

## ABSTRAK

**Shynta Desyana, 1171040151.** 2022 Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan Tingkat Kesabaran Pada Orang Yang Mengalami Perceraian di Usia Dewasa Awal (Studi Kasus Orang Yang Bercerai Di Usia Dewasa Awal Di Desa Mekarrahayu, Kecamatan Margaasih, Kabupaten Bandung)

Manusia merupakan makhluk yang berkembang dan akan melewati fase-fase dalam perkembangannya, salah satunya yaitu fase dewasa awal. Dalam usia dewasa awal akan masuk dalam tahap membangun komitmen. Namun dalam pernikahan mungkin ada yang tidak berjalan sesuai keinginan dan berakhir dengan perceraian. Dalam menghadapi permasalahan tersebut, maka harus memiliki kemampuan *self-compassion*. Menurut Neff, *self-compassion* merupakan kemampuan untuk mengasihi diri sendiri dengan meningkatkan kepekaan terhadap pengalaman penderitaan. Dari kemampuan ini maka akan menghasilkan sikap yang baik. Menurut Ibnu Qayyim, sabar merupakan kemampuan menahan diri dari perasaan gelisah, putus asa, dan amarah, menahan lidah mengeluh, dan mengendalikan diri agar tidak melukai orang lain.

Tujuan Peneliti mengangkat tema tersebut karena untuk mengetahui hubungan dan gambaran *self-compassion* dengan tingkat kesabaran pada orang yang mengalami perceraian di usia dewasa awal di Desa Mekarrahayu, Kecamatan Margaasih, Kabupaten Bandung.

Metodologi penelitian pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Tujuan dari penelitian kuantitatif yaitu untuk meneliti dan menguji variabel yang akan diteliti. Dengan menggunakan metode deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai suatu fenomena dan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara satu variabel dengan variabel lain dengan menggunakan teknik uji korelasi *Product Moment Pearson*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 42 orang dengan 9 orang laki-laki dan 33 orang perempuan. Kemudian, angket dalam bentuk pernyataan sebanyak 66 item disebar melalui Google form dan melalui angket kertas yang disebar melalui *door to door*.

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa orang bercerai di usia dewasa awal di Desa Mekarrahayu tingkat kemampuan *self-compassion*nya 28,6% dengan jumlah 12 responden masuk dalam kategori rendah dan 71,4% dengan jumlah 30 responden dalam kategori sedang, ini menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* pada orang yang bercerai di usia dewasa awal di Desa Mekarrahayu kebanyakan hanya memiliki kemampuan *self-compassion* yang berada ditingkatan sedang dan hanya ada 30 orang yang menerapkan kemampuan ini. Tingkat kesabaran sebesar 71,4% dengan jumlah 30 responden dalam kategori sedang dan 28,6% dengan jumlah 12 responden dalam kategori tinggi, ini menunjukkan bahwa tingkat kesabaran pada orang yang bercerai di usia dewasa awal di Desa Mekarrahayu memiliki tingkatan yang baik. Nilai koefisien korelasi juga menunjukkan positif dengan nilai 0,434. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *Self-compassion* dengan Kesabaran dan tingkat kekuatan korelasinya ada ditingkat sedang.

**Kata Kunci:** *self-compassion, kesabaran, perceraian, dewasa awal*