

**SELF COMPASSION PADA REMAJA AKHIR YANG
ORANGTUANYA BERCERAI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area

Oleh
May Syafitri Damanik
17.860.0211



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2022**

SKRIPSI

**SELF COMPASSION PADA REMAJA AKHIR YANG ORANGTUANYA
BERCERAI**

Dipersiapkan dan disusun oleh
May Syafitri Damanik
17.860.0211

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 25 Februari 2022
Susunan Dewan Penguji

Ketua
(Merry Hafni, M.Psi, Psikolog)

Sekretaris
(Adelin Australiati, M.Psi, Psikolog)

Dewan Penguji I
(Shirley Melita Sembiring, M.Psi, Psikolog)

Dewan Penguji II
(Hairul Anwar Dalimunthe, M.Si)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu
persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana
Tanggal 25 Februari 2022

Ketua Bagian
(Dinda Permatasari Herahap, M.Psi, Psikolog)

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
(Gudin, Ph.D)

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : May Syafitri Damanik

NIM : 17.860.0211

Tahun Terdaftar : 2022

Program Studi : S1 Psikologi

Fakultas/Sekolah : Psikologi/Universitas Medan Area

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah skripsi ini tidak terdapat bagian karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah skripsi ini di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/sanksi hukum yang berlaku.

Medan, 25 Februari 2022



(May Syafitri Damanik)

17.860.0211

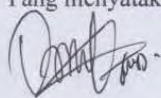
**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : May Syafitri Damanik
NPM : 17.860.0211
Program Studi : S1 Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right)** atas karya ilmiah yang berjudul: *Self Compassion Pada Remaja Akhir Yang Orangnya Bercerai*. Dengan **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif** ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/memformatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan skripsi milik saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada Tanggal : 25 Februari 2022
Yang menyatakan

(May Syafitri Damanik)

ABSTRAK

***SELF COMPASSION* PADA REMAJA AKHIR YANG ORANGTUANYA BERCERAI**

Oleh

May Syafitri Damanik

178600211

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self compassion* pada remaja akhir yang orangnya bercerai. *Self compassion* adalah rasa sayang pada diri sendiri dan keterbukaan dari penderitaan yang dialami serta memiliki perasaan peduli terhadap diri sendiri. Seseorang yang memiliki *self compassion* yang tinggi akan mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya, mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain dan mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu. *Self Compassion* akan menumbuhkan rasa peduli kepada diri sendiri dengan bersikap terbuka atas penderitaan yang dialaminya dengantidak menyalahkan diri sendiri. Faktor-faktor yang mempengaruhi *self compassion* adalah jenis kelamin, budaya, usia, kepribadian, dan *the role of parent*. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Proses pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi terhadap 2 responden dan 2 informan. Kriteria responden penelitian ini ialah remaja akhir berusia 18-21 tahun yang orangnya sudah bercerai secara hukum selama 3-4 tahun. Teknik pengambilan responden dalam penelitian ini ialah dengan *purposive sampling* dimana sampel dipilih sesuai dengan kriteria tertentu. Hasil penelitian ini menemukan gambaran *self compassion* pada responden I tergolong rendah dan *self compassion* pada responden II tergolong tinggi. Hal ini disebabkan oleh faktor *role of parent* yang berbeda diantara kedua responden. Responden I merasa bahwa ia tidak dipedulikan lagi setelah orangnya bercerai, sedangkan responden II merasa bahwa tidak ada perubahan yang sikap maupun kasih sayang yang diberikan oleh kedua orngtunya setelah perceraian terjadi.

Kata kunci: *Self Compassion, Remaja Akhir, Orngtua Bercerai*

ABSTRACT

SELF COMPASSION FOR LATE TEENS WHOSE PARENTS ARE DIVORCED

By

May Syafitri Damanik

178600211

This study aims to determine the description of self-compassion in late adolescents whose parents are divorced. Self-compassion is a sense of self-love and openness from the suffering experienced and having a feeling of caring for oneself. A person who has high self-compassion will be able to accept himself both his strengths and weaknesses, be able to accept mistakes or failures as a common thing that is also experienced by others and have an awareness of the connection between everything. Self Compassion will foster a sense of self-care by being open to the suffering he experienced without blaming himself. The factors that influence self-compassion are gender, culture, age, personality, and the role of parent. This research method uses qualitative research methods with a phenomenological approach. The data collection process was carried out by interviewing and observing 2 respondents and 2 informants. The criteria for the respondents in this study were late teens aged 18-21 years whose parents had been legally divorced for 3-4 years. The sampling technique used in this research is purposive sampling where the sample is selected according to certain criteria. The results of this study found that the self-compassion in respondent I was low and self-compassion in respondent II was high. This is due to the different role of parents between the two respondents. Respondent I felt that he was no longer cared for after his parents divorced, while respondent II felt that there was no change in attitude or affection given by his parents after the divorce occurred.

Keywords: Self Compassion, Late Teens, Parent Divorced

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia yang telah dilimpahkan-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Self Compassion* pada Remaja Akhir yang Orangnya Bercerai” yang merupakan syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Medan Area.

Peneliti menyadari dengan sepenuh hati bahwa keberhasilan dari penelitian skripsi ini tidak terlepas dari semua bantuan dan bimbingan dari sejumlah pihak terkait mulai dari masa kuliah sampai dengan pada masa penyusunan skripsi saat ini. Oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan sejumlah ucapan terimakasih serta rasa hormat kepada sejumlah pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan kali ini peneliti ingin menyampaikan rasa hormat peneliti dan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku Ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Bapak Hasanuddin, M.Ag, Dr., M.Psi. Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Shirley Melita Sembiring., M.Psi. Psikolog selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing dan meluangkan waktu ditengah kesibukan untuk terus membimbing saya, serta memberikan motivasi yang sangat besar sehingga skripsi ini bisa saya selesaikan dengan baik. Terimakasih atas kesabaran ibu selama membimbing saya, banyak ilmu pengetahuan baru yang saya dapat selama bimbingan dengan ibu. Tiada kata lain yang dapat saya ucapkan selain terimakasih dan semoga ibu selalu dilimpahkan karunia dan kesehatan oleh Tuhan.
5. Bapak Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi, M.Psi dosen penguji yang telah memberikan masukan yang sangat bermanfaat untuk skripsi saya.

6. Ibu Adelin Australiati Saragih, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Sekretaris yang telah meluangkan waktu untuk seminar proposal, seminar hasil dan sidang saya.
7. Ibu Meri Hafni, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku ketua sidang meja hijau yang telah meluangkan waktunya untuk menghadiri sidang meja hijau saya.
8. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan dan mengajarkan ilmu pengetahuan dan memotivasi peneliti, serta para staff tata usaha Program Studi Psikologi Universitas Medan Area yang turut serta memperlancar proses penyelesaian kuliah dan skripsi peneliti dengan penuh kesabaran.
9. Bapak Zul Samsul Damanik dan ibu Mariana Panggabean selaku orangtua saya. Terima kasih banyak untuk Ibu Mariana Panggabean dan Bapak Zul Samsul Damanik yang sudah menjadi orangtua yang baik untuk saya. Orangtua yang sudah banyak berkorban, memotivasi, memahami situasi saya, yang berusaha membesarkan saya menjadi anak yang baik dan selalu memberikan kasih sayangnya hingga saat ini.
10. YYA dan SZM selaku responden penelitian yang telah memberikan kepercayaan untuk saya, dan telah berbagi cerita dengan saya. Dan terimakasih untuk para informan yang sudah meluangkan waktu untuk saya. Semoga kalian semua senantiasa dalam lindungan Tuhan dan selalu diberi kesehatan.
11. Kepada kakak Sabrina Damayanti Damanik, S.Pd., Monalisa Grace Damanik, S.Pd., dan adik Sonya Apriyanti Damanik selaku saudara kandung yang selalu mendukung dan selalu berusaha demi kelancaran perkuliahan hingga peneliti dapat sampai pada tahap ini. Semoga Tuhan selalu memberikan yang terbaik atas pengorbanan kalian kepada peneliti selama ini.
12. Terimakasih kepada adik Dita Veronica Sembiring yang selalu siap dan bersedia selama peneliti butuhkan, baik selama perkuliahan

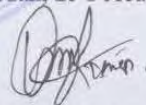
ataupun pengerjaan dan penyelesaian penelitian ini tanpa mengeluh.

Peneliti bersyukur memiliki adik serta teman baik seperti kamu.

13. Terimakasih kepada perempuan hebat lainnya "Lemon" yaitu Dyahstya Ningrum, Sarah Rafina, Sindy Ayu Handari dan Aleysia Irene Maria Tesalonika Manalu yang menjadi partner terbaik dalam belajar, curhat dan bermain yang selalu setia dalam keadaan apapun.
14. Terimakasih kepada kakak yang selalu memotivasi dan memberi semangat kepada peneliti "Yang penting kerjakan aja dulu, nanti pasti selesai".
15. Terimakasih kepada Ade Ramadanti Tanjung selaku teman seperjuangan dan teman semetode penelitian yang sama-sama berjuang mengejar gelar S.Psi, terimakasih telah memotivasi dan memberikan banyak dukungan dengan kata-kata manisnya.
16. Seluruh teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2017 kelas B terkhusus Mulyana Amin dan Husni Shiva.
17. Semua pihak yang telah ikut serta membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat disebut satu persatu.

Akhir kata peneliti dengan penuh harapan kiranya skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti secara khusus dan bagi para pembaca umumnya, atas perhatiannya peneliti mengucapkan terima kasih.

Medan, 25 Februari 2022



(May Syafitri Damanik)

17.860.0211

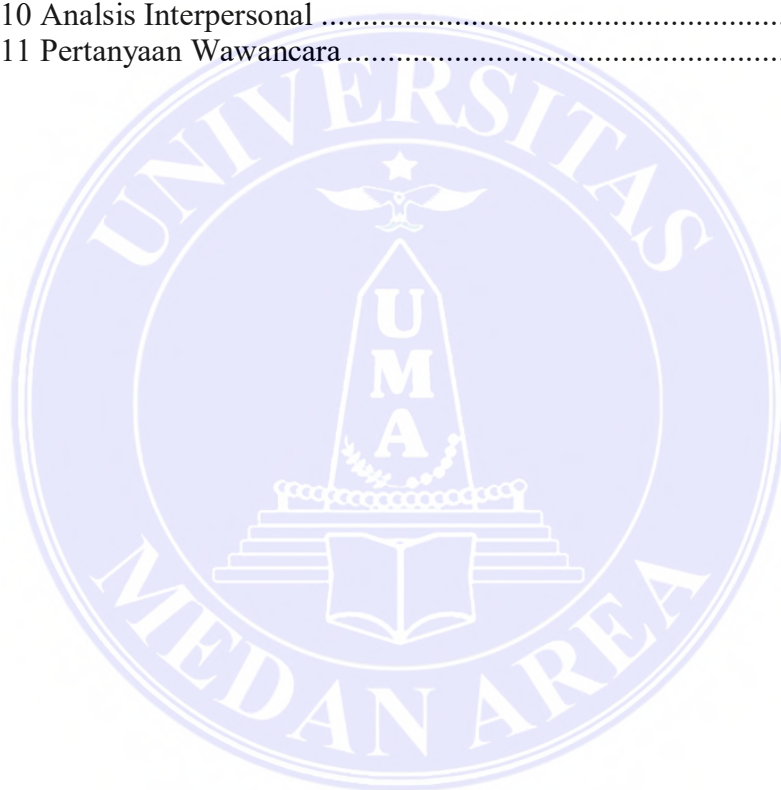
DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
RIWAYAT HIDUP	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Signifikansi dan Keunikan Penelitian	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Pustaka.....	8
1. Pengertian <i>Self Compassion</i>	8
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	12
3. Aspek-aspek <i>Self Compassion</i>	14
B. Perspektif Teoritis	16
1. Dinamika <i>Self Compassion</i>	16
2. Paradigma Penelitian	18
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tipe Penelitian	19
B. Unit Analisis	19
1. Remaja Akhir	20

2. <i>Self Compassion</i>	20
3. Orangtua Bercerai.....	20
C. Subjek Penelitian.....	21
1. Karakteristik Responden	21
2. Jumlah Responden	21
3. Teknik Pengambilan Responden	21
D. Teknik Pengumpulan Data	21
E. Teknik Pengorganisasian dan Analisis Data.....	22
F. Teknik Pemantapan Kredibilitas Penelitian.....	23
 BAB IV ANALISIS DATA DAN INTERPRETASI DATA	
A. Setting Penelitian	24
1. Identitas Responden.....	24
2. Jadwal Penelitian	25
3. Hasil Observasi	26
4. Hasil Penelitian	28
5. Analisis Intrapersonal	35
6. Analisis Interpersonal	37
B. Pembahasan	38
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Identitas Responden I.....	24
Tabel 1.2 Identitas Responden II	24
Tabel 1.3 Identitas Informan dari Responden I	25
Tabel 1.4 Identitas Informan dari Responden II	25
Tabel 1.5 Jadwal Penelitian Responden I.....	26
Tabel 1.6 Jadwal Penelitian Responden II.....	26
Tabel 1.7 Jadwal Penelitian Informan dari Responden I.....	26
Tabel 1.8 Jadwal Penelitian Informan dari Responden II	26
Tabel 1.9 Analisis Intrapersonal	35
Tabel 1.10 Analisis Interpersonal	37
Tabel 1.11 Pertanyaan Wawancara.....	53



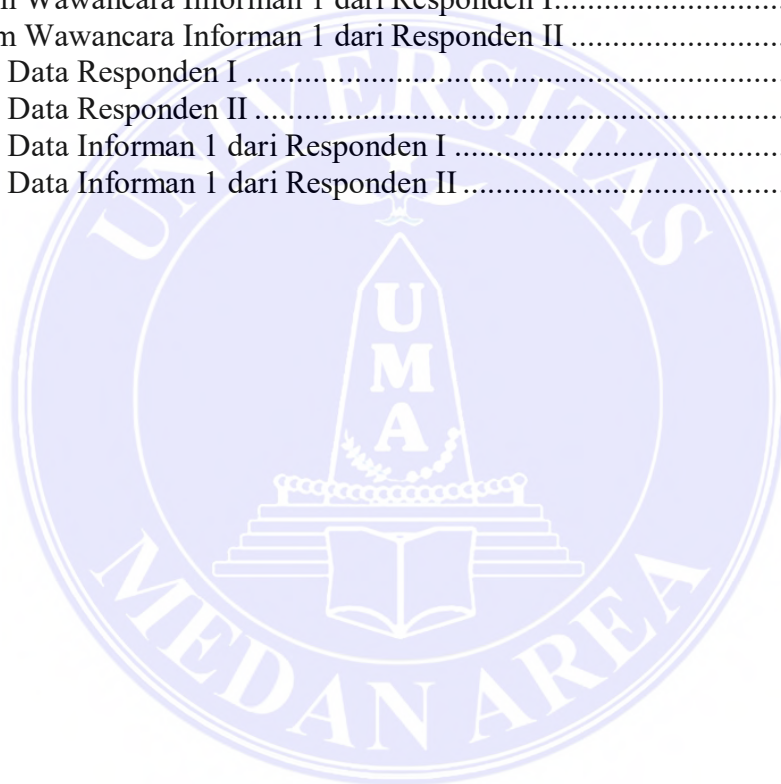
DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A

Informed Consent.....	50
Pertanyaan Wawancara	53
Pedoman Observasi.....	55

LAMPIRAN B

Verbatim Wawancara Responden I.....	59
Verbatim Wawancara Responden II	69
Verbatim Wawancara Informan 1 dari Responden I.....	76
Verbatim Wawancara Informan 1 dari Responden II	79
Analisis Data Responden I	82
Analisis Data Responden II	101
Analisis Data Informan 1 dari Responden I	114
Analisis Data Informan 1 dari Responden II	117



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perceraian merupakan berakhirnya suatu hubungan dalam pernikahan disaat kedua pasangan tidak ingin melanjutkan pernikahannya kembali (Anthony dalam Risnawati, 2018). Perceraian yang terjadi di dalam sebuah keluarga biasanya akan memberikan luka batin, stres bahkan trauma bagi mereka yang mengalaminya terutama pada anaknya. Perceraian biasanya akan memberikan rasa trauma untuk membangun hubungan kembali dengan lawan jenis. Perceraian biasa diartikan sebagai kegagalan yang dialami dalam suatu keluarga (Fagan dalam Risnawati, 2018).

Kamaruddin Amin, Dirjen Bimas Kementerian Agama menyatakan bahwa terdapat 394.246 kasus perceraian pada tahun 2015, 401.717 kasus perceraian pada tahun 2016, mengalami peningkatan 415.510 kasus perceraian pada tahun 2017, dan terus mengalami peningkatan 444.358 kasus perceraian pada tahun 2018 (Merdeka, 2020). Sedangkan per Agustus 2020 jumlah kasus perceraian sudah mencapai 306.688 kasus. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah perceraian yang terjadi di Indonesia rata-rata sudah mencapai seperempat dari dua juta jumlah pernikahan yang terjadi dalam setahun (Amin, 2020). Berdasarkan data dari Pengadilan Tinggi Agama Kota Medan, maka jumlah kasus perceraian yang masuk pada Januari 2021 berjumlah 173 kasus, Februari 2021 berjumlah 247 kasus, Maret 2021 berjumlah 246 kasus dan April 2021 berjumlah 258 kasus. Sedangkan jumlah kasus perceraian yang masuk ke Pengadilan Tinggi Agama Kota Medan dari bulan Januari 2021 sampai dengan bulan April 2021 berjumlah 924 kasus.

Anak yang menjadi korban atas perceraian orangtuanya biasanya akan memiliki konflik terhadap dirinya. Anak yang tumbuh dalam keluarga yang bercerai akan memperlihatkan kemarahan akibat tidak dapat tumbuh dalam satu keluarga yang utuh. Anak akan cenderung untuk mengingat konflik dan stres

akibat perceraian tersebut. Anak yang tumbuh dalam suatu keluarga yang bercerai biasanya memiliki kekhawatiran terhadap masa depannya. Anak cenderung untuk merasa takut jika hidupnya tidak akan lebih baik dari orangtuanya. Anak remaja perempuan biasanya lebih sering terlibat konflik dengan ibunya, memiliki harga diri yang rendah, berperilaku dengan cara yang tidak terpuji, bahkan mengalami masalah hubungan heteroseksual. Masa remaja dapat menjadi masa-masa berat bagi orang muda dan orangtua mereka. Konflik keluarga, depresi, dan perilaku beresiko adalah hal yang biasa terjadi di remaja dibandingkan rentang waktu kehidupan lainnya. (Arnett dalam Hurlock, 2014).

Periode masa remaja adalah masa yang penuh dengan kegelisahan dan sulit bagi seorang remaja. Peran orangtua dalam pertumbuhan remaja sangatlah penting untuk membantu seorang anak menemukan jati dirinya yang sebenarnya. Remaja yang mengalami kesulitan dalam menemukan jati dirinya seringkali berasal dari keluarga yang berantakan dan sebagai orang dewasa, berlanjut memiliki kehidupan keluarga yang kurang stabil serta menolak nilai-nilai budaya. Anthony (dalam Risnawati, 2018) menyatakan bahwa meskipun dampak perceraian yang ditimbulkan bagi setiap anak itu berbeda-beda, namun tetap saja perceraian tersebut akan memberikan guncangan-guncangan dan luka batin yang dalam bagi mereka yang terlibat, terutama bagi remaja. Sekalipun perceraian dapat diselesaikan dengan baik dan damai oleh orang tuanya, namun tetap saja perceraian akan menimbulkan masalah bagi anak-anak mereka.

Pernyataan (Antony dalam Risnawati, 2018) tersirat pula dalam kutipan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek YYA, usia 19 tahun, remaja di kota Medan yang orang tuanya bercerai,

“Saya masih tidak bisa menerima kenyataan bahwa orangtua saya harus berpisah, sehingga kadang saya suka mencari kebahagiaan saya sendiri dengan berkumpul sama teman-teman saya. Mereka suka membuat saya tertawa hingga saya pasti bisa melupakan masalah yang saya hadapi walaupun cuma sebentar. Sedangkan kalau di rumah pasti diam-diam atau tidak saling sapa dengan orangtua. Suasana hati saya mudah merasa kacau dan suka merasa sedih sendiri karena tidak lagi merasakan kehangatan dan kebahagiaan dari kedua orangtua.

Saya selalu berusaha untuk menerima semua kenyataan ini.” (wawancara YYA, 16 Desember 2020)

Demikian pula halnya dengan yang disampaikan oleh subjek SZM, usia 19 tahun, remaja di kota Medan yang orangtuanya bercerai,

“Diawal pertama kali perceraian orangtua saya, saya merasa kalau dunia sudah tidak ada lagi. Disaat semua teman-teman saya bisa berkumpul dan berfoto bahagia dengan keluarganya, saya tidak bisa mendapatkan itu. Saya merasa takut kalau saya tidak akan bisa berkumpul bersama lagi satu keluarga. Perceraian orangtua membuat saya merasa sedih, pikiran terganggu, suka merasa sendiri, rindu kebersamaan dengan keluarga, di beberapa waktu terkadang merasa sangat sedih ketika ketemu dengan salah satu orangtua, ketika pulang malah kepikiran terus, kalau udah gini jadi nangis, tidak ada lagi keduanya yang biasanya mendampingi setiap saat.”(wawancara SZM, 16 Desember 2020)

Berdasarkan kedua kutipan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa perceraian orangtua tetap saja memberikan luka batin dan masalah bagi seorang anak meskipun perceraian dilakukan dengan baik dan damai oleh kedua orangtuanya.

Periode masa remaja merupakan tahap dimana remaja mengalami peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke tahap yang lebih dewasa. Masa remaja merupakan masa dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya tentang masalah hak. Setiap tahap perkembangan manusia biasanya diikuti dengan berbagai tuntutan psikologis yang harus dipenuhi, demikian juga dengan masa remaja. Masa remaja dibagi menjadi tiga tahap yaitu, masa remaja awal usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan usia 15-18 tahun dan masa remaja akhir usia 18-21 tahun (Rahayu, 2016). Sedangkan dalam (Papalia, 2015) masa remaja merupakan masa perubahan perkembangan antara masa anak ke masa dewasa yang mengakibatkan perubahan fisik, kognitif dan psikososial.

Periode masa remaja memusatkan perkembangan anak pada penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan menuju pada tahap yang lebih dewasa (Hurlock, 2014). Remaja yang tidak mampu mengendalikan sikap dan pola perilakunya akan terjerumus ke dalam kenakalan remaja. Adapun

kenakalan remaja yang biasanya terjadi pada remaja mulai dari mengonsumsi minuman keras, pencurian hingga melakukan tindak asusila. Kepala bidang Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Efiti Santy mengatakan bahwa hampir seluruh kasus dari kenakalan remaja dikarenakan kurangnya perhatian dari orangtua. Anak yang berasal dari keluarga yang bercerai atau tidak utuh biasanya sering terlibat dalam kenakalan remaja. Kesibukan orangtua dalam mengurus pekerjaan mengakibatkan kurangnya waktu bersama anak dan menyebabkan anak merasa kurang mendapatkan kasih sayang dan memilih untuk mencari kebahagiaannya sendiri diluar rumah (Kejar Fakta, 2020).

Remaja yang berasal dari keluarga yang utuh biasanya akan lebih positif dan mampu melewati kehidupan tanpa masalah yang serius serta mampu menyesuaikan hidup dengan lebih baik ketika menjadi orang dewasa. Remaja yang dibesarkan di dalam keluarga yang bercerai memerlukan *Self Compassion* terhadap dirinya sendiri agar ia dapat menjalani kehidupannya dengan lebih baik. *Self compassion* adalah sikap menyayangi diri sendiri di mana kita belajar menjadi teman yang baik bagi diri kita sendiri.

Konflik keluarga jika sering terjadi memiliki dampak yang signifikan pada tekanan emosi remaja. Pada masa remaja awal, remaja akan sering mengalami emosi negatif dan suasana hati yang berubah-ubah yang mungkin disebabkan oleh stres yang berhubungan dengan pubertas. Sedangkan pada masa remaja akhir, remaja cenderung memiliki emosi yang lebih stabil (Larson dkk, dalam Hurlock 2014). Dalam penelitian (Ramadhani, 2014) mengatakan bahwa kenaikan *self compassion* akan meningkatkan kompetensi emosi seseorang. *Self compassion* dapat membantu individu untuk menumbuhkan kepercayaan interpersonal dengan memberikan dukungan kepada diri sendiri dan tidak menyalahkan diri sendiri atas keadaan buruk sedang dialaminya.

Self Compassion adalah sikap welas asih terhadap diri sendiri yang menumbuhkan rasa peduli kepada diri sendiri dengan bersikap terbuka atas penderitaan yang dialami (Neff, 2009). Hal yang dapat disimpulkan dari

pemaparan di atas adalah *self compassion* sangat penting bagi remaja karena dapat menumbuhkan efek positif ketika individu sedang mengalami kesulitan dalam hidupnya.

Berdasarkan dari pemaparan diatas, dapat diketahui bahwa perceraian orangtua sering kali membawa dampak negatif bagi kehidupan seorang remaja sehingga peneliti merasa sangat tertarik untuk melakukan penelitian skripsi dengan judul “*Self Compassion Pada Remaja Akhir yang Orangnya Bercerai.*”

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dilihat bahwa remaja dengan orangtua bercerai cenderung mengalami kesulitan untuk menerima keadaan dirinya sendiri, memiliki harga diri yang rendah, memiliki banyak masalah heteroseksual, sering terlibat konflik dengan orangtuanya, serta berperilaku dengan cara yang tidak terpuji. Maka untuk mengetahui gambaran *self compassion* pada remaja akhir yang orangtuanya bercerai, fokus penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran *self compassion* pada remaja akhir yang orangtuanya bercerai?

C. Signifikansi dan Keunikan Penelitian

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Collins (dalam Neff, 2009) menunjukkan bahwa *Self compassion* membantu individu untuk menghilangkan emosi negatif, meningkatkan rasa keterhubungan dengan oranglain, bahkan membantu meningkatkan pikiran positif terhadap diri sendiri. *Self Compassion* yang tinggi pada individu juga dapat membantu individu mengurangi perasaan takutnya terhadap penolakan yang terjadi di dalam lingkungan sosial. Remaja yang memiliki *self compassion* yang tinggi akan memiliki tingkat depresi yang rendah, begitu sebaliknya semakin rendah *self compassion* yang dimiliki seorang remaja maka semakin tinggi tingkat stres yang dialaminya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian *Hubungan antara Self-Compassion dan Depresi pada Remaja dari*

Keluarga Bercerai (Danisati, 2018). Dalam penelitian *Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Remaja dari Keluarga Bercerai* menunjukkan bahwa ada beberapa faktor yang membantu remaja untuk mampu menerima keadaan dirinya dalam menghadapi perceraian orangtuanya untuk bisa bangkit dari kesulitan hidupnya, yaitu keberadaan figur seorang ibu, lingkungan sekolah dan teman-teman yang memberikan dukungan positif serta berkurangnya konflik keluarga yang terjadi. Perasaan minder, kenakalan remaja dan kehilangan figur keluarga merupakan dampak negatif yang terjadi akibat perceraian orangtua yang dapat dihindari jika faktor yang membantu individu untuk mampu menerima keadaannya dapat terpenuhi (dalam Harming, 2018).

Berdasarkan dari beberapa hasil penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, maka keunikan dari penelitian ini adalah terletak pada metode kualitatif yang dipilih peneliti, sementara beberapa penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif. Tujuan dari penggunaan penelitian kualitatif dalam penelitian ini adalah untuk mencari pengertian yang mendalam tentang suatu fakta, gejala dan realita di lingkungan sosial.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah peneliti tersebut, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran *self compassion* pada remaja akhir yang orangtuanya bercerai.

E. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian mengenai “*Self Compassion* pada Remaja Akhir dengan Orangtua Bercerai” ini dapat memberi manfaat baik secara teoritis maupun manfaat secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

Dalam konteks kajian ilmu Psikologi terutama Psikologi Perkembangan, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai akibat yang ditimbulkan dari perceraian orangtua terhadap *self compassion* pada remaja akhir. Sehingga dapat dikaji lebih dalam kembali mengenai penanganan-penanganan yang seharusnya diberikan kepada remaja akhir yang orangtuanya bercerai agar dapat lebih menerima dirinya ketika sedang dihadapkan dengan persoalan kehidupan yang diluar pengendaliannya.

2. Manfaat Praktis

Dalam kehidupan sehari-hari, penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat khususnya orangtua agar mengetahui dampak yang diakibatkan dari perceraian orangtua baik secara fisik maupun psikis kepada anak ataupun remaja. Bagi remaja yang orangtuanya bercerai, penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya *self compassion* pada remaja agar remaja mampu menerima permasalahan yang dihadapinya dengan berwelas asih terhadap dirinya dan tidak menyalahkan keadaan maupun dirinya sendiri ketika sedang menghadapi persoalan kehidupan.

Manfaat penelitian bagi lingkungan keluarga adalah agar keluarga lebih memahami pentingnya *self compassion* yang tinggi pada remaja dengan orangtua bercerai. *Self compassion* dapat membantu remaja untuk lebih menerima keadaan sulit yang sedang dialaminya dengan berwelas asih kepada diri sendiri. Keluarga sangat berperan penting dalam menumbuhkan *self compassion* pada anak.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Pengertian *Self Compassion*

Self compassion atau welas asih berasal dari bahasa Latin yaitu *com* (bersama) dan *pati* (menderita) atau "menderita bersama". Saat kita menawarkan welas asih yang tulus, kita bergabung dengan seseorang dalam penderitaannya. Menjadi welas asih berarti kita menyadari saat seseorang kesakitan, kita mengabaikan rasa takut kita atau penolakan terhadapnya dan mengalirkan perasaan cinta terhadap individu yang menderita. Ajaran welas asih sepenuhnya meninggalkan kecenderungan untuk melawan emosi yang tidak nyaman. Hal ini tentang penerimaan penuh, baik orangnya, rasa sakitnya, dan reaksi kita sendiri terhadap rasa sakit. Welas asih adalah salah satu bentuk penerimaan. Sedangkan penerimaan biasanya mengacu pada apa yang terjadi pada kita dan menerima perasaan atau pikiran yang sedang kita rasakan.

Welas asih diri adalah penerimaan orang terhadap kejadian yang dialaminya, seperti penerimaan diri kita disaat kita tersakiti. *Self compassion* juga merupakan konsep yang diadaptasi dari filosofi budha tentang cara mengasihi diri sendiri layaknya rasa kasihan ketika melihat orang lain mengalami kesulitan (Neff dalam Hidayati, 2015). *Self compassion* (yang merupakan unsur cinta kasih) melibatkan perasaan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri dan orang lain, dalam cara yang non-defensif dan tidak menghakimi. *Self Compassion* juga melibatkan keinginan untuk meringankan penderitaan, pikiran yang terkait penyebab penderitaan, dan perilaku untuk bertindak dengan welas asih. Oleh karena itu, kombinasi motif, emosi, pikiran dan perikulah yang memunculkan *self compassion*.

Neff (2009) mengemukakan bahwa *self compassion* adalah rasa sayang pada diri sendiri dan keterbukaan dari penderitaan yang dialami serta memiliki perasaan peduli terhadap diri sendiri. *Self compassion* membantu individu untuk dapat mengambil pemahaman, sikap yang tidak menghakimi terhadap kekurangan dan

kegagalan yang dialami dan mengakui bahwa pengalaman merupakan bagian dari kehidupan manusia baik pengalaman buruk sekalipun. *Self compassion* menghasilkan keinginan untuk meringankan penderitaan dan menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan. Neff (2009) dalam penelitian sebelumnya juga mengemukakan bahwa *self compassion* adalah sikap emosional positif yang melindungi diri dari *self judgment*, isolasi diri dan perenungan diri seperti depresi.

(Papalia, 2015) mengatakan bahwa *Self Compassion* sangat penting bagi individu karena dapat membantu dalam perjuangan hidup. *Self compassion* juga dapat membantu untuk tidak menyalahkan diri sendiri dari keadaan yang tidak bisa dikontrol serta dapat memberikan dukungan dan mendorong kepercayaan interpersonal. Neff (dalam Hidayati F, 2015) menyebutkan bahwa *self compassion* melibatkan kebutuhan untuk mengelola kesehatan diri dan *well being*, serta mendorong inisiatif untuk membuat perubahan dalam kehidupan.

Individu dengan *self compassion* tidak mudah menyalahkan diri bila menghadapi kegagalan, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan menghadapi tantangan baru. Individu dengan *self compassion* termotivasi untuk melakukan sesuatu atas dorongan yang bersifat intrinsik, bukan hanya karena berharap penerimaan lingkungan. *Self compassion* juga dapat membantu seseorang untuk tidak mencemaskan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri karena orang yang memiliki *self compassion* dapat memperlakukan seseorang dan dirinya secara baik dan memahami ketidaksempurnaan manusia (Neff dalam Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014).

Seseorang yang memiliki *self compassion* tinggi mempunyai ciri:

1. Mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya,
2. Mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain,
3. Mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu (Hidayati, 2015).

Welas asih pada diri sendiri adalah hal yang dibutuhkan ketika pandangan suram dan kita hanya memiliki sedikit harapan hidup. Terkadang lebih baik ketika kita telah putus asa dan merasa adil jika kita tahu tentang apa yang akan terjadi

selanjutnya. Welas asih adalah mendoakan kebahagiaan bagi orang lain. Welas asih berharap orang tersebut terbebas dari penderitaan. Kita dapat mengalami cinta kasih di mana pun dan kapan pun, tetapi penderitaan adalah prasyarat untuk welas asih. Karenanya, welas asih adalah bagian dari cinta kasih. Welas asih terjadi ketika hati bergetar sebagai tanggapan terhadap penderitaan orang lain, menimbulkan keinginan untuk meringankan penderitaan itu. Saat kita menderita dan merasakan dorongan untuk membantu diri kita sendiri, kita mengalami welas asih diri.

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* adalah sikap perhatian dan welas asih terhadap diri sendiri dengan menerima segala keadaan dari kesulitan hidup dengan tetap menyayangi diri sendiri.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Compassion*

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self compassion* menurut Neff, dkk (2011) adalah sebagai berikut:

1. Jenis Kelamin

Menurut Neff, *self compassion* dipengaruhi oleh jenis kelamin. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan jauh lebih penuh pemikiran dibandingkan laki-laki sehingga perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan laki-laki (Neff, 2011). Meskipun perbedaan ini lebih berasal dari faktor psikologis, namun kultur juga memiliki peran dalam perbedaan ini. Perempuan dikatakan mempunyai sejarah yang menunjukkan kurangnya kekuasaan di dalam relasi bermasyarakat, sehingga mereka memiliki kontrol yang kurang mengenai apa yang terjadi pada diri mereka dan oleh karena itu mereka memiliki kewaspadaan yang lebih terhadap adanya suatu bahaya atau ancaman. Dari penelitian yang dilakukan Neff, perempuan cenderung memiliki *self compassion* yang rendah dibandingkan laki-laki, hal itu terjadi karena perempuan cenderung lebih sering melakukan kritik dan sering menyalahkan diri sendiri, merasa sendirian saat menghadapi suatu masalah, dan sering terfokus pada

kegagalan masa lalu dan terbawa emosi negatif. Di waktu bersamaan, perempuan juga menunjukkan kepedulian yang lebih, empati, dan memberi lebih banyak kepada orang lain dibandingkan laki-laki. Perempuan cenderung bertindak sebagai *caregiver*, membuka hati mereka untuk orang lain, namun mereka tidak menanamkan rasa peduli untuk diri sendiri.

2. Budaya

Hasil penelitian pada negara Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat menunjukkan bahwa perbedaan latar budaya mengakibatkan adanya perbedaan derajat *self compassion*. Rata-rata level *self compassion* tertinggi pada Negara Thailand dan terendah di Taiwan. Hal ini kemungkinan bisa dilatar belakangi oleh perbedaan budaya secara spesifik yang terjadi dalam tiga budaya tersebut. Thailand merupakan budaya yang kental dengan ajaran Budha, dimana nilai-nilai kasih sayang diterapkan dalam pengasuhan orang tua dan interaksi sosial sehari-hari. Berlawanan dengan kondisi tersebut, Taiwan merupakan negara yang sangat terpengaruh dalam ajaran konfudianisme dimana budaya malu dan kritik diri ditekankan sebagai hasil dari kontrol sosial dan orang tua. Amerika yang memiliki level *self compassion* diantara Thailand dan Taiwan lebih dipengaruhi oleh keberagaman perhatian terhadap *self compassion* itu sendiri.

3. Usia

Terdapat beberapa hasil penelitian yang menyatakan bahwa *self compassion* terasosiasi secara signifikan dengan tingkat usia (Neff & Vonk, 2009). Latar belakang keterhubungan ini dianalisis oleh Neff berdasarkan teori perkembangan Erikson. Orang-orang yang telah mencapai tahapan *integrity* akan lebih menerima kondisi yang terjadi kepadanya sehingga dapat memiliki level *self compassion* lebih tinggi (Neff, 2011). Tahapan perkembangan *integrity* dicirikan dengan seseorang yang dapat melakukan penerimaan diri dengan positif. Neff dan McGahee (2010) juga melakukan penelitian pada remaja dan dewasa muda. Hasil temuannya menunjukkan bahwa *self compassion* berasosiasi dengan *negatif affect*, seperti sifat remaja yang mudah mengalami kecemasan atau depresi.

4. Kepribadian

Kepribadian *The Big Five Personality* merupakan dimensi dari kepribadian (*personality*) yang dipakai untuk menggambarkan kepribadian individu. *Big Five* adalah taksonomi kepribadian yang disusun berdasarkan pendekatan lexical, yaitu mengelompokkan kata-kata atau bahasa yang digunakan di dalam kehidupan sehari-hari, untuk menggambarkan ciri-ciri individu yang membedakannya dengan individu lain.

Pemilihan nama *Big Five* ini bukan berarti kepribadian itu hanya ada lima melainkan pengelompokan dari ribuan ciri ke dalam lima himpunan besar yang berikutnya disebut dimensi kepribadian. (Goldberg, dalam Neff 2009) mengemukakan bahwa kelima dimensi itu adalah:

1) *Extraversion*

Ditandai oleh adanya semangat dan keantusiasan. Individu ekstraversion bersemangat dalam membangun hubungan dengan orang lain. Mereka tidak pernah sungkan berkenalan dan secara aktif mencari teman baru. Keantusiasan mereka ini tercermin di dalam pancaran emosi positif. Mereka tegas dan asertif dalam bersikap. Bila tak setuju, mereka akan menyatakan tidak sehingga mereka mampu menjadi pimpinan sebuah organisasi.

2) *Agreeableness*

Mempunyai ciri-ciri ketulusan dalam berbagi, kehalusan perasaan, fokus pada hal-hal positif pada orang lain. Di dalam kehidupan sehari-hari mereka tampil sebagai individu yang baik hati, dapat kerjasama, dan dapat dipercaya.

3) *Conscientiousness*

Dengan kata lain sungguh-sungguh dalam melakukan tugas, bertanggung jawab, dapat diandalkan, dan menyukai keteraturan dan kedisiplinan. Di dalam kehidupan sehari-hari mereka tampil sebagai seorang yang hadir tepat waktu, berprestasi, teliti, dan suka melakukan pekerjaan hingga tuntas.

4) *Neuroticism*

Neuroticism sebagai lawan dari *Emotional stability*. *Neuroticism* sering disebut juga dengan 'sifat pencemas' sedangkan *emotional stability* disebut dengan kestabilan emosi. Sifat *neuroticism* ini identik dengan kehadiran emosi negatif seperti rasa khawatir, tegang, dan takut. Seseorang yang dominan sifat pencemasnya mudah gugup dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut orang kebanyakan hanya sepele. Mereka mudah menjadi marah bila berhadapan dengan situasi yang tidak sesuai dengan yang diinginkannya.

5) *Openness* atau *openness to experience*

Dimensi ini erat kaitannya dengan keterbukaan wawasan dan orisinalitas ide. Mereka yang terbuka siap menerima berbagai stimulus yang ada dengan sudut pandang yang terbuka karena wawasan mereka hanya luas namun juga mendalam. Mereka senang dengan berbagai informasi baru, suka belajar sesuatu yang baru, dan pandai menciptakan aktivitas yang di luar kebiasaan.

Dalam teori *The Big Five Personality*, *self compassion* memiliki korelasi positif dengan dimensi kepribadian yang menyenangkan/ramah (*agreeableness*), terbuka (*extraversion*), dan teliti (*conscientiousness*). Seseorang yang memiliki skor *agreeableness* yang tinggi digambarkan sebagai seseorang yang memiliki *value* suka membantu, memaafkan, dan penyayang. Korelasi dengan *self compassion* terjadi karena sifat baik, keterhubungan, dan keseimbangan secara emosional milik *self compassion* terasosiasi dengan kecerdasan untuk menjadi akrab dengan orang lain. *Self compassion* tidak memiliki hubungan dengan *openness*, karena *trait* ini mengukur karakteristik individu yang memiliki imajinasi yang aktif, kepekaan secara *aesthetic*, sehingga dimensi *openness* ini tidak sesuai dengan *self compassion*.

5. *The Role of Parent*

Keluarga merupakan lingkungan pertama anak mendapatkan pendidikan, maka dari itu kondisi keluarga yang harmonis secara teori berpengaruh pada perkembangan anak di kemudian hari. Neff dan Mc Gehee (dalam Wei et al, 2011) menyatakan bahwa proses dalam keluarga (seperti dukungan keluarga dan sikap orangtua) akan berkontribusi dalam menumbuhkan *self compassion*. Ketika mengalami penderitaan, cara seseorang memperlakukan dirinya kemungkinan besar meniru dari apa yang diperlihatkan orangtuanya (*modelling of parent*). Jika orangtua menunjukkan sikap peduli dan perhatian, maka sang anak akan belajar untuk memperlakukan dirinya dengan *self compassion*. Pengalaman dini di dalam keluarga diduga sebagai faktor kunci perkembangan *self compassion* pada individu. Sebaliknya bagi individu yang merasa diakui dan diterima orangtua mereka menyatakan bahwa tingkat *self compassion* yang dimilikinya lebih tinggi daripada yang tidak. Orangtua pengkritik cenderung memiliki dua peran sebagai polisi yang baik dan jahat, dengan harapan mereka dapat membentuk anak mereka seperti yang mereka inginkan. Polisi yang jahat menghukum perilaku yang tidak diharapkan dan polisi yang baik memberikan hadiah terhadap perilaku yang diharapkan. Hal ini dapat menimbulkan ketakutan dan rasa tidak percaya pada anak, di mana nanti mereka akan percaya bahwa mereka berhak untuk mendapatkan kasih sayang saat mereka telah menjadi seseorang yang sempurna.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self compassion* adalah jenis kelamin, budaya, usia, kepribadian dan *the role of parent*.

3. *Aspek-aspek Self Compassion*

Menurut Neff (2009) terdapat beberapa aspek mengenai *self compassion*, yaitu:

a. *Self kindness*

Self kindness merupakan pemahaman terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau merasa memiliki kekurangan dalam diri sendiri, dengan tidak mengkritik secara berlebihan. *Self kindness* menyadari

individu mengenai ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesulitan hidup yang tidak bisa dihindari, sehingga individu cenderung ramah terhadap diri sendiri daripada marah ketika menghadapi penderitaan atau kegagalan. Individu dengan *self kindness* dapat menghadapi permasalahan atau situasi menekan dengan menghindari penyalahan diri sendiri, atau perasaan rendah. *Self kindness* merupakan afirmasi bahwa individu akan menerima kebahagiaan dengan memberikan kenyamanan pada individu lain. Kita memiliki kecenderungan untuk menilai diri kita sendiri ketika sesuatu tidak berjalan sesuai keinginan kita, dengan menambahkan luka dengan penghinaan.

Germer (2009) menyatakan bahwa orang yang menyayangi diri sendiri merespons kesulitan dan kegagalan dengan cara yang hangat dan pengertian daripada dengan kekerasan dan kritik. Demikian pula, ketika keadaan kehidupan eksternal menantang dan terasa terlalu sulit untuk ditanggung, kita secara aktif menenangkan dan menghibur diri kita sendiri. *Self kindness* inilah yang mendorong individu untuk bertindak positif dan memberikan manfaat bagi individu lain (Hidayati F, 2015).

b. *Common humanity*

Common humanity adalah individu memandang bahwa kesulitan hidup dan kegagalan merupakan sesuatu hal yang akan dialami semua orang. Individu juga mengakui bahwa setiap pengalaman akan ada kegagalan dan keberhasilan, serta dengan adanya *common humanity*, individu akan menyadari dirinya sebagai manusia seutuhnya yang sangat terbatas dan jauh dari kesempurnaan. *Humanity* mengaitkan kelemahan yang individu miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif. Penting dalam hal ini untuk memahami bahwa setiap manusia mengalami kesulitan dan masalah dalam hidupnya. Germer (2009) menyatakan bahwa ketika emosi intens kita mereda dan kita melihat situasi dari sudut yang lebih luas, kita mungkin akan menemukan segala sesuatu itu terjadi sebagai hasil alam semesta bukan secara eksklusif karena "saya" dan "kesalahan saya". Realisasi dari *common humanity* membawa kelegaan dari perasaan sendirian dan terisolasi.

c. *Mindfulness*

Mindfulness adalah kesadaran individu akan pikiran dan perasaan yang menyakitkan, namun tidak menjadikan hal tersebut sebagai *over identifying* atau tidak melebih-lebihkan sesuatu yang dirasakan. *Mindfulness* merupakan kesadaran yang tidak terikat yang memberi kita kemampuan untuk menerima rasa sakit pikiran dan perasaan dengan cara yang sama dan seimbang. Individu mampu menerima pemikiran dan perasaan yang dirasakannya, serta tidak bersifat menghakimi, membesar-besarkan, dan tidak menyangkal aspek-aspek yang tidak disukai baik dalam diri ataupun dalam kehidupannya. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. Konsep dasar *mindfulness* adalah melihat segala sesuatu seperti apa adanya dalam artian tidak dilebih-lebihkan atau dikurangi sehingga mampu menghasilkan respon yang benar-benar objektif dan efektif (Neff dalam Hidayati, 2015).

Mindfulness merupakan suatu pemahaman diri untuk melihat secara objektif mengenai pengalaman yang terjadi dan dapat menerima kenyataan. *Mindfulness* dapat membantu individu untuk dapat membangun *self compassion* secara utuh pada diri sehingga memiliki kekuatan dari dalam diri untuk menghadapi kesulitan sehingga individu tidak hanya berfokus pada masalah namun dapat lebih produktif dan mampu mencari solusi dari kesulitan yang dialami (Germer, 2009).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa *Self kindness*, *Common humanity* dan *Mindfulness* merupakan aspek-aspek dalam *self compassion*.

B. Perspektif Teoritis

1. Dinamika *Self Compassion*

Self-compassion merupakan konsep yang diadaptasi dari filosofi budha tentang cara mengasihi diri sendiri layaknya rasa kasihan ketika melihat orang lain mengalami kesulitan. Konsep *self compassion* kemudian menjadi konsep penelitian ilmiah yang dirintis oleh Kristin Neff. *Self compassion* (yang merupakan unsur

cinta kasih) melibatkan perasaan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri dan orang lain, dalam cara yang *non-defensif* dan tidak menghakimi. *Self compassion* juga melibatkan keinginan untuk meringankan penderitaan, kognisi yang berfungsi untuk memahami penyebab penderitaan, dan perilaku untuk bertindak dengan belas kasih. Oleh karena itu, kombinasi motif, emosi, pikiran dan perilakulah yang memunculkan *self compassion*.

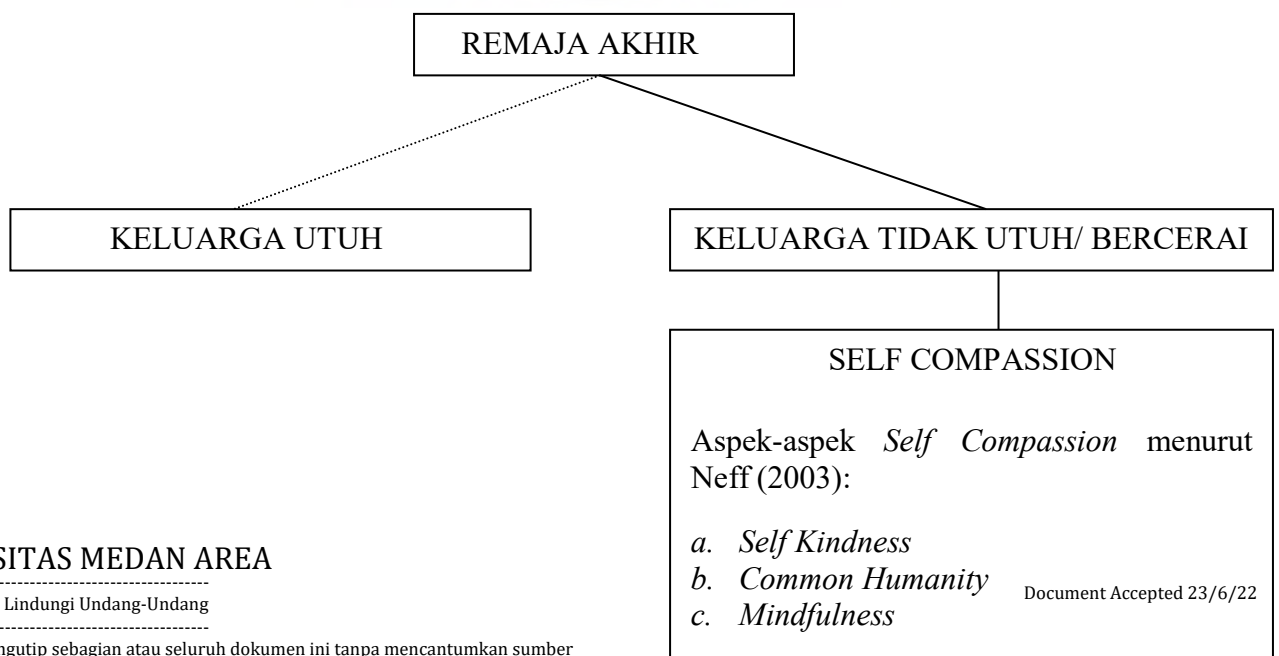
Remaja yang memiliki *self compassion* cenderung lebih terbuka dengan penderitaan seseorang, tidak menghindar atau memutuskan hubungan, sehingga menghasilkan keinginan untuk meringankan penderitaan seseorang dan menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan (Neff, 2009). Memiliki perasaan welas asih terhadap diri sendiri bisa menjadi awal dalam mengatasi perasaan-perasaan negatif yang dirasakan. Maka dari itu, remaja yang memiliki *self compassion* akan cenderung untuk tidak mudah depresi ketika dihadapkan dengan berbagai masalah, karena remaja tersebut akan memiliki perasaan welas asih terhadap diri individu itu sendiri, sehingga perasaan-perasaan negatif seperti, merasa bersedih dalam kurun waktu yang cukup lama, merasa bersalah, menarik diri dari lingkungan, bahkan memiliki keinginan untuk bunuh diri tidak akan dirasakan oleh remaja yang memiliki *self compassion*.

Penelitian yang dilakukan oleh Collins (Neff, dalam harming 2018) menunjukkan bahwa *self compassion* yang tinggi pada individu dapat membantu mengurangi rasa takut dari penolakan sosial. Selain itu *self compassion* juga membantu meningkatkan penghayatan positif mengenai diri sendiri, menghilangkan emosi negatif, dan meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain. Neff dan Mc.Gehee (dalam Harming, 2018) yang mengemukakan bahwa *self-compassion* dapat mempengaruhi remaja dalam mengatasi pandangan diri yang negatif. Remaja yang memiliki *self compassion* akan menerima ketidaksesuaian dengan perasaan tenang sehingga membuka kesadaran diri, bukan justru menghindar dan terputus dari kondisi tersebut. *Self compassion* membantu remaja untuk menghindari pemikiran negatif pada saat mencari solusi atas ketidaksesuaian yang terjadi, serta tidak melebih-lebihkannya yang justru akan membuat remaja

semakin terlarut dalam masalah. Lebih lanjut Neff (dalam Harming, 2018) menjelaskan bahwa *self compassion* adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri.

Ciri-ciri individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi (Hidayati, dalam Harming 2018) adalah mampu menerima diri sendiri baik kelebihan maupun kelemahannya, mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai suatu hal umum yang juga dialami oleh orang lain, dan mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu. *Self compassion* tidak bisa diartikan dengan *self pity* (mengasihani diri sendiri). Ketika individu merasa mengasihani diri sendiri, individu akan tenggelam dalam masalah mereka dan individu tersebut akan lupa bahwa orang lain juga memiliki masalah. Setelah hal itu terjadi, individu akan mengabaikan hubungannya dengan orang lain dan bertindak seolah-olah dirinya sebagai satu-satunya orang yang menderita. Sedangkan dalam *self compassion* sendiri, lebih menekankan pada pemberian rasa aman dan perlindungan dimana dalam menghadapi masalah individu akan dapat melihat masalah secara luas, menganggap masalah adalah pengalaman hidup setiap manusia bukan hanya dirinya saja.

2. Paradigma Penelitian



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Penelitian kualitatif merupakan metode-metode untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang oleh sejumlah individu atau sekelompok orang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan (Creswell, 2016). Proses penelitian kualitatif ini melibatkan upaya-upaya penting, seperti mengajukan pertanyaan-pertanyaan dan prosedur-prosedur, mengumpulkan data yang spesifik dari para partisipan, menganalisis data secara induktif mulai dari tema-tema yang khusus ke tema-tema umum, dan menafsirkan makna data. Laporan akhir untuk penelitian ini memiliki struktur atau kerangka yang fleksibel. Bentuk penelitian ini harus menerapkan cara pandang penelitian yang bergaya induktif, berfokus terhadap makna individual, dan menerjemahkan kompleksitas suatu persoalan.

Ada beberapa bentuk penelitian kualitatif, salah satunya pendekatan fenomenologi. Penelitian fenomenologi merupakan strategi penelitian di mana di dalamnya peneliti mengidentifikasi hakikat pengalaman manusia tentang suatu fenomena tertentu. Memahami pengalaman-pengalaman hidup manusia menjadikan filsafat fenomenologi sebagai suatu metode penelitian yang prosedur-prosedurnya mengharuskan peneliti untuk mengkaji sejumlah subjek dengan terlibat secara langsung dan relative lama di dalamnya untuk mengembangkan pola-pola dan relasi-relasi makna.

Sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui gambaran “*Self Compassion pada Remaja akhir yang Orangnya Bercerai*” maka dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang di alami oleh subjek penelitian

secara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah. Penelitian kualitatif yang baik akan menampilkan kedalaman dan detail, karena berfokus menyelidiki secara mendalam pada sejumlah kecil kasus.

B. Unit Analisis

1. Remaja Akhir

Masa remaja akhir diawali dari usia 18-21 tahun. Masa ini merupakan masa dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya masalah hak.

2. *Self Compassion*

Self Compassion adalah rasa sayang pada diri sendiri dan keterbukaan dari penderitaan yang dialami serta memiliki perasaan peduli terhadap diri sendiri. *Self compassion* membantu individu untuk dapat mengambil pemahaman, sikap yang tidak menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan yang dialami dan mengakui bahwa pengalaman merupakan bagian dari kehidupan manusia baik pengalaman buruk sekalipun (Neff, 2009). Dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* adalah sikap perhatian dan welas asih terhadap diri sendiri dengan menerima segala keadaan dari kesulitan hidup dengan tetap menyayangi diri sendiri.

3. Orangtua Bercerai

Perceraian merupakan berakhirnya suatu pernikahan saat kedua pasangan tidak ingin melanjutkan pernikahannya (Anthony dalam Risnawati, 2018). Perceraian pasangan suami-istri seringkali berakhir menyakitkan bagi pihak-pihak yang terlibat, termasuk di dalamnya adalah anak-anak. Peristiwa ini menimbulkan anak-anak tidak merasa mendapatkan perlindungan dan kasih sayang dari orangtuanya. Perceraian juga dapat menimbulkan stress dan trauma untuk memulai hubungan baru dengan lawan jenis.

C. Subjek Penelitian

1. Karakteristik Responden

Dalam penelitian ini karakteristik responden yang akan diteliti adalah remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun yang orangtuanya telah bercerai secara hukum selama 3-4 tahun.

2. Jumlah Responden

Pada penelitian kualitatif, sampel tidak diharuskan dengan jumlah yang besar, tidak ada ketentuan sejak awal, dan merupakan hak sepenuhnya dari peneliti karena hal utama adalah menggunakan responden yang ada hingga tercapai informasi yang ingin digali. Jumlah sampel dapat berubah sesuai dengan pemahaman konseptual yang berkembang dalam penelitian (Sarakantos, dalam Poerwandari, 2007). Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 2 (Dua) orang dan terdapat 2 (dua) informan.

3. Teknik Pengambilan Responden

Pada penelitian ini teknik pengambilan responden ialah dengan *Purposive Sampling* dimana sampel dipilih dengan kriteria tertentu, berdasarkan teori atau konstruk operasional sesuai dengan tujuan penelitian. Dampak perceraian pada anak berbeda-beda tergantung usia anak dan lama perceraian (Amato, dalam Harming, 2018). Oleh karena itu, karakteristik responden:

- 1) Remaja akhir usia 18-21 Tahun
- 2) Memiliki orangtua yang telah bercerai selama 2-3 Tahun
- 3) Berdomisili di Kota Medan

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif metode yang sering digunakan untuk mengumpulkan data adalah wawancara dan observasi. Penelitian ini menggunakan

wawancara mendalam (*indepth interview*) sebagai metode utama dalam pengambilan data dan melakukan observasi di setiap wawancara yang dilakukan. Hal ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang luas dan mendalam tentang *Self Compassion pada Remaja Akhir yang Orangnya Bercerai*. Wawancara merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan cara peneliti dapat melakukan *face-to-face interview* (wawancara berhadap-hadapan) dengan partisipan (Creswell, 2016). Peneliti juga menggunakan beberapa alat bantu untuk pengumpulan data, yaitu:

a. Alat Perekam (*Smartphone*)

Penggunaan alat perekam akan mempermudah peneliti dalam mengulangi hasil wawancara tanpa perlu mencatat jalannya wawancara. Selain itu, peneliti dapat lebih mudah melakukan observasi selama wawancara berlangsung. Penggunaan alat perekam dilakukan setelah mendapat persetujuan dari responden.

b. Pedoman Wawancara Umum

Pedoman wawancara bersifat semi struktur dan berupa *open ended question*. Pada pelaksanaannya, pedoman wawancara ini digunakan secara kaku. Tidak tertutup kemungkinan untuk menanyakan hal lain yang masih berhubungan dengan topik penelitian agar wawancara tidak berjalan dengan kaku namun data yang diperoleh lebih lengkap dan akurat.

E. Teknik Pengorganisasian dan Analisis Data

Analisis data menurut Patton (Lexy, 2010) merupakan proses mengatur urutan data, mengorganisasikan ke dalam suatu pola, kategori, dan satuan uraian dasar. Poin penting dalam analisa data adalah mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberi kode, dan mengkategorikan data. Proses teknik pengorganisasian dan analisis data kualitatif, sebagai berikut:

1. Mencatat sehingga menghasilkan catatan lapangan, kemudian diberi kode (koding) agar sumber datanya tetap dapat ditelusuri.
2. Mengumpulkan, mengklasifikasi, memilah-milah, membuat ikhtisar, dan membuat indeksinya,
3. Berpikir, dengan jalan membuat agar kategori data itu mempunyai makna, mencari dan menemukan pola dan hubungan-hubungan, dan membuat temuan-temuan umum.

F. Teknik Pemantapan Kredibilitas Penelitian

Dalam Sugiyono (2019) teknik pemantapan kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman sejawat, dan *member check*. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik pemantapan kredibilitas berupa triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan kepercayaan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain, diluar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut. Denzim (Lexy, 2010) membedakan 4 macam triangulasi yaitu Triangulasi dengan sumber, metode, penyidik, dan teori.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis triangulasi dengan sumber. Triangulasi dengan sumber ialah membandingkan dan mengecek kembali derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda (Lexy, 2010). Hal tersebut dapat dicapai dengan membandingkan data hasil pengamatan dan observasi, membandingkan hasil wawancara dengan dokumen lain, dan membandingkan keadaan dengan perspektif seseorang (Lexy, 2010). Dengan teknik tringulasi sumber, peneliti membandingkan hasil wawancara yang diperoleh dari masing-masing sumber atau informan penelitian sebagai pembanding untuk mengecek kebenaran informasi yang didapatkan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *self compassion* pada remaja akhir dengan orangtua yang bercerai dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menemukan bahwasanya kedua responden memiliki gambaran *self compassion* yang berbeda. Responden I memiliki gambaran *self compassion* yang rendah sedangkan responden II memiliki gambaran *self compassion* yang tinggi. Hal ini terlihat dari responden I yang mengkritik diri secara berlebihan, melebihkan sesuatu yang dirasakannya, dan belum bisa menerima penderitaan yang terjadi sebagai hal yang juga dialami oleh oranglain. Sedangkan responden II memiliki pemahaman terhadap dirinya dengan tidak menyalahkan dirinya atas apa yang dialaminya, tidak membandingkan hidupnya dengan oranglain dan mampu menerima keadaan yang terjadi di hidupnya.
2. Berdasarkan faktor yang mempengaruhi *self compassion*, maka dapat ditemukan faktor dominan yang mempengaruhi perbedaan *self compassion* yang dimiliki oleh kedua responden adalah *The role of parent*. Responden I merasa bahwa ia tidak dipedulikan lagi setelah orangtuanya bercerai sedangkan responden II merasa bahwa tidak ada perubahan sikap maupun kasih sayang yang diberikan oleh orangtuanya setelah perceraian terjadi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, peneliti memberikan beberapa saran, yaitu:

1. Bagi remaja akhir yang orangtuanya bercerai

Bagi remaja akhir yang memiliki *self compassion* yang rendah sebaiknya meningkatkan *self compassion* yang dimiliki dengan memberikan pemahaman

terhadap diri sendiri bahwa setiap orang memiliki kekurangan maupun kelebihan. Individu harus memiliki pemahaman diri yang positif sehingga dapat menerima setiap kegagalan dan kesalahan yang terjadi sebagai hal yang juga dialami oleh oranglain, serta memiliki kesadaran tentang pikiran dan perasaan dengan tidak melebih-lebihkan sesuatu yang dirasakan.

Bagi remaja akhir yang memiliki *self compassion* yang tinggi sebaiknya menjadikan pernikahan orangtuanya sebagai pembelajaran agar lebih menyiapkan diri baik secara fisik, psikis dan ekonomi sebelum membangun rumah tangga, sehingga pada tahap perkembangan selanjutnya dapat membangun hubungan rumah tangga yang berkomitmen dan lebih baik lagi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya lebih dalam lagi dalam menggali aspek-aspek dalam *self compassion* pada remaja akhir yang orangtuanya bercerai sehingga data yang didapatkan akan lebih maksimal dan lebih mendalam lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayulanningsih & Karjuniwati. 2020. Welas asih diri dan kesejahteraan subjektif pada remaja dengan orangtua bercerai. *Jurnal Psikologika*, 25(1).
- Bandura, A. 2007. *Self efficacy*. New York: W.H. Freeman & Company.
- Cresswell, J. W. 2016. *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Data Kasus Perceraian orangtua yang terjadi per Agustus. Diakses melalui <https://m.merdeka.com/peristiwa/kemenag-sebut-angka-perceraian-mencapai-306688-per-agustus-2020.html>.
- D. K. Poerwandari. 2007. *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Jakarta: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas.
- Danisati, Sintya. 2018. Hubungan antara self-compassion dan depresi pada remaja dari keluarga bercerai. *Skripsi FAPSI*. Yogyakarta: Psikologi, Universitas Islam Indonesia.
- Data Kasus Perceraian. Diakses dari <https://m.merdeka.com/peristiwa/kemenag-sebut-angka-perceraian-mencapai-306688-per-agustus-2020.html>.
- Germer, C., & Neff, K. 2009. *The mindful self-compassion workbook*. New York: Guildford Press.
- Gilbert, Paul. 2005. *Compassion and cruelty: a biopsychological approach in compassion: conceptualisations, research and use in psychotherapy*, ed. Paul Gilbert. London: Routledge.
- Gunarsa, S.D., dan Gunarsa, Y.S. 2001. *Jurnal Psikologi Praktis*. Anak, remaja dan keluarga. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Handayani, I. Adji., & Indriani. Y. 2017. *Jurnal Empati*. Proses penerimaan diri terhadap perceraian orangtua, 7(3), 303-312.
- Harming, A. Dwi. 2018. Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai. *Skripsi FAPSI*. Yogyakarta: Psikologi, Universitas Islam Indonesia.
- Hermansyah, M. Taufik. 2019. Hubungan antara self compassion dan resiliensi pada remaja dengan orangtua bercerai". *Skripsi FAPSI*. Yogyakarta: Psikologi, Universitas Islam Indonesia.
- Hidayati, D. S. (2015). *Self compassion dan loneliness*. Jurnal ISSN: 2301-8267.

- Hurlock, E. B. 2014. *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga Indonesia
- J. F. Monks, P. M. Knoers, & R. S. Haditono. 2006. *Jurnal Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Kasus Akibat Perceraian Orangtua. www.riauonline.com. Diakses dari (<https://www.riauonline.co.id/nasional/read/2020/08/29/remaja-bunuh-diri-diduga-depresi-karena-orang-tua-bercerai>).
- Kasus Kenakalan Remaja. Diakses dari <https://kejarfakta.co/lainnya/data/15973/angka-kasus-kenakalan-anak-meningkat>.
- Lexy, J. Moleong. (2010). *Metodologi penelitian kualitatif edisi revisi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Neef, K. 2009. The role of self compassion in development: a healthier way to relate to oneself. *Journal of Human Development*. 52: 211-214.
- Neef, Kristin. 2011. *Self compassion, self esteem, and well being. social and personality psychology*. Compass.
- Neff, K., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. 2007. *Self-compassion and adaptive psychological functioning*. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. 2015. *Menyelami perkembangan manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Paramitasari & Alfian. 2012. Hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan memaafkan pada remaja akhir". *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2).
- Pengadilan Negeri Agama. 2021. Laporan perkara yang diputus pada pengadilan agama se-wilayah pengadilan tinggi agama medan, Medan, Panitera Pengadilan Tinggi Agama Medan.
- Rahayu. 2016. *Psikologi perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Ramadhani & Nurdibyanandaru. 2014. Pengaruh self compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(3), 120-126.
- Risnawati. 2018. *Perceraian berdampak pada psikologis anak usia remaja*. Yogyakarta: Deepublish.

Rositawati, Sita., & Amalia. 2020. Studi deskriptif self-compassion anak yang orangtuanya bercerai saat remaja pada anggota komunitas broken home bandung. *Jurnal Prosiding Psikologi*, 6(1), 52-56.

Santrock. 2011. *Life –span development*. New York: McGraw-Hill.

Sugiyono. 2019. *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Tamasari, Galuh. 2019. Penerimaan diri remaja terhadap perceraian orangtua. *Skripsi FAPSI*. Yogyakarta: Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan.





INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawa ini, secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Nama :

Usia :

Saya telah diminta dan telah menyetujui untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Peneliti telah menjelaskan penelitian ini beserta dengan tujuan dan manfaatnya. Dengan demikian saya menyatakan tidak keberatan memberikan informasi dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada saya.

Saya mengetahui bahwa identitas diri dan juga informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti dan digunakan untuk tujuan penelitian.

Medan, 2021

Informan,

Peneliti,

()

(May Syafitri Damanik)

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawa ini, secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Nama : YYA

Usia : 19 thn

Saya telah diminta dan telah menyetujui untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Peneliti telah menjelaskan penelitian ini beserta dengan tujuan dan manfaatnya. Dengan demikian saya menyatakan tidak keberatan memberikan informasi dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada saya.

Saya mengetahui bahwa identitas diri dan juga informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti dan digunakan untuk tujuan penelitian.


Medan, 14 Agustus 2021

Responden,

(YYA)

METERAI TEMPEL
SCDF AFFS80100291
5000
17 Agustus 2021

Peneliti,


(May Syafitri Damanik)

INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan dibawa ini, secara sukarela dan tidak ada unsur paksaan dari siapapun, bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Nama : SZM

Usia : 19 TAHUN

Saya telah diminta dan telah menyetujui untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Peneliti telah menjelaskan penelitian ini beserta dengan tujuan dan manfaatnya. Dengan demikian saya menyatakan tidak keberatan memberikan informasi dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada saya.

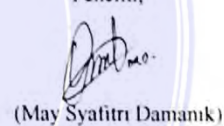
Saya mengetahui bahwa identitas diri dan juga informasi yang saya berikan akan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti dan digunakan untuk tujuan penelitian.

Medan, 14 Agustus 2021

Responden,


(SZM)

Peneliti,


(May Syafitri Damanik)

PERTANYAAN WAWANCARA

Self Compassion Pada Remaja Akhir Yang Orangnya Bercerai. Aspek-aspek *Self Compassion* antara lain; *Self kindness*, *Common humanity* dan *Mindfulness*.

Tabel 1.11: Pertanyaan Wawancara

<i>Self Compassion</i>	Pertanyaan
<i>Self Kindness</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana pendapat Anda tentang arti sebuah keluarga? 2. Mengapa orangtua Anda bercerai? 3. Apa yang Anda rasakan setelah orangtua Anda Bercerai? <ol style="list-style-type: none"> a. Jika bersedih, apa yang membuat Anda merasa bersedih? b. Jika senang, apa yang membuat Anda merasa senang? 4. Bagaimana kehidupan yang Anda jalani setelah orangtua Anda bercerai? 5. Apakah Anda pernah menyalahkan diri Anda karena perceraian orangtua? Jika ya, mengapa? 6. Bagaimana cara Anda menyikapi perceraian yang terjadi pada orangtua Anda? 7. Setelah orangtua Anda bercerai, apakah anda memiliki rasa takut jika hidup Anda tidak akan bahagia?
<i>Common Humanity</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah perceraian orangtua merupakan hal yang wajar menurut Anda? <ol style="list-style-type: none"> a. Jika ya, mengapa? b. Jika tidak, mengapa? 2. Apakah Anda pernah membandingkan hidup Anda dengan teman ataupun oranglain

yang memiliki keluarga harmonis? Jika pernah, mengapa?

3. Apakah Anda pernah berpikir untuk melakukan hal negatif setelah orangtua Anda bercerai? Jika ya, mengapa?
4. Apakah Anda merasa sebagai orang yang paling tersakiti atau menderita karena perceraian orangtua? Jika ya, mengapa?

Mindfulness

1. Apakah Anda sudah bisa menerima perceraian orangtua Anda dengan pikiran dan perasaan yang ikhlas? Jika sudah, bagaimana cara Anda untuk menerima perceraian orangtua?
2. Apakah Anda memiliki rasa takut untuk percaya terhadap oranglain? Jika ya, mengapa?
3. Apakah ada perubahan sikap yang terjadi dengan Anda setelah orangtua bercerai? Seperti mudah marah, mudah tersinggung?
4. Bagaimana sikap Anda dalam menghadapi masa depan? Apakah Anda memiliki rasa takut untuk menghadapi masa depan dengan orangtua yang bercerai?
5. Apakah Anda merasa malu karena orangtua Anda bercerai? Jika ya, mengapa?
6. Bagaimana hubungan Anda saat ini dengan keluarga terdekat, saudara dan teman? Apakah Anda menutup diri untuk berbagi keluh kesah Anda dengan mereka?

LEMBAR OBSERVASI RESPONDEN

PEDOMAN OBSERVASI

Nama Responden :

Hari/Tanggal Wawancara :

Waktu Wawancara :

Hal-hal yang di Observasi :

1. Penampilan Fisik Responden

2. Hal-hal yang mengganggu wawancara

3. Hal-hal yang sering dilakukan responden selama wawancara

PEDOMAN OBSERVASI RESPONDEN I

Nama Responden : YYA
Hari/Tanggal Wawancara : Sabtu, 14 Agustus 2021
Waktu Wawancara : 10.30 – 11.15 WIB

Hal-hal yang di Observasi

1. Penampilan Fisik Responden
Responden berambut pendek, menggunakan baju sweater berwarna putih, memakai celana berwarna coklat muda, menggunakan sepatu berwarna hitam dan kaus kaki berwarna putih. Tinggi badan 162cm.
2. Hal-hal yang mengganggu wawancara
Selama wawancara berlangsung banyak suara kendaraan yang berlalu lalang dan suara kicauan burung di sekitar lokasi penelitian.
3. Hal-hal yang sering dilakukan responden selama wawancara
Selama proses wawancara berlangsung responden sering menarik napas terlebih dahulu sebelum menjawab pertanyaan. Responden suka melirik ke kanan atas sambil memikirkan jawaban yang akan diberikannya.

PEDOMAN OBSERVASI RESPONDEN II

Nama Responden : SZM
Hari/Tanggal Wawancara : Sabtu, 14 Agustus 2021
Waktu Wawancara : 13.30 – 13.50 WIB

Hal-hal yang di Observasi

1. Penampilan Fisik Responden
Responden menggunakan jilbab berwarna hitam, baju batik berwarna coklat, memakai rok berwarna hitam, sepatu berwarna hitam putih, memakai jam berwarna biru donker di sebelah kiri dan tas berwarna coklat. Tinggi responden 158cm.
2. Hal-hal yang mengganggu wawancara
Selama wawancara berlangsung banyak suara kendaraan yang berlalu lalang, suara orang yang sedang bertelepon dan beberapa menit sebelum wawancara selesai hujan mulai turun.
3. Hal-hal yang sering dilakukan responden selama wawancara
Selama proses wawancara berlangsung responden sesekali melirik ke kanan atas, responden juga menjawab pertanyaan dengan intonasi suara yang cepat dan sering mengawali jawabannya dengan kalimat emm.



LAMPIRAN B

Verbatim Wawancara Responden I

Verbatim Wawancara Responden II

Verbatim Wawancara Informan 1 dari Responden I

Verbatim Wawancara Informan 1 dari Responden II

Analisis Data Responden I

Analisis Data Responden II

Analisis Data Informan 1 dari Responden I

Analisis Data Informan 1 dari Responden II

Verbatim Wawancara Responden I

Responden : I/YYA
 Waktu : 10.30 – 11.15 WIB
 Wawancara ke : Medan
 Iter : Peneliti
 Itee : Responden

Koding		Isi Pernyataan
R1.W1.001	Iter	Selamat siang. Perkenalkan nama saya May Syafitri Damanik merupakan mahasiswa Psikologi UMA, jurusan Psikologi, stambuk 2017. Nah, saat ini saya ingin melakukan wawancara kepada kamu. Apakah kamu bersedia?
R1.W1.002	Itee	Saya bersedia.
R1.W1.003	Iter	Nah sebelumnya tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengetahui gambaran <i>self compassion</i> pada remaja akhir yang orangtuanya bercerai. Kamu bersedia?
R1.W1.004	Itee	Bersedia.
R1.W1.005	Iter	Sudah bisa saya mulai?
R1.W1.006	Itee	Boleh.
R1.W1.007	Iter	Oke, sebelumnya apa kabar kamu hari ini?
R1.W1.008	Itee	Emm, kabar saya baik sih. Luar biasa.
R1.W1.009	Iter	Puji Tuhan ya. Oh iya, aktivitas kamu sehari-hari ngapain aja?
R1.W1.010	Itee	Saya kerjasih biasanya. Lebih ke kerjaan, cuman gak terlalu yang ngiku yang kemana-mana gitu.
R1.W1.011	Iter	Saat ini sedang ada kuliah, atau gimana?
R1.W1.012	Itee	Kalau untuk kuliah sih belum, cuman kepikiran untuk kuliah itu pasti ada.
R1.W1.013	Iter	Oh gitu, jadi ada rencana tahun ini untuk kuliah ya.

R1.W1.014	Itee	InsyaAllah.
R1.W1.015	Iter	Semoga bisa dapat kuliahnya ya tahun ini. Oh iya, mau Tanya-tanya tentang keluarga nih. Menurut kamu, apasih arti dari sebuah keluarga itu?
R1.W1.016	Itee	Menurut saya, keluarga itu ya, bagi anak-anak ya, yang usianya kayak sekarang ini, keluarga itu ya kayak rumah gitu bagi kita gitukan. Tempat ternyamannya manusia, ibaratnya gitukan. Dapat support dari keluarga, dapat support pokoknya segala macam yang nanti bakal di jalani kedepannya harus ada support dari keluarga. Ya kek ibaratnya keluarga itu memang betul-betul support systemnya orang-orang gitu. Jadi kek, tempat ternyamannya orang-orang deh, menurut saya ya.
R1.W1.017	Iter	Oh, berarti keluarga itu adalah bagian terpenting dari hidup kamu ya?
R1.W1.018	Itee	Iya.
R1.W1.019	Iter	Oh, iya. Mau Tanya dong. Emm, bagaimanasih keadaan keluarga saat ini, orangtua?
R1.W1.020	Itee	Kalau menurut saya, keadaan sih, ya gitusih. Saya kurang tau juga ya kenapa mereka bisa bercerai kek gitu. Cuman ya, alasan yang paling tepat mungkin mereka kurang cocok, atau ada satu masalah yang buat mereka itu bakal gak bisa cocok untuk melanjut kedepannya. Mungkin, kemungkinan.
R1.W1.021	Iter	Em, maaf sebelumnya berarti orangtua kamu bercerai ya?
R1.W1.022	Itee	Iya.
R1.W1.023	Iter	Oke, kalau boleh tau sudah berapa lama bercerainya?
R1.W1.024	Itee	Kurang lebih tiga tahun sih.
R1.W1.025	Iter	Em, apasih yang kamu rasakan setelah orangtua kamu bercerai?
R1.W1.026	Itee	Ya ngerasa sedih, iya. Kesepian, iya. Kek hampa aja gitu hidupnya. Kek udah enggak kek yang dulu gitu.

		Kek, pokoknya berubah deh. Berubah 100%.
R1.W1.027	Iter	Apasih hal yang membuat kamu paling merasa sedih?
R1.W1.028	Itee	Hal yang paling buat sedih itu, pas mereka berantam di depan saya. Pas saya lagi asik-asiknya, terus tiba-tiba mereka berantam depan saya atau ada kata-kata yang mungkin kasar menurut saya. Jadi mungkin itusih.
R1.W1.029	Iter	Bagaimana kehidupan yang kamu jalani setelah orangtua bercerai begini?
R1.W1.030	Itee	Kehidupan yang sekarang, saya merasa kayak lebih <i>self healing</i> lebih kek menyendiri, lebih kek jadi pendiam gitu, kek gak terlalu berbaur sama orang, jadi kek lebih ya gitulah. kek jumpa orang itu kek agak mikir-mikir gitu.
R1.W1.031	Iter	Apakah kamu pernah menyalahkan diri kamu karena perceraian orangtua?
R1.W1.032	Itee	Ya kadang ngerasain kek gitusih. Tapi kadang ngerasa kek gak mungkinlah gara-gara aku. Ah mungkin mereka gara-gara ada suatu hal yang memang permasalahannya besar gitu. Yang harus, seharusnya bukan salah ku, ya mungkin adalah gitu suatu alasan yang memang cerainya itu bukan gara-gara aku. Dan aku ngerasa kayak em, jangan sampai. Eh kek mana ya, kayak, kayaknya buka gara-gara aku gitu, kek ngerasa kek harus jadi diri sendiri itu, kek harus positif aja gitu, jangan mikir yang negatif-negatifnya gitu. Kek gak mau nyalahin diri sendiri sih, takutnya nanti makin setres lagi, hehehe.
R1.W1.033	Iter	Bagaimanasih cara kamu menyikapi perceraian orangtua? Menyikapi apa yang terjadi sekarang gitu?
R1.W1.034	Itee	Em, menyikapinya sih ya, sebenarnya ya harus santai-santai ajasih menjalani hidup, ya kek biasa aja gitu. Ngejalani hidup kek biasa aja.
R1.W1.035	Iter	Setelah orangtua kamu bercerai, ada gaksih rasa takut kamu, jika hidup kamu itu tidak akan bahagia?
R1.W1.036	Itee	Itu udah pasti adasih, apalagi kalo misalnya ke jenjang pernikahan nantinya, itu yang bakal kepikiran sih. Soalnya banyak diluar sana yang membilang itu kalo

		misalnya anak <i>broken home</i> itu yang katanya kalau keluarga kamu hancur, kamu pasti hancur jugakan. Kek orang-orang berpikir negative gitu tentang orang-orang yang <i>broken home</i> gitu. Ya kadang kayak merasa <i>insecure</i> . Kayak, mau ngedekati yang keluarganya harmonis atau keluarganya nyatu gitu kek ngerasa aku pantas gak sih? Pantas gak sih hidup bahagia? kek kadang ngerasa gitu ajasih.
R1.W1.037	Iter	Semoga kamu bisa selalu berpikir positif, segala sesuatu yang terjadi selama kita berpikir positif, semoga hasilnya positif ya.
R1.W1.038	Itee	Ya. Amin.
R1.W1.039	Iter	Amin. Kalau menurut kamu sendiri, apakah perceraian orangtua itu adalah hal yang wajar?
R1.W1.040	Itee	Kalau itusih, saya bilang sih gak wajar sih. Karena harus ada orang yang mereka pertahanin gitu, contohnya kayak anak mereka. Mereka mikir gak sih, kalau anaknya itu bakalan kek mana ya, bakalan mengganggu mentalnya anaknya itu gak? Atau kek mana gitu. Mereka kadang mungkin gak mikir ke situ, gitu. Jadi menurut saya, kalo perceraian itu hal yang gak wajar sih karena memang betul-betul harus ada yang dipertahanin di keluarga itu.
R1.W1.041	Iter	Em, oke. Apakah kamu pernah membandingkan hidup kamu dengan teman atau oranglain yang memiliki keluarga lebih harmonis?
R1.W1.042	Itee	Itu sering sih, kadang kek ngerasa setiap malam gitu, mikir, kenapa kehidupan orang itu kek, enak gitu. Yang dekat sama ayahnya atau diperlakukan istimewa, sama keluarganya gitu. Kadang kek ngerasa, emm pantas gak sih seorang anak <i>broken home</i> itu disayang sama orang-orang. Kek merasa kek gitusih.
R1.W1.043	Iter	Em, kamu pantas kok untuk disayangi, asalkan kamu bersama orang-orang yang tepat. Kakak percaya, pasti banyak kok orang-orang yang sayang sama kamu yang selalu ada di samping kamu. Gitu ya, semoga selalu positif.
R1.W1.044	Itee	Amin. Mudah-mudahan.

R1.W1.045	Iter	Em, apakah kamu pernah berpikir untuk melakukan hal-hal negatif setelah orangtua kamu bercerai?
R1.W1.046	Itee	Kayaknya sih, untuk berpikir negatif itu, satu hal yang buat membunuh karakter sendiri sih. Kayak misalnya sebelumnya itu akutuh bagus-bagus tuh sama orangtua, masa iya pas mereka pisah aku harus ngelakuin hal-hal yang aneh.seharusnya dari situ saya harus mikir gini, kamu sudah tau orangtua kamu kayak gitu kamu jangan kayak gitu, gitu. Kayak harus em, kek ngerasa, kamu harus bisa nunjukin bahagia kamu di depan orangtua kamu, tanpa mereka itu harus bersatu.kek ibaratnya gitu sih.
R1.W1.047	Iter	Oke, kakak mau nanyak lagi nih, apakah kamu pernah merasa menjadi orang yang paling tersakiti atau menderita karena perceraian orangtua kamu?
R1.W1.048	Itee	Ya, itusih sudah pasti gitu. Karena kayak merasa kayak mana ya, kayak merasa kayak memang betul-betul kek gak ada, kek gak ada yang peduli gitu sama aku gitu, kayak gak ada yang <i>respect</i> sama aku, kadang mikirnya kayak gitu sih, tapi kembali lagi, iman kita kuat. Kita harus menguatkan diri kita sendiri. Karena betul-betul gak ada orang yang bisa mengatkan diri kita kecuali diri kita sendiri. Jadi ya, merasa tersakiti itu pasti ada, cuman ya balik ke diri kita sendiri, cara menguatkannya itu gimana.
R1.W1.049	Iter	Kamu biasanya nguatin diri kamu dengan cara gimana?
R1.W1.050	Itee	Dengan nangis sekuat mungkin, atau menjauh dari orang-orang. kayak pokoknya ya nangis aja, nangis gitu ngelontari semuanya. Abistu nanti aku biasanya ya, akukan punya dua hp, jadi di satu hpnya ini ngechat hp satunya lagi. Menguatkan diri sendiri. Kamu itu harus kuat, kamu harus bisa kayak gini, kamu harus bisa kayak gitu, kamu jangan mau dengar apa kata orangtua. Bukan maksud gak mau dengar kata orangtua yang kekmana-mana, maksudnya tentang yang negatifnya mereka gitu. Ya, ambil positifnya aja, gitu sih nguatinnya.
R1.W1.051	Iter	Em, jadi untuk sekarang ini, apakah kamu sudah bisa menerima perceraian orangtua kamu dengan pikiran dan perasaan yang ikhlas?

R1.W1.052	Itee	Kalau untuk sekarang sih, enggak sih. Belum bisa. Karna kayak merasa, mereka itu masa harus bahagia sama-sama, maksudnya bahagia sama orang yang lain gitu. Dan sekarang mereka memang udah menikah, mama saya juga udah nikah dan ayah saya juga udah nikah. Jadi kek ngerasa, mereka itu punya keluarga masing-masing jadinya. Jadi kek, saya kek ngerasa emm mereka itu udah gak peduliin saya lagi, kadang kek ngerasa gitusih. Itu yang buat, kek mana ya, itu yang membuat saya merasa gak ikhlas, gitu.
R1.W1.053	Itee	Apakah kamu memiliki rasa takut untuk percaya terhadap oranglain, siapapun itu misalnya teman, sahabat, saudara?
R1.W1.054	Itee	Kalau untuk itusih enggak. Kayak untuk takut gitu kek, takut untuk pacaran atau punya rumah tangga itu iya. Cuman kalo takut untuk ke keluarga, atau ke teman atau ke yang lainnya kayaknya sih enggak. Mereka juga, kayak mana ya, mereka juga bisa nguatin saya gitu. Kek kamu itu jangan gini-gini, kamu itu harus gini-gini. Kek maksudnya, memang pun juga untungnya teman-teman saya itu orangnya yang positif-positif semua. Kek, emm, kek ngasih tau gitu, kamu itu jangan yang aneh-aneh ya, karena keluarga kamu udah gini-gini. Kek mereka ngertiin gitu. Jadi kalo untuk takut sama orang yang kek teman atau keluarga atau lainnya saya sih gak takut. Cuman yang saya takuti itu untuk bisa berumah tangga. Itu yang saya takuti.
R1.W1.055	Itee	Masih bersyukur ya mempunyai teman-teman yang baik yang selalu memberi energi positif.
R1.W1.056	Itee	Iya.
R1.W1.057	Itee	Adakah perubahan sikap yang terjadi dengan kamu setelah orangtua kamu bercerai? Seperti mudah marah, mudah tersinggung?
R1.W1.058	Itee	Kurasa kalo untuk sikap yang kayak gitu, itu pas awal perceraian dari orangtua sih. Kalau untuk sekarang lebih kek jangan terlalu sering marah sama orang tanpa alasan apapun. Kamu itu harus bisa jadi orang yang pelembut jangan kayak marah-marah gak jelas gitu. Dulu sih ngerasanya kek, ada orang apa gitu langsung tersinggung. Ada orang apa gitu kek langsung marah,

		kek langsung, pokoknya gak terkontrol gitulah. Tapi kalo untuk sekarang, dikarenakan umur juga udah lumayan. Jadi dari situ saya kek ngerasa harus berubah nih, jangan kayak gitu-gitu aja. Kalo kita kayak gitu tuh, kek ngerasa sama aja dong sama orangtua gitu, yang sifat pamarahnya itu, yang sifat egoisnya mereka itu yang kek gitu, gitu. Kalo misalnya aku gitu-gitu aja, nanti kalo misalnya aku punya suami atau kayak mana, punya keluarga gitu masa iya aku harus kek mereka. Kadang suka merasa gitu sih. Kalo dulu kemungkinan iya, kalo sekarang sih lebih ngerasa kek harus jaga kata-kata gitu, gak kayak yang dulu.
R1.W1.059	Iter	Mohon maaf sebelumnya, kalo boleh kakak tau, dulu hal apasih yang membuat kamu paling sering buat kamu marah, paling mudah marah, apa gitu?
R1.W1.060	Itee	Em, kayak hal-hal yang sepele sih kak. Kek misalnya, dia nanyak gitu. Kek, mama bapakmu gini-gini ya, kek apasih. Kak yaudah, kek gak mau ngebilangin yang kek gini, kek mau terbuka sama orang gak mau gitu.
R1.W1.061	Iter	Berarti lebih sensitive kalo mereka ngebahas-bahas tentang keluarga ya?
R1.W1.062	Itee	Iyaa, tentang keluarga.
R1.W1.063	Iter	Tapi sekarang kalo misalnya ada orang yang dipercaya kamu mau terbuka?
R1.W1.064	Itee	Kalo untuk orang yang dipercaya sih saya sekarang itu, saya mau terbuka, Cuma ya itu balik kek tadi, ya terbuka boleh, Cuma ya privasi itu harus tetap dijaga. Gak semuanya itu memang saya percaya sama dia gitu, cuman gak semuanya itu mereka harus tau tentang privasi saya. Gitu sih.
R1.W1.065	Iter	Oh oke, kakak lanjut ya pertanyaannya.
R1.W1.066	Itee	Oh, iya boleh.
R1.W1.067	Iter	Em, bagaimana sikap kamu terhadap masa depan, apakah kamu memiliki rasa takut untuk menghadapi masa depan?
R1.W1.068	Itee	Itu dia tadi. Emm, untuk di masa depan sih emang betul-betul kek takut banget sih. Sampai kek pernah

		<p>tuh, berantem gitu sama pacar, dan dia bilang kamu itu gak cocok jadi ibu rumah tangga nanti kek gitu-gitukan. Jadi kek ngerasa apa aku seenggak cocok itu, gitu. Apa iya aku harus kek orangtuaku gitu? Ya enggak mungkinlah. Jadi kek merasa kek langsung <i>insecure</i> tiba-tiba. Tiba-tiba kek, woi gitu. Masasih aku gak akan cocok gitu, jadi kek ngerasa coba deh ubah diri aku dulu baru mau buat pacaran gitu, atau buat kenalan sama orang yang memang betul-betul mau di seriusin gitu. Kayak ngerasa, masa iyasih. Kayak setiap hari itu, kek mikir gitu masa iyasih? Masa iyasih? Kek takut aja cuman dikarenakan saya juga kerja di lingkungan yang memang teman-teman saya itu yang enggak seusia saya. Kek atasan dari saya gitu, kek misalnya kakak-kakak yang umurnya udah 32 tahun yang memang udah berumah tangga dan mereka juga gagal dalam berumah tangga. Mereka itu bilang sama saya, kamu jangan takut katanya, itu semua udah di jalan Allah katanya. Yang jalani itu yang diatas, itu balik lagi ke iammn kamu sendiri, gitu katanya. Kalo misalnya kamu kuat, kalo misalnya kamu bisa nanggapi sikap suami kamu, kamu pasti bisa. Tergantung gimana kamu carik orang itu yang gimana. Jangan takut ya. Kalo misalnya kakak, kakak akui, kakak memang salah dari dalam gini-gini. Ya dia memang ngasih tau salahnya dia. Kadang kek terbuka pikiran. Mereka yang kek support saya itu buat kayak yang gak usah takut ya dalam berumah tangga. Kamu itu kuat, kamu itu bisa, gini-gini segala macam. Jadi kek ngerasa, mereka itu memang nguatn saya sekuat-kuatnya.</p>
R1.W1.069	Iter	Berarti banyak belajar juga dari pengalaman-pengalaman mereka?
R1.W1.070	Itee	Iya.
R1.W1.071	Iter	Kakak lanjut ya?
R1.W1.072	Itee	Boleh.
R1.W1.073	Iter	Apakah kamu pernah merasa malu karena memiliki orangtua yang bercerai?
R1.W1.074	Itee	Kalau malu sih, sebenarnya enggak sih. Tapi kadang ngerasa iya. Hehehe. Cuman bingung juga sih, ngerasa iyanya itu pas kita jumpa sama kek misalnya sama mertua. Eh calon mertua gitu, ditanyain keluarga kamu

		gimana, gini-gini. Kek ngerasa malu sih. Malunya tuh, dari keluarga yang <i>broken home</i> gitu. Dan untungnya, untuk yang sekarang menerima. Dimana-mana keknya orang bisa nerima untuk keluarga yang <i>broken home</i> sih karena keknya kasus untuk yang kek gitu sekarang udah banyak ya, kayaknya. Orang mendengarnya itu kek, udah biasa aja gitu. Jadi udah kek enggak merasa malu sih, kek biasa aja.
R1.W1.075	Iter	Kalau boleh kakak tau, berarti kamu punya pacar ya? Udah berapa lama?
R1.W1.076	Itee	Iya. Sudah satu tahun lebih.
R1.W1.077	Iter	Semoga lancar terus ya hubungan kalian.
R1.W1.078	Itee	Iya. Amin.
R1.W1.079	Iter	Emm. Kakak mau nanyak nih, bagaimana sih hubungan kamu dengan keluarga terdekat, saudara, teman? Apakah kamu kalau sekarang ini lebih cenderung untuk menutup diri, kayak misalnya ada keluh kesah kamu tanggung sendiri, atau kamu mau berbagi sama mereka?
R1.W1.080	Itee	Kalau untuk ke situ sih saya lebih mendam sendiri sih. Karena kalo misalnya saya, kalo misalnya nih dirumah, contoh saya dari pulang kerja, kek misalnya rumah itu hanya untuk tempat tidur aja gitu. Abis itu kek merasa, kek kehidupan sehari-hari saya ini ya, kek misalnya saya kerja itu dari pagi sampai sore. Yaudah, nanti dari pagi sampai sore pulang kerumah, mandi, yaudah abis itu di kamar aja gak keluar-keluar dan kalo misalnya ada masalah apapun gak pernah bilang sama siapa-siapa, kek memang, buat apasih orang ini tau gitu. Lebih bagus aku mendam sendiri toh akhirnya aku bisa menyelesaikan ini semua sendiri. Sering ngerasa gitu sih. Memang beda sih kayak di luar sama di rumah memang beda 100%. Kayak diluar itu saya ketawa-ketawa gitu sama teman, curhat, segala macam. Tapi kalo udah dirumah, saya memang kurung diri gitu. Saya di kamar aja, diem gak menjelasin apapun, ngomong sama mama pun gak ada. Yaudah gitu ajasih.
R1.W1.081	Iter	Berarti kamu tinggal sama mama ya?
R1.W1.082	Itee	Iya.

R1.W1.083	Iter	Oke, untuk wawancaranya udah sampai situ aja. Kakak berharap semoga kamu selalu dipertemukan dengan dengan orang-orang yang positif, jangan pantang menyerah, tetap semangat, tetap percaya pasti selalu adasih orang-orang yang sayang sama kamu, yang selalu di dekat kamu. Kakak percaya kamu pasti orangnya orang baik, karena kamu juga gak mau terpengaruh dengan hal-hal yang negative, kamu selalu berusaha untuk menjadi orang yang positif, semoga kedepannya apa yang kamu targetkan dapat berjalan sesuai dengan keinginan kamu ya.
R1.W1.084	Itee	Iya, amin.
R1.W1.085	Iter	Oke sekian wawancara yang kakak lakukan. Terimakasih atas waktu yang telah kamu berikan. Semoga di next time kita bisa bertemu lagi. Bahagia selalu. Terima kasih ya.
R1.W1.086	Itee	Iya, sama-sama kak.

Verbatim Wawancara Responden II

Responden : II/SZM
 Waktu : 13.30 – 13.50 WIB
 Hari/Tanggal : Sabtu, 14 Agustus 2021
 Iter : Peneliti
 Itee : Responden

Koding		Isi Pernyataan
R2.W1.001	Iter	Halo selamat siang.
R2.W1.002	Itee	Selamat siang kak.
R2.W1.003	Iter	Perkenalkan nama saya May Syafitri Damanik, mahasiswa psikologi UMA, stambuk 2017 yang sedang melaksanakan penelitian skripsi. Nah tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran <i>self compassion</i> pada remaja akhir yang orangtua bercerai. Kakak mau Tanya, apakah kamu bersedia untuk menjadi subjek penelitian kakak?
R2.W1.004	Itee	Bersedia kak.
R2.W1.005	Iter	Udah boleh kakak mulai penelitiannya?
R2.W1.006	Itee	Boleh kak, silahkan.
R2.W1.007	Iter	Sebelumnya, hari ini kamu apa kabar?
R2.W1.008	Itee	Alhamdulillah. Kabar baik kak. Kabar kakak?
R2.W1.009	Iter	Puji Tuhan, kabar kakak juga baik. Oh, iya. Aktivitas kamu apa ajanih hari ini?
R2.W1.010	Itee	Hari ini saya ada laboratorium di kampus, itu makanya ya begitulah kesibukan saya sampai siang mungkin. Belum makan siang.
R2.W1.011	Iter	Oh, waduh belum makan siang yaa. Ada ini gak, kerja di luar atau focus kuliah aja?
R2.W1.012	Itee	Untuk saat ini saya focus kuliah kak.

R2.W1.013	Iter	Berarti focus kuliah aja ya. Hem, boleh kakak Tanya tentang keluarga?
R2.W1.014	Itee	Boleh kak.
R2.W1.015	Iter	Kakak mau nanyak nih, menurut pendapat kamu apasih arti dari sebuah keluarga itu?
R2.W1.016	Itee	Sebuah keluarga. Kalo menurut saya, kata keluarga itu diartikan orang-orang yang selalu mensupport tidak hanya yang keluarga inti kayak ayah, ibu, kakak dan adik. Siapapun itu yang mensupport saya, itu saya sebut keluarga kak, menurut saya.
R2.W1.017	Iter	Jadi keluarga itu mempunyai peranan yang penting ya bagi kamu?
R2.W1.018	Itee	Iya, peranan yang penting. Apapun cita-cita saya dia dukung, kek gitu kak. Menurut saya sih keluarga.
R2.W1.019	Iter	Kalo kakak boleh tau, gimana sih hubungan kamu dengan keluarga?
R2.W1.020	Itee	Kalo sampai sekarang ini, hubungan saya dengan keklaurga itu, ya seperti biasa. Ayah tetap ketawak-ketawak, ibu tetap ketawak-ketawak juga. Pokoknya gak ada yang berubah hubungan saya dengan keluarga saya sendiri kak.
R2.W1.021	Iter	Maaf sebelumnya, kalau kakak boleh tau, apa benar orangtua kamu bercerai?
R2.W1.022	Itee	Iya kak, benar.
R2.W1.023	Itee	Kalau kakak boleh tau, sudah berapa lama ya bercerainya?
R2.W1.024	Itee	Kalau bercerainya, pisah rumahnya itu dari 2017. Sedangkan kalau jatuh di pengadilanya di 2018 kak.
R2.W1.025	Iter	Oh 2018 ya. kalau kakak boleh tau, apa sih yang menjadi alasan dari perceraian orangtua kamu?
R2.W1.026	Itee	Kalau secara pastinya, kalau saya tanya sama ayah, sama mama gitu mereka bilang saya belum cukup umur untuk mengetahui semua itu. Tapi kalau menurut saya, itu

		tentang, biasa kak. Itu tentang hal-hal ekonomi gitu. Seperti, kebutuhan mungkin kemauan mama yang gak terpenuhi oleh ayah, atau gak hal ayah yang gak dipenuhi oleh mama gitulah kak kalau menurut saya. Tapi kalau dari orang itu langsung saya tidak tau.
R2.W1.027	Iter	Apasih yang kamu rasakan setelah orangtua bercerai?
R2.W1.028	Itee	Yang saya rasakan waktu tahun pertama, tepat 2017 itu waktu masa masih siding di pengadilan, saya merasa kalo dunia itu udah gak ada lagi gitu kak. Orang semua memamerkan foto sama orangtua, dapat juara foto sama orangtua, kalau saya ya hidup mandiri gitu. Tapi setelah setahun dua tahun saya lihat lagi masih ada orangtuanya yang lebih gak ada gitu. Saya artikan daripada dibandingkan saya yang masih bisa jumpa. Saya bisa merasakan, oh cerai itu gak, gak <i>stuck</i> cita-cita kita di situ, gitu. Masih banyak lagi dan buktinya sampai sekarang emm, gadak itu kak, macam gak ada kejadian gitu. Ya, jumpa mama, jumpa mama. Ya jumpa ayah, jumpa ayah gitu kak.
R2.W1.029	Iter	Bagaimana sih kehidupan yang kamu jalani setelah orangtua bercerai? Apakah ada perubahan atau bagaimana?
R2.W1.030	Itee	Kalo perubahannya ya sedikit banyak ada kak. Contohnya, kayak jumpa mama, kalo dulu setiap hari, ditanyak makan, belajar bareng. Tapi kalo sekarang karena kami pisah sama mama, tidak. Tapi kalo untuk komunikasi sama mama kalo dibilang sering, masih sering. Karena saya tinggal sama ayah enggak sama mama. Saya ke ayah, gak ke mama.
R2.W1.031	Iter	Apakah kamu pernah menyalahkan diri kamu atas perceraian orangtua?
R2.W1.032	Itee	Emm, gak pernah kak. Karena kek mana ya, kalo di bilang saya sering gitu menahan supaya orang itu jangan pisah, jangan pisah gitu. Tapi kalo orang itu mau pisah, yaudah saya ikhlaskan kek gitu.
R2.W1.033	Iter	Jadi bagaimanasih kamu menyikapi perceraian orangtua yang terjadi gini?
R2.W1.034	Itee	Em, cara menyikapinya. Em, saya sedikit ada menarok kata-kata cuek dalam diri saya. Kalo misalnya saya

		terlalu peduli dengan apa, saya kayak merasa gak maju gitu kak. Ah terpukul, orangtua kek gini aja kok, orangtua kek gitu aja kok. Tapi saya kalo saya kata cuek kak, diri saya sendiri yang saya pikirkan, gak usah masalah gitu. Saya maju sampai sekarang gini, gitu kalo menurut saya kak.
R2.W1.035	Iter	Setelah orangtua bercerai begini, apakah kamu memiliki rasa takut jika hidup kamu tidak akan bahagia?
R2.W1.036	Itee	Tidak kak. Tidak pernah saya berpikir kek gitu.
R2.W1.037	Iter	Oke, kakak lanjut ya pertanyaannya?
R2.W1.038	Itee	Lanjut kak.
R2.W1.039	Iter	Kalo menurut kamu sendiri, apakah perceraian orangtua itu merupakan hal yang wajar?
R2.W1.040	Itee	Sangat wajar kak, perceraian orangtua. Tapi kalau saya, emm ke orangtua orangtua yang akur gitu, kalo bisa janganlah. Tapi kalo sudah terjadi, ya mau buat apa kek gitu.
R2.W1.041	Iter	Apakah kamu pernah membandingin hidup kamu dengan teman atau oranglain yang memiliki keluarga yang lebih harmonis?
R2.W1.042	Itee	Kalau tahun pertama, sering kak. Sering kali, bahkan kalo bisa nyesal gitu. Kok kenapalah di lahirkan dari keluarga ini. Tapi kalo tahun kedua, ketiga saya merasa, oh ini yang mendewasakan saya. Gitu kak.
R2.W1.043	Iter	Jadi sekarang udah gak pernah membandingin lagi ya, sama kehidupan oranglain?
R2.W1.044	Itee	Gak pernah kak. Emm Justru saya bersyukur gitu, lahir dari keluarga kek gini saya merasa menghargai kebersamaan gitu kak. Asal kebersamaan saya selalu ikut. Dulu gak pernah saya hargai. Kalo ada kumpul bersama ah saya pergi. Masih jumpa lagi kok malam gitu berpikir. Kalo sekarang lebih dihargai gitu kak. Saya merasa bersyukur aja.
R2.W1.045	Iter	Berarti lebih sangat menghargai waktu kalo misalnya ada punya kesempatan bareng keluarga. Gitu ya.

R2.W1.046	Itee	Em, iya lebih menghargai kak. Dulu ah ke teman-teman, malam jumpa kok, gitu.
R2.W1.047	Itee	Apakah kamu pernah berpikir untuk melakukan hal negatif setelah orangtua kamu bercerai?
R2.W1.048	Itee	Kalau hal yang itu kak, saya tidak berpikir. Saya tidak pernah berpikir untuk melakukan hal-hal kiri atau hal-hal negatif.
R2.W1.049	Itee	Oh berarti kamu selalu berpikir positif gitu ya.
R2.W1.050	Itee	Iya, selalu berpikir positif kak, sepanjang ini, sejauh ini.
R2.W1.051	Itee	Kamu pernah gak merasa menjadi orang yang paling tersakiti atau menderita karena perceraian orangtua kamu?
R2.W1.052	Itee	Pernah kak. Saya pernah menjadi orang, yang kayak merasa kayak dunia itu gak adil gitu. Saya masih masih bertumbuh, masih ingin mencapai apasih cita-citaku orang orangtuaku aja udah berpisah gitu loh. Sedangkan orang itu aja gak mau berjuang demi aku, ngapain aku berjuang demi diriku sendiri, kek gitu kak menurut saya.
R2.W1.053	Itee	Jadi sekarang ini, apakah kamu sudah bisa menerima perceraian orangtua kamu dengan pikiran dan perasaan yang ikhlas?
R2.W1.054	Itee	Sudah kak. Sejauh ini saya ikhlas, ikhlas, seikhlas ikhlasnya menerima perceraian itu.
R2.W1.055	Itee	Apakah kamu memiliki rasa takut untuk percaya terhadap orang lain?
R2.W1.056	Itee	Em, justru tidak kak. Apalagi kalo berkaitan dengan hal-hal yang namanya itu pernikahan. Saya menjadikan perceraian orangtua saya ini, gimanasih cermin bagi saya nanti untuk menuju ke jenjang pernikahan itu juga gitu kak. Nanti saya gimana anak saya nanti merasakan apa yang saya rasakan kalo bercerai. Gitu kalo menurut saya kak.pemikiran saya yang sekarang.
R2.W1.057	Itee	Apakah ada perubahan sikap, perilaku yang terjadi pada kamu sekarang setelah orangtua kamu bercerai? Seperti misalnya kamu jadi mudah marah, mudah tersinggung?

R2.W1.058	Itee	Yang saya rasakan tidak ada. Tapi kalo orang-orang sekitar saya kak bilang. Sebelum orangtua saya bercerai itu saya orangnya agresif, setelah orangtua bercerai say em, orang itu merasa saya lebih diam gitu. Ada apa-apa masukan gitu saya ikut-ikut aja, iya-iya aja gitu. Tapi saya merasa saya gak ada bedanya gitu.
R2.W1.059	Iter	Sikap kamu bagaimana sih? Sikap kamu dalam menghadapi masa depan? Apakah ada memiliki rasa takut untuk menghadapi masa depan dengan keadaan orangtua yang bercerai seperti ini?
R2.W1.060	Itee	Kalo saya tidak ada kak, karena orangtua saya pun bercerai, mereka yang pisah gitu tetapi perhatian sama saya tetap sama.
R2.W1.061	Iter	Kalo misalnya malu, apakah kamu pernah merasa malu karena orangtua kamu bercerai?
R2.W1.062	Itee	Kalau malu, saya gak pernah kak, malu. Justru kalo misalnya ditanyak, kalo orang itu bicara tentang perpisahan saya diam. Tapi kalo ditanyak mana rumah mama, mana rumah ayah saya jawab berbeda, pasti orang itu tau kalau orangtua saya bercerai gitu.
R2.W1.063	Iter	Bagaimanasih hubungan kamu saat ini dengan keluarga terdekat? Seperti saudara atau teman apakah kamu cenderung untuk menutup diri untuk berbagi keluh kesah kamu terhadap orang-orang terdekat atau orang-orang sekitar?
R2.W1.064	Itee	Em, semenjak perpisahan itu saya menjadi orang yang tertutup kak. Maksud dari tertutup itu bukan, enggak mau ngomong bukan cuek gitukan. Saya merasa kalo masalah saya yang saya punya itu saya sendiri yang bisa menyelesaikannya. Gak ada yang bisa menyelesaikan kecuali saya dan Tuhan gitukan. Ya gitu kak, jadi cerita pun kalo misalnya hal-hal yang berkaitan juga dengan yang saya ceritakan itu. Tapi kalo masalah sama diri saya sendiri, saya pendam sendiri kak.
R2.W1.065	Iter	Berarti kamu sekarang menjadi lebih tertutup dari sebelumnya?
R2.W1.066	Itee	Iya, dari sebelumnya. Itu makanya orang-orang sekitar saya bilang pendiam, saya oh iya juga ya.

R2.W1.067	Iter	Berarti kamu juga merasa kamu lebih pendiam ya?
R2.W1.068	Itee	Juga pendiam jadi merasa kak, padahal sebelumnya itu saya gak merasa apa-apa.
R2.W1.069	Iter	Apakah kamu memiliki rasa takut untuk gagal dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis setelah orangtua bercerai?
R2.W1.070	Itee	Em, kalo untuk itu kak, saya tidak. Justru saya menjadikannya menjadi patokan atau acuan, oh jangan sampai saya seperti ini bagaimana nanti efeknya bagi anak-anak saya, gitu kak. Saya sebagai anak sudah merasakan kek mana orangtua bercerai gak mungkin saya untuk merasakan anak saya kek mana orangtua bercerai. Kek gitu kak.
R2.W1.071	Iter	Berarti kamu selalu berusaha untuk berpikir positif dalam menghadapi segala sesuatunya.
R2.W1.072	Itee	Iya berpikir positif dalam menghadapi segala sesuatunya. Iya kak.
R2.W1.073	Iter	Oh, iya. Wawancaranya cukup sampai disini aja. Terimakasih atas waktunya.
R2.W1.074	Itee	Iya kak. Sama-sama.
R2.W1.075	Iter	Semoga kedepannya kamu terus menjadi seorang yang positif dan menebarkan hal-hal positif ke orang-orang sekitar, dan terus semangat kuliahnya.
R2.W1.076	Itee	Amin. Amin. Terimakasih kak.
R2.W1.077	Iter	Terimakasih atas waktunya ya dek.
R2.W1.078	Itee	Iya kak, sama-sama.
R2.W1.079	Iter	Sampai jumpa lagi next time ya. See you.
R2.W1.080	Itee	Iya kak.

Verbatim Wawancara Informan 1 dari Responden I

Informan : I/DA
 Waktu : 11:00 – 11:15 WIB
 Wawancara ke : Medan
 Iter : Peneliti
 Itee : Informan

Koding		Isi Pernyataan
I1.R1.001	Iter	Selamat Pagi Bu. Perkenalkan nama saya May Syafitri Damanik, mahasiswa Psikologi UMA stambuk 2017 yang sedang melakukan penelitian skripsi tentang <i>Self Compassion</i> pada remaja akhir yang orangtuanya bercerai.
I1.R1.002	Itee	Iya kak, pagi. Salam kenal.
I1.R1.003	Iter	Salam kenal juga bu. Bu disini saya ingin mewawancarai Ibu terkait hal yang berhubungan dengan responden. Apakah ibu bersedia?
I1.R1.004	Itee	Iya kak. Bersedia.
I1.R1.005	Iter	Sebelumnya, apa hubungan ibu dengan responden kalau boleh tau?
I1.R1.006	Itee	Saya mama kandungnya kak.
I1.R1.007	Iter	Hem, maaf bu sebelumnya. Apakah benar ibu bercerai dengan ayahnya responden?
I1.R1.008	Itee	Iya kak. Benar.
I1.R1.009	Iter	Kalau saya boleh tau, apa yang menyebabkan ibu bercerai dengan bapak?
I1.R1.010	Itee	Alasannya ya mungkin udah gak cocok lagi kak. capek kalo harus ribut terus sama bapaknya. Beda pendapat sedikit, jadi masalah.
I1.R1.011	Iter	Kalau boleh tau sudah berapa lamakah bercerainya bu?
I1.R1.012	Itee	Mungkin adalah sekitar 3 tahunan kak.
I1.R1.013	Iter	Maaf nih bu sebelumnya. Apakah ibu sama bapak pernah berantam di depan anak?

I1.R1.014	Itee	Kalau dibilang pernah, ya pasti pernah. Namanya orang udah marah kadang lupa lihat tempat kak.
I1.R1.015	Iter	Bagaimanasih hubungan ibu dengan responden setelah bercerai?
I1.R1.016	Itee	Ya, hubungan saya sama anak biasa aja kak. Cuma ya karena sayakan juga kerja, dia juga kerja. Jadi ya sama-sama sibuk. Kadang kalo udh sama-sama pulang kerja paling istirahat masing-masing dikamar.
I1.R1.017	Iter	Hem, berarti ibu dan responden jarang ngbrol ya?
I1.R1.018	Itee	Bisa dibilang gitu kak. soalnya kadang saya pulang kerja juga udah langsung capek. Paling kadang ngomong kalo pas saya mau kerja, dia belum kerja jadi saya pamitan bilang kerja.
I1.R1.019	Iter	Berarti ibu lebih sering menghabiskan waktu diluar rumah ya?
I1.R1.020	Itee	Gak juga kak. paling kalo diluar rumah kerja aja. Kalo dirumah ya istirahat.
I1.R1.021	Iter	Menurut ibu, responden itu orangnya gimana sih?
I1.R1.022	Itee	Dia bisa dibilang anak baik juga kak. Dia suka di kamarnya kalau saya pulang kerja. Dia jarang juga dia mau ngomong tentang aktivitasnya. Cuma ya saya tau dia kerja terus. Anaknya juga gak macam-macam kok kak dari dulu.
I1.R1.023	Iter	Berarti responden gak pernah melakukan hal negatif ya bu?
I1.R1.024	Itee	Kalau yang dibilang pergaulan bebas enggak kak. Semoga ya terus gitu. Kadang kitakan orangtua gak tau juga anak kita diluar ngapain aja kerjanya.
I1.R1.025	Iter	Jadi ada gak perubahan sikap reponden antara sebelum ibu bercerai dengan sesudah ibu bercerai bu?
I1.R1.026	Itee	Paling itulah kak, dia yang betah kali dikamar sekarang. Sikapnya ya biasa aja. Tapi memang lebih jarang kami ngomong sekarang.

I1.R1.027	Iter	Hem. Begitu ya Bu? Baik bu. Sampai disini aja pertanyaan yang ingin saya tanyakan. Terimakasih atas waktunya. Semoga ibu selalu diberi kesehatan ya.
I1.R1.028	Itee	Iya kak. Amin ya. Kakak juga sehat terus ya.
I1.R1.029	Iter	Amin bu. Terimakasih Bu.
I1.R1.030	Itee	Iya. Sama-sama kak.



Verbatim Wawancara Informan 1 dari Responden 2

Informan : I/ZQM
 Waktu : 14:45 – 15:00 WIB
 Wawancara ke : Medan
 Iter : Peneliti
 Itee : Informan

Koding		Isi Pernyataan
I1.R2.001	Iter	Selamat siang. Perkenalkan saya May Syafitri Damanik mahasiswa psikologi uma stambuk 2017 yang sedang melakukan penelitian skripsi yang berjudul <i>self compassion</i> pada remaja akhir dengan orangtua yang bercerai. Sebelum saya melakukan wawancara ini, saya ingin bertanya. Apakah kamu bersedia untuk saya wawancara?
I1.R2.002	Itee	Bersedia pastinya.
I1.R2.003	Iter	Terimakasih sebelumnya. Oh, iya. Kamu gimana kabarnya hari ini?
I1.R2.004	Itee	Emm.. Alhamdulillah sehat.
I1.R2.005	Iter	Tadi kesini naik apa?
I1.R2.006	Itee	Emm.. Naik kereta pribadi, naik motor.
I1.R2.007	Iter	Berarti keadaan kamu lagi sehat-sehat aja ya.
I1.R2.008	Itee	Alhamdulillah, iya.
I1.R2.009	Iter	Kesibukan kamu apa di tengah-tengah masa pandemi gini?
I1.R2.010	Itee	Kesibukan, emmm berlatih silat sama ada kesibukan dari organisasi.
I1.R2.011	Iter	Berarti kamu ada mengikuti beberapa organisasi ya?
I1.R2.012	Itee	Iyaa
I1.R2.013	Iter	Kalau boleh tau, organisasinya apa aja?
I1.R2.014	Itee	Organisasinya pertama ada osis, kedua ada organisasi silat.
I1.R2.015	Iter	Berarti kamu sering habis waktu untuk silat dan osis aja ya. Selebihnya ada les diluar?

I1.R2.016	Itee	Enggak ada. Sekolah kayak biasa.
I1.R2.017	Iter	Sebelumnya saya mau tanya nih. Terkait dengan keluarga. Apakah benar ya orangtua kamu/responden itu bercerai?
I1.R2.018	Itee	Ya, benar.
I1.R2.019	Iter	Kalau boleh tau, apasih alasan orangtua kamu itu bercerai?
I1.R2.020	Itee	Alasannya karena ada sesuatu hal yang tidak bisa dijelaskan.
I1.R2.021	Iter	Kalau boleh tau sudah berapa lamasih orangtua kamu bercerainya?
I1.R2.022	Itee	Kurang lebih 3 tahun.
I1.R2.023	Iter	Oh, iya kakak mau nanyak nih. Bagaimanasih hubungan orangtua dengan anak-anaknya setelah mereka bercerai?
I1.R2.024	Itee	Hubungannya masih seperti dulu, masih baik-baik saja.
I1.R2.025	Iter	Berarti tidak ada yang berubah gitu?
I1.R2.026	Itee	Ada. Kalau berubah itu, waktu ketemunya. Pastinya lebih sedikit.
I1.R2.027	Iter	Kalau dari sikap atau kasih sayangnya gimana?
I1.R2.028	Itee	Kalau kasih sayangnya tetap sama seperti dulu.
I1.R2.029	Iter	Berarti sama sekali tidak ada perubahan ya?
I1.R2.030	Itee	Iya, tidak ada perubahan.
I1.R2.031	Iter	Jadi, perubahan apasih yang paling kamu rasakan antara sebelum orangtua kamu bercerai dan setelah orangtua kamu bercerai?
I1.R2.032	Itee	Perubahannya, emm, ibukan beda rumah. Jadi jarang ketemu. Kan tinggalnya sama ayah sekarang, itulah jadi lebih jarang ketemu dengan ibu.
I1.R2.033	Iter	Oh, iya saya mau nanya nih. Apakah ada perubahan sikap kepada kakak kamu setelah orangtua bercerai?
I1.R2.034	Itee	Perubahan sikap sama sekali tidak ada.
I1.R2.035	Iter	Kalau menurut kamu sendiri kakak kamu itu orangnya seperti apa?

I1.R2.036	Itee	Kalau kaka itu orangnya, baik, dia mau mendemgarkan curhat dari adik-adiknya, sering memberi solusi dan baiklah pokoknya.
I1.R2.037	Iter	Menurut kamu apakah kakak kamu pernah melakukan hal negatif setelah orangtua kamu bercerai?
I1.R2.038	Itee	Emm. Kalau hal negatif kurang tau, tapi dari pandangan saya tidak ada.
I1.R2.039	Iter	Apakah kakak kamu pernah menyalahkan dirinya atas perceraian orangtuanya?
I1.R2.040	Itee	Emm.. pernah, pernah. Pas pertama kali ada masalah kakak macam menyalahkan dirinya sendiri. Padahal itu bukan salahnya. Tapi sekarang udah gak lagi. Karena hubungan orangtua pun, udah membaik pun. Tapi memang bercerai, tapi tidak ada perselisihan.
I1.R2.041	Iter	Berarti dari segi kasih sayang juga tercukupi ya?
I1.R2.042	Itee	Iya.
I1.R2.043	Iter	Kalau gitu, sekian dulu wawancara dari kakak. Terimakasih atas waktunya. Semoga kita bisa bertemu lagi dilain waktu ya.
I1.R2.044	Itee	Iya kak.
I1.R2.045	Iter	Terimakasih.
I1.R2.046	Itee	Sama-sama kak.

Analisis Data: Responden I

KODING	VERBATIM	SIMPULAN	TEMA	KATEGORI
R1.W1.001	Iter: Selamat siang. Perkenalkan nama saya May Syafitri Damanik merupakan mahasiswa Psikologi UMA, jurusan Psikologi, stambuk 2017. Nah, saat ini saya ingin melakukan wawancara kepada kamu. Apakah kamu bersedia?			
R1.W1.002	Itee: Saya bersedia.			
R1.W1.003	Iter: Nah sebelumnya tujuan dari wawancara ini adalah untuk mengetahui gambaran <i>self compassion</i> pada remaja akhir yang orangtuanya bercerai. Kamu bersedia?			
R1.W1.004	Itee: Bersedia.			
R1.W1.005	Iter: Sudah bisa saya mulai?			
R1.W1.006	Itee: Boleh.			
R1.W1.007	Iter: Oke, sebelumnya apa kabar kamu hari ini?			
R1.W1.008	Itee: Emm, kabar saya baik sih. Luar biasa.			
R1.W1.009	Iter: Puji Tuhan ya. Oh iya, aktivitas kamu sehari-hari ngapain aja?			
R1.W1.010	Itee: Saya kerjasih biasanya. Lebih ke kerjaan, cuman gak	Responden biasanya menghabiskan waktu untuk bekerja.	Aktivitas responden	

	terlalu yang ngikut yang kemana-mana gitu.			
R1.W1.011	Iter: Saat ini sedang ada kuliah, atau gimana?			
R1.W1.012	Itee: Kalau untuk kuliah sih belum, cuman kepikiran untuk kuliah itu pasti ada.			
R1.W1.013	Iter: Oh gitu, jadi ada rencana tahun ini untuk kuliah ya.			
R1.W1.014	Itee: InsyaAllah.			
R1.W1.015	Iter: Semoga bisa dapat kuliahnya ya tahun ini. Oh iya, mau Tanya-tanya tentang keluarga nih. Menurut kamu, apasih arti dari sebuah keluarga itu?			Aspek <i>Self Kindness</i>
R1.W1.016	Itee: Menurut saya, keluarga itu ya, bagi anak-anak ya, yang usianya kayak sekarang ini, keluarga itu ya kayak rumah gitu bagi kita gitu. Tempat ternyamannya manusia, ibaratnya gitu. Dapat support dari keluarga, dapat support pokoknya segala macam yang nanti bakal di jalani kedepannya harus ada support dari keluarga. Ya kek ibaratnya keluarga itu memang betul-betul <i>support systemnya</i> orang-orang gitu. Jadi kek, tempat ternyamannya orang-orang deh, menurut saya ya.	Bagi responden keluarga adalah tempat ternyaman bagi manusia. Keluarga adalah <i>support system</i> bagi orang-orang.	Arti sebuah keluarga	Aspek <i>Self Kindness</i>

R1.W1.017	Iter: Oh, berarti keluarga itu adalah bagian terpenting dari hidup kamu ya?			
R1.W1.018	Itee: Iya.			
R1.W1.019	Iter: Oh, iya. Mau Tanya dong. Emm, bagaimanasih keadaan keluarga saat ini, orangtua?			
R1.W1.020	Itee: Kalau menurut saya, keadaan sih, ya gitusih. Saya kurang tau juga ya kenapa mereka bisa bercerai kek gitu. Cuma ya, alasan yang paling tepat mungkin mereka kurang cocok, atau ada satu masalah yang buat mereka itu bakal gak bisa cocok untuk melanjut kedepannya. Mungkin, kemungkinan.	Keluarga responden bercerai. Responden kurang mengetahui alasan perceraian orangtuanya. Menurut responden orangtuanya bercerai karena memang kurang cocok.	Keadaan keluarga	
R1.W1.021	Iter: Em, maaf sebelumnya berarti orangtua kamu bercerai ya?			
R1.W1.022	Itee: Iya.			
R1.W1.023	Iter: Oke, kalau boleh tau sudah berapa lama bercerainya?			
R1.W1.024	Itee: Kurang lebih 3 tahun sih.	Perceraian orangtua responden sudah terjadi kurang lebih 3 tahun.	Lama perceraian	
R1.W1.025	Iter: Em, apasih yang kamu rasakan setelah orangtua kamu bercerai?			Aspek <i>Self Kindness</i>

R1.W1.026	Itee: Ya ngerasa sedih, iya. Kesepian, iya. Kek hampa aja gitu hidupnya. Kek udah enggak kek yang dulu gitu. Kek, pokoknya berubah deh. Berubah 100%.	Responden merasa sedih, kesepian dan hampa. Responden merasa hidupnya berubah 100%	Perasaan responden setelah orangtua bercerai	Aspek <i>Self Kindness</i>
R1.W1.027	Iter: Apasih hal yang membuat kamu paling merasa sedih?			Aspek <i>Self Kindness</i>
R1.W1.028	Itee: Hal yang paling buat sedih itu, pas mereka berantam di depan saya. Pas saya lagi asik-asiknya, terus tiba-tiba mereka berantam depan saya atau ada kata-kata yang mungkin kasar menurut saya. Jadi mungkin itusih.	Responden paling sedih ketika orangtua berantam dan mengeluarkan kata-kata kasar.	Hal yang paling membuat sedih Responden	Aspek <i>Self Kindness</i>
R1.W1.029	Iter: Bagaimana kehidupan yang kamu jalani setelah orangtua bercerai begini?			Aspek <i>Self Kindness</i>
R1.W1.030	Itee: Kehidupan yang sekarang, saya merasa kayak lebih <i>self healing</i> lebih kek menyendiri, lebih kek jadi pendiam gitu, kek gak terlalu berbaur sama orang, jadi kek lebih ya gitulah. kek jumpa orang itu kek agak mikir-mikir gitu.	Reponden lebih suka menyendiri, lebih pendiam dan tidak terlalu berbaur dengan orang-orang.	Kehidupan pasca perceraian orangtua	Aspek <i>Self Kindness</i>
R1.W1.031	Iter: Apakah kamu pernah menyalahkan diri kamu karena perceraian orangtua?			Aspek <i>Self Kindness</i>
R1.W1.032	Itee: Ya kadang ngerasain kek gitusih.	Kadang responden merasa orangtuanya	Menyalahkan diri	Aspek <i>Self Kindness</i>

	Tapi kadang ngerasa kek gak mungkinlah gara-gara aku. Ah mungkin mereka gara-gara ada suatu hal yang memang permasalahannya besar gitu. Yang harus, seharusnya bukan salah ku, ya mungkin adalah gitu suatu alasan yang memang cerainya itu bukan gara-gara aku. Dan aku ngerasa kayak em, jangan sampai. Eh kek mana ya, kayak, kayaknya buka gara-gara aku gitu, kek ngerasa kek harus jadi diri sendiri itu, kek harus positif aja gitu, jangan mikir yang negatif-negatifnya gitu. Kek gak mau nyalahin diri sendiri sih, takutnya nanti makin setres lagi, hehehe.	bercerai karena dia. Tapi terkadang juga merasa bukan karena dia. Responden selalu berusaha berpikir positif agar tidak semakin setres.	sendiri	
R1.W1.033	Iter: Bagaimanakah cara kamu menyikapi perceraian orangtua? Menyikapi apa yang terjadi sekarang gitu?			Aspek <i>Self Kindness</i>
R1.W1.034	Itee: Em, menyikapinya sih ya, sebenarnya ya harus santai-santai ajasih menjalani hidup, ya kek biasa aja gitu. Ngejalani hidup kek biasa aja.	Responden berusaha menyikapinya dengan santai dan menjalani hidup seperti biasa.	Menyikapi perceraian orangtua	Aspek <i>Self Kindness</i>
R1.W1.035	Iter: Setelah orangtua kamu bercerai, ada gaksih rasa takut kamu, jika hidup kamu itu tidak akan bahagia?			Aspek <i>Self Kindness</i>
R1.W1.036	Itee: Itu udah pasti	Responden memiliki	Rasa takut	Aspek <i>Self</i>

	<p>adasih, apalagi kalo misalnya ke jenjang pernikahan nantinya, itu yang bakal kepikiran sih. Soalnya banyak diluar sana yang membilang itu kalo misalnya anak <i>broken home</i> itu yang katanya kalau keluarga kamu hancur, kamu pasti hancur jugakan. Kek orang-orang berpikir negative gitu tentang orang-orang yang <i>broken home</i> gitu. Ya kadang kayak merasa <i>insecure</i>. Kayak, mau ngedekati yang keluarganya harmonis atau keluarganya nyatu gitu kek ngerasa aku pantas gak sih? Pantas gak sih hidup bahagia? kek kadang ngerasa gitu ajasih.</p>	<p>rasa takut jika hidupnya tidak akan bahagia. Terutama ke jenjang pernikahan, responden merasa <i>insecure</i> dan merasa ragu untuk bisa hidup bahagia.</p>	<p>jika hidup tidak akan bahagia</p>	<p><i>Kindness</i></p>
R1.W1.037	<p>Iter: Semoga kamu bisa selalu berpikir positif, segala sesuatu yang terjadi selama kita berpikir positif, semoga hasilnya positif ya.</p>			
R1.W1.038	<p>Itee: Ya. Amin.</p>			
R1.W1.039	<p>Iter: Amin. Kalau menurut kamu sendiri, apakah perceraian orangtua itu adalah hal yang wajar?</p>			<p>Aspek <i>Common humanity</i></p>
R1.W1.040	<p>Itee: Kalau itusih, saya bilang sih gak wajar sih. Karena harus ada</p>	<p>Responden merasa bahwa perceraian orangtua adalah hal</p>	<p>Pendapat responden tentang</p>	<p>Aspek <i>Common humanity</i></p>

	orang yang mereka pertahanin gitu, contohnya kayak anak mereka. Mereka mikir gak sih, kalau anaknya itu bakalan kek mana ya, bakalan mengganggu mentalnya anaknya itu gak? Atau kek mana gitu. Mereka kadang mungkin gak mikir ke situ, gitu. Jadi menurut saya, kalo perceraian itu hal yang gak wajar sih karena memang betul-betul harus ada yang dipertahanin di keluarga itu.	yang tidak wajar karena harus ada anak yang dipertahanin.	perceraian orangtua.	
R1.W1.041	Iter: Em, oke. Apakah kamu pernah membandingkan hidup kamu dengan teman atau oranglain yang memiliki keluarga lebih harmonis?			Aspek <i>Common humanity</i>
R1.W1.042	Itee: Itu sering sih, kadang kek ngerasa setiap malam gitu, mikir, kenapa kehidupan orang itu kek, enak gitu. Yang dekat sama ayahnya atau diperlakukan istimewa, sama keluarganya gitu. Kadang kek ngerasa, emm pantas gak sih seorang anak <i>broken home</i> itu disayang sama orang-orang. Kek merasa kek gitusih.	Responden sering membandingkan kehidupannya dengan oranglain.	Membandin gkan hidup dengan oranglain.	Aspek <i>Common humanity</i>
R1.W1.043	Iter: Em, kamu pantas kok untuk disayangi, asalkan kamu bersama orang-orang yang tepat. Kakak percaya, pasti			

	banyak kok orang-orang yang sayang sama kamu yang selalu ada di samping kamu. Gitu ya, semoga selalu positif.			
R1.W1.044	Itee: Amin. Mudah-mudahan.			
R1.W1.045	Itee: Em, apakah kamu pernah berpikir untuk melakukan hal-hal negatif setelah orangtua kamu bercerai?			Aspek <i>Common humanity</i>
R1.W1.046	Itee: Kayaknya sih, untuk berpikir negatif itu, satu hal yang buat membunuh karakter sendiri sih. Kayak misalnya sebelumnya itu akutuh bagus-bagus tuh sama orangtua, masa iya pas mereka pisah aku harus ngelakuin hal-hal yang aneh. Seharusnya dari situ saya harus mikir gini, kamu sudah tau orangtua kamu kayak gitu kamu jangan kayak gitu, gitu. Kayak harus em, kek ngerasa, kamu harus bisa nunjukin bahagia kamu di depan orangtua kamu, tanpa mereka itu harus bersatu.kek ibaratnya gitu sih.	Responden tidak pernah berpikir untuk melakukan hal negatif. Bagi responden hal itu hanya akan membunuh karakter.	Melakukan hal negatif	Aspek <i>Common humanity</i>
R1.W1.047	Itee: Oke, kakak mau banyak lagi nih, apakah kamu pernah merasa menjadi orang yang paling tersakiti atau menderita karena perceraian orangtua			Aspek <i>Common humanity</i>

	kamu?			
R1.W1.048	Itee: Ya, itusih sudah pasti gitu. Karena kayak merasa kayak mana ya, kayak merasa kayak memang betul-betul kek gak ada, kek gak ada yang peduli gitu sama aku gitu, kayak gak ada yang <i>respect</i> sama aku, kadang mikirnya kayak gitu sih, tapi kembali lagi, iman kita kuat. Kita harus menguatkan diri kita sendiri. Karena betul-betul gak ada orang yang bisa mengatkan diri kita kecuali diri kita sendiri. Jadi ya, merasa tersakiti itu pasti ada, cuman ya balik ke diri kita sendiri, cara menguatkannya itu gimana.	Responden merasa menjadi orang yang paling tersakiti karena responden merasa tidak ada yang peduli dan <i>respect</i> dengannya	Merasa paling tersakiti	Aspek <i>Common humanity</i>
R1.W1.049	Iter: Kamu biasanya nguatn diri kamu dengan cara gimana?			Aspek <i>Common humanity</i>
R1.W1.050	Itee: Dengan nangis sekuat mungkin, atau menjauh dari orang-orang. kayak pokoknya ya nangis aja, nangis gitu ngelontari semuanya. Abistu nanti aku biasanya ya, akukan punya dua hp, jadi di satu hpnya ini ngechat hp satunya lagi. Menguatkan diri sendiri. Kamu itu harus kuat, kamu harus bisa kayak gini, kamu harus bisa kayak gitu, kamu jangan mau dengar apa kata	Responden sering menangis sekuat mungkin. Responden juga biasanya menguatkan dirinya dengan mengirimkan pesan-pesan positif ke dirinya sendiri melalui hp nya.	Cara responden menguatkan dirinya	Aspek <i>Common humanity</i>

	<p>orangtua. Bukan maksud gak mau dengerin kata orangtua yang kekmana-mana, maksudnya tentang yang negatifnya mereka gitu. Ya, ambil positifnya aja, gitu sih nguatannya.</p>			
R1.W1.051	<p>Iteer: Em, jadi untuk sekarang ini, apakah kamu sudah bisa menerima perceraian orangtua kamu dengan pikiran dan perasaan yang ikhlas?</p>			Aspek <i>Mindfulness</i>
R1.W1.052	<p>Itee: Kalau untuk sekarang sih, enggak sih. Belum bisa. Karna kayak merasa, mereka itu masa harus bahagia sama-sama, maksudnya bahagia sama orang yang lain gitu. Dan sekarang mereka memang udah menikah, mama saya juga udah nikah dan ayah saya juga udah nikah. Jadi kek ngerasa, mereka itu punya keluarga masing-masing jadinya. Jadi kek, saya kek ngerasa emm mereka itu udah gak peduliin saya lagi, kadang kek ngerasa gitusih. Itu yang buat, kek mana ya, itu yang membuat saya merasa gak ikhlas, gitu.</p>	<p>Responden belum bisa menerima perceraian orangtuanya. Responden merasa perceraian orangtuanya membuat dia tidak dipedulikan lagi.</p>	<p>Menerima perceraian orangtua dengan ikhlas</p>	Aspek <i>Mindfulness</i>
R1.W1.053	<p>Iteer: Apakah kamu memiliki rasa takut untuk percaya terhadap oranglain, siapapun itu misalnya teman, sahabat,</p>			Aspek <i>Mindfulness</i>

	saudara?			
R1.W1.054	<p>Itee: Kalau untuk itusih enggak. Kayak untuk takut gitu kek, takut untuk pacaran atau punya rumah tangga itu iya. Cuman kalo takut untuk ke keluarga, atau ke teman atau ke yang lainnya kayaknya sih enggak. Mereka juga, kayak mana ya, mereka juga bisa nguat in saya gitu. Kek kamu itu jangan gini-gini, kamu itu harus gini-gini. Kek maksudnya, memang pun juga untungnya teman-teman saya itu orangnya yang positif-positif semua. Kek, emm, kek ngasih tau gitu, kamu itu jangan yang aneh-aneh ya, karena keluarga kamu udah gini-gini. Kek mereka ngerti in gitu. Jadi kalo untuk takut sama orang yang kek teman atau keluarga atau lainnya saya sih gak takut. Cuman yang saya takuti itu untuk bisa berumah tangga. Itu yang saya takuti.</p>	<p>Responden tidak merasa takut untuk percaya terhadap oranglain karena teman-teman responden selalu menguatkannya. Responden lebih memiliki rasa takut untuk pacaran dan berumah tangga.</p>	<p>Rasa takut percaya terhadap oranglain.</p>	<p>Aspek <i>Mindfulness</i></p>
R1.W1.055	<p>Iter: Masih bersyukur ya mempunyai teman-teman yang baik yang selalu memberi energi positif.</p>			
R1.W1.056	<p>Itee: Iya.</p>			
R1.W1.057	<p>Iter: Adakah perubahan sikap yang terjadi dengan kamu setelah orangtua</p>			<p>Aspek <i>Mindfulness</i></p>

	kamu bercerai? Seperti mudah marah, mudah tersinggung?			
R1.W1.058	<p>Itee: Kurasa kalo untuk sikap yang kayak gitu, itu pas awal perceraian dari orangtua sih. Kalau untuk sekarang lebih kek jangan terlalu sering marah sama orang tanpa alasan apapun. Kamu itu harus bisa jadi orang yang pelembut jangan kayak marah-marah gak jelas gitu. Dulu sih ngerasanya kek, ada orang apa gitu langsung tersinggung. Ada orang apa gitu kek langsung marah, kek langsung, pokoknya gak terkontrol gitulah. Tapi kalo untuk sekarang, dikarenakan umur juga udah lumayan. Jadi dari situ saya kek ngerasa harus berubah nih, jangan kayak gitu-gitu aja. Kalo kita kayak gitu tuh, kek ngerasa sama aja dong sama orangtua gitu, yang sifat pemaahnya itu, yang sifat egoisnya mereka itu yang kek gitu, gitu. Kalo misalnya aku gitu-gitu aja, nanti kalo misalnya aku punya suami atau kayak mana, punya keluarga gitu masa iya aku harus kek mereka. Kadang suka merasa gitu sih. Kalo dulu kemungkinan iya, kalo sekarang sih lebih ngerasa kek harus jaga</p>	<p>Diawal perceraian responden suka marah dan mudah tersinggung untuk hal-hal sepele. Kalau sekarang responden lebih berusaha untuk lembut dan tidak mudah marah.</p>	<p>Perubahan sikap yang terjadi pada responden setelah orangtua bercerai.</p>	<p>Aspek <i>Mindfulness</i></p>

	kata-kata gitu, gak kayak yang dulu.			
R1.W1.059	Iter: Mohon maaf sebelumnya, kalo boleh kakak tau, dulu hal apasih yang membuat kamu paling sering buat kamu marah, paling mudah marah, apa gitu?			Aspek <i>Mindfulness</i>
R1.W1.060	Itee: Em, kayak hal-hal yang sepele sih kak. Kek misalnya, dia nanyak gitu. Kek, mama bapakmu gini-gini ya, kek apasih. Kak yaudah, kek gak mau ngebilangin yang kek gini, kek mau terbuka sama orang gak mau gitu.	Responden paling sering marah jika ditanyain tentang hubungan orangtuanya.	Pemicu kemarahan responden	Aspek <i>Mindfulness</i>
R1.W1.061	Iter: Berarti lebih sensitive kalo mereka ngebahas-bahas tentang keluarga ya?			Aspek <i>Mindfulness</i>
R1.W1.062	Itee: Iyaa, tentang keluarga.			Aspek <i>Mindfulness</i>
R1.W1.063	Iter: Tapi sekarang kalo misalnya ada orang yang dipercaya kamu mau terbuka?			Aspek <i>Mindfulness</i>
R1.W1.064	Itee: Kalo untuk orang yang dipercaya sih saya sekarang itu, saya mau terbuka, Cuma ya itu balik kek tadi, ya terbuka boleh, Cuma ya privasi itu harus tetap dijaga. Gak semuanya itu memang saya percaya sama dia gitu, cuman gak semuanya itu mereka harus tau tentang privasi	Responden mau terbuka dengan orang yang dipercayainya. Namun untuk hal privasi responden tidak ingin bercerita.	Sifat terbuka Responden	Aspek <i>Mindfulness</i>

	saya. Gitu sih.			
R1.W1.065	Iter: Oh oke, kakak lanjut ya pertanyaannya.			
R1.W1.066	Itee: Oh, iya boleh.			
R1.W1.067	Iter: Em, bagaimana sikap kamu terhadap masa depan, apakah kamu memiliki rasa takut untuk menghadapi masa depan?			Aspek <i>Mindfulness</i>
R1.W1.068	Itee: Itu dia tadi. Emm, untuk di masa depan sih emang betul-betul kek takut banget sih. Sampai kek pernah tuh, berantem gitu sama pacar, dan dia bilang kamu itu gak cocok jadi ibu rumah tangga nanti kek gitu-gitukan. Jadi kek ngerasa apa aku seenggak cocok itu, gitu. Apa iya aku harus kek orangtuaku gitu? Ya enggak mungkinlah. Jadi kek merasa kek langsung <i>insecure</i> tiba-tiba. Tiba-tiba kek, woi gitu.masasih aku gak akan cocok gitu, jadi kek ngerasa coba deh ubah diri aku dulu baru mau buat pacaran gitu, atau buat kenalan sama orang yang memang betul-betul mau di seriusin gitu. Kayak ngerasa, masa iyasih. Kayak setiap hari itu, kek pikir gitu masa iyasih? Masa iyasih? Kek takut aja cuman dikarenakan saya juga	Responden merasa sangat takut untuk menghadapi masa depan, terutama dalam hal membangun rumah tangga.	Sikap menghadapi masa depan	Aspek <i>Mindfulness</i>

	<p>kerja di lingkungan yang memang teman-teman saya itu yang enggak seusia saya. Kek atasan dari saya gitu, kek misalnya kakak-kakak yang umurnya udah 32 tahun yang memang udah berumah tangga dan mereka juga gagal dalam berumah tangga. Mereka itu bilang sama saya, kamu jangan takut katanya, itu semua udah di jalan Allah katanya. Yang jalani itu yang diatas, itu balik lagi ke iamn kamu sendiri, gitu katanya. Kalo misalnya kamu kuat, kalo misalnya kamu bisa nanggapi sikap suami kamu, kamu pasti bisa. Tergantung gimana kamu carik orang itu yang gimana. Jangan takut ya. Kalo misalnya kakak, kakak akui, kakak memang salah dari dalam gini-gini. Ya dia memang ngasih tau salahnya dia. Kadang kek terbuka pikiran. Mereka yang kek support saya itu buat kayak yang gak usah takut ya dalam berumah tangga. Kamu itu kuat, kamu itu bisa, gini-gini segala macam. Jadi kek ngerasa, mereka itu memang nguatin saya sekuat-kuatnya.</p>			
<p>R1.W1.069</p>	<p>Iter: Berarti banyak belajar juga dari pengalaman-pengalaman mereka?</p>			<p>Aspek <i>Mindfulness</i></p>

R1.W1.070	Itee: Iya.			
R1.W1.071	Iter: Kakak lanjut ya?			
R1.W1.072	Itee: Boleh.			
R1.W1.073	Iter: Apakah kamu pernah merasa malu karena memiliki orangtua yang bercerai?			Aspek <i>Mindfulness</i>
R1.W1.074	Itee: Kalau malu sih, sebenarnya enggak sih. Tapi kadang ngerasa iya. Hehehe. Cuman bingung juga sih, ngerasa iyanya itu pas kita jumpa sama kek misalnya sama mertua. Eh calon mertua gitu, ditanyain keluarga kamu gimana, gini-gini. Kek ngerasa malu sih. Malunya tuh, dari keluarga yang <i>broken home</i> gitu. Dan untungnya, untuk yang sekarang menerima. Dimana-mana keknya orang bisa nerima untuk keluarga yang <i>broken home</i> sih karena keknya kasus untuk yang kek gitu sekarang udah banyak ya, kayaknya. Orang mendengarnya itu kek, udah biasa aja gitu. Jadi udah kek enggak merasa malu sih, kek biasa aja.	Responden terkadang merasa malu karena orangtuanya bercerai, terutama ketika ditanyai tentang keluarganya oleh calon mertua.	Perasaan malu dengan perceraian orangtua	Aspek <i>Mindfulness</i>
R1.W1.075	Iter: Kalau boleh kakak tau, berarti kamu punya pacar ya? Udah berapa lama?			
R1.W1.076	Itee: Iya. Sudah satu	Responden memiliki	Status	

	tahun lebih.	pacar dan sudah berpacaran selama satu tahun lebih.	hubungan	
R1.W1.077	Iter: Semoga lancar terus ya hubungan kalian.			
R1.W1.078	Itee: Iya. Amin.			
R1.W1.079	Iter: Emm. Kakak mau nanyak nih, bagaimana sih hubungan kamu dengan keluarga terdekat, saudara, teman? Apakah kamu kalau sekarang ini lebih cenderung untuk menutup diri, kayak misalnya ada keluh kesah kamu tanggung sendiri, atau kamu mau berbagi sama mereka?			Aspek <i>Mindfulness</i>
R1.W1.080	Itee: Kalau untuk ke situ sih saya lebih mendam sendiri sih. Karena kalo misalnya saya, kalo misalnya nih dirumah, contoh saya dari pulang kerja, kek misalnya rumah itu hanya untuk tempat tidur aja gitu. Abis itu kek merasa, kek kehidupan sehari-hari saya ini ya, kek misalnya saya kerja itu dari pagi sampai sore. Yaudah, nanti dari pagi sampai sore pulang kerumah, mandi, yaudah abis itu di kamar aja gak keluar-keluar dan kalo misalnya ada masalah apapun gak pernah bilang sama siapa-siapa, kek memang, buat apasih orang ini tau gitu. Lebih bagus aku	Responden lebih suka memendam masalahnya sendiri daripada harus berbagi dengan keluarganya. Bagi responden rumah hanya sekedar untuk tempat tidur saja.	Hubungan dengan keluarga	Aspek <i>Mindfulness</i>

	<p>mendam sendiri toh akhirnya aku bisa menyelesaikan ini semua sendiri. Sering ngerasa gitu sih. Memang beda sih kayak di luar sama di rumah memang beda 100%. Kayak diluar itu saya ketawa-ketawa gitu sama teman, curhat, segala macam. Tapi kalo udah dirumah, saya memang kurung diri gitu. Saya di kamar aja, diem gak menjelasin apapun, ngomong sama mama pun gak ada. Yaudah gitu ajasih.</p>			
R1.W1.081	<p>Iter: Berarti kamu tinggal sama mama ya?</p>			
R1.W1.082	<p>Itee: Iya.</p>			
R1.W1.083	<p>Iter: Oke, untuk wawancaranya udah sampai situ aja. Kakak berharap semoga kamu selalu dipertemukan dengan dengan orang-orang yang positif, jangan pantang menyerah, tetap semangat, tetap percaya pasti selalu adasih orang-orang yang sayang sama kamu, yang selalu di dekat kamu. Kakak percaya kamu pasti orangnya orang baik, karena kamu juga gak mau terpengaruh dengan hal-hal yang negative, kamu selalu berusaha untuk menjadi orang yang positif, semoga</p>			

	kedepannya apa yang kamu targetkan dapat berjalan sesuai dengan keinginan kamu ya.			
R1.W1.084	Itee: Iya, amin.			
R1.W1.085	Iter: Oke sekian wawancara yang kakak lakukan. Terimakasih atas waktu yang telah kamu berikan. Semoga di next time kita bisa bertemu lagi. Bahagia selalu. Terima kasih ya.			
R1.W1.086	Itee: Iya, sama-sama kak.			

Analisis Data: Responden II

KODING	VERBATIM	SIMPULAN	TEMA	KATEGORI
R2.W1.001	Iter: Halo selamat siang.			
R2.W1.002	Itee: Selamat siang kak.			
R2.W1.003	Iter: Perkenalkan nama saya May Syafitri Damanik, mahasiswa psikologi UMA, stambuk 2017 yang sedang melaksanakan penelitian skripsi. Nah tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran <i>self compassion</i> pada remaja akhir yang orangtua bercerai. Kakak mau Tanya, apakah kamu bersedia untuk menjadi subjek penelitian kakak?			
R2.W1.004	Itee: Bersedia kak.			
R2.W1.005	Iter: Udah boleh kakak mulai penelitiannya?			
R2.W1.006	Itee: Boleh kak, silahkan.			
R2.W1.007	Iter: Sebelumnya, hari ini kamu apa kabar?			
R2.W1.008	Itee: Alhamdulillah. Kabar baik kak. Kabar kakak?			
R2.W1.009	Iter: Puji Tuhan, kabar kakak juga baik. Oh, iya. Aktivitas kamu apa ajanih hari ini?			
R2.W1.010	Itee: Hari ini saya ada laboratorium di kampus,	Responden seorang mahasiswa.	Aktivitas responden	

	itu makanya ya begitulah kesibukan saya sampai siang mungkin. Belum makan siang.	Responden menghabiskan waktunya untuk kuliah.		
R2.W1.011	Iter: Oh, waduh belum makan siang yaa. Ada ini gak, kerja di luar atau focus kuliah aja?			
R2.W1.012	Itee: Untuk saat ini saya focus kuliah kak.			
R2.W1.013	Iter: Berarti focus kuliah aja ya. Hem, boleh kakak Tanya tentang keluarga?			
R2.W1.014	Itee: Boleh kak.			
R2.W1.015	Iter: Kakak mau nanyak nih, menurut pendapat kamu apasih arti dari sebuah keluarga itu?			Aspek <i>Self Kindness</i>
R2.W1.016	Itee: Sebuah keluarga. Kalo menurut saya, kata keluarga itu diartikan orang-orang yang selalu mensupport tidak hanya yang keluarga inti kayak ayah, ibu, kakak dan adik. Siapapun itu yang mensupport saya, itu saya sebut keluarga kak, menurut saya.	Bagi responden keluarga adalah orang-orang yang selalu mensupport, tidak hanya ayah, ibu, kakak, adik. Siapapun yang mensupport responden disebutnya sebagai keluarga.	Arti sebuah keluarga	Aspek <i>Self Kindness</i>
R2.W1.017	Iter: Jadi keluarga itu mempunyai peranan yang penting ya bagi kamu?			Aspek <i>Self Kindness</i>
R2.W1.018	Itee: Iya, peranan yang penting. Apapun cita-cita saya dia dukung, kek gitu kak. Menurut saya sih			Aspek <i>Self Kindness</i>

	keluarga.			
R2.W1.019	Iter: Kalo kakak boleh tau, gimana sih hubungan kamu dengan keluarga?			Aspek <i>Self Kindness</i>
R2.W1.020	Itee: Kalo sampai sekarang ini, hubungan saya dengan keluarga itu, ya seperti biasa. Ayah tetap ketawak-ketawak, ibu tetap ketawak-ketawak juga. Pokoknya gak ada yang berubah hubungan saya dengan keluarga saya sendiri kak.	Hubungan responden dengan keluarga seperti biasa, tidak ada yang berubah.	Hubungan responden dengan keluarga saat ini	Aspek <i>Self Kindness</i>
R2.W1.021	Iter: Maaf sebelumnya, kalau kakak boleh tau, apa benar orangtua kamu bercerai?			
R2.W1.022	Itee: Iya kak, benar.	Orangtua responden bercerai.	Hubungan orangtua	
R2.W1.023	Itee: Kalau kakak boleh tau, sudah berapa lama ya bercerainya?			
R2.W1.024	Itee: Kalau bercerainya, pisah rumahnya itu dari 2017. Sedangkan kalau jatuh di pengadilanya di 2018 kak.	Orangtua reponden pisah rumah sejak 2017, namun cerai di pengadilan 2018.	Lama perceraian orangtua	
R2.W1.025	Iter: Oh 2018 ya. kalau kakak boleh tau, apa sih yang menjadi alasan dari perceraian orangtua kamu?			
R2.W1.026	Itee: Kalau secara pastinya, kalau saya tanya sama ayah, sama mama gitu mereka bilang saya belum cukup umur	Responden kurang tau pasti alasan perceraian orangtuanya. Responden merasa	Alasan perceraian orangtua	

	<p>untuk mengetahui semua itu. Tapi kalau menurut saya, itu tentang, biasa kak. Itu tentang hal-hal ekonomi gitu. Seperti, kebutuhan mungkin kemauan mama yang gak terpenuhi oleh ayah, atau gak hal ayah yang gak dipenuhi oleh mama gitulah kak kalau menurut saya. Tapi kalau dari orang itu langsung saya tidak tau.</p>	<p>perceraian orangtuanya mungkin disebabkan oleh hal-hal ekonomi.</p>		
R2.W1.027	<p>Iter: Apasih yang kamu rasakan setelah orangtua bercerai?</p>			Aspek <i>Self Kindness</i>
R2.W1.028	<p>Itee: Yang saya rasakan waktu tahun pertama, tepat 2017 itu waktu masa masih sidang di pengadilan, saya merasa kalo dunia itu udah gak ada lagi gitu kak. Orang semua memamerkan foto sama orangtua, dapat juara foto sama orangtua, kalau saya ya hidup mandiri gitu. Tapi setelah setahun dua tahun saya lihat lagi masih ada orangtua yang lebih gak ada gitu. Saya artikan daripada dibandingkan saya yang masih bisa jumpa. Saya bisa merasakan, oh cerai itu gak, gak <i>stuck</i> cita-cita kita di situ, gitu. Masih banyak lagi dan buktinya sampai sekarang emm, gadak itu kak, macam gak ada kejadian gitu. Ya, jumpa</p>	<p>Di tahun pertama responden merasa sangat sedih dan merasa dunia sudah tidak ada lagi. Namun setelah setahun dua tahun responden lebih dapat menerima.</p>	<p>Perasaan responden setelah orangtuanya bercerai</p>	Aspek <i>Self Kindness</i>

	mama, jumpa mama. Ya jumpa ayah, jumpa ayah gitu kak.			
R2.W1.029	Iter: Bagaimana sih kehidupan yang kamu jalani setelah orangtua bercerai? Apakah ada perubahan atau bagaimana?			Aspek <i>Self Kindness</i>
R2.W1.030	Itee: Kalo perubahannya ya sedikit banyak ada kak. Contohnya, kayak jumpa mama, kalo dulu setiap hari, ditanyakin makan, belajar bareng. Tapi kalo sekarang karena kami pisah sama mama, tidak. Tapi kalo untuk komunikasi sama mama kalo dibilang sering, masih sering. Karena saya tinggal sama ayah enggak sama mama. Saya ke ayah, gak ke mama.	Ada sedikit banyak perubahan yang terjadi setelah orangtua bercerai. Dulu responden setiap hari ditanyakin tentang makan dan belajar bareng, kalau sekarang tidak.	Kehidupan setelah orangtua bercerai	Aspek <i>Self Kindness</i>
R2.W1.031	Iter: Apakah kamu pernah menyalahkan diri kamu atas perceraian orangtua?			Aspek <i>Self Kindness</i>
R2.W1.032	Itee: Emm, gak pernah kak. Karena kek mana ya, kalo di bilang saya sering gitu menahan supaya orang itu jangan pisah, jangan pisah gitu. Tapi kalo orang itu mau pisah, yaudah saya ikhlaskan kek gitu.	Responden tidak pernah menyalahkan dirinya sendiri untuk perpisahan orangtuanya.	Menyalahkan diri sendiri karena perceraian orangtua	Aspek <i>Self Kindness</i>
R2.W1.033	Iter: Jadi bagaimanasih kamu menyikapi perceraian orangtua yang			Aspek <i>Self Kindness</i>

	terjadi gini?			
R2.W1.034	Itee: Em, cara menyikapinya. Em, saya sedikit ada menarok kata-kata cuek dalam diri saya. Kalo misalnya saya terlalu peduli dengan apa, saya kayak merasa gak maju gitu kak. Ah terpukul, orangtua kek gini aja kok, orangtua kek gitu aja kok. Tapi saya kalo saya kata cuek kak, diri saya sendiri yang saya pikirkan, gak usah masalah gitu. Saya maju sampai sekarang gini, gitu kalo menurut saya kak.	Responden menyikapi perceraian orangtua dengan sedikit cuek. Responden lebih memikirkan tentang dirinya daripada tentang perceraian orangtuanya.	Menyikapi perceraian orangtua	Aspek <i>Self Kindness</i>
R2.W1.035	Iter: Setelah orangtua bercerai begini, apakah kamu memiliki rasa takut jika hidup kamu tidak akan bahagia?			Aspek <i>Self Kindness</i>
R2.W1.036	Itee: Tidak kak. Tidak pernah saya berpikir kek gitu.	Responden tidak memiliki rasa takut untuk tidak akan bahagia	Rasa takut untuk hidup tidak akan bahagia.	Aspek <i>Self Kindness</i>
R2.W1.037	Iter: Oke, kakak lanjut ya pertanyaannya?			
R2.W1.038	Itee: Lanjut kak.			
R2.W1.039	Iter: Kalo menurut kamu sendiri, apakah perceraian orangtua itu merupakan hal yang wajar?			Aspek <i>Common Humanity</i>
R2.W1.040	Itee: Sangat wajar kak, perceraian orangtua. Tapi kalau saya, emm ke orangtua orangtua yang	Responden merasa perceraian orangtua itu hal yang wajar.	Pendapat responden tentang	Aspek <i>Common Humanity</i>

	akur gitu, kalo bisa janganlah. Tapi kalo sudah terjadi, ya mau buat apa kek gitu.		perceraian	
R2.W1.041	Iter: Apakah kamu pernah membandingin hidup kamu dengan teman atau oranglain yang memiliki keluarga yang lebih harmonis?			Aspek <i>Common Humanity</i>
R2.W1.042	Itee: Kalau tahun pertama, sering kak. Sering kali, bahkan kalo bisa nyesal gitu. Kok kenapalah di lahirkan dari keluarga ini. Tapi kalo tahun kedua, ketiga saya merasa, oh ini yang mendewasakan saya. Gitu kak.	Ditahun pertama responden merasa menyesal lahir di keluarganya. Ditahun kedua ketiga responden merasa hal ini mendewasakannya. Setelah perceraian orangtua responden menjadi seorang yang lebih menghargai kebersamaan dengan keluarga.	Membandin gkan hidup dengan oranglain.	Aspek <i>Common Humanity</i>
R2.W1.043	Iter: Jadi sekarang udah gak pernah membandingin lagi ya, sama kehidupan oranglain?			Aspek <i>Common Humanity</i>
R2.W1.044	Itee: Gak pernah kak. Emm Justru saya bersyukur gitu, lahir dari keluarga kek gini saya merasa menghargai kebersamaan gitu kak. Asal kebersamaan saya selalu ikut. Dulu gak pernah saya hargai. Kalo ada kumpul bersama ah saya pergi. Masih jumpa			Aspek <i>Common Humanity</i>

	lagi kok malam gitu berpikir. Kalo sekarang lebih dihargai gitu kak. Saya merasa bersyukur aja.			
R2.W1.045	Iter: Berarti lebih sangat menghargai waktu kalo misalnya ada punya kesempatan bareng keluarga. Gitu ya.			Aspek <i>Common Humanity</i>
R2.W1.046	Itee: Em, iya lebih menghargai kak. Dulu ah ke teman-teman, malam jumpa kok, gitu.			Aspek <i>Common Humanity</i>
R2.W1.047	Itee: Apakah kamu pernah berpikir untuk melakukan hal negatif setelah orangtua kamu bercerai?			Aspek <i>Common Humanity</i>
R2.W1.048	Itee: Kalau hal yang itu kak, saya tidak berpikir. Saya tidak pernah berpikir untuk melakukan hal-hal kiri atau hal-hal negatif.	Responden tidak pernah berpikir untuk melakukan hal-hal negative.	Berpikir melakukan hal negative.	Aspek <i>Common Humanity</i>
R2.W1.049	Iter: Oh berarti kamu selalu berpikir positif gitu ya.			Aspek <i>Common Humanity</i>
R2.W1.050	Itee: Iya, selalu berpikir positif kak, sepanjang ini, sejauh ini.			Aspek <i>Common Humanity</i>
R2.W1.051	Iter: Kamu pernah gak merasa menjadi orang yang paling tersakiti atau menderita karena perceraian orangtua kamu?			Aspek <i>Common Humanity</i>
R2.W1.052	Itee: Pernah kak. Saya pernah menjadi orang,	Responden pernah merasa bahwa dunia	Merasa menjadi	Aspek <i>Common</i>

	yang kayak merasa kayak dunia itu gak adil gitu. Saya masih masih bertumbuh, masih ingin mencapai apasih cita-citaku orang orangtuaku aja udah berpisah gitu loh. Sedangkan orang itu aja gak mau berjuang demi aku, ngapain aku berjuang demi diriku sendiri, kek gitu kak menurut saya.	itu tidak adil. Disaat dia masih bertumbuh, orangtuanya malah bercerai.	orang yang paling tersakiti.	<i>Humanity</i>
R2.W1.053	Iter: Jadi sekarang ini, apakah kamu sudah bisa menerima perceraian orangtua kamu dengan pikiran dan perasaan yang ikhlas?			Aspek <i>Mindfulness</i>
R2.W1.054	Itee: Sudah kak. Sejauh ini saya ikhlas, ikhlas, seikhlas ikhlasnya menerima perceraian itu.	Responden sudah menerima perceraian orangtua dengan ikhlas.	Menerima perceraian orangtua.	Aspek <i>Mindfulness</i>
R2.W1.055	Iter: Apakah kamu memiliki rasa takut untuk percaya terhadap orang lain?			Aspek <i>Mindfulness</i>
R2.W1.056	Itee: Em, justru tidak kak. Apalagi kalo berkaitan dengan hal-hal yang namanya itu pernikahan. Saya menjadikan perceraian orangtua saya ini, gimanasih cermin bagi saya nanti untuk menuju ke jenjang pernikahan itu juga gitu kak. Nanti saya gimana anak saya nanti merasakan apa yang saya rasakan kalo bercerai.	Responden tidak memiliki rasa takut untuk percaya terhadap oranglain. Responden tidak takut untuk pernikahan dan menjadikan perceraian orangtua sebagai cerminan agar tidak sampai bercerai.	Rasa takut untuk percaya terhadap oranglain	Aspek <i>Mindfulness</i>

	Gitu kalo menurut saya kak.pemikiran saya yang sekarang.			
R2.W1.057	Iter: Apakah ada perubahan sikap, perilaku yang terjadi pada kamu sekarang setelah orangtua kamu bercerai? Seperti misalnya kamu jadi mudah marah, mudah tersinggung?			Aspek <i>Mindfulness</i>
R2.W1.058	Itee: Yang saya rasakan tidak ada. Tapi kalo orang-orang sekitar saya kak bilang. Sebelum orangtua saya bercerai itu saya orangnya agresif, setelah orangtua bercerai saya em, orang itu merasa saya lebih diam gitu. Ada apa-apa masukan gitu saya ikut-ikut aja, iya-iya aja gitu. Tapi saya merasa saya gak ada bedanya gitu.	Responden tidak merasa ada perubahan sikap dengannya. Tetapi orang-orang disekitar responden merasa lebih pendiam.	Perubahan sikap setelah orangtua bercerai.	Aspek <i>Mindfulness</i>
R2.W1.059	Iter: Sikap kamu bagaimana sih? Sikap kamu dalam menghadapi masa depan? Apakah ada memiliki rasa takut untuk menghadapi masa depan dengan keadaan orangtua yang bercerai seperti ini?			Aspek <i>Mindfulness</i>
R2.W1.060	Itee: Kalo saya tidak ada kak, karena orangtua saya pun bercerai, mereka yang pisah gitu tetapi perhatian sama saya tetap sama.	Responden tidak merasa takut untuk menghadapi masa depan.	Sikap menghadapi masa depan.	Aspek <i>Mindfulness</i>
R2.W1.061	Iter: Kalo misalnya malu, apakah kamu pernah			Aspek <i>Mindfulness</i>

	merasa malu karena orangtua kamu bercerai?			
R2.W1.062	Itee: Kalau malu, saya gak pernah kak, malu. Justru kalo misalnya ditanyak, kalo orang itu bicara tentang perpisahan saya diam. Tapi kalo ditanyak mana rumah mama, mana rumah ayah saya jawab berbeda, pasti orang itu tau kalau orangtua saya bercerai gitu.	Responden tidak pernah merasa malu karena orangtuanya bercerai.	Perasaan malu karena orangtua bercerai	Aspek <i>Mindfulness</i>
R2.W1.063	Iter: Bagaimanasih hubungan kamu saat ini dengan keluarga terdekat? Seperti saudara atau teman apakah kamu cenderung untuk menutup diri untuk berbagi keluh kesah kamu terhadap orang-orang terdekat atau orang-orang sekitar?			Aspek <i>Mindfulness</i>
R2.W1.064	Itee: Em, semenjak perpisahan itu saya menjadi orang yang tertutup kak. Maksud dari tertutup itu bukan, enggak mau ngomong bukan cuek gitukan. Saya merasa kalo masalah saya yang saya punya itu saya sendiri yang bisa menyelesaikannya. Gak ada yang bisa menyelesaikan kecuali saya dan Tuhan gitukan. Ya gitu kak, jadi cerita pun kalo misalnya hal-hal yang berkaitan juga dengan yang saya	Responden menjadi seorang yang tertutup sejak orangtuanya bercerai. Responden merasa bahwa permasalahan yang dihadapinya hanya bisa diselesaikan oleh dirinya sendiri dan Tuhan.	Hubungan responden dengan keluarga, saudara dan teman.	Aspek <i>Mindfulness</i>

	ceritakan itu. Tapi kalo masalah sama diri saya sendiri, saya pendam sendiri kak.			
R2.W1.065	Iter: Berarti kamu sekarang menjadi lebih tertutup dari sebelumnya?			Aspek <i>Mindfulness</i>
R2.W1.066	Itee: Iya, dari sebelumnya. Itu makanya orang-orang sekitar saya bilang pendiam, saya oh iya juga ya.			Aspek <i>Mindfulness</i>
R2.W1.067	Iter: Berarti kamu juga merasa kamu lebih pendiam ya?			Aspek <i>Mindfulness</i>
R2.W1.068	Itee: Juga pendiam jadi merasa kak, padahal sebelumnya itu saya gak merasa apa-apa.			Aspek <i>Mindfulness</i>
R2.W1.069	Iter: Apakah kamu memiliki rasa takut untuk gagal dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis setelah orangtua bercerai?			Aspek <i>Mindfulness</i>
R2.W1.070	Itee: Em, kalo untuk itu kak, saya tidak. Justru saya menjadikannya menjadi patokan atau acuan, oh jangan sampai saya seperti ini bagaimana nanti efeknya bagi anak-anak saya, gitu kak. Saya sebagai anak sudah merasakan kek mana orangtua bercerai gak mungkin saya untuk merasakan anak saya kek mana orangtua bercerai.	Responden tidak takut untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis. Responden menjadikan perceraian orangtuanya sebagai patokan dan acuan agar tidak seperti itu.	Rasa takut untuk gagal dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis.	Aspek <i>Mindfulness</i>

	Kek gitu kak.			
R2.W1.071	Iter: Berarti kamu selalu berusaha untuk berpikir positif dalam menghadapi segala sesuatunya.			Aspek <i>Mindfulness</i>
R2.W1.072	Itee: Iya berpikir positif dalam menghadapi segala sesuatunya. Iya kak.			Aspek <i>Mindfulness</i>
R2.W1.073	Iter: Oh, iya. Wawancaranya cukup sampai disini aja. Terimakasih atas waktunya.			
R2.W1.074	Itee: Iya kak. Sama-sama.			
R2.W1.075	Iter: Semoga kedepannya kamu terus menjadi seorang yang positif dan menebarkan hal-hal positif ke orang-orang sekitar, dan terus semangat kuliahnya.			
R2.W1.076	Itee: Amin. Amin. Terimakasih kak.			
R2.W1.077	Iter:Terimakasih atas waktunya ya dek.			
R2.W1.078	Itee: Iya kak, sama-sama.			
R2.W1.079	Iter: Sampai jumpa lagi next time ya. See you.			
R2.W1.080	Itee: Iya kak.			

Analisis Data: Informan 1 dari Responden I

Koding		Isi Pernyataan	Keterangan
I1.R1.001	Iter	Selamat Pagi Bu. Perkenalkan nama saya May Syafitri Damanik, mahasiswa Psikologi UMA stambuk 2017 yang sedang melakukan penelitian skripsi tentang <i>Self Compassion</i> pada remaja akhir yang orangnya bercerai.	
I1.R1.002	Itee	Iya kak, pagi. Salam kenal.	
I1.R1.003	Iter	Salam kenal juga bu. Bu disini saya ingin mewawancarai Ibu terkait hal yang berhubungan dengan responden. Apakah ibu bersedia?	
I1.R1.004	Itee	Iya kak. Bersedia.	
I1.R1.005	Iter	Sebelumnya, apa hubungan ibu dengan responden kalau boleh tau?	
I1.R1.006	Itee	Saya mama kandungnya kak.	Status Hubungan
I1.R1.007	Iter	Hem, maaf bu sebelumnya. Apakah benar ibu bercerai dengan ayahnya responden?	Status Pernikahan
I1.R1.008	Itee	Iya kak. Benar.	
I1.R1.009	Iter	Kalau saya boleh tau, apa yang menyebabkan ibu bercerai dengan bapak?	
I1.R1.010	Itee	Alasannya ya memang karena udah gak cocok lagi kak. capek kalo harus ribut terus sama bapaknya. Beda pendapat sikit, jadi masalah.	Alasan Perceraian
I1.R1.011	Iter	Kalau boleh tau sudah berapa	

		lamakah bercerainya bu?	
I1.R1.012	Itee	Mungkin adalah sekitar 3 tahunan kak.	Lama Perceraian
I1.R1.013	Iter	Maaf nih bu sebelumnya. Apakah ibu sama bapak pernah berantam di depan anak?	
I1.R1.014	Itee	Kalau dibilang pernah, ya pasti pernah. Namanya orang udah marah kadang lupa lihat tempat kak.	
I1.R1.015	Iter	Bagaimanasih hubungan ibu dengan responden setelah bercerai?	
I1.R1.016	Itee	Ya, hubungan saya sama anak biasa aja kak. Cuma ya karena sayakan juga kerja, dia juga kerja. Jadi ya sama-sama sibuk. Kadang kalo udh sama-sama pulang kerja paling istirahat masing-masing dikamar.	Hubungan Informan dengan Responden
I1.R1.017	Iter	Hem, berarti ibu dan responden jarang ngobrol ya?	
I1.R1.018	Itee	Bisa dibilang gitu kak. soalnya kadang saya pulang kerja juga udah langsung capek. Paling kadang ngomong kalo pas saya mau kerja, dia belum kerja jadi saya pamitan bilang kerja.	
I1.R1.019	Iter	Berarti ibu lebih sering menghabiskan waktu diluar rumah ya?	
I1.R1.020	Itee	Gak juga kak. paling kalo diluar rumah kerja aja. Kalo dirumah ya istirahat.	
I1.R1.021	Iter	Menurut ibu, responden itu orangnya gimana sih?	

I1.R1.022	Itee	Dia bisa dibilang anak baik juga kak. Dia suka di kamarnya kalau saya pulang kerja. Dia jarang juga dia mau ngomong tentang aktivitasnya. Cuma ya saya tau dia kerja terus. Anaknya juga gak macam-macam kok kak dari dulu.	Sifat responden dirumah
I1.R1.023	Iter	Berarti responden gak pernah melakukan hal negatif ya bu?	
I1.R1.024	Itee	Kalau yang dibilang pergaulan bebas enggak kak. Semoga ya terus gitu. Kadang kitakan orangtua gak tau juga anak kita diluar ngapain aja kerjanya.	
I1.R1.025	Iter	Jadi ada gak perubahan sikap reponden antara sebelum ibu bercerai dengan sesudah ibu bercerai bu?	
I1.R1.026	Itee	Paling itulah kak, dia yang betah kali dikamar sekarang. Sikapnya ya biasa aja. Tapi memang lebih jarang kami ngomong sekarang.	Perubahan sikap Responden sesudah bercerai
I1.R1.027	Iter	Hem. Begitu ya Bu? Baik bu. Sampai disini aja pertanyaan yang ingin saya tanyakan. Terimakasih atas waktunya. Semoga ibu selalu diberi kesehatan ya.	
I1.R1.028	Itee	Iya kak. Amin ya. Kakak juga sehat terus ya.	
I1.R1.029	Iter	Amin bu. Terimakasih Bu.	
I1.R1.030	Itee	Iya. Sama-sama kak.	

Analisis Data: Informan 1 dari Responden II

Koding		Isi Pernyataan	Keterangan
I1.R2.001	Iter	Selamat siang. Perkenalkan saya May Syafitri Damanik mahasiswa psikologi uma stambuk 2017 yang sedang melakukan penelitian skripsi yang berjudul <i>self compassion</i> pada remaja akhir dengan orangtua yang bercerai. Sebelum saya melakukan wawancara ini, saya ingin bertanya. Apakah kamu bersedia untuk saya wawancara?	
I1.R2.002	Itee	Bersedia pastinya.	
I1.R2.003	Iter	Terimakasih sebelumnya. Oh, iya. Kamu gimana kabarnya hari ini?	
I1.R2.004	Itee	Emm.. Alhamdulillah sehat.	
I1.R2.005	Iter	Tadi kesini naik apa?	
I1.R2.006	Itee	Emm.. Naik kereta pribadi, naik motor.	
I1.R2.007	Iter	Berarti keadaan kamu lagi sehat-sehat aja ya.	
I1.R2.008	Itee	Alhamdulillah, iya.	
I1.R2.009	Iter	Kesibukan kamu apa di tengah-tengah masa pandemi gini?	
I1.R2.010	Itee	Kesibukan, emmm berlatih silat sama ada kesibukan dari organisasi.	Aktivitas Informan
I1.R2.011	Iter	Berarti kamu ada mengikuti beberapa organisasi ya?	
I1.R2.012	Itee	Iyaa	

I1.R2.013	Iter	Kalau boleh tau, organisasinya apa aja?	
I1.R2.014	Itee	Organisasinya pertama ada osis, kedua ada organisasi silat.	
I1.R2.015	Iter	Berarti kamu sering habis waktu untuk silat dan osis aja ya. Selebihnya ada les diluar?	
I1.R2.016	Itee	Enggak ada. Sekolah kayak biasa.	
I1.R2.017	Iter	Sebelumnya saya mau tanya nih. Terkait dengan keluarga. Apakah benar ya orangtua kamu/responden itu bercerai?	Status Hubungan Keluarga
I1.R2.018	Itee	Ya, benar.	
I1.R2.019	Iter	Kalau boleh tau, apasih alasan orangtua kamu itu bercerai?	
I1.R2.020	Itee	Alasannya karena ada sesuatu hal yang tidak bisa dijelaskan.	Alasan orangtua bercerai
I1.R2.021	Iter	Kalau boleh tau sudah berapa lamasih orangtua kamu bercerainya?	
I1.R2.022	Itee	Kurang lebih 3 tahun.	Lama Perceraian orangtua
I1.R2.023	Iter	Oh, iya kakak mau nanyak nih. Bagaimanasih hubungan orangtua dengan anak-anaknya setelah mereka bercerai?	
I1.R2.024	Itee	Hubungannya masih seperti dulu, masih baik-baik saja.	Hubungan orangtua
I1.R2.025	Iter	Berarti tidak ada yang berubah gitu?	
I1.R2.026	Itee	Ada. Kalau berubah itu, waktu ketemu. Pasti lebih	Perubahan setelah orangtua bercerai

		sedikit.	
I1.R2.027	Iter	Kalau dari sikap atau kasih sayangnya gimana?	
I1.R2.028	Itee	Kalau kasih sayangnya tetap sama seperti dulu.	Kasih sayang orangtua
I1.R2.029	Iter	Berarti sama sekali tidak ada perubahan ya?	
I1.R2.030	Itee	Iya, tidak ada perubahan.	
I1.R2.031	Iter	Jadi, perubahan apakah yang paling kamu rasakan antara sebelum orangtua kamu bercerai dan setelah orangtua kamu bercerai?	
I1.R2.032	Itee	Perubahannya, emm, ibukan beda rumah. Jadi jarang ketemu. Kan tinggalnya sama ayah sekarang, itulah jadi lebih jarang ketemu dengan ibu.	Perubahan yang paling dirasakan
I1.R2.033	Iter	Oh, iya saya mau nanya nih. Apakah ada perubahan sikap kepada kakak kamu setelah orangtua bercerai?	
I1.R2.034	Itee	Perubahan sikap sama sekali tidak ada.	Perubahan Sikap responden
I1.R2.035	Iter	Kalau menurut kamu sendiri kakak kamu itu orangnya seperti apa?	
I1.R2.036	Itee	Kalau kaka itu orangnya, baik, dia mau mendemgarkan curhat dari adik-adiknya, sering memberi solusi dan baiklah pokoknya.	
I1.R2.037	Iter	Menurut kamu apakah kakak kamu pernah melakukan hal negatif setelah orangtua kamu	

		bercerai?	
I1.R2.038	Itee	Emm. Kalau hal negatif kurang tau, tapi dari pandangan saya tidak ada.	Hal negatif yang dilakukan setelah orangtua bercerai
I1.R2.039	Iter	Apakah kakak kamu pernah menyalahkan dirinya atas perceraian orangtuanya?	
I1.R2.040	Itee	Emm.. pernah, pernah. Pas pertama kali ada masalah kakak macam menyalahkan dirinya sendiri. Padahal itu bukan salahnya. Tapi sekarang udah gak lagi. Karena hubungan orangtua pun, udah membaik pun. Tapi memang bercerai, tapi tidak ada perselisihan.	Menyalahkan diri sendiri
I1.R2.041	Iter	Berarti dari segi kasih sayang juga tercukupi ya?	
I1.R2.042	Itee	Iya.	
I1.R2.043	Iter	Kalau gitu, sekian dulu wawancara dari kakak. Terimakasih atas waktunya. Semoga kita bisa bertemu lagi dilain waktu ya.	
I1.R2.044	Itee	Iya kak.	
I1.R2.045	Iter	Terimakasih.	
I1.R2.046	Itee	Sama-sama kak.	