

## HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *SELF-DISCLOSURE* PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN TRITUNGGAL SUMBAWA

Triana; Yossy Dwi Erliana; Kartika Mustafa  
Fakultas Psikologi, Universitas Teknologi Sumbawa  
Email: [tyatriana33@yahoo.com](mailto:tyatriana33@yahoo.com)

### ABSTRACT

*This study aims to determine how is the correlation between self-compassion and self-disclosure, as well as the general picture of self-compassion and self-disclosure in teenagers at Tritunggal Orphanage of Sumbawa. This research uses descriptive quantitative approach. The research subjects were taken using population study approach with 60 teenagers in Tritunggal Orphanage of Sumbawa. Research data were obtained by using research instruments in the form of two scales, namely self-compassion and self-disclosure. The result of this research shows that there is a positive and significant correlation between self-compassion and self-disclosure with correlation coefficient value (rxy) of 0,496 with p value = 0.0001 / p < 0.05. Based on the average calculation in general, the general picture of self-compassion and self-disclosure of teenagers in Tritunggal Orphanage of Sumbawa is in high category.*

**Keywords :** *Self-compassion, Self-disclosure, Teenagers, Orphanage.*

### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara self-compassion dengan self-disclosure, serta gambaran umum self-compassion dan self-disclosure pada remaja di Panti Asuhan Tritunggal Sumbawa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Pengambilan subjek penelitian dilakukan menggunakan pendekatan studi populasi dengan jumlah 60 orang remaja di Panti Asuhan Tritunggal Sumbawa. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan instrumen penelitian berupa dua skala yaitu skala self-compassion dan self-disclosure. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan (korelasi) positif dan signifikan antara self-compassion dan self-disclosure dengan nilai koefisien korelasi (rxy) sebesar 0,496 dengan nilai p hitung = 0,0001 / p < 0,05. Berdasarkan dari perhitungan rata-rata secara umum, gambaran umum self-compassion dan self-disclosure pada remaja di Panti Asuhan Tritunggal Sumbawa yaitu berada pada kategori tinggi.*

**Kata kunci :** *Self-compassion, Self-disclosure, Remaja, Panti asuhan.*

### PENDAHULUAN

Perjalanan hidup tidak selamanya berjalan dengan mulus. Beberapa individu dihadapkan pada pilihan yang sulit seperti menjadi yatim, piatu, yatim-piatu, ataupun harus berpisah dari keluarga karena suatu alasan seperti halnya dikarenakan permasalahan ekonomi atau terlantarkan. Sehingga, kondisi ini menyebabkan adanya ketidaklengkapan di dalam suatu keluarga. Ketidaklengkapan ini pada kenyataannya dapat dilakukan dengan diciptakannya situasi kekeluargaan dan hadirnya orang-orang yang dapat berfungsi sebagai pengganti orang tua seperti halnya melalui panti asuhan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, panti asuhan merupakan sebuah tempat untuk merawat anak-anak yatim, piatu atau yatim piatu. Dalam penelitian yang dilakukan Rifai (2015), panti asuhan tidak hanya untuk anak yatim, piatu maupun yatim piatu, panti asuhan juga terbuka untuk anak-anak selain mereka, seperti anak terlantar korban perceraian orang tua, juga anak yang dititipkan karena faktor ekonomi keluarganya yang kurang mampu. Anak-anak yang kurang beruntung tersebut juga dapat bertempat tinggal di panti asuhan.

Ketika anak-anak di dalam panti asuhan dituntut untuk dapat berinteraksi dan melebur dengan orang-orang yang berada di dalam atau pun di luar lembaga tersebut, bisa atau tidaknya hal tersebut untuk dilakukan tergantung oleh individu yang menjalani sendiri. Biasanya masa

penyesuaian ini dirasa cukup sulit untuk dijalani pada saat individu menginjak masa remaja. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andani (2015), terdapat beberapa remaja di panti asuhan yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian sosialnya terutama di sekolah. Hal ini dikarenakan mereka merasa sulit untuk dapat membaur dengan teman-temannya karena teman-temannya hanya bergaul dengan kelompok-kelompoknya tersendiri dan seperti mengucilkan mereka. Kurang adanya keinginan atau usaha untuk lebih mendekatkan diri dengan lingkungan sosialnya dikarenakan mereka merasa berbeda dengan latar belakang yang berasal dari panti asuhan, sehingga hal tersebut membuat mereka lebih nyaman bergaul di lingkungan panti asuhan dikarenakan latar belakang yang sama.

Menurut Hurlock (1980), secara perkembangan kognitif-sosial remaja, remaja memang masih dikatakan labil dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya. Hal ini dikarenakan remaja masih mengalami perkembangan kognitif yang melibatkan emosi positif maupun negatif dalam menjalankan kehidupannya. Emosi negatif menjadi salah satu penghambat seseorang dalam hidupnya, seperti halnya sering melakukan kritik dan menyalahkan diri sendiri, merasa sendirian saat menghadapi suatu masalah, dan sering terfokus pada kegagalan masa lalu. Di saat emosi negatif yang dirasakan individu secara terus-menerus tanpa adanya penyelesaian,

maka hal tersebut akan semakin menghambat individu untuk menjalani hidupnya dan mengembangkan dirinya. Emosi negatif yang dirasakan terus menerus tanpa adanya penyelesaian yang baik akan menghambat seseorang untuk melakukan *self-disclosure* (keterbukaan diri).

*Self-disclosure* dapat menjadi salah satu aspek yang penting dalam hubungan sosial pada remaja. Menurut Morton (Dayakisni & Hudaniah, 2012), *self-disclosure* merupakan kegiatan membagi perasaan dan informasi yang akrab dengan orang lain.

Keterampilan *self-disclosure* yang dimiliki oleh remaja, akan membantu mereka dalam menggunakan kemampuannya dalam berhubungan dengan orang lain, serta menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Gainau (2009) yang menyebutkan bahwa keterbukaan diri (*self-disclosure*) sangat penting dalam hubungan sosial dengan orang lain. Individu yang mampu dalam keterbukaan diri (*self-disclosure*) akan dapat mengungkapkan diri secara tepat, terbukti mampu menyesuaikan diri (*adaptive*), lebih percaya diri sendiri, lebih kompeten, dapat diandalkan, lebih mampu bersikap positif, percaya terhadap orang lain, lebih objektif, dan terbuka. Sebaliknya individu yang kurang mampu dalam *self-disclosure* terbukti tidak mampu menyesuaikan diri, kurang percaya diri, timbul perasaan takut, cemas, merasa rendah diri, dan tertutup.

Pada kenyataannya, orang tua memiliki peran yang penting dalam melewati tugas perkembangan remaja salah satunya yang berhubungan dengan perkembangan kognitif-sosial (Hurlock, 1980). Banyak remaja yang harus kehilangan dan berpisah dengan orang tua karena berbagai alasan sehingga mereka harus menjalani hidup mereka tanpa kehadiran dan kasih sayang dari orang tua mereka seperti halnya yang terjadi pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Ketika mereka mulai menunjukkan sikap kurang menerima diri, kurang menghargai diri, dan menyalahkan dirinya atas sesuatu yang tidak dimiliki, atau ketidaksempurnaan diri yang membuatnya tidak nyaman dengan hidupnya, maka hal tersebut akan menghambat perkembangan kognitif-sosialnya. Namun, sikap-sikap tersebut tidak akan muncul dalam diri remaja apabila mereka memiliki *self-compassion* yang baik.

Germer & Neff (2013) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian terhadap penderitaan, kegagalan dan kekurangan yang merupakan bagian dari kehidupan yang dialami oleh setiap orang. Menurut Neff (2009), individu dengan *self-compassion* tidak mudah menyalahkan diri bila menghadapi kegagalan, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan menghadapi tantangan baru.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Akin (2010), *self-compassion* dipandang sebagai strategi beradaptasi untuk menata emosi dengan cara menurunkan emosi negatif serta meningkatkan emosi positif berupa kebaikan dan hubungan. Selain itu, hasil penelitian Neff

& Vonk (2009) menyebutkan bahwa *self-compassion* adalah sebagai salah satu aspek kematangan kepribadian, berhubungan dengan kepuasan hidup, kecerdasan emosi dan hubungan sosial. Pemahaman atas diri sendiri selanjutnya akan mempermudah kehidupan sebagai individu yang harus berinteraksi dengan individu lain dalam hubungan sosialnya.

Hasil wawancara dengan beberapa remaja yang tinggal di Panti Asuhan Tritunggal Sumbawa menunjukkan bahwa mereka tidak memandang keadaan mereka saat ini sebagai suatu kekurangan atau kesulitan dalam hidup sehingga membuat mereka merasa berbeda dengan yang lain. Keadaan tersebut seperti halnya tidak memiliki orang tua dan keadaan ekonomi kurang yang membuat mereka berakhir tinggal di Panti Asuhan. Selama mereka bersama, mereka menganggap keadaan mereka saat ini sebagai hal yang wajar. Sehingga mereka dapat menjalin hubungan sosial dengan baik dan tidak berusaha untuk menutup diri, baik itu dengan teman sesama yang tinggal di Panti Asuhan atau lingkungan di luar Panti Asuhan.

Berdasarkan uraian masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti berasumsi bahwa apabila remaja yang tinggal di panti asuhan memiliki *self-compassion* yang baik, maka ia akan memandang kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam dirinya secara positif sebagai sebuah proses hidup yang juga dialami oleh remaja-remaja lain. Sehingga, remaja tersebut tidak akan ragu dalam melakukan keterbukaan diri (*self-disclosure*) dengan orang lain untuk menjalin hubungan sosial yang baik.

Penelitian keterhubungan antara *self-compassion* dan *self-disclosure* pada remaja di Panti Asuhan belum pernah dilakukan oleh peneliti di Indonesia. Atas dasar tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan antara *self-compassion* dengan *self-disclosure* pada remaja di Panti Asuhan Tritunggal Sumbawa.”

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif deskriptif yang menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika, kemudian data diinterpretasikan atau dijelaskan secara kuantitatif dalam bentuk narasi. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah sebanyak 60 orang remaja di Panti Asuhan Tritunggal Sumbawa yang berpendidikan SMP atau SMA serta berusia 13 – 18 tahun.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan dua jenis skala yaitu skala *self-compassion* dan skala *self-disclosure* yang disusun sendiri oleh peneliti. Skala *self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek positif *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2009). Skala *self-compassion* terdiri dari 27 item dengan koefisien validitas antara 0,301 sampai dengan 0,598 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,818. Sedangkan skala *self-disclosure* yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan beberapa aspek yang dikemukakan oleh Culbert, Person, Cox, Watson dan Altman Taylor

(Gainau, 2009). Skala *self-disclosure* terdiri dari 23 item dengan koefisien validitas antara 0,305 sampai dengan 0,610 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,816.

## HASIL & PEMBAHASAN

Penelitian ini berusaha untuk menguji adanya hubungan (korelasi) positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan *self-disclosure* pada remaja di Panti Asuhan Tritunggal Sumbawa. Hasil analisis data menunjukkan bahwa hipotesis tersebut telah terbukti dimana terdapat hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut. Hubungan positif antara kedua variabel ini menunjukkan bahwa hubungannya searah, artinya semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula *self-disclosure* / keterbukaan dirinya. Kekuatan hubungan antara kedua variabel ini ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar  $r = 0,496$ ;  $p = 0,0001$  ( $p < 0,05$ ). Menurut Sugiyono (2011), perolehan nilai koefisien korelasi sebesar 0,496 menunjukkan bahwa korelasi yang terjadi termasuk ke dalam kategori sedang (0,400 – 0,599).

Berdasarkan data yang diperoleh dari skala *self-compassion*, diketahui bahwa dari 60 subjek didapatkan 23 subjek (38,3%) berada pada kategori *self-compassion* sangat tinggi, 24 subjek (40%) berada pada kategori *self-compassion* tinggi, 12 subjek (20%) berada pada kategori *self-compassion* sedang, 1 subjek (1,7%) berada pada kategori *self-compassion* rendah, dan tidak ada subjek yang berada pada kategori sangat rendah.

Subjek penelitian secara umum memiliki *self-compassion* pada taraf tinggi berdasarkan rerata empirik 102,6. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hidayati & Maharani (Hidayati, 2015), individu yang mempunyai *self-compassion* tinggi mempunyai ciri : (1) Mampu menerima diri sendiri baik itu kelebihan maupun kelemahannya; (2) Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai sebuah hal umum yang juga dialami oleh orang lain; dan (3) Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu.

Hal ini berarti bahwa rata-rata subjek telah memiliki sikap kasih sayang atau kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi masalah dalam hidup serta menghargai segala bentuk penderitaan, kegagalan, kesulitan serta kekurangan diri sebagai hal positif yang merupakan bagian dari hidup setiap orang.

Menurut Hidayati & Maharani (Hidayati, 2015) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa secara umum, *self-compassion* berhubungan dengan keterbukaan dan pemahaman terhadap orang lain. Neff & Vonk (2009) juga menyebutkan bahwa *self-compassion* adalah sebagai salah satu aspek kematangan kepribadian yang berhubungan dengan hubungan sosial. Pemahaman atas diri sendiri selanjutnya akan mempermudah kehidupan sebagai individu yang harus berinteraksi dengan individu lain dalam hubungan sosialnya. Artinya, *self-compassion* yang positif akan mendukung *self-disclosure* atau keterbukaan diri yang merupakan bagian dari hubungan sosial pada diri individu.

Penelitian Gainau (2009) menyebutkan bahwa keterbukaan diri (*self-disclosure*) sangat penting dalam

hubungan sosial dengan orang lain. Berdasarkan hasil perhitungan untuk data yang diperoleh dari skala *self-disclosure*, dari 60 subjek didapatkan 18 subjek (30%) berada pada kategori *self-disclosure* sangat tinggi, 26 subjek (43,3%) berada pada kategori *self-disclosure* tinggi, 13 subjek (21,7%) berada pada kategori *self-disclosure* sedang, 3 subjek (5%) berada pada kategori *self-disclosure* rendah, dan tidak ada subjek yang berada pada kategori sangat rendah.

Subjek penelitian secara umum memiliki *self-disclosure* pada taraf tinggi berdasarkan rerata empirik 83,8. Artinya, rata-rata remaja di panti asuhan Tritunggal Sumbawa ini sudah mampu untuk terbuka dan dengan senang hati menerima informasi dalam menghadapi hubungan pribadi, serta bersedia membagi perasaan dan informasi tentang diri; tentang pikiran, perasaan dan perilaku seseorang; atau tentang orang lain yang sangat dekat yang sangat dipikirkannya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran umum *self-compassion* pada remaja di Panti Asuhan Tritunggal Sumbawa yaitu 23 subjek (38,3%) berada pada kategori sangat tinggi, 24 subjek (40%) berada pada kategori tinggi, 12 subjek (20%) berada pada kategori sedang, 1 subjek (1,7%) berada pada kategori rendah, dan tidak ada subjek yang berada pada kategori sangat rendah. Sedangkan untuk rata-rata subjek secara umum, subjek penelitian berada pada kategori *self-compassion* tinggi.
2. Gambaran umum *self-disclosure* pada remaja di Panti Asuhan Tritunggal Sumbawa yaitu 18 subjek (30%) berada pada kategori sangat tinggi, 26 subjek (43,3%) berada pada kategori tinggi, 13 subjek (21,7%) berada pada kategori sedang, 3 subjek (5%) berada pada kategori rendah, dan tidak ada subjek yang berada pada kategori sangat rendah. Sedangkan untuk rata-rata subjek secara umum, subjek penelitian berada pada kategori *self-disclosure* tinggi.
3. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara antara *self-compassion* dan *self-disclosure* pada remaja di Panti Asuhan Tritunggal Sumbawa. Hubungan positif antara kedua variabel ini menunjukkan bahwa hubungannya searah, artinya semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula *self-disclosure* / keterbukaan dirinya. Kekuatan hubungan antara kedua variabel ini ditunjukkan oleh koefisien korelasi sebesar  $r = 0,496$ ;  $p = 0,0001$  ( $p < 0,05$ ). Individu dengan *self-compassion* yang tinggi akan membuat dirinya lebih memahami, menyadari dan menerima segala hal termasuk kesulitan dalam hidupnya sehingga akan mampu mengolah segala sikap dan perasaannya agar selalu positif, sehingga

akan membuat individu tersebut memiliki *self-disclosure* yang baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International online journal of educational sciences*. Vol. 2 No. 3: 702 – 718.
- Andani, Feliza N.D. (2015). Penyesuaian Sosial Anak Remaja Di Panti Asuhan Sinar Melati. *e-jurnal*. Vol. 4, No 8.
- Dayakisni, Tri., Hudaniah. (2012). *Psikologi Sosial*. Malang: UMM Press.
- Gainau, M.B. (2009). Keterbukaan diri (self-disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *e-jurnal*. Vol.33, No 1. ISSN: 0854-1981.
- Germer, Christopher K & Kristin D. Neff. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology: In session*. Vol. 69 No. 8: 856 –867.
- Hidayati, D.S. (2015). Self-compassion and loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 03 No.01.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Neff, K. D. (2009). Self-Compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press.
- Neff, K.D., Ross Vonk. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*. Vol. 77, No. 1: 23 – 50.
- Rifai, Nuqman. (2015). Penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan (studi kasus pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan Yatim Piatu Muhammadiyah Klaten). *Naskah Publikasi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.