

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *FORGIVENESS* PADA REMAJA KORBAN PERCERAIAN DI INDRAMAYU

ABSTRAK

Forgiveness adalah sebuah tindakan peralihan baik dari pikiran, perasaan dan perilaku negative kepada seseorang yang telah menyakiti diganti dengan pikiran, perasaan dan perilaku positif. Proses pengurangan motivasi negatif dan peningkatan motivasi berbuat baik terhadap seseorang setelah terlibat konflik juga dapat disebut *forgiveness*. *Forgiveness* dapat diaplikasikan sebagai bentuk meningkatkan kualitas hidup serta menjaga kesejahteraan psikologis karena terhindar dari memendam amarah dan rasa kecewa yang berlebihan. Berdasarkan penelitian terdahulu, disebutkan bahwa *forgiveness* dapat membuat individu merasakan kesejahteraan dalam hidupnya, jauh dari perasaan dendam dan kecewa, sedangkan faktor yang dapat berpengaruh terhadap *forgiveness* salah satunya adalah *self-compassion*. Penelitian ini dilakukan guna menguji secara ilmiah hubungan antara *self-compassion* dengan *forgiveness* pada remaja korban perceraian di Indramayu, sampel yang digunakan sejumlah 350 remaja dengan orangtua bercerai dimana pengambilan sampelnya menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen untuk pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala *self-compassion* dan skala *forgiveness*. Data analisis menggunakan analisis korelasi pearson product moment. Hasil analisis data menunjukkan hasil koefisiensi korelasi sebesar 0,511 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *forgiveness* pada remaja korban perceraian di Indramayu dan memiliki arah hubungan yang positif.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, *Forgiveness*, Remaja Korban Perceraian

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND
FORGIVENESS IN TEENAGE VICTIMS OF DIVORCE IN INDRAMAYU**

ABSTRACT

Forgiveness is an act of transitioning from negative thoughts, feelings and behavior towards someone who has hurt, replaced with positive thoughts, feelings and behavior. The process of reducing negative motivation and increasing motivation to do good to someone after being involved in a conflict can also be called forgiveness. Forgiveness can be applied as a form of improving the quality of life and maintaining psychological well-being by avoiding harboring excessive anger and disappointment. Based on previous research, it is stated that forgiveness can make individuals feel well-being in their lives, away from feelings of resentment and disappointment, while one of the factors that can influence forgiveness is self-compassion. This research was conducted to scientifically test the relationship between self-compassion and forgiveness in teenage victims of divorce in Indramayu. The sample used was 350 teenagers with divorced parents where the sample was taken using a purposive sampling technique. The instruments for collecting data in this research used a self-compassion scale and a forgiveness scale. Data analysis uses Pearson product moment correlation analysis. The results of data analysis show a correlation coefficient of 0.511 with a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$) which shows that there is a significant relationship between self-compassion and forgiveness in teenage divorce victims in Indramayu and has a positive relationship direction.

Keywords: Self-Compassion, Forgiveness, Teenage Victims of Divorce

خلاصة

المعفرة هي عملية انتقال من الأفكار والمشاعر والسلوكيات السلبية تجاه شخص أذى، وامتثالها بأفكار ومشاعر وسلوكيات إيجابية. يمكن أيضًا تسمية عملية تقليل الدوافع السلبية وزيادة الدافع لفعل الخير لشخص ما بعد التورط في صراع ما بالتسامح. يمكن تطبيق المصاحبة كشكل من أشكال تحسين نوعية الحياة والحفاظ على السلامة النفسية من خلال تجنب الغضب المفرط وخيبة الأمل وبناء على الأبحاث السابقة، فقد نكر أن التسامح يمكن أن يجعل الأفراد يشعرون بالرفاهية في حياتهم، بعيدا عن مشاعر الاستياء وخيبة الأمل، ومن العوامل التي يمكن أن تؤثر على التسامح هو التعاطف مع الذات. يهدف هذا البحث إلى اختبار العلاقة بين التعاطف مع الذات والتسامح لدى المراهقين ضحايا الطلاق في إندرامبو علميا، وكانت العينة في هذه الدراسة 350 مراهقا من ذوي الوالدين المطلقين حيث تم أخذ العينة باستخدام تقنية أخذ العينات العمد. واستخدمت أدوات جمع البيانات في هذا البحث مقياس التعاطف مع الذات، ومقياس التسامح. يستخدم تحليل البيانات تحليل $p = 0.000$ الارتباط اللحظي لمنتج بيرسون. تظهر نتائج تحليل البيانات معامل ارتباط قدره 0.511 بقيمة مما يوضح أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين التعاطف مع الذات والتسامح لدى ضحايا $(p < 0.05)$ الطلاق في سن المراهقة في إندرامبو ولها اتجاه علاقة إيجابي.

الكلمات المفتاحية: التعاطف مع الذات، التسامح، ضحايا الطلاق في سن المراهقة