

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN  
ALIENASI PADA SISWA SMA NEGERI 11 PEKANBARU**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)  
Pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*



OLEH :

**RISKA JULIYA RAHAYU**  
**168110025**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU**

**2020**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DENGAN**  
**ALIENASI PADA SISWA SMA NEGERI 11 PEKANBARU**

**RISKA JULIYA RAHAYU**  
**168110025**

**Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Pada Tanggal**

**07 September 2020**

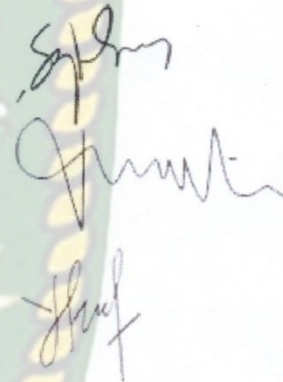
**DEWAN PENGUJI**

Sigit Nugroho, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Yanwar Arief, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Yulia Herawati, S.Psi., MA.

**TANDA TANGAN**



**Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh**  
**gelar Sarjana Psikologi**

Pekanbaru, 23 November 2020

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



**Yanwar Arief, M.Psi Psikolog**

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riska Juliya Rahayu

NPM : 168110025

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Alienasi Pada Siswa SMA Negeri 11 Pekanbaru

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah murni hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu Perguruan Tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat satupun karya atau pendapat yang pernah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis telah diacu dalam skripsi ini dan telah disebutkan seluruhnya secara sistematis pada daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia gelar kesarjanaannya dicabut.

Pekanbaru, September 2020

Yang Menyatakan,

**Riska Juliya Rahayu**

**NPM.168110025**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai*

*dengan kesanggupannya*

*(Al-Baqarah: 286)*

*Atas izin Allah Subhanahuwata'ala, skripsi ini*

*aku persembahkan kepada:*

*Papa, Mama, dan Kakak yang paling aku sayangi,*

*dan selalu mendukung serta*

*mendoakan dalam mencapai cita – citaku.*

*Semoga kelulusan ini dapat membuat kalian bahagia dan bangga*

## MOTTO

**Menuntut ilmu merupakan takwa,  
mengantarkan ilmu merupakan ibadah,  
mengulang ilmu merupakan dzikir,  
mencari ilmu merupakan jihad.**

**(Al- Ghazali)**

**“Engkau tidak bisa mencapai ilmu kecuali dengan 6 perihal; pintar,  
senantiasa mau mengetahui, sabar, memiliki bekal dalam menuntut  
ilmu, tutorial dari guru, serta dalam waktu yang lama.”**

**( Ali bin Abi Thalib )**

## KATA PENGANTAR

*Asslamualaikum, wr.wb...*

*Alhamdulillah rabbil 'alamin*, segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang senantiasa selalu memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik yang berjudul **“Hubungan antara *Self Compassion* dengan Alienasi pada Siswa SMA Negeri 11 Pekanbaru”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar serjana program studi strata 1 (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, motivasi serta dukungan berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati ini mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. DR. H. Syafrinaldi, S.H., MCL selaku rektor Universitas Islam Riau.
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Fikri Idris, S.Psi., MA selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

5. Ibu Yulia Herawaty, S.Psi., MA selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau sekaligus Penasehat Akademik.
6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
7. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
8. Bapak Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan petunjuk, pengetahuan, bimbingan, dan pengarahan yang sangat bermanfaat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak/ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih atas dukungannya yang sangat bermanfaat bagi penulis, serta yang telah membimbing, mendidik, dan memberikan bekal ilmu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
10. Segenap pengurus Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Terimakasih atas bantuan dan pelayanan yang baik selama ini.
11. Terimakasih kepada sekolah-sekolah yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan dukungannya yang sangat bermanfaat bagi penulis.
12. Terimakasih kepada Papaku Misnan, MamakuSariati. B. S.Pd, Kakakku Midiya Sari Utami yang tidak henti-hentinya mendoakan serta memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

13. Terimakasih kepada seluruh keluarga besar tercinta yang tidak henti-hentinya memberikan do'a, semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
14. Terimakasih kepada sahabat Helvia Furnawati, Riska Febriana, Wanda Ayla Noviandini, Lini Pratiwi, Ulya Putri Ningsih, Rani Amalianty, Dayang Rizkia Ermaja, Dewi Sartika, dan Wanda Hamidahyang selalu memberikan do'a, semangat tempat bertukar pikiran, menemani, mendukung, memotivasi dan meluangkan waktunya untuk menyelesaikan skripsi ini.
15. Terimakasih kepada teman-temanku Tetty Hardiyanti dan Nur Qhadri yang senantiasa menjadi tempat bertukar pikiran, menemani, dan meluangkan waktunya dari proses proposal hingga menyelesaikan skripsi ini.
16. Terimakasih kepada Maulin Anisa dan Mazura Nur Asfa yang sudah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi dan seluruh teman-teman angkatan 2016 dan kelas F yang tidak bisa disebutkan satu-satu. Terimakasih untuk kebersamaan yang menghadirkan rasa kekeluargaan yang tidak terlupakan.
17. Dan untuk semua pihak yang telah bersedia membantu selama proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis ucapkan terimakasih atas dukungan dan motivasinya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

*Wassalam...*

Pekanbaru, September 2020

Riska Juliya Rahayu



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	
HALAMAN PENGESAHAN .....	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK BAHASA.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian .....	8
1.3 Tujuan Penelitian .....	8
1.4 Manfaat Penelitian .....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Alienasi .....	9
2.1.1 Definisi Alienasi.....	9
2.1.2 Aspek Alienasi .....	11
2.1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Alienasi .....	13
2.2 <i>Self Compassion</i> .....	14
2.2.1 Definisi <i>Self Compassion</i> .....	15

2.2.2 Aspek-Aspek <i>Self Compassion</i> .....	18
2.3 Hubungan Antara <i>self Compassion</i> Dengan alienasi Pada Siswa SMA Negeri 11 Pekanbaru .....	19
2.4 Hipotesis.....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	23
3.2 Defenisi Operasional.....	23
3.2.1 Alienasi .....	23
3.2.2 <i>Self Compassion</i> .....	24
3.3 Subjek Penelitian.....	24
3.3.1 Populasi Penelitian .....	24
3.3.2 Sampel Penelitian.....	25
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	26
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	27
3.4.1 Skala Alienasi.....	27
3.4.2 Skala <i>Self Compassion</i> .....	30
3.5 Validitas Dan Reliabilitas .....	31
3.5.1 Validitas .....	31
3.5.2 Reliabilitas.....	33
3.6 Metode Analisis Data.....	33
3.6.1 Uji Normalitas.....	33
3.6.2 Uji Linieritas .....	34
3.6.3 Uji Hipotesis.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Prosedur Penelitian.....	36
4.1.1 Orientasi Kancah Penelitian.....	36
4.1.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian .....	36
4.2 Profil SMA Negeri 11 Pekanbaru .....	42
4.3 Pelaksanaann Penelitian .....	42

4.4 Deskripsi Data.....	42
4.5 Hasil Analisis Data.....	45
4.5.1 Uji Normalitas.....	46
4.5.2 Uji Linieritas.....	46
4.5.3 Uji Hipotesis.....	47
4.6 Pembahasan.....	49

## **BAB V PENUTUP**

5.1 Kesimpulan.....	54
5.2 Saran.....	54
5.2.1 Bagi Siswa.....	54
5.2.2 Bagi Guru.....	55
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	55

## **DAFTAR PUSTAKA**

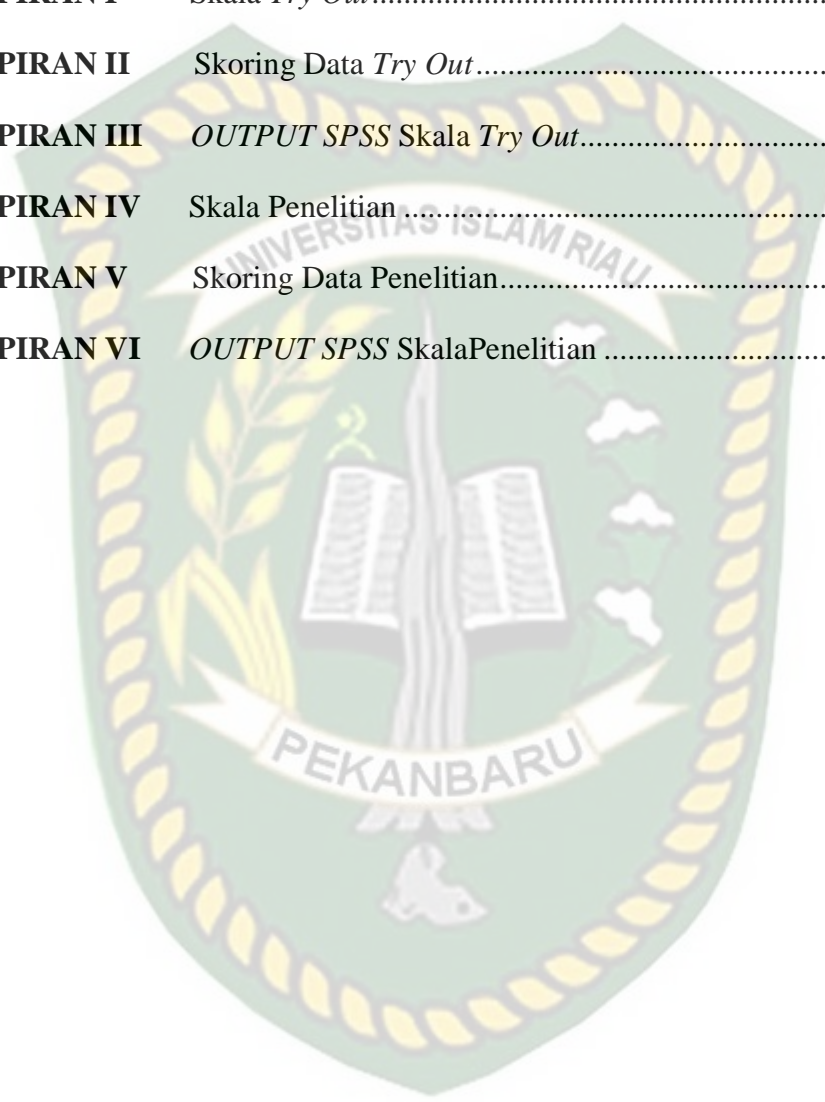
## **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Sampel Penelitian.....	27
<b>Tabel 3.2</b> <i>Blue Print</i> Skala Alienasi Sebelum <i>Try Out</i> .....	29
<b>Tabel 3.3</b> <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Compassion</i> Sebelum <i>Try Out</i> .....	31
<b>Tabel 4.1</b> <i>Blue Print</i> Skala Alienasi Setelah <i>Try Out</i> .....	38
<b>Tabel 4.2</b> <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Compassion</i> Setelah <i>Try Out</i> .....	41
<b>Tabel 4.3</b> Rentang Skor Penelitian .....	43
<b>Tabel 4.4</b> Rumus Kategorisasi.....	44
<b>Tabel 4.5</b> Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor Alienasi .....	44
<b>Tabel 4.6</b> Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor <i>Self Compassion</i> .....	45
<b>Tabel 4.7</b> Data Demografi Penelitian .....	45
<b>Tabel 4.8</b> Hasil Uji Normalitas.....	47
<b>Tabel 4.9</b> Hasil Uji Linieritas .....	48
<b>Tabel 5.0</b> Hasil Uji Hipotesis Korelasi <i>Product Moment</i> .....	48

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>LAMPIRAN I</b>	Skala <i>Try Out</i> .....
<b>LAMPIRAN II</b>	Skoring Data <i>Try Out</i> .....
<b>LAMPIRAN III</b>	<i>OUTPUT SPSS</i> Skala <i>Try Out</i> .....
<b>LAMPIRAN IV</b>	Skala Penelitian.....
<b>LAMPIRAN V</b>	Skoring Data Penelitian.....
<b>LAMPIRAN VI</b>	<i>OUTPUT SPSS</i> Skala Penelitian.....



# HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN ALIENASI PADA SISWA SMA NEGERI 11 PEKANBARU

RISKA JULIYA RAHAYU

168110025

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

## ABSTRAK

Pendidikan para siswa tidak selamanya berjalan mulus salah satunya dikarenakan ada pengaruh penolakan terkucilkan dari lingkungan sekolah dan teman sebaya, penolakan yang menyebabkan munculnya alienasi atau keterasingan. Alienasi suatu kondisi perasaan dimana seseorang merasa tidak menjadi bagian dari apapun bahwa tidak ada orang yang peduli dengan cara menjauhi diri dari sesuatu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan Alienasi pada siswa SMA Negeri 11 Pekanbaru. Subjek penelitian ini adalah 120 siswa SMA Negeri 11 Pekanbaru. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Proses pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu, skala Alienasi yang disusun oleh Haldun (2018) yang berjumlah 15 aitem dan skala *self compassion* yang disusun oleh Hasanah dan Hidayati (2016) yang berjumlah 24 aitem. Sedangkan data analisa statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi *pearson product moment* dimana hasilnya menunjukkan nilai koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar  $-0,186$  dengan  $p$  sebesar  $0,042$  ( $p < 0,05$ ). Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan negatif dan signifikan antara *self compassion* dengan alienasi pada siswa SMA Negeri 11 Pekanbaru, dengan nilai korelasi adalah negatif, artinya maka semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah alienasi pada siswa, sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi alienasi pada siswa.

**Kata kunci :** *alienasi, self compassion*

# **THE RELATION BETWEEN SELF COMPASSION AND ALIENATION IN STUDENTS SENIOR HIGH SCHOOL 11 PEKANBARU**

RISKA JULIYA RAHAYU

168110025

**FACULTY OF PSYCHOLOGY  
RIAU ISLAMIC UNIVERSITY**

## **ABSTRACT**

Student education does not always run smoothly, partly because of the influence of rejection of being excluded from school and peers, rejection leads to alienation. Alienation is a feeling condition in which someone feels not part of anything that no one cares about by staying away from something. This study aims to determine the relation between self compassion and alienation in students senior high school 11 pekanbaru. The research subjects is 120 students of senior high school 11 Pekanbaru. The sampling technique in this research was using proportionate stratified random sampling technique. The data collection process uses two scales, the Alienation scale is arranged by Haldun (2018) which amounts to 15 items and self compassion scale is arranged by Hasanah and Hidayati (2016) which amounts to 24 items. While the statistical analysis data used in this research is the Pearson product moment. The result of data analysis showed a correlation coefficient of  $r_{xy}$  is  $-0,186$  with  $p$  is  $0,042$  ( $p < 0,05$ ). It can be concluded that there is a negative and significant relation between Self Compassion and Alienation in students senior high school 11 Pekanbaru. Where the correlation value is negative, it's mean more high self compassion, the more low in students, the opposite more low self compassion, the more high alienation.

**Keyword: Alienation, Self Compassion**

ارتباط العطف الذاتي (SELF COMPASSION) بالاغتراب (ALIENASI)  
لدى طلاب المدرسة العالية الحكومية رقم 11 في باكن بارو

ريسكا جوليا راحيو  
168110025

كلية علم النفس  
الجامعة الإسلامية الريوية

ملخص

الاغتراب هو حال من أحوال شعور إنسان ؛ بحيث يشعر شخص بأن نفسه لم تكن جزءًا من أي شيء ، فيرى أن غيره لا يهتم به ، فيبتعد هو عن كل شيء . هذا البحث استهدف إلى معرفة ارتباط العطف الذاتي بالاغتراب لدى طلاب المدرسة العالية الحكومية رقم 11 في مدينة باكن بارو . ووحدة البحث تتكون من 120 فردًا من طلاب المدرسة العالية الحكومية رقم 11 في مدينة باكن بارو . وأسلوب تعيين عينات البحث هو باستخدام أسلوب أطلق عليه اسم : (proportionate stratified random sampling) . وعملية جمع بيانات البحث تكون باستخدام مقياسين ؛ أحدهما : مقياس الاغتراب الذي جمعه حلدون (2018) ، وهو يتكون من 15 مادة ، وثانيهما : مقياس العطف الذاتي الذي جمعه حسنة وهدايتي (2016) ، وهو يتكون من 24 مادة . وأما بيانات التحليل الإحصائي المستخدم في هذا البحث ؛ فهو طريقة تحليل ارتباط بيرسون (pearson product moment) ، بحيث تدل النتيجة على درجة معامل الارتباط (r<sub>xy</sub>) : - 0,186 ، ودرجة (p) : 0,042 (p<0,05) . ومنه استخلص بأن يوجد ارتباط العطف الذاتي ارتباطًا سلبياً وبارزًا بالاغتراب لدى طلاب المدرسة العالية الحكومية رقم 11 في مدينة باكن بارو . وذلك بأن يكون تقدير الارتباط سلبياً ، ويعني أن العطف الذاتي كلما ارتفعت درجته انخفضت درجة الاغتراب لدى الطلاب . وبالعكس ، كلما انخفضت درجة العطف الذاتي ارتفعت درجة الاغتراب لدى الطلاب .  
الكلمات الرئيسية : الاغتراب ، العطف الذاتي .

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan berkaitan dengan perkembangan dan perubahan perilaku anak didik. Pendidikan juga berhubungan dengan pengetahuan, sikap, kepercayaan dan keterampilan dan aspek perilaku lainnya. Pada dasarnya pendidikan adalah proses mengajar dan belajar pola perilaku manusia menurut apa yang diharapkan oleh masyarakat. Kemudian perkembangan masyarakat yang modern menuntut bahwa sebagian tugas pendidikan dijalankan oleh institusi yang disebut sekolah.

Sekolah adalah lembaga bagi siswa untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan, serta penunjang masa depan yang cerah. Sekolah juga merupakan tempat yang paling penting untuk menaiki jenjang sosial. Melalui sekolah siswa berharap bisa memperbaiki masa depan yang baik secara ekonomi, budaya, maupun posisi dalam kehidupan sosial. Pendidikan sekolah bertujuan menyiapkan peserta didik memasuki masyarakat.

Para siswa yang melakukan pendidikan menengah merupakan pendidikan lanjutan dari sekolah dasar dan sekolah menengah pertama. Pada tingkat sekolah menengah siswa mengalami masa transisi dimulai ketika usia belasan dan berakhir ketika remaja sudah berusia 20 tahun. Hal ini sependapat dengan Papalia dan Olds (dalam Jahja, 2011) yang menyatakan bahwa masa transisi perkembangan antara masa kanak – kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada

usia akhir belasan tahun atau dua puluhan tahun.

Pendidikan para siswa tidak selamanya berjalan mulus salah satunya dikarenakan ada pengaruh penolakan terkucilkan dari lingkungan sekolah dan teman sebaya, penolakan yang menyebabkan munculnya alienasi atau keterasingan. Hal ini sependapat dengan Hurlock (2004) mengemukakan bahwa remaja lebih rentan terkena alienasi, dikarenakan pada umumnya remaja merasa tidak nyaman dengan standar kelompok secara fisik, sehingga remaja menarik diri serta kepribadian yang melingkupinya adalah kepribadian yang egois, keras kepala, pemurung, dan gelisah yang disebabkan karena belum ditemukannya jati dirinya, sehingga kurang dapat memaknai hidup dengan baik.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 24 November 2019 melalui wawancara dengan 20 siswa di SMAN X Pekanbaru memperoleh informasi ada beberapa siswa yang mengalami keterasingan memiliki adaptasi dengan lingkungan baru yang rendah, sulit bersosialisasi dan mendapat penolakan dari teman sebayanya sehingga membuat siswa tersebut merasa terasingkan karena memiliki fisik yang berbeda, suku yang berbeda, warna kulit dan segi ekonomi, serta sering menyendiri oleh lingkungan sekolahnya .

Berdasarkan kasus yang dijelaskan diatas bahwa siswa yang mengalami alienasi akan memiliki adaptasi yang kurang baik dengan lingkungan, kurang sosialisasi dan tentunya berasal dari teman sebaya yang melihat seseorang dari segi fisik, warna kulit dan ekonomi. Hal ini sependapat dengan

Robson (dalam Sianturi & Hidayati, 2019) alienasi dapat terjadi dikarenakan adanya perbedaan antar remaja yang dapat memicu penolakan teman sebaya terkait kecatatan fisik, daya tarik fisik, ataupun etnis. Hal ini dikarenakan remaja menilai lingkungan dan teman sebaya berdasarkan keserasian dan kesamaan yang dimilikinya.

Berdasarkan kasus yang terjadi pada hari Senin, 19 Januari 2015 jam 08:29 kasus bunuh diri yang diduga dilakukan arangga (14) seorang pelajar SMP yang tinggal diduga kawasan Pancoran, Jakarta Selatan, membuat perihatin banyak pihak. Pada usia belia, Arangga alias Angga memilih jalan yang tragis dengan mengakhiri hidupnya melalui cara menggantung diri dalam lemari. Hubungan yang tak harmonis dalam keluarga, pertemanan atau lingkungannya, dan juga kebiasaan anak menyerap informasi negatif dari media bisa menjadi beberapa faktor pemicunya. "Anak seperti itu merasa terasingkan, Angga merasa tidak ada yang peduli dengannya, tidak punya teman curhat. Kemudian Angga mendapat pengaruh tidak jelas dari media. Misalnya, dari media dia melihat bahwa ada tempat yang lebih baik dari pada saat ini. Akhirnya Angga memilih cara itu. Angga merasa buat apa lagi hidup ini," kata Kak Seto (tribunnews.com, Kisdiantoro )

Berdasarkan kasus diatas siswa banyak mengalami masalah sehingga siswa yang masih mencari jati dirinya sebagian besar banyak mengambil solusi yang negatif. Hal ini sejalan dengan pendapat Calabrese (dalam Cao, 2016) alienasi memiliki dampak dramatis pada tingkat kepercayaan diri,

harga diri, dan pengarahannya sendiri. Keterasingan tingkat tinggi di kalangan remaja telah ditemukan terkait dengan alkohol dan penyalahgunaan narkoba, bunuh diri, masalah perilaku, dan pergaulan bebas seksual.

Sulit untuk membedakan antara *self compassion* dengan Narsistik. Hal ini sependapat Neff (Stevens & Woodruff, 2018) *self compassion* adalah memberi pemahaman untuk diri sendiri dan mau menerima keadaan dirinya walaupun berada di dalam situasi yang tidak menyenangkan. Hal ini berbanding terbalik dengan Narsistik digunakan untuk menggambarkan orang yang mencintai dirinya sendiri. Menurut Hardjanta (dalam Philip, 2007) menyatakan bahwa dalam batas tertentu, kecintaan pada diri sendiri bisa dianggap normal, tetapi bila berlebihan dan bersifat mengganggu orang lain ataupun diri sendiri maka dianggap penyimpangan atau gangguan kepribadian. *Narsisme* adalah kecintaan yang berlebihan akan diri sendiri (seperti kecintaan *Narccisus* yang berlebihan atas bayangan wajahnya). Kecintaan yang berlebihan pada diri sendiri merupakan hal yang kurang wajar. (Santi, 2007)

Kebanyakan siswa sulit untuk mengenali dirinya dengan benar sehingga siswa merasa harus mengasingkan diri dari lingkungan sekitar dan terasingkan oleh temannya sehingga bisa menyebabkan siswa merasa depresi karena merasa terasingkan akan hal ini yang menyebabkan pentingnya peran *self compassion* terhadap dirinya agar siswa lebih memahami dirinya. Hal ini sependapat dengan Wahyuni dan Arsita (2019) *self compassion* dapat menurunkan berbagai masalah yang dihadapi oleh remaja, seperti tingkat

depresi akibat kecenderungan ingin tampil sempurna, alienasi atau perasaan terasing dari orang lain, rasa malu, dan perfeksionisme yang memberikan batas pada harapan yang tidak realistis.

Siswa yang merasa dirinya diasingkan oleh teman sebayanya dan lingkungan sosial memiliki sikap yang menutup diri seperti siswa akan memendam perasaan sendiri, maka dari itu *self compassion* dibutuhkan karena ketika siswa memiliki *self compassion* yang baik siswa akan bercerita kepada teman dekatnya bahwa dia sedang dalam masalah. Hal ini sependapat dengan Brein dan Chen (2012) yang mengatakan bahwa *self compassion* banyak membantu remaja sebagai seorang individu yang bisa mampu bertahan, memahami dan menyadari makna dari sebuah masalah sebagai hal yang positif berkaitan dengan berbagai aspek seperti aspek kesejahteraan, optimis dan kebahagiaan.

Terkadang kebanyakan siswa yang tidak sayang pada dirinya dikarenakan siswa belum memahami dirinya sendiri. Hal ini berlawanan dengan Breines dan Chen (2012) mengungkapkan bahwa orang-orang yang menggunakan *self compassion* dalam menghadapi kelemahan diri memiliki motivasi yang besar untuk meningkatkan dan mengubah perilaku menjadi lebih baik.

Siswa mau bersosialisasi dan tidak menyalahkan dirinya sendiri, maka dibutuhkan rasa menyayangi terhadap diri sendiri dan bisa menerima kemampuan yang kita miliki dan tidak merasa rendah diri atau yang dimaksud *self compassion* agar terhindar dari alienasi. Hal ini sependapat

dengan Neff (Stevens dan Woodruff, 2018) mengatakan *self compassion* merupakan perasaan cinta kasih terhadap diri sendiri dengan perhatian, tidak menghakimi diri sendiri, menerima terhadap pikiran dan pengalaman seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian Hasanah dan Hidayati (2016) yang berjudul “Hubungan antara *Self Compassion* dengan Alienasi pada remaja” mengatakan Semakin tinggi tingkat *selfcompassion*, maka semakin rendah tingkat alienasi yang dimiliki. Hal sebaliknya berlaku, semakin rendah tingkat *selfcompassion*, maka semakin tinggi tingkat alienasi yang dimiliki. Individu yang memiliki kemampuan *selfcompassion* akan dapat bersikap lebih terbuka dengan diri dan lingkungan sosial, sehingga individu dapat menjalin hubungan yang bermakna dengan orang lain. Individu yang memiliki kemampuan sosial tinggi akan terhindar dari perasaan alienasi. Dari penelitian milik Hasanah dan Hidayati (2016) memiliki perbedaan dari segi subjek, ras, budaya dan daerah.

Berdasarkan hasil penelitian dari Hidayati (2015) yang berjudul “*Self Compassion* dan *Loneliness*” mengatakan bahwa hipotesa penelitian ditolak yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara *self compassion* dan *loneliness* dimana penelitian ini adalah untuk remaja pesantren khususnya subjek penelitian agar terus mempertahankan dan mengembangkan *self compassion* saat ini dengan terus memahami dan menjalankan ajaran agama sesuai dengan aturan yang tertulis dalam Al Quran dan Hadist. Oleh karena *self compassion* akan sangat membantu mereka melalui pengalaman hidup yang

tidak menyenangkan seperti ketika harus tinggal jauh dari keluarga. Dari penelitian ini peneliti memiliki satu variabel yang sama yaitu *self compassion* subjeknya yang berbeda serta daerahnya.

Hasil penelitian dari Sianturi dan Hadiyati (2019) yang berjudul “Hubungan antara *Self Disclosure* dengan Alienasi pada mahasiswa tahun pertama suku Batak” mengatakan bahwa semakin tinggi *self disclosure* mahasiswa, maka semakin rendah tingkat alienasi yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah *self disclosure*, maka semakin tinggi tingkat alienasi yang dimiliki oleh mahasiswa. Merujuk pada hasil penelitian, subjek diharapkan berani melakukan pengungkapan diri untuk menghindari terjadinya alienasi pada masa pencarian identitas diri. Subjek juga diharapkan tetap ikut berpartisipasi aktif mengikuti berbagai program kampus yang mungkin bermanfaat. Dengan mengikuti kegiatan kampus baik program akademik atau organisasi kampus akan memudahkan individu untuk lebih terhubung dengan proses pembelajaran secara umum, sebagai sarana untuk mendapatkan teman baru, memperluas jaringan sosial serta meningkatkan komunikasi. Dari penelitian ini peneliti memiliki satu variabel yang sama yaitu alienasi dan subjeknya yang berbedadan daerahnya.

Berdasarkan fenomena – fenomena yang sudah dipaparkan penulis tertarik untuk meneliti **“Hubungan antara *Self Compassion* dengan Alienasi di SMAN 11 Pekanbaru”**.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat rumusan masalah dalam penelitian yaitu apakah ada Hubungan antara *Self Compassion* dengan Alienasi di SMA Negeri 11 Pekanbaru?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan antara *Self Compassion* dengan Alienasi di SMA Negeri 11 Pekanbaru.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan untuk dapat menambah wawasan keilmuan di bidang psikologi khususnya psikologi sosial, psikologi pendidikan dan psikologi positif serta menjadi sumber bacaan bagi siswa agar lebih menyayangi dirinya

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Sebagai masukan dan memberikan evaluasi bagi siswa agar lebih menyayangi dirinya sendiri dan mau bersosialisasi dengan teman sebaya dan lingkungan sekitar agar terhindar dari alienasi.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Alienasi

##### 2.1.1 Definisi Alienasi (Keterasingan)

Menurut Alienasi atau keterasingan berasal dari kata Inggris “*alienation*” dan dari kata Latin “*alienato*” yang berarti membuat sesuatu atau keadaan menjadi terasing. *The Cambridge Dictionary of Psychology* menjelaskan bahwa dalam psikologi eksistensial istilah alienasi digunakan untuk menggambarkan perasaan seseorang yang terpisah dari pengalaman, sehingga pengalaman tampak asing baginya, bahkan seperti pertunjukan drama atau televisi daripada sesuatu yang nyata. Bagus (dalam Marandika, 2018)

Menurut Henslin (2007) Alienasi yaitu suatu perasaan yang merasa dirinya tidak menjadi bagian dari apapun dan merasa bahwa tidak satu orang pun yang peduli dengan apapun yang terjadi dengan diri kita. Hal ini sependapat dengan Mann (dalam Johnson, 2005) mendefinisikan alienasi sebagai negara atau pengalaman terisolasi dari kelompok atau kegiatan dimana seseorang harus memiliki atau harus terlibat.

Menurut Karl marx (dalam Wendling, 2008) alienasi (Keterasingan) didefinisikan tidak hanya bahwa diri kodrati menyerahkan diri, mengasingkan dirinya sendiri, tetapi juga bahwa ia

menjadi asing bagi dirinya sendiri. Alienasi atau keterasingan adalah suatu kondisi ketika manusia dijauhkan atau menjauhkan diri dari sesuatu, sesama manusia, alam, budaya, tuhan, atau bahkan dirinya sendiri. (Schacht, 2005)

Alienasi adalah keadaan subjektif, perasaan menjadi orang asing, seolah-olah seseorang bukanlah diri yang normal. Schabracq dan Cooper (dalam Bekhet dkk, 2011). Hal ini sependapat Menurut Chaplin (2000) dalam kamus psikologi, alienasi adalah perasaan keterasingan, rasa terlepas, terpisah, serta ketiadaan rasa hangat atau relasi persahabatan dengan orang lain.

Menurut Jaeggi (dalam Sianturi & Hadiyati, 2019) menyatakan bahwa alienasi adalah perasaan terasing, tidak memiliki kelekatan emosional dengan orang lain sebagai akibat dari ketidakmampuan diri sendiri sehingga individu lebih menutup diri dari lingkungan sosialnya.

Alienasi adalah keadaan terasing (terisolasi), penarikan diri dari kelompok atau masyarakat, atau pemindahan hak milik dan pengkat kepada orang lain. Badudu (dalam Yulianto & Asih, 2015). Hal ini sependapat dengan Hou, Chen dan Shang (dalam Harahap, 2019) Alienasi adalah sesuatu yang menyenangkan dari sesuatu yang bisa saja atas seseorang, atas guru, atas orang tua, atas tempat tertentu dan sebagainya.

Petrovic (dalam Yulianto & Asih, 2015) menyatakan bahwa alienasi merujuk pada pengertian dasar, seseorang atau sesuatu yang menjadi terasing atau terpisah dari seseorang atau sesuatu lainnya karena suatu tindakan tertentu atau karena akibat dari tindakannya. Sependapat dengan Reveley (dalam Harahap, 2019) mengemukakan alienasi adalah rasa keterasingan yang muncul dalam diri seseorang

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa alienasi adalah suatu kondisi perasaan dimana seseorang merasa tidak menjadi bagian dari apapun bahwa tidak ada orang yang peduli dengan cara menjauhi diri dari sesuatu.

### 2.1.2 Aspek-aspek alienasi

Dalam riset tentang alienasi oleh Seeman (dalam Fishman & Langman, 2013) bahwa alienasi memiliki beberapa aspek sebagai berikut:

1. *Powerlessness* (ketidakberdayaan) yaitu suatu perasaan bahwa kejadian dari akibat yang terjadi pada seorang individu di kontrol serta di tentukan oleh kekuasaan eksternal di luar dirinya, bukan karna kekuatan atau dari individu itu sendiri, atau dikendalikan oleh orang lain.
2. *Meaninglessness* (tidak berarti) yaitu suatu perasaan bahwa terjadi suatu kejadian tidak dapat di pahami, sehingga muncul anggapan

bahwa segala sesuatu yang terjadi di masa yang akan datang akan sulit ditebak.

3. *Social Isolation* (terisolasi secara sosial) yaitu suatu perasaan kesendirian, penolakan dan terpisah dari nilai-nilai kelompok atau hubungan antara anggota kelompok sehingga tidak menutup kemungkinan karena perasaan seperti menjadikan individu yang bersangkutan menarik diri dari kehidupan sosialnya, atau tidak adanya rasa memiliki.
4. *Normlessness* (tidak ada normal) yaitu suatu perasaan bahwa tujuan-tujuan yang tidak diakui secara social diperlukan untuk mencapai maksud-maksud yang diakui secara sosial sehingga muncul anggapan bahwa seorang individu tidak harus terikat pada nilai-nilai dan moraitas standar yang berlaku di lingkungan sosialnya.
5. *Self Estrangement* (keterasingan diri) yaitu perasaan yang muncul pada diri seorang individu bahwa segala aktifitas yang telah dilakukannya tidaklah menguntungkan dirinya, sehingga memunculkan perasaan bahwa segala prilaku yang dilakukan individu tersebut semata-mata bukan keinginan sendiri. atau juga suatu perasaan bukan dirinya dan juga tidak adanya kepuasan pribadi.

Berdasarkan uraian diatas, maka ditarik kesimpulan bahwa aspek alienasi adalah *Powerlessness* (ketidakberdayaan), *Meaninglessness* (tidak berarti), *Social isolation* (terisolasi secara sosial), *Normlessness* (tidak ada normal) dan *SelfEstrangement* (keterasingan diri)

### 2.1.3 Faktor-faktor mempengaruhi alienasi

Menurut Achadiyah (dalam Marliana 2015) ada faktor yang mempengaruhi terjadinya alienasi sebagai berikut : lingkungan atau pergaulan dan faktor keluarga.

#### 1. Lingkungan atau Pergaulan

Achadiyah (dalam Marliana 2015) mengemukakan kondisi-kondisi yang menyebabkan seseorang ditolak atau teralienasi antara lain: 1) Kesan pertama yang kurang baik karena penampilan diri yang kurang menarik atau sikap menjauhkan diri, yang mementingkan diri sendiri 2) Terkenal sebagai orang yang tidak sportif 3) Penampilan yang tidak sesuai dengan standar kelompok dalam hal daya tarik fisik atau tentang kerapihan 4) Perilaku sosial yang ditandai oleh perilaku yang menonjolkan diri, mengganggu dan menggertak orang lain, senang memerintah, tidak dapat bekerja sama dan kurang bijaksana 5) Sifat-sifat kepribadian yang mengganggu orang lain seperti mementingkan diri sendiri, keras kepala, gelisah dan mudah marah 6) Status sosio ekonomi berada di bawah status sosio ekonomi kelompok dan hubungan yang buruk dengan anggota-

anggota keluarga 7) Tempat tinggal yang terpencil dari kelompok atau ketidakmampuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelompok.

## 2. Faktor Keluarga

Achadiyah (dalam Marliana 2015) Faktor-faktor yang menyebabkan seseorang mengalami keterasingan dalam keluarga antara lain : 1) Perceraian orang tua Perceraian orang tua akan mengakibatkan dampak negatif, Anak akan merasa diabaikan atau ditinggalkan oleh orang tuanya, karena orang tuanya akan cenderung mengurus dirinya sendiri. 2) Penyalahgunaan fisik pada anak Orang tua yang menggunakan kekerasan dalam menyelesaikan suatu permasalahan dengan anak, misalnya menampar, menendang, memukul atau menghajar, dan segala kekerasan yang lain. 3) Sistem keluarga salah satunya adalah peraturan keluarga yang berupa batasan-batasan, misalnya peraturan tidak boleh pulang terlalu larut malam, harus juara kelas, dan lain-lain. 4) Konflik Keluarga juga berpotensi menyebabkan timbulnya perasaan alienasi individu merasa pertentangan batin menimbulkan polarisasi pemikiran, sedemikian rupa sehingga sulit menentukan nilai-nilai mana yang harus digunakan untuk menyikapi konflik. 5) *Miseducation* Cara mendidik yang salah diterapkan baik oleh orang tua, keluarga atau lingkungan sekitar individu sejak kecil turut berperan pada pembentukan kepribadiannya yang rentan terhadap perasaan alienasi.

Berdasarkan faktor-faktor alienasi yang telah dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi alienasi yaitu faktor lingkungan dan pergaulan dan faktor keluarga.

## 2.2 *Self Compassion*

### 2.2.1 Definisi *Self Compassion*

Echols & Shadily (dalam Adine dkk, 2018) *Self compassion* sendiri berasal dari kata *compassion* yang berarti rasa belas kasih, rasa kasih sayang yang dirasakan apabila melihat orang menderita membuat berusaha memahami dan ikut merasakan apa yang ia rasakan, keinginan untuk membantu bukan mengasihani, ada sebuah kebaikan hati, kepedulian, dan memahami.

Menurut Neff (2003) *Self compassion* merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri, *self compassion* didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. *self compassion*, memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia.

Menurut Germer (dalam Hidayati 2015), *self compassion* merupakan kesediaan diri untuk tersentuh dan terbuka kesadarannya saat mengalami penderitaan dan tidak menghindari penderitaan tersebut. Hal ini sependapat dengan Neff (2003) mendefinisikan belas

kasih diri sebagai kemampuan "disentuh oleh dan terbuka untuk penderitaan seseorang, tidak menghindari atau memutuskan hubungan darinya, membangkitkan keinginan untuk meringankan penderitaan seseorang dan untuk menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan".

Menurut Neff dan McGehee ( dalam Azizah, Dkk 2020) Belas kasih diri adalah cara adaptif untuk diterapkan ketika seseorang berada dalam situasi yang sulit. Hal ini sependapat dengan Neff (2003) menjelaskan bahwa *self compassion* adalah strategi membatasi emosi negatif dengan kesadaran penuh disertai empati.

Menurut Neff (Stevens & Woodruff, 2018) *Self Compassion* adalah memberi pemahaman untuk diri sendiri dan mau menerima keadaan dirinya walaupun berada di dalam situasi yang tidak menyenangkan. Hal ini sependapat dengan Neff (2003) *Self compassion* merupakan keterbukaan dan kesadaran terhadap penderitaan diri, tanpa menghindari penderitaan, memberikan pemahaman dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan dan ketidaksempurnaan tanpa menghakimi diri, serta melihat suatu kejadian sebagai pengalaman yang dialami semua manusia. Neff (2003) menambahkan bahwa *self compassion* adalah proses pemahaman tanpa kritik terhadap penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri dengan cara memahami bahwa ketiga hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman sebagai manusia pada umumnya.

Menurut Neff (Waring & Kelly, 2019) *Self Compassion* didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menanggapi pergulatan pribadi dan perasaan seseorang tentang tekanan yang berada dalam diri untuk menghadapi dan menyadari suatu hal bahwasannya bagian awal dari pengalaman manusia.

Neff (2015) *Self compassion* adalah kemampuan untuk berbelas kasih pada diri sendiri, tanpa kemampuan itu individu mungkin tidak siap untuk berbelas kasih pada orang lain. Hal ini sependapat dengan Neff dan Germer (2018) yang menyatakan bahwa *Self Compassion* adalah sebuah kemampuan memperlakukan diri sendiri sama seperti memperlakukan seorang teman yang sedang mengalami kesulitan, kegagalan, atau mengalami kehidupan yang berat.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* adalah memberi pemahaman untuk diri sendiri dan mau menerima keadaan dirinya walaupun berada di dalam situasi yang tidak menyenangkan serta mampu memperlakukan diri sendiri sama seperti memperlakukan seorang teman yang sedang mengalami kesulitan.

### **2.2.3 Aspek Self Compassion**

#### **2.1.1 Aspek-Aspek Self Compassion**

Menurut Neff (2003) mengatakan ada 3 aspek pokok *self compassion* antara lain yaitu :

### 1. *Self Kindness*

Bentuk penerimaan diri apa adanya dengan segala kekurangan dan kelebihan diri sehingga individu tidak membiasakan diri melakukan penghakiman maupun kritik dari saat terjadi situasi yang tidak menyenangkan seperti kegagalan, keterpurukan.

### 2. *Common Humanity*

Kesadaran akan keterhubungan diri dengan seluruh manusia didunia mengenai peristiwa yang terjadi pada diri sendiri juga pasti terjadi pada orang lain, sehingga tidak akan menimbulkan perasaan terisolasi dan menghilangkan perasaan bahwa dirinya adalah individu yang paling menderita

### 2. *Mindfulness*

Penerimaan tanpa penelian terhadap emosi yang menyakitkan saat emosi tersebut muncul dan tidak mengacuhkan ataupun melebih-lebihkannya, sehingga membuat diri sendiri dapat melihat situasi secara objektif dengan jelas.

Berdasarkan uraian diatas, maka ditarik kesimpulan bahwa aspek *self compassion* antara lain *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

### 2.3 Hubungan antara Alienasi dengan *Self Compassion* di SMA Negeri 11 Pekanbaru

Alienasi adalah perasaan dimana seseorang merasa dirinya bukan bagian dari apapun dan tidak merasakan diperdulikan oleh lingkungan dan teman sebayanya. Hal ini berkaitan dengan menurut Henslin (2007) yang menyatakan bahwa Alienasi yaitu suatu perasaan yang merasa dirinya tidak menjadi bagian dari apapun dan merasa bahwa tidak satu orang pun yang peduli dengan apapun yang terjadi dengan diri kita.

Alienasi bisa terjadi pada siswa dikarenakan siswa merasa mendapat penolakan dari teman sebaya dan lingkungan sosialnya, alienasi dalam konteks sosial merupakan salah satu aspek penting bagi seorang siswa dalam masa perkembangannya. Hal ini sependapat dengan Hasil penelitian dari Robson (dalam Hasanah & Hidayati, 2016) menyatakan bahwa seorang individu yang teralienasi dari *peer*-nya di masa kecil memiliki risiko tinggi terkena simtom depresi dan kesulitan untuk melakukan kegiatan sosial ekonomi di masa dewasa. Kemampuan sosial yang rendah membuat seorang individu akan menolak keberadaan orang lain disekitarnya menyebabkan sulit untuk menjalin hubungan interpersonal. Alienasi menjadikan individu membuat batasan akan dirinya dengan lingkungan sosial karena perasaan yang terasingkan dan berbeda dari orang lainnya. Individu yang mengalami alienasi tidak dapat bersikap lebih terbuka pada pengalaman yang dialami dalam hidup dan tidak dapat memaknai setiap kegiatan yang akan dilakukannya. Salah satu solusi yang kerap dipilih karena dipandang dapat

membebaskan diri masa sulit dan melepaskan diri dari masalah dengan segera ialah bunuh diri (Rozaki, 2012).

Alienasi memiliki dua faktor yang mempengaruhi yang pertama faktor lingkungan dan pergaulan yang kedua faktor keluarga. Faktor lingkungan dan pergaulan mempunyai kondisi yang menyebabkan seorang siswa teralienasi adalah kesan pertama yang kurang baik, siswa terkenal karena kurang sportif, penampilan yang tidak sesuai dengan kelompok, perilaku sosial dan sifat yang mengganggu lingkungan, status ekonomi yang rendah, dan ketidakmampuan untuk berpartisipasi dalam kelompok. Faktor keluarga terjadinya alienasi karena perceraian orang tua, kekerasan yang dilakukan orangtua pada anaknya, pola asuh orangtua yang salah dengan membatasi segala kegiatan anaknya, konflik yang terjadi dalam keluarga, dan cara mendidik anak yang salah baik itu dari keluarga maupun lingkungan.

Hasil penelitian dari Paramita dan Hidayati (2015) apabila semakin tinggi alienasi yang dimiliki remaja, semakin remaja mencari pelarian melalui dunia maya. Semakin remaja terikat dengan dunia maya maka semakin tinggi pula tingkat adiksi *smartphone* yang dialami. Demikian sebaliknya, semakin rendah alienasi yang dimiliki remaja maka semakin remaja mampu untuk menjalin hubungan interaksi dengan lingkungannya. Hidayati (2015) menyebutkan bahwa Semakin tinggi *selfdisclosure* mahasiswa, maka semakin rendah tingkat alienasi yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah *selfdisclosure*, maka semakin tinggi tingkat alienasi yang dimiliki oleh mahasiswa.

Siswa bisa mengembangkan kemampuan diri terutama dalam berinteraksi dan bersosialisasi dengan teman dan lingkungan sekitar, dengan sikap siswa yang lebih terbuka pada diri dan pada lingkungan sosial. Agar terhindar dari alienasi siswa masih pada masa mencari jati diri, siswa dapat mempertahankan dan menaikkan kemampuan *self compassion* untuk membuat siswa dapat bersikap welas asih pada diri sendiri. Menurut Neff dan Germer (2018) *Self compassion* adalah kemampuan seseorang untuk berbelas kasih pada diri sendiri sama seperti memperlakukan seorang teman yang sedang mengalami kesulitan, kegagalan ataupun mengalami kehidupan yang berat.

*Self compassion* menjadi faktor paling penting dalam mengurangi alienasi, orang yang memiliki *self compassion* yang bagus akan memiliki kasih yang tinggi pada diri sendiri dan lebih mampu menjaga diri ketika ada hal negatif yang datang menghampiri. Hal ini dibuktikan dalam penelitian Hasanah dan Hidayati (2016) bahwa individu yang memiliki kemampuan *self compassion* akan dapat bersikap lebih terbuka dengan diri dan lingkungan sosial, sehingga individu dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *self compassion* sangat penting bagi siswa untuk mengurangi alienasi yang terjadi, *Self compassion* dapat membantu mengurangi alienasi terutama pada siswa yang masih mencari jati dirinya.

### 2.3 Hipotesis

Berdasarkan tinjauan yang telah dijelaskan diatas, maka di rumuskan hipotesis penelitiannya adalah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan alienasi di SMA Negeri 11 Pekanbaru.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Bungin (2005) variabel adalah sebuah fenomena yang bervariasi dalam bentuk, kualitas, mutu standar dan sebagainya sesuai dengan keperluan penelitian. Sesuai dengan judul penelitian yang akan diteliti, maka variabel-variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebas (X) : *Self Compassion*
2. Variabel terikat (Y) : Alienasi

#### 3.2 Definisi Operasional

##### 3.2.1 Alienasi

Alienasi adalah suatu kondisi perasaan dimana seseorang merasa keterasingan, rasa terlepas, terpisah, serta ketiadaan rasa hangat atau relasi persahabatan dengan orang lain sehingga seseorang merasa tidak menjadi bagian dari apapun bahwa tidak ada orang yang peduli dengan cara menjauhi diri dari sesuatu. Seeman (dalam Fishman dan Langman, 2013) bahwa alienasi memiliki beberapa aspek sebagai berikut: a) *Powerlessness* (ketidakberdayaan), b) *Meaninglessness* (tidak berarti), c) *Normlessness* (tidak ada normal), d) *Social isolation* (terisolasi secara sosial), dan e) *self estrangement* (keterasingan diri).

### 3.2.2 *Self Compassion*

*Self compassion* adalah belas kasih pada diri sendiri atau menumbuhkan rasa menyayangi terhadap diri sendiri dan memberi pemahaman untuk diri sendiri serta mau menerima keadaan dirinya walaupun berada di dalam situasi yang tidak menyenangkan serta mampu memperlakukan diri sendiri sama seperti memperlakukan seorang teman yang sedang mengalami kesulitan. Neff (2003) mengukur *self compassion* dari tiga aspek yaitu a) *Self Kindness*, b) *Common Humanity*, dan c) *Mindfulness*.

## 3.3 Subjek Penelitian

### 3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi berasal dari bahasa Inggris *population*, yang berarti jumlah penduduk. Dalam metode penelitian populasi digunakan untuk menyebutkan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian. Oleh karena itu, populasi penelitian merupakan keseluruhan (*universum*) dari objek peneliti. Penelitian juga berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan lain sebagainya, sehingga objek-objek dapat menjadi sumber penelitian. Populasi pada penelitian ini merupakan jenis populasi terbatas. Populasi terbatas yaitu populasi yang memiliki sumber data yang jelas batas – batasnya secara kuantitatif (Bungin, 2005). Sedangkan menurut Hadjar (Purwanto, 2010) populasi adalah kelompok besar individu yang

mempunyai karakteristik umum yang sama. Sesuai dengan penjelasan diatas maka populasi penelitian tersebut adalah siswa SMANegeri11 Pekanbaru dengan jumlah populasi 172

### 3.3.2 Sampel Penelitian

Menurut Bungin (2005) sampel merupakan bagian untuk mewakili seluruh populasi. Sependapat dengan Soenarto (Purwanto, 2010) sampel adalah suatu bagian yang dipilih dengan cara tertentu untuk mewakili seluruh populasi. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus perhitungan besaran sampel yang dikemukakan oleh Slovin (Yusuf, 2014) sebagai berikut:

$$s = \frac{n}{1+n.e^2}$$

$s$  : Jumlah sampel yang dicari

$N$  : Jumlah Populasi

$e$  : Nilai Presisi (perkiraan tingkat kesalahan)

Dalam Pengambilan data sampel dalam penelitian ini, maka hasil yang diperoleh melalui perhitungan besaran sampel adalah sebagai berikut:

$$S = \frac{n}{1+n.e^2}$$

$$s = \frac{172}{1+172.(0,05)^2}$$

$$s = \frac{172}{1+172.(0,0025)}$$

$$s = \frac{172}{1+0,43}$$

$$s = \frac{172}{1,43}$$

$$s = 120,3$$

$$s = 120$$

Berdasarkan hasil diatas ditentukan jumlah sampel minimal yang harus diambil adalah sebanyak 120 orang dengan tingkat kesalahan pengambilan sampel sebesar 5%.

### 3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *Proportionate Stratified Random Sampling*. Menurut Sugiyono (2016) *Proportionate Stratified Random Sampling* adalah teknik pengambilan sampel acak berstrata proposional. Teknik yang dilakukan apabila sifat atau unsur dalam populasi tidak homogen dan berstrata secara proposional. Dalam penelitian ini jumlah sampel sebanyak 120 siswa SMA Negeri 11 Pekanbaru. Peneliti mengambil semua kelas untuk sampel siswa SMA Negeri 11 Pekanbaru dengan jumlah sampel dibagi secara proposional. Sampel untuk SMA Negeri 11 Pekanbaru peneliti merandom secara acak dari 18 kelas yang terdiri dari kelas X dan kelas XI. Peneliti mendapatkan empat kelas X dan empat kelas XI. Perincian jumlah sampel SMA Negeri 11 Pekanbaru dapat dilihat pada tabel 3.1

Tabel 3.1

## Perincian Jumlah Sampel SMA Negeri 11 Pekanbaru

No.	Kelas Sampel	Jumlah Siswa	Jumlah Sampel
1.	X	80	60
2.	XI	92	60
<b>Jumlah Sampel</b>		<b>172 Orang</b>	<b>120Orang</b>

### 3.4 Metode Pengumpulan data

Metode pengumpulan data menurut Bungin (2005) adalah bagian instrument pengumpulan data yang menentukan berhasil atau tidaknya suatu penelitian. Pada penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi dengan tujuan ingin mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan alienasi pada siswa SMANegeri 11 Pekanbaru.

Untuk memperoleh data yang relevan dan akurat dalam penelitian ini digunakan skala. Menurut Yusuf (2014) Skala akan memberikan hasil yang cukup berarti kalau penelitian dapat memilih tipe yang tepat sesuai dengan jenis data yang akan dikumpulkan serta tujuan penelitian yang telah dirumuskan.

Dalam metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *Likert*. Menurut Siregar (2014) skala likert merupakan skala untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi terhadap suatu objek atau fenomena tertentu. Skala likert memiliki dua bentuk pernyataan, yaitu pernyataan *favorable* yang diberi skor 5 untuk jawaban sangat setuju (SS), skor 4 untuk jawaban setuju (S), skor 3 untuk jawaban netral (N), skor 2 untuk jawaban tidak setuju (TS)

dan skor 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS) dan untuk pernyataan *unfavorable* diberikan skor 1 untuk jawaban sangat setuju (SS) hingga skor 5 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS).

### 3.4.1 Skala Alienasi

Skala Alienasi dalam penelitian ini merupakan merupakan adaptasi dan modifikasi skala yang disusun oleh Haldun (2018). Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0,732. Skala alienasi disusun berdasarkan aspek-aspek oleh Seeman (dalam Fishman dan Langman, 2013) bahwa alienasi memiliki beberapa aspek sebagai berikut: *Powerlessness* (ketidakberdayaan), *Meaninglessness* (tidak berarti), *Normlessness* (tidak ada normal), *Social isolation* (terisolasi secara sosial), dan *self estrangement* (keterasingan diri) disusun dalam pernyataan mendukung atau *favorable* dan pernyataan tidak mendukung atau *unfavorable* dengan alternatif empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS) dengan menghilangkan pilihan jawaban yang bersifat netral untuk menghindari subjek pada kecenderungan tidak memberikan jawaban.

Skala alienasi sebelum diuji coba terdiri dari 28 aitem dengan jumlah *favorable* 14 aitem dan *unfavorable* sebanyak 14 aitem. Untuk aitem *favorable* sangat setuju (SS) diberi skor 4 sampai dengan sangat tidak setuju (STS) diberi skor 1. Sedangkan untuk item *unfavorable* yaitu, sangat setuju (SS) diberi skor 1 sampai dengan sangat tidak setuju (STS) diberi skor 4.

**Tabel 3.2**  
**Blue Print Skala Alienasi sebelum Try Out**

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Powerlessness</i>	Tidak percaya pada kemampuan sendiri dan merasa pesimis	5	12, 28	3
2.	<i>Meaninglessnes</i>	Tidak mempunyai pemahaman terhadap peristiwa hidup yang telah dialami	9, 24	2	3
		Tidak memiliki makna dalam berbagai aktivitas yang dilakukan	11	7	2
3.	<i>Normalessness</i>	Tidak menerima aturan – aturan di lingkungan sebagai acuan dalam berperilaku	15, 27	20, 22	4
4.	<i>Social Isolation</i>	Anti sosial dan tidak peka dengan lingkungan sosial	1, 23	3, 25	4
		Merasa sendiri tidak diterima dalam kelompok dan tidak memiliki sahabat	4, 26	8, 21	4
5.	<i>Self Estrangement</i>	Memiliki persepsi bahwa tidak ada kedekatan dengan orang lain disekitarnya	18	10	2
		Merasa bahwa perilaku dilakukan bukan karena keinginan pribadi	16	14	2
		Percaya bahwa keadaan dirinya ditentukan oleh kekuasaan diluar dirinya	13	17	2
		Tidak menghargai diri sendiri	6	19	2
<b>Jumlah</b>			<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>

### 3.4.2 Skala *Self Compassion*

Skala *self compassion* dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari skala yang disusun oleh Hasanah dan Hidayati (2016). Skala ini

memiliki reliabilitas sebesar 0,880. Skala *self compassion* disusun berdasarkan teori Neff (2003) terdiri dari tiga aspek yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang disusun dalam pernyataan mendukung atau *favorable* dan pernyataan tidak mendukung atau *unfavorable* dengan alternatif empat pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS) dengan menghilangkan pilihan jawaban yang bersifat netral untuk menghindari subjek pada kecenderungan tidak memberikan jawaban.

Skala *self compassion* sebelum di uji coba terdiri dari 36 aitem dengan jumlah *favorable* 18 aitem dan *unfavorable* sebanyak 18 aitem. Untuk aitem *favorabel* sangat setuju (SS) diberi skor 4 sampai dengan sangat tidak setuju (STS) diberi skor 1. Sedangkan untuk item *unfavorabel* yaitu, sangat setuju (SS) diberi skor 1 sampai dengan sangat tidak setuju (STS) diberi skor 4.

**Tabel 3.3**  
**Blue Print Skala Self Compassion sebelum Try Out**

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Self-kindness</i>	Menciptakan rasa nyaman bagi diri sendiri dalam kondisi apapun	17,11,9	2,6	5
		Menerima seluruh aspek negatif dan positif yang ada pada diri	1,13,3	10,8,4,12	7
2.	<i>Common Humanity</i>	Memandang permasalahan sebagai peristiwa atau hal yang bersifat duniawi	5,32,33	23,35,20	6
		Memandang pengalaman diri sendiri sebagai bagian dari pengalaman manusia pada umumnya	7,34,14	19, 24,16	6
3.	<i>Mindfulness</i>	Memandang masalah secara objektif	26,21,25	22,15,30	6
		Kemampuan dalam menghadapi permasalahan tanpa melibatkan emosi yang berlebihan	18,31,27	36,28,29	6
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>

### 3.5 Validitas dan Reliabilitas

#### 3.5.1 Validitas

Validitas menurut Sudaryono (2016) berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana ketetapan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Dengan kata lain validitas adalah suatu konsep yang berkaitan dengan sejauh mana tes telah mengukur apa yang seharusnya diukur. Sejalan dengan pendapat Azwar (2015)

validitas artinya menunjukkan pada sejauhmana skala itu mampu mengungkapkan dengan akurat dan teliti data mengenai atribut yang dirancang untuk mengukurnya.

Kemudian dalam penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi menurut Azwar (2015) merupakan relevansi aitem dengan indikator berperilaku dengan tujuan alat ukur sudah dapat dievaluasi lewat nalar dan akal sehat (*common sense*). Keputusan akal sehat mengenai keselarasan atau relevansi aitem dengan tujuan ukur skala tidak dapat didasarkan hanya pada penilaian penulis sendiri, tetapi harus memerlukan kesepakatan penilaian dari beberapa yang kompeten (*expert judgement*).

Menentukan valid atau tidaknya pengukuran menggunakan standar koefisien validitas sebesar 0,30. Aitem dengan validitasnya 0,30 dianggap memiliki daya beda yang memuaskan, jika jumlah aitem yang valid masih belum mencukupi dengan jumlah yang diinginkan, maka koefisien validitasnya dapat diturunkan menjadi  $\geq 0,25$  (Azwar, 2015). Serta untuk menguji validitas instrument dalam penelitian ini menggunakan bantuan program komputer SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) yaitu SPSS 24.0 for windows

### 3.5.2 Reliabilitas

Reliabilitas yang berasal dari kata *reliability* berarti sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya (Sudaryono, 2016). Senada dengan pendapat Azwar (2015) reliabilitas mengacu kepada

keterpercayaan atau konsistensi hasil ukur yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Dalam pengukuran yaitu dikatakan ketidakcermatan apabila eror pengukurannya terjadi secara random. Salah satu ciri instrument ukur yang baik adalah reliabel (*reliable*) yaitu mampu menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran kecil.

Koefisien reliabilitas berada pada rentang angka mulai dari 0 sampai dengan 1,00. Sekalipun bila reliabilitas semakin tinggi mendekati angka 1,00 berarti pengukuran semakin reliabel. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan formulasi *alpha cronbach* dan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Product And Service Solution (SPSS) versi 24.0for windows* (Azwar, 2015).

### 3.6 Metode Analisis Data

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dan metode yang digunakan adalah metode analisis korelasi *product moment*. Penggunaan metode ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self compassion* dengan alienasi pada siswa SMA Negeri 11 Pekanbaru. Data akan dianalisis dengan menggunakan *Statistical Product And Service Solution (SPSS) versi 24.0 for windows*. Sebelum melakukan analisis data terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang meliputi antara lain : uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis.

### 3.6.1 Uji Normalitas

Tujuan dilakukan uji normalitas terhadap serangkaian data untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Bila data berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik berjenis parametrik, sebaliknya bila data tidak berdistribusi normal maka menggunakan uji statistik nonparametrik (Siregar, 2012).

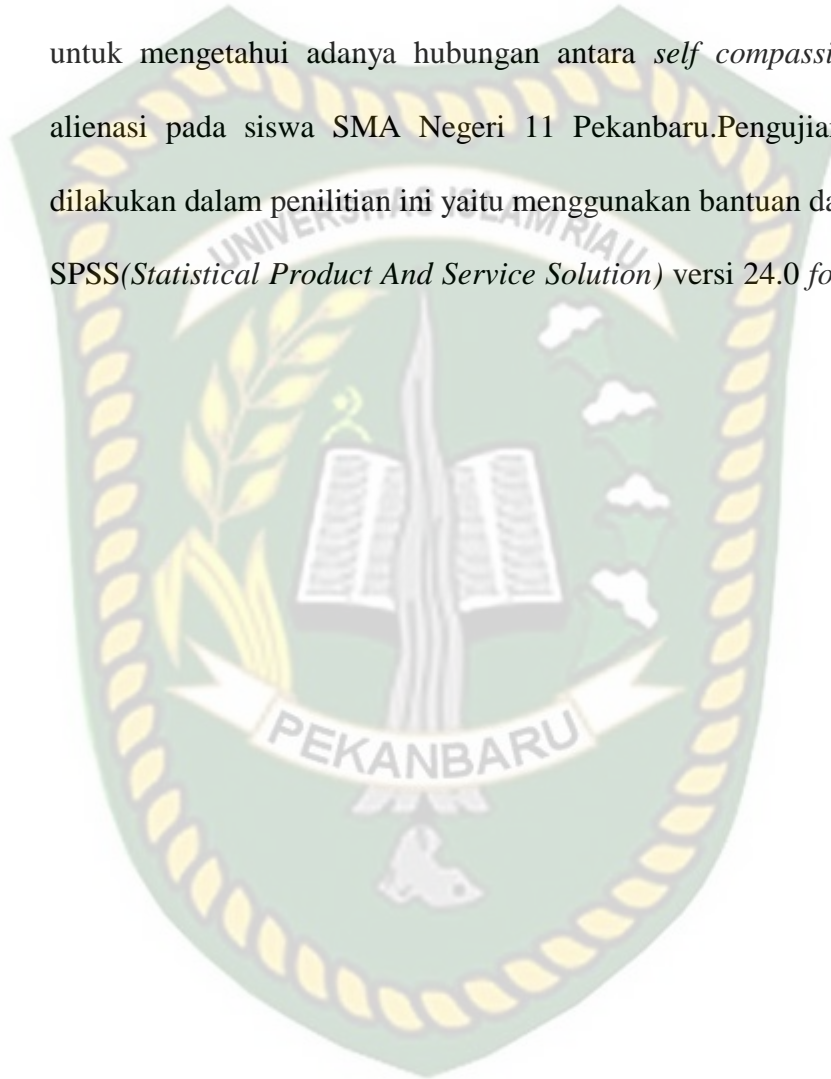
Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikan  $\geq 0,05$ . Taraf signifikan yang ditetapkan dalam penelitian ini yaitu bila  $p$  dari nilai  $z > 0,05$  maka data tersebut tidak normal. Pengujian normalitas ini dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunakan bantuan dari program SPSS (*Statistical Product And Service Solution*) versi 24.0 for windows.

### 3.6.2 Uji Linieritas

Menurut Siregar (2012) tujuan dilakukannya uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah variabel terikat (X) dan variabel bebas (Y) mempunyai hubungan yang linier. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linieritas adalah dengan ketentuan apabila nilai  $p < 0,05$  daripada  $F_{linearity}$  maka terjadi hubungan yang linier antara dua variabel maka  $H_0$  diterima, sebaliknya jika  $p > 0,05$  daripada  $F_{linearity}$  maka tidak terjadi hubungan yang linier antara kedua variabel maka  $H_0$  ditolak (Siregar, 2012).

### 3.6.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis *pearson product moment correlation*. Analisis ini digunakan untuk mengetahui adanya hubungan antara *self compassion* dengan alienasi pada siswa SMA Negeri 11 Pekanbaru. Pengujian hipotesis dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunakan bantuan dari program SPSS (*Statistical Product And Service Solution*) versi 24.0 *for windows*.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Orientasi Kacah dan Persiapan

##### 4.1.1 Orientasi Kacah Penelitian

Penelitian ini melibatkan sejumlah siswa SMA, rentang usia 15-19 tahun. Tahap yang pertama dilakukan peneliti adalah menentukan jumlah kecamatan yang ada di Pekanbaru. Setelah itu peneliti merandom kecamatan mana yang dijadikan sebagai tempat penelitian. Berdasarkan dari kecamatan yang dipilih, data yang didapat melalui [kemdikbud.go.id](http://kemdikbud.go.id) jumlah Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dari kecamatan yang sudah dipilih diperoleh ada 3 Sekolah, kemudian peneliti merandom sekolah yang berada di kecamatan tersebut dan terpilih salah satu sekolah untuk dijadikan tempat penelitian. Setelah itu, peneliti membuat surat administrasi penelitian ke Tata Usaha Fakultas Psikologi untuk mendapatkan surat izin penelitian. Setelah mendapatkan surat izin penelitian, peneliti tidak bisa memberikan surat izin tersebut kepada sekolah tempat penelitian dikarenakan adanya Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) sehingga sekolah diliburkan.

##### 4.1.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti menyiapkan alat ukur penelitian yang terdiri dari:

## 1. Persiapan Skala Alienasi

Alat ukur skala prokrastinasi yang digunakan peneliti adalah skala alienasi yang disusun oleh Haldun (2018). Pada skala alienasi peneliti melakukan perubahan dan penambahan aitem- aitem terhadap aitem – aitem yang ada. Ada beberapa tahapan – tahapan yang dilakukan peneliti sebelum menggunakan skala alienasi untuk penelitian adalah sebagai berikut:

### a. Perizinan

Sebelum menggunakan skala alienasi, peneliti meminta izin terlebih dahulu sebelum menggunakan skala alienasi, setelah mendapatkan izin peneliti melakukan tahapan berikutnya.

### b. Uji Coba (*Tryout*)

Dalam penelitian uji coba skala dilakukan oleh peneliti kepada 200 siswa yang terbagi jumlah subjek dalam uji coba skala ini sudah cukup memadai, sebagaimana yang dikemukakan oleh Crocker dan Algina (dalam Azwar, 2015) bahwa jumlah subjek sebanyak 200 orang sudah cukup memadai dalam uji coba alat ukur. Uji coba skala ini dilakukan pada tanggal 5 dan 6 Maret 2020 di SMA Negeri 6 Pekanbaru

### c. Analisis Reliabilitas

Pada skala alienasi dilakukan analisis reliabilitas dan menggugurkan aitem. Hasil analisis skala alienasi sebelum

dilakukan analisis daya beda aitem, reliabilitas skala alienasi adalah 0,732. Setelah dilakukan analisis daya beda aitem terdapat beberapa aitem yang gugur sebanyak 11 dari 28 aitem. Adapun aitem yang gugur adalah aitem 1, 3, 4, 7, 10, 11, 13, 14, 17, 23 dan 26. Setelah peneliti membuang aitem tersebut reliabilitas skala alienasi meningkat menjadi 0,795 dengan jumlah aitem sebanyak 17, kemudian peneliti melakukan analisis daya beda aitem selanjutnya terdapat aitem yang gugur sebanyak 2 dari 17 aitem. Adapun aitem yang gugur adalah aitem 18 dan 27. Setelah peneliti membuang aitem tersebut reliabilitas mengalami penurunan menjadi 0,789.

**Tabel 4.1**  
**Blue Print Skala Alienasi Setelah Try Out**

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Powerlessness</i>	Tidak percaya pada kemampuan sendiri dan merasa pesimis	5	12, 28	3
2.	<i>Meaninglessness</i>	Tidak mempunyai pemahaman terhadap peristiwa hidup yang telah dialami	9, 24	2	3
		Tidak memiliki makna dalam berbagai aktivitas yang dilakukan	<u>11</u>	<u>7</u>	2
3.	<i>Normalessness</i>	Tidak menerima aturan – aturan di lingkungan sebagai acuan dalam berperilaku	15, <u>27</u>	20, 22	4
		Anti sosial dan tidak peka dengan lingkungan sosial	<u>1</u> , <u>23</u>	<u>3</u> , 25	4

4.	<i>Social Isolation</i>	Merasa sendiri tidak diterima dalam kelompok dan tidak memiliki sahabat	<u>4</u> , <u>26</u>	8, 21	4
		Memiliki persepsi bahwa tidak ada kedekatan dengan orang lain disekitarnya	<u>18</u>	<u>10</u>	2
5.	<i>Self Estrangement</i>	Merasa bahwa perilaku dilakukan bukan karena keinginan pribadi	16	<u>14</u>	2
		Percaya bahwa keadaan dirinya ditentukan oleh kekuasaan diluar dirinya	<u>13</u>	<u>17</u>	2
		Tidak menghargai diri sendiri	6	19	2
<b>Jumlah</b>			14	14	<b>28</b>

*Keterangan: aitem yang digaris bawah adalah aitem yang gugur*

## 2. Persiapan Skala *Self Compassion*

Alat ukur skala *self compassion* yang digunakan peneliti adalah skala *self compassion* yang disusun oleh Hasanah dan Hidayanti (2016). Pada skala *self compassion* ini peneliti tidak melakukan perubahan terhadap aitem-aitem yang ada. Ada beberapa tahap yang dilakukan peneliti sebelum menggunakan skala *self compassion* untuk penelitian, yaitu:

### a. Perizinan

Sebelum menggunakan skala *self compassion*, peneliti meminta izin terlebih dahulu sebelum menggunakan skalaself

*compassion*, setelah mendapatkan izin peneliti melakukan tahapan berikutnya.

b. Uji Coba (*Tryout*)

Dalam penelitian uji coba skala dilakukan oleh peneliti kepada 200 siswa yang terbagi jumlah subjek dalam uji coba skala ini sudah cukup memadai, sebagai mana yang dikemukakan oleh Crocker dan Algina (dalam Azwar, 2015) bahwa jumlah subjek sebanyak 200 orang sudah cukup memadai dalam uji coba alat ukur. Uji coba skala ini dilakukan pada tanggal 5 dan 6 Maret 2020 di SMA Negeri 6 Pekanbaru

c. Analisis Reliabilitas

Pada skala *self compassion* tetap dilakukan analisis reliabilitas dan menggugurkan aitem. Hasil analisis skala *self compassion* sebelum dilakukan analisis daya beda aitem, reliabilitas skalaself *compassion* adalah 0,880. Setelah dilakukan analisis daya beda aitem terdapat beberapa aitem yang gugur sebanyak 12 dari 36 aitem. Adapun aitem yang gugur adalah aitem 1, 4, 5, 7, 14, 28, 29, 30, 31, 32, 33 dan 34 . Setelah peneliti membuang aitem tersebut reliabilitas skala *self compassion* mengalami penurunan menjadi 0,847 dengan jumlah aitem sebanyak 24. Setelah dilakukan analisis daya beda aitem selanjutnya tidak ada aitem yang gugur sehingga peneliti

mendapat reliabilitas skala *self compassion* meningkat menjadi 0,867 dengan jumlah aitem sebanyak 24.

Tabel 4.2

*Blue Print Skala Self Compassion Setelah Try Out*

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			<u>Favorable</u>	<u>Unfavorable</u>	
1.	<i>Self-kindness</i>	Menciptakan rasa nyaman bagi diri sendiri dalam kondisi apapun	17,11,9	2,6	5
		Menerima seluruh aspek negatif dan positif yang ada pada diri	<u>1,13,3</u>	10,8,4,12	7
2.	<i>Common Humanity</i>	Memandang permasalahan sebagai peristiwa atau hal yang bersifat duniawi	<u>5,32,33</u>	23,35,20	6
		Memandang pengalaman diri sendiri sebagai bagian dari pengalaman manusia pada umumnya	<u>7,34,14</u>	19, 24,16	6
3.	<i>Mindfulness</i>	Memandang masalah secara objektif	26,21,25	22,15, <u>30</u>	6
		Kemampuan dalam menghadapi permasalahan tanpa melibatkan emosi yang berlebihan	18, <u>31,27</u>	36, <u>28,29</u>	6
<b>Jumlah</b>			<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>

*Keterangan: aitem yang digaris bawah adalah aitem yang gugur*

#### 4.2 Profil SMA Negeri 11 Pekanbaru

SMA Negeri 11 Pekanbaru terletak di Jl. Segar No. 40, Rejosari, Kec. Tenayan Raya, Kota Pekanbaru Prov. Riau. Sekolah ini berdiri pada tahun 1995 dengan luas lahan sekolah 12.179 M. Sekolah memiliki siswa dari kelas X dan XI sebanyak 624 orang, siswa kelas XII tidak dapat dihitung dikarenakan siswa sudah lulus. SMA 11 memiliki kelas X sebanyak 9 kelas dan kelas XI sebanyak 9 kelas. Jumlah Guru yaitu 62 orang. Sekolah menerapkan sehari penuh (*ful day*) dengan menggunakan kurikulum K-13.

#### 4.3 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada 13 Juni 2020 hingga 16 Juli 2020 dengan menyebarkan skala secara *online* menggunakan *google form* dengan jumlah subjek 120 siswa. Pada penelitian ini peneliti tidak bisa memberikan skala secara langsung dan menemui subjek karena kondisi yang tidak memungkinkan bertemu dengan subjek karena adanya pembatasan sosial berskala besar yang terjadi di Pekanbaru akibat *Virus Covid-19* sehingga semua kegiatan di lingkungan sekolah diliburkan, sehingga peneliti melakukan penelitian secara *online*.

#### 4.4 Deskriptif Data

Hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan peneliti diuraikan dalam dua bentuk yaitu deskripsi data empirik dan hipotetik. Masing-masing data

tersebut diuraikan lagi menjadi skor maksimum ( $X_{max}$ ), skor minimum ( $X_{min}$ ), *mean* dan standar deviasi yang dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut:

**Tabel 4.3**  
**Rentang Skor Penelitian**

Variabel Penelitian	Skor X yang diperoleh (empirik)				Skor X yang dimungkinkan (hipotetik)			
	Xmax	Xmin	Mean	SD	Xmax	Xmin	Mean	SD
<i>Self Compassion</i>	91	38	68,64	9,329	96	24	60	14,40
<i>Alienasi</i>	48	15	29,60	7,425	60	15	37,50	9

Berdasarkan hasil dari data hipotetik yang diperoleh dapat dilihat bahwa nilai rata-rata untuk *self compassion* adalah sebesar 60 dengan SD sebesar 14,40, sedangkan nilai rata-rata yang diperoleh pada variabel alienasi adalah 37,50 dengan SD sebesar 9. Selanjutnya, hasil data empirik yang didapat dengan bantuan SPSS diperoleh nilai rata-rata untuk variabel *self compassion* adalah sebesar 68,64 dengan SD 9,329 sedangkan untuk variabel alienasi rata-rata yang diperoleh adalah 29,60 dengan SD 7,425.

Hasil deskripsi data penelitian diatas selanjutnya akan digunakan dalam kategorisasi skala yang ditetapkan berdasarkan nilai rata-rata (*Mean*) dan Standar Deviasi (SD) empirik dari masing-masing skala. Adapun rumus kategorisasi skala sebagai berikut:

**Tabel 4.4**  
**Rumus Kategorisasi**

Kategori	Rumus
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1,5 SD$
Tinggi	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$
Sedang	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$
Rendah	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5 SD$

**Ket :**  $M = \text{Mean Empiric}$   
 $SD = \text{Standar Deviasi}$

Berdasarkan deskripsi data memakai rumus diatas, maka untuk variabel *self compassion* dan alienasi dalam penelitian ini terbagi menjadi lima bagian yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Kategori skor alienasi dapat dilihat pada tabel 4.5 dibawah ini:

**Tabel 4.5**  
**Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor Alienasi**

Kategori	Skor	F	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 40,74$	7	5,8%
Tinggi	$33,31 \leq X < 40,74$	35	29,2%
<b>Sedang</b>	<b><math>25,89 \leq X &lt; 33,31</math></b>	<b>42</b>	<b>35,0%</b>
Rendah	$18,46 \leq X < 25,89$	29	24,2%
Sangat Rendah	$X \leq 18,46$	7	5,8%
<b>Jumlah</b>		<b>120</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat alienasi yang sedang dengan jumlah 42 dari 120 siswa dan dalam persentase sebesar 35,0% dari 100%

yang terlibat. Sementara itu, skor *self compassion* yang dapat dilihat pada tabel 4.6 dibawah ini:

Tabel 4.6

Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor *Self Compassion*

Kategori	Skor	F	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 82,63$	7	5,8%
Tinggi	$73,31 \leq X < 82,63$	31	25,8%
<b>Sedang</b>	<b><math>63,98 \leq X &lt; 73,31</math></b>	<b>44</b>	<b>36,7%</b>
Rendah	$54,65 \leq X < 63,98$	30	25,0%
Sangat Rendah	$X \leq 54,65$	8	6,7%
<b>Jumlah</b>		<b>120</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.6 diatas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat *self compassion* yang sedang dengan jumlah 44 dari 120 siswa dan dalam persentase sebesar 36,7% dari 100% yang terlibat. Jadi dapat disimpulkan bahwa siswa secara dominan memiliki skor sedang pada variabel alienasi dan *self compassion*.

Table 4.7

## Data Demografi Penelitian

Detail Data		Frekuensi	Persentase
Demografi			
Jenis Kelamin	Laki-Laki	55	45,8%
	Perempuan	65	54,2%
Usia	15 Tahun	2	1,7%
	16 Tahun	51	42,5%

	17 Tahun	59	49,2%
	18 Tahun	7	5,8%
	19 Tahun	1	0,8%
Jenjang Kelas	X	60	50%
	XI	60	50%

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk jumlah sampel terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 65 orang yang memiliki persentase 54%. Pada kategori usia jumlah sampel terbanyak adalah usia 17 tahun dengan jumlah 59 yang memiliki persentase 49%. Pada kategori jenjang kelas dengan jumlah yang sama yaitu 60 dengan persentase 50%.

#### 4.5 Hasil Analisis Data

##### 4.5.1 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas yang dilakukan pada dua variabel yaitu variabel alienasi dan *self compassion*. Adapun kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data adalah jika  $p > 0,05$  maka sebaran data normal dan  $H_0$  diterima, namun apabila  $p < 0,05$  maka sebaran data tidak normal dan  $H_0$  ditolak (Siregar, 2012).

Berdasarkan hasil perhitungan data yang dilakukan dengan *One Sample Kolmogrov-Smirnov Test* dengan bantuan program *SPSS 24.0 for windows* maka diperoleh hasil seperti tabel di bawah ini :

**Tabel 4.8**  
**Hasil Uji Asumsi Normalitas**  
***One Sample Kolmogrov-Smirnov Test***

Variabel	Skor K-SZ	P	Keterangan
<b>Alienasi</b>	0,079	0,066	Normal
<b><i>Self_Compassion</i></b>	0,073	0,179	Normal

Untuk hasil uji normalitas menunjukkan pada sebaran data alienasi diperoleh skor *sig* sebesar 0,066 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data penelitian Alienasi memperlihatkan distribusi normal. Hasil uji sebaran data *self compassion* diperoleh skor *p* sebesar 0,179 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan sebaran data penelitian menunjukkan distribusi normal, sehingga untuk kedua variabel penelitian memiliki sebaran data yang berdistribusi normal.

#### 4.5.2 Uji Linieritas

Uji ini dilakukan untuk mengetahui hubungan linier antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Apabila nilai *p* dari nilai F (*linearity*)  $< 0,05$  maka kedua variabel dikatakan linier, namun apabila nilai *p* dari nilai F (*linearity*)  $> 0,05$  maka kedua variabel dikatakan

tidak linier (Siregar, 2012). Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 4.9**  
**Hasil Uji Linieritas**

			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Alienasi *	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	2014.657	33	61.050	1.155	.293
Self Compassion		<i>Linearity</i>	227.888	1	227.888	4.311	.041
		<i>Deviation from Linearity</i>	1786.770	32	55.837	1.056	.408
	<i>Within Groups</i>		4546.143	86	52.862		
	<i>Total</i>		6560.800	119			

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diketahui bahwa hasil uji linieritas pada kedua variabel yang diteliti menunjukkan bahwa nilai  $F=4,311$  dengan  $p= 0,041$  ( $p<0,05$ ), maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linier.

#### 4.5.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan metode korelasi *pearson product moment*. Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat pada penelitian. Pada penelitian yaitu melihat hubungan antara variabel alienasi dengan variabel *self compassion*. Berdasarkan hasil uji korelasi yang diperoleh menggunakan SPSS 24.0for windows dimana terdapat hubungan antara *self compassion* dengan alienasi

pada siswa SMA Negeri 11 Pekanbaru dengan diperoleh hasil pada koefisien korelasi ( $r$ ) yaitu  $-0,186$  dengan nilai signifikan yaitu  $0,042$  ( $p < 0,05$ ). Dalam hal ini menunjukkan terdapat korelasi negatif antara *self compassion* dengan alienasi. Sehingga berdasarkan hasil analisis maka uji hipotesis dalam penelitian diterima. Hasil uji untuk korelasi *product moment* ditunjukkan pada tabel 5.0 berikut :

**TABEL 5.0**  
**Hasil Uji Korelasi *Product Moment***  
***Correlations***

		Alienasi	<i>Self_compassion</i>
Alienasi	Pearson Correlation	1	$-,186^*$
	Sig. (2-tailed)		,042
	N	120	120
<i>Self_compassion</i>	Pearson Correlation	$-,186^*$	1
	Sig. (2-tailed)	,042	
	N	120	120

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan adanya hubungan yang bersifat negatif dan signifikan antara *self compassion* dengan alienasi pada siswa SMA Negeri 11 Pekanbaru, dengan adanya hubungan yang negatif maka semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah alienasi pada siswa, sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi alienasi pada siswa.

#### 4.6 Pembahasan

Berdasarkan analisis statistik yang telah dilakukan dengan menggunakan *pearson product moment* diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dengan alienasi pada siswa SMA Negeri 11

Pekanbaru. Hal ini dapat dilihat dari hasil korelasi ( $r$ ) yaitu sebesar  $-0,186$  dengan nilai  $p$  sebesar  $0,042$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang negatif maka semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah alienasi pada siswa, sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi alienasi pada siswa.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* berhubungan erat dengan alienasi. Siswa yang memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi maka siswa akan dapat mengatasi masalah – masalah yang terjadi dalam dirinya. Tetapi sebaliknya ketika *self compassion* yang rendah maka siswa akan sulit untuk mengatasinya masalah – masalah salah satunya seperti ketika siswa merasa diasingkan oleh teman sebaya dan lingkungannya siswa mempunyai resiko saat dewasa akan kesulitan untuk bersosialisasi karena siswa menolak keberadaan orang sekitar. Hal ini sependapat dengan penelitian Robson (2003), mengatakan bahwa individu yang teralienasi dari *peer*-nya di masa kecil memiliki risiko tinggi terkena simptom depresi dan kesulitan untuk melakukan kegiatan sosial ekonomi di masa dewasa. Kemampuan sosial yang rendah membuat seorang individu akan menolak keberadaan orang lain disekitarnya menyebabkan sulit untuk menjalin hubungan interpersonal.

Siswa yang tidak bisa menerima tekanan dari perasaanya dan tidak bisa menerima pengalamannya dimasa lalu akan merasa dirinya teralienasi. Sebaliknya siswa yang memiliki *self compassion* yang baik cenderung akan menganggap semua masalah yang ada dalam kehidupannya adalah

pengalaman yang harus dilaluinya. Hal ini sependapat dengan Neff (Waring & Kelly, 2009) belas kasih diri didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menanggapi pergulatan pribadi dan perasaan seseorang tentang tekanan dalam menghadapi sesuatu hal dan menyadari bahwa bagian awal dari pengalaman manusia.

Pada dasarnya perasaan terasing baik dari diri maupun lingkungan, akan muncul apabila individu merasa tidak mampu berbuat sesuatu untuk mewujudkan eksistensi dirinya (Paramita dkk, 2012). Hal ini sejalan dengan penelitian Breines dan Chen (2012) mengungkapkan bahwa orang-orang yang menggunakan *self compassion* dalam menghadapi kelemahan diri memiliki motivasi yang besar untuk meningkatkan dan mengubah perilaku menjadi lebih baik.

Brenner (dalam Tadjuddin, 2012) Seseorang yang mengalami alienasi memiliki perasaan merasa kurang memiliki, merasa gelisah, merasa putus hubungan dari keluarga, teman-teman, sekolah atau pekerjaan. Hal ini sependapat dengan Neff dan Germer (2018) yang menyatakan bahwa *Self Compassion* adalah sebuah kemampuan memperlakukan diri sendiri sama seperti memperlakukan seorang teman yang sedang mengalami kesulitan, kegagalan, atau mengalami kehidupan yang berat.

Biasanya alienasi dipengaruhi oleh rendahnya keterampilan sosial di masa kecil, sehingga individu tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial yang dapat membuatnya mengalami gangguan psikologis seperti sakit mental, rendahnya keinginan memiliki pasangan, dan keinginan untuk

melanjutkan kuliah (Robson, 2003). *Self compassion* yang tinggi dapat membuat individu terhindar dari alienasi sehingga gangguan psikologis dari alienasi dapat dicegah bahkan dihilangkan. Hasil penelitian yang dilakukan peneliti, menyatakan bahwa untuk menurunkan alienasi maka remaja perlu menaikkan kemampuan *self compassion*, yang mana *self compassion* dapat berguna bagi remaja untuk melalui masa storm and stress atau masa pencarian jati diri. Hal tersebut didukung oleh penelitian Neff dan McGehee (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.

Berdasarkan analisis data kategori *self compassion* berada pada kategori sedang dengan persentase tertinggi yaitu 36,7% dapat ditarik kesimpulan bahwa *self compassion* yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 11 Pekanbaru termasuk kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki penerimaan yang baik kepada diri sendiri ketika siswa mengalami masalah – masalah yang siswa miliki. Selain itu juga siswa memiliki penerimaan diri yang negatif yang disebabkan oleh ketidakpercayaan siswa terhadap potensi yang dimilikinya yang kemudian menjadikan siswa sering mengkritik dirinya sehingga siswa berada dalam masalah itu sendiri.

Berdasarkan analisis data data kategori alienasi berada pada kategori sedang dengan presentase tertinggi 35,0%. Maka dapat ditarik kesimpulan

bahwa siswa tidak merasa teralienasi oleh diri sendiri dan teman sebayanya tetapi, siswa merasa teralienasi karena diri sendiri yang tidak ingin terbuka dengan lingkungan sekitarnya sehingga siswa merasa lebih baik sendiri dari pada bersama teman – temannya.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dengan alienasi pada siswa .

#### 4.7 Kelemahan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari bahwa ada beberapa kelemahan yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian, yaitu:

1. pada saat menyebarkan skala secara langsung peneliti mengalami kesulitan dikarenakan covid-19 sehingga peneliti hanya bisa menyebarkan skala melalui *google form*.
2. Ada siswa yang dibagikan skala kemungkinan besar tidak benar-benar serius dalam pengisian skala, karena skala dikirim via *online*.

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dan alienasi. Artinya semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah alienasi pada siswa, sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi alienasi pada siswa.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka terdapat beberapa saran sebagai berikut:

##### 5.2.1 Bagi Siswa

Siswa dapat menceritakan kepada guru ataupun teman dekat (sahabat) ketika mengalami masalah. Siswa harus lebih terbuka tentang masalah yang dialaminya agar terhindar dari alienasi dan Siswa diharapkan dapat mempertahankan dan menaikkan kemampuan *self compassion* karena *self compassion* dapat membuat individu untuk mampu bersikap welas asih pada diri atau mencintai diri. Untuk menumbuhkan *self compassion* pada diri siswa, siswa harus mengenali dirinya terlebih dahulu, menyayangi dirinya dan lebih terbuka dengan teman – teman disekitarnya, curhat kepada guru, teman, dan keluarganya jika siswa mengalami masalah.

##### 5.2.2 Bagi Guru

Bagi guru dan pihak sekolah diharapkan memberikan mata pelajaran BK untuk siswa kelas X dan XI meskipun hanya tatap muka sekali seminggu untuk sharing dan mendengarkan siswa mengenai permasalahan yang siswa alami baik secara akademik maupun non akademik. Kegiatan ini diharapkan mampu membantu siswa untuk lebih terbuka pada diri, teman sebaya maupun lingkungan, sehingga dapat membantu siswa mengurangi perasaan teralienasi.

### 5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran Saran yang ditujukan kepada peneliti-peneliti selanjutnya yaitu sebagai berikut:

- a. Kepada peneliti yang berikutnya tertarik dengan meneliti hal yang sama bisa mempertimbangkan variabel – variabel lain yang dapat mempengaruhi alienasi seperti *self Improvement*, *self kindness*, dan lain-lain
- b. Peneliti selanjutnya juga bisa memperluas subjek penelitian yang berbeda dari sebelumnya seperti pada sekolah menengah pertama, mahasiswa negeri ataupun swasta

## DAFTAR PUSTAKA

- Adine, dkk(2018). Peran Self-Compassion Terhadap Kualitas Hidup Terkait Kesehatan Pada Remaja Miskin di Jakarta.Fakultas Psikologi Universitas YARSI
- Azizah, dkk (2020).The Effectiveness of Strength Based Intervention Motivational interviewing Group Counseling to Improve Students' Self Compassion. *Jurnal Bimbingan Konseling Vol 9 No 2*.Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Timur, Indonesia
- Azwar, S. (2015).Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bekhet, Dkk. (2011). The Effects of Positive Cognitions on the Relationship between Alienation and Resourcefulness in Nursing Students in Egypt.*Issues in Mental Health Nursing*
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increase self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143. doi:10.1177/0146167212445599
- Bungin, B. (2005). Metodologi Penelitian Kuantitatif Edisi Kedua. Jakarta: Kencana
- Cao, Gazang. 2016. Alienation of Tibetan Adolescent in rural boarding schools. Research article. *Front Education China*
- Chaplin. (2000). Kamus Psikologi. Jakarta. PT. Grafindo Persada.
- Fishman, K & Langmen.(2010). Alienation.*Jurnal Sociopedia Isa*.
- Haldun, Ibnu (2018) Perbedaan Alienasi Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Mahasiswa Dalam Berorganisasi. *Skripsi*.Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang
- Harahap, H. (2019). Pengaruh Alienasi Terhadap Penggunaan Media Sosial.*Jurnal Komunikasi Vol 16 No 2*. Universitas Esa Unggul
- Hidayati, Diana Savitri (2015) *self compassion dan loneliness*.Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Vol 3 No. 01. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang
- Hurlock. Elizabeth B. 2004. Psikologi Perkembangan. Jakarta : PT. Gelora. Aksara Pratama.
- Hasanah & Hidayati.(2016). Hubungan antara Self Compassion dengan Alienasi pada Remaja.*Jurnal Empati Vol 5. Fakultas Psikologi. Universitas Diponegoro*

- Henslin, J.M. (2007). *Sosiologi dalam Pendekatan Membumi* (first ed.). Jakarta: Erlangga
- Jahja, Yudrik. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Johnson, G. M. (2005). Student alienation, academic achievement, and WebCT use. *Vol 8 No.2. Educational Technology & Society*.
- Kisdiantoro.(2015, Januari 19). Jabar Tribun News. Diakses dari <https://jabar.tribunnews.com/2015/01/19/pelajar-smp-gantung-diri-karena-merasa-terasingkan>
- Kemendikbud.Data Pokok SMA NEGERI 11 PEKANBARU. Diakses pada 28 Agustus 2020, <https://dapo.dikdasmen.kemdikbud.go.id/sekolah/3B031A55005B30218954>
- Kemendikbud. Sekolah Kita. Diakses pada tanggal 28 Agustus 2020, <http://sekolah.data.kemdikbud.go.id/index.php/chome/profil/569B0305-BF55-4726-8AA1-D490304BBB81>
- Mahandika, D. F. (2018). *Keterasingan manusia menurut Karl Marx..Vol 14. PIMPIN Bandung*
- Marlina, Leni (2015). *Hubungan Antara Motif Berafiliasi Dengan Alienasi Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Pekanbaru. Skripsi thesis. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101. Diunduh dari: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298860309032>.
- Neff, Kristin. (2015). *SELF-COMPASSION*. Amerika: Epub Edition
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion*. New York: HarperCollins
- Neff, &Germer . (2018). *The Mindful Self- Compassion Workbook*. New York: The Guilford Press.
- Philip, O. (2007). Jangan Terlalu Dekat Narsisus. *Jurnal Psikologi* 1, 26-28
- Purwanto.(2010). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Robson, K. (2003). Peer alienation: predictors in childhood and outcomes in adulthood. *Iser Working Papers*, 21, 1-30. diakses dari <http://www.iser.essex.ac.uk/pubs/workpaps>

- Rozaki, A. (2012, Oktober). Bunuh diri di kalangan anak dan remaja Indonesia. *The Living and the Dead*(12). diunduh dari <http://kyotoreview.org/wp-content/uploads/Bunuh-DiriRemaja-Indonesia.pdf>
- Schacht, R. (2005). *Alienasi Pengantar Paling Komprehensif*. Jakarta: Jalasutra
- Siregar, S. (2012). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Siregar, S. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Sianturi & Hadiyati.(2019). Hubungan antara Self Disclosure dengan Alienasi pada mahasiswa tahun pertama Suku Batak. *Jurnal Empati*. Vol 8. Universitas diponegoro
- Stevens & Woodruff. (2018). *The Neuroscience of Emphaty, Compassion, and Self Compassion*. London: Academic Press
- Sudaryono.(2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono.(2016). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tadjuddin, Nilawati (2016). Pencegahan Alienasi Pasca Bencana Alam. Prosiding International Seminar & Workshop Post Traumatic Counseling.STAIN Batusangkar
- Waring, S. V., & Kelly, A. C. (2019). Trait Self-Compassion Predict Different Responses To Failure Depending On Te Interpersonal Context. *Personality and Individual Differences*, 143, 47-54. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.01.043>.
- Wendling, Amy E. (2009). *Karl Marx On Technology and Alienation*. New York: Palgrave MacMillan
- Yulianto & Asih.(2015). Alienasi diri pada komunitas Underground ditinjau dari sikap terhadap prasangka sosial.*Fakultas Psikologi Universitas Semarang*
- Yusuf, Muri. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitataif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.