

**PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *RUMINATION* PADA
REMAJA DENGAN ORANGTUA YANG BERCERAI**



SKRIPSI

OLEH :

NISSAH GHINA FITRI

04041381621048

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2020

LEMBAR PENGESAHAN
PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *RUMINATION* PADA REMAJA
DENGAN ORANGTUA YANG BERCERAI

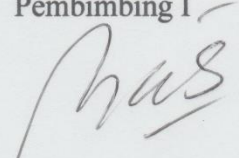
SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh
NISSAH GHINA FITRI

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 31 Maret 2020

Susunan Dewan Penguji

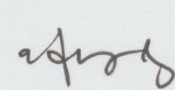
Pembimbing I


Amalia Juniarly, S.Psi., MA., Psikolog
NIP 197906262014062201

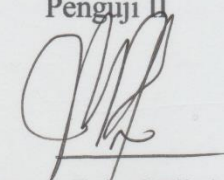
Pembimbing II


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

Penguji I


Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A
NIP 198612152015042004

Penguji II


Muhammad Zainal Fikri, S.Psi., MA
NIP 198108132015104101

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal 31 Maret 2020



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

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI


Nama : Nissah Ghina Fitri
NIM : 04041381621048
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Proposal Penelitian : Peran *Self-Compassion* terhadap *Rumination* pada Remaja dengan Orangtua yang Bercerai

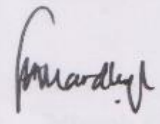
Inderalaya, 9 Maret 2020

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

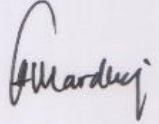
Dosen Pembimbing II


Amalia Juniarty, S.Psi., MA., Psikolog
NIP 197906262014062201


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

Mengetahui

Ketua Bagian Program Studi Psikologi


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

SURAT PERNYATAAN

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

Inderalaya, 31 Maret 2020



Nissah Ghina Fitri
NIM 04041381621048

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat mengerjakan laporan tugas akhir skripsi, dengan judul “Peran *Self-Compassion* terhadap *Rumination* pada Remaja dengan Orangtua yang Bercerai”

Dalam proses pengerjaan laporan tugas akhir skripsi ini terdapat banyak hal yang dapat peneliti jadikan pelajaran berharga. Peneliti juga banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan selama pengerjaan skripsi sehingga kesulitan yang peneliti alami dapat teratasi dengan baik. Peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
3. Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi, MA. selaku Kepala Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya sekaligus pembimbing II
4. Ayu Purnamasari, S.Psi., MA. selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
5. Amalia Jurniarly, S.Psi., MA., Psikolog, selaku pembimbing I
6. Para dosen dan staf di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
7. Responden penelitian yakni remaja dengan orangtua yang bercerai yang telah bersedia membantu proses pengumpulan data

8. Komunitas yang turut membantu peneliti dalam proses pengumpulan data, yakni *Behome Semarang, Behome Surabaya, Hamur Inspiring, Brokenhome Indonesia, All About Brokenhome, dan Brokenhome Story.*
9. Teman-teman tersayang, Miranda Ramadhania, Muhammad Cholil Munadi, dan Trio Khalifah Akbar yang begitu peduli dan tidak pernah lelah untuk saling menyemangati dan membantu satu sama lain.
10. B Kompak 2016 yang selalu membawa semangat dan penuh canda tawa, terimakasih karena selalu peduli dan memberikan semangat satu sama lain.

Peneliti menyadari bahwa dalam pengerjaan laporan tugas akhir skripsi ini masih terdapat kekurangan, sehingga peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Dan sekali peneliti ucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya dan semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat.

Hormat saya,

Nissah Ghina Fitri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II LANDASAN TEORI	
A. <i>Rumination</i>	18
B. <i>Self-Compassion</i>	25

C. Peran <i>Self-Compassion</i> terhadap <i>Rumination</i>	32
D. Kerangka Berpikir	36
E. Hipotesis Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	37
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian	38
D. Metode Pengumpulan Data.....	40
E. Validitas dan Realibilitas	43
F. Metode Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Orientasi Kancah Penelitian.....	47
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	51
C. Hasil Penelitian	60
D. Hasil Analisis Tambahan	68
E. Pembahasan.....	73
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Kesimpulan	84
B. Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	95

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Bobot Skor Pernyataan	42
Tabel 3.2 Penomoran Aitem Skala <i>Rumination</i>	42
Tabel 3.3 Penomoran Aitem Skala <i>Self-Compassion</i>	43
Tabel 4.1 Distribusi Aitem Valid dan Tidak Valid Skala <i>Rumination</i>	53
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Rumination</i>	53
Tabel 4.3 Distribusi Aitem Valid dan Tidak Valid Skala <i>Self-Compassion</i> ...	54
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Self-Compassion</i>	55
Tabel 4.5 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian.....	61
Tabel 4.6 Deskripsi Usia Subjek Penelitian	61
Tabel 4.7 Deskripsi Pendidikan Terakhir Subjek Penelitian.....	61
Tabel 4.8 Deskripsi Urutan Lahir Subjek Penelitian.....	62
Tabel 4.9 Deskripsi Jumlah Saudara Subjek Penelitian	62
Tabel 4.10 Deskripsi Lama Orangtua Subjek Penelitian Bercerai	62
Tabel 4.11 Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empirik Variabel Penelitian .	63
Tabel 4.12 Formula Kategorisasi	64
Tabel 4.13 Deskripsi Kategorisasi <i>Rumination</i> Subjek Penelitian.....	64

Tabel 4.14 Deskripsi Kategorisasi <i>Self-Compassion</i> Subjek Penelitian	65
Tabel 4.15 Uji Normalitas Menggunakan <i>Kolmogorov Smirnov</i>	66
Tabel 4.16 Uji Linearitas Menggunakan <i>Linearity</i>	67
Tabel 4.17 Uji Hipotesis Menggunakan <i>Simple Regression</i>	67
Tabel 4.18 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek	68
Tabel 4.19 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia Subjek	69
Tabel 4. 20 Deskripsi Hasil Uji Beda Variabel <i>Rumination</i> Berdasarkan Lama Orangtua Bercerai	70
Tabel 4. 21 Mean Komponen <i>Rumination</i>	71
Tabel 4. 22 Deskripsi Data Sumbangan Efektif	71
Tabel 4. 23 Tabel Sumbangan Efektif Komponen <i>Self-Compassion</i> terhadap <i>Rumination</i>	72

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	96
LAMPIRAN B	103
LAMPIRAN C	109
LAMPIRAN D	129
LAMPIRAN E	134
LAMPIRAN F	144
LAMPIRAN G	147

**PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP *RUMINATION* PADA
REMAJA DENGAN ORANGTUA YANG BERCERAI**

Nissah Ghina Fitri¹, Amalia Juniarly²

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *self-compassion* terhadap *ruminatio*n pada remaja dengan orangtua yang bercerai. Hipotesis dari penelitian ini yaitu ada peran *self-compassion* terhadap *ruminatio*n pada remaja dengan orangtua yang bercerai.

Partisipan dari penelitian ini adalah 200 remaja berusia 10-21 tahun yang memiliki orangtua yang telah bercerai. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *sampling purposive*. *Self-compassion* diukur dengan menggunakan skala *self-compassion* yang disusun oleh peneliti berdasarkan komponen yang dikemukakan oleh Neff (2003^b), *ruminatio*n diukur menggunakan skala *ruminatio*n yang juga disusun oleh peneliti berdasarkan komponen yang dikemukakan oleh Treynor, Gonzalez dan Nolen-Hoeksema (2003).

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik regresi sederhana. Analisis data menghasilkan nilai R square = 0,569, F = 261,073 dan p = 0,000 (p < 0,05). Hasil ini menunjukkan ada peran *self-compassion* yang signifikan terhadap *ruminatio*n, sehingga hipotesis yang diajukan diterima.

Kata Kunci : Rumination, Self-Compassion

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Unsri

² Dosen Program Studi Psikologi FK Unsri

Pembimbing I

Amalia Juniarly, S.Psi., MA., Psikolog
NIP 197906262014062201

Pembimbing II

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



Mengetahui,

Ketua Bagian Program Studi Psikologi

Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi, M.Si

NIP 197805212002122004

THE ROLE OF SELF-COMPASSION TOWARDS RUMINATION ON ADOLESCENT WITH DIVORCED PARENT

Nissah Ghina Fitri¹, Amalia Juniarily²

ABSTRACT

This study aims to determine the role of self-compassion towards rumination on adolescent with divorced parent. The hypothesis of this study is self-compassion has a role toward ruminations on adolescent with divorced parent.

The participant of this study is 200 adolescent aged 10-21 years old with divorced parent. Sampling is done by using purposive sampling. Participants completed measures of self-compassion and rumination. Self-compassion scale refers to components of self-compassion from Neff (2003^b), rumination scale refers to components of rumination from Treynor, Gonzalez dan Nolen-Hoeksema (2003).

Statistical analysis using simple regression analysis showed R square = 0,569, F = 261,073 and p = 0,000 (p < 0,05). Consistent with the hypothesis, the result showed significant role of self-compassion towards rumination.

Keywords : Rumination, Self-Compassion

¹ Student of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

² Lectures of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

Pembimbing I

Amalia Juniarily, S.Psi., MA., Psikolog
NIP 197906262014062201

Pembimbing II

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



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan tahap perkembangan dimana individu akan melalui proses transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Santrock, 2011). Menurut Steinberg (2017) masa remaja terbagi menjadi tiga bagian yaitu remaja awal (10-13 tahun), remaja tengah (14-17 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun). G. Stanley (dalam Santrock, 2011) mengajukan sebuah pandangan mengenai remaja yang di kenal dengan "*storm-and-stress*" untuk menggambarkan bahwa masa remaja merupakan masa yang bergolak, diwarnai konflik, dan perubahan suasana hati. Masa remaja memberikan efek jangka panjang bagi kehidupan individu selanjutnya, oleh karena itu tahap perkembangan ini harus dilewati dengan baik (Prabowo & Aswanti, 2014).

Pada masa ini remaja cenderung menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya, namun remaja masih merasa membutuhkan orangtua sebagai dasar rasa aman (*secure base*) atau sebagai tempat aman untuk kembali secara periodis (Papalia, Olds & Feldman, 2013). Meskipun orangtua memiliki peran yang penting dalam perkembangan remaja, situasi yang tidak diinginkan dapat terjadi, salah satu situasi ini adalah perceraian orangtua (Hermansyah, 2019). Di Indonesia sendiri kasus perceraian terus mengalami peningkatan sejak tahun 2015 hingga saat ini (Mahkamah Agung, 2020). Pada tahun 2018 terdapat 444.358 talak dan cerai yang terjadi di Indonesia, angka ini menunjukkan peningkatan

sebesar 28.848 kasus dari tahun sebelumnya (Mahkamah Agung, 2020). Di Kota Palembang sendiri kasus perceraian juga terus meningkat, pada tahun 2018 perceraian terjadi sebanyak 3168. Angka ini menunjukkan peningkatan dari tahun 2017 dimana terdapat 2758 kasus dan 2016 dimana terdapat 2351 kasus perceraian (Pengadilan Tinggi Agama Palembang, 2020).

Perceraian adalah peristiwa dahsyat yang sangat memengaruhi psikologis anak. Selama 40 tahun terakhir, perceraian orangtua dinyatakan sebagai penyebab atas sejumlah masalah emosional dan perilaku yang serius pada anak-anak dan remaja karena dapat menyebabkan *conduct disorder*, perilaku anti sosial, dan masalah dengan orangtua atau figur yang memiliki otoritas (Kelly & Emery, 2003). Dalam penelitiannya, Tebeka, Hoertel, Duberbet, dan Strat (2016) menunjukkan bahwa perceraian orangtua memberikan kontribusi besar terhadap beban kesehatan mental anak, dimana perceraian orangtua meningkatkan prevalensi gangguan mental.

Ketidakstabilan dan ketidakamanan dalam kehidupan anak akibat perceraian orangtua dapat berlanjut untuk waktu yang lama. Hasil penelitian menunjukkan remaja dengan orangtua yang bercerai cenderung mengalami masalah perilaku seperti penyalahgunaan zat, *binge drinking*, penggunaan *tobacco*, marijuana dan konsumsi alkohol lebih tinggi dibanding anak dengan orangtua yang tidak bercerai (Gustavsen, Nayga, & Wu, 2015). Perceraian dapat menciptakan kesedihan dan perasaan kehilangan bagi anak-anak (Hadianti, Nurwati & Darwis, 2017). Dalam menghadapi perceraian orangtua, anak pertama-tama akan merasa terkejut dengan perceraian orangtuanya, lalu anak akan marah, bersedih atas

keegoisan orangtua dan menyalahkan orangtuanya atau pihak lain yang menyebabkan perceraian (Iqbal, 2018).

Selama belajar melewati masa-masa sulit dalam hidupnya, remaja dengan orangtua yang bercerai akan memberikan respon terkait perceraian orangtuanya. Setiap individu memiliki respon terhadap masa sulit yang berbeda-beda, beberapa individu belajar untuk menekan emosi dan pikiran mereka terkait dengan peristiwa sulit tersebut, beberapa individu lainnya mencari dukungan dari lingkungan sosialnya, sementara yang lain cenderung melakukan *ruminatio*n (Heaton, 2009). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Besharat, Azemat dan Mohammadian (2018) ditemukan bahwa remaja dengan orangtua yang bercerai memiliki skor rata-rata yang lebih tinggi dan signifikan pada *ruminatio*n dibandingkan remaja dengan orangtua yang tidak bercerai.

*Ruminatio*n adalah respon yang melibatkan pemusatan perhatian secara berulang pada kenyataan bahwa individu tersebut tertekan, sekaligus pada penyebab, makna, dan konsekuensi dari perasaan tertekan tersebut (Nolen-Hoeksema, 1991). Individu dengan *ruminatio*n yang tinggi cenderung berpikir secara repetitif, berulang-ulang, tidak terkontrol, dan mengganggu (Brinker & Donzois, 2009). Individu dengan *ruminatio*n yang tinggi juga akan memikirkan kejadian yang dialaminya secara mendalam mengenai sebab, akibat yang akan meningkatkan perasaan negatif pada individu terhadap kejadian yang menyimpannya (Shaleha, Yusainy & Herani, 2018).

Treynor, Gonzalez, dan Nolen-Hoeksema (2003) menyatakan bahwa *ruminatio*n terbagi menjadi dua komponen, yakni *reflection* dan *brooding*.

Reflection adalah perenungan netral dimana individu berupaya untuk mengatasi kesulitan dan masalah yang dihadapinya. Sedangkan *brooding* adalah perenungan negatif dimana individu berpikir negatif tentang masalah dan kesulitan yang dialaminya tanpa disertai dengan upaya untuk mengatasi masalahnya.

Peneliti melakukan wawancara pada remaja perempuan berusia 17 tahun berinisial M. Orangtua M telah bercerai sejak 6 tahun lalu, tepatnya saat M duduk di Sekolah Dasar. M merasa orangtuanya terlalu egois karena perceraian tersebut menuntutnya untuk berpikir dewasa sebelum waktunya. Berdasarkan hasil wawancara M menyatakan bahwa M sering tiba-tiba teringat perpisahan kedua orangtuanya, pikiran itu terus terpikirkan dan sering terbesit begitu saja. M menyatakan bahwa M tidak dapat melupakan perpisahan orangtuanya, pikiran itu sering muncul terutama saat M sendirian. Saat M merasa sedih karena teringat perceraian orangtuanya M memilih untuk menyendiri di kamar kemudian menangis sampai tertidur.

Perceraian orangtuanya membuat M terus memikirkan apakah nantinya M bisa menjadi orangtua yang lebih baik untuk anak-anaknya dibandingkan orangtua M sendiri. Sampai saat ini M belum bisa menerima perceraian orangtuanya, M beranggapan bahwa jika orangtuanya menyayangi M maka mereka tidak akan bercerai. Pikiran terkait perceraian orangtuanya sering kali membuat M tidak bisa mengikuti pembelajaran dikelas dengan baik, terutama saat awal perceraian sehingga membuat M merasa prestasi akademiknya menurun.

Selain itu peneliti juga melakukan wawancara kepada remaja perempuan berinisial P yang berusia 15 tahun. Orangtua P bercerai sejak P berusia 13 tahun.

Perceraian kedua orangtuanya terjadi karena ayah P berselingkuh dengan wanita lain yang mana membuat ibu P marah besar. Sebelum perceraian terjadi, orangtua P terlibat pertengkaran hebat. P yang merupakan anak pertama dan memiliki adik yang baru berusia 3 tahun saat itu, P merasa bahwa P harus menghadapi semua itu seorang diri karena tidak memiliki saudara untuk berbagi cerita dan perasaan.

P menyatakan bahwa saat ini P masih sering teringat masa lalunya dimana kedua orangtuanya terlibat pertengkaran yang berujung perceraian. P menyatakan bahwa selalu ada saat dimana P akan memikirkan masalah tersebut dengan dalam dan berlarut. P sering kali berpikir apakah ayah P tidak lagi menyayanginya sehingga berbuat demikian, P juga sering berpikir kenapa P harus menghadapi semua kejadian ini. Menurut P perceraian orangtuanya sangat membekas diingatan dan sulit untuk dihilangkan dari pikirannya. Perceraian yang terjadi pada orangtua P membuatnya takut bertemu dengan orang baru karena P tidak mau merasa ditinggalkan oleh orang-orang tersebut, hal ini membuat P menyatakan bahwa P tidak ingin menikah karena takut hal yang sama akan terjadi padanya.

Guna memperkuat hasil wawancara diatas, peneliti melakukan survei kepada 26 remaja berusia 10-21 tahun yang orangtuanya telah bercerai. Survei ini disusun berdasarkan teori *ruminatio*n yang dikemukakan oleh Treynor, Gonzalez, dan Nolen-Hoeksema (2003) dan dilakukan pada 27 September 2019 hingga 6 Oktober 2019 melalui *google form*. Berdasarkan hasil survei *ruminatio*n ditemukan bahwa 76,9% atau sebanyak 20 responden masih sering memikirkan perceraian orangtua dan sulit menghilangkan pemikiran tersebut, dari 20

responden tersebut 17 diantaranya merasa pikiran terkait perceraian orangtua sering muncul.

Hasil survei pada *reflection* menunjukkan sebanyak 88,5% atau sebanyak 23 responden berusaha untuk memahami alasan perceraian orangtuanya saat memikirkan tentang perpisahan tersebut, namun pada akhirnya tetap tidak dapat mengerti alasan orangtuanya bercerai. Hasil survei pada *brooding* juga menunjukkan hasil bahwa 73,1% atau sebanyak 19 responden sering bersedih untuk waktu yang lama jika mengingat perceraian orangtuanya

Rumination akan memunculkan lebih banyak pikiran negatif yang kemudian akan menjadi sebuah siklus (Tartakovsky, 2018). *Rumination* yang dilakukan tidak menyelesaikan kekhawatiran melainkan membuat pandangan remaja tentang peristiwa, perasaan, dan terhadap dirinya sendiri menjadi lebih buruk (Graham, 2014). Penelitian Grierson, Hickie, Naismith, dan Scott (2016) menunjukkan bahwa *rumination* adalah mekanisme yang mendasari masalah kesehatan mental dikemudian hari. Untuk itu perlukan strategi pengaturan emosi dalam bidang psikologi positif yang mungkin lebih efektif daripada *rumination*, salah satunya adalah *self-compassion* (Oudou & Brinker, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Neff dan McGehee (2010) menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor signifikan dari kesehatan mental remaja dan dewasa muda.

Self-compassion secara teori cenderung memerangi *rumination* (Oudou & Brinker, 2014). Hal ini karena *self-compassion* dapat bertindak sebagai penangkal *rumination* (Raes, 2010). Beberapa penelitian telah dilakukan terkait *self-compassion* dan *rumination*, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh

Neff (2003^a) dimana hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* yang tinggi menunjukkan *ruminatio*n yang rendah.

Menurut Neff (2003^b) *self-compassion* adalah kesediaan diri untuk tersentuh dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan, tidak menghindar dan tidak terputus dari hal tersebut, dan peningkatan keinginan untuk mengurangi penderitaan seseorang dan menyembuhkannya dengan *kindness* (kebaikan). Neff (2003^b) mendefinisikan *self-compassion* menjadi 3 komponen dasar yakni *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Self kindness yang artinya bersikap lembut dan pengertian dengan diri sendiri daripada bersikap kritis dan menghakimi. *Common humanity*, adalah melihat permasalahan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar daripada melihatnya sebagai bagian terpisah dan terisolasi. Kemudian *mindfulness* yang artinya memegang pikiran dan perasaan menyakitkan dalam kesadaran seimbang daripada terlalu larut didalamnya. Individu harus mencapai dan menggabungkan ketiga elemen penting ini agar benar-benar berbelas kasih pada diri sendiri (Neff, 2015). Faktor-faktor yang memengaruhi perbedaan *self-compassion* dalam individu antara lain adalah jenis kelamin, usia, dan budaya (Neff, 2003^b).

Self-compassion dapat membantu individu untuk melindungi diri dari tekanan negatif (Smith, 2015). Dengan *self-compassion* individu tidak mudah menyalahkan diri sendiri saat menghadapi kegagalan, menyadari bahwa manusia tidak sempurna dan membantu individu belajar dari kesalahannya (Neff & Vonk, 2009). *Self-compassion* sangat relevan dengan pengalaman remaja (Neff dan

McGehee, 2010). *Self-compassion* dapat dipandang sebagai dukungan sosial yang dialihkan kedalam sehingga memberikan cara dimana remaja dapat secara langsung mendukung diri mereka sendiri secara emosional (Breinsen, Thoma, Gianferante, Hanlin, Chen, & Rohleder, 2014). Dalam menghadapi kondisi yang tidak nyaman secara psikologis, *self-compassion* menjadi sumber kekuatan individu untuk melepaskan diri dari reaksi negatif (Hidayati & Rizky, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara M menyatakan bahwa M seringkali membenci dirinya setelah perceraian orangtuanya, M merasa bahwa M tidak seberuntung teman-temannya yang tidak harus menghadapi perceraian orangtua. M juga seringkali iri dengan teman-temannya yang biasa diantar jemput oleh orangtua mereka. M banyak menghindari keluarganya terutama sepupu-sepupunya karena malu akan perceraian orangtuanya. M juga tidak banyak bercerita kepada teman-temannya karena M takut di *bully* dan merasa tidak ada yang mengerti perasaannya. M akan bersedih untuk waktu yang lama saat M sendirian karena M akan mengingat perpisahan orangtuanya. M juga menyatakan bahwa M belum bisa menerima kenyataan bahwa orangtuanya telah bercerai.

Dari wawancara yang dilakukan, P menyatakan bahwa P seringkali merasa keberadaannya merupakan sebuah kesalahan, P juga beberapa kali sempat menyakiti dirinya sendiri. Orangtua P masing-masing telah menikah lagi, P menyatakan bahwa orangtuanya sering kali saling lempar tanggungjawab jika P meminta biaya kehidupannya, hal ini membuat P sering kali merasa keberadaannya tidak diinginkan dimanapun P berada. P mengaku bahwa setelah perceraian kedua orangtuanya P sempat memutuskan kontak bahkan menolak untuk bertemu

Dari paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja dengan orangtua yang telah bercerai memiliki *self-compassion* yang rendah serta *rumination* yang tinggi. Dari fenomena ini, peneliti pun tertarik untuk meneliti “Peran *Self-Compassion* terhadap *Rumination* pada Remaja dengan Orangtua yang Bercerai”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah yang dapat diangkat dalam penelitian ini adalah “Apakah ada peran *self-compassion* terhadap *rumination* pada remaja dengan orangtua yang bercerai?”

C. Tujuan Penelitian

Dari penjabaran diatas, secara spesifik tujuan yang ingin diketahui dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *self-compassion* terhadap *rumination* pada remaja dengan orangtua yang bercerai.

D. Manfaat Penelitian

Dari penjabaran pendahuluan hingga tujuan penelitian, maka penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara menyeluruh baik secara teoritis (untuk keilmuan) maupun secara praktis (untuk tujuan penelitian). Manfaat tersebut antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan mengenai peran antara *self-compassion* dan *rumination*. Penelitian ini juga diharapkan

terutama saat P membutuhkan biaya. P melakukan hal tersebut sebagai salah satu cara dapat mengembangkan kajian teoritis dalam perkembangan ilmu psikologi khususnya psikologi positif, psikologi perkembangan, psikologi klinis, dan kesehatan mental.

1. Manfaat Praktis

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan masukan-masukan praktis bagi:

a) Responden

Diharapkan penelitian ini dapat memberi manfaat pada remaja dengan orangtua yang bercerai sehingga remaja menjadi lebih sadar akan pentingnya *self-compassion* untuk kesehatan mental dan mengurangi *ruminatio*n. Dari penelitian ini diharapkan remaja juga akan mengetahui efek negatif dari *ruminatio*n. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan psikoedukasi berupa infografis yang dapat tersebar luas melalui media sosial.

b) Orangtua

Diharapkan penelitian ini dapat memberi gambaran pada orangtua terkhususnya orangtua yang bercerai akan pentingnya membantu remaja dalam mengembangkan *self-compassion* untuk mengurangi *ruminatio*n dalam menjalani masa perkembangannya. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memberikan psikoedukasi berupa infografis yang dapat tersebar luas melalui media sosial.

A. Keaslian Penelitian

Terdapat beberapa penelitian mengenai *self-compassion* dan *ruminatio*n sebelumnya oleh peneliti di Indonesia dan di luar negeri. Adapun 7 penelitian terkait dengan variabel tersebut yang telah dilakukan sebelumnya adalah sebagai berikut:

Penelitian berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Work Family Conflict* pada Staf Markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah” dilakukan oleh Frieda N. Hidayati pada tahun 2015. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur hubungan antara *self-compassion* dengan *work family conflict* pada staf PMI Provinsi Jawa Tengah. Subjek penelitian berjumlah 195 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *work family conflict*. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah *work family conflict*, begitu pula sebaliknya.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel terikat dan subjek penelitian. Variabel terikat yang akan digunakan peneliti adalah *ruminatio*n, sedangkan pada penelitian ini variabel terikat yang digunakan adalah *work family conflict*. Selain itu subjek dalam penelitian berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Work Family Conflict* pada Staf Markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah” subjek yang digunakan adalah staf PMI Provinsi Jawa Tengah, sedangkan subjek yang akan digunakan peneliti adalah remaja dengan orangtua yang telah bercerai.

Penelitian berjudul “Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi

Universitas Diponegoro” dilakukan oleh Sofiachudairi dan Imam Setyawan pada tahun 2018. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Subjek penelitian berjumlah 88 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro ($p = 0,000$; $p < 0,05$).

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel terikat dan subjek penelitian. Variabel terikat yang akan digunakan peneliti adalah *ruminatation*, sedangkan pada penelitian ini variabel terikat yang digunakan adalah resiliensi. Selain itu subjek dalam penelitian yang dilakukan oleh Sofiachudairi dan Imam Setyawan subjek yang digunakan adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, sedangkan subjek yang akan digunakan peneliti adalah remaja dengan orangtua yang telah bercerai.

Penelitian berjudul “Kesepian dan *Self-Compassion* Mahasiswa Perantau” oleh Dinda Marisa dan Nelia Afriyeni pada tahun 2019 bertujuan untuk mengetahui hubungan *self compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau di Universitas Andalas. Sampel dari penelitian ini adalah 100 mahasiswa perantau di Universitas Andalas. Dari penelitian ini, didapatkan hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan pada taraf sedang antara *self-compassion* dengan kesepian pada mahasiswa perantau Universitas

Andalas yang artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa perantau Universitas Andalas, kesepian yang dirasakan akan semakin rendah.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada variabel dan subjek penelitian. *Self-compassion* pada penelitian ini digunakan sebagai variabel terikat, sedangkan peneliti akan menggunakan *self-compassion* sebagai variabel bebas dan menggunakan *ruminat* sebagai variabel terikatnya. Selain itu perbedaan juga terdapat dari subjek penelitian dimana subjek penelitian ini adalah mahasiswa perantau di Universitas Andalas, sedangkan subjek yang akan digunakan peneliti adalah remaja dengan orangtua yang telah bercerai.

Penelitian berjudul “*Ruminat* dan *Forgiveness* Remaja Akhir dalam Hubungan Persahabatan” yang dilakukan oleh Ayu Wardani tahun 2016 bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *ruminat* dan *forgiveness* remaja akhir dalam hubungan persahabatan. Subjek dalam penelitian ini adalah 183 remaja akhir dengan karakteristik berusia 18-21 tahun, memiliki sahabat, dan pernah mengalami pengalaman pelanggaran dari sahabat. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *ruminat* dan *forgiveness* yakni semakin rendah *ruminat* maka semakin tinggi *forgiveness* dan begitupun sebaliknya.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada variabel dan subjeknya. Pada penelitian ini *ruminat* digunakan sebagai variabel bebas, sedangkan peneliti akan menggunakan *ruminat* sebagai variabel terikat dengan variabel bebas berupa *self-compassion*. Selain itu subjek dari penelitian ini adalah

remaja akhir, sedangkan subjek yang akan digunakan peneliti adalah remaja dengan orangtua yang telah bercerai.

Penelitian yang dilakukan pada tahun 2017 oleh Sandi Kartasasmita berjudul “Hubungan *School Well-Being* dan *Rumination*” bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *school well-being* dan *rumination*. Subjek dari penelitian ini adalah 126 mahasiswa dari berbagai Perguruan Tinggi negeri maupun Swasta di Indonesia. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kecenderungan adanya keterkaitan antara *rumination* dengan *school well-being*. Individu yang memiliki pola pikir *rumination* akan sangat mudah terpengaruh lingkungan karena dapat menjadi pencetus meunculnya perasaan-perasaan tidak nyaman ataupun pikiran-pikiran negatif.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada variabel bebas dan subjeknya. Variabel bebas dari penelitian ini adalah *school well-being* sedangkan variabel bebas yang akan digunakan peneliti adalah *self-compassion*. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa sedangkan subjek yang akan digunakan peneliti adalah remaja dengan orangtua yang telah bercerai.

Penelitian berjudul “*Exploring the Relationship between Rumination, Self-Compassion, and Mood*” oleh Natasha Odou dan Jay Brinker pada tahun 2013 bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *rumination*, *self-compassion*, dan *mood*. Subjek dari penelitian ini adalah 187 mahasiswa, 133 diantaranya adalah mahasiswa perempuan. Hasil dari penelitian menunjukkan pola hubungan yang konsisten antara *rumination*, *self-compassion*, dan *mood* negatif. Hasil penelitian

juga menunjukkan bahwa menulis dengan *self-compassion* secara signifikan dapat meningkatkan suasana hati.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada variabel dan subjek dari penelitian ini. Pada penelitian eksperimen ini peneliti tidak hanya mencari hubungan antara *self-compassion* dan *rumination*, tapi juga mengaitkan *mood* sebagai variabel ketiga. Berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti, dimana peneliti hanya menggunakan variabel *self-compassion* dan *rumination* saja. Selain itu perbedaan lainnya terletak pada subjek penelitian dimana subjek penelitian ini adalah mahasiswa sedangkan subjek penelitian yang akan di gunakan peneliti adalah remaja dengan orangtua yang telah bercerai.

Penelitian yang dilakukan oleh Robab Besharat, Ebrahim Soltani Azemat, dan Abolfazl Mohammadian pada tahun 2018 yang berjudul “*A Comparative Study of Rumination, Healthy Locus of Control, and Emotion Regulation in Children of Divorce and Normal Children*” bertujuan untuk mengetahui perbedaan *rumination*, *health locus of control*, dan regulasi emosi pada anak perempuan dengan orangtua yang bercerai dan pada anak perempuan dengan orangtua yang tidak bercerai. Jumlah subjek penelitian ini adalah 90 anak perempuan dari sekolah menengah kota Tabriz, Iran pada yang dibagi menjadi 45 anak perempuan dengan orangtua yang bercerai dan 45 lainnya adalah anak perempuan dengan orangtua yang tidak bercerai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dibandingkan dengan anak yang orangtuanya tidak bercerai, anak dengan orangtua yang bercerai secara signifikan memiliki *rumination* yang lebih tinggi, menekan regulasi emosi, dan *locus of control* yang kuat. Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan bahwa anak dengan

orangtua yang bercerai memiliki regulasi emosi penilaian kembali dan *internal locus of control* yang lebih rendah secara signifikan.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada variabel dan subjek penelitiannya. Pada penelitian ini terdapat tiga variabel bebas yakni *ruminatio*n, *locus of control*, dan regulasi emosi. Berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti dimana *ruminatio*n adalah variabel terikat dan *self-compassion* digunakan sebagai variabel bebas. Selain itu juga, penelitian ini menggunakan subjek anak perempuan dengan orangtua yang bercerai dan yang tidak sedangkan subjek penelitian yang akan digunakan peneliti adalah remaja baik laki-laki maupun perempuan dengan orangtua yang bercerai.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan variabel bebas berupa *self-compassion* dan variabel terikat berupa *ruminatio*n. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja dengan orangtua yang bercerai. Berdasarkan 7 penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya maka penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung. (2013, Maret). Pernikahan dini picu pertumbuhan penduduk tidak terkendali. Retrived From <https://www.ugm.ac.id/id/berita/7634-pernikahan-dini-picu-pertambahan-penduduk-tidak-terkendali> tanggal 4 Februari 2020
- Arkowitz, H. & Lilienfeld, S. O. (2013, Maret). Is divorce bad for children?. Retrived from <https://www.scientificamerican.com/article/is-divorce-bad-for-children/> tanggal 21 Februari 2020
- Asriandari, E. (2015). Resiliensi remaja korban perceraian orangtua. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 9(4), 1-8
- Astuti, P. (2017, Juli). Angka perceraian indonesia tertinggi di asia pasifik, masa depan anak-anak Indonesia dipertaruhkan. Retrived from https://www.jawaban.com/read/article/id/2017/07/24/91/170724142549/angka_perceraian_indonesia_tertinggi_di_asia_pasifik_masa_depan_anak-anak_indonesia_dipertaruhkan tanggal 20 September 2019
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Statistik Indonesia 2019*. Badan Pusat Statistik Indonesia
- Besharat, R., Azemat, E. S., & Mohammadian, A. (2018). A comparative of rumination, healthy locus of control, and emotion regulation in children of divorce and normal children. *Practice in Clinical Psycholog*. 6(4), 207-214. Doi: 10.32598/jpcp.6.4.207
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S. & Gaylord, S. A. (2016). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*. 1-14. Doi: 10.1007/s10964-016-0567-2
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social*. 20(10), 1-11. Doi:10.1177/014616721244
- Breinsen, J. G., Thoma M. V., Gianferante, D. Hanlin, L., Chen, X., & Rohleder, N. (2014). Self-compassion as a predictor of interleukin-6 respon to acure psychosocial stress. *Brain, Behavior, and Immunity*. 37, 109-114. Doi: 10.1016/j.bbi.2013.11.006
- Brinker, J. K. & Dozois D. J. A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*. 65(1), 1-19. Doi: 10.1002/jclp.20542

- Broderick, P. C. & Korteland, C. (2004). A prospective study of rumination and depression in early adolescence. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 9(3), 383-394. Doi: 10.1177/1359104504043920
- Carney, C. E., Edinger, J. D., Meyer, B., Lindman, L., & Istre, T. (2006). Symptom-focused rumination and sleep disturbance. *Behavioral Sleep Medicine*. 4(4), 228-241. Doi: 10.1207/s5402010bsm0404_3
- Caselli, G., Gemelli, A., Querci, S., Lugli, A. N., Canfora, F., Annovi, C., Rebecchi, D., Ruggiero, G. M., Sassaroli, S., Spada, M. M. & Watkins, E. R. (2013). The effect of rumination on craving across the continuum of drinking behavior. *Addictive Behaviors*. 38, 2879-2883. Doi: 10.1016/j.addbeh.2013.08.023
- Dias da Silva, M. R., Ruzs, D., & Postma-Nilsenová, M. (2018). Ruminative Minds, wandering minds: Effects of rumination and mind wandering on lexical associations, pitch imitation and eye behaviour. 1-20. Doi: 10.1371/journal.pone.0207578
- Evans, D., & Segerstrom, S. (2011). Why do mindful people worry less?. *Cognitive Therapy and Research*, 35, 505–510. Doi: 10.1007/s10608-010-9340-0
- Graham, L. (2014, Agustus). How self-compassion beats ruminations. Retrived from https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_self_compassion_beats_rumination tanggal 20 September 2019
- Grierson, A. B., Hickie, I. B., Naismith, S. L., & Scott, J. (2015). The role of rumination in illness trajectories in youth: linking trans-diagnostic processes with clinical staging models. *Psychological Medicine*. 46, 2467-2484. Doi: 10.1017/s0033291716001392
- Guastella, A. J., & Moulds, M. L. (2006). The impact of rumination on sleep quality following a stressful life event. *Personality and Individual Differences*. 42, 1151-1162. Doi: 10.1016/j.paid.2006.04028
- Gustavsen, G.W., Nayga, R. M., & Wu, X. (2015). Effects of parental divorce on teenage children's risk behaviors: incidence and persistence. *Springer: Journal of Family and Economic Issues*. Doi: 10.007/s10834-015-9460-5
- Hadianti, S. W., Nurwati, N., & Darwis, R. S. (2017). Resiliensi remaja berprestasi dengan latar belakang orang tua bercerai. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2)
- Heaton, C. E. (2009). *Rumination in context of divorce (thesis)*. University of Arizona, Tucson Amerika Serikat

- Heeren, A., Broeck, N.V., & Philippot, P. (2009). The effects of mindfulness on executive processes and autobiographical memory specificity. *Behavior Research and Therapy*.47, 401-409. Doi: 10.1016/j.brat.2009.01.017
- Heeren, A. & Philippot, P. (2010). Changes in ruminative thinking mediate the clinical benefits of mindfulness: Preliminary findings. *Mindfulness*. 2, 8-13. Doi: 10.007/s12671-010-0037-y
- Hermansyah, M. T. (2019). *Relationship between self compassion and resilience among adolescents whose parents are divorced*. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 5(2), 162-169. Doi: 10.20319/pijss.2019.52.162169
- Hetherington, E. M. (2003). Social support and the adjustment of children in divorced and remarried families. *Childhood*. 10(2), 217-236
- Hidayati, F., & Rizky, M. (2013). Self compassion (welas asih) sebuah alternatif konsep transpersonal tentang sehat spiritual menuju diri yang utuh. *Proceeding Universitas Diponegoro*
- Hidayati, F. N. R. (2015). Hubungan antara self compassion dengan work family conflict pada staf markas palang merah indonesia provinsi jawa tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(2), 183-189
- Iqbal, M. (2018). *Psikologi pernikahan*. Jakarta: Gema Insani
- Johnson, E.A. & O'Brien, K, A. (2013). Self-compassion soothes the savage ego-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 32(9), 939-963
- Kartasasmita, Sandi. (2017). Hubungan antara school well-being dengan rumination. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. 1(1), 248-252, 32-50
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations*. 52, 352-362
- Kusnandar, V. B. (2019, September). Jumlah penduduk Indonesia diproyeksikan mencapai 270 juta pada 2020. Retrived From <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/09/13/jumlah-penduduk-indonesia-dipoyeksikan-mencapai-270-juta-pada-2020> pada 4 Februari 2020
- Leary, M. R., Tate, E. B., Allen, A. B., Adams, C. E., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implication of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*. 92(5), 887-904. Doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887

- Mahkamah Agung. (2020). Data perkara peradilan agama tingkat pertama. Retrived from <https://badilag.mahkamahagung.go.id/perkara-diterima-dan-diputus-pada-tingkat-pertama/data-perkara/perkara-diterima-dan-diputus-pada-tingkat-pertama> tanggal 25 Januari 2020
- Marisa, D., & Afiyeni, N. (2019). Kesepian dan self compassion pada mahasiswa perantau. *Jurnal Psibernetika*, 12(1), 1-11. Doi: 10.30813/psibernetika.v12i1.1582
- McGuirk, L., Kingston, R., Kuppens, P., & Bastian B. (2017). Does a culture of happiness increase rumination over failure?. *Emotion*. 18(5), 755-764. Doi: <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000322>
- Miranda, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2007). Brooding and reflection: Rumination predicts suicidal ideation a one-year follow up in a community sample. *Behavior Research and Therapy*. 45(12), 3088-3095. Doi: 10.1016/j.brat.2007.07.015
- Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N., & Canavarro, M. C. (2014). Maternal attachment and children's quality of life: The mediating role of self-compassion and parenting stress. *Journal of Child and Family Studies*. Doi:10.1007/s10826-014-0036-z
- Moreira, H., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2018). Is mindful parenting associated with adolescents' well-being in early and middle/late adolescence? The mediating role of adolescents' attachment representations, self-compassion and mindfulness. *Journal of Youth and Adolescence*. Doi: 10.1007/s10964-018-0808-7
- Muris, P., Messters, C., Pierik, A., & Kock, B. D. (2015). Good for the self: Self-compassion and other self-related construct in relation to symptom od anxiety and depression in non-clinical youth. *Journal of Child and Family Studies*.25, 607-617. Doi:10.1007/s10826-015-0235-2
- Neff, K. D., (2003^a). The development and validation of scale to measures self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. Doi: 10.1080/15298860390209035
- Neff, K. D., (2003^b). Self Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101. Doi: 10.1080/15298860390129863
- Neff, K. D., (2009). The role of self-compassion in development: a healthier way to relate to oneself. *Human Development*. 52, 211-214. Doi: 10.1159/000215071

- Neff, K. D., (2015). *Self-Compassion the proven of being kind to yourself*. Sydney, Australia: Harper Collins Publisher
- Neff, K.D., (2016^b). The self-compassion scale is a valid and theoreticall coherent measure of self-compasion. *Mindfulness*. 7, 264-274. Doi:10,1007/a12671-016-0560-6
- Neff, K. D. & Germer, C. (2017). *Self-compassion and psychological wellbeing*. Oxford Handbook of Compassion Science. Chapter 27. Oxford University Press
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescent and young adults. *Self and Identity*. 6, 225-240. Doi:10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways to relating to oneself. *Journal of Personality*. 77, 23-50
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*. 100(4), 569-582
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspective on Psychological Science*. 3(5), 400-424
- Noorvitri, I. (2018). Memahami kami yang berasal dari broken home. Retrived From <https://www.google.com/amp/s/pijarpsikologi.org/memahami-kami-yang-berasal-dari-broken-home/amp/> pada 4 Februari 2020
- Odou, N., & Brinker, J. (2013). Exploring the relationship between rumination, self-compassion, and mood. *Self and Identity*. Doi: 10.1080/15298868.2013.840332
- Odou, N. & Brinker, J. (2014). Self-compassion, a better alternative to rumination than distraction as a response to negative mood. *Journal of Positive Psychology*. Doi: 10.1080/17439760.2014.967800
- Papalia, D. E., Olds, S. W. & Feldman R. D. (2013). *Human Development*. Jakarta: Salemba Empat
- Pengadilan Tinggi Agama Palembang. (2018). Laporan Tahunan Pengadilan Tinggi Agama Palembang Tahun 2018. Retrived from <http://www.pta.palembang.go.id/v2/index.php/layananpublik/laporan/laporan-tahunan> tanggal 27 Januari 2020
- Pengadilan Tinggi Agama Palembang. (2020). Laporan tahunan pengadilan tinggi agama palembang. Retrived from <http://www.pta.palembang.go.id/v2/index.php/layanan-publik/laporan/laporan-tahunan> tanggal 27 Januari 2020

- Prabowo, R. D. B., & Aswanti, M. (2014). Hubungan attachment ibu-anak dan ayah-anak dengan kemandirin remaja akhir. *Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*
- Proeve, M., Anton, R. & Kenny, M. (2018). Effects of mindfulness-based cognitive therapy on shame, self-compassion and psychological distress in anxious and depressed patients: A pilot study. *The British Psychological Society*. 91, 434-449
- Purwanto. (2015). *Metodelogi penelitian kuantitatif untuk psikologi dan pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Puterman, E., Delongis, A., & Pomaki, G. (2010). Protecting us from ourselves: Social support as a buffer of trait and state rumination. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 29(7), 797-820
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*. 48, 757-761. Doi: 10.1016/j.paid.2010.01.023
- Raes, F & Hermans, D. (2008). On the mediating role od subtype of rumination in the relationship between childhood emotional abuse and depressed mood: Brooding versus reflection. *Depression and Anxiety*. 25, 1067-1070
- Reyes, D. (2011). Self-compassion: A concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing*. 20(10), 1-9. Doi: 10.1177/0898010111423421
- Roberts, J. E., Gilboa, E., & Gotlib, I.H. (1998). Ruminative response style and vulnerability to episodes of dysphoria: gender, neuroticism, and episode duration. *Cognitive Therapy and Research*. 22(4), 401-423
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2012). Rumination: Relationship with physical health. *Innovation in Clinical Neuroscience*. 9(2), 29-34
- Santoso, S. (2017). *Menguasai statistik dengan sppss24*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence*. Jakarta: Erlangga
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga
- Schwartz, S. J., Finley, G. E., & Mira, S. D. (2010). Troubled rumination about parents: Conceptualization and validation with emerging adults. *Journal of Counseling and Development*. 1-37
- Shaleha, R. R. A., Yusainy, C. A., Herani, I. (2018). The mind anchor: Peran trait rumination dalam struktur pengalaman afektif. *Mediapsi*. 4(1), 47-55. Doi: 10.21776/ub.mps.2018.004.01.5

- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effect of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*. 20(10), 1-15. Doi: 10.1002/jclp.22076
- Smith, J. L. (2015). Self-compassion and resilience in senior living residents. *Seniors Housing and Care Journal*, 23, 16-31
- Smith, J. M., & Alloy, T. B. (2009). A roadmap to rumination: a review of definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*. 29, 116-128
- Sofiachudairi, & Setyawan, I. (2018). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54-59
- Steinberg. (2017). *Adolescence*. New York: McGraw Hill
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sutterlin, S., Paap, M. C. S., Babic, S., Kubler, A., & Voegelé, C. (2012). Rumination and age: some things get better. *Journal of Aging Research*. 1-10
- Svendsen, J. L., Kvernenes, K. V., Wiker, A. S., & Dundas, I. (2016). Mechanism of mindfulness: Rumination and self-compassion. *Nordic Psychology*. Doi: 10.1080/19012276.2016.11711730
- Tatakovsky, Margarita. (2018, Juli). Why ruminating is unhealthy and how to stop. Retrieved from <https://psychcentral.com/blog/why-ruminating-is-unhealthy-and-how-to-stop/> tanggal 14 September 2019
- Tebeka, S., Hoertel, N., Dubertret, C., & Strat Y.L. (2016). Parental divorce and death during childhood and adolescence and its association with mental health. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. 204(9), 678-685. DOI: 10.1097/NMD.0000000000000549
- Thanoi, W., Phanchaoenworakul, K., Thompson, E. A., Panitrat, R., & Nityasuddhi, D. (2010). Thai adolescent suicide risk behaviors: Testing a model of negative life events, rumination, emotional distress, resilience and social support. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research*. 14(3), 187-202
- Thomsen, D. K., Mehlsen, M. Y., Christensen, M. S., & Zachariae, R. (2002). Rumination – relationship with negative mood and sleep quality. *Personality and Individual Differences*. 34, 1293-1301

- Thurackal, J. T. & Corveleyn, J. & Dezutter, J. (2015). Personality and self-compassion: Exploring their relationship in indian context. *European Journal of Mental Health*. 11, 18-35. Doi: 10.5708/EJMH.11.2016.1-2.2
- Treynor, W., Gonzales, R., Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: a psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*. 27(3), 247-259
- Wardani, K. A. (2016). Rumination dan forgiveness remaja akhir dalam hubungan persahabatan. *Universitas Muhammadiyah Malang*
- Weyer, M. & Sandler, I. N. (1998). Stress and coping as predictor of children's divorce-related ruminations. *Journal of Clinical Child Psychology*. 27(1), 78-86. Doi: http://dx.doi.org/10.1207/s15374424jccp2701_9
- Wilkinson, P. O., Croudace, T. J. & Goodyer, I. M. (2013). Rumination, anxiety, depressive symptoms and subquent depression in adolescents at risk for psychopathology: a longitudinal cohort study. *BioMed Central Psychiatry*. 13(250), 1-9
- Wu, Q., Chi, P., Zeng, X., Lin, X., & Du, H. (2018). Roles of anger and rumination in the relationship between self-compassion and forgiveness. *Mindfulness*. Doi: 10.1007/s12671-018-0971-7
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*. Doi: 10.1080/15298868.2015.1029966
- Yu, M. (2017). The effects of mindfulness on self-rumination, self-reflection, and depressive symptoms: A research proposal. *Behavioural Science Undergraduate Journal*. 3(1), 1-7