

Self Compassion sebagai Prediktor Optimisme pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang yang Orang Tuanya Bercerai

Novita Ulya Dewi¹, Achmad Muhammad Danyalin², Agung Minto Wahyu³, dan Tutut Chusniyah⁴

^{1,2,3,4} Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

* Penulis Koresponden: Tutut Chusniyah. Email: tutut.chusniyah.fppsi@um.ac.id

Abstrak

Self compassion adalah kemampuan individu dalam memahami ketidakmampuan yang ada dalam dirinya dan menganggapnya sebagai bagian dari kehidupan manusia. Tujuan penelitian ini yakni: 1) Mengetahui *self compassion* yang dimiliki mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai 2) Mengetahui optimisme yang dimiliki mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai 3) Mengetahui apakah *self compassion* merupakan prediktor optimisme pada mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis prediktif menggunakan analisis deskriptif dan regresi sederhana pada populasi mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan subjek sebanyak 75 orang. Instrumen yang digunakan berupa skala *Self compassion Scale Short Form (SCS-SF)* dan skala *Life Orientation Test-Revised (LOT-R)*, dengan reliabilitas 0,800 dan 0,691. Penelitian ini menghasilkan keputusan H_0 ditolak dengan nilai signifikansi 0,000, nilai R yang diperoleh sebesar 0,656 dan nilai R square 0,431 yang menunjukkan kontribusi terhadap kemunculan optimisme sebesar 43,1%.

Kata Kunci: *self compassion*, optimisme, mahasiswa yang orang tuanya bercerai

1. Pendahuluan

Lembaga yang menjadi tempat sosialisasi pertama dan utama dalam pengasuhan adalah keluarga. Menurut Lubis (2011) keluarga adalah kesatuan terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari ayah, ibu dan anak. Setiap individu pasti mengidamkan sebuah keluarga yang utuh dan harmonis. Keharmonisan dalam keluarga merupakan suatu keadaan dimana didalamnya terdapat ikatan yang mampu memberikan rasa aman dan tentram kepada setiap anggotanya yang membuat keluarga utuh dan bahagia (Gunarsa dan Gunarsa, 2004). Selain itu, didalamnya juga terdapat hubungan yang baik antar anggota keluarga yaitu hubungan antara ibu-ayah, ibu-anak, dan ayah-anak. Dalam keluarga yang harmonis akan terdapat kehangatan sebagai bentuk rasa aman yang diberikan orang tua kepada anak. Namun, tidak dapat dipungkiri adanya perselisihan, konflik, dan pertengkaran menjadi penyebab dari hancurnya rumah tangga, yang berakhir dengan perceraian. Perceraian merupakan putusannya hubungan perkawinan secara hukum yang disebabkan oleh hubungan pernikahan yang tidak berjalan dengan baik yang biasanya didahului dengan konflik antara pasangan suami istri yang dilakukan di pengadilan agama dan mengawali berbagai perubahan emosi, psikologis, lingkungan dan anggota keluarga serta dapat menimbulkan perasaan duka yang mendalam (Widiastuti, 2015). Dalam hal ini, tidak ada seorang individu atau anak yang menginginkan terjebak dalam keadaan lingkungan keluarga yang bercerai.

Di Indonesia, menurut Badan Pusat Statistik angka pernikahan pada tahun 2016 mencapai 1.837.185 pernikahan. Namun hal ini diiringi dengan tingginya angka perceraian yang meningkat setiap tahunnya yaitu pada 2015 terdapat 347.256 kasus dan meningkat pada tahun 2016 menjadi 365.633 kasus. Pada tahun 2016, menurut BPS, Jawa Timur menduduki peringkat tertinggi dalam angka perceraian

yaitu mencapai 86.491 kasus. Dari angka perceraian yang ada secara tidak langsung dapat menunjukkan banyaknya anak-anak yang menjadi korban dari perceraian kedua orang tua mereka. Berdasarkan data yang dihimpun dari KPAI, sepanjang periode 2011-2016 tercatat 4.294 pengaduan kasus anak korban pengasuhan keluarga dan pengasuhan alternatif. Jumlah ini menduduki peringkat kedua setelah kategori laporan kasus anak berhadapan hukum (ABH) yang mencapai 7.698 kasus. Pengaduan anak terkait perceraian untuk tahun 2013-2016 adalah 1.215 kasus terkait perebutan hak asuh anak, 1.043 kasus pelarangan akses bertemu orang tua, dan 766 kasus penelantaran ekonomi. Perceraian tidak hanya berdampak pada perubahan kehidupan dari orang yang melakukan perceraian saja, tapi juga berdampak kepada perubahan kehidupan anak dari hasil perkawinan tersebut (KPAI, 2016). Menurut Rice dan Dolgin (dalam Dewi dan Utami, 2008) banyak penelitian yang menyatakan bahwa perceraian memberikan dampak yang besar kepada anak, baik dari sisi psikologis, kesehatan, maupun akademis.

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa sehingga belum sepenuhnya matang dan masalah pembentukan identitas masih menonjol pada periode ini (Arnett dalam Neff & McGehee, 2010). Selain itu menurut Hurlock (dalam Jahja, 2011) masa dewasa awal ini merupakan masa pencarian kemandirian dan merupakan masa reproduktif dimana penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai serta kreativitas, dan penyesuaian terhadap pola hidup yang baru. Lingkungan pertama dan utama yang dapat mengarahkan anak untuk menghadapi kehidupannya adalah keluarga (Sari, 2010). Lingkungan keluarga sangat dibutuhkan oleh anak dalam proses perkembangan sosialnya yaitu kebutuhan terhadap rasa aman, dihargai, disayangi, diterima dan kebebasan untuk menyatakan diri dalam keluarga (Ali & Asrori, 2012).

Masa dewasa awal merupakan masa yang sulit dimana individu dituntut untuk mampu melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk mandiri. Menurut Jahja (2011) terdapat tiga faktor yang membuat masa dewasa awal menjadi masa yang rumit yaitu individu tidak siap dalam menghadapi babak baru dan tidak dapat menyesuaikan peran dengan baik, kurangnya persiapan terhadap peran yang akan dijalani individu sehingga dapat menimbulkan kekecewaan pada diri individu, dan tidak adanya bantuan dari orang tua atau orang-orang terdekat dalam menyelesaikan masalah. Selain itu mereka akan merasa terganggu ketika menjalankan tugas perkembangannya, apabila keluarga mereka berada dalam keadaan disharmoni akibat perceraian. Hal tersebut dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis sendiri sangat erat kaitannya dengan optimisme yang mereka miliki (Imtiaz & Kamal, 2016).

Selain itu berdasarkan wawancara pada tanggal 24 Juli 2020 terhadap mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai, ditemukan bahwa banyak anak yang merasakan kecemasan terkait masa depannya akibat perceraian yang dialami oleh orang tuanya. Mereka takut jika hal yang dialami oleh orang tuanya juga akan terjadi pada dirinya. Selain itu, mereka juga takut jika ketika menikah kelak, keluarga dari pasangan tidak bisa menerima latar belakang keluarganya yang bercerai. Kemudian setelah perceraian orang tua mereka seringkali terbebani oleh stigma yang diberikan masyarakat terhadap keluarga yang bercerai. Keluarga dari kedua orang tua yang saling menyalahkan dan menjatuhkan satu sama lain membuat anak merasa bersalah dan bertanggungjawab atas perceraian orang tuanya. Sehingga, ketika mereka menghadapi permasalahan seringkali tidak disikapi dengan cara yang positif. Mereka kerap melampiaskan emosi dengan cara merokok, menyakiti diri sendiri seperti menyayat-nyayat anggota tubuhnya, mabuk, dan sempat berpikir untuk melakukan percobaan bunuh diri. Seperti yang ditunjukkan oleh Ramadhani, dkk. (2016) bahwa perceraian orang

tua memiliki dampak yang begitu besar terhadap anak dimana anak akan merasakan kemarahan, takut, tertekan dan merasa bersalah.

Orang yang optimis merupakan orang yang mengharapkan hal-hal baik terjadi pada diri mereka (Carver, dkk., 2010). Konsep optimisme berkaitan dengan harapan seseorang tentang keadaan di masa depan. Individu yang optimis cenderung percaya diri dan gigih dalam menghadapi beragam tantangan hidup. Ketika seseorang percaya untuk memiliki lebih banyak hasil yang baik dibandingkan dengan hasil yang buruk di masa depan, orang dianggap lebih optimis (Scheier & Carver, 1985). Optimisme dan pesimisme merupakan dasar dari kepribadian seseorang yang mempengaruhi pandangan individu terhadap sebuah peristiwa yang dialami dalam hidupnya, mempengaruhi pengalaman subjektif individu saat menghadapi masalah, dan mempengaruhi keterikatan individu terhadap tindakan yang akan dilakukan saat menghadapi masalah (Scheier & Carver, 2002). Dalam beberapa penelitian, optimisme seringkali dikaitkan dengan susana hati yang positif dan moral yang baik. Optimisme juga dikaitkan dengan ketekunan dan pemecahan masalah yang efektif, keberhasilan dalam akademik, atletik, militer, pekerjaan, politik, dan juga kesehatan. Bahkan untuk melihat long life serta kebebasan dari trauma (Peterson, 2000). Kecenderungan optimis telah terbukti bermanfaat untuk menghadapi berbagai macam keadaan yang penuh tekanan (Hart, dkk., 2008; Strunk, dkk., 2006). Snyder & Lopez (2002) menyatakan bahwa optimisme mampu mencegah depresi dan kecemasan pada anak-anak dan orang dewasa. Optimisme mendorong seorang individu untuk selalu berpikir bahwa segala sesuatu yang telah terjadi adalah hal yang terbaik untuk dirinya. Aspinwall dan Taylor (dalam Scheier, dkk. 1994) menunjukkan bahwa orang yang optimis lebih baik dalam menyesuaikan diri dengan perubahan kehidupan yang penting dibandingkan dengan orang yang memiliki pandangan pesimis.

Menurut Scheier dan Carver (dalam Mishra 2012) individu yang memiliki optimisme untuk masa depan diasumsikan percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi dalam hidup mereka, cenderung melihat hasil yang diinginkan dapat dicapai, dan mampu bertahan dalam upaya yang mewujudkan tujuan mereka. Sebaliknya, individu yang memiliki ekspektasi hasil negatif untuk masa depan mereka dianggap mengharapkan hal-hal buruk terjadi, cenderung memilih upaya yang lebih mudah, menjadi pasif dan akhirnya menyerah untuk mencapai tujuan mereka. Selain itu harapan yang digeneralisasikan tersebut akan relatif stabil sepanjang waktu. Strassle, dkk. (1999) menyebutkan bahwa optimisme berkorelasi positif dengan kepuasan hidup, kesehatan fisik dan mental yang positif, frekuensi gangguan mental yang lebih rendah, dan harga diri. Kemudian menurut Størksen, dkk. (2006) meskipun perceraian orang tua telah berjalan lebih dari 8 tahun dilaporkan anak lebih banyak mengalami gejala kecemasan dan depresi, perasaan kesejahteraan yang lebih rendah dan lebih banyak masalah yang berhubungan dengan sekolah daripada rekan-rekannya yang orang tuanya tinggal bersama. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Pérez, dkk. (2014) mengenai hubungan antara optimisme disposisi, faktor psikososial seperti koping, spiritualitas, dan peristiwa kehidupan yang penuh tekanan pada orang tua atau pengasuh dan guru, faktor sosiodemografi seperti usia, tingkat pendidikan komposisi keluarga dan jenis kelamin serta status sosial ekonomi. Hasil yang ditunjukkan adalah koping pada anak muda yaitu dukungan sosial, fantasi serta self blame, dan pada orang tua yaitu pemecahan masalah serta dukungan sosial dapat memprediksi adanya optimisme pada anak muda.

Menurut Seligman (2008) faktor yang mempengaruhi optimisme seseorang yaitu dukungan sosial, keyakinan diri, harga diri, dan pengalaman. Seseorang dengan keyakinan diri yang tinggi menurut Bandura (1994) akan menciptakan *sense of personal efficacy*, dimana mereka percaya terhadap kualitas dan kemampuan yang mereka miliki. Dengan hal tersebut seseorang mampu mengatur perilaku mereka agar dapat mencapai tujuannya. Menurut Neff, dkk. (2007) kualitas dan kemampuan

yang ada dalam diri individu akan mudah diterima ketika individu tersebut mampu menerima segala kelemahan dan kelebihan yang ada pada dirinya. Kemampuan ini tergolong kemampuan pola pikir individu yang welas asih atau sering disebut *self compassion*.

Self compassion adalah kemampuan melibatkan diri dalam proses memahami diri sendiri tanpa memunculkan kritik terhadap penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan yang dialami dengan memahami bahwa ketiga hal tersebut adalah bagian dari kehidupan manusia pada umumnya (Afif, 2019). Perasaan kasihan terhadap diri sendiri dan orang lain telah dikaitkan dengan tingkat aktivasi otak yang lebih tinggi di korteks prefrontal kiri, suatu wilayah yang terkait dengan kegembiraan dan optimisme (Lutz, dkk dalam Neff, dkk., 2007). Menurut Podsakoff, dkk. (dalam Neff, dkk., 2007) menyatakan bahwa *self compassion* sangat terkait dengan pola pikir yang lebih bahagia, optimis, dan mampu memfasilitasi kemampuan individu untuk tumbuh, mengeksplorasi dan dengan bijak memahami diri sendiri dan orang lain. Selain itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Smeets, dkk. (2014) terkait pengembangan intervensi mengenai *self compassion* selama tiga minggu pada mahasiswa, Hasilnya mahasiswa dalam kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan yang lebih besar dalam kasih sayang diri, perhatian, optimisme, dan *self-efficacy*, serta penurunan *ruminat*ion. Selain itu penelitian yang dilakukan Shapira dan Mongrain (2010) menemukan hasil bahwa menulis surat tentang *self compassion* tidak hanya menurunkan tingkat depresi, tetapi juga dapat meningkatkan kebahagiaan. Kesehatan mental yang positif sangat terkait dengan kasih sayang pada diri sendiri. Kebahagiaan yang lebih besar dapat berasal dari kehangatan, keterkaitan, dan keseimbangan yang dialami individu saat mereka menerapkan *self compassion* (Neff, dkk., 2007).

Berdasarkan pemaparan sebelumnya ditemukan banyaknya individu yang terkena dampak dari perceraian menimbulkan keprihatinan terkait tentang konsekuensi perceraian bagi perkembangan, kesejahteraan, dan optimisme individu dimasa depan terutama pada mahasiswa. Selain itu penelitian mengenai *self compassion* dengan optimisme masih jarang diteliti di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Neff, dkk. (2007) menemukan adanya hubungan yang positif antara *self compassion* dan optimisme serta sifat kepribadian pada mahasiswa di Southwestern University. Selain itu Imtiaz dan Kamal (2016) juga menemukan adanya hubungan yang positif antara *self compassion* dan optimisme pada lansia. Maka dari itu peneliti ingin mengangkat penelitian dengan judul "*Self compassion* Sebagai Prediktor Optimisme Pada Mahasiswa Universitas Negeri Malang Yang Orang Tuanya Bercerai". Tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat *self compassion* serta optimisme mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk membuktikan apakah *self compassion* merupakan prediktor optimisme pada mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai.

2. Kajian Literatur

2.1. Optimisme

2.1.1. Pengertian optimisme

Optimisme menurut Carver dan Scheier (dalam Synder dan Lopez, 2002) adalah pandangan positif individu terhadap hasil yang akan diperoleh di masa depan. Menurut Chang, dkk. (1997) optimisme adalah cara pandang individu secara positif terhadap suatu kejadian atau pengalaman hidup yang dialaminya, seperti mampu dalam menghasilkan suatu hal yang baik, tidak takut akan kegagalan, realistis dalam melihat suatu masalah agar mampu mencapai hal terbaik dalam hidupnya.

Optimisme tidak hanya sebuah keyakinan yang terisolasi, namun merupakan bagian dari sebuah sistem pengetahuan yang kompleks yang dapat berdampak baik dalam berbagai hal (Chang, 2001).

Seligman (2005) menyatakan bahwa yang menjadi dasar optimisme pada individu tidak hanya terletak pada cara bagaimana individu mengungkapkan harapan ataupun gambaran positif saja, namun juga bagaimana cara individu tersebut menanggapi penyebab dari suatu kejadian yang ada di dalam hidupnya.

Dari pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa optimisme merupakan cara pandang individu terhadap kejadian yang dialaminya secara positif, tidak takut akan kegagalan, serta dapat menghadapi penyebab dari suatu kejadian yang ada di dalam hidupnya.

2.1.2. Faktor-faktor yang mempengaruhi optimisme

Menurut Seligman (2008) faktor yang mempengaruhi optimisme ada 4, yaitu: dukungan sosial, keyakinan diri yang tinggi, harga diri, dan akumulasi pengalaman kesuksesan. Dukungan sosial yang cukup mampu membuat individu merasa lebih optimis karena mampu membuatnya yakin bahwa ketika individu membutuhkan bantuan, mereka bersedia membantu dan mendukungnya. Dukungan sosial dapat diperoleh baik dari lingkungan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan tempat dia tinggal. Namun, lingkungan yang paling mempengaruhi optimisme individu adalah lingkungan keluarga. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Heinonen, dkk (2005) yang menyatakan bahwa faktor pengasuhan orang tua merupakan faktor yang paling berpengaruh terhadap optimisme individu. Faktor kedua yaitu keyakinan diri yang tinggi. Individu yang memiliki keyakinan tinggi atas kemampuan yang dimiliki mampu membuat individu mempunyai optimisme yang tinggi. Menurut Sheier dan Carver (2003) individu dengan keyakinan diri yang tinggi memiliki kepercayaan bahwa kemampuan yang mereka miliki dan usaha yang mereka lakukan mampu menentukan hasil yang akan mereka dapatkan.

Faktor ketiga adalah harga diri. Harga diri yang tinggi dapat membuat individu termotivasi untuk selalu memandang dirinya secara positif. Sehingga individu dapat selalu berusaha lebih keras dan lebih baik dalam usaha-usaha berikutnya saat menghadapi kegagalan. Selain itu, individu dengan harga diri yang tinggi akan lebih optimis dalam mencapai tujuannya daripada individu dengan harga diri yang rendah. Faktor keempat adalah akumulasi pengalaman sukses. Berbagai pengalaman individu dalam menghadapi permasalahan atau tantangan akan menumbuhkan keyakinan pada dirinya. Pengalaman keberhasilan individu dapat menumbuhkan sikap optimis pada diri individu dalam menghadapi tantangan-tantangan berikutnya. Menurut Thomason dan Thames (2000) tidak hanya pengalaman pribadi individu yang dapat mempengaruhi optimisme seseorang, namun juga pengalaman orang-orang yang berada di sekitar individu yang juga dapat turut mempengaruhi.

2.1.3. Aspek optimisme

Menurut Seligman (2005) berdasarkan *explanatory style* terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi individu dalam memandang peristiwa. Aspek optimisme tersebut meliputi *permanence* (temporer), *pervasiveness* (spesifik), dan *personalization* (personal). Temporer (sementara/ *permanence*) dimana individu menganggap kejadian buruk yang menyimpannya hanya berlangsung bersifat sementara dan tidak terjadi dalam jangka waktu yang lama. Sedangkan kejadian baik yang menyimpannya sebagai sesuatu yang bersifat permanen yang disebabkan oleh kemampuan mereka. Dimensi ini menentukan berapa lama seseorang menyerah atau bangkit.

Spesifik (*pervasiveness*), individu yang optimis menganggap kejadian yang menimpa dirinya dipandang secara spesifik bukan general. Penjelasan yang spesifik menjadikan individu mampu melihat bahwa tidak semua hal dalam suatu kejadian dapat merugikan. Individu dapat beranggapan bahwa masih ada hal positif di balik kejadian tersebut.

Personal (*personalization*), fokus pada dari mana keadaan baik atau buruk berasal, baik dari dalam diri (internal) atau dari lingkungan di luar dirinya (eksternal). Individu yang optimis cenderung memandang kejadian yang buruk bukan berasal dari dalam dirinya (internal). Dimensi ini menentukan apakah ketidakberdayaan disebabkan oleh diri sendiri atau lingkungan.

2.2. Self compassion

2.2.1. Pengertian self compassion

Self compassion terkait dengan definisi yang lebih umum yaitu berasal dari kata *compassion*. Menurut Neff (2003b) *self compassion* merupakan kemampuan individu dalam memahami diri sendiri tanpa memunculkan kritik terhadap penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan yang dialami individu disertai pemahaman bahwa itu semua merupakan bagian dari kehidupan manusia pada umumnya. Menurut Wispe (dalam Neff, 2003b) *self compassion* adalah suatu kemampuan dalam melibatkan perasaan tersentuh terhadap penderitaan diri, tidak menghindari maupun memutuskan diri dari penderitaan tersebut, dan adanya keinginan untuk meringankan penderitaan tersebut dengan kebaikan. Menurut Rubin (dalam Naff, 2003b) *self compassion* atau welas asih merupakan bagaimana seseorang melihat pengalamannya dan mengakui bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan adalah bagian dari hidup manusia dan semua orang termasuk dirinya sendiri berhak mendapatkan belas kasih. Menurut Goertz, dkk. (dalam Naff dan Germer, 2017) *self compassion* adalah bagaimana seseorang melibatkan kepekaan terhadap pengalaman penderitaan ditambah dengan keinginan mendalam untuk meringankan penderitaan tersebut. Berdasarkan paparan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self compassion* adalah kemampuan individu dalam memahami penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan yang ada dalam dirinya, serta tidak menghindari maupun memutuskan diri dari penderitaan tersebut, adanya keinginan untuk meringankan penderitaan, dan menganggapnya wajar karena hal itu merupakan bagian dari kehidupan manusia secara umum.

2.2.2. Aspek-aspek self compassion

Neff (2015) menjelaskan bahwa dalam *self compassion* terdapat tiga kelompok aspek yang bersifat positif versus negatif, meliputi *self-kindness* versus *self-judgement*, *common humanity* versus *isolation*, dan *mindfulness* versus *over identification*. *Self-kindness* adalah kemampuan individu dalam mendukung dan simpatik terhadap diri sendiri ketika melihat kekurangan pribadi serta memperlakukan diri sendiri dengan hangat dan lembut tanpa menghakimi atau menyakiti diri sendiri. *Self-kindness* membuat individu memperlakukan dirinya dengan hangat dan lembut serta mentoleransi kesalahan dan kegagalan diri sendiri tanpa menghakimi dan menyakiti diri sendiri. Sedangkan *self-judgement* adalah bagaimana individu dalam menilai dirinya sendiri dengan mengkritik maupun menghakimi dirinya sendiri. Hidayati (dalam Afif, 2019) menjelaskan bahwa *self judgement* terjadi ketika individu menolak perasaan, pemikiran, dorongan, tindakan dan nilai diri sehingga menyebabkan individu merespons secara berlebihan dengan apa yang terjadi.

Common humanity adalah kemampuan individu dalam memandang bahwa pengalaman atas kegagalan, penderitaan, kesulitan, dan tantangan merupakan bagian dari hidup yang tidak hanya dialami oleh diri sendiri melainkan juga semua orang. *Common humanity* tidak hanya memandang kelemahan yang dimiliki individu secara subjektif, melainkan kelemahan ini merupakan kekurangan yang juga dimiliki oleh semua orang sehingga bersifat umum/menyeluruh. Penting bagi individu untuk memahami bahwa pengalaman atas kegagalan, penderitaan, kesulitan, dan tantangan semacam ini tidak hanya menyimpannya. Semua orang secara keseluruhan juga pernah mengalami masalah dan

kesulitan dalam hidupnya. *Isolation* merupakan kebalikan dari aspek *common humanity*. *Isolation* ini terjadi ketika individu dalam keadaan sedih merasa seolah-olah dirinyalah yang paling menderita. Dimana gambaran manusia yang lebih luas hilang dan hanya terfokus pada dirinya sendiri yang tampak lemah dan menderita. Sehingga hal tersebut kemudian berfokus kepada pemahaman individu bahwa dirinyalah yang bertanggungjawab atas semua itu dan mengakibatkan individu mengutuk dirinya sendiri dan mengisolasi diri dari orang lain.

Mindfulness merupakan aspek ketiga dari *self compassion*. *Mindfulness* adalah penerimaan secara sadar dan melibatkan keterbukaan terhadap pengalaman atau kenyataan yang terjadi. Kemampuan ini dibutuhkan agar dapat melihat masalah secara jelas dan juga mampu menerima serta menghadapi kenyataan tanpa adanya *judgment* ataupun penghindaran terhadap masalah yang sedang terjadi. *Mindfulness* merujuk pada pengambilan perspektif yang lebih bijaksana dan lebih objektif pada diri sendiri dalam melihat pengalaman atau masalah yang dialami. Selain itu *mindfulness* berfungsi sebagai strategi pengorganisasian emosi melalui penurunan emosi yang negatif. *Over identification* adalah kecenderungan individu untuk bereaksi secara berlebihan ketika menghadapi suatu masalah atau kehilangan kontrol atas emosi mereka. *Over identification* membuat individu memiliki pikiran atau perasaan negatif yang dapat menimbulkan rasa cemas yang berlebih sehingga membuat individu merasa menderita

2.3. *Self compassion* sebagai prediktor optimisme

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Imtiaz dan Kamal (2016) tentang perenungan optimisme dan kesejahteraan psikologis diantara lansia dengan *self compassion* sebagai prediktor, hasil yang didapat dari penelitian tersebut yaitu *over identification*, *self-kindness* dan *isolation* secara signifikan meramalkan adanya optimisme. Hasil lain menunjukkan bahwa kelompok umur lain yang memiliki *self compassion* dapat menumbuhkan optimisme, kesejahteraan, dan mengurangi kecenderungan *ruminatif* dikalangan orang tua. Kemudian terdapat pula penelitian yang dilakukan oleh Neff, dkk. (2007) mengenai *self compassion* dalam kaitannya dengan fungsi psikologis dan sifat kepribadian. Hasilnya yaitu *self compassion* dapat membantu individu dalam mempertahankan harapan optimis tentang masa depan.

3. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis prediktif. Teknik analisis yang di gunakan yaitu uji deskriptif dan uji regresi sederhana. Variabel penelitian dalam penelitian ini yaitu *self compassion* sebagai variabel bebas (X) dan optimisme sebagai variabel terikat (Y). Lokasi penelitian ini adalah di Universitas Negeri Malang. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai. Dalam pengambilan sampel penelitian teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan atau kriteria tertentu. Kriteria yang digunakan adalah: (a) mahasiswa aktif Universitas Negeri Malang yang berusia 18-25 tahun (b) orang tuanya bercerai (c) perceraianya maksimal 8 tahun. Jumlah sampel yang terkumpul yaitu sebanyak 75 mahasiswa.

Pengumpulan data dilakukan dengan skala likert dari dua instrumen adaptasi yaitu (1) skala *self compassion* (SCS-SF) yang dikembangkan oleh Neff (2011) dengan prosedur adaptasi *back-translation* (Brislin, 1970). Terdapat 12 aitem valid dengan reliabilitas sebesar 0,800, dan (2) skala optimisme (LOT-R) yang dikembangkan oleh oleh Scheier, dkk. (1994) dengan prosedur adaptasi *back-translation* (Brislin, 1970). Terdapat 10 aitem valid dengan reliabilitas sebesar 0,691.

Adapun dua analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif dan uji hipotesis dengan program *IBM SPSS Statistics 20*. 1) analisis deskriptif dalam penelitian ini disusun berdasarkan skor T. Skor T merupakan salah satu cara mengubah skor mentah individu menjadi skor standar. Mengubah skor X menjadi skor T menyebabkan skor tersebut mengikuti suatu distribusi skor yang mempunyai mean sebesar $T = 50$ dan deviasi standar $St = 10$ (Azwar, 2013). Skor yang diperoleh dibagi menjadi dua kategori yaitu tinggi, dan rendah. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*, dan uji linearitas. Selanjutnya 2) uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier sederhana.

4. Hasil dan Pembahasan

Data yang terkumpul kemudian diuji deskriptif. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Kategorisasi Skor *Self compassion*

SELF COMPASSION		
Kategori	Frekuensi	%
Tinggi	34	45%
Rendah	41	55%
Total	75	100%

Tabel 2. Kategorisasi Skoring Optimisme

OPTIMISME		
Kategori	Frekuensi	%
Tinggi	32	43%
Rendah	43	57%
Total	75	100%

Berdasarkan tabel 1 dan 2 diketahui bahwa lebih banyak subjek yang memiliki tingkat *self compassion* rendah yaitu 41 orang atau 55% dan lebih banyak subjek yang memiliki tingkat optimisme yang rendah yaitu 43 orang atau 57%.

Setelah diuji deskriptif, data penelitian yang terkumpul kemudian diuji prasyarat yang hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
<i>Self compassion</i>	0,659	Normal
Optimisme	0,148	Normal

Berdasarkan tabel uji normalitas menggunakan analisis *kolmogorof smirnov* diperoleh hasil bahwa variabel *self compassion* memiliki signifikansi $0,659 > 0,05$ dan variabel optimisme $0,148 > 0,05$ yang berarti bahwa kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Signifikansi	Kesimpulan
<i>Self compassion</i> dengan Optimisme	0,701	Linier

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa nilai signifikansi lebih besar dari nilai p ($0,05$), yaitu $0,701 > 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut linier.

Setelah dilakukan uji prasyarat, data kemudian diuji hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Sig.	Kesimpulan
<i>Self compassion</i> terhadap Optimisme	0,656	0,431	0,423	0,000	H0 ditolak

Dari nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,00 < 0,05$, berarti hipotesis diterima. Sehingga *self compassion* merupakan prediktor optimisme pada mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai. Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui R sebesar 0,656 menunjukkan bahwa *self compassion* merupakan prediktor optimisme. Sedangkan R-Square 0,431 (43,1%) termasuk dalam kategori tinggi, hal ini menunjukkan bahwa sebesar 43,1% variasi variabel dependen (Y) dapat dijelaskan oleh variabel independen (X). Artinya, determinasi variabel *self compassion* terhadap kemunculan variabel optimisme cukup besar yaitu sebesar 43,1%. Sedangkan sisanya sebesar 56,9% disebabkan oleh variabel lain seperti dukungan sosial, keyakinan diri, harga diri, dan pengalaman.

Berdasarkan hasil dari analisis deskriptif diketahui bahwa tingkat *self compassion* mahasiswa dewasa awal Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai sebagian besar rendah. Jika ditinjau dari setiap aspeknya, diperoleh data bahwa aspek *isolation* memiliki prosentase paling rendah dibanding aspek-aspek lain dari *self compassion*. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *isolation* berpengaruh terhadap rendahnya *self compassion* pada mahasiswa dewasa awal yang orang tuanya bercerai. *Isolation* merupakan keyakinan individu bahwa hanya dirinyalah yang mengalami penderitaan atau permasalahan. Individu mengesampingkan atau mengabaikan bahwa orang lain juga pernah mengalami hal yang sama dengan dirinya. Neff (2015) menyatakan bahwa *isolation* akan membuat individu merasa sedih dan seolah-olah dirinyalah yang paling menderita dan bertanggungjawab atas permasalahan atau keadaan yang terjadi hal tersebut dapat membuat individu mengisolasi diri dari orang lain.

Individu dengan tingkat *self compassion* tinggi cenderung mudah mengendalikan diri dan merespon pengalaman yang kurang menyenangkan tanpa terjebak dalam pengalaman tersebut. Individu mampu memandang diri mereka dan mengontrol tindakan mereka dengan penuh empati. Berbeda dengan subjek yang tingkat *self compassion*nya rendah. Mereka cenderung kesulitan untuk mengembangkan dan mengontrol dirinya ketika menghadapi permasalahan. Hal itu menjadikan mereka lebih mudah tertekan bahkan depresi. Raes (dalam Afif, 2019) menyatakan bahwa individu dengan *self compassion* tinggi akan memiliki gejala depresi yang lebih rendah, begitupun sebaliknya. Selain itu, dari hasil analisis deskriptif juga diketahui bahwa tingkat optimisme mahasiswa dewasa awal Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai sebagian besar juga rendah. Jika ditinjau dari setiap aspeknya, diperoleh data bahwa aspek *permanence* memiliki prosentase paling rendah dari pada aspek-aspek lain dari optimisme. Sehingga, dapat dikatakan bahwa rendahnya optimisme pada mahasiswa dewasa awal yang orang tuanya bercerai disebabkan oleh rendahnya tingkat *permanence* mereka. *Permanence* merupakan kondisi dimana individu menganggap bahwa kejadian buruk yang dialaminya akan berlangsung dalam jangka waktu panjang. Individu dengan tingkat optimisme rendah cenderung menghindari sekaligus melarikan diri dari sesuatu yang menjadi *stressor* mereka. Berbeda dengan individu yang memiliki tingkat optimisme tinggi. Mereka akan mampu lebih fokus pada masalah sehingga mampu menganalisa masalah yang sedang dihadapi untuk kemudian mencari jalan

keluarnya. Tylor (dalam Scheier, 1994) menyatakan bahwa individu yang optimis akan lebih mudah beradaptasi dengan perubahan kehidupan.

Dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, didapatkan hasil yang signifikan dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa *self compassion* merupakan prediktor optimisme. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Neff, dkk. (2007) yang menunjukkan adanya korelasi positif antara *self compassion* dengan optimisme pada mahasiswa. Optimisme menurut Chang, dkk. (1997) merupakan cara individu dalam memandang suatu kejadian atau pengalaman hidup yang dialaminya secara positif, dimana individu mampu menghasilkan sesuatu yang baik, tidak takut akan sebuah kegagalan, dan memandang suatu masalah secara realistis. Salah satu faktor yang mempengaruhi optimisme adalah *self compassion*. Hal tersebut terbukti dari hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap optimisme pada mahasiswa dewasa awal Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai. Dimana semakin tinggi *self compassion* mereka, semakin tinggi pula optimismenya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self compassion* mereka maka semakin rendah pula tingkat optimismenya.

Pada penelitian ini faktor yang dapat mempengaruhi optimisme seseorang adalah *self compassion*. *Self compassion* adalah kemampuan individu dalam melihat pengalamannya dan memahami kegagalan sebagai bagian dari kehidupan. Ada tiga aspek *self compassion* yang bersifat positif versus negatif, yaitu: kemampuan individu dalam menerima dirinya sendiri (*self kindness*) versus adanya kritik yang berlebihan terhadap diri (*self judgement*), adanya kemampuan individu dalam memandang bahwa pengalaman atas kegagalan, penderitaan, dan kesulitan merupakan bagian dari kehidupan manusia (*common humanity*) versus adanya penarikan diri dari lingkungan (*isolation*), dan adanya pengambilan perspektif yang bijaksana serta objektif dalam melihat masalah (*mindfulness*) versus ketidakmampuan dalam mengontrol emosi dan perasaan negatif dalam menghadapi masalah (*over identification*).

5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa; (1) Gambaran *self compassion* sebagian besar mahasiswa dewasa awal Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai tergolong kedalam kategorisasi rendah. (2) Gambaran optimisme sebagian besar mahasiswa dewasa awal Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai tergolong kedalam kategorisasi rendah. (3) *Self compassion* merupakan prediktor optimisme pada mahasiswa dewasa awal Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai.

Dari kesimpulan tersebut, peneliti memberikan saran ke beberapa pihak. Bagi mahasiswa yang memiliki tingkat *self compassion* rendah perlu menanamkan keyakinan kepada diri sendiri bahwa permasalahan atau tekanan yang mereka alami tidak hanya dilami oleh mereka saja. orang lain juga pernah atau akan merasakan hal yang sama dengan dirinya. Selain itu, mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme yang rendah perlu menanamkan keyakinan kepada diri sendiri bahwa permasalahan atau tekanan yang sedang mereka rasakan ini sifatnya sementara, tidak permanen. Sehingga, mereka bisa memfokuskan diri untuk menganalisa permasalahan yang mereka alami dalam rangka menemukan solusi atas permasalahannya. Saran selanjutnya untuk peneliti lain agar meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi optimisme mahasiswa terutama mahasiswa dewasa awal yang orang tuanya bercerai.

Rujukan

- Afif, M. A. 2019. *Modal Psikologi Sebagai Prediktor Self compassion pada Pengangguran Usia Produktif di Kelurahan Panggungrejo Kota Pasuruan* [Skripsi]. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Ali, M., & Asrori, M. 2012. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Azwar. S. 2013. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. 1994. *Self efficacy*. Stanford University
- Brislin, R. W. 1970. Back-translation for cross-cultural research. *Journal of cross-cultural psychology*, 1(3), 185-216.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. 2010. Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889.
- Chang, E. C., Maydeu-Olivares, A., & D'Zurilla, T. J. 1997. Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relationship to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and individual Differences*, 23(3), 433-440.
- Dewi, P. S., & Utami, M. S. 2008. Subjective well-being anak dari orang tua yang bercerai. *Jurnal Psikologi*, 35(2), 194-212.
- Gunarsa, S.D., & Gunarsa, S.Y.D. 2004. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, Keluarga*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hart, S. L., Vella, L., & Mohr, D. C. 2008. Relationships among depressive symptoms, benefit-finding, optimism, and positive affect in multiple sclerosis patients after psychotherapy for depression. *Health Psychology*, 27, 230-238.
- Imtiaz, S., & Kamal, A. 2016. Rumination, Optimism, and Psychological Well-Being among the Elderly: Self-Compassion as a Predictor. *Journal of Behavioural Sciences*, 26(1).
- Jahja, Y. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group
- KPAI. 2016. *Bank Data Perlindungan Anak "Data Kasus Berdasarkan Klaster Perlindungan Anak, 2011-2016"*. Online. <https://bankdata.kpai.go.id/tabulasi-data/data-kasus-per-tahun/data-kasus-berdasarkan-klaster-perlindungan-anak-2011-2016> (diakses pada 6 November 2019)
- KPAI. (2016). *Bank Data Perlindungan Anak "Rincian Data Kasus Berdasarkan Klaster Perlindungan Anak, 2011-2016"*. Online. <https://bankdata.kpai.go.id/tabulasi-data/data-kasus-per-tahun/rincian-data-kasus-berdasarkan-klaster-perlindungan-anak-2011-2016> (diakses pada 6 November 2019).
- Lubis, N. L. 2011. *Memahami Dasa-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*. Jakarta: Kencana.
- Neff, K. D., & McGehee, P. 2010. Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(8), 225-240.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. 2007. Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Pérez, C. L., Salamanca, M. V., Castañeda, I. A., Soto, P. B., & Vanegas, I. J. 2014. What makes us optimistic?: Psychosocial factors as predictors of dispositional optimism in young people. *Terapia Psicológica*, 32(1), 41-46.
- Peterson, C. 2000. The future of optimism. *American psychologist*, 55(1), 44.
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati, A. 2016. Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Siswa yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SmK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108-115.
- Sari, A., Hubeis, A. V. S., Mangkuprawira, S., & Saleh, A. 2010. Pengaruh Pola Komunikasi Keluarga dalam Fungsi Sosialisasi Keluarga terhadap Perkembangan Anak. *Jurnal Komunikasi Pembangunan*, 8(2).

- Scheier, M. F., & Carver, C. S. 1985. Optimism, coping, and health: Assessment and implication of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219–247.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. 2002. Optimism. Dalam Snyder, C. R., dan Lopez, J. S. Editor. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. 1994. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*, 67(6), 1063.
- Seligman, M. E. P. 2008. *Menginstal Optimisme*. Bandung: PT. Karya Kita.
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. 2010. The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 377-389.
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. 2014. Meeting Suffering With Kindness: Effects of a Brief Self-Compassion Intervention for Female College Students. *Journal of clinical psychology*, 70(9), 794-807.
- Størksen, I., Røysamb, E., Holmen, T. L., & Tambs, K. 2006. Adolescent adjustment and well-being: effects of parental divorce and distress. *Scandinavian journal of psychology*, 47(1), 75-84.
- Strassle, C. G., McKee, E. A., & Plant, D. D. 1999. Optimism as an indicator of psychological health: Using psychological assessment wisely. *Journal of Personality Assessment*, 72, 265-276.
- Strunk, D. R., Lopez, H. L., & DeRubeis, R. J. 2006. Depressive symptoms are associated with unrealistic negative predictions of future life events. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 875-896.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). 2002. *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Widiastuti, R. Y. 2015. Dampak perceraian pada perkembangan sosial dan emosional anak usia 5-6 tahun. *Jurnal PG-PAUD Trunojoyo: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 2(2), 76-86.