

NASKAH PUBLIKASI

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



Oleh:

Muhamad Taufik Hermansyah

15320017



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

2019

NASKAH PUBLIKASI

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



Dosen Pembimbing Utama

(Endah Puspita Sari, S.Psi., M.si., Psikolog)

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

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

PENGANTAR

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 ?”

TINJAUAN PUSTAKA

Resiliensi

Pengertian Resiliensi

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.

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.

Aspek-Aspek Resiliensi

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.

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat 5 aspek resiliensi yaitu kompetensi pribadi, kuat menghadapi tekanan, penerimaan positif, pengendalian diri dan spiritualitas.

Self Compassion

Pengertian *Self Compassion*

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.

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.

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.

METODE PENELITIAN

Identifikasi Variabel Penelitian

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

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

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).

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*.

Skala 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 diadaptasi 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
--------	----	---	----

Skala *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

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.

Uji Asumsi

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 $p > 0,05$.

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	13,44	0,02	Linier
<i>Self Compassion</i>			

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 $p < 0,05$.

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%.

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	Perempun	
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 aspek self compassion terhadap resiliensi

<i>Self Compassion</i>	R ²	p	Keterangan
Kebaikan Diri	0,519	0,01	Signifikan
Sifat Manusiawi	0,431	0,04	Signifikan
Kesadaran Diri	0,464	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 0-5 tahun dan lebih dari 5 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.

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 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 55,4%, 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*

dapat meningkatkan 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 korelasi dan memberikan sumbangan yang paling kuat terhadap resiliensi adalah aspek kebaikan diri, sumbangan yang diberikan adalah 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 sumbangan pada 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. Kemudian diikuti

oleh aspek sifat manusiawi yang memberikan sumbangan terhadap 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 kegagalan 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

menggenaralisir 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.

PENUTUP

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.

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.
- Beritagar.id. "Jumlah Perceraian di Indonesia, 2014-2016". 3 Oktober 2018. [Jumlah perceraian di Indonesia, 2014-2016 - Lokadata](#)
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- 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.
- 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.
- Harning, A. D. (2018). Hubungan antara *self compasion* 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.

- 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.
- 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.
- 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*.
- 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.*
- 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.
- 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.
- 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.