

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada zaman dahulu budaya pacaran dapat dilakukan dengan mengenal seseorang dari teman sepergaulan mereka bahkan ada yang tidak pacaran melainkan langsung dijodohkan dan ta'aruf. Setelah masuknya perubahan teknologi pacaran mulai melalui media sosial. Seperti facebook, twitter dan lain-lain. pacaran dengan perilaku berpegangan ke mall, bioskop, cafe, bahkan berpegangan tangan tanpa rasa malu. Pengaruh teknologi komunikasi juga merubah pola berfikir dan pola perilaku remaja. Pola berfikir remaja yang cenderung menganggap pacaran pada remaja adalah rutinitas yang wajib dilakukan (Lesteri, 2015).

Riset yang dilakukan KPAI di 12 kota di Indonesia tahun 2010, menunjukkan bahwa dari 2.800 responden pelajar 76% perempuan dan 72% laki-laki pernah mengaku pacaran (Andri Haryanto dalam Lesteri, 2015). Berdasarkan Survey Kesehatan Remaja Republik Indonesia 2013 (Siyoto, 2017) mengungkap umur berpacaran untuk pertama kali paling banyak adalah 15-17 tahun, yakni pada 45,3% remaja pria dan 47,0% remaja perempuan. Dari seluruh usia yang disurvei yakni 10-24 tahun, hanya 14,8% yang mengaku belum pernah pacaran sama sekali

Sebuah penelitian menunjukkan persepsi pacaran pada remaja adalah hubungan antara laki-laki dan perempuan yang memiliki perasaan yang sama, hubungan yang saling memotivasi dan hubungan yang menyenangkan. Penelitian tersebut pula menjelaskan bahwa perilaku berpacaran yang dilakukan remaja adalah mengobrol, berpegangan tangan, jalan-jalan, berpelukan, cium pipi, cium kening, cium bibir, *necking*, *petting* dan berhubungan seksual. Sedangkan alasan yang dikemukakan oleh remaja saat melakukan perilaku berpacaran adalah untuk rasa kesenangan bersama, sekedar pengen dan nafsu, dipaksa, rasa ingin tahu (Kurniawati, 2012).

Hasil survei di 2 SMA Negeri Kabupaten Meliau dengan jumlah siswa/i sebanyak 20 orang dari kelas 1 dan 2, menunjukkan 14 orang (70% pernah

melakukan perilaku seksual dalam berpacaran (cium pipi, cium bibir, cium wajah dan leher, berpelukan, meraba tubuh pasangan, dan melakukan hubungan seksual) (Hastuti, Ismail, Iskandar, 2017).

Pada dasarnya dalam hubungan berpacaran tidak selamanya akan berjalan dengan lancar atau baik-baik saja adakalanya suatu permasalahan timbul didalam suatu hubungan tersebut baik itu dari permasalahan yang kecil hingga permasalahan yang memicu pertengkaran atau permasalahan besar, seperti yang dikatakan oleh Nofianti (2016) yang menyatakan bahwa pacaran tidak selamanya berjalan dengan lancar karena di dalamnya kadang ada konflik-konflik tertentu yang bisa mempengaruhi hubungan tersebut.

Apabila permasalahan yang terjadi bersifat ringan atau dapat ditolerir oleh pasangan maka permasalahan dapat teratasi atau dapat terselesaikan, akan tetapi apabila permasalahan yang terjadi bersifat berat atau tidak dapat ditolerir oleh pasangan maka bukan tidak mungkin akan mengakibatkan berakhirnya hubungan yang telah dijalin. Berakhirnya hubungan yang telah dijalin biasanya sering juga disebut dengan putus cinta. Rumondor (2013) menjelaskan bahwa pemutusan hubungan intim antar-dua orang (*relationship dissolution*, atau disebut juga *romantic break up*) atau putus cinta dilihat sebagai suatu keadaan berakhirnya suatu ikatan emosional.

Putus cinta dapat menjadi penyebab remaja memiliki emosi negatif yang nantinya dapat mengarah pada tindakan negatif dikarenakan ketika seseorang mengalami putus cinta umumnya akan merasa kesakitan dan putus asa, hal tersebut dapat dijelaskan secara medis oleh salah seorang profesor neurobiologi di *Albert Einstein Collage of Medicine* di New York, Amerika Serikat, Lucy Brown, Ph. D. mengatakan bahwa ketika seseorang jatuh cinta, daerah-daerah tertentu pada otak akan merasa bahagia. Sebab otak akan kebanjiran hormon dopamin dan oksitosin, dua hormon yang memberikan perasaan bahagia dan sukacita. Namun disaat seseorang patah hati, maka pasokan zat kimia dari semua hormon bahagia tersebut lambat laun mengering di dalam otak. Inilah yang akan memicu tubuh kita lebih rentan terhadap semua jenis stres yang menyerang kita, stres datang bertubi-tubi. Mendadak malas melakukan apapun. Makan tidak

bergairah, aktivitas menjadi sama sekali tidak menarik. Inginnya hanya satu saja, yaitu menangis (Sodiq, 2010).

Sbarra & Emery menjelaskan terdapat Penelitian yang memperlihatkan bahwa setelah putus cinta, seseorang merasakan emosi negatif seperti sedih dan kurang merasakan cinta. Frazier & Cook; Sprecher, dalam Park, Sanchez & Brynildsen menambahi yakni marah, sakit, frustrasi, kebencian, kesepian, depresi. Sedangkan menurut Kross, Mischel, Wager, Smith, Perasaan sakit serta keadaan emosional-kognitif yang dialami pasca putus cinta dapat dijelaskan secara neurologis, bagian otak yang aktif saat patah hati sama seperti bagian otak yang aktif saat merasakan sakit fisik, seperti terkena air panas (Rumondor, 2013). Sebagaimana hasil dari wawancara salah satu subjek yang menceritakan bagaimana perasaannya ketika putus dengan pasangannya.

“secara pemikiran rusak, ya nggak mikir panjang pokoknya intinya itu kecewa, sakit hati itu pasti hancur banget. Nahhh.. itu difikiranku cuma kecewa, kecewa, kecewa, kecewaaa yang sangat, pokoknya kesel intinya sama cowok itu.” (wawancara subjek IY Usia 21 th dilaksanakan 10 desember 2018)

Berdasarkan hasil wawancara dengan IY dapat dipahami bahwa ketika putus dengan pasangannya, IY merasa sangat kecewa dan kesal dengan pasangannya. IY juga menggambarkan bagaimana pikirannya sudah rusak dan tidak bisa berfikir jernih saat itu. Hal ini sesuai dengan penjelasan di atas yang mengatakan bahwa individu dapat merasakan emosi negatif seperti marah, benci, frustrasi, dan lain-lain setelah individu mengalami putus cinta.

Sementara penelitian yang dilakukan oleh Yulianingsih (2012) menunjukkan bahwa, hasil survei terhadap 188 siswa di SMK Negeri 8 Surakarta dan SMK Batik 1 Surakarta, mengalami reaksi akibat putus cinta, 57,45% siswa mengalami kesedihan, 21,04% merasa galau, 13% biasa-biasa saja, 7,98% merasa bahagia, dan 1,06% merasa marah. Kemudian sebanyak 68,62% siswa merasakan kesedihan selama kurang dari satu bulan, 14,89% selama tiga sampai enam bulan, 4,25% selama enam bulan sampai satu tahun, dan 4,79% mengalami kesedihan selama lebih dari satu tahun.

Tidak hanya itu putus cinta juga dapat menjadi penyebab seseorang melakukan percobaan bunuh diri. Seperti yang dilaporkan oleh detiknews (2012),

Ketua Umum Komnas PA Arist Merdeka Sirait menjelaskan bahwa sepanjang tahun 2012 Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas PA) menerima pengaduan 31 kasus (percobaan) bunuh diri anak dengan rentang usia terbanyak 13-17 tahun. sementara modus yang digunakan yakni gantung diri 17 kasus, memakai senjata tajam 3 kasus, terjun dari ketinggian 2 kasus, dan minum racun 9 kasus. Sedangkan penyebab (percobaan) bunuh diri itu terbanyak adalah karena urusan putus cinta remaja yakni 13 kasus atau kurang lebih sekitar 41%.

Salah satu dampak dari putus cinta adalah adanya tingkah laku negatif yakni pilihan untuk melakukan percobaan bunuh diri. Sebagaimana yang dijelaskan oleh salah satu subjek yang mengalami putus cinta.

“mangkanya saya sampek punya pemikiran yang seperti itu, apa gunanya hidup kalau saya nggak sama dia gitu loh. Ngurung diri pernah, nangis pernah sampek saya kepikiran minum obat yah, minum obat biar yah itu. Itu sampek banyak kan minum obatnya nggak cuma satu, dua aja, itu sampek lebih dari 10.” (wawancara subjek YW usia 20 th 27 Oktober 2018)

Hasil wawancara yang telah dilakukan dengan YW menjelaskan bahwa ketika YW tidak dapat bersama dengan pacarnya, ia merasa tidak memiliki alasan lagi untuk hidup. Menangis dan mengurung diri pernah YW lakukan hingga akhirnya YW memutuskan untuk melakukan percobaan bunuh diri dengan cara meminum obat kurang lebih 10 butir.

Sesuai dengan pendapat Sobur (2013) yang mengatakan bahwa salah satu kelompok yang beresiko tinggi untuk melakukan percobaan bunuh diri adalah orang-orang yang berpisah atau bercerai dengan pasangan hidupnya. Didukung oleh pendapat Supratiknya (dalam Sobur, 2013) menjelaskan salah satu sebabnya adalah krisis dalam hubungan interpersonal, yang artinya konflik dan pemutusan hubungan, seperti konflik dalam perkawinan, perpisahan, perceraian, kehilangan orang-orang terkasih akibat kematian dapat menimbulkan stress berat yang mendorong dilakukannya tindakan bunuh diri.

Ancaman bunuh diri harus selalu dianggap serius dan banyak remaja yang memikirkan atau berusaha melakukannya, namun sebagian besar usaha itu tidak berhasil (Miranda dkk, dalam Santrock 2012). Adakalanya usaha percobaan bunuh diri yang tidak berhasil karena kurangnya pengetahuan atau

pertimbangansituasi dan kondisimenyebabkan percobaan bunuh diri yang mereka lakukan gagal. Seperti yang dikatakan oleh salah satu subjek.

“iya waktu itu mau naik keatas jembatan terjun dari atas jembatan itu nah kebetulan temenku itu tau jadi dia nglapor ke cowokku itu kalau misalkan aku itu mau bunuh diri dan sebagainya. Dia langsung cepet-cepet dateng dan aku ditarik kebawah terus aku nangis”(wawancara dengan subjek IY usia 21th senin 10 Desember 2018)

Hasil wawancara menjelaskan bahwa IY pernah melakukan percobaan bunuh diri dengan cara melompat dari atas jembatan namun usahanya tersebut berhasil digagalkan karena di ketahui oleh salah satu temannya yang kemudian melaporkannya kepada pacar IY.

Ketika mereka sudah benar-benar melakukan percobaan bunuh diri dan diketahui orang-orang yang ada disekitarnya sehingga pelaku percobaan bunuh diri dapat diselamatkan dari maut yang mengancam, adakalanya mau tak mau mereka harus tetap hidup karena mereka sudah mendapatkan perhatian dari orang yang berada disekitarnya yang akan mengawasi gerak-geriknya lebih dari biasanya karena khawatir akan melakukan percobaan bunuh diri lagi. Seperti yang dikatakan Al-Husain (2005) di antara yang menjadikan permasalahan rumit adalah ketakutan akan terjadinya bunuh diri lain dalam keluarga. Hal tersebut kadang melahirkan penjagaan yang berlebihan.

Bagi beberapa orang yang pernah melakukan percobaan bunuh diri dan menghadapi situasi yang sama tidak menutup kemungkinan untuk melakukan percobaan bunuh diri lagi. Al- Husain (2005) menjelaskan bahwa sebagian dari mereka yang pernah melakukan percobaan bunuh diri memang tidak melakukannya lagi. Tapi 10% dari mereka pada akhirnya berhasil melakukan bunuh diri. Seperti yang dikatakan oleh salah satu subjek.

“terus pernah lagi yang kedua motong tangan pakek silet itu dirumah gara-gara juga galau banget gara-gara dia itu, apa namanya kalau berantem itu nggak karu-karuan gitu, sebenarnya karena mungkin sudah nyaman terus cinta banget jadi emam kalo putus cuma gara-gara hal sepele jadi berusaha mempertahankan tapi karena sudah bingung jadi yah ngelakuin hal yang kayak gitu”(wawancara dengan subjek I usia 21th senin 10 Desember 2018).

Hasil wawancara menjelaskan bahwa ketika IY tidak ingin kehilangan pacarnya, IY melakukan percobaan bunuh diri untuk yang kedua kalinya tersebut

dengan cara mengiris pergelangan tangannya menggunakan silet ketika IY berada dirumah.

Namun tidak jarang juga ada orang yang mau melanjutkan hidupnya dan mengambil hikmah dari kejadian yang telah menimpanya, bertahan hidup untuk waktu yang cukup lama dan enggan untuk mencoba-coba melakukannya lagi. Seperti yang diutarakan oleh salah satu subjek.

“pertama kalau ada masalah tetep seperti yang kukatakan tadi sebelumnya kalau ada masalah yah jangan terlalu langsung diambil dipikir pusing, tenangin diri, tenangin diri dengan cara kita masing-masing. Entah itu meditasi atau mendengarkan musik religius, tapi jangan, kita jangan terlalu berleha-leha atau bersenang-senang, soale (soalnya) waktu seperti yang dikatakan seorang filosofer waktu adalah uang dan itu bener waktu yang kita tinggalkan kita bakal kehilangan uang yang telah ditinggalkan waktu itu. So, saranku kita tenangin diri dulu kalau aku sendiri, aku harus meditasi dulu, menenangkan diri sendiri dulu. Kalau memang sudah alfa pikiranku oke akan aku lanjutkan dengan tenang, dan untuk kedua aku nggak bakalan ngulangi hal yang sama, masalah yang sama, dan kemunafikan yang sama.” (wawancara subjek MS usia 22 th dilaksanakan 30 Oktober 2018)

Hal tersebut menjelaskan bagaimana MS setelah pernah melakukan percobaan bunuh diri dan ketika menghadapi masalah harus dapat menenangkan pikiran terlebih dahulu, tidak memikirkannya terlalu berlebihan. MS juga mengatakan bahwa cara untuk menenangkan diri dengan cara sesuai dengan diri masing-masing. MS menjelaskan pula bahwamenenangkan diri tetapi jangan sampai terlalu santai dengan masalah yang dihadapi, yang terakhir MS mengatakan bagaimana ia tidak ingin mengulangi perbuatannya yakni percobaan untuk bunuh diri.

Hasil wawancara yang dilakukan pada YW juga menunjukkan adanya perubahan sikap setelah terjadinya percobaan bunuh diri yang dilakukan, berikut pernyataannya.

“lebih sabar sih kak yah, lebih sabar. Mungkin saya dulu kalau ada masalah eee... mungkin saya sedikit-sedikit marah sedikit-sedikit apa ya? Pikiran saya masih pendek lah.. apa-apa mau ngebahayain diri sendiri. Kalau sekarang saya bisa jaga etika saya. Yah intinya saya bisa, yah masalah kan bisa datang kapanpun, nggak tentu datengnya kapan sama siapa, mungkin saya alhamdulillah bisa sedikit lebih bisa ngontrol lah. Yah kedepannya harus baik mungkin apa yah, buat yang lain atau kakaknya mungkin bisa dijadikan pelajaran”. (wawancara subjek YW usia 20 tahun dilakukan pada 27 Oktober 2018)

Hal tersebut menjelaskan bahwa YW mengambil pelajaran dari perbuatannya untuk menjadi individu yang lebih sabar. Jika sebelumnya

YW mudah marah dan berfikir pendek maka selanjutnya YW mampu untuk mengontrol pikiran dan tindakannya. YW juga mengatakan bahwa masalah itu datang pada siapa pun dan kapan pun. Tidak hanya itu YW juga berpesan bahwa masalahnya ini dapat dijadikan pelajaran untuk orang lain.

Sikap-sikap yang dilakukan oleh YW ini merupakan sikap *self compassion*. Individu yang mempunyai *self compassion* tinggi mempunyai ciri : (1) mampu menerima diri sendiri baik itu kelebihan maupun kelemahannya. Pada hasil wawancara diatas ditunjukkan dengan pernyataan YW yang mengerti jika dirinya memiliki sikap yang mudah marah dan memiliki pikiran yang pendek namun kemudian mampu untuk mengontrol pikiran dan tindakannya, YW juga bisa menjaga etika. (2) mampu menerima kesalahan atau kegagalan sebagai sebuah hal umum yang juga dialami oleh orang lain. Hal tersebut ditunjukkan dengan pernyataan YW yang mengatakan bahwa setiap masalah datang kapanpun dan pada siapapun; dan (3) mempunyai kesadaran tentang keterhubungan antara segala sesuatu. Ditunjukkan dengan pernyataan bahwa dengan masalah yang ada dapat menjadikan YW lebih baik. (Hidayati & Maharani, 2013).

Self compassion sendiri berasal dari *compassion* yang berarti belas kasih (Echols & Shadily dalam Ramadhani dan Duta, 2014). Rasa kasih sayang yang kita rasakan apabila melihat orang menderita, yang membuat kita akan cenderung berusaha memahami dan ikut merasakan apa yang ia rasakan, keinginan untuk membantu bukan mengasihani, akan ada sebuah kebaikan hati, kepedulian, dan memahami (Ramadhani dan Duta, 2014). *Self compassion* adalah hal yang sama seperti *compassion*, hanya saja hal tersebut diarahkan pada diri sendiri (Neff, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Neff & McGhee (2010) 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 akan semakin terlarut dalam masalah.

Self compassion merupakan salah satu bahasan yang dapat menjelaskan bagaimana individu mampu bertahan dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif. *Self-compassion* dapat membantu individu lebih mengenali dirinya sendiri, lebih menyayangi dirinya sendiri, sehingga akan mempermudah individu dalam menghadapi kesulitan yang sedang dialami. *Self-compassion* juga dapat menjadi penolong untuk lebih meringankan rasa terpuruk sehingga individu akan menjadi lebih terbuka pada kegagalan atau masalah yang dihadapi (Hasanah, 2016).

Disisi lain, terbukti apabila seseorang memiliki *self compassion* tinggi lebih dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima dirinya secara apa adanya (Allen & Leary, 2010), selain itu juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi dan dapat memicu *emotional coping skills* yang lebih baik, seperti menjadi lebih jelas mengenai perasaan diri dan kemampuan untuk memperbaiki keadaan emosi negatif (Neff, 2012).

Dari fenomena dan pembahasan di atas, peneliti ingin meneliti remaja yang pernah melakukan percobaan bunuh diri akibat putus cinta. Peneliti tertarik ingin mengetahui *self compassion* yang mereka lakukan sehingga meskipun pernah melakukan percobaan bunuh diri karena putus cinta namun ia dapat menjalankan hidup dengan baik.

1.2 Signifikansi Penelitian

Terdapat penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan *self compassion* pada remaja yang melakukan percobaan bunuh diri diantaranya; penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2015) tentang *Self compassion* dan *Loneliness*. Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara *selfcompassionm* dan *loneliness*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasi dengan subjek penelitian berjumlah 254 siswa yang tinggal di Pondok Pesantren. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesa penelitian ditolak, yang artinya bahwa tidak ada hubungan antara *self compassion* dan *loneliness*.

Persamaan dari penelitian ini adalah menggunakan variabel yang sama yakni *self compassion*. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini adalah pendekatan yang digunakan, jika peneliti terdahulu menggunakan metode kuantitatif maka pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang jelas memiliki perbedaan banyaknya subjek yang digunakan yakni 254 orang untuk peneliti terdahulu dan 3 orang untuk penelitian yang akan dilakukan.

Penelitian kedua oleh Ramadhani & Duta (2014) tentang *Pengaruh Self Compassion terhadap kompetensi Emosi Remaja akhir*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari *self compassion* terhadap kompetensi emosi remaja akhir. Penelitian dilaksanakan pada remaja akhir usia 18 tahun sampai 22 tahun dengan jumlah subjek sebanyak 108 yang terdiri dari 4 remaja jenjang SMA dan 106 remaja pada jenjang kuliah, universitas atau sederajat. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh positif dari *self compassion* terhadap kompetensi emosi remaja akhir. Hal ini menunjukkan bahwa setiap kenaikan *self compassion* akan meningkatkan kompetensi emosi seseorang.

Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama menggunakan variabel *self compassion* dan menggunakan subjek dengan kriteria remaja. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini adalah, apabila penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif maka penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Selain itu perbedaan subjek yang digunakan adalah, jika penelitian terdahulu menggunakan 108 orang remaja dengan kriteria remaja akhir maka penelitian yang akan dilakukan menggunakan 3 orang remaja tanpa adanya kriteria.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Kharina dan Saragih (2012) tentang *Meditasi Metta-Bhavana (Loving-Kindness Meditation) untuk Mengembangkan Self Compassion*. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan *self compassion* pada mediator *metta-bhavana (loving-kindness meditation)* dan pada non meditator, serta antara mediator pemula dan meditator lama serta mengetahui tahapan dalam proses meditasi yang berperan dalam pengembangan *self compassion* dalam diri meditator *metta-bhavana*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian campuran dengan jenis *mixed method research*. Metode peneliti kuantitatif dalam penelitian ini adalah metode eksperimental semu dimana tiap

partisipan yang terdiri dari 30 orang kelompok kontrol, 30 orang kelompok eksperimen dengan pembagian 12 orang kelompok eksperimen 1 (mediator pemula), dan 18 orang kelompok eksperimen 2 (meditator lama) diberikan kuisioner *self compassion*. Hasil penelitian eksperimen semu ini kemudian diperdalam secara kualitatif dengan wawancara terhadap 2 orang responden yang memiliki skor *self compassion* tertinggi. Hasil penelitian eksperimen menunjukkan adanya perbedaan *self compassion* pada meditator *metta-bhavana* (*loving-kindness meditation*) dan pada non-meditator, dimana *self compassion* pada kelompok meditator lebih tinggi. Selain itu terdapat perbedaan *self compassion* yang signifikan antara kelompok meditator pemula dan lama, dengan *self compassion* yang lebih tinggi pada kelompok meditator lama. Hasil analisis kualitatif menunjukkan proses *mindfulness*, yaitu selalu berusaha bersikap sadar dan penuh konsentrasi pada latihan meditasi menjadi faktor penentu meditator dalam mendapatkan manfaat dari meditasi *metta-bhavana*.

Persamaan dari penelitian tersebut adalah sama-sama meneliti variabel *self compassion*, meskipun memiliki beberapa perbedaan yakni metode yang digunakan adalah jika penelitian terdahulu metode yang digunakan adalah campuran maka penelitian ini menggunakan metode kualitatif saja. Banyaknya subjek adalah 60 orang tanpa kriteria untuk penelitian terdahulu dan 3 subjek dengan kriteria remaja untuk penelitian ini.

1.3 Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan diatas, maka fokus penelitian dari penelitian ini adalah bagaimana gambaran *self compassion* pada remaja yang melakukan percobaan bunuh diri akibat putus cinta?

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang gambaran *self compassion* pada remaja yang melakukan percobaan bunuh diri akibat putus cinta.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara umum hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan, khususnya ilmu-ilmu sosial dan kemasyarakatan dan terutama dalam bidang psikologi klinis dalam mengembangkan konsep tentang *self compassion*.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi subjek penelitian

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi pada subjek penelitian agar memahami bahwa perilaku percobaan bunuh diri merupakan perilaku yang kurang tepat dalam menghadapi masalah terutama karena masalah putus cinta sebab hal tersebut dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain, sehingga subjek penelitian dapat mencari solusi yang lebih tepat dan positif seperti meningkatkan *self-compassion* yang ada di diri subjek.

2. Bagi Keluarga

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi keluarga dan memberikan tambahan informasi tentang *self-compassion* remaja yang melakukan percobaan bunuh diri akibat putus cinta sehingga keluarga akan lebih menjalin kedekatan dengan anak, memberikan pengawasan, dukungan dan perhatian pada anak, agar ketika seorang anak mengalami masalah anak tidak segan untuk berbagi dengan keluarga dan dapat menghindari kemungkinan adanya pikiran untuk melakukan percobaan bunuh diri.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian berbeda yang berkaitan dengan *self compassion*.