

***SELF-COMPASSION* PADA REMAJA KELUARGA MISKIN DI KELURAHAN CIGONDEWAH KIDUL KECAMATAN BANDUNG KULON KOTA BANDUNG**

Silvia Salshabila

Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung, salshabilasilviaa@gmail.com

Raden Enkeu Agiati

Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung, agiatienukeu@yahoo.co.id

Bambang Indrakentjana

Politeknik Kesejahteraan Sosial Bandung Bandung, bambangindra71@yahoo.com

Abstract

Adolescents from poor families who show self-compassion are better able to understand how to deal with difficulties, understand their meaning and interpret them positively. The purpose of this project is to collect empirical data: 1) characteristics of respondents, 2) self-kindness, 3) common humanity, 4) mindfulness of respondents, and 5) Respondents face challenges in practicing self-compassion. This study uses a quantitative descriptive research method. Primary and secondary data sources are used. Young people from low-income households included in the integrated social welfare data of the study population (DTKS). Cluster random sampling was used as the sampling method in this study. There are three methods used to collect data: Questionnaire, observation and documentary research. The research instrument uses a rating scale. As a validity test used reliability test using Cronbach's alpha. The results of the study show that adolescents from poor households have high self-esteem. However, the compassion component of self-awareness has the lowest score. As a result, a program "Self-management training for youth from poor families" was proposed in Cigondewah Kidul Village, Bandung Kulon Regency and Bandung City.

Keywords:

Self compassion, Self-kindness, Mindfulness, Youth, Poor Families.

Abstrak

Remaja dari keluarga miskin merupakan kelompok rentan, sehingga mentalnya cenderung labil ketika menghadapi permasalahan dan tantangan dalam kehidupannya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sikap dan perilaku remaja dari keluarga miskin dengan menggunakan teori *self-compassion* yang meliputi aspek: *self-kindness, common humanity dan mindfulness*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan skala ordinal untuk menghasilkan kategori: rendah, sedang dan tinggi. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah remaja di Desa Cigondewah Kidul, Kecamatan Bandung Kulon, Kabupaten Bandung. Metode pengumpulan data

yang digunakan adalah survei, observasi dan studi dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada aspek *self-kindness* dan *common humanity* pada kategori sedang. Sedangkan pada aspek *mindfulness* pada kategori rendah. Hasil penelitian ini memberikan implikasi pada model dan pendekatan intervensi sosial yang dapat dilakukan, dalam Upaya mengoptimalkan *self-compassion* yang baik pada remaja dari keluarga miskin di lokasi penelitian.

Kata Kunci:

Self compassion, Self-kindness,, Mindfulness, Remaja, Keluarga, Miskin

PENDAHULUAN

Salah satu konsep yang mampu menjelaskan mengapa seseorang bisa *move on*, memahami dan memahami pentingnya situasi yang baik dan konstruktif adalah *self-compassion*. Menurut Neef (2003) *self-compassion* adalah sikap, keinginan untuk terbuka, menyadari kesalahan dan kelemahan diri sendiri, kemampuan menunjukkan sikap positif dan memahami diri sendiri, menginginkan kepentingan terbaik diri sendiri, sikap kritis untuk menghadapi kekurangan dan kegagalan dan berubah. dari pengalaman menjadi sesuatu yang dapat dialami orang lain.

Remaja yang berbelas kasih akan mentolerir perbedaan pendapat dengan perasaan tenang untuk mengembangkan kepercayaan diri daripada sekadar menghindari dan menarik diri dari situasi. *Self-compassion* dapat membantu remaja mengatasi citra diri yang negatif. Remaja yang mempraktekkan *self-compassion* merasa lebih mudah menemukan solusi positif untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Remaja yang hidup dalam keluarga miskin, berpotensi untuk menampilkan sikap dan perilaku sosial yang tidak sesuai dengan nilai dan norma sosial. Hal ini bisa terjadi disebabkan oleh keterbatasannya untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi masalah, dan mengekspos diri mereka sebagaimana remaja pada umumnya. Sebagaimana dikemukakan oleh Dashiff et al (2009), bahwa kemiskinan dan percepatan ketimpangan, yang diwujudkan dengan semakin besarnya kesenjangan antara kelompok masyarakat terkaya dan termiskin, mempunyai dampak yang

besar dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental kelompok rentan. Remaja adalah kelompok rentan terhadap dampak kemiskinan. Sebagai masa perubahan dan transisi bagi kaum muda dan keluarga mereka, masa remaja menciptakan tantangan dan peluang untuk melakukan intervensi terhadap dampak kemiskinan.

Kemudian, mengenai kemiskinan itu sendiri, dikemukakan oleh Suparlan (2004:315), kemiskinan didefinisikan sebagai standar hidup yang rendah. Adanya kelelahan pada suatu populasi atau kelompok individu dibandingkan dengan tarafhidup yang rendah ini nampaknya berpengaruh langsung terhadap tingkat kesehatan, moral dan harga diri seseorang. Sebagian besar penduduk miskin memiliki tingkat pendidikan yang relatif rendah

Paragraf ini diganti dengan paragraf berikut: Chen (2023) berpandangan, bahwa kemiskinan mengacu pada kurangnya sumber daya keuangan yang memadai sehingga individu, rumah tangga, dan seluruh masyarakat tidak memiliki sarana untuk bertahan hidup atau memperoleh kebutuhan dasar untuk kehidupan yang sejahtera. Hal ini berarti menjadi sangat miskin sehingga harus berjuang untuk mendapatkan makanan, pakaian, tempat tinggal, dan obat-obatan.

Dikarenakan hidup dalam kemiskinan, kesempatan remaja, seperti pendidikan yang layak, yang merupakan salah satu faktor penunjang untuk memperbaiki atau memperbaiki keadaan ekonomi, akan terbatas akibat masalah kemiskinan keluarga. Disisi lain, remaja keluarga miskin harus bersekolah dan membantu orangtua dalam mencari nafkah. Hal ini merupakan kondisi

yang tidak mengenakan dan dapat mempengaruhi mental, emosional dan relasi sosial dengan orang lain akan terganggu.

Mengingat remaja menjadi sasaran eksploitasi, khususnya perdagangan anak, situasi ini cukup memprihatinkan. Saat ini, keterlibatan lembaga pendidikan baik formal maupun informal masih rendah. Oleh karena itu, pentingnya pendidikan bagi remaja keluarga miskin dalam mengenyam pendidikan yang layak dalam menunjang kehidupan yang lebih baik. Menurut Monks (2008), masa remaja ialah fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dan artinya remaja masih berpikir secara konkrit. Kondisi ini disebabkan remaja saat ini sedang mengalami proses pendewasaan. Batas usia adalah 12-21 tahun.

Ketidakstabilan emosi remaja disebabkan oleh upaya mereka untuk beradaptasi dengan cara baru dan ekspektasi sosial. Perkembangan sosial remaja merupakan tantangan perkembangan yang harus dihadapi saat ini. Remaja dituntut mampu bersosialisasi dengan lingkungan yang lebih luas daripada hanya pada lingkungan keluarga, namun kenyataannya masih banyak remaja yang dengan ketidakstabilan emosi menghadapi suatu tekanan atau masalah yang dialami dengan pemikiran yang negatif dan membuat remaja akan terus terlarut dalam masalah yang memicu mudah menyerah, *stress* dan depresi dimana sering kali membuat remaja cenderung menyalahkan dan mengkritik dirinya sendiri atas apa yang sedang dialaminya.

Status ekonomi sering kali menjadi salah satu faktor adanya perbedaan dalam

pembentukan landasan *self-compassion* pada remaja, khususnya jika remaja yang berasal dari keluarga miskin. Adanya tekanan sosial seperti kesulitan ekonomi memberikan beban besar, sehingga ada banyak potensi sumber stress pada remaja. Oleh karena itu, sering kali remaja dari keluarga miskin dalam mengenyam bangku pendidikan akan menyalahkan keadaan yang terjadi pada dirinya dan sering kali membandingkan, mengkritik dan menghakimi diri sendiri karena merasa iri atas kehidupan yang sedang dijalani tidak seperti remaja-remaja lain yang jauh lebih beruntung. Cinta diri, empati, dan perhatian adalah elemen penting dari belas kasih diri.

Self-kindness remaja ialah kemampuan untuk memahami diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, tantangan, kekurangan, dan masalah yang dihadapi orang, tetapi tidak terlalu memikirkan atau mengkritik mereka. *Self-kindness* juga mengakui bahwa seseorang tidak dapat menghindari kesalahan, kekurangan, dan tantangan dalam hidup dengan memperlakukan diri sendiri dengan hormat dan perhatian. *Self-kindness* melibatkan pengakuan bahwa bahkan dalam situasi tergelap, seseorang pantas mendapatkan kebahagiaan dan cinta. *Self-kindness* berlawanan dengan *self-judgement*.

Common humanity pada remaja mendefinisikan bahwa individu itu tidak sempurna yang memiliki kekurangan, kegagalan dan masalahnya masing-masing. Oleh karena itu, Melalui *common humanity*, remaja dapat melihat bahwa setiap orang mengalami masalah dan kegagalan sebagai bagian normal dari kehidupan. *Mindfulness* pada remaja merupakan keadaan

di mana seseorang menerima pikiran dan perasaan apa adanya tanpa berusaha mengubah atau menolaknya. Untuk berpikir positif dan menghindari pikiran negatif, praktisi *mindfulness* belajar untuk tidak menginterpretasikan pengalamandan pikiran mereka secara berlebihan. *Mindfulness* berlawanan dengan *over identification*.

Pada remaja keluarga miskin, *self-compassion* dapat membantu siapa pun menurunkan tingkat kecemasannya sehingga tidak ada efek jangka panjang seperti ketegangan, ketidakefektifan, atau depresi. *Self-compassion* juga memungkinkan sikap positif dan keterbukaan terhadap orang lain, membuatnya lebih bijaksana dan lebih mampu mengambil tindakan preventif yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan pemaparan tentang masalah di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang “*Self-compassion*’ Pada Remaja Keluarga Miskin Di Kelurahan Cigondewah Kidul Kecamatan Bandung Kulon, Kota Bandung”. Hal ini didukung oleh referensi tentang *self-compassion* yang belum banyak diteliti sebelumnya. Remaja yang memiliki *self-compassion* yang baik, akan dapat membantu dirinya dalam menghadapi berbagai masalah dan tantangan yang dihadapi. Sebaliknya, remaja yang kurang memiliki *self-compassion*, lebih rentan terhadap stress, depresi, tidak dapat menerima keadaannya dan menyalahkan dirinya sendiri.

Tema riset ini sesuai dengan area praktik pekerja sosial. Di manapekerja sosial mempunyai tanggung jawab membantu mengatasi permasalahan tersebut

agar remaja keluarga miskin mampu menjalankan keberfungsian sosialnya dengan optimal. Desa Cigondewah Kidul Kecamatan Bandung Kulon, Kota Bandung dipilih sebagai lokasi penelitian dengan pertimbangan, bahwa lokasi tersebut memiliki angka kemiskinan yang cukup tinggi dan merupakan lokasi padat penduduk. Hasil penelitian ini berkontribusi untuk memberikan informasi atau pengetahuan dan sumbangan pemikiran terkait pentingnya *self-compassion* untuk remaja keluarga miskin. Selain itu, peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat dan meningkatkan kesadaran bahwa pentingnya *self-compassion* dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

METODE

Populasi penelitian ini terdiri dari remaja dari keluarga miskin di Desa Cigondewah Kidul yang masuk dalam Data Terpadu Kesejahteraan Sosial (DTKS) yang berjumlah 128 remaja. Penarikan sampel dilakukan menggunakan teknik *Cluster Random Sampling* (CRS) dan diperoleh sebanyak 32 orang sebagai responden. *Rating scale* digunakan sebagai instrumen pengukuran dalam penelitian ini. Uji validitas menggunakan validitas muka dalam pembuatan kisi-kisi dan instrumen penelitian. Uji realibilitas menggunakan alpha croancbach diperoleh hasil reliabilitas alat ukur *self-compassion* remaja keluarga miskin adalah 0,801. Metode pengumpulan data dengan kuesioner, observasi dan studi dokumentasi. Analisis data dengan bantuan statistik deskriptif, dan penyajian data dalam bentuk diagram.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Seperti terlihat pada Gambar 4.1 di bawah ini, responden dalam penelitian ini memiliki karakteristik sebagai berikut:

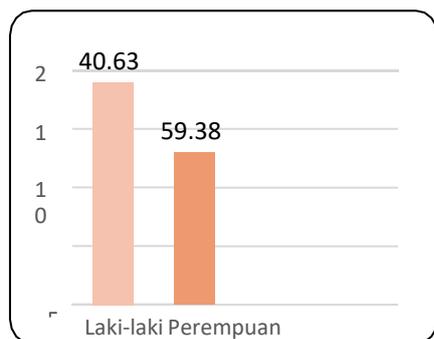


Diagram 4. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Diagram 4.1 menyajikan data, bahwasannya mayoritas responden adalah laki-laki (59,38%). Hal ini menjelaskan mengapa responden laki-laki lebih banyak, kata Neff (2003). Wanita sering mengalami kasus kesedihan dan kecemasan yang lebih kompleks daripada pria karena mereka memiliki proses mental yang jauh lebih besar daripada pria..

Self-compassion yang dimiliki akan berbeda antara perempuan dengan laki-laki. Sebagaimana dikemukakan oleh Neef (2003), bahwa laki – laki cenderung lebih tinggi memiliki *self-compassion* dibandingkan dengan perempuan. Hal ini disebabkan kecenderungan wanita untuk lebih fokus pada pengalaman yang tidak nyaman. Karena itu, perempuan yang berada dalam situasi bermasalah, cenderung lebih menderita atau merasa kurang beruntung seringkali daripada laki-laki.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik responden berdasarkan usia seperti terlihat pada diagram berikut ini:

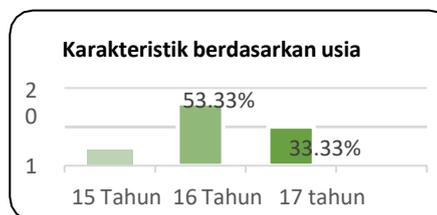


Diagram 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Diagram 4.2 menyajikan data, bahwasannya Sebagian besar (53.33%) responden berusia 16 tahun. Usia 16 tahun termasuk pada periode remaja yang merupakan siswa-siswi SMA Kelas 11. Responden dalam rentang usia tersebut mulai menerima dan memiliki tanggung jawab atas dirinya sendiri. Pada masa periode remaja tersebut dituntut untuk memiliki tanggung jawab yang lebih daripada masa sebelumnya, sehingga dapat menimbulkan tekanan dan stres. Stres dapat diminimalisir ketika responden memiliki *self-compassion*. Perbedaan usia mempengaruhi tahapan perkembangan pada diri seseorang, sehingga memungkinkan berpengaruh terhadap tingkat *self-compassion* pada setiap orang.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan, seperti terlihat pada diagram 4.3 di bawah ini:

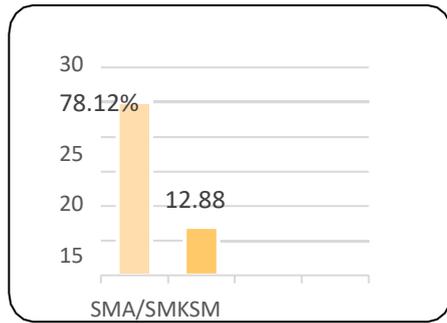


Diagram 4.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Diagram 4.3 menyajikan data, bahwasannya sebagian besar responden (78,12%) berpendidikan SMA. Tingkat pendidikan responden dapat dikatakan cukup. Hal ini mengingat usia wajib belajar Kota Bandung 12 tahun. Tingkat Pendidikan yang dimiliki oleh responden dapat menunjukkan pengetahuan, dan wawasan yang dimiliki. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi cara responden dalam memandang masalah. Tetapi dengan tingkat pendidikan SMA yang berstatus remaja, membuat responden cenderung sulit untuk merefleksikan kebutuhan, sehingga diperlukan *self-compassion* pada dirinya.

4. Self-Compassion Pada Remaja Keluarga Miskin Aspek Self-Kindness

Pada aspek *self-kindness* terdapat 10 (sepuluh) pernyataan mengenai *self-kindness* remaja keluarga miskin yaitu memberikan pemahaman bahkan dalam keadaan tersulit yang dihadapi remaja yang kurang beruntung, bersikap sopan dan percaya diri pantas mendapatkan kebahagiaan dan kekaguman. Presentase responden berdasarkan aspek “mengasi diri sendiri”, dapat dilihat diagram 4.4 berikut:

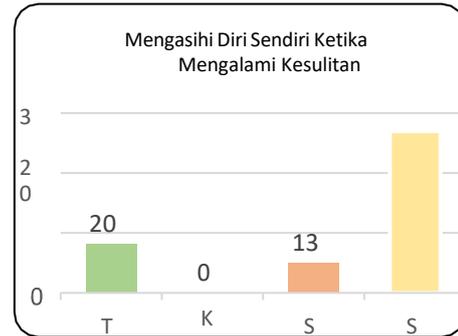


Diagram 4.4 Presentase Responden tentang Mengasihi Diri Sendiri Ketika Mengalami Kesulitan

Diagram 4.4 menyajikan data, bahwasannya sebagian besar responden (67,0%) mengatakan mereka harus selalu mencintai diri mereka sendiri, bahkan ketika mereka sedang berjuang, sehingga hal yang tidak diinginkan seperti menyakiti diri sendiri cenderung tidak akan terjadi pada diri responden, adanya kesadaran dalam diri responden untuk melakukan kebaikan pada dirinya merupakan suatu yang harus selalu ditingkatkan dalam menjalankan keberfungsian sosialnya agar jauh lebih baik.

Terdapat jawaban responden tidak pernah mengasihi diri ketika merasa kesulitan dengan persentase (20,00%) responden dengan *self-compassion* rendah cenderung sulit untuk menerima diri sendiri sehingga akan muncul berbagai permasalahan dan tekanan akibat dari ketidaksesuaian apa yang diharapkan.

Presentase responden berdasarkan aspek “menerima diri sendiri”, dapat dilihat pada diagram 4.5:

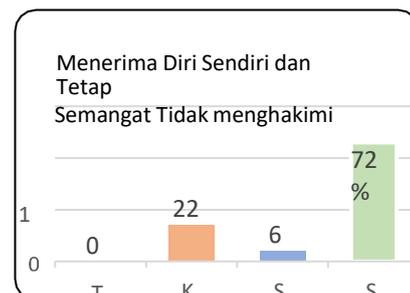


Diagram 4.5 Presentase Responden tentang Menerima Diri Sendiri dan Tetap Semangat Tidak Menghakimi

Diagram 4.5 menjelaskan bahwasannya sebagian besar responden (72,00%) memberikan jawaban dimana mereka selalu menerimakeadaannya dan tetap bersikap positif dalam keadaan apapun. Keadaan responden yang termasuk dalam keluarga miskin dikhawatirkan membuat diri responden tidak bisa menerima keadaan dan malah tidak bersemangat, tetapi berdasarkan jawaban diatas menggambarkan bahwa kecenderungan responden dapat untuk selalu menerima diri sendiri dan tidak mudah menyerah dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Remaja keluarga miskin ketika sekolah tidak jarang diremehkan atau dibully teman sekolahnya. Sehubungan dengan itu, menghadapi situasi ini remaja hendaknya mampu menerima keadaan diri sendiri, sehingga mereka merasa yakin atas potensi yang ada pada dirinya.

Aspek Common Humanity

Aspek *Common Humanity* dalam *self-compassion* ialah rintangan, kemunduran, dan kesulitan adalah bagian normal dari kehidupan dan hal itu memengaruhi semua orang, bukan hanya diri Anda sendiri. Pada aspek *Common Humanity* terdapat 10 (sepuluh) pernyataan mengenai common humanity yang dimiliki oleh remaja keluarga miskin. Presentase responden berdasarkan aspek “mengingatn diri” dapat dilihat pada diagram 4.14:



Diagram 4.6 Presentase Responden tentang Meningkatkan Diri Bahwa Sebagian Besar Orang Lain Merasakan Hal yang Sama

Mayoritas responden (40%) yang disajikan pada Diagram 4.14 sering menjawab bahwa ketika mereka merasa tidak mampu dalam beberapa hal, mereka mencoba meyakinkan diri sendiri bahwa kebanyakan orang merasakan hal yang sama. Responden yang memberikan jawaban sering memiliki aspek *common humanity* yang tinggi dimana setiap keadaan yang dialami oleh diri sendiri merupakan bagian dari kehidupan setiap orang sehingga kita tidak akan selalu merasa terkucilkan dengan keadaan karena adanya pemikiran positif tersebut. Presentase responden berdasarkan aspek “kegagalan sebagai hal wajar”, dapat dilihat pada diagram 4.15:

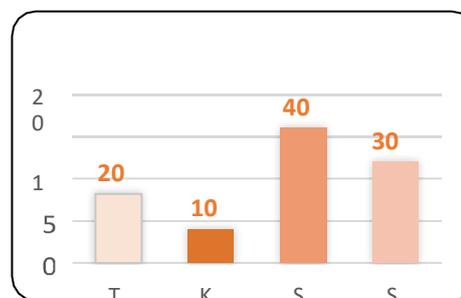


Diagram 4.7 Presentase Responden tentang Melihat Kegagalan Sebagai Hal yang Wajar Bagi Kehidupan Setiap Orang

Diagram 4.15 menunjukkan (26.00%) responden memberikan ketiga jawaban yang sama yaitu selalu, sering dan kadang – kadang Lihat kegagalan sebagai bagian dari kehidupan setiap orang. Pada saat dihadapkan dengan suatu kegagalan tidak dapat dipungkiri bahwa akan merasa sedih

dan kecewa tetapi apabila kita memandang bahwa sebuah kegagalan merupakan hal yang wajar akan membuat diri jauh lebih tenang dan menerima keadaan yang terjadi agar tidak berlarut-larut dalam kesedihan atau kekecewaan.

Aspek Mindfulness

Aspek Mindfulness dalam *self-compassion* adalah remaja keluarga miskin untuk menerima, dan untuk mengakui kenyataan tanpa menghakimi peristiwa. Mempraktikkan mindfulness penting untuk menghindari identifikasi yang tidak perlu dengan perasaan atau pikiran negatif. Pada aspek mindfulness terdapat 10 (sepuluh) pernyataan mengenai mindfulness yang dimiliki oleh remaja keluarga miskin. Presentase responden berdasarkan aspek “mengontrol emosi”, dapat dilihat pada diagram 4.24:

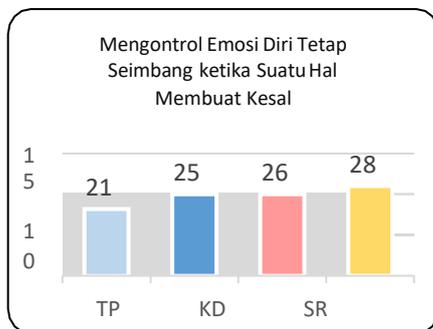


Diagram 4.8 Presentase Respondent tentang Mengontrol Emosi Agar Tetap Seimbang ketika Suatu Hal Membuat Kesal

Diagram 4.8 di atas menunjukkan, bahwa sebagian besar responden (28,00%) berusaha mengendalikan emosinya untuk menjaga keseimbangan ketika ada hal-hal yang menggangukannya. Responden dengan *mindfulness* yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengontrol diri sendiri agar tidak berlebihan dalam bersikap meskipun dalam keadaan emosi untuk mengatasi kesal dengan respon yang tepat.

Semakin bertambah usia seseorang, maka akan dihadapkan dengan berbagai keputusan penting. Keputusan ini tentu memerlukan pertimbangan, agar tidak ada penyesalan di kemudian hari. Termasuk pengendalian emosi ketika membuat keputusan penting. Presentase responden berdasarkan aspek “mudah terbawa perasaan”, dapat dilihat pada diagram 4.25

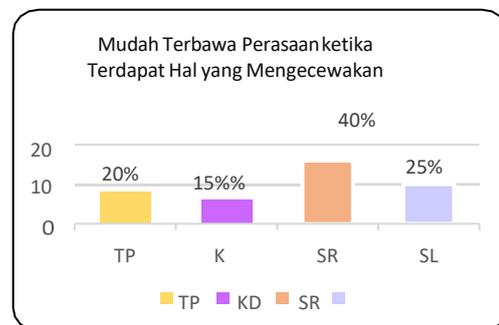


Diagram 4.9 Presentase Responden tentang Mudah Terbawa Perasaan ketika Terdapat Hal yang Mengecewakan

Diagram 2.25 menunjukkan bahwa sebagian besar (40%) dari mereka yang menanggapi sering kali mudah tersinggung ketika ada hal yang tidak memuaskan. Jawaban tersebut menunjukkan bahwa responden masih belum dapat untuk menerima dan menghadapi sesuatu hal mengecewakan yang terjadi. Keadaan tersebut menciptakan situasi yang tidak nyaman, sehingga dapat mengakibatkan stress berkepanjangan, putus asa, dan rendah diri.

5. Kendala Yang Dihadapi Pada Remaja Keluarga Miskin Dalam Self Compassion

Kendala dalam *self-compassion* yang dimaksud adalah menggambarkan

bagaimana kendala terhadap remaja keluarga miskin dalam menjalankan *self-compassion*. Pada aspek kendala terdapat 6 (enam) pernyataan mengenai kendala yang dimiliki oleh remaja keluarga miskin. Peresntase responden berdasarkan aspek “mencari solusi”, dapat dilihat padadiagram 4.34:



Diagram 4. 10 Presentase Responden tentang Berusaha Mencari Solusi Ketika Menghadapi Masalah Terkait dengan Pemenuhan Kebutuhan

Diagram 4.34 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (34,00%) sering mencari solusi ketika menghadapi permasalahan dalam kegiatan sekolah. Responden sering kali mendapatkan permasalahan mengenai pemenuhan kebutuhan sekolah. Di mana responden sebagian besar bersekolah, dan sepulang sekolah membantu orang tuanya bekerja. Dari hasil membantu orang tuanya, responden dapat meringankan biaya sekolah. Persentase responden berdasarkan aspek “mawas diri”, dapat dilihat pada diagram 4.35

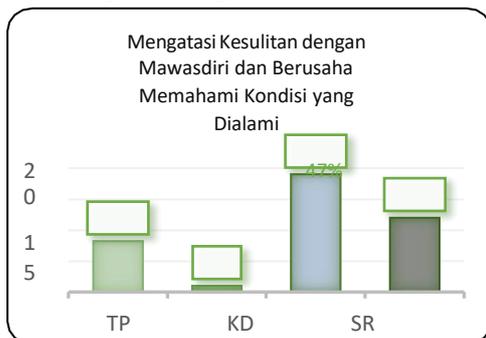


Diagram 4. 11 Presentase Responden tentang Mengatasi Kesulitan dengan Mawas Diri dan Berusaha Memahami Kondisi yang Responden Alami

Diagram 4.35 menunjukkan bahwa sebagian besar responden (47,00%) berupaya untuk mengatasi masalah dengan introspeksi diri, dan mencoba memahami keadaan yang dihadapi. Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki *self-compassion* yang baik ketika dihadapkan pada kesulitan, di mana mereka berusaha untuk tidak menyalahkan diri sendiri. Adanya kesadaran, bahwa kesulitan merupakan bagian dari proses pembentukan kualitas pribadinya.

Berikut hasil perhitungan median dan modus keseluruhan aspek *self-compassion* pada remaja keluarga miskin di Kelurahan Cigondewah Kidul Kecamatan Bandung Kulon Kota Bandung:

1. Median

$$\begin{aligned}
 Me &= Tb + \frac{\frac{n}{2} - f}{f} \cdot C \\
 &= 109,5 + \frac{(\frac{32}{2} - 12)}{20} \cdot 10 \\
 &= 109,5 + 2 \\
 &= 111,5
 \end{aligned}$$

2. Modus

$$\begin{aligned}
 Mo &= Tb + \left(\frac{d1}{d1+d2} \right) \cdot C \\
 &= 109,5 + \frac{4}{4+18} \cdot 10 \\
 &= 109,5 + 1,81 \\
 &= 111,31
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan median dan modus, bahwa secara keseluruhan *self-compassion* pada remaja keluarga miskin di Kelurahan Cigondewah Kidul Kecamatan Bandung Kulon Kota

Bandung memiliki nilai 111,5 dan 111,31. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* remaja keluarga miskin cenderung sedang. Sedangkan pada aspek *self-compassion* yang termasuk rendah, yaitu pada aspek *mindfulness*. Di mana sebagian besar responden untuk menerima, dan menghadapi kenyataan, dan tanpa menyalahkan atau menilai bagaimana keadaannya. Hal ini ditunjukkan di mana pada aspek tersebut memiliki median lebih besar dibandingkan modus. Ini berarti, diperlukan pemahaman bagi remaja keluarga miskin untuk tidak menyalahkan dan menghakimi diri sendiri. Pemahaman ini akan mampu mengatasi timbulnya situasi negatif seperti tidak mau produktif, stress, merasa tertekan, dan mudah menyerah. Situasi ini tentu akan merugikan remaja sendiri dan orang lain.

PEMBAHASAN

Konsep *self-compassion* meliputi aspek *self-kindness*, *commonhumanity*, dan *mindfulness*. Pada aspek *self-kindness*, hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja keluarga miskin agar memiliki pemahaman dalam menyikapi diri sendiri, mendapatkan kebahagiaan dan kasih sayang, bersikap baik dan menghargai diri sendiri meskipun menghadapi dalam berbagai masalah dalam menjalankan kehidupannya sehari - hari.

Pada aspek *self-kindness*, hasil penelitian menunjukkan aspek *self-kindness* remaja keluarga miskin pada kategori. Di mana mereka mengaku menghadapi kesulitan, dan ketidaksempurnaan. Tetapi sebagian besar responden lebih memaafkan diri sendiri ketika dihadapkan pada kekurangan dan kesedihan mereka sendiri. Kemudian, terdapat *self-kindness* pada kategori rendah, di mana responden kurang dalam penerimaan dirinya

sendiri.

Pada aspek *commonhumanity*, hasil penelitian menunjukkan bahwa *common humanity* yang dimiliki oleh remaja keluarga miskin Sebagian besar pada kategori sedang. Kategori ini menunjukkan bahwa remaja masih mengalami kesulitan, kemunduran dan tantangan, tetapi tidak menjadikan mereka terpuruk. Remaja dari keluargamiskin dalam menjalani kehidupan sehari – hari yang masih dihadapkan dengan persoalan ekonomi, bukan merupakan kondisi yang harus disesali dan hanya pasrah akan keadaan.

Sementara itu, remaja keluarga miskin yang memiliki *common humanity* pada kategori tinggi memandang bahwa mereka bukan satu-satunya yang menghadapi masalah hidup. Mereka menyadari masih banyak remaja yang berkekurangan, tetapi mau untuk berusaha dan tidak menyerah terhadap situasi yang dihadapi, dan responden memiliki motivasi untuk mau berusaha.

Sedangkan pada aspek *common humanity* kategori rendah, di mana remaja dari keluarga miskin dalam menerima situasi yang menyakitkan merupakan situasi yang biasa. Hal ini menunjukkan bahwa remaja keluarga miskin belum sepenuhnya dapat menerima peristiwa yang menyakitkan.

Kemudian hasil penelitian pada aspek *mindfulness*, di mana remaja keluarga miskin harus menerima dan menghadapi kenyataan tanpa mengkritik apa yang terjadi dalam situasi yang tidak terduga. Mereka tidak terlalu terikat pada pikiran atau perasaan yang tidak

menyenangkan.

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa *mindfulness* remaja keluarga miskin pada kategori rendah. Situasi ini akan berdampak negatif, karena remaja terlalu membatasi diri yang dapat menimbulkan kecemasan dan depresi, dan seringkali berujung pada penolakan pikiran dan perasaan, sehingga menimbulkan penderitaan. Remaja sering menyalahkan diri sendiri dan keadaan mereka atas apa yang terjadi pada mereka.

Selanjutnya, pada aspek kendala, hasil penelitian menunjukkan kendala yang dihadapi remaja keluarga miskin sedang disebabkan karena masih banyak yang belum bisa menerima dan menghadapi kenyataan. Mereka masih cenderung menilai keadaan keluarganya sebagai penyebab tidak dapat melaksanakan *self-compassion*.

IMPLIKASI TERHADAP INTERVENSI SOSIAL

1. Analisa Masalah

Self-compassion pada remaja keluarga miskin terlihat pada *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness* dan kendala dalam melakukan *self-compassion*. Hasil penelitian menunjukkan *self-kindness*, *common humanity* dan kendala pada *self-compassion* remaja keluarga miskin di Kelurahan Cigondewah Kidul Kecamatan Bandung Kulon Kota Bandung dikategorikan sedang. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa *self-kindness* dan *common humanity* yang dimiliki remaja keluarga miskin cukup dalam menyikapi kesulitan dan kegagalan dengan memberikan kebaikan pada diri sendiri dan memahami diri sendiri bukan malah menyakiti atau

melakukan hal negatif dan melihat peristiwa yang dialami sebagai bagian dari pengalaman. *Self-compassion* yang termasuk rendah adalah pada *mindfulness* hal tersebut disebabkan karena remaja keluarga miskin sering kali menyalahkan atau menghakimi diri sendiri dan keadaan atas apa yang terjadi, ketika remaja keluarga miskin mengalami kegagalan atau kesulitan seperti dikucilkan atau adanya *bullying* akibat keadaan ekonomi, membandingkan apa yang orang lain miliki bahwa dirinya tidak bisa memiliki hal yang sama dan perasaan minder terhadap teman – teman sehingga akan muncul pemikiran-pemikiran negatif. Remaja dengan *mindfulness* rendah akan fokus pada keterbatasan diri sehingga akan mudah cemas dan sulit mengatasi masalah dengan baik dan bijak. *Self-compassion* remaja keluarga miskin telah termasuk sedang, keadaan tersebut mudah untuk berubah, sehingga diperlukan adanya penguatan *self-compassion* agar remaja keluarga miskin lebih bijak dalam melewati keadaan dan permasalahan, tahan terhadap stress dan dapat menjalankan fungsi sosialnya dengan baik dan benar.

2. Analisa Kebutuhan

Analisis masalah dapat disimpulkan bahwa kebutuhan utama berupa penguatan *self-compassion* remaja keluarga miskin, sehingga keberfungsian sosial remaja keluarga miskin dapat lebih baik dan maksimal, antara lain sebagai berikut:

a. Penguatan *self-compassion* dalam mengendalikan emosi saat berkonflik dengan teman agar tidak mencegah efek jangka panjang seperti stres dan inefisiensi. Orang menjadi lebih

mudah didekati ketika memiliki *self-compassion*.

- b. Penguatan *self-compassion* dalam menerima keadaan yang sedang dihadapi remaja keluarga miskin dapat menerima ketidaksesuaian dengan perasaan damai untuk mengembangkan kesadaran diri daripada menghindari dan meninggalkan kondisi tersebut.

3. Analisa Sistem Sumber

Sistem sumber merupakan hal yang dapat dimanfaatkan penyelenggara kesejahteraan sosial dalam memberikan penguatan *self-compassion* untuk remaja keluarga miskin. Sumber – sumber yang dapat dimanfaatkan untuk penguatan *self-compassion* antara lain:

a. Sumber Internal

Sumber internal merupakan sistem sumber yang berasal dari kemampuan dalam diri remaja keluarga miskin antara lain: *self-kindness* yang dimaksud memberikan kebaikan pada diri sendiri meskipun dalam kesulitan, kegagalan dan penderitaan, *common humanity* menganggap keadaan yang dialami oleh remaja keluarga miskin merupakan bagian dari kehidupan setiap orang dan Perhatian tidak hanya dialami; ia juga menahan diri untuk tidak menilai atau menyalahkan diri sendiri atas keadaan yang dialami.

b. Sumber Eksternal

Sumber eksternal adalah yang tidak terkait langsung dengan keluarga miskin anak-anak saat ini. Sumber eksternal antara lain: keluarga, teman, lembaga sekolah untuk remaja keluarga miskin menuntut ilmu dan

dan pekerja sosial yang berada di Kelurahan Cigondewah Kidul dalam memberikan informasi dan pengetahuan mengenai *self-compassion*.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan pembahasan hasil penelitian, disimpulkan bahwa pada aspek *self-kindness* dan *common humanity* cenderung pada kategori sedang. Sedangkan pada aspek *mindfulness* pada kategori rendah.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi pada model dan pendekatan intervensi sosial yang dapat dilakukan, dalam upaya mengoptimalkan *self-compassion* yang baik pada remaja dari keluargamiskin.

Remaja yang memiliki *self-compassion* lebih mungkin mengatasi pemahaman, sikap dan perilakunya yang merugikan diri sendiri. Remaja yang *self-compassion* mentolerir konflik dengan kearifan dan emosi positif untuk meningkatkan harga diri, daripada sekadarmenghindari dan mengasingkan diri dari keadaan yang mereka alami. Remaja muda yang memiliki *self-compassion* akan merasa lebih mudah menemukan solusi yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahmat, Fathoni. 2006. Metodologi Penelitian & Teknik Penyusunan Skripsi. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Adi Fahrudin. 2012. Pengantar Kesejahteraan Sosial. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Ali & Asrori. 2011. Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: Rineka Cipta.

- Arif Muttaqien. 2006. Paradigma Baru Pemberantasan Kemiskinan, Rekonstruksi Arah Pembangunan Menuju Masyarakat Yang Berkeadilan, Terbebaskan dan Demokratis. Jakarta: Khatana Pustaka LP3ES Indonesia.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta. 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Chen, J. 2023. What's Poverty? Meaning, Causes, and How to Measure. <https://www.investopedia.com/terms/p/poverty.asp#:~:text=>
- Dashiff, C, DiMicco, W, Myers, B, and Sheppard, K. 2009. Poverty and Adolescent Mental Health. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, Volume 22, Number 1, pp. 23 –32.
- Edi Suharto. 2009. Pekerjaan Sosial & Kesejahteraan Sosial. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Elida Prayitno dan Erlamsyah. 2002. Psikologi Perkembangan Remaja. Padang: UNP Press.
- Germer, C., Neff, K. 2020. Self-compassion and Covid-19. Artikel CMSC, diakses pada tanggal 26 Januari 2022.
- Hermawati, Istiana. 2001. Metode Dan Teknik Dalam Praktik Pekerjaan Sosial. Yogyakarta: Adicita.
- Hidayati, F., dan Maharani, R. 2013. Self-compassion (welasasih): Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal tentang Sehat Spiritual Menuju Diri yang Utuh. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Hurlock, E. B. 2003. Psikologi Perkembangan. Jakarta. Erlangga. 2005. Perkembangan Anak (jilid 1). Jakarta: Erlangga.
- Maipita, I. 2014. Mengukur Kemiskinan dan Distribusi Pendapatan. Yogyakarta: UPP STIM YKPN.
- Masturi, A. (2010). Membangun Relasi Sosial Melalui Komunikasi