadari bahwa laporan ini juga masih memiliki banyak kekurangan. Maka dari itu peneliti mengharapkan saran serta masukan dari para pembaca sekalian demi penyusunan proposal penelitian yang lebih baik.

Hormat saya,

Syakra Ramdini

04041181823013

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	
Latar Belakang Masalah.....	1
A. Rumusan Masalah.....	7
B. Tujuan Penelitian.....	7
C. Manfaat Penelitian.....	7
1. Secara Teoritis.....	7
2. Secara Praktis.....	7
D. Keaslian Penelitian.....	9
 BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kebahagiaan	15
1. Pengertian Kebahagiaan.....	15
2. Faktor-faktor kebahagiaan.....	16
3. Aspek-aspek Kebahagiaan.....	18
B. <i>Self-Compassion</i>	21
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	21
2. Faktor-faktor <i>Self-Compassion</i>	22
3. Komponen <i>Self-Compassion</i>	23

C. Peran <i>Self-compassion</i> Terhadap Kebahagiaan.....	25
D. Kerangka Berpikir.....	27
E. Hipotesis Penelitian.....	27

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel penelitian.....	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
1. Kebahagiaan.....	28
2. <i>Self-compassion</i>	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
1. Populasi	29
2. Sampel	29
D. Metode Pengumpulan Data.....	32
1. Skala Kebahagiaan.....	33
2. Skala <i>Self-compassion</i>	33
E. Validitas dan Reliabilitas.....	34
1. Validitas	34
2. Reliabilitas	34
F. Metode Analisis Data.....	35
1. Uji Asumsi	35
a. Uji Normalitas.....	35
b. Uji Linearitas.....	36
2. Uji Hipotesis.....	36

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancas Penelitian.....	37
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	38
1. Persiapan Administrasi.....	38
2. Persiapan Alat Ukur.....	39
3. Pelaksanaan Penelitian.....	45
a. Tahap Pertama.....	45
b. Tahap Kedua.....	45
c. Tahap Ketiga.....	47
d. Tahap Keempat.....	47
C. Hasil Penelitian.....	49

1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	49
2. Deskripsi Data Penelitian.....	52
3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	55
a. Uji Asumsi.....	55
b. Uji Hipotesis.....	56
D. Hasil Analisis Tambahan.....	57
1. Uji Beda Tingkat <i>Self-compassion</i> Terhadap Kebahagiaan Pada Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	57
2. Uji Beda Tingkat <i>Self-compassion</i> Terhadap Kebahagiaan Pada Responden Berdasarkan Usia.....	58
3. Uji Beda Tingkat <i>Self-compassion</i> Terhadap Kebahagiaan Pada Responden Berdasarkan Tempat Tinggal.....	60
4. Uji Beda Tingkat <i>Self-compassion</i> Terhadap Kebahagiaan Pada Responden Berdasarkan Asal Subjek.....	61
5. Uji Sumbangan Efektif <i>Self-compassion</i> terhadap Kebahagiaan.....	63
E. Pembahasan	66
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	74
B. Saran	74
1. Bagi Subjek Penelitian.....	74
2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....27

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Likert.....	32
Tabel 3.2 Skala <i>Blueprint</i> Kebahagiaan.....	33
Tabel 3.3 Skala <i>Blueprint Self-compassion</i>	33
Tabel 4.1 Koefisien Reliabilitas (α) Kebahagiaan.....	41
Tabel 4.2 Distribusi Skala Kebahagiaan Aitem Valid dan Tidak Valid.....	41
Tabel 4.3 Distribusi Penomoran Baru Skala Kebahagiaan	42
Tabel 4.4 Koefisien Reliabilitas (α) <i>Self-compassion</i>	43
Tabel 4.5 Distribusi Skala <i>Self-compassion</i> Aitem Valid dan Tidak Valid....	44
Tabel 4.6 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Self-compassion</i>	44
Tabel 4.7 Penyebaran Skala <i>Try Out</i>	47
Tabel 4.8 Penyebaran Jumlah Subjek Penelitian.....	48
Tabel 4.9 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....	49
Tabel 4.10 Deskripsi Usia Subjek.....	50
Tabel 4.11 Deskripsi Tempat Tinggal Subjek.....	50
Tabel 4.12 Deskripsi Lama Perceraian Orang Tua.....	51
Tabel 4.13 Deskripsi Asal Provinsi Subjek.....	51
Tabel 4.14 Deskripsi Deskriptif Subjek.....	52
Tabel 4.15 Formulasi Kategorisasi Kebahagiaan.....	53
Tabel 4.16 Formulasi Kategorisasi <i>Self-compassion</i>	53
Tabel 4.17 Deskripsi Kategorisasi Kebahagiaan.....	54
Tabel 4.18 Deskripsi Kategorisasi <i>Self-compassion</i>	55
Tabel 4.19 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	55

Tabel 4.20 Rangkuman Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian.....	56
Tabel 4.21 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian.....	57
Tabel 4.22 Hasil Uji Beda <i>Self-compassion</i> Terhadap Kebahagiaan pada Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	58
Tabel 4.23 Hasil Uji Beda <i>Self-compassion</i> Terhadap Kebahagiaan pada Subjek Berdasarkan Usia.....	59
Tabel 4.24 Hasil Uji Beda <i>Self-compassion</i> Terhadap Kebahagiaan pada Subjek Berdasarkan Tempat Tinggal.....	60
Tabel 4.25 Hasil Uji Beda <i>Self-compassion</i> Terhadap Kebahagiaan pada Subjek Berdasarkan Lama Perceraian Orang Tua.....	62
Tabel 4.26 Hasil Uji Beda <i>Self-compassion</i> Terhadap Kebahagiaan pada Subjek Berdasarkan Asal Subjek.....	63
Tabel 4.27 Deskripsi Data Sumbangan Efektif <i>Self-compassion</i> terhadap Kebahagiaan.....	64
Tabel 4.28 Deskripsi Sumbangan Efektif <i>Self-compassion</i> terhadap Kebahagiaan.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A.....	85
LAMPIRAN B.....	96
LAMPIRAN C.....	104
LAMPIRAN D.....	113
LAMPIRAN E.....	122
LAMPIRAN F.....	126
LAMPIRAN G.....	129

**PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA REMAJA
DENGAN ORANG TUA YANG BERCERAI**

Syahra Ramdini¹, Angeline Hosana Zefany Tarigan²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-compassion* terhadap kebahagiaan pada remaja dengan orang tua yang bercerai. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada peran *self-compassion* terhadap kebahagiaan pada remaja dengan orang tua yang bercerai.

Responden pada penelitian ini adalah 150 orang remaja yang berusia 12 hingga 21 tahun, memiliki kedua orang tua yang telah bercerai hidup secara sah dalam agama dan hukum, dan perceraian orang tua terjadi ketika subjek berusia 12 hingga 21 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self-compassion* yang mengacu pada komponen dari Neff (2003) dan skala kebahagiaan yang mengacu pada aspek Seligman (2011).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple regression*. Hasil analisis regresi menunjukkan data nilai R square antara *self-compassion* dan kebahagiaan sebesar 0,255, nilai F sebesar 50,544 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$). Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran yang signifikan terhadap kebahagiaan, dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Kata Kunci: *Self-compassion*, Kebahagiaan

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II




Angeline Hosana Zefany T., S. Psi., M. Psi.
NIP. 198704152018032001

Rosada Dwi Iswari, M. Psi., Psikolog.
NIP 199010282018032001



Sayang Anong, Mardiyah, S. Psi., M. Si
NIP. 197805212002122004

THE ROLE OF SELF-COMPASSION TOWARDS HAPPINESS ON ADOLESCENT WITH DIVORCED FAMILY

Syahra Ramdini¹, Angeline Hosana Zefany Tarigan²

ABSTRACT

This study aims to determine the role of self-compassion on happiness in adolescent with divorced family. The hypothesis in this study is that there is a role for self-compassion on happiness in adolescent with divorced family.

Respondents in this study were 150 adolescents with ages 12 to 21 years, having both parents legally and religiously divorced, the divorce of both parents occurs when adolescents are aged 12 to 21. The sampling technique used is purposive sampling. The measuring instrument used is the self-compassion scale which refers to components of Neff (2003) and the happiness scale which refers to the aspects of Seligman (2011).

Data analysis in this study used simple regression technique. The results of the regression analysis showed that the R square value between self-compassion and happiness was 0.255, the F value was 50,544 and the significance value was 0.000 ($p < 0.005$). This shows that self-compassion has a significant role in happiness, thus the hypothesis proposed in this study can be accepted.

Keyword: *Self-compassion, Happiness*

¹*Student of Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University*

²*Lecture of Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University*

Dosen Pembimbing I



Angeline Hosana Zefany T., S. Psi., M. Psi.
NIP. 198704152018032001

Dosen Pembimbing II



Rosada Dwi Iswari, M. Psi., Psikolog.
NIP 199010282018032001



BAB I

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa kehidupan yang melibatkan perubahan besar pada remaja dan kesempatan untuk meningkatkan arah perkembangan di antara semua remaja (Lerner, Boyd, & Du, 2010). Secara umum masa remaja berlangsung dari rentang usia 12 sampai 21 tahun (Monks, Knoers, & Haditono, 2006). Perubahan yang terjadi pada masa remaja menimbulkan perubahan pada perkembangan sosioemosi, yang berkaitan dengan peningkatan usaha seorang individu untuk lebih memahami dirinya sendiri dan meningkatkan jalinan relasi serta interaksi dengan lingkungan dan individu lain yang ada disekitarnya (Santrock, 2012).

Dalam sebuah kelompok, sebagian besar remaja merasa bahagia, menikmati hidup, menganggap diri mereka mampu untuk mengendalikan diri, menghargai pekerjaan dan sekolah, mengungkapkan kepercayaan pada seksualitas mereka, menunjukkan perasaan positif terhadap keluarga mereka, dan merasa memiliki kapasitas untuk mengatasi tekanan hidup, yang bukan merupakan gambaran masa remaja yang penuh badai dan stres (Santrock, 2011). Studi menemukan bahwa sebagai individu yang berada pada masa remaja awal hingga dewasa awal, mereka semakin mengejar eksplorasi mendalam tentang identitas diri mereka (Klimstra, Hale, Raaijmakers, Branje, & Meeus, 2010).

Ketika seorang remaja tumbuh dan berkembang, remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor eksternal seperti, keluarga, teman sebaya, masyarakat, budaya, agama, sekolah, peristiwa dunia dan media (Spano, 2004). Hubungan remaja

dalam keluarga mereka dapat memiliki implikasi signifikan yang baik untuk hubungan saat ini dan jangka panjang dengan teman sebaya, guru, dan orang dewasa lainnya, dan juga untuk kesehatan mental individu, penyesuaian psikososial, kinerja sekolah, dan pilihan pekerjaan dan kesuksesan yang akan datang (Cox, Wang, & Gustaffson, 2011). Benokraitis (2015) juga menyatakan bahwa keluarga merupakan sumber pembelajaran sosial bagi seorang remaja. Selanjutnya Kartono (2010) berpendapat bahwa keluarga memegang peran yang penting dalam perkembangan seorang anak, karena keluarga adalah kelompok pertama dalam kehidupan manusia. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa keluarga merupakan kelompok dan arena utama bagi perkembangan seorang remaja, salah satunya dalam ranah sosial.

Dalam kehidupan berkeluarga, perpisahan dapat terjadi antara ayah dan ibu akibat perceraian atau salah satunya meninggal dunia. Perceraian diartikan sebagai suatu peristiwa perpisahan secara resmi antara suami dan istri dan kesepakatan untuk tidak menjalankan tugas dan kewajibannya sebagai suami-istri (Benokraitis, 2015). Dilansir dari situs Kompas.com, pada tahun 2020 untuk periode Januari hingga Juni, jumlah kasus perceraian yang ditangani sebanyak 699 perkara, dan apabila ditinjau antara tahun 2020 dan tahun 2021, angka perceraian yang terjadi di Indonesia meningkat sebanyak 25% (Jaya, 2021).

Perceraian orang tua yang terjadi selama masa remaja memiliki dampak yang lebih besar daripada jika perceraian terjadi pada tahap lain dalam kehidupan (Magner, 2016). Dalam penelitian Cartwright (2006) dampak yang dirasakan seorang remaja yang disebabkan oleh perceraian kedua orangtua berupa

kehilangan kontak dengan orang tua, kesulitan yang berkaitan dengan menghormati atau mempercayai orang tua, dan kehilangan rasa kekeluargaan. Amato dan Sobolewski (2001) juga mengungkapkan bahwa dalam hal kebahagiaan, remaja yang mengalami perceraian orang tua cenderung merasakan kebahagiaan yang rendah. Perpisahan kedua orang tua memiliki potensi ketidakstabilan dan ketidakamanan dalam kehidupan seorang anak untuk waktu yang lama. Ketidakamanan ini dapat menyebabkan seorang anak terjerumus kepada penyalahgunaan zat, kejahatan, dan hasil pendidikan yang rendah (Gustavsen, Nayga, & Wu, 2016).

Dikutip dalam Tribun-Bali.com, seorang remaja berinisial KDM yang berusia 17 tahun terjerumus kedalam perilaku mengonsumsi sabu, remaja tersebut mengaku berasal dari keluarga dengan kedua orang tuanya yang bercerai, remaja tersebut mengaku merasa frustrasi dengan perceraian kedua orang tuanya dengan memilih untuk berhenti sekolah dan mengonsumsi sabu karena ajakan dari temannya (Desiani, 2018). Selanjutnya dilansir dari media Solopos.com seorang remaja berinisial A yang berusia 21 tahun mengungkapkan bahwa dirinya merasa *down* ketika kedua orang tuanya memilih untuk berpisah, remaja tersebut mengatakan bahwa ia terbiasa dengan orang tua yang bersama namun tiba-tiba berpisah, ditambah kedua belah pihak yang tidak akur membuat dirinya bertambah merasa stres (Ihsan & Yuliawati, 2020).

Hasil penelitian Gray, Chamrathirong, Pattaravanich, dan Prasartkul (2013) menunjukkan bahwa mereka yang tinggal dengan kedua orang tua memiliki kebahagiaan paling besar dibandingkan dengan remaja yang tinggal dengan salah

satu orang tuanya. Selanjutnya dalam penelitian Lambert, Fleming, Ameratunga, Robinson, Crengle, Sheridan, Denny, Clark, dan Merry (2014) menunjukkan bahwa hubungan keluarga yang baik sangat berkaitan kuat dengan perasaan bahagia seorang remaja.

Pada remaja dengan orang tua yang bercerai mereka mengeluhkan perlakuan dari orang tuanya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga kondisi di dalam rumah membuat mereka merasa tidak bahagia (Fatchurrahmi, & Sholichah, 2020). Perlakuan tersebut berupa tidak adanya perhatian, afeksi, dan komunikasi dua arah antara orang tua dan anak (Willis dalam Fatchurrahmi, & Sholichah, 2020). Keluarga yang berfungsi secara efektif memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap seorang anak dalam menerima kebahagiaan (Hassan, Yusooff, & Alavi, 2012).

Dalam situasi tertentu perceraian kedua orang tua dapat menurunkan efek negatif ketika terjadinya konflik dengan orang tua, pelecehan, dan kekerasan yang parah, sehingga dengan perceraian dapat membuat kesejahteraan anak menjadi lebih baik (Morrison & Coiro, 1999). Dari beberapa pernyataan diatas maka dapat disimpulkan bahwa banyak hal yang dapat dirasakan oleh seorang remaja akibat perceraian dari kedua orang tuanya seperti dapat menurunkan dampak negatif dari konflik dengan orang tua, terjerumus kedalam perilaku yang buruk dan rendahnya rasa kebahagiaan.

Seligman (2011) mengatakan bahwa kebahagiaan adalah perasaan yang bersifat baik dan cara kita memilih jalan hidup adalah dengan memaksimalkan perasaan yang kita rasakan. Aspek kebahagiaan yang dikemukakan oleh Seligman

(2011) terdiri dari *positive emotion* yang mengacu pada perasaan yang kita rasakan seperti kesenangan, kegembiraan dan sejenisnya, *Engagement* yang mengacu pada bagaimana kita terlibat kedalam suatu hal atau aktivitas tertentu, dan yang terakhir *Meaning* yang berarti keinginan untuk memiliki makna dan tujuan hidup.

Orang yang bahagia cenderung memiliki tingkat ketakutan, permusuhan, ketegangan, kecemasan, rasa bersalah, dan kemarahan yang lebih rendah, dan tingkat energi, aktivitas, dan tingkat harga diri yang tinggi, memiliki kepribadian yang stabil secara emosional, orientasi sosial yang kuat, cinta dan hubungan sosial yang sehat, memuaskan, hangat, gaya hidup yang aktif, pekerjaan yang bermakna, relatif optimis, bebas dari rasa khawatir, berorientasi pada saat ini dan lebih terarah (Michalos, 2017). Dampak psikis yang mungkin terjadi dengan menurunnya kebahagiaan adalah depresi dan gangguan emosional (Snyder, Lopez, Edwards, Marques, 2016)

Kebahagiaan baik pribadi maupun interpersonal mampu ditingkatkan dengan *self-compassion* (Neff & Costigan, 2014). *Self-compassion* adalah sumber penting dari kebahagiaan (Ryan & Deci, 2001). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hollis-Walker dan Colosimo (2011) menunjukkan orang yang memiliki *self-compassion* tinggi merasakan lebih banyak kebahagiaan daripada mereka yang memiliki *self-compassion* yang rendah.

Self-compassion adalah perasaan tersentuh dan terbuka terhadap penderitaan yang dialami oleh diri sendiri, tidak berusaha menghindari atau memutuskan hubungan dengan penderitaan tersebut, membangkitkan keinginan untuk

meringankan penderitaan yang dialami, dan menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan (Neff, 2003). Neff (2003) menyebutkan bahwa *self-compassion* terdiri dari tiga komponen yaitu, *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Self-compassion tidak menghindari rasa sakit, melainkan merangkulnya dengan kebaikan dan niat baik yang menghasilkan rasa sejahtera bagi diri sebagai seorang manusia (Neff & Costigan, 2014). *Self-compassion* membantu individu merasa tenang, diperhatikan, dan terhubung dengan orang lain, sehingga mampu meningkatkan kebahagiaan (Gilbert, 2005). *Self-compassion* dapat diperluas ke diri sendiri ketika penderitaan terjadi bukan karena kesalahan sendiri, namun ketika keadaan eksternal kehidupan sangat sulit untuk ditanggung (Neff, 2011). *Self-compassion* mengacu pada cara positif menghadapi diri sendiri ketika dihadapkan dengan kesulitan pribadi dan kesulitan dalam hidup (Muris, Otgaar, Meesters, Heutz, & Homberg, 2019).

Seseorang yang memiliki *self-compassion* cenderung tidak menekan pikiran dan emosi yang tidak diinginkan dibandingkan dengan mereka yang tidak (Michalos, 2017). Remaja yang memiliki *self-compassion* dapat membuat dirinya lebih mampu menghadapi perceraian kedua orang tuanya, tidak merasa sendirian ketika mengalami penderitaan karena menganggap semua orang pernah mengalami masa sulit, dan lebih dapat menghadapi kenyataan bahwa kondisi keluarganya tidak harmonis tanpa melebih-lebihkan keadaan yang membuat remaja tersebut akan lebih mudah untuk bertahan dalam menghadapi segala kekurangan dan masalah (Harning, 2018).

Dari pemaparan yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk meneliti apakah

ada peran *self-compassion* terhadap kebahagiaan pada remaja dengan orang tua yang bercerai dengan judul “Peran *self-compassion* terhadap kebahagiaan pada remaja dengan orang tua yang bercerai”.

A. Rumusan Masalah

Apakah ada peran *self-compassion* terhadap kebahagiaan pada remaja dengan orang tua yang bercerai ?.

B. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui peran *self-compassion* terhadap kebahagiaan pada remaja dengan orang tua yang bercerai.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian terkait peran *self-compassion* terhadap kebahagiaan pada remaja dengan orang tua bercerai ini dapat memberikan beberapa manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis, yaitu:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi bidang keilmuan yang berkaitan. Khususnya bidang keilmuan psikologi perkembangan, psikologi positif dan psikologi sosial.

2. Secara Praktis

a. Bagi responden

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan *self-compassion* yang dapat mempengaruhi kebahagiaan

pada seorang remaja yang memiliki kedua orang tua yang telah bercerai.

b. Bagi peneliti berikutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan dan referensi bagi mahasiswa lain dalam kajian berikutnya.

D. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil pencarian yang berhubungan dengan judul penelitian yang akan dibahas oleh peneliti dengan judul “Peran *Self-compassion* Terhadap Kebahagiaan Pada Remaja Dengan Orang Tua Yang Bercerai”, peneliti mendapati penelitian terdahulu yang berkaitan dengan judul yang peneliti angkat sebagai berikut:

Penelitian yang dilakukan Sonya (2021) dengan judul “*Self-compassion* dan Resiliensi Remaja Dari Orang Tua Bercerai”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini menggunakan subjek berjumlah 145 remaja dengan orang tua yang bercerai dan usia berkisar 15-21 tahun. Hipotesis penelitian ini adalah semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi pada remaja yang orang tuanya bercerai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi pada remaja yang orang tuanya bercerai ($r = 0,591$; $p = 0,000 \leq 0,05$). Perbedaan dengan penelitian ini adalah terletak pada alat ukur dimana peneliti menggunakan skala yang dibuat sendiri menggunakan komponen yang dicetuskan oleh Neff (2003), dan perbedaan pada variabel terikat dimana peneliti menggunakan variabel kebahagiaan.

Penelitian yang dilakukan Irnanda dan Hamidah (2021) dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Self Compassion* Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Subjek penelitian dipilih secara purposive dengan kriteria berusia

13-18 tahun yang memiliki orang tua bercerai. Penelitian ini menggunakan analisis data uji korelasi Spearman's Rho.

Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.000 dan memiliki arah positif yang artinya terdapat hubungan signifikan yang searah antara dukungan sosial dengan *self-compassion* pada remaja dengan orang tua bercerai sehingga jika dukungan sosial meningkat maka *self-compassion* juga meningkat. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel dimana peneliti menggunakan variabel *self-compassion* dan kebahagiaan, metode analisis yang digunakan peneliti juga berbeda dimana peneliti menggunakan regresi linear sederhana untuk menganalisis peran variabel bebas terhadap variabel terikat.

Penelitian yang dilakukan Putriza (2020) dengan judul "Hubungan Antara Trait Kepribadian *Agreeableness* Dengan *Self-compassion* Pada Remaja Akhir". Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja siswa Sekolah Menengah Atas usia 17 hingga 19 tahun sebanyak 56 subjek.. Analisis data menggunakan korelasi *product moment* Pearson. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara trait kepribadian *agreeableness* dengan *self-compassion* pada remaja akhir.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara trait kepribadian *agreeableness* dengan *self-compassion* pada remaja akhir dengan koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,551 dan signifikansi 0,00 ($p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0,304 yang berarti trait *agreeableness* memberikan sumbangan efektif sebesar 30,4% terhadap *self-compassion* pada remaja akhir dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Perbedaan dengan

penelitian ini adalah dimana peneliti menggunakan variabel *self-compassion* dan kebahagiaan, perbedaan lainnya yaitu pada subjek dimana peneliti menggunakan remaja dengan orang tua yang bercerai.

Penelitian yang dilakukan Agustina (2019) dengan judul “Hubungan *Gratitude* Dengan *Happiness* Pada Remaja Panti Asuhan Nirmala Di Kota Banda Aceh”. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik penentuan sampel yaitu non-random sampling menggunakan teknik purposive sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh yang berjumlah 90 orang dan sampel yang diperoleh adalah 81 remaja. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *happiness* pada remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *gratitude* dengan *happiness* pada remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh. Pada penelitian ini diperoleh nilai $r=0,632$ dengan $p=0,000$ ($p<0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *gratitude* dengan *happiness* pada remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh. Hal ini mengidentifikasi bahwa tingginya *gratitude* diikuti dengan tingginya *happiness*, sebaliknya rendahnya *gratitude* diikuti dengan rendahnya *happiness* pada remaja Panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh. Perbedaan dengan penelitian ini adalah peneliti menggunakan variabel *self-compassion* sebagai variabel bebas dan pada subjek dimana peneliti menggunakan remaja dengan orang tua yang bercerai.

Penelitian yang dilakukan Hasanah dan Hidayati (2016) dengan judul “Hubungan Antara *Self-compassion* Dengan Alienasi Pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi Pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka)”. Studi ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi berjumlah 756 siswa dengan sampel sebanyak 422 siswa (151 sampel *try out*, 270 sampel penelitian). Teknik sampling pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*. Teknik analisis data yang digunakan analisis regresi sederhana. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan alienasi pada remaja siswa kelas XI SMK Negeri 1 Majalengka.

Hasil penelitian menunjukkan hasil koefisien korelasi $r_{xy} = -0.644$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0,001$), maka dapat dinyatakan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan alienasi pada remaja siswa SMK Negeri 1 Majalengka. Sumbangan efektif variabel *self-compassion* terhadap alienasi sebesar 44.1%. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel, dimana peneliti menggunakan variabel terikat yakni kebahagiaan, perbedaan juga terletak pada subjek dimana peneliti menggunakan remaja dengan orang tua yang bercerai.

Penelitian yang dilakukan Sun, Chan, dan Chan (2016) dengan judul “*Self-Compassion and Psychological Well-being Among Adolescents in Hong Kong: Exploring Gender Differences*”. Sampel penelitian ini Sebanyak 277 remaja bersekolah secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini. Siswa-siswa ini berusia 12 hingga 16 tahun. Teknik analisis menggunakan teknik regresi sederhana.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa secara keseluruhan, remaja dalam penelitian menunjukkan kesejahteraan yang baik. Mereka semua menunjukkan dukungan yang kuat untuk komponen kesejahteraan psikologis. Lebih penting lagi, komponen *self-compassion* berkontribusi pada kesejahteraan psikologis remaja, melalui jalur yang dibedakan berdasarkan gender. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel, dimana peneliti menggunakan variabel terikat kebahagiaan, alat ukur yang dipakai juga berbeda dengan peneliti, dimana peneliti menyusun skala sendiri yang terdiri dari skala *self-compassion* dan kebahagiaan, perbedaan juga terletak pada subjek dimana peneliti menggunakan remaja dengan orang tua yang bercerai.

Penelitian yang dilakukan Marshall, Parker, Ciarrochi, Sahdra, Jackson, dan Heaven (2015) dengan judul “*Self-compassion Protects Against The Negative Effects of Low Self-esteem: A Longitudinal Study in A Large Adolescent Sample*”. Studi ini menggunakan *multivariate weighted least squares in models without the latent interaction*. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 2448 remaja yang duduk di kelas 9 dan 10. Hipotesis dari penelitian ini adalah *self-compassion* memoderasi pengaruh harga diri pada kesehatan mental.

Temuan dari penelitian ini adalah baik remaja yang memiliki *self-compassion* tinggi dan rendah diuntungkan dari memiliki harga diri yang tinggi, dengan harga diri yang tinggi dapat memprediksi perbaikan kesehatan mental setahun kemudian. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel, dimana peneliti menggunakan menggunakan variabel terikat kebahagiaan, teknik analisis yang digunakan juga berbeda, dimana peneliti menggunakan regresi linear sederhana

untuk menganalisis peran variabel bebas terhadap variabel terikat, perbedaan juga terletak pada subjek dimana peneliti menggunakan remaja dengan orang tua yang bercerai.

Penelitian yang dilakukan Bluth dan Blanton (2015) dengan judul “*The Influence of Self-compassion on Emotional Well-being Among Early and Older Adolescent Males and Females*”. Sampel penelitian ini menggunakan sebanyak 90 siswa dengan usia 11 hingga 18 tahun. Teknik analisis penelitian ini menggunakan teknik regresi.

Hasil penelitian ini menunjukkan skor rata-rata *self-compassion* ditunjukkan bahwa meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada masa remaja awal, pada masa remaja akhir (SMA) skor *self-compassion* perempuan lebih rendah, dan berbeda secara signifikan baik dari laki-laki di sekolah menengah dan perempuan di sekolah menengah. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel, dimana peneliti menggunakan variabel terikat kebahagiaan, alat ukur yang digunakan berbeda, dimana peneliti menyusun sendiri skala *self-compassion* dan kebahagiaan, perbedaan juga terletak pada subjek dimana peneliti menggunakan remaja dengan orang tua yang bercerai.

Penelitian yang dilakukan Liu, Zhang, Teoh, Egan, Zeffiro, Davidson, dan Quevedo (2020) dengan judul “*Self-compassion and Dorsolateral Prefrontal Cortex Activity During Sad Self-face Recognition in Depressed Adolescents*”. Sampel penelitian ini menggunakan 81 remaja yang mengalami depresi.

Hasil penelitian ini menunjukkan menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi negatif dengan aktivitas selama pengenalan wajah sedih, pada remaja

yang depresi, *self-compassion* yang lebih tinggi berkorelasi dengan aktivitas yang lebih rendah selama masa sedih. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada variabel, dimana peneliti menggunakan variabel terikat kebahagiaan, teknik analisis yang digunakan berbeda, dimana peneliti menggunakan regresi linear sederhana untuk menganalisis peran variabel bebas terhadap variabel terikat, perbedaan juga terletak pada subjek dimana peneliti menggunakan remaja dengan orang tua yang bercerai.

Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dapat dikatakan orisinil dan dapat dipertanggungjawabkan keasliannya oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R. (2019). Hubungan Gratitude dengan Happiness Pada Remaja panti Asuhan Nirmala di Kota Banda Aceh. *Diss. UIN Ar-Raniry Banda Aceh*.
- Amato, P. R., & Sobolewski, J. M. (2001). The effect of divorce and marital discord on adult children's psychological well-being. *American Sociological Review*, *66*, 900–921. <https://doi.org/10.2307/3088878>
- Ayulanningsih, A., & Karjuniwati, K. (2020). Welas Asih Diri dan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *25*(1), 85–96. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art7>
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi (II)*. Celeban Timur UH III/548 Yogyakarta 55167.
- Benokraitis, N. V. (2015). *Marriages and Families: Changes, Choices and Constraints*. <http://books.google.com/books?id=InfjQQAACAAJ&pgis=1>
- Benzo, R. P., Kirsch, J. L., & Nelson, C. (2017). Compassion, Mindfulness, and the Happiness of Healthcare Workers. *Explore*, *13*(3), 201–206. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2017.02.001>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *Journal of Positive Psychology*, *10*(3), 219–230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- Bluth, K., Roberson, P. N. E., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., & Girdler, S. S. (2016). Does Self-Compassion Protect Adolescents from Stress? *Journal of Child and Family Studies*, *25*(4), 1098–1109. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0307-3>
- Booth, A., & Amato, P. (1991). Divorce and psychological stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *32*(4), 396–407. <https://doi.org/10.2307/2137106>
- Burns, G. W. (2017). *101 Stories for Enhancing Happiness and Well-Being*. Routledge.
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., García-Campayo, J., Demarzo, M., & Baños, R. M. (2016). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship. *Personality and Individual Differences*, *93*, 80–85. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.040>
- Carr, A. (2004). Positive Psychology The science of happiness and human strengths. In *Nuevos sistemas de comunicación e información*. Brunner-Routledge.

- Cartwright, C. (2006). You want to know how it affected me? Young adults' perceptions of the impact of parental divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 44(3–4), 125–143. https://doi.org/10.1300/J087v44n03_08
- Clark, A. E., Frijters, P., & Shields, M. A. (2008). Relative income, happiness, and utility: An explanation for the Easterlin paradox and other puzzles. *Journal of Economic Literature*, 46(1), 95–144. <https://doi.org/DOI:10.1257/jel.46.1.95>
- Cox, M. J., Wang, F., & Gustafsson, H. C. (2011). Family Organization and Adolescent Development. In *Encyclopedia of Adolescence* (Vol. 2). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373951-3.00052-1>
- Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the Self-Compassion Scale. *Personality and Individual Differences*, 93, 56–62. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.023>
- David, S. A., Boniwell, I., & Ayers, A. C. (2013). *the Oxford Handbook of Happiness*. 3(2000), 1–19.
- Delle Fave, A. (2013). *The Exploration of Happiness: Present and Future Perspectives*. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5702-8_1
- Desiani, R. A. A. (2018). *Remaja Di Buleleng Ini Frustasi Karena Perceraian Orangtua, Malas Sekolah Dan Pilih Konsumsi Sabu*. Tribun-Bali.Com. <https://bali.tribunnews.com/2018/04/25/remaja-di-buleleng-ini-frustasi-karena-perceraian-orangtua-malas-sekolah-dan-pilih-konsumsi-sabu?page=1>
- Desmond, T. (2017). *The Self-Compassion Skills Workbook*. W.W. Norton & Company.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well Being: a General Overview. South African Journal of Psychology. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. <https://doi.org/DOI:10.1177/008124630903900402>
- Downie, J. M., Hay, D. A., Horner, B. J., Wichmann, H., & Hislop, A. L. (2010). Children living with their grandparents: Resilience and wellbeing. *International Journal of Social Welfare*, 19(1), 8–22. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2397.2009.00654.x>
- Ewert, C. (2021). *Self-Compassion and Coping : a Meta-Analysis*. 1063–1077.
- Fatchurrahmi, R., Sholichah, M. (2020). Mindfulness for Adolescents from Broken Home Family. *Nternational Journal of Latest Research in Humanities and Social Science (IJLRHSS)*, 04(02), 60–65.
- Germer, C. (2009). The mindful path to self-compassion. In *Guilford: New York*. <http://www.psychotherapy.com.au/shop/book-store/therapeutic-approach/mindfulness-meditation/the-mindful-path-to-self-compassion.html>
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23*

(Edisi 8). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty. In *Compassion*. <https://doi.org/10.4324/9780203003459-6>
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199–208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Gilbert, P., & Choden. (2014). *Mindful Compassion*. n New Harbinger Publications, Inc.
- Gray, R. S., Chamrathirong, A., Pattaravanich, U., & Prasartkul, P. (2013). Happiness Among Adolescent Students in Thailand: Family and Non-Family Factors. *Social Indicators Research*, 110(2), 703–719.
- Gustavsen, G. W., Nayga, R. M., & Wu, X. (2016). Effects of Parental Divorce on Teenage Children's Risk Behaviors: Incidence and Persistence. *Journal of Family and Economic Issues*, 37(3), 474–487. <https://doi.org/10.1007/s10834-015-9460-5>
- Harning, A. D. (2018). Hubungan Antara Self Compassion dengan Resiliensi Pada Remaja Dari Keluarga Bercerai. *Skripsi*, 1–135.
- Hasanah, F., & Hidayati, F. (2016). HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN ALIENASI PADA REMAJA (Sebuah Studi Korelasi pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Empati*, 5(4), 750–756.
- Hassan, A., Yusoooff, F., & Alavi, K. (2012). The Relationship between Parental Skill and Family Functioning to the Psychological Well-Being of Parents and Children. *2012 International Conference on Huminity, History and Society*, 34, 152–158. <http://www.ipedr.com/vol34/030-ICHHS2012-H10053.pdf>
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences*, 31(8), 1357–1364. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00229-4](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00229-4)
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222–227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>
- Hurlock, E. B. (1996). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, terj. In *Isti Widiyati, Jakarta: Erlangga*.
- Husein, U. (2011). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis, Edisi Kedua*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Igheim, M. (2020). *Out of Love Finding Your Way Back to Self-compassion*. She Writes Press.

- Ihsan, D. N., & Yuliawati, A. N. (2020). *Kisah Anak Broken Home: Trauma Berkepanjangan Sampai Takut Menikah*. Solopos.Com. <https://www.solopos.com/kisah-anak-broken-home-trauma-berkepanjangan-sampai-takut-menikah-1071493>
- Inam, A., Fatima, H., Naeem, H., Mujeeb, H., Khatoon, R., Wajahat, T., Andrei, L. C., Starčević, S., & Sher, F. (2021). Self-Compassion and Empathy as Predictors of Happiness among Late Adolescents. *Social Sciences*, *10*(10), 380. <https://doi.org/10.3390/socsci10100380>
- Irnanda, R. C., & Hamidah. (2021). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Compassion Pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, *1*(1), 396–405.
- Jaya, T. P. (2021). *Banyak Istri Gugat Cerai Suami sejak Awal 2021, Ini Pemicunya*. Kompas.Com. <https://regional.kompas.com/read/2021/06/25/121111478/banyak-istri-gugat-cerai-suami-sejak-awal-2021-ini-pemicunya?page=all>
- Kartono, K. (2010). *Psikologi Wanita Jilid 2 : Mengenal Wanita Sebagai Ibu dan Nenek*. Mandar Maju.
- Kintani, D. A. (2021). *HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN KEBAHAGIAAN PADA REMAJA YANG ORANGTUANYA BERCERAI SKRIPSI*.
- Klimstra, T. A., Hale, W. W., Raaijmakers, Q. A. W., Branje, S. J. T., & Meeus, W. H. J. (2010). Identity formation in adolescence: Change or stability? *Journal of Youth and Adolescence*, *39*(2), 150–162. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9401-4>
- Klinge, K. E., & Van Vliet, K. J. (2019). Self-Compassion From the Adolescent Perspective: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, *34*(3), 323–346. <https://doi.org/10.1177/0743558417722768>
- Lambert, M., Fleming, T., Ameratunga, S., Robinson, E., Crengle, S., Sheridan, J., Denny, S., Clark, T., & Merry, S. (2014). Looking on the bright side: An assessment of factors associated with adolescents' happiness. *Advances in Mental Health*, *12*(2), 101–109. <https://doi.org/10.1080/18374905.2014.11081888>
- Lemhannas RI. (2020). *Daftar 34 Provinsi Beserta Ibukota di Indonesia*. 1–15. http://www.lemhannas.go.id/images/2020/08/PPID/4_Daftar_Nota_Kesepah_aman_2020.pdf
- Lerner, R. M., Boyd, M. J., & Du, D. (2010). Adolescent development. *Tufts University*. <https://doi.org/10.1136/bmj.330.7494.789-a>
- Lin, W. H., & Yi, C. C. (2019). Subjective Well-Being and Family Structure

- During Early Adolescence: A Prospective Study. *Journal of Early Adolescence*, 39(3), 426–452. <https://doi.org/10.1177/0272431618770785>
- Liu, G., Zhang, N., Teoh, J. Y., Egan, C., Zeffiro, T. A., Davidson, R. J., & Quevedo, K. (2020). Self-compassion and dorsolateral prefrontal cortex activity during sad self-face recognition in depressed adolescents. *Psychological Medicine*. <https://doi.org/10.1017/S0033291720002482>
- Lufri, L. (2005). Sumbangan Efektif Berpikir Kritis, Persepsi, Minat dan Sikap Terhadap Hasil Belajar. *Jurnal Pendidikan Triadik, UNIB Bengkulu*, 8(1), 167–178.
- Magner, M. K. (2016). IMPACT OF DIVORCE ON ADOLESCENT DEVELOPMENT. *The Faculty of the Adler Graduate School*.
- Magnus, C. M. R., Kowalski, K. C., & McHugh, T. L. F. (2010). The role of self-compassion in women's self-determined motives to exercise and exercise-related outcomes. *Self and Identity*, 9(4), 363–382. <https://doi.org/10.1080/15298860903135073>
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven, P. C. L. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 74(January 2018), 116–121. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.013>
- Martin-Gutierrez, G., Wallander, J. L., Yang, Y. (June), Depaoli, S., Elliott, M. N., Coker, T. R., & Schuster, M. A. (2021). Racial/Ethnic Differences in the Relationship Between Stressful Life Events and Quality of Life in Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 68(2), 292–299. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.05.055>
- McKay, T., & Walker, B. R. (2021). Mindfulness, self-compassion and wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 168(April 2020), 110412. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110412>
- Michalos, A. C. (2017). Connecting the quality of life theory to health, well-being and education: The selected works of Alex C. Michalos. *Connecting the Quality of Life Theory to Health, Well-Being and Education: The Selected Works of Alex C. Michalos*, 1–402. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-51161-0>
- Monks & Knoers, F. J., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi Perkembangan : Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Gajah Mada University Pers.
- Morrison, D. R., & Coiro, M. J. (1999). Parental Conflict and Marital Disruption: Do Children Benefit When High-Conflict Marriages Are Dissolved? *Journal of Marriage and the Family*, 61(3), 626. <https://doi.org/10.2307/353565>
- Muris, P., Otgaar, H., Meesters, C., Heutz, A., & Hombergh, M. van den. (2019).

- Self-compassion and Adolescents' Positive and Negative Cognitive Reactions to Daily Life Problems. *Journal of Child and Family Studies*, 28(5), 1433–1444. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01353-4>
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy. *Psychological Science*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1111%2Fj.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Myers, David G., & Diener, E. (2018). The Scientific Pursuit of Happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 218–225. <https://doi.org/10.1177/1745691618765171>
- Nasution, S. (2004). *Metode Research (Penelitian Ilmiah)* (1st ed.). Bumi Aksara.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Osterreich*, 2(3), 114–119.
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2020). Encyclopedia of Personality and Individual Differences. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8>
- Nurmaya. (2021). *Memahami Kategori Usia Menurut Depkes Indonesia dan WHO, Berikut Penjelasannya*. Utara Times. <https://utaratimes.pikiran-rakyat.com/pendidikan/pr-1192664038/memahami-kategori-usia-menurut-depkes-indonesia-dan-who-berikut-penjelasannya?page=2>
- Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E. (2009). The Optimum Level of Well-Being: Can People Be Too Happy? *Department of Psychology*. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6>
- Permana, Y. (2018). *Hubungan antara pemaafan dengan kebahagiaan pada remaja yang orang tuanya bercerai: kepribadian tangguh sebagai moderator*.
- Putriza, G. D. (2020). *HUBUNGAN ANTARA TRAIT KEPERIBADIAN AGREEABLENESS DENGAN SELF COMPASSION PADA REMAJA AKHIR*.
- Raab, K. (2014). Mindfulness, Self-Compassion, and Empathy Among Health Care Professionals: A Review of the Literature. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20(3), 95–108. <https://doi.org/10.1080/08854726.2014.913876>

- Rahayu, H. S. (2018). *HUBUNGAN REGULASI EMOSI TERHADAP SUBJECTIVE WELL BEING PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI*.
- Rey, & Moningga, C. (2013). *Pemaknaan Self Compassion Pada Tenaga Kesehatan Di Jakarta Utara Melalui Pendekatan Psikologi Ulayat*. 6(2), 29–43.
- Robbers, S., Van Oort, F., Huizink, A., Verhulst, F., Van Beijsterveldt, C., Boomsma, D., & Bartels, M. (2012). Childhood problem behavior and parental divorce: Evidence for gene-environment interaction. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47(10), 1539–1548. <https://doi.org/10.1007/s00127-011-0470-9>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). ON HAPPINESS AND HUMAN POTENTIALS: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Department of Clinical and Social Sciences in Psychology*, 52, 66–141. <https://doi.org/10.1021/jf60138a019>
- Safitri, A. M. (2017). Proses Dan Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Memaafkan Pada Remaja Broken Home. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 152–161.
- Santrock, J.W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup* (13th ed.). Erlangga.
- Santrock, John W. (2011). *Adolescence* (16th ed.). In *McGraw-Hill*.
- Schimmel, J. (2009). Development as happiness: The subjective perception of happiness and UNDP's analysis of poverty, wealth and development. *Journal of Happiness Studies*, 10(1), 93–111. <https://doi.org/10.1007/s10902-007-9063-4>
- Seligman, & E. P., M. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. PT. Mizan Pustaka.
- Seligman, Ernst, Gillham, Reivich, & Linskin. (2009). Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions. *Jurnal oxford Review of Education*. *Jurnal Oxford Review of Education*, 3((35)), 1–295. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- Seligman, M. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. *Choice Reviews Online*, 48(12), 48-7217-48-7217. <https://doi.org/10.5860/choice.48-7217>
- Seligman, & Martin, E. P. (2004). *Authentic Happiness : Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfillment*. The Free Press.
- Smith, J. L. (2015). Self-compassion and resilience in senior living residents. *Seniors Housing & Care Journal*, 23(1), 16–32.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Edwards, L. M., & Marques, S. C. (2016). *The oxford*

- handbook of positive psychology: Third edition. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 1–1002.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.001.0001>
- Sonya, S. G. (2021). *SELF COMPASSION DAN RESILIENSI REMAJA DARI ORANG TUA BERCERAI*.
- Spano, S. (2004). Stages of Adolescent Development. *Youth Upstate Center of Excellence, 1*(1), 1–4.
- Sugiyono. (2019a). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2019b). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d* (D. I. Sutopo (ed.)). Alfabeta.
- Sukowati, T. (2008). Prasangka Rasial Mahasiswa Cina Terhadap Mahasiswa Non-Cina di Yogyakarta. *Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. kwan. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences, 101*(October 2016), 288–292. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011>
- Tebeka, S., Hoertel, N., Dubertret, C., & Le Strat, Y. (2016). Parental divorce or death during childhood and adolescence and its association with mental health. *Journal of Nervous and Mental Disease, 204*(9), 678–685.
- Wollast, R., Riemer, A. R., Bernard, P., Leys, C., Kotsou, I., & Klein, O. (2019). How self-compassion moderates the effect of body surveillance on subjective happiness and depression among women. *Scandinavian Journal of Psychology, 60*(5), 464–472. <https://doi.org/10.1111/sjop.12553>
- Yang, Y. (2012). Social An Age-Period-Cohort in the United States , 1972 to 2004 : Analysis Inequalities. *American Sociological Review, 73*(2), 204–226.
- Yew-Kwang, N. (2022). Happiness—Concept, Measurement and Promotion. *Happiness—Concept, Measurement and Promotion, 91–98*. <https://doi.org/10.1007/978-981-33-4972-8>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 7*(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>