HUBUNGAN KELEKATAN PADA AYAH DENGAN *SELF COMPASSION* REMAJA SMP NEGERI 5 BANJARBARU

THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT TO FATHER WITH SELF COMPASSION ON ADOLESCENTS SMPN 5 BANJARBARU

Lili Nor Indah Sari[1], Rahmi Fauzia[2], Firdha Yuserina[3]

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jalan A Yani KM. 36, Banjarbaru-Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

E-mail: lilibrindhsari@gmail.com

No. Handphone : 083141425563

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa transisi yang sering dihadapkan pada berbagai masalah. Seorang remaja hendaknya memiliki keterikatan yang kuat dengan kedua orangtuanya, tidak terkecuali dengan seorang ayah agar memiliki *self compassion* yang baik dalam menghadapi berbagai masalah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kelekatan pada ayah dengan *self compassion* remaja SMPN 5 Banjarbaru. Subjek penelitian ini berjumlah 100 orang, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan skala *self compassion* dan skala kelekatan pada ayah dan analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment* dari Karl Person. Hasil penelitian menunjukan adanya hubungan hubungan positif yang signifikan antara kelekatan pada ayah dengan *self compassion* remaja SMPN 5 Banjarbaru yang memiliki korelasi sebesar 0,411. Artinya semakin tinggi kelekatan remaja dengan ayahnya, maka semakin tinggi pula *self compassion* remaja tersebut, dan sebaliknya. Hasil koefisien determinasi sebesar 16,9%, artinya pembentukan *self compassion* dipengaruhi oleh variabel kelekatan pada ayah sebesar 16,9%, sedangkan 83,1% sisanya sumbangan dari faktor lainnya.

Kata Kunci: Remaja, Self Compassion, Kelekatan Ayah

ABSTRACT

Adolescence is a transition period that is often faced with various problem. An adolescent should have a strong attachment with both of their parents, especially their father, so that they have a good self compassion in facing various problems. This study aimed to find out the relationship of attachment to father with self compassion on adolescent SMPN 5 Banjarbaru. The subject of this study is 100 people in total. The sampling technique in this study uses purposive sampling technique. The data analysis method used the product moment correlation analysis by Karl Pearson and the data collection method used the self compassion scale and the father attachment scale. The result shows that there is a correlation between the attachment of father with self compassion adolescent in SMPN 5 Banjarbaru, with 0,411 correlation. The data analysis result shows that there is a positive and significant correlation between attachment of father with self compassion on adolescent SMPN 5 Banjarbaru. The higher attachment a father could give to a adolescent, then the higher self compassion that is in the adolescent and vice versa. The determinant coefficient shows that the correlation between the attachment to father with self compassion is 16,9%, meanwhile the 83,1% is a contribution of other factors.

Keywords: Adolescent, Self Compassion, Attachment of Father

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosial. Menurut Yusuf, pada masa ini segala sesuatu tidak selalu berjalan sesuai dengan harapan. Masa remaja merupakan masa perkembangan yang mengalami masa peralihan dan pencarian jati diri sering dihadapkan dengan berbagai masalah dan dalam menangani masalah tersebut seharusnya tidak membuat remaja melakukan tindakan yang bisa menghambatnya dalam berkembang (Supriatna, 2011; Fadilah & Nuryono, 2020). Masalah yang dialami oleh remaja seperti tekanan performa akademis, keinginan untuk diterima dalam suatu kelompok sosial, permasalahan *body image*, *dating*, *sex*,

dan lain-lain (Simmons, Rosenberg, & Rosenberg, 1973; Harter, 1993; Steinberg, 1999; Neff & McGehee, 2010).

Berdasarkan data statistik pada tahun 2019 jumlah populasi remaja di Kalimantan Selatan mencapai 276.000 jiwa (Badan Pusat Statistik, 2019). Ikhsanudin menjelaskan bahwa KPAI telah menangani 325 kasus remaja yang terkait dengan kasus keluarga dan pengasuhan anak yang orangtuanya bercerai (DetikNews, 2018). KPAI menemukan kasus lain yang dihadapi oleh remaja yaitu perundungan, sebanyak 107 anak menjadi korban perundungan di sekolah pada tahun 2018 lalu (CNN Indonesia, 2019). Selain itu, masalah remaja tidak hanya dari faktor instrinsik, akan tetapi juga dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik seperti remaja yang menjadi korban perceraian, *bullying*, serta kenangan buruk pada masa lalu (Senandi & Reumi, 2018). Anna juga menyebutkan bahwa 61% remaja mengalami permasalahan di sekolah seperti tertekan jika mendapat nilai yang tidak bagus (Kompas.com, 2019).

Kehidupan remaja yang mengalami masa peralihan dan sering dihadapkan oleh berbagai masalah yang menimpa dirinya. Remaja memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam menanganinya, ada yang mampu menerima permasalahannya dan menyelesaikannya, juga ada remaja yang berlarut-larut dengan masalahnya (Saputro, 2018). Remaja yang dihadapkan oleh berbagai masalah seringkali menyalahkan dirinya sendiri dan terkadang menghakimi dirinya sendiri saat mengalami kegagalan dalam menangani masalah tersebut (Kawitri, Rahmawati, Listiyandini, & Rahmatika, 2019). Individu yang mampu menghadapi berbagai masalah dan mampu menghadapi tekanan dengan baik akan memiliki *self compassion* yang baik dan mampu menerima kenyataan dengan emosi positif dan mampu memahami diri sendiri dalam menghadapi permasalahannya serta tidak menyalahkan diri sendiri (Widyastuti, 2017). Sebaliknya, remaja yang memiliki *self compassion* yang rendah akan mengalami stres bahkan depresi karena tidak mampu menerima kondisi diri dan menyalahkan diri sendiri (Lin, Mack, Enright, Krahn, & Baskin, 2004; Bergen-Cico & Cheon, 2014; Bluth & Blanton, 2015; Wahyuni & Arsita, 2019).

Sikap belas kasih atau menyayangi diri sendiri dalam psikologi disebut dengan *self compassion*. *Self compassion* merupakan cara individu untuk memahami diri sendiri saat mengalami ketidakmampuan atau masalah dalam situasi yang sulit (Neff & McGehee, 2010). *Self compassion* adalah bentuk penerimaan diri individu atas kejadian yang membuat individu merasa tidak sempurna, salah satu bentuk penerimaan diri dari individu yaitu tidak mengkritik diri sendiri saat mengalami situasi terpuruk. Individu yang memiliki *self compassion* yang baik dapat melihat kegagalan sebagai suatu kesempatan untuk belajar dan tidak merasa takut terhadap kegagalan. Individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi dapat mengubah pandangan yang dimiliki atas masalah yang dialami secara positif dan menganggap bahwa masalah yang dialami bukanlah suatu hal yang menakutkan (Lim & Kartasasmita, 2018).

Remaja yang memiliki *self compassion* yang tinggi mampu menghadapi masalah dengan positif dan tidak mengkritik diri sendiri. Remaja yang memiliki *self compassion* yang baik akan mampu menghadapi masalahnya dan memberikan kepedulian dan pemahaman pada diri sendiri saat menghadapi permasalahan dan tekanan yang terjadi. Sebaliknya, remaja yang memiliki *self compassion* yang rendah akan memandang masalah dengan negatif dan cenderung menyalahkan diri sendiri atas kegagalan yang dialami (Neff, 2013; Kawitri, Rahmawati, Listiyandini, & Rahmatika, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Hermansyah (2019) menyatakan bahwa individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi akan memiliki kemampuan ketahanan stres yang baik ketika menghadapi masalah. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki *self compassion* yang baik akan mampu menghadapi masalah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi, Dahlan, & Damaianti (2019) menunjukkan bahwa *self compassion* yang rendah akan menyebabkan kesepian pada mahasiswa remaja yang merantau, subjek yang mengalami kesepian karena jauh dari orangtua. Remaja yang mengalami kesepian karena jauh dengan orangtua dan tidak terjalin komunikasi secara langsung sehingga menyebabkan remaja memiliki *self compassion* yang rendah, tidak mampu menerima dirinya sendiri atas keadaan yang dialaminya. Adanya *self compassion* yang tinggi pada remaja karena adanya hubungan kelekatan yang terjalin dengan orangtua dalam pengasuhan, sehingga ketika remaja berpisah dengan figur lekatnya akan menyebabkan *self compassion* remaja rendah (Pratiwi, Dahlan, & Damaianti, 2019).

Self compassion yang dimiliki individu dapat dikembangkan. Dalam mengembangkan *self compassion* yang tinggi dalam diri individu diperlukan adanya peran orangtua dalam pengasuhan yang didalamnya terdapat kelekatan (Neff, 2003; Zulaehah & Kushartati, 2017). Orangtua dan keluarga terdekat dapat membantu mengembangkan *self compassion* pada diri anak, karena orangtua merupakan pengasuh utama anak sejak usia dini. Seorang anak akan menganggap bahwa orangtua merupakan figur yang dapat membantu anak untuk membimbing saat menghadapi berbagai permasalahan, namun sebagian orangtua mencoba untuk mengontrol dan memberi kritikan yang membuat anak saat tumbuh besar menjadi individu yang memiliki *self compassion* yang rendah. Lingkungan keluarga memiliki peran penting dalam pembentukan nilai-nilai karakter anak, salah satunya yaitu pola asuh orangtua yang di dalamnya terdapat kelekatan (Zulaehah & Kushartati, 2017). Jadi, peran orangtua yang membentuk kelekatan diperlukan bagi remaja dalam menumbuhkan *self compassion* yang baik.

Anak yang tidak memiliki hubungan lekat dengan orangtua akan menyebabkan anak tidak mengenal nilai moral yang ada dalam keluarga atau lingkungan serta

tidak mampu menghadapi berbagai tekanan dari lingkungan (Lickona, 2012). Orangtua yang berperan dalam perkembangan anak terdiri dari ayah dan ibu, oleh karena itu kelekatan yang terjalin tidak hanya dengan ibu, akan tetapi kelekatan ayah juga memiliki peran penting dalam penentuan status kelekatan (Ekasari & Bayani, 2009; Purnama & Wahyuni, 2017). Peran ayah memberikan kontribusi penting bagi perkembangan anak, pengalaman yang dialami bersama antara anak dengan ayah akan mempengaruhi seorang anak hingga dewasa nantinya. Peran serta perilaku pengasuhan ayah mempengaruhi perkembangan serta kesejahteraan anak pada masa peralihan menuju remaja dan membuat anak mampu menghadapi masalah, serta meminimalkan masalah perilaku yang terjadi pada anak. Oleh karena itu, kualitas kelekatan yang terjalin antara remaja dan ayah dapat memberikan dampak pada remaja dalam menghadapi permasalahan (Cabrera, Lemonda, Bradley, Hofferth, & Lamb, 2000; Hidayati, Kaloeti, & Karyono, 2011). Kelekatan yang terbentuk antara ayah dan anak juga berkaitan dengan kemampuan eksplorasi, anak yang lekat dengan ayah akan memiliki rasa percaya diri serta mampu mengeksplorasi lingkungannya dengan baik (Bowlby, 1980; Lee & Hankin, 2009; Mirah & Indianti, 2018).

Beberapa penelitian lebih memfokuskan hubungan kelekatan orangtua dengan anak, namun kelekatan ayah dengan anak juga penting untuk diteliti. Bowlby menyebutkan hierarki kelekatan dalam kehidupan anak, bahwa selain ibu, anak memiliki kelekatan dengan ayahnya (Maldini & Kustanti, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Maharani & Hidayati (2015) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kelekatan yang aman dengan orangtua akan mampu mengembangkan *self compassion* dengan baik. Kelekatan yang aman adalah kelekatan yang terjalin antara orangtua dan anak yang hangat dan nyaman saat bersama figur lekatnya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Nafisah, Hendriyani, & Martiarini (2018) menunjukkan bahwa peran dukungan keluarga akan membantu remaja untuk dapat meningkatkan *self compassion*. Jadi, remaja yang memiliki *self compassion* yang baik dikarenakan adanya keikutsertaan dukungan keluarga dalam proses perkembangan remaja sehingga memiliki *self compassion* yang tinggi. Penelitian lain terkait dengan *self compassion* dengan kelekatan juga pernah dilakukan oleh Neff & McGehee (2010) yang menunjukkan bahwa remaja yang memiliki *self compassion* yang tinggi karena adanya kelekatan yang aman pada remaja. Remaja yang memiliki kelekatan aman akan memunculkan rasa percaya diri dan mampu menghargai diri sendiri dengan baik. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa *self compassion* dapat meningkatkan resiliensi. *Self compassion* dipengaruhi faktor keluarga dalam dampaknya terhadap kesejahteraan anak (Akmala, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada hari Senin, tanggal 24-25 Februari 2020 di SMPN 5 Banjarbaru yang berlokasi di Jl. Ambulung, Guntung Manggis, Kec. Landasan Ulin, Kota Banjarbaru, Kalimantan Selatan. Hasil wawancara dengan guru BK menyatakan bahwa ayah remaja yang bersekolah di SMPN 5 Banjarbaru bekerja sampai sore hari sehingga hanya memiliki sedikit waktu dirumah. Ayah yang sibuk bekerja akan sedikit meluangkan waktu dengan anak saat dirumah. Sehingga remaja tidak memiliki kesempatan untuk bercerita mengenai permasalahan yang mereka alami kepada ayahnya.

Hal tersebut diperkuat berdasarkan hasil wawancara dengan 7 orang remaja yang ada disana. Seorang remaja mengaku kurang dekat dengan ayah karena karena ayahnya sibuk bekerja. Mereka mengaku tidak pernah bercerita atau berdiskusi dengan ayahnya karena mereka menganggap ayahnya merupakan sosok yang ditakuti, jarang ada dirumah dan jarang menanyakan kegiatan yang dilakukannya. Selain itu, remaja mengaku merasa jarang mendapatkan perhatian dari ayahnya, sehingga merasa ayahnya tidak selalu ada untuk mereka serta tidak mendapatkan kasih sayang dan tidak merasa nyaman dan aman saat berada didekat ayah. Salah satu remaja menyebutkan jika masalahnya sangat rumit dan ia pernah bertanya-tanya kenapa harus dirinya yang memiliki masalah seperti itu. Ia tidak menyalahkan orang lain atas permasalahan yang ia alami, akan tetapi menyalahkan dirinya sendiri untuk introspeksi diri. Selain itu, beberapa remaja mendapat tekanan untuk mendapatkan nilai yang bagus dari orangtua, sekolah, maupun teman. Jika gagal mendapatkan nilai yang bagus, remaja merasa hal tersebut merupakan kesalahannya sehingga mereka cenderung menyalahkan dirinya atas kegagalan yang dialami. Terlebih lagi dengan naiknya standar nilai KKM yang harus diperoleh saat ini serta adanya sistem *fullday school* yang membuat siswa merasa kelelahan dan tertekan. Selain itu, masalah yang sering terjadi pada remaja di SMPN 5 Banjarbaru seperti *bullying* yang bersifat verbal berupa mengejek nama orangtua, melanggar tata tertib, dan terlibat perkelahian. Permasalahan yang dialami oleh mereka tidak bisa diluapkan dan diceritakan kepada orang terdekatnya yaitu ayah, sehingga mereka lebih memilih menyimpan permasalahannya sendiri.

Beranjak dari pembahasan yang telah dijabarkan sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Kelekatan Pada Ayah dengan *Self Compassion* Remaja SMPN 5 Banjarbaru" sehingga peneliti ingin melakukan penelitian untuk mendapatkan bukti empiris.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan instrumen penelitian berupa skala. Analisis data bersifat kuantitatif / statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang

telah ditetapkan sebelumnya. Metode tersebut memiliki data penelitian berupa angka-angka yang kemudian dianalisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2017).

Populasi penelitian ini adalah pelajar kelas 8-9 yang berusia 12-15 tahun di SMP Negeri 5 Banjarbaru. Sampel yang digunakan pada uji coba adalah 150 orang dan dalam penelitian ini adalah 100 orang dengan metode *purposive sampling* dengan kriteria remaja yang tinggal bersama ayah dengan umur sekitar 12-15 tahun dan memiliki ayah yang ikut mengasuh sejak bayi hingga sekarang.

Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala kelekatan ayah dan skala *self compassion*. Skala kelekatan ayah merupakan skala adaptasi berdasarkan aspek-aspek kelekatan ayah yang dikemukakan oleh Bowlby yaitu penyelesaian masalah, komunikasi, peran, keterlibatan afektif, respon afektif, dan kontrol perilaku Pada skala *self compassion* disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek dari Neff (2011) yang terdiri dari *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Uji validitas skala kelekatan ayah dan skala *self compassion* dilakukan dengan menggunakan teknik *Corrected Item-Total Correlation*. Uji reliabilitas pada kedua skala menggunakan teknik koefisien *Alpha Cronbach*. Dalam menganalisis butir dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 23. Koefisian korelasi aitem total pada kelekatan ayah berkisar antara $r_{bt} = 0{,}320$ sampai dengan $r_{bt} = 0{,}769$ dengan nilai reliabilitas sebesar 0,891. Pada koefisian korelasi aitem total *self compassion* berkisar antara $r_{bt} = 0{,}309$ sampai dengan $r_{bt} = 0{,}626$. Sementara itu, skala *self compassion* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0, 926.

Analisis data yang digunakan untuk melihat hubungan antara kelekatan ayah dan *self compassion* dengan menggunakan korelasi *product-moment* dari Karl Pearson. Cara perhitungannya dibantu dengan menggunakan program statistik komputer atau SPSS versi 23 (Priyatno, 2010).

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan dengan siswa SMP Negeri 5 Banjarbaru yang dilaksanakan pada tanggal 26 Agustus 2020 dilakukan pengkategorisasian yang terbagi atas 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berikut adalah tabel kategorisasi setiap variabel.

Berdasarkan hasil kategori pada tabel 1, dapat diketahui 30 siswa (30%) memiliki kelekatan ayah dengan kategori sedang, dan 70 siswa (70%) memiliki kelekatan ayah dalam kategori tinggi.

Berdasarkan hasil kategori pada tabel 2, dapat diketahui 1 subjek (1%) memiliki *self compassion* yang rendah, 57 subjek (57%) memiliki *self compassion* dengan kategori sedang, dan 42 siswa (42%) memiliki *self compassion* dalam kategori tinggi.

Tabel 1. Kategorisasi data variabel kelekatan ayah

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < 49$	Rendah	0	0%
$49 \leq X < 77$	Sedang	30	30%
$77 \leq X$	Tinggi	70	70%

Tabel 2. Kategorisasi data variabel *self compassion*

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < 96$	Rendah	1	1%
$96 \leq X < 144$	Sedang	57	57%
$144 \leq X$	Tinggi	42	42%

Tabel 3. Hasil uji normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	**df**	**Taraf Signifikansi**
Kelekatan Ayah	.081	100	.101
Self Compassion	.059	100	.200

Pada tabel 3 nilai signifikansi untuk skor kelekatan ayah adalah 0,101 dan nilai signifikansi untuk skor *self compassion* adalah 0,2. Berdasarkan nilai signifikansi ini, maka signifikansi seluruh variabel lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data kelekatan ayah dan *self compassion* berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil uji linearitas

Variabel	F	Taraf Signifikansi
Kelekatan Ayah *Self Compassion*	22.743	0,000

Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh bahwa antara variabel kelekatan ayah dan *self compassion* menunjukkan adanya hubungan linear dengan $F = 22{,}743$ dan $p = 0{,}000$ ($p < 0{,}05$). Analisis tersebut menunjukan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel kelekatan ayah dan *self compassion*.

Tabel 5. Hasil uji korelasi variabel kelekatan ayah dan *self compassion*

Variabel	r	Taraf Signifikansi	r^2
Kelekatan Ayah *Self Compassion*	0,411	0,000	0,169

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelekatan pada ayah dengan *self compassion* remaja SMP Negeri 5 Banjarbaru. Berdasarkan hasil uji hipotesis penelitian dengan teknik korelasi Karl Pearson, diperoleh nilai korelasi sebesar r = 0,411 dengan p = 0,000 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kelekatan pada ayah dengan *self compassion* remaja SMP Negeri 5 Banjarbaru diterima. Hasil nilai korelasi 0,411 yang diperoleh berada pada tingkatan yang sedang yaitu 0,40-0,599 (Sugiyono, 2017). Sehingga dapat diketahui bahwa sumbangan efektif kelekatan pad ayah dengan *self compassion* sebesar 16,9%, sedangkan 83,1% merupakan sumbangan dari faktor lainnya.

Berdasarkan hasil analisis korelasi, diketahui bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,411 yang bernilai positif. Hasil koefisien korelasi yang positif tersebut menunjukkan bahwa terjadi hubungan positif antara kelekatan pad ayah dengan *self compassion*, yang berarti semakin tinggi kelekatan pada ayah maka semakin tinggi *self compassion* pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah kelekatan pada ayah maka semakin rendah *self compassion* pada remaja. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dikemukakan oleh Nafisah, Hendriyani, & Martiarini (2018) menunjukkan bahwa peran dukungan keluarga akan membantu remaja untuk dapat meningkatkan *self compassion*. Jadi, remaja yang memiliki *self compassion* yang baik dikarenakan adanya keikutsertaan dukungan keluarga dalam proses perkembangan remaja sehingga memiliki *self compassion* yang baik. Hal ini juga didukung oleh penelitian lain yang menyatakan bahwa kelekatan aman (*secure attachment*) akan membantu meningkatkan *self compassion* pada remaja (Gilbert & Procter, 2006; Dudley, Eames, Mulligan, & Fisher, 2018).

Adanya hubungan yang signifikan antara kelekatan pad ayah dengan *self compassion* remaja SMP Negeri 5 Banjarbaru sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan kelekatan oleh Neff & McGehee (2010) yang menyatakan bahwa remaja yang memiliki gaya kelekatan yang aman dapat membantu mengembangkan *self compassion* yang lebih tinggi. Remaja yang memiliki *self compassion* yang tinggi karena adanya kelekatan yang aman pada remaja. Remaja yang memiliki kelekatan aman akan memunculkan rasa percaya diri dan mampu menghargai diri sendiri dengan baik. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa *self compassion* dapat meningkatkan resiliensi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Moreira, *dkk.*, (2015) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara peran orangtua dalam membangun *self compassion*. Peran orangtua dapat memberikan dukungan pada tumbuh kembang anak baik secara psikis maupun fisik, peranan orang tua termasuk ayah dalam pola asuh yang baik akan menumbuhkan kelekatan yang baik antara anak dengan orangtua, hal ini akan menumbuhkan kepribadian yang baik bagi remaja (Moreira, dkk., 2015).

Penelitian yang dilakukan Cunha, Xavier, & Castilho (2016) mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki perasaan hangat, aman, dan lekat dengan orangtua ayah cenderung memiliki *self compassion* yang baik. Selain itu, kelekatan yang terbentuk antara ayah dan remaja juga berkaitan dengan kemampuan eksplorasi, anak yang lekat dengan ayah akan memiliki rasa percaya diri dan kemampuan mengeksplorasi lingkungannya dengan baik (Bowlby, 1980; Lee & Hankin, 2009, Mirah & Indianti, 2018). Individu yang memiliki pengalaman kelekatan akan memiliki hubungan hangat dan penerimaan dari waktu ke waktu, yang menjadikan individu menjadi lebih mampu memahami diri sendiri. Sebaliknya, individu yang dibesarkan dari lingkungan yang kasar atau memiliki hubungan yang tidak dapat diprediksi dengan figur lekatnya cenderung akan memiliki pandangan yang keras dan kritis terhadap diri sendiri (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Homan (2018) menyatakan bahwa pentingnya kelekatan untuk kesejahteraan psikologis individu, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa kelekatan yang aman dapat memunculkan sikap kebaikan dan penerimaan terhadap diri sendiri. Bowlby menyatakan bahwa hierarki kelekatan dalam kehidupan individu bukan hanya dengan ibu, akan tetapi juga dengan ayah (Maldini & Kustanti, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani & Hastuti (2016) menyatakan bahwa kelekatan remaja yang tidak aman dengan ayah akan meningkatkan perilaku kenakalan pada remaja. Kelekatan yang terjalin antara orangtua dengan anak terutama ayah dapat memberikan kontrol agar dapat membentuk perasaan positif pada diri remaja sehingga dapat membantu remaja mengembangkan *self compassion* dengan baik pada remaja. Hal ini dapat dikatakan bahwa *self compassion* memiliki manfaat bagi tumbuh kembang remaja.

Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa variabel kelekatan ayah memiliki *mean* hipotetik sebesar 63 dengan standar deviasi sebesar 14, sedangkan *mean* empirik variabel kelekatan ayah sebesar 80,26 dengan standar deviasi sebesar 7,08. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai *mean* empirik kelekatan ayah lebih tinggi daripada *mean* hipotetik kelekatan ayah

(80,26 > 63). Perbandingan *mean* empirik kelekatan ayah lebih rendah daripada *mean* hipotetik kelekatan ayah (63 < 80,26) yang artinya bahwa subjek dalam penelitian ini cenderung memiliki kelekatan ayah dalam kategori yang tinggi, karena angka rata-rata kelekatan yang diperoleh oleh subjek di lapangan lebih tinggi daripada angka rata-rata kelekatan ayah secara teoritis. Perbandingan nilai standar deviasi hipotetik dan standar deviasi empirik menunjukkan bahwa standar deviasi hipotetik lebih besar daripada standar deviasi empirik (14 > 7,08), yang artinya bahwa kelekatan ayah subjek memiliki variasi yang rendah, atau dapat dikatakan skor subjek tidak jauh berbeda, cenderung mirip atau seragam pada subjek.

Variabel *self compassion* memiliki *mean* hipotetik sebesar 120 dengan standar deviasi sebesar 24, sedangkan *mean* empirik variabel *self compassion* sebesar 140,44 dengan standar deviasi 17,82. Hasil ini menunjukkan bahwa *mean* empirik *self compassion* lebih tinggi dibandingkan *mean* hipotetik (140,44 > 120). Perbandingan nilai *mean* hipotetik *self compassion* lebih rendah daripada *mean* empirik *self compassion* (120 < 140,44) yang artinya bahwa subjek penelitian cenderung memiliki *self compassion* dalam kategori yang tinggi, karena angka rata-rata *self compassion* yang diperoleh oleh subjek di lapangan lebih tinggi daripada angka rata-rata *self compassion* secara teoritis. Perbandingan nilai standar deviasi hipotetik dan standar deviasi empirik menunjukkan bahwa standar deviasi hipotetik lebih besar daripada standar deviasi empirik (24 > 17,825) yang artinya bahwa emiliki variasi yang rendah, atau dapat dikatakan skor para subjek tidak jauh berbeda, cenderung mirip atau cenderung seragam.

Hasil dari penelitian ini terdapat kategorisasi kelekatan pada ayah menunjukkan bahwa remaja di SMP Negeri 5 Banjarbaru memiliki kelekatan ayah dalam kategori sedang sebesar (30%) yaitu 30 siswa, sehingga dapat dikatakan beberapa subjek tidak memenuhi aspek-aspek keseluruhan kelekatan pada ayah, meskipun beberapa aspek kelekatan ayah tidak dapat dirasakan subjek. Siswa yang berada dalam kategori tinggi sebesar (70%) yaitu 70 siswa, sehingga dapat dikatakan subjek memiliki kelekatan pada ayah yang baik, sebagian besar subjek telah memiliki aspek-aspek dari kelekatan ayah walaupun beberapa aspek kelekatan ayah tidak seluruhnya dirasakan subjek. Kategori tinggi terdapat 70 siswa (70%) dengan kelekatan ayah yang cukup tinggi dapat diartikan bahwa subjek memiliki kepercayaan dan komunikasi yang baik dengan ayah sehingga tidak merasa terasingkan, terisolasi, serta marah atas ketidaklekatan dengan ayah. Dan siswa yang memiliki kelekatan rendah (0%) atau tidak ada. Nilai rata-rata tingkat kelekatan ayah yang berada dalam kategori tinggi (70%) menunjukkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki kelekatan ayah yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Situmorang, Hastuti, & Herawati (2016) menunjukkan bahwa ada pengaruh komunikasi antara ayah dan ibu pada remaja yang positif pada dimensi perasaan moral, tindakan moral dan karakter secara keseluruhan. Hal tersebut dapat diartikan bahwa aspek-aspek kelekatan yang terdapat pada teori Armsden & Greenberg (1987) yaitu komunikasi, kepercayaan, dan keterasingan telah didapatkan oleh subjek penelitian. Maka dari itu, kualitas kelekatan yang terjalin antara anak dan ayah akan menjadi sebuah dukungan emosional bagi anak seperti rasa belas kasih, komunikasi yang baik, anak dapat percaya dan yakin pada ayahnya sehingga akan membentuk perkembangan sosial yang baik, misalnya berkomunikasi dengan orang lain, percaya dengan orang lain, serta menyesuaikan diri dengan orang lain (Carlos & Mc Lanahan, 2002; Parke, 2002; Jones, 2006; Santrock, 2011; Purnama & Wahyuni, 2017).

Hasil dari penelitian ini dalam kategorisasi variabel *self compassion* menunjukkan bahwa remaja di SMP Negeri 5 Banjarbaru memiliki *self compassion* kategorisasi rendah sebesar (1%) yaitu 1 siswa, sehingga dapat dikatakan bahwa masih ada subjek yang memiliki *self compassion* yang rendah. Siswa yang berada pada kategorisasi sedang sebesar (57%) yaitu 57 siswa, sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar subjek telah memiliki *self compassion* yang baik, mampu menyayangi diri sendiri dan memahami diri dalam keadaan sulit. Dan siswa yang berada pada kategorisasi tinggi sebesar (42%) yaitu 42 siswa, sehingga dapat dikatakan bahwa subjek mampu dan memiliki *self compassion* serta mampu menyayangi diri, memahami diri, mampu memandang kenyataan dengan luas serta tidak mengkritik diri sendiri. Nilai rata-rata tingkat *self compassion* yang berada dalam kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki telah memiliki *self compassion* yang cukup baik. Dapat diartikan bahwa aspek-aspek dalam Neff (2011) yang terdiri dari 3 aspek yaitu *self kindness*, dimana individu mampu memahami diri sendiri dan menyayangi diri sendiri daripada menghakimi diri. Pada aspek *common humanity*, yaitu individu merupakan kesadaran diri dan mengakui bahwa setiap individu memiliki beban hidup masing-masing yang berbeda, setiap individu dapat melakukan kesalahan. Dan aspek *mindfulness*, merupakan suatu tindakan menyadari bahwa setiap individu mampu memahami diri atas pengalaman yang dialami dan mampu menerima kenyataan atas suatu hal yang tidak disukai. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Repi (2019) menyatakan bahwa *self compassion* lebih baik dikembangkan daripada *self esteem* dalam membentuk *self concept* yang baik. Repi (2019) juga berpendapat bahwa *self compassion* tetap akan "tersedia" meskipun harga diri individu jatuh, *self compassion* akan melindungi harga diri yang terluka.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hermansyah (2019) menyatakan bahwa individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi akan memiliki kemampuan ketahanan stres yang baik saat menghadapi masalah. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Breines & Chen (2012) mengungkapkan bahwa individu

yang memiliki *self compassion* dalam menghadapi permasalahan akan memiliki motivasi yang besar untuk meningkatkan dan mengubah perilaku menjadi lebih baik. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Bluth, Gaylord, Campo, Mullarkey, & Hobbs (2015) menyatakan bahwa *self compassion* dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikososial remaja melalui peningkatan *mindfulness*. Penelitian yang dilakukan oleh Wilson, Weiss, & Shook (2020) menyatakan bahwa remaja yang memiliki *self compassion* yang baik dipengaruhi karena adanya dukungan sosial yang didapat dari lingkungan keluarga sehingga akan menumbuhkan kesejahteraan psikologis yang baik bagi remaja. Neff (2003) menyatakan bahwa tingkat *self compassion* pada masa remaja lebih rendah dibandingkan dengan periode kehidupan yang lain. Hal ini dapat dikatakan bahwa *self compassion* memiliki manfaat bagi tumbuh kembang remaja.

Berdasarkan pada hasil koefisien korelasi r = 0,411 yang menunjukkan bahwa kelekatan pada ayah merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan *self compassion* remaja SMP Negeri 5 Banjarbaru. Dan berdasarkan koefisien determinasi (r2) yang diperoleh sebesar 0,169 menunjukkan bahwa sumbangan efektif yang diberikan oleh kelekatan ayah terhadap *self compassion* remaja sebesar 16,9%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kelekatan pada ayah merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan *self compassion* pada remaja SMP Negeri 5 Banjarbaru, sedangkan 83,1% merupakan sumbangan dari faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Salah satu contoh bahwa *self compassion* juga memiliki hubungan dengan faktor lainnya yaitu usia, jenis kelamin, budaya, kecerdasan emosi dan kepribadian (Neff, 2011). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yarnell, Neff, Davidson, & Mullarkey (2018) menunjukkan bahwa *self compassion* dipengaruhi oleh jenis kelamin. Wanita memiliki tingkat *self compassion* yang sedikit lebih rendah daripada pria, akan tetapi pada penelitian tersebut kontribusi orientasi peran gender belum dieksplorasi dengan cermat. Selain itu, *self compassion* juga berkaitan dengan faktor budaya. Marin, *dkk* (2018) menyatakan bahwa *self compassion* dapat ditanamkan melalui nilai-nilai budaya yang berbeda, berbeda nilai budaya maka berbeda pula konsep *self compassion* yang ada pada diri seseorang.

Faktor-faktor lain yang kemungkinan berkaitan dengan *self compassion* tidak dijelaskan secara detail dalam penelitian ini. Sehingga penelitian ini memiliki keterbatasan dikarenakan penelitian ini hanya meneliti satu faktor yang memiliki hubungan dengan *self compassion* yaitu kelekatan ayah. Selain itu, penelitian dilakukan secara *online* dimana peneliti tidak bisa memantau secara langsung proses pengisian kuesioner. Adanya *self compassion* yang tinggi pada remaja karena adanya hubungan kelekatan yang terjalin dengan orangtua dalam pengasuhan, sehingga ketika remaja berpisah dengan figur lekatnya akan menyebabkan *self compassion* remaja rendah (Pratiwi, Dahlan, & Damaianti, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Budianto, Mujidin, & Temtama (2019) menyatakan bahwa pola asuh yang demokratis yang terbentuk akan menjadikan anak memiliki rasa empati, kemampuan mengetahui sudut pandang serta menghayati perasaan orang lain yang kemudian akan memunculkan sosialisasi atau interaksi positif remaja terhadap orang lain, serta menumbuhkan rasa belas kasih terhadap beban atau penderitaan orang lain. Neff (2011) menyatakan bahwa *self compassion* dapat ditingkatkan melalui kelekatan. Remaja yang memiliki kelekatan pada ayah ditandai dengan adanya kepercayaan remaja kepada ayah, remaja yang menghabiskan waktu bersama ayah, remaja yang tidak merasa terganggu bila berada dekat dengan ayah, dan selanjutnya akan merasa nyaman dan aman ketika berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Hal ini terjadi karena interaksi dengan ayah akan menjadikan remaja mengasihi, mudah berkomunikasi, dapat diandalkan, dapat memberikan kepercayaan dan keyakinan pada anak-anak dan sangat mendukung perkembangan sosial remaja (Santrock, 2011; Purnama & Wahyuni, 2017).

Penelitian ini menunjukkan bahwa kelekatan pada ayah berhubungan positif dengan *self compassion* pada remaja di SMP Negeri 5 Banjarbaru. Hubungan positif tersebut menandakan bahwa remaja yang memiliki kelekatan dengan ayah akan mempunyai *self compassion* yang tinggi. Begitupun sebaliknya, ketika remaja tidak memiliki kelekatan dengan ayah maka *self compassion* yang dimiliki remaja rendah. Seorang remaja yang memiliki kelekatan dengan ayah akan memunculkan rasa nyaman, belas kasih, mudah berkomunikasi dengan orang lain, serta dapat terhindar dari perilaku yang negatif. Hal ini berkaitan dengan *self compassion*, remaja yang memiliki *self compassion* yang tinggi maka akan mampu berbelas kasih dan menyayangi diri sendiri, memandang bahwa semua orang mengalami kegagalan, serta tidak mengkritik diri saat mengalami kegagalan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan kelekatan pada ayah dengan *self compassion* remaja SMP Negeri 5 Banjarbaru.

Penelitian ini masih banyak memiliki kendala yaitu, masih kurangnya literatur dan tinjauan pustaka mengenai hubungan kelekatan pada ayah dengan *self compassion*. Pada penelitian yang fokus berkaitan dengan kelekatan pada ayah dan *self compassion* pada remaja sangat jarang ditemukan sejauh pencarian yang dilakukan oleh peneliti. Kemudian pada teknis lapangan, kesulitan pada perizinan penelitian ke sekolah karena adanya pandemi *Covid-19* yang mengharuskan peneliti untuk menggunakan sistem penelitian secara *online*, karena pembelajaran di sekolah tersebut menggunakan media *online*. Selain itu, pada pengambilan subjek terjadinya perubahan pada penetapan kelas untuk subjek penelitian ini dari siswa kelas VII menjadi siswa kelas VIII dikarenakan saat dilakukan penelitian siswa sudah naik kelas dan tidak memungkinkan penelitian dilakukan pada siswa kelas VII yang masih menjadi siswa baru

dengan tahap penyesuaian dari SD ke SMP dan belajar daring yang tidak melakukan tatap muka secara langsung.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan mengenai hubungan kelekatan pada ayah dengan *self compassion* remaja SMP Negeri 5 Banjarbaru ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan antara kelekatan pada ayah dengan *self compassion* remaja SMP Negeri 5 Banjarbaru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 30 siswa (30%) memiliki kelekatan pada ayah dalam kategori sedang dan 70 siswa (70%) memiliki kelekatan pada ayah dalam kategori tinggi. Berdasarkan kategorisasi kelekatan pada ayah tersebut dapat diartikan bahwa sebagian besar subjek memiliki kelekatan pada ayah yang tinggi dan memiliki *self compassion* yang baik. Sebagian besar siswa memiliki kelekatan pada ayah dalam hal komunikasi yang baik, kepercayaan pada ayah. Selain itu, terdapat 1 siswa (1%) memiliki *self compassion* yang rendah, 57 siswa (57%) memiliki *self compassion* yang sedang, dan 42 siswa (42%) memiliki *self compassion* yang tinggi. Berdasarkan kategorisasi *self compassion* tersebut menunjukkan bahwa subjek tidak mengalami keterasingan sehingga siswa mampu memiliki *self compassion* yang baik dengan kemampuan memahami diri sendiri (*self kindness*), memiliki kesadaran dan menyadari bahwa setiap manusia memiliki beban masing-masing (*common humanity*), serta menerima kenyataan (*mindfulness*).

Hasil koefisien korelasi terdapat hubungan yang positif antara kedua variabel, sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi kelekatan pada ayah maka semakin tinggi *self compassion* remaja SMP Negeri 5 Banjarbaru. Sebaliknya, semakin rendah kelekatan pada ayah maka semakin rendah *self compassion* remaja SMP Negeri 5 Banjarbaru. Berdasarkan nilai koefisien determinasi (0,411) = 0,169 menunjukkan bahwa terdapat sumbangan efektif kelekatan pada ayah dengan *self compassion* sebesar 16,9%, sedangkan 83,1% merupakan sumbangan dari faktor lainnya. Oleh karena itu kelekatan pada ayah bukan merupakan satu-satunya faktor yang memiliki hubungan dengan *self compassion* remaja SMP Negeri 5 Banjarbaru.

Daftar Pustaka

Akmala, L. A. (2019). Efektivitas Pelatihan Self-Compassion Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Anak Keluarga Tidak Harmonis. *Jurnal Psikologi Islam*, *6*(1), 13-24.

Badan Pusat Statistik. (2019). *Data Populasi Remaja Tahun 2018 Provinsi Kalimantan Selatan*. Diakses pada 20 Februari 2020 di https://www.bps.go.id/sp2019

Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The journal of positive psychology*, *10*(3), 219-230.

Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2016). Making friends with yourself: A mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness*, *7*(2), 479-492.

Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *38*(9), 1133-1143.

Budianto, B. S., Mujidin, M., & Tentama, F. (2019). Hubungan Antara Pola Asuh Demokratis Dan Religiusitas Terhadap Empati Siswa SMP Muhammadiyah Imogiri. *In Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 234-241).

CNN Indonesia. (2019). *41 Persen Siswa di Indonesia Pernah Jadi Korban Bullying*. Diakses pada 20 Februari 2020 di https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20191205133925-284-454419/41-persen-siswa-di-indonesia-pernah-jadi-korban-bullying

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.

Dudley, J., Eames, C., Mulligan, J., & Fisher, N. (2018). Mindfulness of voices, self-compassion, and secure attachment in relation to the experience of hearing voices. *British Journal of Clinical Psychology*, *57*(1), 1-17.

Ekasari, A., & Bayani, I. (2009). Attachment pada Ayah dan Penerimaan Peer-Group dengan Resiliensi" Studi Kasus pada Siswa Laki-laki di Tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). *SOUL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, *2*(2), 33-61.

Fadilah, E. L. A., & Nuryono, W. (2020). Pengembangan Booklet Self Compassion Untuk Siswa Kelas X Di Sma Negeri 1 Menganti. *Jurnal BK UNESA*, *11*(2).

Fitriani, W., & Hastuti, D. (2016). Pengaruh Kelekatan Remaja Dengan Ibu, Ayah, Dan Teman Sebaya Terhadap Kenakalan Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Bandung. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, *9*(3), 206-217.

Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, *15*(2), 148-156.

Hermansyah, M. T. (2019). Relationship Between Self Compassion and Resilience Among Adolescents Whose Parents Are Divorced. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, *5*(2).

Hidayati, F., Kaloeti, D. V. S., & Karyono, K. (2011). Peran Ayah Dalam Pengasuhan Anak. *Jurnal Psikologi*, *9*(1).

Homan, K. J. (2018). Secure attachment and eudaimonic well-being in late adulthood: The mediating role of self-compassion. *Aging & mental health*, *22*(3), 363-370.32

Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, *7*(1), 76-83.

Kompas.com. (2019). *Depresi Dan Kecemasan, Masalah Remaja Masa Kini*. Diakses pada 19 Februari 2020 di https://amp.kompas.com/lifestyle/read/2019/02/26/063100620/depresi-dan-kecemasan-masalah-remaja-masa-kini

Lickona, T. (2012). *Educating for Character*; Mendidik untuk Membentuk Karakter. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Lim, M. T. A. F., & Kartasasmita, S. (2019). Dukungan Internal atau Eksternal; Self-Compassion dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Stres. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, *2*(2), 551-562.

Maharani, R & Hidayati, F. (2015). Hubungan Antara *Secure Attachment* Dengan *Self-Compassion* Pada Remaja (Studi Korelasi Pada Siswa SMA 9 Semarang). Program Sarjana Universitas Diponegoro Semarang.

Maldini, O. P., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan Antara Kelekatan Ayah Dengan Penyesuaian Sosial Remaja Putri Anak Tkw (Tenaga Kerja Wanita) Di Kecamatan Patebon Kendal. *Empati*, *5*(4), 700-704.

Marin, J., Kuyken, W., Crane, C., Gu, J., Baer, R., Al-Awamleh, A. A., ... & Kim, M. S. (2018). Self-Compassion and cultural values: a cross-cultural study of Self-Compassion using a Multitrait-Multimethod (MTMM) analytical procedure. *Frontiers in psychology*, *9*, 2638.

Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N., & Canavarro, M. C. (2015). Maternal Attachment And Children's Quality Of Life: The Mediating Role Of Self-Compassion And Parenting Stress. *Journal of Child and Family Studies*, *24*(8), 2332-2344.

Mirah, F. F. E., & Indianti, W. (2018). Pengaruh Kecemasan Karir Terhadap Commitment To Career Choice Dengan Kelekatan Orang Tua Sebagai Moderator. *Jurnal Psikologi Insight*, *2*(1), 74-89.

Nafisah, A., Hendriyani, R., & Martiarini, N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Self Compassion Remaja Di Panti Asuhan. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, *10*(2), 160-166.

Neff, K. (2003). *Self compassion: an alternative conceptualitization of a healthy attitude toward oneself. Self an Indentity*, 2

Neff, K. PH. D & McGehee, Pittman. (2010). *Self compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. Journal of Self and Identity*. Vol. 9:3,225-240

Neff, K. (2011). *Self Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself.* New York: Harper Collins

Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, *3*(2), 88-97.

Priyatno, D. (2010). *Analisis Korelasi, Regresi, dan Multivariate dengan SPSS.* Yogyakarta: Penerbit Gava Media.

Purnama, R. A., & Wahyuni, S. (2017). Kelekatan (attachment) pada ibu dan ayah dengan kompetensi sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim*, *13*(1), 30-40.

Repi, A. A. (2019). Self Compassion Versus Self Esteem terhadap Pembentukan Self Concept Remaja: Mana yang Lebih Baik?. *Jurnal Psikologi TALENTA*, *4*(2), 167-181.

Santrock, John W. (2011). Life-Span Development: 13th Edition (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1, Penerjemah: Widyasinta, B). Jakarta: Erlangga

Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, *17*(1), 25-32.

Senandi., Winna, A. A & Reumi, Tom A. S. (2018). Penanggulangan Delinquency (Kenakalan Anak Dan Remaja), Dampak dan Penanganannya. *Jurnal Pengabdian Papua*. 2(3). 105-110.2579-9592.

Situmorang, Z. R., Hastuti, D., & Herawati, T. (2016). Pengaruh Kelekatan Dan Komunikasi Dengan Orang Tua Terhadap Karakter Remaja Perdesaan. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 9(2), 113-123.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran Self-Compassion Siswa di SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, *8*(2), 125-135.

Widyastuti. (2017). Self Compassion, Stress Akademik dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi*. Vol. 3 No 1

Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, *152*, 109568.

Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2019). Gender differences in self-

compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, *10*(6), 1136-1152.

Zulaehah, I., & Kushartati, S. (2017). Pelatihan Syukur Untuk Meningkatkan Self Compassion Pada Caregiver Anak Dengan Down Syndrome. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, *9*(2), 206-218.