

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN
RESILIENSI PADA REMAJA DARI KELUARGA BERCERAI**



Oleh:

Aptini Dwi Harning
14320111

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

2018

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA
REMAJA DARI KELUARGA BERCERAI



Dosen Pembimbing Utama

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Endah Puspita Sari'.

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

HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA REMAJA DARI KELUARGA BERCERAI

Aptini Dwi Harning

Endah Puspita Sari

INTISARI

Remaja dari keluarga yang bercerai biasanya akan mengalami kondisi yang sulit. Hal ini karena remaja dari keluarga bercerai akan memandang bahwa kondisi keluarganya berbeda dengan teman-teman lainnya serta muncul kekhawatiran bahwa orangtua tidak akan menyayangi dirinya lagi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai. Subjek penelitian ini merupakan 45 remaja dari keluarga bercerai yang berasal dari Yogyakarta. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala resiliensi yang merupakan adaptasi dari skala Wagnild & Young (1993), serta skala *self compassion* yang merupakan skala adaptasi oleh Neff (2003). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai ($r = 0.430$; $p = 0.003$). Hipotesis yang menyatakan hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai diterima. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi juga tingkat resiliensi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin rendah juga tingkat resiliensi.

Kata Kunci: *Resiliensi, Self Compassion, Remaja, Keluarga Bercerai*

Pengantar

Keluarga adalah tempat dimana anak berkembang dan bertumbuh, baik secara fisik maupun psikologis, oleh karena itu peranan keluarga sangat penting bagi setiap anak. Namun pada kenyataannya, ada sebagian anak dan remaja yang hidup di dalam keluarga yang tidak dapat menjalankan fungsinya dengan baik, misalnya keluarga yang mengalami perceraian. Perceraian adalah berpisahnya pasangan suami istri secara hukum sehingga tidak lagi dalam ikatan pernikahan, perceraian dapat terjadi apabila antara suami dan istri sudah tidak mampu lagi mencari cara penyelesaian masalah yang dapat memuaskan kedua belah pihak (Hurlock, 1980).

Penelitian yang dilakukan oleh Mulyana dan Purnamasari (2010) mengungkapkan bahwa remaja dari keluarga yang bercerai seringkali tidak mendapatkan dukungan, diabaikan dan direndahkan atau bahkan menerima perlakuan yang buruk dari orangtuanya. Kondisi keluarga seperti ini akan menyebabkan anak atau remaja mengalami stres atau tekanan dalam dirinya yang akan menghambat berkembangnya perasaan dan keyakinan diri remaja tersebut. Namun, tidak semua remaja yang menjadi korban perceraian orangtua mengalami dampak buruk dari perpecahan keluarga tersebut. Hal itu dapat dilihat pada kejadian anak dari salah satu pasangan publik figur di Indonesia yaitu E. E merupakan putra kedua dari salah satu pasangan publik figur di Indonesia, adik kandung dari E yaitu Dul sempat membuat onar dengan menabrakkan mobil milik kakaknya dan membuat tujuh orang tewas. Berbeda dengan sang adik, E malah jarang muncul di hadapan media dan fokus

terhadap pendidikannya. Sekarang E berhasil menunjukkan pada dunia bahwa dirinya mampu untuk menjalani hidup dengan normal dan bisa kuliah di Inggris meskipun kedua orangtuanya sudah bercerai dan hidup berpisah (boombastis.com). Kejadian ini menunjukkan bahwa seorang remaja diharapkan dapat memahami bahwa perceraian orangtua bukanlah akhir dari segalanya. Remaja bisa memilih untuk tetap mengikuti sikap-sikap positif setelah perceraian kedua orangtuanya.

Peneliti kemudian melakukan wawancara pada tanggal 31 Maret 2018 pada tiga subjek. Subjek pertama (A) merasa sedih karena sering melihat ibu dan ayahnya yang bertengkar, kemudian ayahnya menjadi jarang pulang ke rumah. Pada saat itu A masih berusia 13 tahun. Nilai-nilai ujian sekolah A menjadi turun. Hal tersebut dikarenakan A selalu memikirkan pertengkaran orangtuanya dan membuat A merasa tidak semangat untuk belajar. A pernah mencoba kabur dari rumah karena merasa tidak nyaman berada di rumah. Beberapa bulan setelah pertengkaran yang terus berlangsung, orangtua A memutuskan untuk bercerai. Setelah perceraian kedua orangtuanya, A pernah mencoba untuk bunuh diri. Selain itu, A menjadi jarang berinteraksi dengan orang lain dan memilih menarik diri dari lingkungan sehingga A tidak mempunyai teman. A menjadi pribadi yang sensitif dalam bersikap serta dalam caranya memandang suatu permasalahan yang muncul dalam kehidupannya sehari-hari. A cenderung memikirkan permasalahan yang dihadapinya dengan menyendiri dan termenung. A juga cenderung menyalahkan keadaan mengenai kondisi perceraian orangtuanya yang dialami.

Subjek kedua (B) merasa sedih dan tidak nyaman berada di rumah karena B menganggap suasana rumah menjadi lebih dingin. Setelah sering terjadi pertengkaran diantara kedua orangtuanya, kedua orangtua B tidak pernah saling menyapa. Apabila ingin bepergian ke luar rumah, orangtua B memilih untuk pergi naik kendaraan masing-masing. Orangtua B akhirnya memutuskan untuk bercerai saat B berusia 14 tahun. B pernah melarang kedua orangtuanya untuk bercerai, namun kedua orangtuanya menganggap bahwa B masih terlalu kecil dan tidak paham dengan masalah kedua orangtuanya tersebut. Akhirnya B lebih memilih untuk pasrah dan lebih menguatkan diri sendiri serta saudara-saudaranya. B juga memilih untuk lebih fokus pada pendidikannya karena pada saat perceraian orangtuanya terjadi B duduk dibangku kelas 3 SMP sehingga B memilih untuk menyibukkan dirinya sendiri dengan cara lebih fokus belajar untuk mempersiapkan menghadapi Ujian Nasional daripada terus menerus memikirkan permasalahan orangtuanya tersebut. B termasuk anak yang berprestasi di sekolahnya dan selalu mendapat peringkat 1 di kelasnya. Pada saat perceraian orangtuanya terjadi prestasi akademik B tidak terganggu sama sekali. B berpikir bahwa B masih mempunyai tujuan hidup yang lain dan yakin apabila dengan kondisi keluarganya seperti itu tidak akan menghambat tujuan hidupnya. Menurut B yang terpenting adalah B dan saudara-saudaranya tetap bersama dan saling berhubungan dengan baik walaupun orangtuanya sudah berpisah. B juga beranggapan bahwa keluarga yang terpecah atau bercerai itu belum tentu akan menghancurkan kehidupan dan masa depan anak-anak atau remaja dari keluarga bercerai.

Subjek ketiga (C) merasa sedih dan marah ketika mengetahui orangtuanya bercerai. Perceraian itu terjadi ketika C berusia 16 tahun. C sempat bergaul dan memiliki hubungan asmara atau pacaran dengan banyak teman laki-lakinya serta mencoba merokok dan minum minuman keras setelah perceraian orangtuanya, namun hal itu tidak berlangsung lama karena C berpikiran bahwa C tidak ingin merusak pandangan orang lain tentang dirinya (anak dari korban perceraian) dan Ibunya yang menjaga C sendirian. Kakak dan Ibu dari C juga selalu memberikan penjelasan dan nasehat untuk menguatkan C. Beberapa bulan setelah perceraian orangtuanya, C sadar dan lebih mengerti bahwa keputusan orangtuanya untuk bercerai adalah keputusan yang terbaik karena C merasa bahwa kehidupan orangtuanya menjadi lebih baik dan bahagia ketika orangtuanya sudah hidup berpisah. C juga bergabung dalam komunitas *volunteer* atas ajakan dari temannya sehingga C tidak berlarut terlalu lama dalam kesedihan tentang perceraian orangtuanya karena C sengaja menyibukkan dirinya dengan mengikuti komunitas tersebut. C ingin membuktikan kepada orang lain bahwa anak dari korban perceraian masih memiliki jiwa sosial yang baik. C mempunyai keinginan untuk menikah muda, hal ini dikarenakan bahwa C ingin membantah pandangan orang lain bahwa anak dari korban perceraian ketika dewasa akan mengalami perceraian juga dalam pernikahannya.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, terlihat bahwa sikap dan tanggapan A, B dan C berbeda-beda setelah perceraian orangtuanya. A merasa tertekan dan merasa kesulitan menjalani perubahan yang terjadi karena A harus tinggal dengan salah satu orangtuanya saja dan konflik yang masih terus terjadi setelah perceraian, hilangnya

semangat belajar di sekolah serta menarik diri dari lingkungan sekitarnya. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Conger dan Chao (Santrock, 2003) yang menyatakan bahwa anak-anak yang berasal dari keluarga bercerai cenderung menunjukkan masalah-masalah akademis, masalah eksternal (seperti kenakalan remaja) dan masalah internal (seperti kecemasan dan depresi), kurang memiliki tanggung jawab sosial, kurang kompeten dalam relasi yang akrab, putus sekolah, aktif secara seksual di usia dini, mengkonsumsi obat-obatan, bergabung dengan kawan-kawan yang antisosial, memiliki penghargaan diri yang rendah, dan kurang mengembangkan kelekatan yang aman sebagai orang dewasa awal.

Sebaliknya, B dan C mampu mengatasi perubahan kondisi keluarga setelah terjadi perceraian dan mampu bangkit dari permasalahan perceraian orangtuanya. B dan C lebih mampu berpikir positif dan mampu menerima keadaan dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua anak-anak dari keluarga yang bercerai memiliki masalah emosi ketika berada pada kondisi perceraian orangtuanya. Ahrons (Karina, 2014) berpendapat bahwa mayoritas anak-anak yang berasal dari keluarga bercerai tidak memiliki masalah penyesuaian diri yang berarti dalam kehidupannya. Kemampuan untuk mengatasi kondisi atau perubahan yang drastis disebut dengan resiliensi.

Wagnild dan Young (1993) menyatakan bahwa resiliensi merupakan stamina emosional dan digunakan untuk menjelaskan orang yang menunjukkan keberanian dan kemampuan beradaptasi pada situasi hidup yang sulit (kematian, perceraian, peperangan, kemiskinan). B dan C menunjukkan sikap pada aspek resiliensi yaitu

ketekunan (*perseverance*) dan kebermaknaan hidup (*meaningfulness*). Hal ini dikarenakan B dan C mampu untuk tetap bertahan dalam menghadapi suatu situasi yang sulit dan mempunyai keinginan untuk terus berjuang dalam mengembalikan kondisi seperti semula. B dan C juga memiliki kesadaran bahwa hidupnya memiliki tujuan dan diperlukan usaha untuk mencapai tujuan tersebut. Tujuanlah yang membuat individu terus berjuang menghadapi kesulitan yang terjadi dalam hidup (Wagnild dan Young, 1993).

Penelitian yang dilakukan oleh Febrianita dan Desiningrum (2017) mengemukakan bahwa remaja yang menjadi korban perceraian orangtua mengalami perasaan yang minder, menutup diri, kehilangan figur ayah, menjadi pribadi yang keras, dan selalu menyalahkan kondisi perceraian orangtuanya yang dialami apabila menghadapi suatu masalah. Dewanti dan Suprapti (2014) mengungkapkan bahwa seiring peningkatan dari waktu ke waktu setelah perceraian, masa remaja merupakan masa yang paling sulit bagi anak dari korban perceraian orangtua. Ketika orangtua bercerai, remaja memiliki tugas yang berat untuk menyesuaikan perubahan saat menghadapi perceraian orangtua. Perceraian dapat dikatakan sebagai situasi sulit bagi seorang anak sehingga resiliensi pada remaja dengan latar belakang orangtua bercerai sangat diperlukan.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi resiliensi yaitu faktor protektif (*protective factor*) dan faktor risiko (*risk factor*). Faktor protektif merupakan faktor yang bersifat menunda, bahkan mampu meminimalisir hasil akhir dari kejadian yang negatif. Salah satu faktor untuk menghindari munculnya kondisi yang tidak

menyenangkan dan dapat memicu individu untuk menyalahkan diri sendiri secara berlebihan yaitu dengan cara menumbuhkan rasa menyayangi diri sendiri, atau disebut dengan istilah *self compassion* (Rananto dan Hidayati, 2017). Germer (2009) menjelaskan bahwa *self compassion* sebagai salah satu bentuk dari penerimaan yang mengacu pada situasi atau peristiwa yang dialami seseorang dalam bentuk penerimaan secara emosional dan kognitif. Hasil penelitian yang dilakukan Neff (Leary dan Hoyle, 2009) menunjukkan bahwa keberadaan *self compassion* efektif dalam mengendalikan emosi-emosi negatif yang muncul dalam diri individu.

Setyawan (2018) mengungkapkan bahwa resiliensi berguna untuk mengatasi kesulitan, rasa frustrasi, stres, depresi, dan segala permasalahan dalam diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat bangkit dari tekanan, stres, depresi, serta berusaha mengatasi masalahnya dengan cara mulai memunculkan sikap belas kasih atau *self compassion* terhadap dirinya. Hasil penelitian Utami (2015) bahwa adanya perkembangan yang baik dari segala aspek resiliensi dapat menjadikan mantan pecandu narkoba lebih resilien daripada sebelumnya. Faktor protektif yang sangat berperan untuk menguatkan mantan pecandu narkoba menjadi resilien diantaranya adalah faktor internal seperti rasa percaya diri, kemandirian, keterampilan sosial, keyakinan mengatasi masalah, tujuan dan makna hidup yang jelas, serta reaksi emosional (temperamen) yang positif. Neff (2003) menjelaskan bahwa *self compassion* adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri

sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. *Self compassion* membuat individu akan lebih mampu memahami kemanusiaan yang dimiliki sehingga membantu mengurangi rasa takut dari penolakan sosial. Hal ini membuat seseorang memiliki perasaan terhubung secara interpersonal (Neff, 2010).

Hall (Santrock, 2007) menyatakan bahwa remaja merupakan pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati. Permasalahan yang dihadapi remaja memiliki karakteristik yang sedikit berbeda dengan kelompok individu pada rentang usia lainnya karena dapat menimbulkan permasalahan sosial berupa perilaku negatif seperti tawuran, pemakaian obat-obatan terlarang, seks bebas, percobaan bunuh diri dan perilaku negatif lainnya. Adanya kesulitan hidup yang dihadapi akan dapat meningkatkan potensi terjadinya perilaku negatif di usia remaja. Ditambah lagi jika remaja harus menghadapi situasi yang sulit seperti perceraian orangtua. Remaja yang dapat bangkit dari kesulitan tersebut adalah remaja yang resilien. Resiliensi sebagai kemampuan individu bangkit dari kesulitan maka seseorang yang resilien akan mampu menjawab tantangan dan kesulitan yang dihadapi dengan bersikap positif atau bahkan lebih baik dari sebelumnya. Remaja yang memiliki faktor protektif berupa *self compassion* akan dapat membantu melindungi dan menghindari remaja dari perilaku-perilaku negatif tersebut (Rananto & Hidayati, 2017).

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kaitan antara *self compassion* dan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai

“apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai?”

TINJAUAN PUSTAKA

Resiliensi

Pengertian Resiliensi

Wagnild dan Young (1993) menyatakan bahwa resiliensi adalah keberhasilan untuk dapat mengatasi perubahan atau ketidakberuntungan, dengan kata lain resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit dan melanjutkan kehidupan setelah jatuh dan terpuruk. Menurut Ungar (2008), resiliensi memiliki makna sebagai suatu kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan dan melanjutkan perkembangan normalnya seperti semula. Individu yang memiliki resiliensi mampu untuk secara cepat kembali kepada kondisi sebelum trauma, terlihat kebal dari berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif, serta mampu beradaptasi terhadap stres yang ekstrim dan kesengsaraan (Holaday, 1997).

Reivich & Shatte (2002) menjabarkan resiliensi adalah kemampuan untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesengsaraan (*adversity*) atau trauma, yang diperlukan untuk mengelola tekanan hidup sehari-hari. Resiliensi merupakan hal yang penting ketika membuat keputusan berat dan sulit dalam keadaan yang mendesak. Individu yang resilien memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan tetap teguh dalam situasi sulit.

Mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Wagnild & Young (1993), dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah keberhasilan seseorang dalam mengatasi perubahan atau ketidakberuntungan yang terjadi dalam hidupnya, serta mampu untuk bangkit kembali dari keadaan sulit yang dihadapinya dan melanjutkan kehidupan yang dijalannya.

Aspek-aspek Resiliensi

Adapun aspek-aspek dari resiliensi menurut Wagnild & Young (1993) yang menjadi dasar penelitian adalah sebagai berikut:

a. Ketenangan hati (*equanimity*)

Ketenangan hati (*equanimity*) yaitu suatu perspektif yang dimiliki oleh individu mengenai hidup dan pengalaman-pengalaman yang dialaminya semasa hidup yang dianggap merugikan.

b. Ketekunan (*perseverance*)

Ketekunan (*perseverance*) yaitu sikap individu yang tetap bertahan dalam menghadapi suatu situasi yang sulit. Ketekunan (*perseverance*) juga dapat berarti keinginan seseorang untuk terus berjuang dalam mengembalikan kondisi seperti semula.

c. Kemandirian (*self reliance*)

Kemandirian (*self reliance*) yakni keyakinan pada diri sendiri dengan memahami kemampuan dan batasan yang dimiliki oleh diri sendiri.

d. Kebermaknaan hidup (*meaningfulness*)

Kebermaknaan hidup (*meaningfulness*) merupakan kesadaran individu bahwa hidupnya memiliki tujuan dan diperlukan usaha untuk mencapai tujuan tersebut.

e. Kesendirian eksistensial (*existential aloneness*)

Kesendirian eksistensial (*existential aloneness*) yaitu kesadaran bahwa setiap individu unik dan beberapa pengalaman dapat dihadapi bersama namun ada juga yang harus dihadapi sendiri.

Self Compassion

Pengertian *Self Compassion*

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self compassion* adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri.

Germer (2009) menjelaskan *self compassion* sebagai salah satu bentuk dari penerimaan yang mengacu pada situasi atau peristiwa yang dialami seseorang dalam bentuk penerimaan secara emosional dan kognitif. Menurut Neff & McGehee (2010) *self compassion* merupakan cara adaptif untuk berhubungan dengan diri ketika menghadapi kekurangan pribadi atau keadaan hidup yang sulit.

Mengacu pada teori yang dikemukakan Neff (2003), dapat disimpulkan bahwa *self compassion* merupakan pemberian kasih sayang kepada diri sendiri, serta tidak

menghakimi dan mengkritik diri sendiri atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami.

Aspek-aspek *Self Compassion*

Adapun aspek-aspek dari *self compassion* menurut Neff (2003) yang menjadi dasar penelitian adalah sebagai berikut:

a. Kebaikan diri sendiri (*self kindness*)

Self kindness merupakan pemahaman terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau merasa memiliki kekurangan dalam diri sendiri, dengan tidak mengkritik secara berlebihan.

b. Sifat manusiawi (*common humanity*)

Common humanity adalah individu memandang bahwa kesulitan hidup dan kegagalan merupakan sesuatu hal yang akan dialami semua orang.

c. Kesadaran penuh atas situasi saat ini (*mindfulness*)

Mindfulness adalah kesadaran individu akan pikiran dan perasaan yang menyakitkan, namun tidak menjadikan hal tersebut sebagai *over identifying* atau tidak melebih-lebihkan sesuatu yang dirasakan.

Hipotesis Penelitian

Ada hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin rendah resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai.

METODE PENELITIAN

Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel Tergantung : Resiliensi

Variabel Bebas : *Self Compassion*

Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja dari keluarga bercerai dengan rentang usia 12-21 tahun.

Metode Pengumpulan Data

Adapun alat yang akan digunakan untuk pengambilan data oleh peneliti ini adalah skala, yaitu kumpulan pertanyaan atau pernyataan yang mengungkap indikator perilaku dari atribut yang ingin diukur (Azwar, 2010). Terdapat dua skala yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu:

Skala Resiliensi

Skala yang digunakan untuk mengukur resiliensi merupakan skala yang diadaptasi dari *Resilience Scale* (Wagnild & Young, 1993). Distribusi aitem dari skala resiliensi diatas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1
Distribusi Aitem *Resilience Scale*

No.	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	Ketenangan Hati	16, 17, 19, 22, 23	-	5
2.	Ketekunan	1, 7, 10, 13, 14, 24	-	6
3.	Kemandirian	2, 3, 5, 9, 18	-	5
4.	Kebermaknaan Hidup	4, 6, 11, 15, 21	-	5
5.	Kesendirian Eksistensial	8, 12, 20, 25	-	4
Jumlah				25

Skala ini terdiri dari 25 aitem yang mendukung pernyataan (*favorable*). Skala ini mempunyai 7 pilihan jawaban yaitu dari Sangat Sesuai sampai Sangat Tidak Sesuai. Cara skoring yang digunakan untuk 25 pernyataan *favorable* tersebut adalah 7 jika jawaban Sangat Sesuai, skor 6 jika jawaban 6, skor 5 jika jawaban 5, skor 4 jika jawaban 4, skor 3 jika jawaban 3, skor 2 jika jawaban 2, dan skor 1 jika jawaban 1.

Skala *Self Compassion*

Skala yang digunakan untuk mengukur *self compassion* merupakan skala yang diadaptasi dari *Self Compassion Scale* (Neff, 2003). Berikut ini tabel distribusi aitem pada skala *self compassion*.

Tabel 2
Distribusi Aitem *Self Compassion Scale*

No.	Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
1.	<i>Self kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26	1, 8, 11, 16, 21	10
2.	<i>Common humanity</i>	3, 7, 10, 15	4, 13, 18, 25	8
3.	<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22	2, 6, 20, 24	8
Jumlah				26

Skala *self compassion* terdiri dari 26 aitem yang dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu 13 aitem yang mendukung pernyataan (*favorable*) dan 13 aitem yang tidak mendukung pernyataan (*unfavorable*). Skala ini mempunyai empat pilihan jawaban yaitu Sering (S), Pernah (P), Hampir Tidak Pernah (HTP), dan Tidak Pernah (TP). Cara skoring yang digunakan untuk pernyataan *favorable* adalah skor 4 jika jawaban S, skor 3 jika jawaban P, skor 2 jika jawaban HTP, dan skor 1 jika jawaban TP. Untuk pernyataan *unfavorable*, berlaku sebaliknya.

Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis statistik. Peneliti akan menerapkan metode analisis *correlational product moment* dari Pearson. Berdasarkan dengan metode analisis ini, penelitian ini menggunakan statistik korelasi yang bertujuan untuk menemukan hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi. Analisis data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini menggunakan *Statistical Packages for Social Science (SPSS) for windows 21.0*.

Uji Asumsi

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data dalam penelitian terdistribusi secara normal. Untuk mengetahui uji normalitas dengan cara menggunakan SPSS yaitu dengan menggunakan perhitungan *Kolmogrov Smirnov*. Penyebaran data

dikatakan normal jika $p > 0.05$ apabila nilai $p < 0.05$ maka data tersebut dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 13
Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Keterangan
Resiliensi	0.200	Normal
<i>Self compassion</i>	0.053	Normal

Berdasarkan hasil pengolahan data pada variabel resiliensi menunjukkan bahwa $p=0.200$ ($p>0.05$) artinya sebaran data variabel resiliensi dapat dikatakan normal. Pada variabel *self compassion* mendapatkan hasil bahwa $p=0.053$ ($p>0.05$) hal tersebut menunjukkan bahwa sebaran data variabel *self compassion* normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan kedua variabel tersebut bersifat linear atau tidak. Dua variabel dikatakan memiliki hubungan yang linear jika $p<0.05$. berikut ini hasil uji linearitas:

Tabel 14
Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	P	Keterangan
Resiliensi dan <i>Self compassion</i>	8.409	0.008	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas pada variabel resiliensi dan *self compassion* menghasilkan $F=8.409$ dan $p=0.008$ ($p<0.05$) menunjukkan bahwa antara variabel *self compassion* dengan resiliensi memiliki hubungan yang linear.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk memberi penjelasan terkait hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai. Uji normalitas dari penelitian menunjukkan bahwa kedua skala berdistribusi normal dan uji linearitas penelitian menunjukkan hasil yang linear, sehingga uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Pearson. Berikut hasil dari uji hipotesis:

Tabel 15
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	r ²	p	Keterangan
Resiliensi dan <i>Self compassion</i>	0.430	0.185	0.003	Signifikan

Berdasarkan hasil pengolahan data menunjukkan korelasi antara *self compassion* dengan resiliensi menunjukkan $r=0.430$ dengan $p=0.003$ ($p<0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi. Sumbangan efektif *self compassion* terhadap resiliensi adalah sebanyak 18.5%.

Analisis Tambahan

Peneliti melakukan dua analisis tambahan dengan melakukan analisis uji korelasi antar aspek dan uji beda menggunakan analisis *univariate*. Uji korelasi ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aspek pada kedua variabel. Analisis *univariate* ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat resiliensi dan *self compassion* pada subjek remaja laki-laki dan perempuan. Selain itu, uji beda juga

dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat resiliensi dan *self compassion* pada remaja berdasarkan lama bercerai orangtua.

Tabel 16
Analisis Tambahan Korelasi Aspek Resiliensi dan Aspek Self Compassion

Aspek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Resiliensi	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Ketahanan Hati	0.911	1	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Ketekunan	0.856	0.715	1	-	-	-	-	-	-	-
4. Kemandirian	0.843	0.724	0.668	1	-	-	-	-	-	-
5. Kebermaknaan Hidup	0.772	0.702	0.585	0.478	1	-	-	-	-	-
6. Kesenjangan Eksistensial	0.767	0.622	0.632	0.545	0.674	1	-	-	-	-
7. <i>Self Compassion</i>	0.508	0.468	0.470	0.307	0.407	0.450	1	-	-	-
8. <i>Self Kindness</i>	0.407	0.393	0.367	0.295	0.331	0.261	0.835	1	-	-
9. <i>Common Humanity</i>	0.491	0.451	0.426	0.295	0.356	0.458	0.823	0.550	1	-
10. <i>Mindfulness</i>	0.441	0.484	0.382	0.157	0.440	0.492	0.766	0.591	0.595	1

Berdasarkan hasil pengolahan data menunjukkan pada semua aspek resiliensi dan *self compassion* terdapat korelasi. Pada aspek Kemandirian dan *Mindfulness*

menunjukkan $r=0.157$ yang menunjukkan bahwa korelasi antar aspek Kemandirian dan *Mindfulness* rendah. Selanjutnya yang memiliki korelasi paling tinggi yaitu pada aspek Ketenangan Hati dan Resiliensi dengan nilai $r=0.911$.

Tabel 17
Analisis Tambahan Uji Beda Tingkat Resiliensi dan Self Compassion Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja

Variabel	Mean		P	p^2
	Laki-laki	Perempuan		
Resiliensi	117.44	123.83	0.364	0.019
<i>Self Compassion</i>	73.00	71.28	0.520	0.010

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan analisis *univariate* yang dilihat berdasarkan jenis kelamin. Pada variabel resiliensi diketahui skor $p=0.364$ ($p>0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan resiliensi yang signifikan antara remaja laki-laki dan perempuan. Pengaruh jenis kelamin terhadap variabel resiliensi yaitu sebesar 0.019. Selain itu, pada variabel *self compassion* diketahui skor $p=0.520$ ($p>0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *self compassion* yang signifikan antara remaja laki-laki dan perempuan. Pengaruh jenis kelamin terhadap variabel *self compassion* yaitu sebesar 0.010.

Tabel 18
Analisis Tambahan Uji Beda Tingkat Resiliensi dan Self Compassion Berdasarkan Lama Bercerai Orangtua

Variabel	Mean			P	p^2
	1-6	7-12	13-18		
Resiliensi	110.71	123.36	128.29	0.082	0.112
<i>Self Compassion</i>	68.71	77.07	72.43	0.100	0.196

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan analisis *univariate* yang dilihat berdasarkan lama bercerai orangtua. Pada variabel resiliensi diketahui skor

$p=0.082$ ($p>0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan resiliensi yang signifikan berdasarkan lama bercerai orangtua. Pengaruh lama bercerai orangtua terhadap variabel resiliensi yaitu sebesar 0.112. Selain itu, pada variabel *self compassion* diketahui skor $p=0.100$ ($p>0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *self compassion* yang signifikan berdasarkan lama bercerai orangtua. Pengaruh lama bercerai orangtua terhadap variabel *self compassion* yaitu sebesar 0.196.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai ($r=0.430$, $p=0.003$, $p<0.05$). Artinya semakin tinggi *self compassion* maka akan semakin tinggi tingkat resiliensi, begitu juga sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka akan semakin rendah tingkat resiliensinya. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Febrinabilah dan Listiyandini (2016) tentang hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi. Subjek penelitiannya adalah mantan pecandu narkoba dewasa awal yang memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi.

Penelitian yang dilakukan oleh Collins (Neff, 2010) menunjukkan bahwa *self compassion* yang tinggi pada individu dapat membantu mengurangi rasa takut dari penolakan sosial. Selain itu *self compassion* juga membantu meningkatkan penghayatan positif mengenai diri sendiri, menghilangkan emosi negatif, dan

meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain. Neff dan McGehee (2010) yang mengemukakan bahwa *self compassion* dapat mempengaruhi remaja dalam mengatasi pandangan diri yang negatif. Remaja yang memiliki *self compassion* akan menerima ketidaksesuaian dengan perasaan tenang sehingga membuka kesadaran diri, bukan justru menghindar dan terputus dari kondisi tersebut. *Self compassion* membantu remaja untuk menghindari pemikiran negatif pada saat mencari solusi atas ketidaksesuaian yang terjadi, serta tidak melebih-lebihkannya yang justru akan membuat remaja semakin teralut dalam masalah. Lebih lanjut Neff (2003) menjelaskan bahwa *self compassion* adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Dinamika-dinamika yang terdapat pada *self compassion* tersebutlah yang dapat meningkatkan tingkat resiliensi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil jumlah subjek perempuan dari keluarga bercerai lebih banyak dari pada laki-laki, yaitu sebesar 29 pada remaja perempuan dan 16 pada remaja laki-laki. Hasil analisis tambahan yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat resiliensi antara remaja laki-laki dan perempuan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian resiliensi sebelumnya yang telah dilakukan oleh Wagnild (2009) menyatakan bahwa *Resilience Scale* yang dikembangkan oleh Wagnild dan Young telah digunakan kepada partisipan dari berbagai jenis kelamin. Berdasarkan sepuluh penelitian resiliensi yang ditinjau oleh

Wagnild (2009) mengungkapkan bahwa perbedaan jenis kelamin tidak mempengaruhi skor resiliensi seseorang.

Terlepas dari penelitian tersebut yang menyebutkan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi resiliensi seseorang, masih banyak faktor lain yang mempengaruhi resiliensi, salah satunya adalah usia. Dua belas penelitian resiliensi lainnya yang ditinjau ulang oleh Wagnild (2009) ditemukan bahwa perbedaan usia tidak mempengaruhi resiliensi pada semua penelitian tersebut. Berdasarkan hasil tinjauan tersebut, Wagnild (2009) mengungkapkan bahwa skor *Resilience Scale* tidak dipengaruhi oleh usia dan jenis kelamin.

Selain itu faktor lain yang menyebabkan tidak ada perbedaan resiliensi antara laki-laki dan perempuan adalah jumlah subjek dalam penelitian ini terbilang masih sedikit, sehingga hasilnya kurang mendekati generalisasi populasi. Hal tersebut sejalan dengan Polit dan Hungler (Sugiyono, 2012) yang menyatakan bahwa semakin besar jumlah subjek yang digunakan maka akan semakin baik dan representatif hasil yang diperoleh.

Data yang didapatkan untuk usia saat orangtua bercerai adalah saat berusia 2-20 tahun. Semakin tua usia remaja saat orangtua bercerai maka penyesuaian subjek terhadap perceraian orangtua semakin membaik, sehingga tingkat resiliensi dan *self compassion* semakin meningkat. Hasil analisis tambahan yang dilakukan menunjukkan bahwa lama kurun waktu perceraian orangtua tidak memiliki perbedaan pada tingkat resiliensi remaja. Menurut Dagun (2002) anak yang mengalami kurun waktu yang lama dalam perceraian orangtua dan diusia yang sudah relatif besar

cenderung tidak menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang menimpanya, namun anak mulai memiliki rasa takut akan perubahan situasi keluarga dan memiliki rasa cemas akan ditinggal oleh salah satu orangtua. Setiap remaja yang orangtuanya bercerai baik ketika masih kecil maupun dalam usia yang sudah memasuki remaja memiliki respon yang berbeda dalam merespon masalahnya. Respon dari remaja tersebut yang menunjukkan tingkat resiliensi remaja saat menghadapi masalah perceraian orangtua.

Adanya hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi menandakan bahwa *self compassion* merupakan salah satu hal yang mampu mempengaruhi resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai. *Self compassion* memberikan sumbangan bagi resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai sebesar 18,5%. Artinya 81,5% sisanya berasal dari faktor lain yang mempengaruhi resiliensi. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah faktor resiko (*risk factor*) seperti status sosial ekonomi yang rendah, peperangan, kesulitan ekonomi dan kemiskinan, adapun faktor protektif (*protective factor*) lainnya seperti kesempatan untuk dapat berpartisipasi dalam aktivitas kelompok, hubungan yang hangat dan harapan yang tinggi dari lingkungan. Pengaruh besar yang diberikan oleh *self compassion* terhadap resiliensi tampak dari kesesuaiannya dengan aspek kognitif dan emosi. Menurut Holaday dan McPhearson (1997) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi yaitu kemampuan kognitif seperti intelegensi, *coping style*, kemampuan untuk menghindarkan diri dari menyalahkan diri sendiri, *personal control*, dan spiritualitas. Hal ini berkaitan dengan kemampuan remaja untuk tidak menyalahkan diri sendiri dan berusaha untuk lebih

menyayangi diri sendiri dalam menghadapi masalah yang sulit atau *self compassion*. *Self compassion* dapat berkontribusi meningkatkan penghayatan positif mengenai diri sendiri, menghilangkan emosi negatif, dan meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain (Neff, 2010).

Kelemahan dalam penelitian ini adalah jumlah subjek yang sangat terbatas jumlahnya sehingga peneliti mengambil metode pengambilan data yang tidak menggunakan *try out* tetapi menggunakan *try out* terpaksa yang hanya dilakukan pada saat pengambilan data. Selain itu, seluruh pengambilan data sebaiknya dilakukan secara tatap muka atau bertemu secara langsung dengan subjek dan tanpa menggunakan *google form* agar apabila ada pernyataan aitem yang membingungkan bagi subjek, dapat ditanyakan secara langsung kepada peneliti.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja *broken home*. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi juga tingkat resiliensi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self compassion* maka semakin rendah juga tingkat resiliensi. Hipotesis yang menyatakan hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja *broken home* diterima.

Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan bagi remaja *broken home* agar dapat memiliki sifat resiliensi dengan cara mulai menyayangi diri sendiri (*self compassion*). Bagi remaja *broken home* yang masih memiliki resiliensi dan *self compassion* yang rendah, dapat ditingkatkan lagi dengan cara mampu untuk bangkit kembali dari keadaan sulit yang dihadapinya dan melanjutkan kehidupan yang dijalannya, serta membiasakan diri untuk memandang suatu masalah adalah hal yang wajar dialami semua orang, yang berarti bahwa semua orang pasti mempunyai masalah dalam hidup.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Agar penelitian selanjutnya lebih baik, peneliti menyarankan jumlah responden lebih banyak sehingga penyebaran skor menjadi bervariasi. Mengganti metode penelitian yang digunakan dengan metode kualitatif agar data yang didapatkan lebih detail dan mendalam. Selain itu, bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik yang sama sebaiknya seluruh pengambilan data dilakukan secara tatap muka atau bertemu secara langsung dengan subjek dan tanpa menggunakan *google form*.

DAFTAR PUSTAKA

- Albuquerque, C., Almeida, J., Cunha, M., Madureira, A., & Andrade, A. (2015). Protective Resilience factors in Institutionalised Portuguese Adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 17(1), 276-283.
- Aiken, L. R. (1985). Three Coefficients for Analyzing the Reliability, and Validity of Ratings. *Educational and Psychological Measurement*, 45(1), 131-142.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorces for adults and children. *Journal of Married and The Family*, 62(1). 1269-1287.
- Arimitsu, K., & Hofmann, S.G. (2015). Cognitions as Mediators in the Relationship Between Selfcompassion and Affect. *Pers Individ Dif*, 1(74), 1-20.
- Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baer, R.A., Lykins, E.L.B., & Peters, J.R. (2012). Mindfulness and Self Compassion as Predictors of Psychological Wellbeing in Long Term Meditators and Matched Nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238.
- Barankin, T & Khanlou, N. (2007). *Growing Up Resilience*. North America. Camh Publication.
- Bogar, C. B., & Hulse-Killacky, D. (2006). Resiliency Determinants and Resiliency Processes Among Female Adult Survivors of Childhood Sexual. *Journal of Conseling and Development: JCD*, 84(1), 318-327.
- Bogdan, T.L.R., Piontkowski, S., Hui, K., Ziemer, K.S., & Garriott, P.O. (2016). Self Compassion as a Mediator Between Attachment Anxiety and Body Appreciation. *Body image*, 1(9), 28-36.
- Dagun, S. M. (2002). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dewanti, A., & Suprapti, V. (2000). The Consequences of Divorce for Adults and Childrens. *Journal of The Marriage and The Family*, 62(4), 1269-1287.
- Febrianita, C. F., & Desiningrum, D.R. (2017). Relasi Anak dan Ibu Pada Keluarga Yang Bercerai. *Jurnal Empati*, 6(1), 70-73.

- 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.
- Germer, C.K. (2009). *The Mindfull path to self compassion : Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guilford Press: London
- Hadi, S. (2003). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Pustaka Andi.
- Harsadakara. (2 Mei 2018). Salut! Meski Jadi Korban Broken Home, 5 Artis Ini Berhasil Tunjukkan Prestasinya Pada Dunia. Diunduh dari <https://www.boombastis.com/artis-korban-broken-home/163472>
- Hetherington, E.M. (2003). Social Support and The Adjustment of Children in Divorced and Remmarried Families. *Childhood*, 1(2), 217-236.
- Holaday, M., & McPhearson. (1997). Resilience and Server Burns. *Journal of Conseling and Development*, 75(1), 346-357.
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Karina, C. (2014). Resiliensi Remaja yang Memiliki Orangtua Bercerai. *Jurnal Online Psikologi*, 2(1), 152-169.
- Leary & R. H. Hoyle (2009). *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*.
- Mahedy, L., Harold, G.T., Maughan, B., Gardner, F., Araya, R., Jones, R.B., Hammerton, G., Sellers, R., Thapar, A., & Collishaw, S. (2018). Resilience in High-Risk Adolescents of Mothers with Recurrent Depressive Disorder: The Contribution of Fathers. *Journal of Adolescence*, 6(5), 207-218.
- Mulyana, H., & Purnamasari, S.E. (2010). Hubungan Antara Harga Diri dengan Sikap Terhadap Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja dari Keluarga *Broken Home*. *Psycho Idea*, 8(2), 41-53.
- Nearchou, F. (2018). Resilience Following Emotional Abuse by Teachers: Insights from a Cross-Sectional Study with Greek Students. *Child Abuse & Neglect*, 7(8), 96-106.
- Neff, K.D. (2003). Self compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(1), 85-101.

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Nourian, M., Shahboulaghi, F.M., Tabrizi, K.N., Rassouli, M., & Biglarrian, A. (2016). Resilience and Its Contributing Factors in Adolescents in Long-Term Residential Care Facilities Affiliated to Tehran Welfare Organization. *IJCBNM*, 4(4), 386-396.
- Nugroho, A. (18 Mei 2018). *Perkara di Pengadilan Agama Kota Yogyakarta Masih Didominasi Kasus Perceraian*. Diunduh dari <http://jogja.tribunnews.com/2017/11/24/perkara-di-pengadilan-agama-kota-yogyakarta-masih-didominasi-kasus-perceraian>
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandru, D. (2014). Pengaruh Self Compassion Terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(3), 1-5.
- Rananto, H.W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati*, 6(1), 232-238.
- Revich, K., & Shatte. (2002). *The Resilience Factors*. New York: Random House, Inc.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja*, edisi kesebelas. Jakarta: Erlangga.
- Setyawan, I. (2018). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54-59.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Thurackal, J.T., Corveleyn, J., & Dezutter, J. (2016). Personality and Self-Compassion Exploring Their Relationship in an Indian Context. *European Journal of Mental Health*, 1(1), 18-35.

Ungar, M. (2008). Resilience Across Culture. *British Journal of Social Work*, 38(1), 218-325.

Wagnild, G. M. (2009). A review of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 17(1), 105-113.

Wagnild, G.M., & Young, H.M. (1993). *Development and psychometric evaluation of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.

Walsh, F. (2006). *Strengthening Family Resilience. Second Edition*. New York: The Guilford Press.