

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN RESILIENSI PADA
REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI**

SKRIPSI

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Memperoleh

Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

Muhamad Taufik Hermansyah

15320017

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

2019

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN RESILIENSI PADA
REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI**

SKRIPSI

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Memperoleh

Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

Muhamad Taufik Hermansyah

15320017

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

2019

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul
**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN RESILIENSI PADA REMAJA
DENGAN ORANG TUA BERCERAI**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
Untuk memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derjat Sarjana

S-1 Psikologi
Pada Tanggal:

20 FEB 2019

Oleh:

Mengesahkan,

Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Ketua Prodi



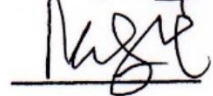
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN
ILMU SOSIAL BUDAYA

Yulianti Dwi Astuti S.Psi., M.Soc.Sc.

Dewan Penguji

1. Endah Puspita Sari, S.Psi., M.Si., Psikolog
2. Rr. Indahria Sulistyarini, S.Psi., MA., Psikolog
3. Libbie Annatagia, S.Psi., M.Psi

Tanda Tangan

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhamad Taufik Hermansyah
No. Mahasiswa : 15320017
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : *Hubungan Antara Self Compassion dan Resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai.*

Melalui surat ini, saya menyatakan bahwa

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan skripsi saya tidak melakukan pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Maka dari itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 18 Januari 2019

Yang menyatakan,



Muhamad Taufik Hermansyah

HALAMAN MOTTO

“Karena sesungguhnya di dalam kesulitan itu ada kemudahan”

(QS Al-Insyirah : 5)

“Sebagaimana apapun orang berkata kepadamu meskipun itu menyakitkan padahal kita tidak salah, biarkanlah sampai mereka tercengang melihat kesuksesanmu”

(Muhamad Taufik Hermansyah)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil alamin

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan nikmat dan karunia hingga skripsi ini dapat berjalan hingga selesai dengan penuh perjuangan.

Skripsi ini merupakan penelitian tugas akhir yang akan saya persembahkan untuk: Mamah dan papah saya Supriadi dan Yayah Sopianah yang selalu mendoakan saya tanpa hentinya untuk memotivasi menyelesaikan tugas akhir. Terima kasih telah membimbing dan mendidik saya hingga saya ini yang telah mendapatkan gelar S.Psi, tanpa kalian saya tidak akan sampai seperti saat ini.

Kakak saya yang satu-satunya dan tidak akan pernah terganti, Muhammad Sofyan Hadi yang selalu *support* ketika saya membutuhkan motivasi dan memberikan hiburan ketika sedang dalam kejenuhan mengerjakan skripsi.

Sahabat terbaik saya, Maulida Amalia Pramesti yang menjadi *supporting system* ketika saya mengalami kesulitan mengerjakan skripsi dan selalu memberikan motivasi yang lebih serta memberikan kasih sayang yang terbaik untuk saya.

PRAKATA



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang mana senantiasa memberikan rezeki dan karrunia-Nya hingga tugas akhir (skripsi) ini dapat diselesaikan walaupun terdapat beberapa tantangan tersendiri dalam proses mengerjakan dan menyelesaikannya hingga seperti ini. Shalawat serta salam saya curahkan pada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, kepada para keluarganya, tabiat-tabiatnya, sahabat-sahabatnya hingga umatnya hingga akhir zaman.

Proses penulisan skripsi ini tidak dipungkiri adanya beberapa rintangan dan tantangan tersendiri, untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dibutuhkan usaha yang maksimal dan berusaha dengan sungguh-sungguh. Dorongan dari sendiri maupun dari luar sangat dibutuhkan untuk dapat mencapai motivasi yang baik hingga skripsi telah terselesaikan dengan baik. Untuk itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Fuad Nashori, M.Si., Psikolog selaku dekan fakultas psikologi dan ilmu sosial budaya sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan selama masa perkuliahan ini.
2. Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc.Sc selaku ketua program studi psikologi yang telah memberikan arahan akademik penjelasan tentang skripsi ini.

3. Ibu Endah Puspita Sari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, kritik dan saran selama pembuatan skripsi ini dengan penuh kesabaran dan keikhlasan hingga skripsi ini telah selesai dengan baik.
4. Bapak Nur Widiasmara, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen yang pernah mengajar dan membimbing saya dalam penelitian hingga saya memiliki kemampuan dalam meneliti hingga saya termotivasi dalam mengerjakan skripsi ini.
5. Seluruh dosen program studi psikologi yang telah membantu dan membimbing dalam menyelesaikan skripsi.
6. Seluruh karyawan dan staff dan karyawan fakultas psikologi dan ilmu sosial budaya yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini
7. Kepada kedua orang tua saya, Supriadi dan Yayah Sopianah yang selalu memberikan motivasi agar skripsi ini berjalan dan selesai dengan baik. Terima kasih atas segala doa dan dukungan papah dan mamah yang tiada hentinya dalam memberikan doa pada saya hingga saya dapat menyelesaikan skripsi dan studi ini dengan baik. Sekali lagi, terima kasih pada kedua orang tua saya yang telah memberikan dan memperjuangkan segalanya untuk saya, tanpa kalian saya bukan apa-apa.
8. Kakak saya, Muhamad Sofyan Hadi yang telah memberikan semangat selama pengerjaan skripsi ini dengan lancar.
9. Seluruh keluarga besar saya yang selalu memberikan doa yang terbaik agar saya dapat meraih kesuksesan di masa depan.

10. Sahabat terbaik saya, Maulida Amalia Pramesti yang selalu menemani dan memberikan semangat tiada hentinya ketika dalam keadaan sulit maupun tidak sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
11. Teman-teman “Kontrakan Hijrah”, Bramantio Adi Nugraha, Wahyu Andika Pratama dan Ahmad Zain Fahmi yang selalu berbagi keceriaan hingga skripsi ini tidak terasa menjadi beban dan dapat termotivasi yang lebih untuk menyelesaikannya dengan cepat.
12. Terima kasih kepada semua responden penelitian dan Komunitas Hamur yang telah bersedia menjadi responden penelitian saya, tanpa adanya kalian proses penelitian ini tidak bisa dilakukan dengan baik.
13. Teman-teman “Pak Widay Skwad Reborn” yang telah menemani dalam proses penelitian hingga saya termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
14. Teman-teman Psychology Study Club yang memabagi dan bertukar pikiran hingga saya dapat merasakan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
15. Seluruh elemen Ikatan Mahasiswa Muslim Psikologi Universitas Islam Indonesia yang memberikan support dalam mengerjakan skripsi ini.
16. Teman sejati SMA saya, Yuli Sumantri yang selalu ada ketika saya membutuhkan bantuan maupun tidak.
17. Teman-teman “Calon Menantu Idaman”, yang selalu setia dan ingat pada sahabatnya dan berbagi keceriaan serta menghibura saya ketika dalam kesulitan termasuk dalam skripsi ini

18. Teman-teman satu bimbingan skripsi, Hasna, Hani, Dini, Anita, Jihan, Affina, Bacita, Ipeh, Sindi, dan Rika yang saling membantu dalam mengerjakan mengerjakan skripsi.
19. Teman-teman KKN saya, Fahmi, Rifki, Panji, Vega, Yaya, Tika dan Ayu yang telah berbagi keceriaan bersama saya hingga saat ini.
20. Teman-teman “Pemuda Pancasila”, Bagas, Mikail dan Aryo serta selaku manajer kami Andhika Naufalis yang telah berbagi keceriaan dalam mengembangkan bakat musik dan kami diberikan kesempatan dalam pertispasi di berbagai acara Psikologi UII.

Semoga Allah SWT dapat memberikan balasan atas kebaikan kalian sebanyak-banyaknya, besar harapan dan doa dari saya agar kita semua selalu saling mendoakan dan saling membantu satu sama lain. Semoga skripsi ini dapat memberikan banyak manfaat bagi peneliti dan pembacanya.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Yogyakarta, Februari 2019

Muhamad Taufik Hermansyah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang.....	1
B. Tujuan penelitian.....	7
C. Manfaat penelitian.....	7
D. Keaslian penelitian	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Resiliensi.....	15
1. Pengertian Resiliensi	15
2. Aspek-aspek Resiliensi.....	16
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi.....	17
B. <i>Self Compassion</i>	21
1. Pengertian <i>Self Compassion</i>	21
2. Aspek-Aspek <i>Self Compassion</i>	22

C. Dinamika Psikologis	23
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	28
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
B. Definisi Operasional.....	28
1. Resiliensi.....	28
2. <i>Self Compassion</i>	29
C. Subjek Penelitian.....	29
D. Metode Pengumpulan Data	30
1. Resiliensi.....	30
2. <i>Self Compassion</i>	31
E. Validitas dan Reliabilitas	32
F. Metode Analisis data Data	33
BAB 4 PELAKSANAAN DAN DAN HASIL PENELITIAN	34
A. Orientasi Kacah dan Persiapan.....	34
1. Orientasi Kacah	34
2. Persiapan Penelitian.....	35
a. Persiapan Administrasi	35
b. Persiapan Alat Ukur.....	35
c. Uji Alat ukur dan Pengambilan Data.....	36
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	39
C. Hasil Penelitian	40
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	40
2. Deskripsi Data Penelitian.....	42
3. Hasil Uji Asumsi.....	44

4. Hasil Analisis Tambahan	46
D. Pembahasan	47
BAB 5 PENUTUP	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
1. Bagi Subjek Penelitian	52
2. Bagi Penelitian Selanjutnya	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi aitem skala Resiliensi	31
Tabel 2 Distribusi aitem skala <i>Self Compassion</i>	32
Tabel 3 Distribusi aitem skala Resiliensi setelah uji coba	38
Tabel 4 Distribusi aitem skala <i>Self Compassion</i> setelah uji coba	38
Tabel 5 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	40
Tabel 6 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	41
Tabel 7 Distribusi Subjek Berdasarkan Lamanya Orang Tua Bercerai	41
Tabel 8 Deskripsi Data Penelitian	42
Tabel 9 Norma Kategorisasi	42
Tabel 10 Kategorisasi Subjek Variabel Resiliensi	42
Tabel 11 Kategorisasi Subjek Variabel <i>Self Compassion</i>	43
Tabel 12 Uji Normalitas	44
Tabel 13 Uji Linieritas	44
Tabel 14 Uji Hipotesis	45
Tabel 15 Uji Analisis Tambahan Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Tabel 16 Uji Analisis Sumbangan Aspek <i>Self Compassion</i> Terhadap Resiliensi	46

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel 1 Skala Uji Coba	60
Tabel 2 Data Mentah Skala Resiliensi	65
Tabel 3 Data Mentah Skala Skala <i>Self Compassion</i>	69
Tabel 2 Data Uji Coba Skala Resiliensi.....	72
Tabel 3 Data Uji Coba Skala <i>Self Compassion</i>	74
Tabel 4 Hasil Uji Reliabilitas Skala Resiliensi	76
Tabel 5 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Compassion</i>	78
Tabel 6 Skala Pengambilan Data	80
Tabel 7 Data Penelitian Resiliensi	85
Tabel 8 Data Penelitian <i>Self Compassion</i>	87
Tabel 9 Hasil Pengolahan Data Resiliensi	89
Tabel 10 Hasil Pengolahan Data <i>Self Compassion</i>	91
Tabel 11 Hasil Uji Asumsi	93
Tabel 12 Hasil Analisis Tambahan	95

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DAN RESILIENSI PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI

Muhamad Taufik Hermansyah

Endah Puspita Sari

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai. Subjek penelitian ini adalah remaja usia 18-21 tahun yang berdomisili di Yogyakarta dan berasal dari latar belakang orang tua yang bercerai. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 36 orang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala resiliensi yang disusun oleh Connor & Davidson dan telah diterjemahkan oleh Septriani (2017) dan diadaptasi oleh peneliti, dan skala *self compassion* yang disusun oleh Neff (2003) dan diterjemahkan oleh Danisati (2018). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara *self compassion* dan resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai ($R= 0,554$; $p=0,00$).

Kata Kunci: Self compassion, resiliensi, remaja, orang tua bercerai

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Keluarga merupakan pembentuk kepribadian bagi anak, kehadiran keluarga juga sangat bertanggung jawab pada pola pengasuhan anak (Rohmat, 2010). Keluarga merupakan hal yang penting bagi pembentukan pribadi anak, karena keluarga merupakan tempat dimana lingkungan pertama dan pengalaman pertama yang didapatkan oleh anak. Salah satu fungsi keluarga yaitu memberikan rasa aman dan akan merealisasikan fungsi masa krisis pada remaja (Nafisatoor dan Yulianti 2005).

Namun, keluarga yang seharusnya menjadi peran yang penting bagi pertumbuhan dan tempat yang baik bagi anak dan remaja, terkadang terdapat situasi yang tidak diinginkan bagi sebagian anak dan remaja. Situasi yang tidak diinginkan tersebut terjadi dalam keluarga, misalnya terjadi perceraian, anak akan merasakan dampak dari perceraian tersebut. Perceraian merupakan berpisahnya suami istri secara hukum hingga tidak adanya lagi ikatan pernikahan. Perceraian terjadi karena terdapat permasalahan pada suami istri hingga tidak dapat diselesaikan lagi (Hurlock, 1990). Perceraian sebagian besar terjadi karena konflik dan pertengkaran antara suami dan istri (Altundag & Bulut, 2014). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2015, angka perceraian di Indonesia semakin meningkat. Tahun 2014 angka perceraian mencapai 344.237, pada tahun 2015 naik menjadi 347.256. Hal tersebut menunjukkan bahwa angka perceraian di Indonesia semakin sejak tahun 2014 hingga tahun 2015.

Beberapa dampak akan terjadi akibat perceraian orang tua. Perceraian dapat menimbulkan perasaan sedih dan kehilangan bagi anak (Hadianti 2017). Dagun (Asriandani, 2015) mengatakan bahwa ketika remaja memiliki keluarga yang tidak harmonis memiliki dampak negatif pada remaja. Dampak bagi anak-anak dan remaja setelah orang tuanya bercerai adalah mengalami kesedihan, ketakutan, kecemasan, merasa ditinggalkan, kemarahan dan keinginan rekonsiliasi (Benedek & Brown; Altundag & Bulut, 2014). Dampak lain dari perceraian pada remaja adalah perilaku agresif, depresi, dan interaksi yang kurang positif karena sering terlibat konflik dengan orang tua (Dipayanti & Chairani, 2012)

Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara kepada 2 orang subjek remaja akhir dengan orang tua yang bercerai. Subjek 1 diwawancara pada 12 oktober Oktober 2018. Subjek 1 mengatakan bahwa orang tuanya mengalami perceraian pada saat subjek berusia 2 tahun. Subjek 1 merasa ayahnya tidak bertanggung jawab dengan kewajibannya sebagai kepala keluarga. Sampai saat ini subjek baru bertemu dengan ayahnya 3 kali seumur hidupnya. Subjek 1 sering menyalahkan ayahnya karena sampai sekarang sangat sulit untuk dihubungi hingga subjek 1 merasa pasrah dengan keadaan ayahnya. Subjek 1 mengatakan bahwa pernah merasa menyalahkan ayahnya hingga bertanya-tanya apakah ayahnya itu manusia apa bukan, karena merasa manusia tidak ada yang sekejam itu.

Perlahan subjek 1 mampu bangkit dari keterpurukannya. Cara menyelesaikan permasalahannya yang dilakukan subjek 1 yaitu dengan bergaul dengan lingkungan yang positif yaitu dengan menjadi santri dan bergaul dengan para santri. Subjek mengatakan bahwa santri dapat hidup sederhana, dan hidup sederhana dapat lebih

dekat dengan Tuhan. Subjek 1 juga mencari teman yang dapat berpikir terbuka agar dapat saling bertukar pikiran. Selain itu, subjek 1 lebih prihatin agar dapat dan lebih prihatin dan subjek dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain dan memiliki empati. Subjek 1 mengatakan bahwa agar dirinya merasa berbeda antara diri yang dulu dengan yang sekarang, subjek 1 memilih untuk berdamai dengan masa lalu. Subjek 1 mengatakan bahwa merasa lebih baik dan positif dengan keadaan di masa lalunya, subjek 1 merasa dapat memahami apa yang dirasakan oleh orang lain, memiliki empati yang lebih serta dapat bersyukur karena masih banyak orang lain yang memiliki penderitaan yang lebih daripada yang dialami subjek 1. Subjek 1 memiliki motivasi untuk dapat bermanfaat bagi orang lain dan ingin membuat komunitas pemberdayaan untuk orang-orang yang nasibnya sama seperti subjek. Selain itu, subjek mempersiapkan diri untuk bekal ketika sudah meninggal nanti.

Peneliti kemudian mewawancarai subjek 2 pada tanggal 13 oktober 2018. Orang tua subjek 2 bercerai saat subjek berusia 4 tahun. Subjek 2 mengatakan bahwa subjek 2 merasa dihadapkan pada pilihan yang sulit karena orang tua subjek meminta subjek untuk ikut ke ayah atau ibunya. Setelah orang tuanya mengalami perceraian, subjek merasa lebih mudah iri dengan orang lain karena subjek merasa berbeda ketika orang lain bersama dengan keluarganya yang utuh tetapi subjek tidak bisa merasakan hal tersebut. Subjek 2 mengatakan bahwa mengalami penurunan dalam prestasi akademik karena sulit untuk berkonsentrasi. Hal tersebut karena subjek 2 sering memikirkan keadaan yang dialami dan juga subjek 2 sering merasa *down* dengan kehidupannya. Subjek 2 mengatakan bahwa pernah nakal dan jauh dari Allah. Subjek 2 juga sering merasa sedih pada malam hari. Subjek 2

pernah ke psikolog untuk berkonsultasi mengenai permasalahan yang dialami. Subjek 2 saat ini dapat menerima keadaan dan dapat menghadapi situasi akibat perceraian tersebut. Subjek 2 berusaha tidak menyalahkan keadaan dan merasa bersyukur karena hidup di lingkungan Islam yang baik, hal tersebut karena terdapat fasilitas untuk lebih mengontrol diri. Cara yang dilakukan oleh subjek 2 mengatasi permasalahan dan kesulitan hidup adalah dengan melakukan apa yang disukai misalnya dengan menyanyi, karena dengan menyanyi subjek 2 merasa dapat melakukan coping stres. Dengan perceraian yang dialami kedua orang tua, subjek 2 berpikir dan memiliki motivasi yang lebih. Subjek 2 subjek berpikir satu langkah lebih dari orang lain karena tidak semua orang memiliki situasi yang sama dengan subjek 2. Subjek 2 juga tidak ingin kejadian perceraian pada orang tua terulang kembali pada diri subjek dan kejadian tersebut dapat dijadikan pelajaran bagi subjek.

Peneliti kemudian mewawancarai subjek 3 pada tanggal 7 januari 2019. Orang tua subjek 3 mengalami beberapa kali perceraian dengan istrinya sejak subjek 3 berusia 9 tahun hingga orang tua subjek bercerai pada pada saat subjek berusia 19 tahun. Subjek 3 mengatakan bahwa sering kali menangis di dalam kamar selama berbulan-bulan pada malam. Subjek 3 menyalahkan kedua orang tuanya karena subjek 3 menganggap kedua orang tua subjek 3 memiliki sifat yang tidak dewasa. Subjek 3 mengatakan bahwa sangat menyesali perbuatan orang tuanya karena subjek 3 tidak menyangkan dan sama sekali tidak mengharapkan situasi tersebut.

Subjek 3 merasakan kesedihan hingga saat ini. Subjek 3 mengatakan bahwa subjek mengalami kesedihan yang sangat mendalam hingga subjek memanggil

teman lamanya yang tengah kuliah di Malaysia hanya untuk ingin didengarkan keluh kesah dan cerita subjek. Subjek 3 merasa sudah tidak tahan lagi dengan kondisi orang tua yang bercerai sehingga subjek hanya sering berdiam diri di dalam kamar. Hingga saat ini, subjek 3 sering tidak keluar hanya untuk diam di dalam kamar, karena subjek merasa ketika di dalam kamar dapat menenangkan dirinya. Subjek 3 juga mengatakan bahwa subjek tidak ingin banyak menghabiskan waktu di luar karena subjek merasa tidak nyaman ketika berada di lingkungan luar.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, ketiga subjek memiliki masalah pada keadaan orang tuanya yang bercerai. Kedua subjek mengalami situasi yang sulit, tapi kedua subjek mampu bangkit dari permasalahan yang dihadapi meskipun cara mengatasi masalah kedua subjek berbeda. Subjek 1 memenuhi aspek kompetensi pribadi, kuat menghadapi tekanan, pengendalian diri, dan spiritualitas. Adapun pada subjek 2 memenuhi aspek kompetensi pribadi, kuat menghadapi tekanan, pengendalian diri, dan spiritualitas. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, kedua subjek memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dari situasi yang sulit meskipun pada awalnya kedua subjek sempat mengalami kesedihan dan tidak dapat menerima kejadian tersebut. Sejalan dengan penelitian Yu dan Zhang (2007) bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menyesuaikan dari dari situasi yang sulit dan traumatis serta kejadian terpuruk dalam hidup. Namun berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada subjek 3, tidak menunjukkan adanya resiliensi pada subjek. Hal tersebut dikarenakan subjek 3 belum mampu bangkit dari keterpurukannya karena hingga saat ini subjek 3 masih pada kondisi *down* dan

belum mampu untuk melakukan interaksi di luar dan hanya ingin berada di dalam kamar.

Asriandari (2015) mengatakan bahwa remaja memiliki respon yang berbeda-beda ketika orang tuanya mengalami perceraian. Dagon (Asriandani, 2015) mengatakan bahwa remaja dapat memiliki respon yang positif ketika orang tuanya mengalami perceraian dan juga terdapat respon yang negatif. Cara-cara positif tersebut dapat dijadikan motivasi berprestasi dan menyalurkan emosinya pada hobi yang disukai. Hatari (2018) mengemukakan bahwa resiliensi dapat membantu individu dalam mengatasi kesulitan hidup, stres, depresi dan tekanan serta permasalahan pada individu. Pemaparan penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa pentingnya resiliensi yang dimiliki oleh remaja dengan orang tua yang bercerai, karena berdasarkan hasil wawancara pada 3 subjek, terdapat subjek yang memiliki resiliensi dan terdapat subjek yang tidak memiliki resiliensi. Oleh karena itu, resiliensi penting untuk dimiliki ketika orang tua bercerai karena dengan resiliensi individu dapat mengatasi dampak perceraian dan perceraian orang tua yang merupakan hal yang sulit diterima (Hadianti, 2017). Pentingnya resiliensi pada remaja akhir karena remaja akhir merupakan masa pada fase penyempurnaan aspek-aspek psikis setelah melewati masa-masa sebelumnya. Remaja akhir mempunyai tugas yang lebih berat dari fase sebelumnya karena remaja akhir berada dalam fase mempersiapkan diri pada masa dewasa yang di mana masa ini akan dihadapkan pada tantangan baru (Calista & Garvin, 2018). Resiliensi penting dimiliki oleh remaja akhir ketika menjadi korban perceraian orang tua untuk dapat menyikapi dan merespon masalah yang terjadi pada kehidupan dengan positif.

Selain itu, remaja akhir juga harus menunjukkan ketenangan dan keseimbangan dalam hidupnya, memiliki tujuan hidup yang jelas dan matang serta mempertimbangkan berbagai aspek dalam menentukan pasangan hidup agar dapat mencapai tugas perkembangannya (Asriandani, 2015).

Resiliensi dapat membantu remaja dari kesulitan, keterpurukan dan stres serta tekanan yang dialami. Connor & Davidson (2003) mendefinisikan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi stres, dan resiliensi menjadi hal yang penting dalam mengatasi kecemasan, depresi dan reaksi stres. Resiliensi dapat membuat individu dapat beradaptasi ketika dihadapkan pada situasi sulit atau terpuruk.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi yang dipaparkan oleh Holaday (1997) yaitu dukungan sosial, kemampuan kognitif dan sumber daya psikologis. Salah satu faktor resiliensi menurut Ross & Fautini (Holaday & McPhearson, 1997) adalah yaitu ketika individu mengalami masa yang sulit maka individu tidak menyalahkan diri sendiri dengan keadaan, tidak merasa bersalah, dan penolakan penderitaan yang dialami. Faktor tersebut dalam bahasa psikologi disebut *self compassion*, karena dalam penelitian Crocker (Teleb & Awamleh, 2013) telah dijelaskan bahwa *self compassion* dapat membantu individu untuk mampu tidak menyalahkan keadaan dari situasi yang tidak diinginkan dan dapat memberikan dukungan serta mendorong kepercayaan interpersonal.

Self compassion merupakan emosi positif yang dapat melindungi individu dari *self judgment* yang negatif, perasaan terisolasi dan depresi (Neff, 2003). Neff & McGehee (2010) mengemukakan bahwa *self compassion* merupakan cara adaptasi

ketika individu dalam keadaan hidup yang sulit. *Self compassion* dapat membantu individu untuk merasakan kasih sayang pada diri sendiri dari kesulitan hidup. *Self compassion* dapat membantu remaja dalam memahami diri sendiri ketika banyak kesulitan-kesulitan yang terjadi dan berdampak pada kesehatan mental. Remaja yang memiliki *self compassion* yang rendah akan merasa tidak menyayangi diri ketika kesulitan hidup terjadi, akan merasa terisolasi dalam kegagalan sehingga akan memperburuk perasaannya seperti depresi, kecemasan dan terisolasi. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pentingnya belas kasihan pada diri pada remaja. Smith (2015) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa *self compassion* dapat menyangga efek negatif dari stres ketika individu mengalami kesulitan hidup.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, dapat dilihat bahwa *self compassion* memiliki peran untuk menyayangi diri sendiri, tidak menyalahkan keadaan dan dapat menerima diri sendiri serta dapat menghadapi kesulitan pada individu seperti stres, depresi dan tekanan. Berdasarkan kesimpulan tersebut peneliti tertarik untuk meneliti “apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dan resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai ?”

B. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai.

C. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan dan memperkuat hasil penelitian mengenai *self compassion* dan resiliensi. Penelitian ini dapat menambah wawasan bagi ilmu psikologi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan manfaat dan referensi bagi peneliti-peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti mengenai hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai.

D. KEASLIAN PENELITIAN

Berbagai penelitian telah dilakukan dengan variabel *self compassion* dan resiliensi, penelitian-penelitian tersebut diantaranya dilakukan oleh:

Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Hirmaningih (2017) dengan judul Hubungan antara coping dan resiliensi pada perempuan kepala rumah tangga miskin. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasi dengan subjek berjumlah 70 orang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala coping yang disusun berdasarkan konsep Lazarus dan Folkman (1984) dan skala resiliensi berdasarkan konsep Reivich dan Shatte (2002). Hasil penelitian tersebut adalah semakin tingginya coping, maka semakin besar kemampuan resiliensi pada perempuan kepala rumah tangga miskin.

Penelitian yang dilakukan oleh Raisa dan Ediati (2017) yang berjudul Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada narapidana di lembaga

permasalahan kelas IIA wanita Semarang. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 92 narapidana dengan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dukungan sosial yang diadaptasi dari penelitian Liu dan Chui (2014), skala resiliensi yang disusun oleh Connor dan Davidson (2003) dan skala resiliensi *Brief Resilience Scale* yang disusun oleh Smith (2008). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan resiliensi.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Hertbert (2018) yang berjudul *Race/ethnicity, psychological resilience, and social support among OEF/OIF combat veterans*. Penelitian ini menguji hubungan antara ras dan etnis/ras dengan resiliensi dengan dimoderasi oleh dukungan sosial. Subjek penelitian ini menggunakan ras veteran non-hispanik, hispanik, afrika amerika, dan asia amerika. Hasil penelitian menunjukkan veteran asia amerika memiliki resiliensi yang lebih rendah dari non-hispanik. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) berjumlah 10 aitem yang telah diadaptasi dari skala aslinya yang berjumlah 25 aitem. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi memiliki perbedaan secara signifikan dengan ras sehingga dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan resiliensi pada veteran kulit putih non-hispanik, tetapi tidak pada ras/etnis lainnya.

Rapaport (2018) melakukan penelitian yang berjudul *The relationship between community type and community resilience*. Penelitian ini membahas sejauh mana resiliensi dimiliki oleh komunitas pada korban bencana. Subjek dalam penelitian ini

adalah orang-orang di komunitas korban bencana berjumlah 3166 orang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Conjoint Community Resilience Assesment Measure* (CCRAM). Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa masyarakat pedesaan memiliki resiliensi tertinggi, dan masyarakat perkotaan memiliki resiliensi terendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Smith (2015) yang berjudul *Self compassion and resilience in senior living residents*. Subjek penelitian ini berjumlah 102 dewasa akhir yang tinggal di komunitas pensiun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Short Form Self Compassion Scale* yang disusun oleh Raes, Pommier, Neff dan Gucht (2011), *The Short Four Item Perceived Stress Scale* yang disusun oleh Cohen, Kamarck dan Mermelstein (1983), *RAND 36- Item Short From Health Survey* (SF-36) yang disusun oleh Hays, Sherbournedan Mazel, (2003), Ware dan Sherbourne (1992), *Subjective Happiness Scale* yang disusun oleh Lyubomirsky dan Lepper (1999) dan *The Short Form Center For Epidemiologic Studies Depression Scale* yang disusun oleh Andresen dkk (1994). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* pada individu maka semakin tinggi resiliensi yang dimiliki.

Febrinabilah dan Listiyandini (2016) melakukan penelitian dengan variabel *self compassion*. Penelitian tersebut berjudul Hubungan antara *Self compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. Penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif korelasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 81 orang mantan pecandu narkoba dengan rentang usia 20-40 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Connor Davidson Resilience Scale* dan

Self Compassion Scale yang telah diadaptasi oleh peneliti. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal.

Penelitian lain yang membahas *self compassion* adalah penelitian yang dilakukan oleh Hatari (2018) yang berjudul Hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi Universitas Diponegoro. Penelitian ini menggunakan subjek berjumlah 250 orang mahasiswa di fakultas psikologi Universitas Diponegoro. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala resiliensi dan skala *self compassion* yang masing-masing berjumlah 30 aitem. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Neff & Mcgehee (2010) dengan judul *Self compassion and psychological resilience among adolescents and young adults*. Penelitian ini membahas mengenai *self compassion* pada kalangan remaja dan dewasa muda sebagai pembanding. Hasil dalam penelitian ini adalah *self compaasion* berhubungan dengan well-being pada remaja dan orang dewasa.

Penelitian yang dilakukan oleh Senyuva (2014). Penelitian tersebut berjudul *Relationship between self compassion and emotional intelligence in nursing students*. Subjek penelitian ini berjumlah 571 siswa keperawatan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Self Compassion Scale* yang disusun oleh Neff (2003) dan validitas dan reliabilitas yang telah dilakukan oleh Akin dan Abaci berjumlah 27 aitem, dan *Emotional Intelligence Assesment Scale* yang

berjumlah 30 aitem. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapatnya korelasi antara *self compassion* dengan kecerdasan emosi.

Penelitian yang dilakukan oleh Teleb dan Awamleh (2013). Penelitian tersebut berjudul *The relationship between self compassion and emotional intelligence in university student*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 272 mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi skala *self compassion* versi Bahasa arab, hubungan antara *self compassion* dengan kecerdasan emosi, dan mengetahui perbedaan *self compassion* berdasarkan variabel demografi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Self Compassion Scale* versi arab dan *Emotional Intelligence Scale* Questionnaire. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa skala *self compassion* memiliki hasil psikometri yang baik, *self compassion* dan kecerdasan emosi memiliki korelasi positif, perempuan memiliki signifikan yang lebih rendah dari laki-laki dalam kasih sayang.

Penelitian lain yang membahas *self compassion* dilakukan oleh Harning (2018). Penelitian tersebut berjudul hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 45 orang remaja di Yogyakarta. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengadaptasi skala resiliensi yang disusun oleh Wagnild & Young (1993) dan skala *self compassion* yang disusun oleh Neff (2003). Hasil penelitian tersebut adalah terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai.

Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, hal tersebut dapat dilihat dari:

1. Keaslian Topik

Penelitian ini membahas mengenai hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai. Penelitian sebelumnya yang membahas kedua variabel ini dilakukan oleh Hatari (2018), meneliti tentang hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Diponegoro yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian yang dilakukan oleh Febrinabilah dan Listiyandini (2016) meneliti tentang hubungan antara *self compassion* dan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. Penelitian yang dilakukan oleh Raisa dan Ediati (2017) membahas mengenai resiliensi dengan dukungan sosial pada narapidana di lembaga permasyarakatan kelas IIA wanita Semarang. Penelitian yang dilakukan oleh Smith (2015) membahas mengenai hubungan antara *self compassion* dan resiliensi pada dewasa akhir di komunitas pensiun berkelanjutan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Teleb dan Awamleh (2013), membahas mengenai hubungan antara *self compassion* dengan kecerdasan emosi pada mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Harning (2018) membahas mengenai hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini membahas hubungan *self compassion* dengan resiliensi pada remaja akhir dengan orang tua bercerai.

2. Keaslian Teori

Penelitian yang dilakukan oleh Herbert (2018) menggunakan teori resiliensi dari Hu (2015) dan MacLeod (2016) dan penelitian yang dilakukan oleh Tebeb (2013) menggunakan teori *self compassion* dari Neff (2003). Penelitian ini menggunakan teori resiliensi yang mengacu dari Connor & Davidson (2003), sedangkan teori *self compassion* peneliti mengambil teori dari Neff (2003).

3. Keaslian Alat Ukur

Skala yang digunakan dalam penelitian Raisa & Ediati (2016) menggunakan alat ukur *Brief Resilience Scale* yang disusun oleh Smith dkk (2008) dan penelitian yang dilakukan oleh Permatasari (2017) menggunakan alat ukur yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang disusun oleh Neff (2011). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Harning (2018) menggunakan skala resiliensi yang disusun oleh Wagnild & Young (1993). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Smith (2015) menggunakan alat ukur skala *Short Form Self Compassion* untuk skala *self compassion* yang disusun oleh Raes, Pommier, Neff dan Gucht (2011). Penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah skala resiliensi yang disusun oleh Connor & Davidson (2003) yang bernama *The Connor -Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*, dan skala *self compassion* menggunakan alat ukur yang disusun oleh Neff (2003) yang bernama *Self Compassion Scale (SCS)*.

4. Keaslian Subjek

Penelitian yang dilakukan oleh Hatari (2018) dengan subjek mahasiswa fakultas psikologi Universitas Diponegoro. Penelitian yang dilakukan oleh Smith (2015) menggunakan subjek dewasa akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Harning (2018) menggunakan subjek remaja secara keseluruhan dari rentang usia 12-21 tahun serta penelitian yang dilakukan oleh Febrinabilah dan Listyandini (2016) menggunakan subjek dewasa awal. Penelitian ini menggunakan subjek remaja akhir dengan orang tua bercerai. Remaja akhir berada pada rentang usia 18-21 tahun yang mengacu pada teori Santrock (2012).

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. RESILIENSI

1. Definisi

Connor & Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi stress. Resiliensi menjadi hal yang penting dalam mengatasi kecemasan, depresi dan reaksi stres. Resiliensi dapat membuat individu dapat beradaptasi dan ketika dihadapkan pada situasi sulit atau terpuruk, serta dapat melindungi diri dari pasca trauma. Yu & Zhang (2007) mengemukakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk dapat menyesuaikan diri dan bertahan hidup setelah mengalami kejadian terpuruk dan trauma serius dalam hidup. Selain itu, Holaday & McPhearson (1997) mengemukakan resiliensi merupakan hasil dari usaha yang dilakukan oleh individu untuk menyesuaikan dan mengatasi diri dari kesulitan yang dialami, setelah itu individu tersebut dapat melanjutkan kehidupannya seperti biasa. Definisi lain yang dikemukakan oleh beberapa ahli adalah resiliensi merupakan faktor dan kunci dalam proses untuk mengatasi keterpurukan ketika terjadi peristiwa yang dianggap negatif oleh individu (Oshio, Kaneko, Nagamine & Nakaya, 2003)

Berdasarkan definisi dari teori Connor & Davidson (2003), dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk beradaptasi dan bangkit dari keterpurukan yang terjadi.

Resiliensi merupakan hal yang penting dimiliki oleh individu agar dapat bangkit kejadian yang tidak menyenangkan.

2. Aspek-aspek Resiliensi

1) Menurut Connor & Davidson (2003), aspek-aspek resiliensi diantaranya:

a. Kompetensi pribadi

Kompetensi pribadi merupakan keuletan yang dimiliki oleh individu agar meraih standar pribadi yang tinggi. Aspek ini dapat mempengaruhi sejauh mana individu memiliki keinginan untuk bangkit.

b. Kuat menghadapi tekanan

Aspek ini merujuk pada individu yang percaya diri dengan semua perubahan yang ada dalam diri. Individu tersebut memiliki toleransi terhadap efek negatif yang terjadi ketika mengalami stres, trauma, kejadian tidak menyenangkan dan keterpurukan.

c. Penerimaan positif

Penerimaan positif merupakan penerimaan terhadap perubahan pada individu sehingga memiliki penyesuaian diri yang baik. Selain itu, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain diperlukan oleh individu agar dapat menerima keadaan dengan seutuhnya.

d. Pengendalian diri

Pengendalian diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengontrol diri dalam keadaan meskipun situasi yang dialami tidak diharapkan.

e. Spiritualitas

Spiritualitas merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mencapai kebermaknaan hidup. Cara yang dilakukan adalah dengan ibadah dan hubungan dengan orang lain dapat terjalin dengan baik.

2) Selain itu, terdapat aspek-aspek resiliensi menurut Yu & Zhang (2007)

diantaranya:

a. Kegigihan

Kegigihan dapat membantu individu untuk dapat mengendalikan diri, mempunyai tujuan dan dapat melakukan pengambilan keputusan yang tepat ketika berada di dalam situasi kemunduran.

b. Memiliki Kekuatan

Individu yang memiliki ketangguhan dalam menghadapi kesulitan adalah individu yang menganggap perubahan sebagai bagian normal dari kehidupan dan menganggap tidak memberikan ancaman terhadap kehidupan. Individu tidak hanya dapat pulih pada kondisi semula, tetapi dapat mencapai pertumbuhan yang lebih lanjut secara positif setelah berjuang dari pengalaman buruk.

c. Optimis

Optimis yang dimiliki oleh individu dapat memberikan kepercayaan diri dalam mengalami kesulitan dan meyakini bahwa masalah pribadi dapat diatasi dengan kemampuan koping interpersonal.

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat 5 aspek resiliensi menurut Connor & Davidson (2003) yaitu kompetensi pribadi, kuat menghadapi tekanan, penerimaan

positif, pengendalian diri dan spiritualitas. Selain itu, terdapat 3 aspek lain dari resiliensi menurut Yu & Zhang (2007) yaitu kegigihan, memiliki kekuatan dan optimis.

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Resiliensi

Menurut Holaday & McPhearson (1997), terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi, diantaranya:

a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan dorongan yang diberikan dari faktor eksternal individu sehingga individu dapat merasa lebih mempunyai keyakinan dan motivasi yang lebih dalam melakukan satu hal. Dukungan sosial yang diberikan dapat dengan berbagai macam, yaitu:

- Pengaruh Budaya

Beuf (Holaday & McPhearson, 1997) mengatakan bahwa budaya dapat mempengaruhi individu mendapatkan dukungan sosial. Individu dapat menerima dukungan sosial sesuai dengan budaya yang dianut dan ditinggali.

- *Community Support*

Individu mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan terdekat salah satunya dari komunitas yang diikuti. Komunitas dapat memberikan dukungan sosial yang lebih pada individu

- *School Support*

Beuf (Holaday & McPhearson, 1997) mengatakan bahwa sekolah merupakan tempat di mana individu berinteraksi dengan lingkungan.

Sekolah merupakan lingkungan dekat pada individu. Sekolah dapat memberikan dukungan sosial yang pada individu, karena sekolah merupakan tempat di mana individu mendapatkan pendidikan sehingga dukungan sosial seharusnya didapatkan oleh individu terutama pada guru yang mempunyai peran dalam pemberian motivasi bagi anak dan remaja

- Dukungan personal

Zimrin (Holaday & McPhearson 1997) menjelaskan bahwa individu dapat menerima dukungan sosial secara personal dari orang terdekatnya selain dalam keluarga . Dukungan secara personal diharapkan menjadi pembentuk keyakinan dan motivasi agar dapat bangkit dari keterpurukan.

- Dukungan keluarga

Keluarga merupakan lingkungan paling dekat pada individu. Diharapkan dari lingkungan terdekatnya, keluarga dapat memberikan dukungan sosial dari permasalahan pada individu yang terjadi.

b. Kemampuan kognitif

Kemampuan kognitif pada individu diharapkan dapat memberikan kemampuan dalam beradaptasi dari permasalahan dan dapat bangkit dari masalah yang dihadapi. Adapun kemampuan kognitif terdapat beberapa macam, yaitu:

- **Inteligensi**

Kemampuan inteligensi dapat mempengaruhi resiliensi pada individu. Kemampuan inteligensi yang baik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan situasi yang tidak diharapkan dan dapat memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik dari masalah yang ada (Bernard, 1993; Cowen & Work, 1988; Gabriano et al., 1991; Garnezy, 1991; Zimrin, 1986 dalam Holaday & McPhearson, 1997).

- **Gaya koping (*copyng style*)**

Kemampuan *copyng style* dapat mempengaruhi resiliensi. Kemampuan ini dapat membentuk bagaimana individu dalam menyelesaikan masalah yang terjadi. Mengatasi gejala stres yang baik dapat memiliki pengaruh positif untuk meningkatkan resiliensi (Gabriano et al., 1991; Ruter, 1985; Zimrin 1986 dalam Holaday & McPhearson 1997).

- **Kemampuan untuk tidak menyalahkan diri**

Kemampuan ini dapat mempengaruhi resiliensi pada individu. Menghindari untuk menyalahkan diri sendiri penting dalam mempengaruhi resiliensi karena individu dapat lebih menyayangi diri sendiri (Ross & Faustini, 1990; Zimrin, 1986 dalam Holaday & McPhearson 1997).

- Kontrol pribadi

Kontrol pribadi dapat menambah kemampuan untuk beradaptasi dari keterpurukan. Selain itu, keyakinan pada individu untuk dapat memberikan kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan. Murphy (Holaday & McPhearson 1997) menjelaskan bahwa kontrol pribadi dan *self efficacy* dapat menumbuhkan kemampuan rasa keyakinan pada individu untuk mencapai tujuan dari suatu peristiwa.

- Kebermaknaan hidup

Bernstein (Holaday & McPhearson, 1997) mengatakan bahwa pengalaman menyakitkan yang didapatkan oleh individu dapat memberikan motivasi agar dapat berjuang untuk bertahan dari keterpurukan.

c. Sumber daya psikologis

Sumber daya psikologis merupakan daya ketahanan psikologis dan kepribadian yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi situasi yang sulit (Garmezy, 1991; Luthar & Zigler, 1991 dalam Holaday & McPhearson, 1997).

Self compassion terdapat pada faktor kognitif individu yaitu kemampuan untuk tidak menyalahkan diri. Hal tersebut karena *self compassion* telah dijelaskan dalam penelitian Crocker (Teleb & Awamleh, 2013) yang menjelaskan bahwa *self compassion* dapat membantu individu untuk mampu tidak menyalahkan keadaan dari situasi yang tidak diinginkan

dan dapat memberikan dukungan serta mendorong kepercayaan interpersonal.

B. SELF COMPASSION

1. Definisi

Neff (2003) mengemukakan bahwa *self compassion* adalah rasa sayang pada diri sendiri dan keterbukaan dari penderitaan yang dialami serta memiliki perasaan peduli terhadap diri sendiri. *Self compassion* membantu individu untuk dapat mengambil pemahaman, sikap yang tidak menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan yang dialami dan mengakui bahwa pengalaman merupakan bagian dari kehidupan manusia baik pengalaman buruk sekalipun. *Self compassion* menghasilkan keinginan untuk meringankan penderitaan dan menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan. Neff (2003) dalam penelitian sebelumnya juga mengemukakan bahwa *self compassion* adalah sikap emosional positif yang melindungi diri dari *self judgment*, isolasi diri dan perenungan diri seperti depresi.

Crocker (Teleb & Awamleh, 2013) mengatakan bahwa *Self Compassion* sangat penting bagi bagi individu karena dapat membantu dalam perjuangan hidup. *Self compassion* juga dapat membantu untuk tidak menyalahkan diri sendiri dari keadaan yang tidak bisa dikontrol serta dapat memberikan dukungan dan mendorong kepercayaan interpersonal.

Berdasarkan beberapa penjelasan beberapa ahli, peneliti menggunakan teori dari Neff (2003). Dapat disimpulkan bahwa *self compassion* adalah kemampuan

yang dimiliki oleh individu untuk menyayangi dan tidak menyalahkan diri sendiri terhadap penderitaan yang ada dan mampu untuk menerima kenyataan yang terjadi.

2. Aspek-Aspek *Self Compassion*

Menurut Neff (2003), aspek-aspek *self compassion* diantaranya :

a. Kebaikan diri

Kebaikan diri merupakan kebaikan terhadap diri sendiri ketika mengalami situasi yang tidak menyenangkan, sehingga individu dapat menerima keadaan yang sulit. Individu akan memberikan pengertian pada diri sendiri ketika mengalami rasa sakit dan kegagalan dan bersikap kritis pada diri sendiri.

b. Sifat Manusiawi

Sifat manusiawi merupakan kemampuan individu dalam memberikan pemahaman bahwa setiap orang akan mengalami kesulitan yang berbeda-beda. Individu mewajari kesulitan yang dialami sehingga dapat menyayangi dan tidak menyalahkan diri sendiri dengan keadaan. Individu akan memahami pengalaman sebagai bagian dari manusia dan menghindari mengisolasi diri.

c. Kesadaran Diri

Kesadaran diri merupakan keadaan yang disadari oleh individu atas kesulitan yang ditimpa, sehingga dengan adanya kesadaran diri individu tidak akan membesar-besarkan permasalahan yang dirasakan dan dialami

oleh individu. Selain itu, individu dapat menahan diri dari perasaan sakit ketika dihadapkan pada situasi yang tidak diharapkan.

Berdasarkan teori Neff (2003), *self compassion* terdapat 3 aspek yaitu kebaikan diri, sifat manusiawi dan kesadaran diri.

C. Hubungan antara *Self Compassion* dan Resiliensi pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai

Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk dapat mengatasi stres, kecemasan, depresi dan tekanan agar dapat bangkit dari situasi terpuruk (Connor & Davidson 2003). *Self compassion* merupakan faktor dari resiliensi yang dikemukakan oleh Holaday (1997), dalam penelitiannya mengatakan bahwa salah satu faktor dari resiliensi yaitu kemampuan individu untuk tidak menyalahkan diri sendiri dari tekanan dan kemampuan untuk menyayangi diri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Crocker (Teleb & Awamleh, 2013) bahwa *self compassion* dapat membantu individu untuk tidak menyalahkan diri sendiri dari keadaan yang tidak bisa dikontrol serta dapat memberikan dukungan dan mendorong kepercayaan interpersonal. Terdapat tiga aspek *self compassion* yaitu kebaikan diri, sifat manusiawi dan kesadaran penuh atas penderitaan yang dialami (Neff, 2003)

Self compassion sangat relevan dengan pengalaman remaja, dimana perasaan menerima diri sendiri dan kebaikan diri individu dari tekanan. Individu merasa terisolasi ketika banyak tekanan, penderitaan dan situasi yang tidak diharapkan, sehingga individu tersebut merasa cemas, gagal dan merasa tidak pantas dengan

situasi yang ada (Neff & McGehee, 2010). Situasi yang tidak diinginkan oleh individu diperlukan rasa menyayangi, menerima keadaan dan peduli pada diri sendiri agar tidak menyalahkan diri

Neff (Smith, 2015) mengemukakan bahwa aspek kebaikan diri merupakan kemampuan untuk menenangkan dan mendukung intrapersonal ketika dihadapkan pada situasi kegagalan. Kebaikan diri merupakan hal yang penting ketika individu dihadapkan pada situasi yang tidak diinginkan sehingga individu tidak menyerah pada situasi tersebut. Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa kasih sayang terhadap diri sendiri dapat memberikan motivasi agar individu memperbaiki diri dan belajar dari pengalaman ketika mengalami kegagalan dan situasi yang tidak dikehendaki (Breines dan Chen, 2012). Kebaikan diri dapat mendorong individu untuk melakukan perubahan agar meningkatkan kesejahteraan diri dari penderitaan (Smith, 2015). Neff (2003) mengemukakan bahwa *self compassion* adalah sikap emosional positif yang melindungi diri dari *self judgment*, isolasi diri dan perenungan diri seperti depresi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyowati (2010) yang menjelaskan bahwa individu dapat memahami keadaan dengan baik ketika dapat mengelola emosinya, kecerdasan emosi dapat memberikan dampak positif dalam menghadapi situasi sulit, dampak positif dari kecerdasan emosi adalah dapat mengenali emosi, memahami perasaan dan dapat membantu dalam memotivasi diri pada situasi sulit. Kecerdasan emosi dapat membantu dalam menghadapi tantangan. Dapat dikatakan bahwa ketika remaja dengan orang tua yang bercerai dapat menghadapi situasi yang tidak diharapkan dengan membina perasaan dan memotivasi diri agar dapat bangkit dari situasi yang

buruk. Situasi tersebut dapat menjadikan individu resilien dalam menghadapi kondisi orang tua yang bercerai. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Permatasari dan Siswati (2017) menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self compassion* maka individu dapat menyesuaikan diri dari tantangan kehidupan yang dihadapi.

Aspek kedua yaitu sifat manusiawi, Neff (2003) mengatakan bahwa sifat manusiawi merupakan kemampuan individu dalam memahami pengalaman sebagai hikmah yang dapat diambil ketika individu mendapatkan kesulitan hidup. Hal ini dapat menguatkan remaja ketika orang tuanya bercerai akan menjadikan hal tersebut sebagai pengalaman yang diperoleh sehingga dapat membantu individu lebih kuat dalam menghadapi tekanan secara psikologis, stres dan depresi. Neff (Smith, 2015) menjelaskan bahwa sifat manusiawi dapat membantu individu melihat masalah dari sudut pandang yang lebih besar sehingga dapat mengambil hikmah dari pengalaman tersebut. Smith (2015) juga mengemukakan bahwa sifat manusiawi dapat menghibur diri karena individu menyadari bahwa masih banyak orang lain yang mengalami penderitaan yang lebih buruk, sehingga pengalamannya dijadikan sebagai pelajaran untuk bangkit dari situasi terpuruk. Sejalan dengan penelitian Chen dan George (2005) yang menjelaskan bahwa resiliensi dipandang sebagai kemampuan individu untuk bangkit dari peristiwa traumatis ketika mendapatkan pengalaman yang buruk. Remaja dengan orang tua yang bercerai dapat mengambil pelajaran atas kejadian tersebut menjadi hikmah yang bisa diambil ketika individu tersebut sehingga dapat menjadi lebih resilien pada situasi tersebut. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Neff & McGehee (2010) adalah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada kalangan remaja,

sehingga *self compassion* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada remaja

Aspek ketiga adalah kesadaran atas situasi yang dialami oleh individu, kesadaran diri adalah kemampuan individu sadar akan pikiran dan perasaan pada situasi yang terjadi sebagai pengalaman. Neff (Smith, 2015). Kesadaran diri memungkinkan seseorang untuk berpendapat positif antara tantangan yang diterimanya, dengan kelemahan yang dimiliki. Kesadaran diri mampu menerima proses yang diterima dari stressor negatif yang diterimanya tanpa harus merasa kesulitan sendiri (Smith, 2015). Kesadaran ini adalah bagaimana individu dapat memahami dan menerima keadaan yang sulit, dan sejauh mana remaja dapat menerima situasi orang tua bercerai. Individu yang memiliki kesadaran penuh atas situasi akan menerima keadaan. Kesadaran diri dapat membantu memahami pikiran dan perasaan, sehingga ketika remaja yang memiliki orang tua bercerai akan lebih memahami dan menerima situasi yang tidak diharapkan tersebut. Terdapat hasil penelitian yang dilakukan oleh Cowden & Weitz (2016) bahwa komponen dari kesadaran diri yaitu *self reflection* dan *self insight* memiliki korelasi positif dengan resiliensi. Dengan kesadaran diri, Individu dapat meningkatkan ketahanan dalam menghadapi stres ketika dalam situasi yang menekan.

Berdasarkan hasil dinamika psikologis yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* dapat meningkatkan kemampuan resiliensi individu. Remaja dengan latar belakang orang tua yang bercerai akan memahami kondisi tersebut dengan lebih mengontrol emosi, perilaku serta kognitif. Hal tersebut dapat membuat remaja dapat berpikir positif dengan kejadian tersebut dan

tidak menyalahkan keadaan dan menyalahkan diri sehingga dapat membantu remaja agar lebih mampu menghadapi tekanan, stres dan situasi yang tidak diinginkan.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja akhir dengan orang tua bercerai. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi resiliensi yang dimiliki oleh remaja. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin rendah resiliensi yang dimiliki oleh remaja dengan orang tua bercerai.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian beserta teori yang telah dijabarkan, penelitian ini menggunakan variabel:

1. **Variabel Tergantung** : Resiliensi
2. **Variabel Bebas** : *Self Compassion*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Resiliensi

Untuk mengetahui resiliensi pada subjek, dapat diukur dengan menggunakan skala resiliensi dari skala *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang telah disusun oleh Connor (2003). Skala ini terdiri dari 25 aitem yang bertujuan untuk melihat resiliensi. Skala ini memuat 5 aspek yaitu kompetensi pribadi, kuat menghadapi tekanan, penerimaan positif, pengendalian diri dan spiritualitas. Resiliensi pada subjek dapat dilihat dari skor yang diperoleh setelah mengisi skala resiliensi. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala ini, maka semakin tinggi tingkat resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai.

2. *Self Compassion*

Self compassion pada subjek diukur dengan menggunakan skala *self compassion* yang telah disusun oleh Neff (2003). Skala ini terdiri dari 26 aitem yang bertujuan untuk melihat *self compassion*. Skala ini memuat 3 aspek yaitu kebaikan diri, sifat manusiawi dan kesadaran diri. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala ini, maka semakin tinggi tingkat *self compassion* yang dimiliki oleh remaja dengan orang tua yang bercerai.

C. SUBJEK PENELITIAN

Kriteria subjek pada penelitian ini adalah remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun yang mengacu pada teori Santrock (2012), tinggal atau domisili di Yogyakarta dan berasal dari latar belakang orang tua yang bercerai. Remaja akhir merupakan masa transisi dimana individu akan meranjak ke dewasa awal. Remaja akhir mulai memandang dirinya mampu menunjukkan sikap dan perilaku yang lebih dewasa. Selain itu, remaja akhir dapat memilih arah pilihan hidupnya sendiri secara lebih bijaksana meskipun belum bisa secara penuh serta dapat mempertanggungjawabkan pilihan hidupnya pada diri sendiri, orang tua maupun masyarakat (Paramita dan Alfian, 2012)

D. METODE PENGUMPULAN DATA

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Metode ini kan diuji hipotesis dengan diolah menggunakan stastistika untuk menguji hipotesis. Pengambilan data penelitian ini menggunakan kuesioner

(Azwar, 2014). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala resiliensi dan skala *self compassion*.

1. Resiliensi

Skala resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala yang disusun oleh Connor (2003) yang bernama *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang telah diterjemahkan oleh Septriani (2017) dan dimodifikasi oleh peneliti. Skala ini terdiri dari 24 item *favourable* dan 1 aitem *unfavourable* yang terdapat 5 aspek. Skala penelitian ini terdapat lima pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Skoring yang digunakan pada alat ukur ini adalah 1 untuk jawaban STS, 2 untuk jawaban TS, 3 untuk jawaban N, 4 untuk jawaban S dan 5 untuk jawaban SS. Pada aitem *unfavourable* skoring berlaku sebaliknya. Distribusi aitem skala ini terdapat pada tabel berikut ini:

Tabel 1
Distribusi aitem skala resiliensi

No	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1	Kompetensi pribadi	5, 6, 8, 11, 12, 18, 23, 24, 25		9
2	Kuat menghadapi tekanan	10, 14, 15, 16, 17, 21, 22		7
3	Penerimaan positif	1, 2, 4, 13		4
4	Pengendalian diri	7, 19	20	3
5	Spiritualitas	3, 9		2
	Jumlah	24	1	25

2. *Self Compassion*

Skala *Self Compassion* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun oleh Neff (2003) yang bernama *Self Compassion Scale* (SCS). Skala ini diterjemahkan oleh Danisati (2018) Skala ini terdiri dari 13 aitem *favourable* dan 13 aitem *unfavourable* yang terdapat 3 aspek. Skala penelitian ini memiliki lima pilihan jawaban yaitu seperti Tidak Pernah (TP), Jarang (JR), Kadan-kadang (KD), Sering (SR) Selalu (SL). Skoring yang digunakan dalam penelitian ini untuk aitem *favourable* adalah 1 untuk jawaban TP, 2 untuk jawaban JR, 3 untuk jawaban KD, 4 untuk jawaban SR dan 5 untuk jawaban SL. Pada aitem *unfavourable* skoring berlaku sebaliknya. Distribusi aitem pada skala ini terdapat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2
Distribusi aitem skala self compassion

No	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1	Kebaikan diri	5, 12, 19, 23, 26	1, 8, 11, 16, 21	10
2	Sifat manusiawi	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8
3	Kesadaran diri	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	8
	Jumlah	13	13	26

E. VALIDITAS DAN RELIABILITAS ALAT UKUR

1. Validitas

Azwar (Matondang, 2009) mengatakan bahwa validitas merupakan sejauh mana alat ukur dapat memiliki ketepatan dalam menjalankan fungsinya. Suatu alat ukur memiliki validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut memberikan hasil pengukuran yang tepat dari maksud dan tujuan pengukuran tersebut.

Semakin tinggi tingkat validitas alat ukur maka semakin tepat tujuan pengukuran.

2. Reliabilitas

Matondang (2009) mengatakan bahwa reliabilitas merupakan sejauh mana pengukuran alat ukur dapat dipercaya dalam beberapa kali pelaksanaan dan diperoleh hasil hasil yang relative sama. Menurut Azwar (2011) reliabilitas merupakan sejauh mana alat ukur memiliki kestabilan dan keajegan meskipun digunakan dalam kondisi yang berbeda. Jika reliabilitas semakin mendekati angka 1, maka alat ukur tersebut semakin besar tingkat reliabilitas. Sebaliknya jika nilai reliabilitasnya mendekati angka 0, maka semakin rendah tingkat reliabilitas alat ukur tersebut.

F. Metode Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional yang menggunakan analisis statistik untuk menemukan hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi. Analisis penelitian ini menggunakan metode analisis *Product moment* dari Pearson jika data penelitian normal dan linier. Pengolahan data penelitian ini menggunakan *Statistical for Social Science (SPSS) for windows 23.0*.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Dan Persiapan

1. Orientasi Kancan Penelitian

Penelitian ini melibatkan remaja dengan orang tua bercerai yang berusia 18-21 tahun. Informasi mengenai subjek didapatkan melalui teman-teman peneliti dan teman-teman subjek. Penelitian dan pengambilan data mengenai hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja ini dilakukan di Yogyakarta. Alasan mengapa peneliti melakukan penelitian di Yogyakarta karena telah melakukan sejumlah observasi dan wawancara sebelum penelitian yang dilaksanakan di Yogyakarta. Hasil wawancara yang telah dilakukan ditemukan bahwa subjek mengalami masa sulit dalam menjalani kondisi dengan orang tua yang bercerai. Namun, subjek dapat bangkit dari keterpurukan hidupnya setelah orang tuanya mengalami perceraian. Wawancara tersebut mengarah pada resiliensi.

Kasus perceraian di Yogyakarta semakin meningkat pada setiap tahunnya. Paniter muda hukum pengadilan agama kota Yogyakarta mengatakan bahwa kasus perceraian di kota Yogyakarta meningkat setiap tahunnya. Kasus yang tercatat di pengadilan agaman kota Yogyakarta hingga agustus 2018 adalah 571 kasus. Terdapat 352 perkara cerai gugat dan 99 cerai talak (tribunjogja.com). Hal tersebut memuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Yogyakarta.

Penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan kusioner secara *offline* dengan meminta izin pada subjek. Subjek didapatkan dari teman peneliti,

kenalan teman atau saudara teman peneliti dan komunitas Hamur untuk mengisi kuesioner yang telah dibagikan kuesioner secara *offline* dan dibagikan secara random pada remaja di Yogyakarta. Penelitian dilakukan mulai pada tanggal 3 januari 2019 hingga tanggal 12 januari 2019. Waktu pelaksanaan menyesuaikan waktu kesediaan subjek penelitian.

2. Persiapan Penelitian

a. Persiapan Administrasi

Sebelum dilakukan penelitian, peneliti melakukan persiapan administrasi untuk pengambilan data. Pesiapan dilakukan dengan meminta izin langsung pada subjek dan diminta kesediaannya untuk mengisi kuesioner yang telah disusun oleh peneliti. Kemudian peneliti melakukan izin di komunitas Hamur untuk melakukan pengambilan data dan langsung menemui ketua komunitas hamur untuk melakukan perizinan pengambilan data. Setelah subjek setuju dan bersedia untuk mengisi kuesioner yang telah disusun, subjek diminta untuk mengisi identitas diri dan tanda tangan sebagai bukti bahwa subjek bersedia untuk mengisi kuesioner tersebut.

b. Persiapan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam proses penelitian ini adalah skala *self compassion* yang disusun oleh Neff (2003) dan skala resiliensi yang disusun oleh Connor dan Davidson (2003). Sebelum alat ukur dibagikan untuk mengambil data penelitian, peneliti melakukan *preliminary* kepada 3 orang subjek. *Preliminary* bertujuan untuk mengetahui susunan kalimat apa saja pada alat ukur yang masih membingungkan responden. Setelah melakukan

preliminary, peneliti melakukan pengecekan alat ukur untuk mengetahui kalimat mana saja yang masih perlu diperbaiki.

1) Skala *Self Compassion*

Skala *self compassion* merupakan skala adaptasi dari *Seld Compassion Scale* (SCS) yang mengacu pada teori dan aspek dari Neff (2003) yang telah diterjemahkan oleh Danisati (2018). Skala *self compassion* digunakan untuk mengukur *self compassion* pada subjek. Skala ini terdiri dari 26 aitem dengan 13 aitem *favourable* dan 13 aitem *unfavourable*.

2) Skala Resiliensi

Skala resiliensi merupakan skala adaptasi dari *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang mengacu pada teori dan aspek dari Connor dan Davidson (2003) yang telah diterjemahkan oleh Septriani (2017) kemudian diadaptasi oleh peneliti. Skala resiliensi digunakan untuk mengukur resiliensi pada subjek. Skala ini terdiri dari 25 aitem dengan 24 aitem *favourable* dan 1 aitem *unfavourable*.

c. Uji Alat Ukur dan Pengambilan Data

Uji alat ukur bertujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Penelitian ini menguji alat yang ukur yang digunakan dengan cara *try out* terpakai. *Try out* terpakai adalah menguji validitas dan reliabilitas alat ukur dengan cara melakukan satu kali pengambilan data dan hasil uji coba tersebut langsung digunakan untuk pengambilan data kemudian dilakukan uji hipotesis (Hadi, 2003).

Pengambilan data dilakukan dengan cara *door to door* dan di komunitas Hamur di Yogyakarta pada tanggal 3 Januari hingga tanggal 12 Januari 2019 pada remaja usia 18-21 tahun. Subjek yang telah terkumpul berjumlah 36 orang. Subjek diminta untuk mengisi kuesioner skala resiliensi dan skala *self compassion*. Setelah melakukan pengambilan data, kedua skala diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Konsistensi internal

Konsistensi internal dilakukan pada kedua skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala resiliensi dan skala *self compassion* pada penelitian ini. Alat ukur yang memiliki korelasi antar item yang baik adalah yang memiliki korelasi total antar item sebesar 0,3. Tetapi jika item dalam alat ukur tersebut masih banyak yang gugur, maka akan diturunkan menjadi sebesar 0,25 (Azwar, 2013).

1) Skala Resiliensi

Skala resiliensi terdiri dari 25 aitem yang telah diuji konsistensi internalnya, terdapat 5 aitem gugur dan 20 aitem yang sah. Butir aitem yang gugur adalah aitem 3, 6, 15, 17, dan 20. Aitem tersebut gugur karena memiliki korelasi antar aitem dibawah 0,25. Setelah aitem-aitem tersebut gugur, korelasi antar aitem bergerak antara 0,359 hingga 0,626. Berikut adalah lampiran butir-butir aitem skala resiliensi setelah uji coba.

Tabel 3***Distribusi aitem skala resiliensi setelah uji coba***

No	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1	Kompetensi pribadi	5, (6), 8, 11, 12, 18, 23, 24, 25		9
2	Kuat menghadapi tekanan	10, 14, (15), 16, (17), 21, 22		7
3	Penerimaan positif	1, 2, 4, 13		4
4	Pengendalian diri	7, 19	(20)	3
5	Spiritualitas	(3), 9		2
Jumlah		24	1	25

Catatan: angka-angka yang berada di dalam kurung () merupakan aitem yang gugur

2) Skala *Self Compassion*

Skala *self compassion* terdiri dari 26 aitem yang telah diuji konsistensi internalnya, terdapat 7 aitem gugur dan 19 aitem yang sah. Butir aitem yang gugur adalah aitem 1, 5, 8, 12, 19, 20 dan 3. Aitem tersebut gugur karena memiliki korelasi antar aitem dibawah 0,25. Korelasi antar aitem bergerak antara 0,264 hingga 0,694. Berikut lampiran butir-butir aitem skala resiliensi setelah uji coba.

Tabel 4***Distribusi aitem skala self compassion setelah uji coba***

No	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1	Kebaikan diri	(5), (12), (19), 23, 26	(1), (8), 11, 16, 21	10
2	Sifat manusiawi	(3), 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8
3	Kesadaran diri	9, 14, 17, 22	2, 6, (20), 24	8
Jumlah		13	13	26

Catatan: angka-angka yang berada di dalam kurung () merupakan aitem yang gugur

2. Reliabilitas Alat ukur

Reliabilitas alat ukur dilihat dari tabel *Cronbach's Alpha* pada IBM SPSS 23.0. Setelah melakukan uji reliabilitas, pada skala resiliensi diperoleh alpha sebesar 0,877 dan pada skala *self compassion* diperoleh alpha sebesar 0,878. Hasil tersebut menunjukkan bahwa reliabilitas kedua variabel dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang baik, karena ketika nilai *Cronbach's Alpha* yang semakin mendekati 1, maka reliabilitas alat ukur tersebut semakin baik (Azwar, 2013)

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan pengambilan data pada penelitian ini dilakukan pada tanggal 3 januari hingga tanggal 12 januari 2019. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara *door to door* pada semua subjek penelitian ini. Subjek penelitian ini didapat melalui kenalan teman peneliti, teman peneliti dan komunitas Hamur di Yogyakarta dengan cara memberikan kuesioner penelitian secara personal dan waktu menyesuaikan dengan mengikuti jadwal ketersediaan subjek untuk mengisi kuesioner. Pengambilan data penelitian tersebut dilakukan dengan cara mendatangi tempat tinggal subjek atau melakukan pertemuan untuk melakukan pengambilan data. Prosedur yang dilakukan untuk melakukan pengambilan data dengan cara memberikan instruksi kepada subjek, kemudian peneliti memberikan kesempatan kepada subjek untuk bertanya jika terdapat hal yang tidak dipahami cara pengisian atau terdapat kata-kata pada butir aitem yang tidak dipahami. Setelah subjek mengisi kuesioner penelitian ini, peneliti memberikan *reward* kepada subjek

sebagai ucapan terima kasih dari peneliti karena sudah bersedia menjadi subjek pada penelitian ini. Dari 39 skala yang diberikan pada subjek, terdapat 3 skala yang dinyatakan gugur dan tidak bisa dihitung karena terdapat beberapa kesalahan pengisian, sehingga skala yang sah untuk digunakan dalam penelitian ini sebanyak 36 skala.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Terdapat gambaran subjek yang terlibat dalam penelitian ini berdasarkan data yang telah diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 5
Jumlah Subjek berdasarkan usia

No	Usia	Jumlah	Presentase
1.	18 tahun	3	8,3%
2.	19 tahun	4	11,1%
3.	20 tahun	3	8,3%
4.	21 tahun	26	72,2%
Total		36	100%

Berdasarkan data yang telah diperoleh, subjek pada penelitian ini didapat sejumlah 36 orang. Subjek dalam penelitian ini juga dikategorikan sebagai remaja akhir, karena remaja akhir berada pada rentang usia 18-21 tahun (Santrock, 2012). Jumlah subjek pada usia 18 tahun sebanyak 3 orang (8,3%), usia 19 tahun sebanyak 4 orang (11,1%), usia 20 sebanyak 3 orang (8,3%) dan usia 21 tahun sebanyak 26 orang (72,2%).

Tabel 6
Jumlah subjek berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis kelamin	Jumlah	Presentase
1.	Laki-laki	8	22,2%
2.	Perempuan	28	77,7%
Total		36	100%

Berdasarkan data yang telah diperoleh, jumlah subjek dalam penelitian ini yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 8 orang (22,2%) dan yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 28 orang (77,7%). Total jumlah subjek dalam penelitian ini berjumlah 36 orang.

Tabel 7
Jumlah Subjek berdasarkan lamanya orang tua bercerai

No	Lama Waktu	Jumlah	Presentase
1.	Kurang dari 1 tahun	1	2,7%
2.	1-5 tahun	14	38,8%
3.	6-10 tahun	7	19,4%
4.	Lebih dari 10 tahun	14	38,8%
Total		36	100%

Berdasarkan data yang telah diperoleh, jumlah subjek yang mengalami perceraian orang tua yang kurang dari satu tahun berjumlah 1 orang (2,7%), 1-5 tahun berjumlah 14 orang (38,8%), 6-10 tahun berjumlah 7 orang (19,4%), lebih dari 10 tahun berjumlah 14 orang (38,8%). Total jumlah subjek yang diperoleh dalam penelitian ini berjumlah 36 orang.

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian digunakan untuk mengetahui tingkat *self compassion* dan resiliensi pada subjek. Hal tersebut dapat mempermudah dalam pemahaman penelitian. Selain itu deskripsi data penelitian dapat digunakan untuk kategorisasi subjek, sehingga data-data yang diperoleh dapat

dikelompokkan berdasarkan keadaan subjek. Deskripsi data terdapat pada tabel berikut:

Tabel 8
Deskripsi data penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Resiliensi	20	100	60	13,33	59	99	78,08	8,32
<i>Self Compassion</i>	19	95	57	12,66	50	95	66,64	10,50

Deskripsi data di atas dapat digunakan untuk melakukan kategorisasi. Kategorisasi dapat membuat kategori terpisah dari kategori sangat rendah hingga kategori sangat tinggi. Berikut adalah tabel beserta rumus kategorisasi:

Tabel 9
Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Norma Kategorisasi
Sangat rendah	$X \leq \mu - 1,8 SD$
Rendah	$\mu - 1,8 SD < X \leq \mu - 0,6 SD$
Sedang	$\mu - 0,6 SD < X \leq \mu + 0,6 SD$
Tinggi	$\mu + 0,6 SD < X \leq \mu + 1,8 SD$
Sangat Tinggi	$X \geq \mu + 1,8 SD$

Keterangan:

X = Skor Total

μ = Mean

SD = Standard Deviasi

Berdasarkan norma kategorisasi yang telah dipaparkan di atas, subjek dapat dimasukkan dalam kategori pada setiap variabel, kategori tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10
Kategorisasi subjek variabel resiliensi

Kategorisasi	Norma Kategorisasi	Jumlah	Presentasi
Sangat Rendah	$X \leq 63,10$	15	41,7%
Rendah	$63,10 < X \leq 73,80$	13	36,1%
Sedang	$73,80 < X \leq 83,79$	6	16,7%
Tinggi	$83,79 < X \leq 93,05$	1	2,8%
Sangat Tinggi	$X \geq 93,05$	1	2,8%
Total		36	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel di atas, terdapat subjek yang memiliki tingkat resiliensi sangat rendah berjumlah 15 orang (41,7%), resiliensi rendah berjumlah 13 orang (36,1%), resiliensi tingkat sedang berjumlah 6 orang (16,7%), resiliensi tingkat tinggi berjumlah 1 orang (2,8%), dan resiliensi tingkat tinggi berjumlah 1 orang (2,8%).

Tabel 11
Kategorisasi subjek variabel self compassion

Kategorisasi	Norma Kategorisasi	Jumlah	Presentase
Sangat Rendah	$X \leq 47,74$	13	36,1%
Rendah	$47,74 < X \leq 60,34$	15	41,7%
Sedang	$60,34 < X \leq 72,94$	6	16,7%
Tinggi	$72,94 < X \leq 85,54$	2	5,6%
Sangat Tinggi	$X \geq 85,54$	0	0%
Total		36	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi pada tabel di atas, terdapat subjek yang memiliki tingkat *self compassion* sangat rendah berjumlah 13 orang (36,1%), *self compassion* rendah berjumlah 15 orang (41,7%), *self compassion* tingkat sedang berjumlah 6 orang (16,7%), resiliensi tingkat tinggi berjumlah 2 orang (5,6%).

3. Hasil Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan dengan cara uji normalitas, uji linieritas. Uji asumsi menggunakan IBM SPSS 23.0.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan mengetahui apakah data penelitian normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan IBM SPSS 23.0 dengan melihat tabel Kolmogorof-Smirnov. Data dapat dikatakan normal apabila $p > 0,05$, apabila $p < 0,05$ maka data tersebut dikatakan tidak normal. Untuk melihat uji normalitas dapat dilihat pada berikut.

Tabel 12
Hasil Uji Normalitas

Variabel	p	Keterangan
Resiliensi	0,200	Normal
<i>Self Compassion</i>	0,145	Normal

Berdasarkan hasil pada tabel di atas, dapat dikatakan bahwa data tersebut normal karena menunjukkan $p > 0,05$. Data variabel resiliensi menunjukkan $p=0,200$ ($p>0,05$) menunjukkan bahwa data resiliensi normal. Data *self compassion* menunjukkan $p=0,145$ ($p>0,05$), artinya data *self compassion* normal. Kedua variabel penelitian ini normal karena memenuhi syarat yaitu $p > 0,05$.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk melihat apakah data penelitian linier atau tidak. Uji linieritas dilakukan dengan IBM SPSS 23.0. linieritas dapat

dilihat dari tabel Anova. Untuk melihat uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 13
Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	p	Keterangan
Resiliensi <i>Self Compassion</i>	13,44	0,02	Linier

Berdasarkan hasil tabel di atas, data tersebut dikatakan linier karena menunjukkan $F=13,44$ dan $p=0,02$ ($p<0,05$). Hal tersebut karena syarat dari linieritas adalah $p < 0,05$.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk melihat apakah terdapat korelasi antara kedua variabel penelitian. Untuk melihat korelasi antara *self compassion* dan resiliensi, dapat dilakukan dengan IBM SPSS 23.0 dan menggunakan *Pearson Product Moment* karena data pada penelitian ini linier. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 14
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	r ²	p	Keterangan
Resiliensi <i>Self Compassion</i>	0,554	0,307	0,00	Signifikan

Berdasarkan hasil tabel di atas, data menunjukkan bahwa $R=0,554$ dan $p=0,00$ ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki korelasi yang signifikan karena syarat $p < 0,05$. Sumbangan efektif *self compassion* terhadap resiliensi adalah sebesar 30,7%.

d. Analisis Tambahan

1. Peneliti melakukan analisis tambahan untuk melihat apakah terdapat perbedaan antara jenis kelamin terhadap *self compassion* dan resiliensi pada subjek.

Tabel 15

Analisis perbedaan resiliensi dan self compassion berdasarkan gender

Variabel	Mean		p
	Laki-laki	Perempuan	
Resiliensi	79,75	77,61	0,529
<i>Self Compassion</i>	68,00	66,25	0,684

Berdasarkan hasil uji beda, hasil tersebut menunjukkan bahwa perbedaan jenis kelamin pada resiliensi memiliki $p=0,529$ ($p<0,05$), artinya tidak terdapat perbedaan pada jenis kelamin pada resiliensi. Selain itu *self compassion* memiliki $p=0,684$ ($p<0,05$), artinya tidak terdapat perbedaan antara jenis kelamin pada *self compassion*. Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara resiliensi dan *self compassion* pada jenis kelamin pada remaja yang memiliki orang tua bercerai karena $p < 0,05$.

2. Peneliti melakukan uji korelasi semua aspek *self compassion* terhadap resiliensi pada subjek. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 16

Analisis korelasi antar aspek self compassion terhadap resiliensi

<i>Self Compassion</i>	R	r ²	p	Keterangan
Kebaikan Diri	0,519	0,269	0,01	Signifikan
Sifat Manusiawi	0,431	0,185	0,04	Signifikan
Kesadaran Diri	0,464	0,215	0,02	Signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi antar aspek *self compassion* terhadap resiliensi pada subjek, hasil tersebut menunjukkan bahwa aspek

kebaikan diri pada *self compassion* memiliki kekuatan korelasi paling kuat dibanding kedua aspek lainnya. Aspek kebaikan diri memiliki korelasi sebesar $R=0,519$ dan $p=0,01$, aspek sifat manusiawi sebesar $R=0,431$ dan $p=0,04$, dan aspek kesadaran diri sebesar $0,02$. Secara keseluruhan, semua aspek *self compassion* memiliki korelasi yang signifikan terhadap resiliensi.

3. Peneliti melakukan uji perbedaan berdasarkan lamanya orang tua subjek bercerai dengan kategori 1-5 tahun dan lebih dari 10 tahun terhadap *self compassion* dan resiliensi.

Variabel	Mean		p
	0-5 Tahun	Lebih dari 5 Tahun	
Resiliensi	79,13	77,33	0,073
<i>Self Compassion</i>	70,27	64,05	0,018

Berdasarkan hasil uji beda lamanya orang tua subjek bercerai dengan kategori 0-5 tahun dan lebih dari 5 tahun terhadap *self compassion* dan resiliensi, menunjukkan bahwa perbedaan pada resiliensi memiliki $p=0,073$ ($p>,05$), artinya tidak terdapat perbedaan lama perceraian 0-5 tahun dan lebih dari 5 tahun terhadap resiliensi. Selain itu *self compassion* memiliki $p=0,018$ ($p<0,05$), artinya terdapat perbedaan pada *self compassion* berdasarkan lama orang tua bercerai 0-5 tahun dan lebih dari 5 tahun.

D. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil terdapat hubungan positif antara *self compassion* dan resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai. Semakin tinggi *self compassion*, maka semakin tinggi resiliensi pada remaja. Sebaliknya jika semakin rendah *self compassion*, maka semakin rendah resiliensi yang dimiliki oleh remaja dengan orang tua yang bercerai. Hal tersebut didukung dengan hasil uji hipotesis yang menunjukkan bahwa $p=0,00$ ($p<0,05$), artinya kedua variabel memiliki korelasi yang signifikan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki korelasi dengan resiliensi, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Permatasi dan Siswati (2017) yang hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada pada istri anggota satuan brigade mobil kepolisian daerah jawa tengah. Selain itu, terdapat peneliti lain yang membuktikan adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi seperti pada penelitian Febrinabilah dan Listiyandini (2016).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi, artinya *self compassion* merupakan faktor yang mempengaruhi resiliensi. Sumbangan yang diberikan oleh *self compassion* terhadap resiliensi adalah sebesar 30,7%, dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diantaranya dukungan sosial, kognitif, inteligensi dan sumber daya psikologi pada individu. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Holaday dan McPhearson (1997) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah kemampuan untuk tidak menyalahkan diri dari keadaan yang sulit dan tidak

diinginkan. Crocker (Teleb & Awamleh, 2013) mengatakan bahwa *self compassion* penting bagi individu karena dapat membantu dalam perjuangan hidup. *Self compassion* juga dapat membantu untuk tidak menyalahkan diri sendiri dari keadaan yang tidak bisa dikontrol serta dapat memberikan dukungan dan mendorong kepercayaan interpersonal.

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja akhir dengan rentang usia 18-21 tahun (Santrock, 2012). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *self compassion* berkorelasi resiliensi pada remaja akhir. Semakin tinggi *self compassion* pada remaja akhir, maka resiliensi yang dimiliki semakin baik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Neff dan McGehee (2010) yang mengatakan bahwa *self compassion* merupakan model alternatif untuk menghadapi keadaan hidup yang sulit dan untuk meningkatkan resiliensi pada kalangan remaja.

Aspek-aspek *self compassion* terhadap resiliensi memiliki korelasi. Aspek-aspek tersebut diantaranya kebaikan diri dengan $R=0,519$ dan $p=0,01$, diikuti aspek sifat manusiawi dengan $R=0,431$ dan $p=0,04$, kemudian aspek kesadaran diri dengan $R=0,464$ dengan $p=0,02$. Aspek *self compassion* yang memiliki paling kuat terhadap resiliensi adalah aspek kebaikan diri, dengan signifikansi sebesar $p=0,01$. Hal tersebut dijelaskan menurut Neff (Smith, 2015) bahwa aspek kebaikan diri merupakan kemampuan untuk menenangkan dan mendukung intrapersonal ketika dihadapkan pada situasi kegagalan. Kebaikan diri merupakan hal yang penting ketika individu dihadapkan pada situasi yang tidak diinginkan sehingga individu tidak menyerah pada situasi tersebut. (Smith, 2015) menjelaskan bahwa kebaikan diri dapat mendorong individu untuk melakukan perubahan agar meningkatkan

kesejahteraan diri dari penderitaan. Selain itu, terdapat aspek kesadaran diri yang memiliki signifikansi dengan resiliensi sebesar $p=0,02$. Aspek kesadaran diri dijelaskan dalam penelitian Smith (2015) yaitu kesadaran diri memungkinkan seseorang untuk berpendapat positif antara tantangan yang diterimanya, dengan kelemahan yang dimiliki. Kesadaran diri mampu menerima proses yang diterima dari stressor negatif yang diterimanya tanpa harus merasa kesulitan sendiri. Selain itu, kesadaran diri dapat meningkatkan ketahanan individu dari stres ketika menghadapi situasi yang menekan (Cowden & Weitz). Kemudian diikuti oleh aspek sifat manusiawi yang memiliki signifikansi dengan resiliensi yaitu sebesar $p=0,04$. Hal tersebut dijelaskan dalam penelitian Smith (2015) juga mengemukakan bahwa sifat manusiawi dapat menghibur diri karena individu menyadari bahwa masih banyak orang lain yang mengalami penderitaan yang lebih buruk, sehingga pengalamannya dijadikan sebagai pelajaran untuk bangkit dari situasi terpuruk.

Temuan lain penelitian ini adalah tidak adanya perbedaan tingkat resiliensi pada gender, hal tersebut karena dihasilkan $p=0,529$ ($p>0,05$). Penelitian ini menghasilkan subjek sebanyak 36 orang yang terdiri dari 8 orang laki-laki dan 26 orang perempuan. Hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rinaldi (2010) yang hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan resiliensi pada laki-laki dan perempuan pada masyarakat kota padang. Subjek dalam penelitian tersebut berjumlah 167 orang. Dalam penelitiannya menghasilkan temuan bahwa resiliensi pada laki-laki lebih tinggi daripada perempuan. Penelitian ini tidak menunjukkan adanya perbedaan tingkat resiliensi pada jenis kelamin. Hal tersebut dikarenakan keterbatasannya jumlah subjek dan ketidakmerataan antara

jumlah laki-laki dan perempuan sehingga hasil analisis tidak menunjukkan adanya perbedaan. Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan tidak adanya perbedaan tingkat *self compassion* antara jenis kelamin, hal tersebut dikarenakan hasil analisis menunjukkan bahwa $p=0,684$ ($p>0,05$). Artinya, pada kedua variabel penelitian ini tidak menunjukkan adanya perbedaan berdasarkan jenis kelamin. Kemudian berdasarkan hasil uji beda lamanya orang tua subjek bercerai dengan kategori 0-5 tahun dan lebih dari 5 tahun terhadap *self compassion* dan resiliensi, menunjukkan bahwa perbedaan pada resiliensi memiliki $p=0,073$ ($p>,05$), artinya tidak terdapat perbedaan lama perceraian 0-5 tahun dan lebih dari 5 tahun terhadap resiliensi. Selain itu *self compassion* memiliki $p=0,018$ ($p<0,05$), artinya terdapat perbedaan pada *self compassion* berdasarkan lama orang tua bercerai 0-5 tahun dan lebih dari 5 tahun.

Penelitian yang dilakukan oleh Smith (2015), menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada usia lanjut. *Self compassion* juga dapat membantu individu untuk melindungi diri dari stres yang negatif. Neff (Smith,2015) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa hal penting dari *self compassion* adalah kemauan individu untuk memperbaiki diri dari kekurangan yang dimiliki oleh individu. Ketika individu memiliki keinginan untuk memperbaiki diri, akan memotivasi individu tersebut bangkit dari situasi terpuruk dan situasi traumatis (Chen & George, 2005). *Self compassion* dapat memberikan motivasi untuk memperbaiki diri dengan meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai situasi, karena individu tidak akan menghakimi diri sendiri terhadap kegalamn yang dialami. Individu dapat merespon kegagalan dan situasi

terpuruk tanpa menumbuhkan pikiran yang negatif (Breines & Chen, 2012). *Self compassion* dapat memberikan pemahaman dan kebaikan pada diri sendiri, tidak menghakimi diri sendiri dan mengkritik diri sendiri secara berlebihan (Febrinabilah & Listiyandini, 2016). Karena itu, individu yang memiliki resiliensi yang tinggi, dapat bertahan ketika mengalami stres (Widuri, 2012).

Kelemahan dalam penelitian ini adalah keterbatasannya jumlah subjek karena jumlah subjek dalam penelitian ini hanya berjumlah 36 orang. penelitian tidak dapat menggeneralisir secara utuh dan jumlah presentase jenis kelamin yang tidak merata sehingga tidak adanya perbedaan tingkat kedua variabel berdasarkan jenis kelamin. Selain itu, penelitian ini melakukan pengambilan data tidak dengan *try out* tetapi dengan *try out* terpakai sehingga penelitian ini hanya satu kali melakukan pengambilan data. Kelemahan lain dalam penelitian ini adalah pengambilan data berada pada ruang lingkup yang cukup kecil karena pengambilan data hanya sebatas di Yogyakarta.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi resiliensi. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin rendah resiliensi. Hipotesis penelitian ini yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai dapat diterima.

B. SARAN

1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pengetahuan bagi remaja khususnya pada remaja akhir dengan orang tua yang bercerai bahwa resiliensi dapat ditingkatkan apabila individu mempunyai *self compassion* yang baik. Cara yang dapat dilakukan adalah remaja dapat menyayangi diri sendiri dan tidak menyalahkan keadaan ketika dihadapkan pada situasi terpuruk, traumatis dan stres. Remaja juga diharapkan dapat memandang suatu masalah adalah sesuatu hal yang wajar dan manusiawi bahwa setiap orang juga mengalami hal tersebut dalam hidup. Hal tersebut akan meningkatkan kemampuan untuk bangkit kembali dari situasi yang terpuruk dan tidak diinginkan oleh remaja dengan orang tua yang bercerai. Selain itu, pentingnya perhatian dari mahkamah agung

dan pengadilan agama terkait dengan kasus perceraian agar remaja yang menjadi korban perceraian orang tua dapat diminimalisir.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah ditingkatkannya jumlah subjek penelitian agar hasil dan temuan penelitian dapat menunjukkan hasil yang lebih baik. Selain itu, teori yang digunakan sebaiknya menggunakan teori yang lebih baru agar lebih memperkuat teori secara literatur dalam pembaruan. Kemudian untuk alat ukur, sebaiknya dapat diterjemahkan sesuai dengan konteks tema penelitian agar dapat mengukur apa yang benar-benar ingin diukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Altundağ, Y., & Bulut, S. (2014). Prediction of resilience of adolescents whose parents are divorced. *Psychology*, 5(10), 1215.
- Asriandari, E. (2015). Resiliensi Remaja Korban Perceraian Orangtua. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*.
- Astuti, Y., & Anganthi, N. R. N. (2016). Subjective well-being pada remaja dari keluarga broken home. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 17(2), 161-175.
- Azwar, S. (2013). Validitas dan reliabilitas. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*, 44-6.
- Angka Perceraian 2012-2015. 20 Oktober 2019. [Badan Pusat Statistik](#)
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Calista, D., & Garvin. (2018). Sumber-sumber resiliensi pada remaja akhir yang mengalami kekerasan dari orangtua pada masa kanak-kanak. *Psibernetika*, 11(1).
- Chen, J. D., & George, R. A. (2005). Cultivating resilience in children from divorced families. *The Family Journal*, 13(4), 452-455.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Cowden, R. G., & Meyer-Weitz, A. (2016). Self-reflection and self-insight predict resilience and stress in competitive tennis. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(7), 1133-1149.
- Danisati, S. (2018). Hubungan antara *self compassion* dan depresi pada remaja dari keluarga bercerai. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia.
- Dipayanti, S., & Chairani, L. (2012). Locus of control dan resiliensi pada remaja yang orang tuanya bercerai. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 15-20.
- Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 19-28.
- Hadi, S. (2003). *Metodologi research*. Yogyakarta: Pustaka Andi

- Harning, A. D. (2018). Hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia.
- Hatari, S., & Setyawan, I. (2018). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi universitas diponegoro. *Empati*, 7(1), 54-59.
- Herbert, M. S., Leung, D. W., Pittman, J. O., Floto, E., & Afari, N. (2018). Race/ethnicity, psychological resilience, and social support among OEF/OIF combat veterans. *Psychiatry research*, 265, 265-270.
- Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling & Development*, 75(5), 346-356.
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi perkembangan.
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian. *Jurnal Tabularasa*, 6(1), 87-97.
- Nafisatoor, M., Yulianti, E. (2005). Perbandingan perilaku agresif antara remaja yang berasal dari keluarga bercerai dengan keluarga utuh. *Jurnal Psikologi Vol*, 3(1), 1.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Oshio, A., Kaneko, H., Nagamine, S., & Nakaya, M. (2003). Construct validity of the adolescent resilience scale. *Psychological reports*, 93(3_suppl), 1217-1222.
- Paramitasari, R., & Alfian, I. N. (2012). Hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan memaafkan pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(02), 1-7.
- PERMATASARI, A. P., & Siswati, S. (2018). Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada istri anggota satuan brigade mobil kepolisian daerah jawa tengah (satbrimob polda jateng). *Empati*, 6(4), 362-367.
- Pratiwi, A. C., & Hirmaningsih, H. (2017). Hubungan Coping dan Resiliensi pada Perempuan Kepala Rumah Tangga Miskin. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 68-73.

- Raisa, R., & Ediati, A. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Narapidana Di Lembaga Masyarakatan Kelas Iia Wanita Semarang. *Empati*, 5(3), 537-542.
- Ramadhani, F. (2013). Hubungan antara resiliensi dan kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi penyandang cacat tubuh di balai besar rehabilitasi sosial bina daksa prof. dr. soeharso surakarta. *Jurnal Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret*.
- Rapaport, C., Hornik-Lurie, T., Cohen, O., Lahad, M., Leykin, D., & Aharonson-Daniel, L. (2018). The relationship between community type and community resilience. *International Journal of Disaster Risk Reduction*.
- Rinaldi, R. (2010). Resiliensi pada masyarakat kota padang ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 99-105.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37.
- Rodgers, K. B., & Rose, H. A. (2002). Risk and resiliency factors among adolescents who experience marital transitions. *Journal of marriage and family*, 64(4), 1024-1037.
- Rohmat, R. (2010). Keluarga dan pola pengasuhan anak. *Yin Yang*, 5(1), 35-46.
- Santhrock, J. W. (2012). Life Span Development Perkembangan Masa Hidup. *Jakarta: Penerbit Erlangga, Jilid, 1*.
- Şenyuva, E., Kaya, H., Işık, B., & Bodur, G. (2014). Relationship between self-compassion and emotional intelligence in nursing students. *International journal of nursing practice*, 20(6), 588-596.
- Smith, J. L. (2015). Self-compassion and resilience in senior living residents. *Seniors Housing and Care Journal*, 23, 16-31.
- Septriani, M. (2017). Resiliensi pada penderita gagal ginjal terminal ditinjau dari dukungan sosial. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia.
- Setyowati, A., Hartati, S., & Sawitri, D. R. (2010). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan resiliensi pada siswa penghuni rumah damai. *Jurnal Psikologi*, 7(1), 67-77.

- Teleb, A. A., & Al Awamleh, A. A. (2013). The relationship between self compassion and emotional intelligence for university students. *Current Research in Psychology*, 4(2), 20.
- Wardhani, M. C. “Angka Perceraian di Kota Yogyakarta Tahun 2018 Capai 571 Perkara”. 2 Januari 2019. [Angka Percerian di Kota Yogyakarta Tahun 2018 Capai 571 Perkara - Tribun Jogja](#)
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 9(2).
- Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(1), 19-30.

LAMPIRAN

Lampiran 1**IDENTITAS DIRI**

Nama (boleh inisial) :
Jenis Kelamin : **L/P** *
Usia :
No HP :
Alamat :

Institusi :
Lama Perceraian Orang Tua* :
- Kurang dari satu tahun
- 1 sampai 5 tahun
- 6 sampai 10 tahun
- Lebih dari 10 tahun

*Lingkari salah satu jawaban yang sesuai

**Jika bercerai, lingkari salah satu lama perceraian orang tua

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian dan menjawab semua pernyataan penelitian sesuai dengan kondisi saya saat ini yang sebenarnya.

Yogyakarta, 2019

(_____)

Skala Sebelum Uji Coba

Skala A

NO	Pernyataan	Jawaban				
		STS (1)	TS (2)	N (3)	S (4)	SS (5)
1	Saya mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi dalam hidup saya					
2	Saya memiliki hubungan yang dekat dengan orang yang berada di sekeliling saya					
3	Tuhan akan membantu saya dalam menghadapi masalah saya					
4	Saya menerima apapun keadaan dan situasi yang terjadi dalam hidup saya					
5	Kesuksesan saya di masa lalu dalam menghadapi masalah akan membantu saya untuk menghadapi tantangan yang baru					
6	Saya mampu melihat bahwa beberapa hal memiliki sisi humor					
7	Saya mengatasi masalah yang terjadi pada kondisi hidup saya secara positif					
8	Saya cenderung berkeinginan untuk bangkit kembali dari kesulitan yang saya hadapai					
9	Saya menyadari sesuatu terjadi karena sebuah alasan					
10	Saya berusaha melakukan yang terbaik untuk hidup saya					
11	Saya bisa mencapai tujuan hidup saya					
12	Saya akan melakukan usaha yang terbaik untuk menghadapi masalah saya					
13	Saya mengetahui saat-saat ketika saya membutuhkan bantuan					

14	Dalam keadaan tertekan saya tetap fokus dan berfikir jernih					
15	Ketika ada masalah saya lebih memilih untuk menyelesaikan masalah saya sendiri					
16	Saya tidak akan terpengaruh jika ada yang menakut-nakuti saya mengenai kegagalan dalam menghadapi masalah saya					
17	Saya menganggap diri saya adalah orang yang kuat					
18	Saya dapat membuat keputusan yang sulit					
19	Saya dapat mengatasi perasaan tidak menyenangkan					
20	Saya tidak bertindak mengikuti perasaan saya					
21	Saya memiliki pendirian yang kuat					
22	Saya dapat mengontrol hidup saya					
23	Saya menyukai tantangan dalam menghadapi masalah saya					
24	Saya bertindak untuk mencapai tujuan saya					
25	Saya bangga dengan pencapaian saya dalam menghadapi masalah saya					

Skala B

NO	Pernyataan	Jawaban				
		TP (1)	JR (2)	KD (3)	SR (4)	SL (5)
1	Saya menolak kekurangan serta kelemahan yang saya miliki					
2	Saya fokus pada hal-hal yang buruk ketika merasa terpuruk					
3	Ketika hal buruk menimpa saya, saya menganggap kesulitan tersebut sebagai bagian dari hidup yang dialami semua orang					
4	Ketika saya berpikir tentang kekurangan saya, hal itu membuat saya merasa berbeda dengan orang lain					
5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya sendiri ketika saya merasa sakit secara emosi					
6	Saya larut dalam perasaan tidak berdaya ketika gagal mencapai sesuatu yang penting					
7	Saya mengingatkan diri saya bahwa banyak orang di luar sana juga memiliki perasaan seperti saya ketika mengalami kegagalan					
8	Saya mengkritik diri saya sendiri ketika mengalami masa-masa sulit					
9	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya mencoba untuk membuat emosi saya stabil					
10	Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba mengingatkan diri saya bahwa sebagian					

	besar orang lain juga merasakan hal yang saya rasakan					
11	Saya tidak bisa menerima sifat-sifat saya yang tidak saya sukai					
12	Saya berusaha memberi perhatian pada diri saya sendiri ketika melalui masa-masa sulit					
13	Ketika saya merasa terpuruk, saya merasa orang lain lebih bahagia dari pada saya					
14	Saya mencoba untuk berpikir jernih ketika hal yang menyakitkan menimpa saya					
15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan sebagai hal yang manusiawi					
16	Saya putus asa dengan sifat-sifat saya yang tidak saya sukai					
17	Ketika saya gagal mencapai sesuatu yang penting bagi saya, saya berusaha untuk menerimanya dengan bijak					
18	Ketika saya merasa harus berjuang dalam hidup saya, saya merasa orang lain memiliki kehidupan yang lebih mudah					
19	Saya berbaik hati pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan					
20	Saya menjadi terbawa emosi ketika sesuatu membuat saya marah					
21	Saya menjadi tidak peduli dengan diri sendiri ketika mengalami penderitaan					
22	Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba mengatasi perasaan saya dengan berlapang dada					
23	Saya menerima kekurangan dan kelemahan yang saya miliki					

24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung merespon kejadian tersebut secara berlebihan					
25	Ketika gagal mencapai sesuatu yang penting untuk saya, saya merasa sendirian dalam kegagalan					
26	Saya mencoba memahami sifat atau kepribadian saya yang tidak saya sukai					

Lampiran 2

Data Mentah Skala Resiliensi

R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
S1	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	3	5	4	5	4	5	4	
S2	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	
S3	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	5	4	5	5	5	5	5	
S4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3
S5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	3	4	5	4	3	3	4	4	4	4	4	5
S6	3	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	2	3	4	3	4	4	5	5	4	4	4	5
S7	3	4	5	3	4	3	4	5	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4
S8	2	3	5	5	5	2	4	5	3	5	5	5	3	2	4	2	4	2	2	3	5	4	4	5	4	
S9	4	4	5	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4

S10	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4
S11	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5
S12	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
S13	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	3	5	3	4	4	3	2	5	5	5	4	4
S14	4	5	5	5	4	4	3	5	4	5	4	4	3	3	4	4	4	4	3	5	5	4	2	5	3
S15	4	3	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	4	5	3	3	3	3	4	3	4	4
S16	4	2	3	5	4	5	4	4	3	4	4	4	4	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	4	4
S17	4	4	5	4	5	3	3	5	5	4	4	5	3	3	2	3	5	4	4	3	5	5	5	4	3
S18	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4
S19	5	5	5	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	2	4	5	4	5	5	3
S20	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	3	5	5	5	4	4	3	5	4	4	4	4
S21	4	4	2	4	4	4	3	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	5

S22	4	4	4	3	5	4	4	5	4	5	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	5
S23	4	3	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	3	4	4	4	5	2	5	5
S24	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5
S25	3	4	5	3	5	3	3	4	5	5	4	4	4	2	2	2	3	3	3	2	3	4	3	4	4
S26	3	3	5	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3
S27	4	2	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	2	5	4	5	4	4	3	4	3	5	4	4
S28	4	4	5	4	4	5	4	3	2	3	4	2	5	1	5	2	4	3	3	4	3	4	3	3	4
S29	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	3	5	2	4	5	5	4	3	2	4	2	3	4	4	4
S30	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	5
S31	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	3	4	4	5	5	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4
S32	5	3	5	4	5	3	3	5	5	5	4	4	2	3	4	4	5	3	3	3	3	4	2	4	3
S33	5	3	5	5	4	3	4	5	4	5	5	5	4	4	4	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3

Data Mentah Skala *Self Compassion*

SC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
S1	2	2	4	5	4	3	4	4	4	4	1	2	1	4	5	1	4	2	2	4	3	4	5	2	2	4
S2	2	2	4	3	5	3	4	4	4	4	2	4	3	4	4	2	4	3	4	1	3	4	4	2	2	4
S3	5	1	4	1	5	1	5	5	5	5	1	4	1	5	5	1	5	1	5	1	1	5	5	1	1	5
S4	2	2	3	4	3	2	2	4	4	4	3	3	2	4	4	2	4	2	3	3	2	4	4	2	2	4
S5	2	1	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	1	4	4	1	4	1	4	1	1	4	4	1	1	3
S6	1	3	3	2	4	3	4	4	4	3	2	4	1	4	4	2	4	1	3	4	4	3	5	3	3	5
S7	3	2	3	2	4	4	3	2	5	5	2	5	1	4	5	1	4	3	1	3	1	4	4	3	3	4
S8	3	4	4	4	5	4	3	3	2	4	4	5	4	3	5	3	3	3	5	1	1	4	4	3	4	4
S9	2	2	4	3	4	3	3	4	5	4	1	4	4	4	4	3	4	2	3	3	1	4	4	1	2	4
S10	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3
S11	1	1	4	2	4	2	4	4	4	4	1	4	2	4	4	2	4	2	4	4	1	4	4	2	2	4

S12	2	2	4	3	3	2	3	3	3	4	2	4	2	3	3	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3
S13	3	4	4	4	5	3	4	5	4	4	3	4	3	4	5	3	5	4	5	3	3	5	5	1	4	5
S14	3	5	2	5	4	5	2	4	4	5	3	5	4	3	4	1	4	5	3	3	1	3	5	3	4	4
S15	3	1	3	5	5	3	5	3	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	3	3	2	4	4	1	4	4
S16	1	1	4	3	4	1	4	3	5	3	1	4	3	4	4	1	4	3	2	3	1	4	5	1	1	4
S17	3	2	3	4	4	3	4	5	4	4	4	5	3	5	4	2	3	2	4	3	2	3	5	3	3	3
S18	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3
S19	2	3	2	1	2	1	3	3	3	4	4	2	3	4	5	4	4	3	3	5	2	3	4	5	3	5
S20	3	1	3	4	4	3	4	3	4	3	1	5	3	4	4	1	4	4	4	3	1	4	5	4	2	4
S21	3	3	4	3	5	4	4	4	5	4	3	5	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4
S22	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4
S23	4	4	2	4	3	1	2	2	5	2	1	3	4	5	5	1	5	3	5	1	1	4	4	2	3	4
S24	4	2	5	3	4	3	3	4	4	3	3	5	3	3	4	3	3	4	5	5	3	4	4	3	3	4

S25	3	4	4	4	4	5	3	3	3	4	3	4	5	3	5	3	3	5	3	3	2	3	4	3	3	3
S26	2	2	3	2	3	3	3	2	4	4	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	1	4	3	2	2	3
S27	1	4	4	5	4	5	2	4	5	4	1	4	5	4	5	4	3	5	5	4	4	3	5	4	5	5
S28	3	4	5	4	4	4	2	4	4	3	5	5	4	2	3	2	4	3	3	2	1	2	3	4	3	5
S29	3	3	2	4	4	5	3	5	4	4	4	3	3	4	5	5	5	3	3	5	4	3	3	3	4	4
S30	1	1	5	3	4	2	5	3	4	5	1	5	1	4	5	1	5	3	5	4	1	5	5	1	1	5
S31	1	3	4	4	3	3	4	5	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3
S32	3	2	4	2	4	2	5	3	5	5	4	4	4	5	4	2	3	2	4	4	3	4	2	1	1	2
S33	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	2
S34	3	4	3	4	4	4	3	3	5	3	2	3	4	3	3	4	4	4	3	3	5	4	3	2	4	3
S35	3	3	2	4	3	4	2	3	2	2	2	3	4	3	2	2	4	3	4	2	3	3	2	4	3	2
S36	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	4

Lampiran 3

Data Uji Coba Skala Resiliensi

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
Subjek1	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	3	1	4	5	4	5	4	
Subjek 2	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
Subjek 3	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	5	2	5	5	5	5	5	
Subjek 4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3
Subjek 5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	3	4	5	4	3	3	3	4	4	4	4	5
Subjek 6	3	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	2	3	4	3	4	2	5	5	4	4	5	
Subjek 7	3	4	5	3	4	3	4	5	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4
SUBjek 8	2	3	5	5	5	2	4	5	3	5	5	5	3	2	4	2	4	2	2	3	5	4	4	4	5	4
Subjek 9	4	4	5	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3	4	4	
Subjek 10	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
Subjek 11	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5
Subjek 12	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
Subjek 13	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	3	5	3	4	4	3	4	5	5	5	5	4	4
Subjek 14	4	5	5	5	4	4	3	5	4	5	4	4	3	3	4	4	4	4	3	1	5	4	2	5	3	
Subjek 15	4	3	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	4	5	3	3	3	3	4	3	4	4	4
Subjek 16	4	2	3	5	4	5	4	4	3	4	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4
Subjek 17	4	4	5	4	5	3	3	5	5	4	4	5	3	3	2	3	5	4	4	3	5	5	5	5	4	3
Subjek 18	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
Subjek 19	5	5	5	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	2	2	5	4	5	5	3	
Subjek 20	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	3	5	5	5	4	4	3	5	4	4	4	4	4
Subjek 21	4	4	2	4	4	4	3	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	1	5	5	4	4	5	
Subjek 22	4	4	4	3	5	4	4	5	4	5	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	5	

Data Setelah Uji Coba Skala *Self Compassion*

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Subjek1	4	4	4	1	4	3	4	2	4	4	5	2	5	4	5	5	4	4	2	2	3	4	5	4	4	4	
Subjek 2	4	4	4	3	5	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	5	3	4	4	4	4	4	
Subjek 3	1	5	4	5	5	5	5	1	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
Subjek 4	4	4	3	2	3	4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	
Subjek 5	4	5	4	2	4	5	4	2	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	3
Subjek 6	5	3	3	4	4	3	4	2	4	3	4	4	5	4	4	4	4	5	3	2	2	3	5	3	3	5	
Subjek 7	3	4	3	4	4	2	3	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	3	1	3	5	4	4	4	3	3	4
Subjek 8	3	2	4	2	5	2	3	3	2	4	2	5	2	3	5	3	3	3	5	5	5	4	4	4	3	2	4
Subjek 9	4	4	4	3	4	3	3	2	5	4	5	4	2	4	4	3	4	4	3	3	5	4	4	4	5	4	4
Subjek 10	2	2	4	2	4	2	4	2	3	4	2	4	2	3	4	3	4	2	4	2	3	3	3	3	2	3	3
Subjek 11	5	5	4	4	4	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	4	4	4	4	4	4
Subjek 12	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	5	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	
Subjek 13	3	2	4	2	5	3	4	1	4	4	3	4	3	4	5	3	5	2	5	3	3	5	5	5	5	2	5
Subjek 14	3	1	2	1	4	1	2	2	4	5	3	5	2	3	4	5	4	1	3	3	5	3	5	5	3	2	4
Subjek 15	3	5	3	1	5	3	5	3	5	5	2	4	1	4	4	2	4	1	3	3	4	4	4	4	5	2	4
Subjek 16	5	5	4	3	4	5	4	3	5	3	5	4	3	4	4	5	4	3	2	3	5	4	5	5	5	5	4
Subjek 17	3	4	3	2	4	3	4	1	4	4	2	5	3	5	4	4	3	4	4	3	4	3	5	3	3	3	
Subjek 18	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3
Subjek 19	4	3	2	5	2	5	3	3	3	4	2	2	3	4	5	2	4	3	3	1	4	3	4	1	3	5	
Subjek 20	3	5	3	2	4	3	4	3	4	3	5	5	3	4	4	5	4	2	4	3	5	4	5	2	4	4	
Subjek 21	3	3	4	3	5	2	4	2	5	4	3	5	3	4	4	3	4	2	4	2	3	3	4	2	2	4	
Subjek 22	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4
Subjek 23	2	2	2	2	3	5	2	4	5	2	5	3	2	5	5	5	5	3	5	5	5	4	4	4	4	3	4
Subjek 24	2	4	5	3	4	3	3	2	4	3	3	5	3	3	4	3	3	2	5	1	3	4	4	4	3	3	4

Subjek 25	3	2	4	2	4	1	3	3	3	4	3	4	1	3	5	3	3	1	3	3	4	3	4	3	3	3
Subjek 26	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	5	4	3	4	4	3
Subjek 27	5	2	4	1	4	1	2	2	5	4	5	4	1	4	5	2	3	1	5	2	2	3	5	2	1	5
Subjek 28	3	2	5	2	4	2	2	2	4	3	1	5	2	2	3	4	4	3	3	4	5	2	3	2	3	5
Subjek 29	3	3	2	2	4	1	3	1	4	4	2	3	3	4	5	1	5	3	3	1	2	3	3	3	2	4
Subjek 30	5	5	5	3	4	4	5	3	4	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	2	5	5	5	5	5	5
Subjek 31	5	3	4	2	3	3	4	1	4	4	3	3	2	4	4	3	4	2	3	3	2	3	4	2	2	3
Subjek 32	3	4	4	4	4	4	5	3	5	5	2	4	2	5	4	4	3	4	4	2	3	4	2	5	5	2
Subjek 33	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2
Subjek 34	3	2	3	2	4	2	3	3	5	3	4	3	2	3	3	2	4	2	3	3	1	4	3	4	2	3
Subjek 35	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	3	2	3	2	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3	2
Subjek 36	4	3	4	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4

Lampiran 4**Hasil Uji Reliabilitas Resiliensi**

Skala Depresi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	36	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.820	25

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
R1	92.61	65.616	.489	.808
R2	92.81	65.704	.413	.811
R3	92.17	68.429	.217	.820
R4	92.44	66.311	.449	.810
R5	92.22	67.892	.455	.811
R6	92.75	70.764	.091	.824
R7	92.83	65.171	.547	.806
R8	92.25	67.907	.414	.812
R9	92.50	62.771	.616	.801
R10	92.19	68.961	.332	.815
R11	92.61	66.702	.489	.809
R12	92.44	65.740	.569	.806
R13	92.89	66.959	.359	.814
R14	93.47	63.171	.515	.806
R15	92.92	71.050	.014	.833
R16	93.08	62.879	.600	.802
R17	92.92	70.821	.045	.829
R18	93.25	66.764	.455	.810
R19	93.36	66.294	.456	.810
R20	93.89	77.587	-.401	.846
R21	92.83	64.657	.463	.809
R22	92.69	65.590	.507	.807
R23	93.00	66.629	.370	.813
R24	92.58	68.421	.415	.813
R25	92.61	66.702	.454	.810

Lampiran 5

Hasil Uji Reliabilitas *Self Compassion*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	36	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.852	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SC1	86.75	132.993	.072	.857
SC2	86.83	117.857	.670	.836
SC3	86.69	129.761	.264	.850
SC4	87.61	126.130	.353	.848
SC5	86.36	130.923	.248	.850
SC6	87.19	119.075	.584	.839
SC7	86.78	125.263	.465	.844
SC8	87.78	136.921	-.104	.861
SC9	86.22	128.235	.353	.848
SC10	86.42	129.564	.284	.850
SC11	86.69	122.047	.475	.844
SC12	86.36	131.266	.178	.853
SC13	87.25	118.364	.599	.838
SC14	86.50	127.000	.510	.844
SC15	86.08	130.307	.286	.850
SC16	86.61	119.616	.594	.839
SC17	86.33	131.429	.262	.850
SC18	87.28	122.835	.475	.844
SC19	86.69	132.104	.112	.855
SC20	87.33	128.229	.233	.853
SC21	86.56	120.711	.499	.843
SC22	86.67	123.429	.709	.839
SC23	86.28	126.721	.418	.846
SC24	86.81	118.790	.612	.838
SC25	87.03	118.885	.669	.836
SC26	86.44	129.283	.280	.850

Lampiran 6

Skala Pengambilan Data

Skala A

NO	Pernyataan	Jawaban				
		STS (1)	TS (2)	N (3)	S (4)	SS (5)
1	Saya mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi dalam hidup saya					
2	Saya memiliki hubungan yang dekat dengan orang yang berada di sekeliling saya					
3	Tuhan akan membantu saya dalam menghadapi masalah saya					
4	Saya menerima apapun keadaan dan situasi yang terjadi dalam hidup saya					
5	Kesuksesan saya di masa lalu dalam menghadapi masalah akan membantu saya untuk menghadapi tantangan yang baru					
6	Saya mampu melihat bahwa beberapa hal memiliki sisi humor					
7	Saya mengatasi masalah yang terjadi pada kondisi hidup saya secara positif					
8	Saya cenderung berkeinginan untuk bangkit kembali dari kesulitan yang saya hadapai					
9	Saya menyadari sesuatu terjadi karena sebuah alasan					
10	Saya berusaha melakukan yang terbaik untuk hidup saya					
11	Saya bisa mencapai tujuan hidup saya					
12	Saya akan melakukan usaha yang terbaik untuk menghadapi masalah saya					

13	Saya mengetahui saat-saat ketika saya membutuhkan bantuan					
14	Dalam keadaan tertekan saya tetap fokus dan berfikir jernih					
15	Ketika ada masalah saya lebih memilih untuk menyelesaikan masalah saya sendiri					
16	Saya tidak akan terpengaruh jika ada yang menakut-nakuti saya mengenai kegagalan dalam menghadapi masalah saya					
17	Saya menganggap diri saya adalah orang yang kuat					
18	Saya dapat membuat keputusan yang sulit					
19	Saya dapat mengatasi perasaan tidak menyenangkan					
20	Saya tidak bertindak mengikuti perasaan saya					
21	Saya memiliki pendirian yang kuat					
22	Saya dapat mengontrol hidup saya					
23	Saya menyukai tantangan dalam menghadapi masalah saya					
24	Saya bertindak untuk mencapai tujuan saya					
25	Saya bangga dengan pencapaian saya dalam menghadapi masalah saya					

Skala B

NO	Pernyataan	Jawaban				
		TP (1)	JR (2)	KD (3)	SR (4)	SL (5)
1	Saya menolak kekurangan serta kelemahan yang saya miliki					
2	Saya fokus pada hal-hal yang buruk ketika merasa terpuruk					
3	Ketika hal buruk menimpa saya, saya menganggap kesulitan tersebut sebagai bagian dari hidup yang dialami semua orang					
4	Ketika saya berpikir tentang kekurangan saya, hal itu membuat saya merasa berbeda dengan orang lain					
5	Saya mencoba untuk mencintai diri saya sendiri ketika saya merasa sakit secara emosi					
6	Saya larut dalam perasaan tidak berdaya ketika gagal mencapai sesuatu yang penting					
7	Saya mengingatkan diri saya bahwa banyak orang di luar sana juga memiliki perasaan seperti saya ketika mengalami kegagalan					
8	Saya mengkritik diri saya sendiri ketika mengalami masa-masa sulit					
9	Ketika sesuatu membuat saya marah, saya mencoba untuk membuat emosi saya stabil					
10	Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba mengingatkan diri saya bahwa sebagian besar orang lain juga merasakan hal yang saya rasakan					

11	Saya tidak bisa menerima sifat-sifat saya yang tidak saya sukai					
12	Saya berusaha memberi perhatian pada diri saya sendiri ketika melalui masa-masa sulit					
13	Ketika saya merasa terpuruk, saya merasa orang lain lebih bahagia dari pada saya					
14	Saya mencoba untuk berpikir jernih ketika hal yang menyakitkan menimpa saya					
15	Saya mencoba untuk melihat kegagalan sebagai hal yang manusiawi					
16	Saya putus asa dengan sifat-sifat saya yang tidak saya sukai					
17	Ketika saya gagal mencapai sesuatu yang penting bagi saya, saya berusaha untuk menerimanya dengan bijak					
18	Ketika saya merasa harus berjuang dalam hidup saya, saya merasa orang lain memiliki kehidupan yang lebih mudah					
19	Saya berbaik hati pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan					
20	Saya menjadi terbawa emosi ketika sesuatu membuat saya marah					
21	Saya menjadi tidak peduli dengan diri sendiri ketika mengalami penderitaan					
22	Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba mengatasi perasaan saya dengan berlapang dada					
23	Saya menerima kekurangan dan kelemahan yang saya miliki					
24	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung merespon kejadian tersebut secara berlebihan					

25	Ketika gagal mencapai sesuatu yang penting untuk saya, saya merasa sendirian dalam kegagalan					
26	Saya mencoba memahami sifat atau kepribadian saya yang tidak saya sukai					

Lampiran 7

Data Penelitian Skala Resiliensi Setelah Analisis

Subjek	1	2	4	5	8	9	10	11	12	13	14	16	18	19	21	22	23	24	25
Subjek1	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	3	4	5	4	5	4
Subjek 2	5	5	5	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Subjek 3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Subjek 4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3
Subjek 5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	5
Subjek 6	3	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	3	3	4	5	5	4	4	5
Subjek 7	3	4	3	4	5	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4
Subjek 8	2	3	5	5	5	3	5	5	5	3	2	2	2	2	5	4	4	5	4
Subjek 9	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4
Subjek 10	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4
Subjek 11	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
Subjek 12	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4
Subjek 13	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	3	3	4	3	5	5	5	4	4
Subjek 14	4	5	5	4	5	4	5	4	4	3	3	4	4	3	5	4	2	5	3
Subjek 15	4	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4
Subjek 16	4	2	5	4	4	3	4	4	4	4	2	2	3	4	3	3	3	4	4
Subjek 17	4	4	4	5	5	5	4	4	5	3	3	3	4	4	5	5	5	4	3
Subjek 18	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4
Subjek 19	5	5	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	2	2	5	4	5	5	3
Subjek 20	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	3	5	4	4	5	4	4	4	4
Subjek 21	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5

Lampiran 8

Data Skala *Self Compassion* Setelah Analisis

Subjek	2	4	6	7	9	10	11	13	14	15	16	17	18	21	22	23	24	25	26
Subjek1	4	1	3	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	3	4	5	4	4	4
Subjek 2	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
Subjek 3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Subjek 4	4	2	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Subjek 5	5	2	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	3
Subjek 6	3	4	3	4	4	3	4	5	4	4	4	4	5	2	3	5	3	3	5
Subjek 7	4	4	2	3	5	5	4	5	4	5	5	4	3	5	4	4	3	3	4
SUbjek 8	2	2	2	3	2	4	2	2	3	5	3	3	3	5	4	4	3	2	4
Subjek 9	4	3	3	3	5	4	5	2	4	4	3	4	4	5	4	4	5	4	4
Subjek 10	2	2	2	4	3	4	2	2	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	3
Subjek 11	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4
Subjek 12	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	5	3	4	4	3	3	4	3	3
Subjek 13	2	2	3	4	4	4	3	3	4	5	3	5	2	3	5	5	5	2	5
Subjek 14	1	1	1	2	4	5	3	2	3	4	5	4	1	5	3	5	3	2	4
Subjek 15	5	1	3	5	5	5	2	1	4	4	2	4	1	4	4	4	5	2	4
Subjek 16	5	3	5	4	5	3	5	3	4	4	5	4	3	5	4	5	5	5	4
Subjek 17	4	2	3	4	4	4	2	3	5	4	4	3	4	4	3	5	3	3	3
Subjek 18	3	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3
Subjek 19	3	5	5	3	3	4	2	3	4	5	2	4	3	4	3	4	1	3	5

Subjek 20	5	2	3	4	4	3	5	3	4	4	5	4	2	5	4	5	2	4	4
Subjek 21	3	3	2	4	5	4	3	3	4	4	3	4	2	3	3	4	2	2	4
Subjek 22	3	2	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4
Subjek 23	2	2	5	2	5	2	5	2	5	5	5	5	3	5	4	4	4	3	4
Subjek 24	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	4
Subjek 25	2	2	1	3	3	4	3	1	3	5	3	3	1	4	3	4	3	3	3
Subjek 26	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	5	4	3	4	4	3
Subjek 27	2	1	1	2	5	4	5	1	4	5	2	3	1	2	3	5	2	1	5
Subjek 28	2	2	2	2	4	3	1	2	2	3	4	4	3	5	2	3	2	3	5
Subjek 29	3	2	1	3	4	4	2	3	4	5	1	5	3	2	3	3	3	2	4
Subjek 30	5	3	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5
Subjek 31	3	2	3	4	4	4	3	2	4	4	3	4	2	2	3	4	2	2	3
Subjek 32	4	4	4	5	5	5	2	2	5	4	4	3	4	3	4	2	5	5	2
Subjek 33	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	2	4	3	3	2
Subjek 34	2	2	2	3	5	3	4	2	3	3	2	4	2	1	4	3	4	2	3
Subjek 35	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	4	4	3	3	3	2	2	3	2
Subjek 36	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3	4	4	3	4

Lampiran 9**Hasil Pengolahan Data Skala Resiliensi****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	36	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.877	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
R1	74.06	63.197	.445	.873
R2	74.25	62.707	.417	.874
R4	73.89	63.644	.424	.874
R5	73.67	65.486	.389	.875
R7	74.28	62.492	.526	.870
R8	73.69	64.961	.410	.874
R9	73.94	59.768	.626	.866
R10	73.64	65.723	.359	.875
R11	74.06	63.654	.498	.871
R12	73.89	62.787	.571	.869
R13	74.33	63.543	.396	.875
R14	74.92	59.564	.565	.869
R16	74.53	60.256	.581	.868
R18	74.69	63.647	.470	.872
R19	74.81	62.675	.516	.871
R21	74.28	60.835	.529	.870
R22	74.14	61.952	.570	.869
R23	74.44	63.511	.382	.876
R24	74.03	64.885	.480	.873
R25	74.06	63.254	.500	.871

Lampiran 10

Hasil Pengolahan Data Skala *Self Compassion*

A. Relibilitas Skala Resiliensi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	36	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.878	19

B. Reliabilitas Skala *Self Compassion*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SC2	63.25	93.964	.694	.863
SC4	64.03	100.828	.402	.875
SC6	63.61	94.416	.635	.866
SC7	63.19	101.247	.456	.873
SC9	62.64	103.552	.366	.876
SC10	62.83	105.057	.278	.878
SC11	63.11	98.387	.465	.873
SC13	63.67	93.486	.663	.865
SC14	62.92	101.907	.566	.871
SC15	62.50	105.400	.302	.877
SC16	63.03	96.771	.557	.869
SC17	62.75	105.907	.321	.877
SC18	63.69	97.761	.529	.870
SC21	62.97	98.428	.434	.875
SC22	63.08	99.907	.678	.867
SC23	62.69	102.733	.398	.875
SC24	63.22	95.835	.585	.868
SC25	63.44	94.997	.688	.864
SC26	62.86	104.980	.264	.879

Lampiran 11

Hasil Uji Asumsi

A. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
RSUM	.086	36	.200*	.977	36	.647
SCSU	.128	36	.145	.953	36	.130
M						

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

B. Uji Linieritas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
RSUM * SCSU M	Between Groups (Combined)	1538.500	19	80.974	1.462	.224
	Linearity	744.428	1	744.428	13.440	.002
	Deviation from Linearity	794.072	18	44.115	.796	.681
Within Groups		886.250	16	55.391		
Total		2424.750	35			

C. Uji Hipotesis

Correlations

		RSUM	SCSUM
RSUM	Pearson Correlation	1	.554**
	Sig. (1-tailed)		.000
	N	36	36
SCSUM	Pearson Correlation	.554**	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	36	36

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Lampiran 12

Analisis Tambahan

A. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Group Statistics

	JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
RSUM	Laki-laki	8	79.75	8.207	2.902
	Perempuan	28	77.61	8.443	1.596
SCSU M	Laki-laki	8	68.00	10.351	3.660
	Perempuan	28	66.25	10.707	2.023

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
RSU M	Equal variances assumed	.037	.849	.637	34	.529	2.143	3.365	-4.697	8.982
	Equal variances not assumed			.647	11.598	.530	2.143	3.311	-5.100	9.386
SCS UM	Equal variances assumed	.117	.734	.410	34	.684	1.750	4.263	-6.914	10.414
	Equal variances not assumed			.418	11.652	.683	1.750	4.182	-7.392	10.892

B. Uji korelasi semua aspek *self compassion* dan resiliensi

		Correlations			
		RSUM	ASPEKSC 1	ASPEKSC 2	ASPEKSC 3
RSUM	Pearson Correlation	1	.519**	.431**	.464**
	Sig. (1-tailed)		.001	.004	.002
	N	36	36	36	36
ASPEKSC 1	Pearson Correlation	.519**	1	.448**	.543**
	Sig. (1-tailed)	.001		.003	.000
	N	36	36	36	36
ASPEKSC 2	Pearson Correlation	.431**	.448**	1	.680**
	Sig. (1-tailed)	.004	.003		.000
	N	36	36	36	36
ASPEKSC 3	Pearson Correlation	.464**	.543**	.680**	1
	Sig. (1-tailed)	.002	.000	.000	
	N	36	36	36	36

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).