

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional dalam perkembangan individu dari masa anak-anak ke masa dewasa (Papalia, Olds, & Feldman, 2009). Oleh karena masa perubahan tersebut, remaja yang seringkali menganggap bahwa dirinya belum bersikap dewasa akan bersikap semaunya dan pada akhirnya menunjukkan perilaku-perilaku negatif, seperti merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obat terlarang, melakukan seks bebas, yang membuat mereka merasa dapat terhubung dengan status orang dewasa, yang akhirnya menyebabkan mereka memiliki stereotip yang negatif dalam lingkungan mereka (Hurlock, 1993, dalam Putro, 2017). Menurut tahapan psikososial Erikson, remaja berusia 12-20 tahun masih berada dalam tahap mencari jati dirinya untuk menjelaskan identitas dirinya dan bagaimana perannya di tengah-tengah lingkungan masyarakat (Plotnik & Kouyoumdjian, 2011). Hurlock (1993, dalam Putro, 2017) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa usia bermasalah yang dimana mereka seringkali mengalami permasalahan yang sulit diatasi oleh dirinya sendiri karena mereka harus menyesuaikan keadaan mental mereka untuk membentuk sikap, nilai, dan minat yang baru. Remaja juga pada masa perkembangan ini mulai memiliki konflik dengan orang tuanya yang disebabkan karena perubahan kognitif dalam dirinya, yaitu adanya peningkatan idealisme serta penalaran logis (Santrock, 2011).

Ditengah pergejolakan yang terjadi dalam kehidupan seorang remaja dan tuntutan yang mereka dapatkan dari lingkungan mereka, ditemukan bahwa mereka merasa tertekan, frustasi, dan mengalami konflik internal ataupun eksternal di dalam dirinya, maka dari itu penting bagi remaja untuk memiliki *self-compassion* dalam dirinya yang dapat mereka jadikan sebagai strategi *coping* untuk mengatasi peristiwa negatif di dalam kehidupannya yang membuat mereka dapat memiliki kesejahteraan hidup yang lebih baik (Allen & Leary, 2010; Azmi, 2015). Dengan adanya *self-compassion* mereka dapat memahami peristiwa negatif yang mereka alami dengan lebih baik sehingga mereka dapat mengalami perasaan yang positif terhadap diri mereka sendiri tanpa menghakimi diri mereka akan permasalahan yang mereka alami, dapat membuat hubungan antara anggota keluarga menjadi lebih seimbang dan saling mendukung satu sama lain dengan mengatasi perasaan sakit yang dialaminya, dapat memandang orang tua mereka sebagai manusia yang juga tidak sempurna, serta dapat memahami bahwa permasalahan mereka merupakan masalah yang umum terjadi dalam pengalaman kehidupan manusia (Allen & Leary, 2010; Neff, 2003a; Neff & McGehee, 2010).

Self-compassion adalah kemampuan seseorang untuk memberikan pemahaman dan menerapkan kebaikan kepada diri sendiri dengan tidak menghakimi kekurangan dan kelemahannya ketika orang tersebut mengalami sebuah penderitaan, kegagalan, saat ia membuat kesalahan, serta kemampuan untuk mengakui bahwa pengalaman yang dialami oleh dirinya merupakan pengalaman manusia pada umumnya (Neff, 2003a). Terdapat beberapa komponen dalam *self-compassion* menurut Neff (2003a), yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* dapat diartikan sebagai kebaikan yang

seseorang berikan kepada dirinya sendiri agar orang tersebut dapat menerima kejadian buruk yang ia alami dan tidak menghakimi dirinya sendiri, atau yang lebih dikenal dengan istilah *self-judgement* (Neff, 2003a). Lalu, *common humanity* diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk memberikan pemahaman kepada dirinya sendiri bahwa setiap orang juga mengalami peristiwa buruknya masing-masing sehingga orang tersebut tidak merasa terasingkan karena masalahnya, atau yang lebih dikenal dengan istilah *self-isolation* (Neff, 2003a). Sedangkan *mindfulness* adalah kemampuan seseorang untuk menyadari masalah yang mereka alami dan tidak membesar-besarkan, atau *over-identifying*, pemikiran dan perasaan mereka sehingga mereka dapat mengatasi rasa sakit yang dirasakannya ketika ia menghadapi kejadian tersebut (Neff, 2003a). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Neff dan McGehee (2010), remaja yang berasal dari keluarga yang harmonis dan memiliki kedekatan akan memiliki kemampuan untuk menerapkan *self-compassion* yang lebih tinggi. Sedangkan, remaja yang berasal dari keluarga yang memiliki gangguan dalam sistemnya, seperti penuh konflik dan dipenuhi dengan keadaan yang *stress*, maka remaja tersebut akan memiliki kemampuan untuk menerapkan *self-compassion* yang lebih rendah (Neff & McGehee, 2010). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Moreira, Gouveia, dan Canavarro (2018) menjelaskan bahwa pengalaman keluarga yang positif yang dapat memengaruhi perkembangan *self-compassion* seorang remaja, serta Neff dan McGehee (2010) menjelaskan bahwa keharmonisan keluarga merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi *self-compassion* mereka.

Keluarga merupakan komunitas terkecil di dalam lingkungan masyarakat yang menempati kedudukan yang sangat penting di dalam kehidupan anak karena

keluarga mempunyai peranan yang besar dan penting dalam perkembangan anak secara fisik, emosi, dan spiritual (Nisfiannoor & Yulianti, 2005; Wulandri & Fauziah, 2019). Dalam proses perkembangannya, anak membutuhkan perhatian, kasih sayang, serta rasa aman untuk berlandung pada orangtuanya (Nisfiannoor & Yulianti, 2005). Ketika anak berkembang di tengah-tengah keluarga yang harmonis. Anak tersebut mampu mencapai kematangan emosi yang lebih baik dan juga tidak mudah terpengaruh oleh pergaulan yang buruk, dan keharmonisan keluarga yang tercipta mampu menjadikan mereka memahami bimbingan yang diberikan oleh orang tuanya (Nisfiannoor & Yulianti, 2005; Nashukah & Darmawanti, 2013). Keharmonisan keluarga dapat tercipta ketika adanya keseimbangan antara suami dan istri dalam menciptakan keadaan yang saling pengertian, saling menghargai, saling menjaga, dan saling memenuhi kebutuhan setiap anggota keluarga. Ketika suami dan istri hanya mengandalkan salah satu pihak untuk menjaga keseimbangan keluarga, maka akan timbul berbagai masalah kesalahpahaman ataupun perselisihan dalam keluarga (Fauzi, 2014). Faktor yang membuat keluarga dapat menjadi harmonis adalah perhatian kepada seluruh anggota keluarga, pengenalan akan setiap anggota keluarga, dan penerimaan akan setiap kelebihan dan kekurangan yang ada di dalam keluarga tersebut (Gunarsa & Gunarsa, 1986, dalam Aqsho, 2017). Keharmonisan keluarga akan memengaruhi keinginan anak untuk menggapai cita-citanya dan juga memperbaiki diri mereka menjadi lebih baik lagi. Menurut Neff dan McGehee (2010), remaja yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang aman dan mampu memberikan dukungan kepada mereka akan membuat mereka lebih dapat memiliki sikap peduli dan mengasihi diri mereka sendiri yang menjadikan mereka dapat memiliki

tingkat depresi dan kecemasan yang rendah. Hal ini dikarenakan bagaimana mereka memperlakukan diri mereka di tengah-tengah penderitaan yang mereka alami merupakan gambaran dari pengalaman yang terjadi di dalam keluarga mereka (Neff & McGehee, 2010).

Berbeda halnya dengan anak yang tidak mendapatkan perhatian, kasih sayang dan rasa aman untuk berlindung dari orang tuanya, mereka akan merasa terancam dan dipenuhi ketakutan (Nisfiannoor & Yulianti, 2005). Beberapa faktor yang menyebabkan anak memiliki hubungan yang tidak dekat dengan orang tuanya dapat disebabkan oleh karena orang tua mereka sudah bercerai ataupun orang tua mereka sibuk dengan pekerjaannya masing-masing dan hal tersebut tentunya menciptakan ketidakharmonisan dalam keluarga. Selain itu, kurangnya komunikasi antar anggota keluarga, munculnya sikap superioritas dalam keluarga, dan hilangnya keterbukaan juga dapat membuat keluarga menjadi tidak harmonis (Aqsho, 2017). Orang tua yang terlalu mendominasi dalam keluarga sehingga anak terkadang menjadi tidak dapat mengungkapkan apa yang mereka rasakan juga dapat menyebabkan terciptanya ketidakharmonisan dalam keluarga sehingga hal tersebut dapat membuat remaja memilih mencurahkan apa yang mereka rasakan kepada orang lain diluar keluarganya yang menyebabkan mereka mudah terjerumus kepada perilaku yang negatif di kehidupan sosialnya di tengah pergejolakan perkembangan yang terjadi di dalam dirinya (Nidyansari, 2018). Menurut Neff dan McGehee (2010), ketika remaja dibesarkan di tengah-tengah keluarga yang memiliki gangguan dalam sistemnya, maka mereka akan menjadi individu yang dingin dan kritis dengan dirinya sendiri yang menjadikan mereka memiliki kesehatan psikologis yang lebih rendah (Neff, 2003a).

Perkembangan anak dalam keluarga dapat terganggu dengan terjadinya permasalahan dalam keluarga, salah satunya adalah perpecahan keluarga yang dapat memengaruhi tumbuh kembang anak dalam keluarga yang dapat disebabkan oleh karena perceraian (Nashukah & Darmawanti, 2013; Nisfianoor & Yulianti, 2005; Wulandri & Fauziah, 2019). Sudah bukan menjadi rahasia bahwa tingkat perceraian di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Hal tersebut dapat terlihat pada data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik (2020) dan Saputra (2019, April 3) yang didapatkannya dari laman Mahkamah Agung, dalam periode 2011 hingga 2016 tingkat perceraian di Indonesia meningkat dari 276.791 perceraian pada tahun 2011 menjadi 365.633 perceraian pada tahun 2016 dan 419.268 perceraian pada tahun 2018. Perceraian sendiri menurut pasal 39 ayat 1 UU No.1 tahun 1974 tentang perkawinan hanya dapat dilakukan di depan Sidang Pengadilan setelah pihak yang berwenang tidak lagi dapat mendamaikan suami dan istri (JDIH BPK RI, 2017). Ketika remaja hidup dalam sebuah keluarga yang terdiri dari orang tua tunggal, remaja tersebut berkemungkinan akan mengalami pengasuhan yang tidak lengkap sehingga anak terkadang bingung karena harus memutuskan untuk tinggal dengan salah satu orang tuanya, mereka merasa sakit hati, bingung, dan kecewa, serta menjadi suka pemaarah, melamun, dan menyendiri (Munandar, 2000, dalam Nashukah & Darmawanti, 2013; Supratman, 2015; Wulandri & Fauziah, 2019).

Amalia dan Rositawati (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa dari 30 partisipan penelitiannya yang berasal dari komunitas *broken home* di Bandung terdapat 14 orang yang memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah. 10 diantaranya rendah pada ketiga komponen *self-compassion*, yang artinya

mereka tidak memiliki banyak kemampuan untuk memahami dan menerima diri mereka apa adanya, tidak memiliki banyak kemampuan untuk menyadari bahwa permasalahan mereka merupakan permasalahan yang dialami oleh semua manusia, dan mereka cenderung sulit untuk menilai permasalahan mereka secara objektif sehingga hal tersebut menyebabkan mereka cenderung menghakimi diri mereka sendiri, terbawa emosi, dan memandang dunia ini tidak adil yang akhirnya membuat mereka menarik diri dari lingkungan. 3 partisipan lainnya rendah pada komponen *common humanity* dan *mindfulness*, yang artinya mereka tidak memiliki banyak kemampuan untuk menyadari bahwa permasalahan mereka merupakan masalah yang umum terjadi dan mereka tidak memiliki banyak kemampuan untuk dapat menilai keadaan yang mereka alami dengan lebih objektif sehingga mereka cenderung menarik diri dari lingkungan dan terbawa oleh emosi negatif mereka. 1 partisipan terakhir rendah pada komponen *self-kindness* dan *mindfulness*, yang artinya mereka tidak cukup mampu untuk memahami dan menerima diri mereka apa adanya dan mereka juga tidak dapat dengan baik menilai permasalahan mereka secara lebih objektif yang menyebabkan mereka lebih terlarut dalam emosi mereka dan menghakimi diri mereka sendiri. Menurut Amalia dan Rositawati (2020), rendahnya tingkat *self-compassion* remaja dapat disebabkan oleh karena perceraian orang tua yang terjadi yang menyebabkan anak menjadi kehilangan perhatian dan bimbingan orang tua yang dapat menyebabkan mereka mengalami masalah dalam perkembangan psikologisnya.

Dalam penelitian yang sama, Amalia dan Rositawati (2020) juga menemukan sebanyak 16 dari 30 partisipannya yang berasal dari komunitas

broken home Bandung memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi. 13 orang diantaranya tinggi pada ketiga komponen *self-compassion*, yang artinya mereka dapat memahami dan menerima diri mereka apa adanya, dapat menyadari bahwa permasalahan yang mereka alami merupakan hal yang juga dialami oleh semua manusia, dan mereka dapat menyadari kenyataan yang mereka hadapi. 2 orang lainnya tinggi pada komponen *common humanity* dan *mindfulness*, yang artinya mereka dapat menyadari bahwa permasalahan mereka merupakan permasalahan yang dialami oleh semua manusia dan mereka juga menyadari permasalahan yang mereka alami. 1 orang terakhir tinggi pada komponen *self-kindness* dan *common humanity*, yang artinya mereka memiliki kemampuan untuk memahami dan menerima diri mereka apa adanya di tengah permasalahan yang mereka alami dan mereka juga dapat memandang bahwa permasalahan yang mereka alami merupakan permasalahan yang umum dialami oleh manusia. Menurut Amalia dan Rositawati (2020), tingginya tingkat *self-compassion* remaja ini dapat disebabkan oleh karena beberapa anggota komunitas *broken home* Bandung berusaha untuk menyalurkan emosi negatif mereka kearah yang lebih positif dengan menambah pergaulan dan pertemanan di luar rumah serta merawat diri sendiri.

Tidak selamanya kehidupan remaja dari keluarga bercerai dipenuhi oleh konflik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Amato, Kane, dan James (2011), memindahkan anak dari keadaan rumah yang penuh dengan konflik dapat membuat anak berkembang di lingkungan yang tidak membuatnya *stress* sehingga dapat menghindari terjadinya penurunan kemampuan akademik, ataupun terjadinya permasalahan dalam perilaku dan psikologisnya. Selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh Mohi (2014), ia menemukan bahwa sebanyak 14%

dari partisipan penelitiannya melaporkan bahwa mereka merasa lega dan juga bahagia di saat orang tua mereka bercerai. Beberapa partisipan juga menjelaskan bahwa dengan perceraian orang tua mereka, mereka memiliki keinginan yang besar untuk memiliki hubungan yang baik dengan pasangan mereka dengan mempelajari kesalahan orang tua mereka dan tidak mengulangi kesalahan tersebut (Mohi, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Mohi (2014) juga serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Sever, Guttman, dan Lazar (2007, dalam Halligan, Chang, & Knox, 2014) yang menemukan bahwa dengan adanya perceraian orang tua, partisipan penelitian menjadi lebih sadar akan kerumitan dari pernikahan dan menjadi memiliki ekspektasi yang lebih nyata jika dibandingkan dengan remaja yang orang tuanya masih menikah. Halligan, Chang, dan Knox (2014) juga menjelaskan dalam hasil penelitiannya bahwa sebagian besar dari partisipannya melaporkan bahwa terdapat dampak yang positif dari perceraian orang tua mereka, yaitu mereka merasa lebih *compassionate*, memiliki toleransi yang lebih besar akan perbedaan sudut pandang, lebih menikmati waktu bersama dengan ibu mereka, menjadi lebih mandiri, dan tidak sepenuhnya bergantung kepada orang tua mereka. Oleh karena tidak banyaknya konflik yang terjadi dalam keluarga setelah perceraian orang tua, hal tersebut dapat membuat keluarga menjadi harmonis sehingga hal tersebut dapat memengaruhi remaja dari keluarga bercerai untuk memiliki kemampuan yang lebih tinggi dalam menerapkan *self-compassion* (Neff & McGehee, 2010; Sarwono, 1982, dalam Siahaan, 2016).

Keluarga yang dapat dikatakan utuh adalah keluarga yang di dalamnya terdiri dari kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul dan tinggal di bawah suatu atap dalam keadaan saling ketergantungan (Dewi, 2018, dalam

Kumara & Pujiharti, 2020). Selain itu, keluarga yang utuh juga dapat dijelaskan dengan kedua orang tua menjalankan peran yang efektif sebagai orang tua bagi anak-anaknya (Nashukah & Darmawanti, 2013). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shek, Xie, dan Lin (2015) yang menjelaskan bahwa keluarga utuh memiliki proses pengasuhan anak yang lebih baik daripada keluarga bercerai yang ditunjukkan oleh *family functioning* yang baik. Selain itu, melalui penelitiannya, Shek, Xie, dan Lin (2015), menjelaskan bahwa komunikasi dan kebersamaan yang dirasakan oleh remaja yang berasal dari keluarga yang utuh lebih tinggi daripada remaja yang berasal dari keluarga yang bercerai. Ia juga menjelaskan bahwa konflik yang terjadi dalam keluarga juga lebih jarang terjadi dibandingkan dengan keluarga bercerai. Ketika remaja dibesarkan dalam keluarga yang harmonis, yang memiliki *family functioning* yang baik, maka remaja tersebut akan lebih mampu menerapkan *self-compassion* di dalam diri mereka (Neff & McGehee, 2010).

Namun, tidak semua keluarga utuh memiliki dinamika keluarga yang baik. Banyak anak-anak dari keluarga utuh tidak merasa bahagia dan penuh dengan kasih sayang karena tidak adanya pengertian dari orang tua dan adanya ketegangan dalam keluarga (Ariyana & Umbaran, 2013). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Arsita (2019), sebanyak 923 partisipan (68.47%) penelitiannya yang merupakan siswa SMA Negeri se-Jakarta Pusat memiliki tingkatan *self-compassion* dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata *self-compassion* sebesar 3.23. Jika dilihat dari keenam komponen yang ada pada *self-compassion*, remaja ini memiliki nilai yang paling tinggi pada komponen *self-kindness* dengan nilai rata-rata 3.56, lalu diikuti dengan *common humanity* dengan

nilai rata-rata 3.50, *mindfulness* dengan nilai rata-rata 3.48, *isolation* dengan nilai rata-rata 3.18, *self-judgement* dengan nilai rata-rata 3.01, dan *over-identification* dengan nilai rata-rata 2.99. Wahyuni dan Arsita (2019) menjelaskan bahwa remaja cukup memiliki kemampuan untuk memahami dan menerima diri mereka apa adanya, namun mereka juga terkadang menghakimi diri mereka sendiri. Selain itu, mereka juga cukup memiliki kemampuan untuk menyadari permasalahan yang mereka alami dan menyadari bahwa permasalahan tersebut juga dialami oleh semua manusia. Namun mereka juga terkadang masih terbawa oleh emosi negatif yang mereka rasakan dengan melebih-lebihkan permasalahan yang mereka alami. Hal ini disebabkan karena peran orangtua yang berusaha untuk mengontrol anaknya dengan tujuan untuk menjauhkan anak mereka dari masalah ataupun memperbaiki perilaku mereka namun dengan cara memberikan kritik yang dapat menyebabkan anak mereka merasa depresi dan tidak berharga (Wahyuni & Arsita, 2019).

Dari beberapa kajian yang telah dijabarkan, terdapat kontradiksi dalam keharmonisan keluarga dan peran orang tua yang terjadi dalam keluarga yang bercerai dan juga keluarga yang utuh yang menyebabkan adanya inkonsistensi dan hasil yang berbeda pada *self-compassion* yang dimiliki oleh remaja dari keluarga yang utuh dan bercerai. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa remaja yang berasal dari keluarga yang bercerai dapat memiliki *self-compassion* yang tinggi maupun rendah, namun remaja yang berasal dari keluarga yang utuh dapat memiliki *self-compassion* dalam kategori sedang dengan rata-rata nilai 3.23 (Amalia & Rositawati, 2020; Wahyuni & Arsita, 2019). Maka dari itu, penelitian ini akan secara khusus bertujuan untuk membandingkan *self-compassion* pada

remaja yang berasal dari keluarga yang utuh dengan remaja dari keluarga yang bercerai.

Selain itu, sejauh yang diketahui oleh peneliti, hanya ada beberapa penelitian yang melakukan penelitian terkait dengan variabel *self-compassion* yang dikaitkan dengan variabel resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai, *work family conflict* pada staf markas Palang Merah Indonesia Provinsi Jawa Tengah, alienasi pada remaja, dan *self-disclosure* pada remaja panti asuhan (Hasanah & Hidayati, 2016; Hermansyah, 2019; Hidayati, 2015; Triana, Erliana, & Mustafa, 2019). Namun, belum ditemukan penelitian sebelumnya yang membandingkan tingkat *self-compassion* antara remaja dari keluarga utuh dengan remaja dari keluarga bercerai di Indonesia. Maka dari itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut akan perbedaan tingkat *self-compassion* yang dimiliki oleh remaja dari keluarga utuh dan keluarga bercerai dengan mengingat bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan hidup remaja, khususnya remaja yang berasal dari keluarga yang bercerai, di tengah-tengah tingginya tingkat perceraian di Indonesia.

1.2 Rumusan Permasalahan

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat perbedaan tingkat *self-compassion* yang signifikan antara remaja yang berasal dari keluarga utuh dan bercerai.

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah penelitian yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan tingkat *self-compassion* yang signifikan antara remaja yang berasal dari keluarga utuh dan bercerai.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini, baik manfaat secara teoretis maupun manfaat secara praktis, adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoretis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk memperkaya penelitian teoretis dalam ilmu psikologi, terutama untuk ilmu psikologi positif, khususnya mengenai *self-compassion* pada remaja yang berasal dari keluarga utuh ataupun bercerai. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan tolak ukur bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti variabel yang sama, yaitu *self-compassion*, dan membantu dalam pengembangan ilmu pengetahuan yang terkait dengan variabel tersebut.

1.4.2 Manfaat Praktis

Berikut adalah manfaat praktis yang dapat diberikan kepada peneliti selanjutnya, pembaca, serta remaja yang berasal dari keluarga utuh ataupun bercerai:

- 1) Penelitian ini diharapkan mampu memberikan berbagai informasi terkait variabel *self-compassion*, baik itu kepada pembaca ataupun kepada peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa mengenai *self-*

compassion pada remaja yang berasal dari keluarga utuh ataupun bercerai.

- 2) Diharapkan dengan mengetahui penjelasan terkait dengan variabel *self-compassion*, yaitu pengertian *self-compassion*, faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion*, dan manfaat dari *self-compassion*, pembaca dapat menerapkan *self-compassion* dalam diri mereka ketika mereka menghadapi suatu permasalahan, baik itu bagi remaja yang berasal dari keluarga utuh ataupun bercerai.
- 3) Bagi remaja dari keluarga yang utuh, jika mereka mengalami konflik dalam keluarganya, dengan menerapkan *self-compassion* diharapkan mereka dapat memiliki pemikiran yang terbuka akan permasalahan yang mereka alami dengan tidak menghindar dari permasalahan tersebut, tidak menghakimi diri sendiri, serta menunjukkan kebaikan kepada diri mereka sendiri.
- 4) Bagi remaja dari keluarga yang bercerai, diharapkan dengan menerapkan *self-compassion* dalam diri mereka, mereka dapat membuat hubungan antara anggota keluarga menjadi lebih seimbang dan juga saling mendukung satu sama lain dengan mengatasi perasaan sakit yang dialaminya, dengan memandang orang tua mereka sebagai manusia yang juga tidak sempurna, dan dengan memahami bahwa permasalahan keluarga mereka merupakan masalah yang umum terjadi dalam pengalaman kehidupan manusia.