

PENGARUH *PARENT ATTACHMENT* TERHADAP PERKEMBANGAN *SELF-COMPASSION* PADA REMAJA DI DESA KAYUUWI KABUPATEN MINAHASA

Rifandi Hiskia Sorongan

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : 18101058@unima.ac.id

Deetje Josephine Solang

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : deetjesolang@unima.ac.id

Theophany Deasinatalia Kumaat

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email : td.kumaat@unima.ac.id

Abstrak : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *parent attachment* terhadap perkembangan *self-compassion* pada remaja di desa kayuwi kabupaten minahasa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara *parent attachment* terhadap perkembangan *self-compassion* pada remaja di Desa Kayuwi. Penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 88 orang remaja. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik total sampling. Alat pengumpulan data menggunakan skala *parent attachment* dan skala *self-compassion*. Melalui uji normalitas diketahui kedua data berdistribusi normal dan melalui uji linearitas diketahui data linear. Uji hipotesis di dalam penelitian ini dilakukan untuk menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh positif antara *parent attachment* terhadap *self-compassion*, dimana semakin tinggi *parent attachment* maka semakin tinggi pula *self-compassion*.

Kata Kunci : *Parent Attachment, Self-Compassion, Remaja*

Abstract: *The purpose of this study was to determine whether there is an influence between Parent Attachment on the Development of Self-Compassion in Adolescents in Kayuwi Village, Minahasa Regency. The hypothesis proposed in this study is that there is an influence between parent attachment on the development of self-compassion in adolescents in Kayuwi Village. This study uses quantitative techniques with the number of respondents as many as 88 teenagers. The sampling technique used in this study is the total sampling technique. The data collection tool uses a parent attachment scale and a self-compassion scale. Through the normality test, it is known that the two data are normally distributed and through the linearity test, it is known that the data is linear. Hypothesis testing in this study was conducted to show that the research hypothesis was accepted. The result of this study is that there is a positive influence between parent attachment on self-compassion, where the higher the parent attachment, the higher the self-compassion.*

Keyword : *Parent Attachment, Self-Compassion, Adolescents*

PENDAHULUAN

Pada era modern saat ini, permasalahan remaja menjadi satu topik yang menarik untuk dibahas khususnya remaja yang sedang mengalami masa pubertas, karena pada masa ini remaja mengalami fase *strom* dan *stress*. Masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi yang berkobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna (Nofiyanti, 2018). Remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian. Usia 19-21 tahun menjadi tahap akhir dalam masa remaja. (Hurlock, 1978) mengartikan masa remaja sebagai suatu masa transisi atau peralihan dimana individu secara fisik maupun psikis berubah dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

Oleh karenanya remaja membutuhkan banyak dukungan untuk keberhasilan proses perkembangannya. Salah satunya adalah dukungan keluarga, yang mana dukungan tersebut berperan penting dalam membentuk pengalaman dan kemampuan untuk berkontribusi di lingkungan social masyarakat (Tricahyani & Widya Savitri, 2016). Maka dari itu remaja perlu belajar untuk bersikap menerima berbagai kondisi baik maupun buruk, tidak menghakimi dirinya sendiri dan menyadari mengenai keterbatasan yang dimilikinya. Penerimaan diri dengan tidak menghakimi diri sendiri biasa dikenal dalam psikologi positif yang disebut dengan *self-compassion*.

Self-compassion merupakan gambaran sikap baik terhadap diri sendiri, dengan tidak mengkritik secara berlebihan terhadap kekurangan, kondisi dan pengalaman pribadi (Neff, 2016). Penggambaran *self-compassion* yang baik ditunjukkan dengan adanya sikap yang baik dalam memandang diri sendiri, merasa bahwa kekurangan dan

keterbatasan merupakan bagian dari menjadi manusia, dan menyadari kondisi yang sedang dialaminya.

(Neff, 2015) menyampaikan mengenai aspek-aspek dalam *self-compassion*, sebagai berikut:

1. *Self-Kindness*

Self-kindness atau berbaik hati pada diri sendiri adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri dengan apa adanya, serta memberikan kelembutan, tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self-kindness* membuat individu menjadi hangat terhadap diri sendiri dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika menghadapi masalah.

2. *Sense of Common Humanity*

Sense of common humanity atau rasa kemanusiaan adalah kemampuan individu untuk memahami bahwa semua orang wajar bila berbuat kesalahan dan kegagalan. Individu juga dapat memahami bahwa seluruh orang pasti tidak sempurna dalam menjalani kehidupan. *Sense of common humanity* juga merupakan kesadaran bahwa individu memandang kesulitan, kegagalan dan tantangan merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, bukan hanya dirinya. Penting dalam kondisi ini memahami bahwa setiap manusia mengalami kesulitan dan masalah dalam hidupnya.

3. *Mindfulness*

Mindfulness atau perhatian penuh adalah kemampuan individu untuk menyadari dengan realitas dan situasi saat ini, tanpa menanggapi berlebihan tentang suatu kegagalan atau penderitaan diri sendiri. *Mindfulness* berarti

bahwa dapat melihat secara jelas, menerima dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi terhadap suatu kondisi. Kemudian *mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif objektif. *Mindfulness* membuat individu dapat sepenuhnya mengetahui dan mengerti perasaan yang sebenarnya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *self-compassion* adalah *parent attachment*, kepribadian, dan jenis kelamin (Neff, 2003). *Parent attachment* merupakan ikatan perasaan kelekatan yang mempunyai intensitas lama (Armsden & Greenberg, dalam Dalifa, 2021). (Santrock, 2007) menyampaikan bahwa *attachment* merupakan kelekatan antara orang tua dan anak, juga salah satu peran orang tua dalam perkembangan anak. *Parent attachment* adalah perilaku pola asuh responsive yang mendukung, serta memberikan *attachment* kepada anak agar membentuk fondasi yang kuat dan anak mampu berkembang secara optimal (Bornstein, dalam Shaffer, 2005). *Parent attachment* pertama kali terbentuk ketika anak berusia 6 sampai 7 bulan. *Parent attachment* yang dibangun sejak awal dengan orang tua dapat mempengaruhi cara remaja untuk merespon lingkungan. Sehingga ketika orang tua mempunyai waktu lebih banyak berada di rumah, namun anak tidak merasakan adanya kehadiran orang tua, hal itu disebabkan karena orang tua terlalu sibuk dengan pikiran dan kepentingannya sendiri.

(Armsden & Greenberg, 2009) mengembangkan aspek-aspek *parent attachment* adalah sebagai berikut:

1. Komunikasi didefinisikan sebagai komunikasi yang terjadi secara harmonis, hal ini juga merupakan aspek yang menciptakan ikatan emosional yang kuat antara orang tua dan anak-anak. Remaja men-

cari kedekatan dan kenyamanan dalam bentuk nasihat, Ketika remaja merasa memerlukannya. Sehingga, komunikasi menjadi sangat penting pada masa remaja.

2. Kepercayaan didefinisikan sebagai perasaan aman dan keyakinan bahwa orang lain akan membantu memenuhi kebutuhan individu pada saat yang dibutuhkan. Kepercayaan merupakan outcomes dari hubungan yang terjalin kuat. Kepercayaan merupakan salah satu komponen dari hubungan yang terjalin kuat antara anak dengan orang tuanya sebagai figure.
3. Keterasingan berkaitan dengan penghindaran dan penolakan, serta merupakan dua konstruksi yang sangat penting dalam pembentukan *attachment*.

Remaja yang mempunyai *self-compassion* tinggi memiliki karakter tenang, empati, peka, hangat dan sabar dalam menyelesaikan berbagai masalah. (Gouveia dkk, 2013) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan pandangan yang lebih positif akan kualitas Kesehatan fisik, psikologis, sosial dan lingkungan. Oleh karenanya saat menghadapi kegagalan, remaja tidak akan menyalahkan diri sendiri, berusaha memperbaiki perilaku yang salah, sehingga menjadi lebih produktif dan siap menghadapi tantangan baru (Hidayati, 2014).

Oleh karenanya berdasarkan pada pemaparan diatas peneliti memiliki ketertarikan untuk meneliti mengenai pengaruh yang diberikan oleh *parent attachment* terhadap *self-compassion* di masa remaja, dengan judul “Pengaruh *Parent Attachment* Terhadap Perkembangan *Self Compassion* Pada Remaja Di Desa Kayuuwi”.

METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kuantitatif. (Sugiyono, 2017) menyatakan bahwa metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Dalam penelitian terdiri dari variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya.

Populasi pada penelitian ini adalah remaja usia 13-19 tahun yang bertempat tinggal di desa Kayuuwi. Berdasarkan data dari desa, bahwa populasi remaja yang usianya berkisar antara 13-19 tahun, jumlahnya dibawah 100 tepatnya 88 jiwa, dengan rincian laki-laki sebanyak 31 orang dan perempuan sebanyak 57 orang. Dimana para remaja laki-laki dan perempuan yang menjadi sampel penelitian ini, tinggal dan tersebar di enam jaga yang ada di desa Kayuuwi.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampel *total sampling*. *Total sampling* adalah metode pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan dilakukan pengambilan sampel secara keseluruhan adalah karena menurut (Sugiyono, 2007), seluruh populasi yang kurang dari 100 dan seluruh populasinya digunakan sebagai sampel survei. Menurut (Arikunto, 2012) jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka bisa diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya.

Pengambilan data pada subjek penelitian menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan model skala likert dengan empat katogeri pilihan jawaban yang disediakan pada setiap item, yaitu: Sangat Setuju (SS) Setuju (S) Tidak Setuju (TS) Sangat Tidak Setuju (STS).

Hipotesis dalam penelitian ini, adalah:

H1: Adanya pengaruh antara parent attachment terhadap perkembangan *self-compassion* pada remaja di Desa Kayuuwi.

H0: Tidak adanya pengaruh antara *parent attachment* terhadap perkembangan *self-compassion* pada remaja di Desa Kayuuwi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data didapati bahwa ada pengaruh *parent attachment* dan *self-compassion* remaja. Berdasarkan dari hasil penelitian ini *parent attachment* terhadap *self-compassion* remaja memiliki kesamaan dalam kategori yang sangat kuat yaitu sebesar 0,866. Dari latar belakang yang peneliti paparkan terlihat adanya pengaruh *parent attachment* terhadap *self-compassion* remaja. Setelah peneliti melakukan penelitian dan pengujian terhadap remaja yang berada di Desa Kayuuwi Kabupaten Minahasa, kenyataannya bahwa setelah dilakukan perhitungan regresi linier sederhana ditemukan bahwa pengaruh variabel X (*Parent Attachment*) terhadap variabel Y (*Self Compassion*) dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Nilai koefisien regresinya sebesar 0,640. Adapun nilai koefisien determinasi (*Rsquare*) adalah 0,750, sehingga dapat diketahui pengaruh variabel X terhadap variabel Y sebesar 75,0%, sehingga sisanya yaitu 25% dipengaruhi diluar *parent attachment*. Dari hasil penelitian menyatakan bah-

wa *parent attachment* terhadap *self-compassion* memiliki kategori yang sangat kuat. *self-compassion* merupakan sikap memiliki belas kasih dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun terhadap kekurangan dalam dirinya Menurut (Neff, 2016). *self-compassion* merupakan gambaran sikap baik terhadap diri sendiri, dengan tidak mengkritik secara berlebihan terhadap kekurangan, kondisi dan pengalaman pribadi. Penggambaran *self-compassion* yang baik ditunjukkan dengan adanya sikap yang baik dalam memandang diri sendiri, merasa bahwa kekurangan dan keterbatasan merupakan bagian dari menjadi manusia, dan menyadari kondisi yang sedang dialaminya. Namun, jika individu mempunyai *self-compassion* rendah maka akan cenderung menilai diri sendiri secara negatif, belum memahami bahwa ia bagian dari manusia dan mengkritik dirinya secara perlahan.

Aspek-aspek *self-compassion* erat kaitannya dengan kontribusi *parent attachment* atau kelekatan antara remaja dan orangtua. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh (Neff, 2003) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion* individu salah satunya yaitu *The Role of Parent* dimana keluarga merupakan lingkungan pertama bagi anak mendapatkan pendidikan, oleh karena dukungan keluarga dan sikap orang tua berkontribusi terhadap tumbuhnya *self-compassion* pada anak.

Berdasarkan hasil penelitian dan pemaparan teori dapat disimpulkan bahwa attachment mempengaruhi dalam membangun *self-compassion* yang sangat kuat. Attachment yang dibentuk oleh orang tua akan berdampak pada remaja, pada masa remaja membutuhkan banyak pendampingan dari orang

tua dan kedekatan dengan orang tua, karena masa remaja mempunyai banyak perubahan baik psikis maupun fisik, selain itu dalam bidang akademik lebih banyak tuntutan oleh orang tua sehingga perlu adanya kedekatan dengan orang tua agar dapat berfikir secara positif dalam mengatasi perubahan-perubahan yang dialami oleh remaja. Hal ini menunjukkan bahwa attachment dapat mempengaruhi *self-compassion*. Sesuai dengan hasil analisis product moment, attachment dapat mempengaruhi *self-compassion* yang memiliki hubungan yang positif, artinya remaja yang mempunyai attachment dengan orang tua maka akan mempunyai *self-compassion* yang tinggi. Ketika remaja memiliki *self-compassion* yang kuat maka akan semakin bermakna positif remaja dalam menjalani kehidupan sehari-harinya.

KESIMPULAN

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara *parent attachment* terhadap *self-compassion* remaja. Berdasarkan hasil uji linearitas dan uji hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima atau adanya pengaruh pengaruh antara *parent attachment* terhadap *self-compassion* remaja. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara *parent attachment* terhadap *self-compassion* remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2000). *Manajemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427-454.
- Bornstein, R. F. (2005). Reconnecting psychoanalysis to mainstream psy-

- chology. Challenges and opportunities. *Psychoanalytic Psychology*, 22(3), 323.
- Dalifa, P. A. (2021). Hubungan antara parent attachment dengan self-esteem pada mahasiswa di Sumatera Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3621-3626.
- Gouveia, J., dkk. (2014). The protective role of self-compassion in relation to psychopathology symptoms and quality of life in chronic and in cancer patients. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(4), 311-323.
- Hidayati, D. S. (2015). Self-compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- Hurlock, E. B. (1978). *Perkembangan anak: jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Neff, K. D. (2015). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*.
- Neff, K. D. (2016). Does self-compassion entail reduced self judgement, isolation, and over identification? A response to Muris, Otgaar, and Petrocchi, 2016. *Mindfulness*, 7(3), 791-797.
- Nofiyanti, N. (2018). Layanan Bimbingan Pra Nikah dalam Meningkatkan Kematangan Emosional Berkeluarga. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 1(01)
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak (edisi kesebelas)*. Jakarta: Erlangga
- Shaffer, D. R. (2005). *Social and personality Development*. California: Sage Publication.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tricahyani, I. A. R., & Widya Savitri, P. N. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja awal di panti asuhan kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 168-176.