

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

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

Aptini Dwi Harning
14320111

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

2018

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

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

Aptini Dwi Harning
14320111

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

2018

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul:

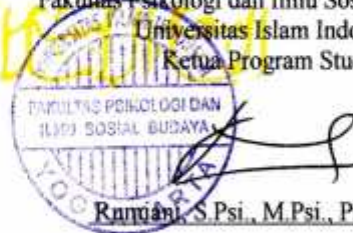
HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA REMAJA DARI KELUARGA BERCERAI

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 Derajat Sarjana S-1



Mengesahkan,

Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia
Ketua Program Studi



Rumiati, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dewan Penguji

1. Endah Puspita Sari, S.Psi, M.Si., Psikolog
2. Libbie Annatagia, S.Psi., M.PSi
3. Dr. Ahmad Rusdi, S.Psi, S.Sos.I., M.A.Si

Tanda Tangan

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aptini Dwi Harning
No. Mahasiswa : 14320111
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Resiliensi Pada Remaja dari Keluarga Bercerai

Melalui surat ini, saya menerangkan bahwa:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi orang lain, atau pelanggaran lain, yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya ilmiah jiplakan orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi ini 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 saya ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademik yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, Juli 2018

Yang Menyatakan

Aptini Dwi Harning



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil'alamin

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan anugerahNya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar.

Karya sederhana ini akan saya persembahkan untuk:

Mama dan Papaku tercinta, Mamaku Fonny Kaunang dan Papaku Bambang Hartoyo yang tidak pernah lelah mendoakanku serta memberikan dukungan, pengorbanan, perhatian, kasih sayang, dan kesabaran dalam mendidik dan membesarkanku hingga saat ini, terima kasih banyak Mama dan Papa.

Kakakku tersayang Fihar Agus Maulidiar, terima kasih atas doa, perhatian, dukungan, semangat, keceriaan, serta kasih sayang selama ini.

HALAMAN MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap”

(Q.S. Al-Insyirah: 6-8)

“Families are the compass that guide us. They are the inspiration to reach great heights, and our comfort when we occasionally falter”

(Brad Henry)

PRAKATA



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah robbil' alamin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, hidayah, serta kekuatan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan lancar. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW serta para sahabat dan keluarganya hingga akhir zaman.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini tidak terlepas dari bimbingan, dorongan, dan bantuan baik secara material maupun spiritual dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. H. Fuad Nashori, M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Rumiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi.
3. Ibu Endah Puspita Sari, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi tercinta yang dengan penuh kesabaran memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih banyak atas segala kebaikan hati, nasehat, kritik, saran, waktu, tenaga, serta pikiran yang telah diberikan kepada penulis.

4. Ibu Nita Trimulyaningsih, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah bersedia dalam memberikan nasehat, dukungan, serta pengetahuan kepada penulis.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan serta pengalaman selama proses perkuliahan, dan segenap karyawan serta staff Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia yang telah membantu penulis dalam hal administrasi.
6. Kedua orangtua yang sangat penulis cintai. Bapak Bambang Hartoyo dan Ibu Fonny Kaunang, terima kasih atas segala doa, dukungan, nasehat, kesabaran, dan kasih sayang yang selalu diberikan selama ini.
7. Kakak yang penulis sayangi. Kakakku Fihar Agus Maulidiar, terima kasih atas segala kasih sayang, dukungan, dan perhatian yang telah diberikan selama ini.
8. Sahabat-sahabat penulis sejak SMA sampai sekarang. Dita, Sari, Ella, Mikha, Ruth, dan Silvia terima kasih atas segala doa, dukungan, semangat, bantuan, serta mampu menjadi inspirasi dan motivasi selama mengerjakan skripsi ini.
9. Sahabat-sahabat penulis selama kuliah yang mewarnai dunia perkuliahan penulis di tanah rantauan ini. Denik, Wulan, Eno, Rara, Linda, Fifit dan Wiwiek terima kasih atas doa, semangat, dukungan, bantuan, keceriaan, serta kasih sayang kalian semua selama mengerjakan skripsi ini.

10. Teman-teman satu bimbingan skripsi penulis yang banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini Sintya, Hary, dan Fauzan terima kasih banyak atas bantuan dan dukungan kalian, semoga Allah membalas kebaikan kalian.
11. Teman-teman KKN unit 288, abang Aan, Hervi, Ratna, Fenni, Tea, Dyno, dan Edo terima kasih atas segala bantuan, dukungan, dorongan, keceriaan serta perhatian sejak KKN hingga saat ini.
12. Teman-teman Kost Kamboja 1 Tiyas, Afifah, Syifa, Fira, Vizza, dan Rika terima kasih atas bantuan dan semangatnya.
13. Seluruh keluarga besar mahasiswa Psikologi angkatan 2014. Terima kasih untuk kebersamaannya selama ini.

Semoga Allah *Subhanahu wa ta'ala* membalas segala kebaikan atas amal baik yang telah diberikan kepada penulis selama ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak dan juga penulis.

Wassalamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakatuh

Yogyakarta, Juli 2018

Aptini Dwi Harning

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
INTISARI	xv
BAB I PENGANTAR	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	9
C. Manfaat Penelitian	9
D. Keaslian Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	16
A. Resiliensi	16
1. Pengertian Resiliensi	16
2. Aspek-aspek Resiliensi	17
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi	23

B. <i>Self Compassion</i>	25
1. Pengertian <i>Self Compassion</i>	25
2. Aspek-aspek <i>Self Compassion</i>	26
C. Dinamika Psikologis	27
D. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Identifikasi Variabel Penelitian	31
B. Definisi Operasional variabel Penelitian	31
1. Resiliensi	31
2. <i>Self Compassion</i>	32
C. Subjek Penelitian	32
D. Metode Pengumpulan Data	33
1. Resiliensi	33
2. <i>Self Compassion</i>	34
E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	34
F. Metode Analisis Data	35
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	36
A. Orientasi Kancha dan persiapan	36
1. Orientasi Kancha	36
2. Persiapan Penelitian	37
a. Persiapan Administrasi	37
b. Persiapan Alat Ukur	38

c. Uji Alat Ukur dan Pengambilan Data	39
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	42
C. Hasil Penelitian	43
1. Deskripsi Subjek Penelitian	43
2. Deskripsi Data Penelitian	45
3. Hasil Uji Asumsi	48
D. Pembahasan	53
BAB V PENUTUP	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
1. Bagi Subjek Penelitian	58
2. Bagi Penelitian Selanjutnya	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi Aitem Skala Resiliensi	33
Tabel 2 Distribusi Aitem Skala <i>Self Compassion</i>	34
Tabel 3 Distribusi Aitem Skala Resiliensi Setelah Uji Coba	40
Tabel 4 Distribusi Aitem Skala <i>Self Compassion</i> Setelah Uji Coba	41
Tabel 5 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	43
Tabel 6 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Tabel 7 Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia Saat Orangtua Bercerai	44
Tabel 8 Deskripsi Subjek Berdasarkan Saat Ini Subjek Tinggal Bersama	44
Tabel 9 Deskripsi Data Penelitian	45
Tabel 10 Norma Kategorisasi	46
Tabel 11 Ketegorisasi Subjek Pada Variabel Resiliensi	46
Tabel 12 Kategorisasi Subjek Pada Variabel <i>Self Compassion</i>	47
Tabel 13 Hasil Uji Normalitas	48
Tabel 14 Hasil Uji Linearitas	49
Tabel 15 Hasil Uji Hipotesis	50
Tabel 16 Analisis Tambahan Korelasi Aspek Resiliensi dan Aspek Self Compassion	51
Tabel 17 Analisis Tambahan Uji Beda Tingkat Resiliensi dan Self Compassion Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja	52

Tabel 18 Analisis Tambahan Uji Beda Tingkat Resiliensi dan
Self Compassion Berdasarkan Lama Bercerai Orangtua52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Uji Coba	64
Lampiran 2 Data Uji Coba Skala Resiliensi	75
Lampiran 3 Data Uji Coba Skala <i>Self Compassion</i>	78
Lampiran 4 Reliabilitas Resiliensi	81
Lampiran 5 Validitas Resiliensi	82
Lampiran 6 Reliabilitas <i>Self Compassion</i>	84
Lampiran 7 Validitas <i>Self Compassion</i>	85
Lampiran 8 Skala Pengambilan Data	87
Lampiran 9 Data Penelitian Skala Resiliensi	97
Lampiran 10 Data Penelitian Skala <i>Self Compassion</i>	100
Lampiran 11 Hasil Pengolahan Data Penelitian	103

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*

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

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 Suprpti (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?”

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi atau masukan dalam bidang psikologi terutama pada bidang psikologi perkembangan dan psikologi klinis terkait resiliensi dan *self compassion* pada remaja dari keluarga bercerai.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi dan pemahaman baru yang nantinya diterapkan oleh masyarakat tentang pentingnya *self compassion* dalam membentuk resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai.

D. Keaslian Penelitian

Berbagai penelitian yang menggunakan resiliensi dan *self compassion* sebagai salah satu variabel penelitian telah dilakukan, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh:

Penelitian yang dilakukan oleh Arimitsu dan Hofmann (2015) dengan judul “*Cognitions as mediators in the relationship between self compassion and affect*” yang menilai bahwa *self compassion* dan emosi mempengaruhi kognisi positif maupun negatif pada orang Jepang. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Self Compassion Scale (SCS)* untuk mengukur *self compassion* dan subjek dalam penelitian ini adalah 231 mahasiswa di Jepang. Hasil penelitian ini adalah *self compassion* dan *self esteem* meningkatkan pikiran yang positif dan penurunan kecemasan sifat, sedangkan *self esteem* dapat meningkatkan kepuasan hidup dan penurunan depresi secara langsung.

Penelitian lain mengenai *self compassion* dilakukan oleh Baer, Lykins, dan Peters (2012) dengan judul “*Mindfulness and self compassion as predictors of psychological well-being in long term meditators and matched nonmeditators*”. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Self Compassion Scale (SCS)* untuk mengukur *self compassion*, dan subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 77 remaja. Hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan pengalaman meditasi dan *psychological well-being*.

Bogdan, Piontkowski, Hui, Ziemer, dan Garriott (2016) melakukan penelitian dengan judul “*Self compassion as a mediator between attachment anxiety and body*

appreciation". Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswi tahun pertama, untuk mengukur *self compassion* dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *Self Compassion Scale* (SCS). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self compassion* dengan kecemasan dan keromantisan pada pasangan remaja.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Thurackal, Corveleyn, dan Dezutter (2016) dengan judul "*Personality and self-compassion exploring their relationship in an indian context*". Penelitian ini menggunakan alat ukur *Self Compassion Scale Short Form* (SCS-SF) untuk mengukur *self compassion*, dan subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pria dewasa yang berusia 18 sampai 25 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pria dewasa yang berada di tingkat lebih tinggi pada pelatihan keagamaan memiliki *self compassion* yang lebih tinggi. Selain itu, pria yang lebih tua atau senior memiliki tingkat *self compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria yang berusia lebih muda atau junior.

Rananto dan Hidayati (2017) melakukan penelitian dengan judul "Hubungan antara *self compassion* dengan prokrastinasi pada siswa SMA Nasima Semarang". Subjek penelitian terdiri dari 150 siswa SMA Nasima Semarang. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Self Compassion Scale* (SCS) untuk mengukur *self compassion*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah prokrastinasi, sebaliknya semakin rendah *self compassion* maka semakin tinggi prokrastinasi.

Sementara penelitian yang menggunakan resiliensi sebagai salah satu variabel juga telah dilakukan, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh:

Febrinabilah dan Listiyandini (2016) melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal” menilai bahwa ada hubungan antara *self compassion* dan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. Mantan pecandu sering narkoba mengalami *relapse* dan berbagai masalah lainnya, namun mantan pecandu narkoba berhasil mempertahankan keputihannya. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Self Compassion Scale* (SCS) untuk mengukur *self compassion* dan *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) untuk mengukur resiliensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mantan pecandu narkoba berhasil mempertahankan keputihannya karena memiliki resiliensi dan adanya penghayatan positif mengenai diri sendiri atau *self compassion*. Hubungan antara *self compassion* dan resiliensi bersifat positif, yang artinya semakin tinggi skor *self compassion* maka semakin tinggi pula resiliensi pada mantan pecandu narkoba.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nourian, Shahboulaghi, Tabrizi, Rassouli, dan Biglarrian (2016) dengan judul “*Resilience and its contributing factors in adolescents in long-term residential care facilities affiliated to Tehran welfare organization*”. Subjek penelitian ini terdiri dari 223 remaja, untuk mengukur resiliensi dalam penelitian ini menggunakan alat ukur dari Wagnild dan Young (1993) yaitu *Resilience Scale* (RS). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semua

remaja resilien, namun tingkatannya berbeda-beda dari yang sangat rendah hingga tinggi.

Penelitian lain mengenai resiliensi dilakukan oleh Mahedy, Harold, Maughan, Gardner, Araya, Jones, dkk (2018) dengan judul “*Resilience in high-risk adolescents of mothers with recurrent depressive disorder: the contribution of fathers*”. Subjek dalam penelitian ini yaitu 337 orangtua dan anaknya yang sudah menginjak usia remaja. Penelitian ini menekankan bahwa dukungan emosional ayah merupakan proses utama dalam keluarga terkait dengan resiliensi pada ibu yang depresi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ayah dan keluarga memainkan peran penting dalam meningkatkan ketahanan terhadap gejala depresi pada remaja yang berisiko.

Nearchou (2018) melakukan penelitian dengan judul “*Resilience following emotional abuse by teachers: insights from a cross-sectional study with greek students*” yang menilai bahwa dukungan sosial yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan begitu juga dengan kepercayaan diri dapat meningkatkan fungsi psikologis yang lebih baik pada anak-anak yang mengalami pelecehan emosional oleh guru. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Resilience Youth Development Module* (RYDM) dari WestEd (2002) untuk mengukur resiliensi pada siswa Sekolah Dasar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelecehan emosional oleh guru harus dianggap sebagai sumber masalah perilaku dan penyesuaian pada siswa sekolah dasar. Dukungan sosial merupakan faktor perlindungan yang penting bagi siswa terhadap pelecehan emosional oleh para guru.

Penelitian yang dilakukan Albuquerque, Almeida, Cunha, Madureira, dan Andrade (2015) dengan judul “*Protective resilience factors in institutionalised Portuguese adolescents*” yang menilai bahwa tidak ada hubungan antara praktik keagamaan, usia dan pendidikan dan resiliensi. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Resilience Scale* (RS) dari Wagnild dan Young (1993) untuk mengukur resiliensi pada remaja Portugis yang berusia antara 10 sampai 16 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara resiliensi dengan *self esteem* dan *self concept* dengan kompetensi sosial.

Berdasarkan penelitian terdahulu, dapat dilihat bahwa penelitian yang dilakukan peneliti adalah asli dilihat dari:

1. Keaslian Topik

Penelitian ini mengangkat masalah resiliensi yang dikaitkan dengan *self compassion*, sama halnya dengan penelitian Febrinabilah dan Listiyandini (2016). Namun penelitian ini berbeda dengan penelitian Mahedy, dkk (2018) karena resiliensi dikaitkan dengan depresi dan dukungan emosional dari ayah. Penelitian lain yang juga meneliti tentang resiliensi dilakukan Nourian, Shahboulaghi, Tabrizi, Rassouli, dan Biglarrian (2016) namun berbeda yang diukur dalam penelitian tersebut adalah resiliensi dan faktor berkontribusi pada remaja yang tinggal di fasilitas perawatan jangka panjang dengan Organisasi Kesejahteraan Teheran.

2. Keaslian Teori

Teori dalam penelitian ini menggunakan teori tentang resiliensi milik Wagnild dan Young (1993). Teori yang digunakan berbeda dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Febriabilah dan Listiyandini (2016) yang menggunakan teori Connor dan Davidson (2003). Teori tentang *self compassion* dalam penelitian ini menggunakan teori Neff (2003). Namun berbeda dengan penelitian *self compassion* yang dilakukan oleh Thurackal, Corveleyn, dan Dezutter (2015) yang menggunakan teori Raes (2011).

3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan oleh Febrinabilah dan Listiyandini (2016) menggunakan skala *Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) milik Connor Davidson (2003) dan untuk skala *Self Compassion* menggunakan skala *Self Compassion Scale* (SCS) milik Neff (2003). Pada penelitian ini peneliti menggunakan skala *Resilience Scale* (RS) milik Wagnild dan Young (1993) untuk mengukur resiliensi dan *Self Compassion Scale* (SCS) milik Neff (2003) untuk mengukur *self compassion*.

4. Keaslian Subjek

Subjek dari penelitian yang dilakukan Febrinabilah dan Listiyandini (2016) adalah mantan pecandu narkoba dewasa awal. Subjek yang dikenai alat ukur pada penelitian ini adalah remaja dari keluarga bercerai yang berusia 12 sampai 21 tahun.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Resiliensi

1. Definisi 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 dan 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.

Rutter (Bogar dan Killacky, 2006) menjelaskan resiliensi adalah konsep psikologis yang merupakan kombinasi kepribadian dengan pengaruh lingkungan, dimana kombinasi tersebut memberikan perlindungan bagi individu dari efek psikologis yang berbahaya akibat trauma atau tekanan yang sangat hebat. Resiliensi juga sebagai kombinasi faktor eksternal dan ciri-ciri kepribadian yang berfungsi menyeimbangkan antara individu dan keadaan sulit dalam hidupnya, serta membantu individu untuk mengatasi keadaan sulit secara efektif.

Mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Wagnild dan 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.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Aspek-aspek resiliensi menurut Wagnild dan Young (1993):

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. Namun demikian, individu harus mampu untuk melihat dari sudut pandang yang lain sehingga dapat melihat hal-hal yang lebih positif daripada hal-hal negatif dari situasi sulit yang sedang dialami. Ketenangan hati (*equanimity*) juga menyangkut karakteristik humor. Oleh karena itu, individu yang resilien dapat menertawakan situasi apa

pun yang sedang dihadapi, melihat situasi tersebut dari hal yang positif, dan tidak terjebak pada hal-hal negatif yang terdapat di dalamnya.

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. Dalam aspek ketekunan (*perseverance*) ini dibutuhkan kedisiplinan pada diri individu ketika berjuang menghadapi situasi yang sulit dan kurang menguntungkan baginya.

c. Kemandirian (*self reliance*)

Kemandirian (*self reliance*) yakni keyakinan pada diri sendiri dengan memahami kemampuan dan batasan yang dimiliki oleh diri sendiri. Individu yang resilien sadar akan kekuatan yang dimilikinya dan mempergunakannya dengan benar sehingga dapat menuntun setiap tindakan yang dilakukan. Kemandirian (*self reliance*) didapat dari berbagai pengalaman hidup yang dialami sehari-hari dan dapat meningkatkan keyakinan individu akan kemampuan dirinya sendiri. Individu yang resilien mampu belajar dari pengalaman hidup yang didapatnya setiap hari dan mampu mengembangkan berbagai pemecahan masalah yang dihadapinya.

d. Kebermaknaan hidup (*meaningfulness*)

Kebermaknaan hidup (*meaningfulness*) merupakan kesadaran individu bahwa hidupnya memiliki tujuan dan diperlukan usaha untuk mencapai tujuan tersebut. Kebermaknaan hidup (*meaningfulness*) merupakan aspek resiliensi yang paling penting dan menjadi dasar dari keempat aspek yang lain, karena hidup tanpa tujuan adalah hal yang sia-sia karena tidak memiliki arah dan tujuan yang jelas. Tujuan mendorong individu untuk melakukan sesuatu dalam hidup, tidak terkecuali ketika individu mengalami kesulitan. Tujuanlah yang membuat individu terus berjuang menghadapi kesulitan 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. Individu yang resilien belajar untuk hidup dengan keberdayaan dirinya sendiri. Individu tidak terus-menerus mengandalkan orang lain, dengan kata lain mandiri dalam menghadapi situasi sulit apapun sehingga individu menjadi lebih menghargai kemampuan yang dimilikinya. Kesendirian eksistensial (*existential aloneness*) bukan berarti tidak menghiraukan pentingnya berbagi pengalaman dan merendahkan orang lain, melainkan menerima diri sendiri apa adanya.

Adapun aspek-aspek dari resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002) antara lain:

a. Regulasi emosi

Kemampuan untuk tetap tenang di bawah kondisi yang menekan. Individu yang mempunyai resiliensi yang baik, menggunakan kemampuan positif untuk membantu meregulasi emosi, memusatkan perhatian dan perilaku. Mengekspresikan emosi dengan tepat adalah bagian dari resiliensi. Individu yang tidak resilien cenderung lebih mengalami kecemasan, kesedihan, dan kemarahan dibandingkan dengan individu yang lain, dan mengalami saat yang berat untuk mendapatkan kembali kontrol diri ketika mengalami kekecewaan. Individu lebih memungkinkan untuk terjebak dalam kemarahan, kesedihan atau kecemasan, dan kurang efektif dalam menyelesaikan masalah.

b. Pengendalian impuls

Kemampuan individu untuk mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dalam diri seseorang. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian impuls yang rendah sering mengalami perubahan emosi dengan cepat yang pada akhirnya mengendalikan pikiran dan perilaku mereka.

c. Optimisme

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Optimisme adalah kemampuan melihat bahwa masa depan yang cemerlang. Optimisme

yang dimiliki oleh seorang individu menandakan bahwa individu tersebut percaya bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mengatasi kemalangan yang mungkin terjadi di masa depan.

d. Empati

Empati sangat erat kaitannya dengan kemampuan individu untuk membaca tanda-tanda kondisi emosional dan psikologis orang lain. Beberapa individu memiliki kemampuan yang cukup mahir dalam menginterpretasikan bahasa nonverbal yang ditunjukkan oleh orang lain, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, bahasa tubuh dan mampu menangkap apa yang dipikirkan dan dirasakan orang lain. Oleh karena itu, seseorang yang punya kemampuan berempati cenderung memiliki hubungan sosial yang positif.

e. Analisis penyebab masalah

Analisis penyebab masalah adalah kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang terjadi pada setiap individu. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi secara tepat, akan terus menerus berbuat kesalahan yang sama. Orang yang memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi dapat menganalisis penyebab musibah, sehingga tidak mengalami kesulitan untuk mengubah situasi, akibatnya mereka menjadi tidak kehilangan harapan.

f. Efikasi diri

Keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Kemampuan diri sendiri mempresentasikan kepercayaan bahwa mampu menyelesaikan masalah dengan pengalaman dan kemampuan yang dimiliki untuk mempertahankan harapan. Orang yang resilien memiliki kemampuan diri sendiri yang baik.

g. Peningkatan aspek positif

Kemampuan individu keluar dan meraih aspek positif dari kehidupan setelah kemalangan yang menimpa. Individu yang resilien memiliki kemampuan dalam meningkatkan aspek positif dalam hidup. Mampu melakukan dua aspek ini dengan baik, yaitu mampu membedakan resiko yang realistis dan tidak realistis, serta memiliki makna dan tujuan hidup serta mampu melihat gambaran besar dari kehidupan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan menggunakan aspek-aspek resiliensi dari Wagnild dan Young (1993) yang terdiri dari ketenangan hati, ketekunan, kemandirian, kebermaknaan hidup, dan kesendirian eksistensial.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Barankin dan Khanlou (2009) faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi sebagai berikut:

a. Faktor risiko (*risk factor*)

Faktor risiko terdapat pada tingkat individu, keluarga dan masyarakat, yang merupakan prediktor awal dari sebuah hasil yang tidak menguntungkan dan sesuatu yang membuat orang menjadi rentan atau variabel yang mengarah pada ketidakmampuan atau mediator yang menyebabkan terjadinya perilaku bermasalah. Secara umum, faktor risiko dibagi menjadi tiga kelompok yaitu yang berasal dari individu, keluarga dan lingkungan. Faktor risiko yang berasal dari individu antara lain seperti kelahiran prematur, penyakit kronis atau kejadian buruk yang dialami dalam kehidupannya. Faktor risiko yang berasal dari keluarga antara lain seperti penyakit yang dialami orangtua, perceraian atau perpisahan orangtua, orang tua tunggal, dan ibu yang masih remaja, sedangkan yang termasuk faktor lingkungan antara lain adalah status sosial ekonomi yang rendah, peperangan, kesulitan ekonomi dan kemiskinan.

b. Faktor protektif (*protective factor*)

Faktor protektif dibagi menjadi dua, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal adalah keterampilan dan kemampuan sehat yang dikuasai individu, sedangkan faktor eksternal adalah karakteristik tertentu dari lingkungan yang dapat menjadikan individu mampu menghindari dari

tekanan hidup dan mampu bertahan kendati berada dalam kondisi beresiko tinggi. Faktor protektif internal terdiri atas kompetensi sosial (keterampilan sosial dan empati), keterampilan menyelesaikan masalah (membuat keputusan dan berpikir kritis), otonomi dan memiliki tujuan. Faktor eksternal yang dimaksud adalah berupa kesempatan untuk dapat berpartisipasi dalam aktivitas kelompok, hubungan yang hangat dan harapan yang tinggi dari lingkungan.

Self compassion termasuk dalam faktor internal, hal ini dikarenakan *self compassion* yang tinggi pada individu dapat membantu mengurangi rasa takut dari penolakan sosial. *Self compassion* juga dapat berkontribusi meningkatkan penghayatan positif mengenai diri sendiri, menghilangkan emosi negatif, dan meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain (Neff, 2010). Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Febrinabilah dan Listiyandini (2016) pada mantan pecandu narkoba yang mengungkapkan bahwa apabila seseorang memiliki *self compassion* yang semakin tinggi, yaitu memiliki pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri, tidak menghakimi dirinya sendiri dengan keras, tidak mengkritik diri sendiri secara berlebihan atas kekurangan yang dimiliki, dan memiliki rasa keterhubungan dengan orang lain, maka individu tersebut dapat dikatakan lebih mampu menghadapi tantangan-tantangan sebagai seorang mantan pecandu narkoba.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi pada seseorang yaitu terdiri dari faktor resiko (*risk factor*) dan faktor protektif (*protective factor*).

B. *Self Compassion*

1. Definisi *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 dan 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.

2. Aspek-aspek *Self Compassion*

Menurut Neff (2003) terdapat beberapa aspek mengenai *self compassion*, yaitu:

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. *Self kindness* menyadarkan individu mengenai ketidaksempurnaan, kegagalan, dan kesulitan hidup yang tidak bisa dihindari, sehingga individu cenderung ramah terhadap diri sendiri daripada marah ketika menghadapi penderitaan atau kegagalan.

b. Sifat manusiawi (*common humanity*)

Common humanity adalah individu memandang bahwa kesulitan hidup dan kegagalan merupakan sesuatu hal yang akan dialami semua orang. Individu juga mengakui bahwa setiap pengalaman akan ada kegagalan dan keberhasilan, serta dengan adanya *common humanity*, individu akan menyadari dirinya sebagai manusia seutuhnya yang sangat terbatas dan jauh dari kesempurnaan.

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. Individu

mampu menerima pemikiran dan perasaan yang dirasakannya, serta tidak bersifat menghakimi, membesar-besarkan, dan tidak menyangkal aspek-aspek yang tidak disukai baik dalam diri ataupun dalam kehidupannya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa peneliti akan menggunakan aspek-aspek *self compassion* dari Neff (2003) yang terdiri dari kebaikan diri sendiri (*self kindness*), sifat manusiawi (*common humanity*) dan kesadaran penuh atas situasi saat ini (*mindfulness*).

C. Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Resiliensi pada Remaja dari Keluarga Bercerai

Resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya faktor protektif (*protective factor*) seperti *self compassion*. *Self compassion* termasuk dalam faktor internal, hal ini dikarenakan *self compassion* dapat berkontribusi meningkatkan penghayatan positif mengenai diri sendiri, menghilangkan emosi negatif, dan meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain (Neff, 2010).

Keberadaan *self compassion* efektif dalam mengendalikan emosi-emosi negatif yang muncul dalam diri individu sehingga individu mampu menghadapi masalah yang sulit dalam hidupnya (Leary dan Hoyle, 2009). Terutama di masa remaja yang menghadapi masa sulit seperti perceraian orangtua. Hal ini disebabkan seorang remaja yang mengalami kondisi keluarga seperti ini akan menyebabkan remaja mengalami tekanan dalam

dirinya yang akan menghambat berkembangnya perasaan dan keyakinan diri remaja tersebut sehingga harus membutuhkan penerimaan secara emosional dan kognitif untuk dapat melewati masa sulit tersebut.

Remaja dari keluarga bercerai yang memiliki *self compassion* dapat dilihat dari seberapa besar kemampuan remaja memahami dirinya sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan, atau merasa memiliki kekurangan dalam diri sendiri. Hal ini didukung dengan pernyataan Gilbert dan Iron (Neff, 2003) remaja yang memiliki *self kindness* dapat menanamkan kebaikan pada dirinya dengan cara tidak menghakimi diri sendiri, memperlakukan diri dengan kebaikan yang lebih besar, dan tidak sering memberikan kritik pada diri sendiri. Remaja yang memiliki kemampuan *self kindness* dapat merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima dirinya apa adanya, serta dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi (Neff, 2007). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hetherington (2000) menunjukkan bahwa 25% dari anak-anak yang berasal dari keluarga bercerai memperlihatkan masalah-masalah emosi yang serius dibandingkan dengan 10% dari anak-anak yang berasal dari keluarga utuh yang tidak pernah bercerai, namun ada mayoritas (75%) dari anak-anak yang berasal dari keluarga bercerai tidak memperlihatkan masalah emosi. Remaja yang memiliki kematangan emosional dan memiliki perilaku yang baik, lebih mampu menghadapi perceraian orang tuanya. Artinya, ketika remaja dihadapkan dengan suatu kondisi keluarga bercerai maka remaja tersebut

mampu memiliki sikap yang resilien karena dapat mengelola emosi serta perasaan, sehingga dapat menerima keadaan apa adanya.

Aspek kedua dari *self compassion* adalah *common humanity*. *Common humanity* merupakan kemampuan individu untuk melihat kesulitan hidup dan kegagalan adalah suatu hal yang wajar dialami oleh semua orang. Apabila remaja memiliki kemampuan untuk melihat segala kesulitan adalah hal yang wajar dialami semua orang, maka remaja cenderung akan menyadari dirinya sebagai manusia seutuhnya yang sangat terbatas dan jauh dari kesempurnaan (Neff, 2003). Artinya, ketika remaja dihadapkan pada suatu masalah keluarga yang berat seperti perceraian orangtua maka remaja tersebut tidak akan merasa sendirian ketika mengalami kegagalan karena menganggap semua orang pernah mengalami masa sulit. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dan Nurdibyanandaru (2014) yang mengungkapkan bahwa *self compassion* juga dapat membantu seseorang untuk tidak mencemaskan kekurangan yang ada pada dirinya sendiri, karena remaja yang memiliki *self compassion* dapat memperlakukan seseorang dan dirinya secara baik dan memahami ketidak sempurnaan manusia.

Aspek ketiga dari *self compassion* adalah *mindfulness*. *Mindfulness* memiliki arti bahwa individu akan menghadapi kenyataan yang ada tanpa melebih-lebihkan. Remaja yang mengalami masalah perceraian orangtua namun mampu menerima pemikiran dan perasaan yang dirasakannya, serta tidak bersifat menghakimi, membesar-besarkan masalah-masalah yang tidak

disukai baik dalam diri ataupun dalam kehidupannya merupakan ciri-ciri remaja yang resilien. Hal tersebut sejalan dengan Walsh (2006) yang menyatakan bahwa resiliensi lebih dari sekedar kemampuan untuk bertahan (*survive*), karena individu mempunyai keinginan untuk bisa sembuh dari luka menyakitkan, mengendalikan kehidupannya dan melanjutkan hidupnya dengan penuh cinta dan kasih sayang tanpa membesarkan-besarkan masalah yang terjadi. Ketika remaja dari keluarga bercerai dapat menghadapi kenyataan bahwa kondisi keluarganya tidak harmonis tanpa melebih-lebihkan keadaan maka remaja tersebut akan lebih mudah untuk bertahan dalam menghadapi segala kekurangan dan masalah (Neff, 2003).

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa remaja yang memiliki kemampuan *self compassion* dapat menerima segala kejadian buruk yang menimpanya tanpa harus merasa bahwa remaja tersebut satu-satunya seseorang yang paling menderita, oleh karena itu *self compassion* sangat dibutuhkan untuk membentuk resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, hipotesis dalam penelitian ini adalah 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.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian dan landasan teori yang telah dijabarkan sebelumnya, maka variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- 1. Variabel tergantung** : Resiliensi
- 2. Variabel bebas** : *Self Compassion*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Resiliensi

Resiliensi diketahui dari skor yang diperoleh subjek setelah mengisi skala resiliensi. Skala resiliensi yang digunakan yaitu *Resilience Scale* (RS) sesuai dengan yang dikemukakan oleh Wagnild dan Young (1993) yang mencakup lima aspek yaitu ketenangan hati, ketekunan, kemandirian, kebermaknaan hidup, dan kesendirian eksistensial. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai

2. *Self Compassion*

Self compassion diketahui dari skor yang diperoleh subjek setelah mengisi skala *self compassion*. *Self compassion* diukur menggunakan *Self Compassion Scale* (SCS) yang disusun oleh Neff (2003) yang mencakup kebaikan diri sendiri (*self kindness*), sifat manusiawi (*common humanity*) dan kesadaran penuh atas situasi saat ini (*mindfulness*). Semakin tinggi skor yang didapat maka semakin tinggi *self compassion* pada remaja dari keluarga bercerai. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapat maka semakin rendah *self compassion* pada remaja dari keluarga bercerai.

C. Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja dari keluarga bercerai dengan rentang usia 12-21 tahun. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Santrock (2003) yang menyatakan bahwa rentang waktu usia remaja dibagi menjadi tiga bagian yaitu, 12-15 tahun adalah remaja awal, 15-18 tahun adalah remaja tengah, dan 18-21 tahun adalah remaja akhir.

D. 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:

1. Resiliensi

Skala yang digunakan untuk mengukur resiliensi merupakan skala yang diadaptasi dari *Resilience Scale* (Wagnild dan 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.

2. 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.

E. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu alat ukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi

apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi utamanya atau memberikan hasil ukur tersebut menjalankan fungsi utamanya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2010).

Meskipun kedua alat ukur sebelumnya sudah teruji validitasnya, namun dalam penelitian ini perlu dilakukan uji validitas karena alat ukur ini diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Setelah menerjemahkan alat ukur ke dalam bahasa Indonesia, peneliti melakukan *pre-eliminary* pada 3 subjek.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan sejauh mana suatu hasil pengukuran alat ukur dapat dipercaya (Azwar, 2010). Sebuah alat ukur dinyatakan reliabel apabila data yang diperoleh dari alat ukur tersebut menunjukkan hasil yang sama meskipun diukur pada kondisi atau waktu yang berbeda (Sugiyono, 2012). Uji reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach*.

F. 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*.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PEMBAHASAN

A. Orientasi Kacah dan Persiapan

1. Orientasi Kacah Penelitian

Penelitian ini melibatkan sejumlah remaja dengan kondisi keluarga bercerai dengan rentang usia 12-21 tahun. Informasi tentang subjek penelitian didapatkan melalui informasi yang diberikan teman-teman peneliti, teman-teman subjek, saudara peneliti, hingga saudara subjek. Penelitian mengenai hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai dilakukan di Yogyakarta. Alasan peneliti memilih lokasi ini didasarkan pada observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada beberapa subjek remaja dari keluarga bercerai. Berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa terdapat subjek yang merasa tidak nyaman berada di rumah dan merasa suasana rumah menjadi lebih dingin karena sering melihat dan mendengar pertengkaran diantara kedua orangtuanya, namun setelah kedua orangtuanya bercerai, subjek tersebut mampu mengatasi perubahan kondisi keluarga dan mampu bangkit dari permasalahan perceraian orangtuanya. Subjek menjadi lebih mampu berpikir positif dan mampu menerima keadaan dengan baik. Wawancara tersebut mengarah pada resiliensi. Jumlah kasus perceraian di Yogyakarta setiap tahun semakin meningkat, hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari Wakil Panitera Pengadilan Agama Kota Yogyakarta,

Udiyono. Udiyono mengatakan jumlah perkara yang ditangani pihaknya mencapai ratusan perkara untuk setiap tahunnya. Pada tahun 2017, jumlah perkara yang ditangani mencapai 726 perkara. Dari jumlah tersebut, kasus perceraian yang paling mendominasi yaitu sekitar 500 kasus perceraian (tribunjogja.com).

Penelitian ini dilakukan dengan cara mendatangi langsung rumah-rumah subjek (*door to door*) dan membagikan kuesioner melalui *google form*. Penelitian dengan cara mendatangi langsung rumah-rumah subjek (*door to door*) ini dilakukan pada sore hari yaitu antara pukul 14:30 WIB hingga pukul 17:00 WIB sedangkan untuk proses membagikan kuesioner melalui *google form* dilakukan dengan menyebar kepada subjek yang menolak atau berhalangan datang untuk bertemu secara langsung dengan peneliti.

2. Persiapan Penelitian

a. Persiapan Administrasi

Sebelum dilakukannya penelitian, peneliti melakukan persiapan administrasi pengambilan data. Persiapan yang dilakukan dimulai dengan meminta izin langsung kepada subjek atas kesediaan subjek penelitian. Untuk subjek yang proses pengambilan datanya melalui kuesioner *google form*, peneliti meminta izin melalui *chat* kepada subjek atas kesediaannya sebagai subjek penelitian. Setelah subjek setuju dan bersedia maka selanjutnya subjek diminta untuk mengisi identitas diri disertai dengan tanda tangan dan nama sebagai data dan bukti atas kesediaan subjek.

b. Persiapan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk proses pengambilan data meliputi dua skala yaitu skala resiliensi (RS) dari Wagnild dan Young (1993) dan skala *self compassion* (SCS) dari Neff (2003). Sebelum skala digunakan untuk mengambil data peneliti melakukan *preliminary* terlebih dahulu pada 3 orang responden. *Preliminary* tersebut bertujuan untuk mengetahui susunan kalimat mana saja yang masih membingungkan para responden. Setelah dilakukan *preliminary* peneliti melakukan pengecekan kalimat mana saja yang perlu diperbaiki.

1) Skala Resiliensi

Skala resiliensi merupakan adaptasi dari skala *Resilience Scale* (RS) yang mengacu pada aspek-aspek yang telah dijelaskan oleh Wagnild dan Young (1993). Skala resiliensi digunakan untuk mengukur tingkat resiliensi yang dimiliki responden. Skala tersebut terdiri dari 25 aitem pernyataan.

2) Skala *Self Compassion*

Skala *self compassion* merupakan adaptasi dari skala *Self Compassion Scale* (SCS) yang mengacu pada aspek-aspek yang telah dijelaskan oleh Neff (2003). Skala *self compassion* digunakan untuk mengukur tingkat *self compassion* yang dimiliki responden. Skala tersebut terdiri dari 26 aitem pernyataan.

c. Uji Alat Ukur dan Pengambilan Data

Sebelum dilakukan pengambilan data, peneliti melakukan uji coba alat ukur terlebih dahulu. Uji coba alat ukur bertujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan. Penelitian ini menggunakan *try out* terpakai. *Try out* terpakai adalah suatu teknik untuk menguji validitas dan reliabilitas dengan cara satu kali pengambilan data dan hasil uji coba langsung digunakan untuk menguji hipotesis (Hadi, 2003). Pengambilan data dilakukan secara *door to door* dan membagikan kuesioner melalui *google form* di Yogyakarta pada tanggal 30 April 2018 sampai 12 Mei 2018 pada 45 remaja dari keluarga bercerai yang berusia 12-21 tahun. Subjek diminta untuk mengisi kuesioner yang berisikan dua skala yaitu, skala resiliensi dan skala *self compassion*. Berdasarkan proses uji coba pada kedua skala tersebut diperoleh hasil sebagai berikut:

a. Konsistensi Internal

Peneliti melakukan uji *item total correlation* terhadap skala resiliensi yang terdiri dari 25 aitem pernyataan dan skala *self compassion* yang terdiri dari 26 aitem pernyataan. Peneliti juga melakukan konsistensi internal dengan mengutip dari penelitian pendahuluan yang meneliti tentang validitas pada Skala Resiliensi dan Skala *Self Compassion*.

1) Skala Resiliensi

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan oleh peneliti, diperoleh hasil dari 25 aitem yang tersedia, terdapat 1 aitem yang dinyatakan gugur dan 24 aitem yang sah. Butir aitem yang gugur adalah nomor 11 untuk skala resiliensi. Koefisien *correlated item-total correlation* bergerak antara 0.270 hingga 0.753. Berikut dilampirkan tabel distribusi butir skala resiliensi setelah uji coba.

Tabel 3
Distribusi Aitem Skala Resiliensi Setelah Uji Coba

Aspek	<i>Aitem Favorable</i>	
	Nomor Aitem	Jumlah
Ketenangan hati	16, 17, 19, 22, 23	5
Ketekunan	1, 7, 10, 13, 14, 24	6
Kemandirian	2, 3, 5, 9, 18	5
Kebermaknaan hidup	4, 6, (11) , 15, 21	4
Kesendirian eksistensial	8, 12, 20, 25	4
Total	25	24

Catatan: angka-angka di dalam kurung () dan dicetak miring adalah aitem yang gugur

Pada penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh Losoi dkk (2013) tentang validitas dan reliabilitas terhadap Skala Resiliensi milik Wagnild dan Young (1993) mendapatkan skor koefisien korelasi yang bergerak antara 0.67 hingga 0.84.

2) Skala *Self Compassion*

Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa dari 26 aitem yang tersedia, terdapat 5 aitem yang dinyatakan gugur dan 21 aitem yang sah. Butir aitem yang gugur adalah nomor 5, 13, 18, 19, dan 20. Koefisien *correlated*

item-total correlation bergerak antara 0.241 hingga 0.517. Berikut adalah tabel distribusi aitem pada skala *self compassion* setelah uji coba.

Tabel 4
Distribusi Aitem Skala Self Compassion Setelah Uji Coba

Aspek	<i>Aitem Favorable</i>		<i>Aitem Unfavorable</i>	
	Butir Aitem	Jumlah	Butir Aitem	Jumlah
Kebaikan diri sendiri	(5), 12, (19), 23, 26	3	1,8,11,16,21	5
Sifat manusiawi	3, 7, 10, 15	4	4, (13), (18), 25	2
Kesadaran penuh atas situasi saat ini	9, 14, 17, 22	4	2, 6, (20), 24	3
Total		11		10

Catatan: angka-angka di dalam kurung () dan dicetak miring adalah aitem yang gugur

Pada penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh Eirini dkk (2017) tentang validitas dan reliabilitas terhadap Skala *Self Compassin* milik Neff (2003) mendapatkan skor koefisien korelasi yang bergerak antara 0.30 hingga 0.60.

b. Reliabilitas Alat Ukur

Uji reliabilitas kedua alat ukur dilakukan dengan menggunakan teknik *alpha cronbach*. Berdasarkan hasil uji reliabilitas diperoleh koefisien alpha sebesar 0.922 pada skala resiliensi dan 0.828 pada skala *self compassion*. Konsistensi internal pada penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh Losoi dkk (2013) tentang vailiditas dan reliabilitas Skala Resiliensi

mendapatkan skor sebesar 0.91 dan pada penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh Eirini dkk (2017) tentang validitas dan reliabilitas Skala *Self Compassion* mendapatkan skor sebesar 0.86.

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data dilakukan dari tanggal 30 April 2018 sampai 14 Mei 2018 di Yogyakarta. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja dari keluarga bercerai dengan rentang usia 12-21 tahun. Proses pengambilan data dilakukan dengan mendatangi langsung rumah-rumah subjek (*door to door*) lalu membagikan kuesioner secara langsung kepada subjek penelitian dan membagikan kuesioner melalui *google form* kepada subjek penelitian. Sebelum subjek mengisi kuesioner yang dibagikan, peneliti menjelaskan prosedur penelitian pengisian kepada subjek. Setelah kuesioner selesai diisi oleh subjek, peneliti kemudian memeriksa kembali untuk memastikan tidak ada aitem yang terlewat. Jika ada aitem yang terlewat peneliti meminta subjek untuk mengisi aitem tersebut. Setelah semua aitem terisi, peneliti kemudian membagikan *reward* kepada subjek. Adapun skala yang dititipkan teman peneliti dan subjek penelitian untuk diberikan pada teman ataupun saudara dari teman peneliti dan subjek penelitian yang memiliki kriteria subjek yang sama. Dari 45 skala yang diberikan kepada subjek, tidak ada skala yang dinyatakan gugur dikarenakan semua aitem terisi dan skala yang diisi subjek sesuai dengan kriteria.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Gambaran subjek yang terlibat dalam penelitian, berdasarkan data yang diperoleh dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 5
Jumlah subjek berdasarkan usia

No.	Usia	Jumlah	Prosentase
1.	12-15 tahun (remaja awal)	3	6,7%
2.	15-18 tahun (remaja tengah)	17	37,8%
3.	18-21 tahun (remaja akhir)	25	55,6%
Total		45	100%

Berdasarkan tabel 5, sebaran data berdasarkan usia pada penelitian ini mencakup semua usia remaja dikarenakan rentang usia subjek adalah 12-21 tahun. Hal tersebut didukung dengan pernyataan Santrock (2003) yang menyatakan bahwa rentang waktu usia remaja dibagi menjadi tiga bagian yaitu, 12-15 tahun adalah remaja awal, 15-18 tahun adalah remaja tengah, dan 18-21 tahun adalah remaja akhir. Jumlah subjek yang dengan rentang usia 12-15 tahun berjumlah 3 orang (6,9%), subjek dengan rentang usia 16-18 tahun berjumlah 17 orang (37,8%), dan subjek dengan rentang usia 19-21 tahun berjumlah 25 orang (55,6%).

Tabel 6
Jumlah subjek berdasarkan jenis kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
1.	Laki-laki	16	35,6%
2.	Perempuan	29	64,4%
Total		45	100%

Berdasarkan tabel 6, sebaran data responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan sebanyak 16 (35,6%) subjek berjenis kelamin laki-laki, sedangkan subjek perempuan sebanyak 29 (64,4%).

Tabel 7

Jumlah subjek berdasarkan usia saat orangtua bercerai

No.	Usia saat Orangtua Bercerai	Jumlah	Prosentase
1.	2-9 tahun	13	28,9%
2.	10-15 tahun	23	51,1%
3.	16-20 tahun	9	20%
Total		45	100%

Berdasarkan tabel 7, sebaran data responden berdasarkan usia saat orangtua bercerai menunjukkan bahwa usia subjek saat orangtua bercerai 2-9 tahun terdapat 13 subjek (28,9%), 10-15 tahun terdapat 23 subjek (51,1%), dan 16-20 tahun terdapat 9 subjek (20%). Hal tersebut didukung dengan hasil penelitian tentang dampak perceraian yang dilakukan oleh Amato (2000) yang menyatakan bahwa dampak perceraian pada anak berbeda-beda tergantung usia anak dan lama perceraian. Bertambahnya usia remaja menunjukkan semakin matangnya remaja dalam mengatasi dampak negatif dari perceraian.

Tabel 8

Jumlah subjek berdasarkan saat ini subjek tinggal bersama

No.	Tinggal Bersama	Jumlah	Prosentase
1.	Ayah	14	31,1%
2.	Ibu	23	51,1%
3.	Lainnya	8	17,8%
Total		45	100%

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui subjek yang tinggal bersama ibu lebih banyak dibandingkan dengan yang lainnya dengan sebaran data sebagai berikut, 23 subjek (51,1%) memilih untuk tinggal bersama ibu subjek, 14 subjek (31,1%) memilih tinggal bersama ayah subjek, dan 8 subjek (17,8%) yang memilih tinggal bersama orang lain.

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian digunakan untuk mengetahui tingkat resiliensi dan *self compassion* pada remaja, khususnya yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Selain itu agar mempermudah pemahaman data penelitian, peneliti menetapkan kriteria kategorisasi, sehingga data yang diperoleh dapat dikelompokkan berdasarkan keadaan subjek.

Deskripsi data tersebut dijelaskan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9

Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Resiliensi	24	168	96	24	63	155	117,38	22,05
<i>Self compassion</i>	21	84	52,5	10,5	42	81	58,51	8,262

Deskripsi data penelitian diatas akan digunakan untuk mengetahui kriteria kategorisasi resiliensi dan *self compassion*. Menurut Azwar (2012) kategorisasi bertujuan untuk menempatkan subjek pada kelompok yang terpisah secara berjenjang berdasarkan atribut yang diukur, misalnya dari

kategori sangat rendah hingga kategori sangat tinggi. Berikut penjabaran lima kategorisasi:

Tabel 10
Norma kategorisasi

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

Keterangan:

X = Skor Total

μ = Mean

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan norma kategorisasi tersebut, maka 45 subjek penelitian dapat dikelompokkan ke dalam lima kategori pada masing-masing variabel, yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11
Kategorisasi Subjek Pada Variabel Resiliensi

Kategorisasi	Norma Kategorisasi	Jumlah	Prosentase
Sangat Rendah	$X < 55$	0	0%
Rendah	$55 < X < 85$	3	6,67%
Sedang	$85 < X < 115$	12	26,67%
Tinggi	$115 < X < 145$	21	46,67%
Sangat Tinggi	$X > 145$	9	20%
Total		45	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa tidak ada subjek yang memiliki resiliensi dengan kategori sangat rendah. Subjek dengan tingkat resiliensi rendah berjumlah 3 orang (6,67%). Subjek dengan tingkat resiliensi sedang berjumlah 12 orang (26,67%) sedangkan subjek

dengan tingkat resiliensi tinggi berjumlah 21 orang (46,67). Subjek dengan tingkat resiliensi sangat tinggi terdapat 9 orang (20%). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada subjek yang tidak resiliensi dikarenakan tidak ada subjek pada kategori sangat rendah dan sebagian besar subjek terletak pada kategori tingkat resiliensi tinggi.

Tabel 12
Kategorisasi Subjek Pada Variabel Self Compassion

Kategorisasi	Norma Kategorisasi	Jumlah	Prosentase
Sangat Rendah	X < 41,6	0	0%
Rendah	41,6 < X < 57,2	1	2,22%
Sedang	57,2 < X < 72,8	23	51,11%
Tinggi	72,8 < X < 88,4	17	37,78%
Sangat Tinggi	X > 88,4	4	8,89%
Total		45	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui tidak ada subjek yang memiliki tingkat *self compassion* yang sangat rendah. Subjek dengan tingkat *self compassion* rendah berjumlah 1 orang (2,22%). Subjek dengan kategori tingkat *self compassion* sedang terdapat 23 orang (51,11%) sedangkan subjek dengan kategori tingkat *self compassion* tinggi terdapat 17 orang (37,78%). Subjek dengan kategori tingkat *self compassion* sangat tinggi terdapat 4 orang (8,89%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki *self compassion* pada kategori sedang.

3. Hasil Uji Asumsi

Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas terhadap sebaran data penelitian. Uji asumsi dilakukan sebelum uji hipotesis dengan bantuan *software IBM SPSS 21.0*.

a. 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* dapat dikatakan normal.

b. 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.

c. 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%.

d. 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, ada 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.

D. 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* terpakai 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.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai. 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 dari keluarga bercerai diterima.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan bagi remaja dari keluarga bercerai agar dapat memiliki sifat resiliensi dengan cara mulai menyayangi diri sendiri (*self compassion*). Bagi remaja dari keluarga bercerai 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.

LAMPIRAN

Skala Uji Coba



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
Jalan Kaliurang Km 14,5, Sleman, Yogyakarta**

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dalam rangka menyelesaikan penulisan skripsi, perkenankanlah peneliti memohon bantuan saudara/i untuk meluangkan waktu sejenak untuk dapat mengisi setiap pernyataan dalam skala yang terdiri dari dua bagian ini.

Berikut ini ada sejumlah pernyataan yang terkait dengan hal yang saudara/i lakukan, rasakan atau alami sehari-hari. Saya mengharapkan kesediaan saudara/i untuk mengisi skala ini sesuai dengan petunjuk yang ada.

Jawaban dan identitas saudara/i akan dijaga kerahasiaannya, tidak untuk disebarluaskan, serta semata-mata digunakan untuk penelitian akademik. Dalam skala ini tidak ada jawaban yang benar atau salah, yang penting adalah jawaban saudara/i sesuai dengan keadaan saudara/i yang sesungguhnya. Usahakan agar tidak ada satu pernyataan pun yang saudara/i lewatkan. Akan sangat berarti bagi kami jika angket ini bisa kami terima kembali setelah selesai saudara/i isi.

Terima kasih, saya ucapkan atas kerja sama dan kesediaan saudara/i dalam mengisi skala ini. Semoga Allah SWT membalas dengan kebaikan dan kemuliaan yang berlimpah. Aamiin.

Wassalamua'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Hormat Saya,

Aptini Dwi Harning

IDENTITAS DIRI

Nama (boleh inisial) :
Usia : Tahun
Jenis Kelamin : L/P (lingkari)
Usia saudara/i saat orangtua
bercerai : Tahun
Saat ini saudara/i tinggal
bersama : Ibu kandung/ayah kandung/lain-lain ()
(lingkari)

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini bersedia untuk menjadi responden penelitian ini dan menjawab pernyataan penelitian dengan keadaan saya yang sejujurnya.

Yogyakarta, 2018

()

Petunjuk Pengerjaan Skala 1:

- A. Dibawah ini ada beberapa pertanyaan. Saudara/i diminta untuk menilai seberapa tinggi nilai pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan diri saudara/i saat ini.
- B. Berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang tersedia untuk setiap pernyataan yang diajukan. Silanglah angka **1** apabila saudara/i merasa **Sangat Tidak Sesuai** dengan diri saudara/i. **Semakin saudara/i merasa pernyataan tersebut sesuai dengan diri/keadaan saudara/i saat ini, maka semakin tinggi angka yang saudara/i pilih/silang.** Pilihan Jawaban:

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

1 2 3 4 5 6 7

Contoh Soal

1. Saya dapat membuat banyak kebaikan

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

1 2 3 4 5 6 7

- Silanglah angka “7” jika Anda merasa pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan keadaan diri Anda.

Skala 1

1. Ketika saya merencanakan sesuatu, saya akan menjalankannya

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

1 2 3 4 5 6 7

2. Saya biasanya bisa menemukan cara yang lain bila cara saya tidak berhasil

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

1 2 3 4 5 6 7

3. Saya percaya akan kemampuan diri lebih dari orang lain mempercayai hal tersebut

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

4. Menjaga ketertarikan pada hal-hal tertentu adalah hal yang penting bagi saya

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

5. Saya akan melakukan apa yang ingin saya lakukan

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

6. Saya merasa bangga karena dapat menyelesaikan berbagai hal dalam hidup saya

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

7. Saya biasanya dapat menangani segala sesuatu dengan mudah

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

8. Saya bisa berdamai atau bersahabat dengan diri saya sendiri

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

9. Saya merasa bahwa saya bisa menangani banyak hal dalam satu waktu

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

10. Saya adalah orang yang gigih

Sangat Tidak Sesuai (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) Sangat Sesuai

11. Saya jarang mempertanyakan apa makna dari semua hal yang terjadi dalam hidup saya

Sangat Tidak Sesuai (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) Sangat Sesuai

12. Saya memperoleh beberapa hal sekaligus dalam sekali waktu

Sangat Tidak Sesuai (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) Sangat Sesuai

13. Saya mampu melalui masa-masa sulit dalam hidup saya karena saya pernah mengalami kesulitan sebelumnya

Sangat Tidak Sesuai (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) Sangat Sesuai

14. Saya memiliki disiplin diri

Sangat Tidak Sesuai (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) Sangat Sesuai

15. Saya terus tertarik pada beberapa hal

Sangat Tidak Sesuai (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) Sangat Sesuai

16. Saya biasanya dapat menemukan suatu hal lucu dari sebuah situasi yang saya alami

Sangat Tidak Sesuai (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) Sangat Sesuai

17. Keyakinan saya akan kemampuan yang saya miliki membantu saya untuk melalui masa-masa sulit dalam hidup saya

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

18. Dalam keadaan darurat, saya adalah orang yang dapat diandalkan

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

19. Saya biasanya dapat melihat sebuah situasi dari berbagai sudut pandang

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

20. Kadang-kadang saya memaksa diri saya untuk melakukan sesuatu, baik itu yang saya inginkan ataupun yang tidak saya inginkan

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

21. Hidup saya bermakna

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

22. Saya tidak akan terus memikirkan hal-hal yang berada di luar kendali saya

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

23. Ketika saya berada dalam situasi yang sulit, saya biasanya dapat mampu menemukan jalan keluarnya

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

24. Saya memiliki cukup semangat untuk melakukan apa yang ingin saya lakukan

Sangat Tidak
Sesuai

1

2

3

4

5

6

7

Sangat
Sesuai

25. Tidak masalah jika ada orang yang tidak menyukai saya

Sangat Tidak
Sesuai

1

2

3

4

5

6

7

Sangat
Sesuai

***silahkan dicek, jangan sampai ada jawaban yang terlewat!**

Petunjuk Pengerjaan Skala 2:

Berikut ini terdapat skala yang berisi beberapa pernyataan. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat. **Tidak ada jawaban benar atau salah**, yang penting adalah semua jawaban yang saudara/i berikan sesuai dengan keadaan diri saudara/i yang sebenarnya. Kemudian beri tanda (X) pada pilihan jawaban yang tersedia:

Keterangan:

- S** : Sering
P : Pernah
HTP : Hampir Tidak Pernah
TP : Tidak Pernah

No	Pernyataan	S	P	HTP	TP
1.	Saya mencela dan menghakimi kelemahan dan kekurangan yang saya miliki				
2.	Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung merasa dihantui kesalahan dan melihat segala sesuatu yang ada dalam diri saya salah				
3.	Ketika keadaan buruk menimpa saya, saya melihat kesulitan tersebut sebagai bagian dari kehidupan yang setiap orang alami				
4.	Ketika saya berpikir tentang kekurangan saya, saya cenderung merasa terkucilkan oleh dunia				
5.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya sendiri ketika saya merasa sakit hati				

No	Pernyataan	S	P	HTP	TP
6.	Ketika saya mengalami kegagalan pada hal yang saya anggap penting bagi saya, saya menjadi dihantui oleh perasaan tidak mampu				
7.	Ketika saya terpuruk, saya mengingatkan diri saya sendiri bahwa ada banyak orang lain di dunia yang juga merasakan perasaan yang sama dengan yang saya alami				
8.	Ketika mengalami masa-masa yang sulit, saya bersikap keras terhadap diri saya sendiri				
9.	Ketika ada sesuatu yang membuat kecewa, saya mencoba untuk menjaga emosi saya agar tetap stabil				
10.	Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu ini juga dialami oleh kebanyakan orang				
11.	Saya tidak menerima dan tidak sabar terhadap sebagian sifat dalam diri yang tidak saya sukai				
12.	Ketika saya melalui masa yang sangat sulit, saya memberikan perhatian dan rasa kasih sayang yang saya butuhkan pada diri saya				
13.	Ketika saya merasa terpuruk, saya merasa bahwa banyak orang lebih bahagia dari saya				
14.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat hal tersebut dari berbagai perspektif				

No	Pernyataan	S	P	HTP	TP
15.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai sebuah kewajaran yang di alami oleh banyak orang				
16.	Ketika saya melihat suatu hal dari diri saya yang saya tidak sukai, saya merasa diri saya terbebani				
17.	Ketika saya mengalami kegagalan pada sesuatu kondisi yang penting bagi saya, saya mencoba untuk tetap memandang berdasarkan sudut pandang yang baik				
18.	Ketika saya benar-benar berusaha keras, saya merasa sepertinya orang lain mendapatkan suatu hal dengan lebih mudah				
19.	Saya berbaik hati pada diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan				
20.	Ketika sesuatu membuat saya kecewa, saya tidak mampu mengontrol perasaan kecewa tersebut				
21.	Saya dapat menjadi marah terhadap diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan				
22.	Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba untuk menerima perasaan tersebut dengan keterbukaan				

No	Pernyataan	S	P	HTP	TP
23	Saya menerima kelemahan dan kekurangan yang saya miliki				
24	Ketika terjadi sesuatu menyakitkan, saya cenderung untuk membesar-besarkan peristiwa tersebut				
25	Ketika saya mengalami kegagalan pada sesuatu yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendirian dalam kegagalan saya				
26	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar terhadap hal-hal dalam diri saya yang tidak saya sukai				

Pastikan semua pernyataan yang diajukan telah terisi semua.

Terima kasih atas partisipasinya.

Tabulasi Data Resiliensi
(Resilience Scale)

S	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	
1	2	7	2	6	7	7	1	3	1	6	4	2	4	3	5	7	6	1	5	7	7	7	6	7	7	
2	5	7	7	5	7	7	5	5	1	2	1	1	6	3	5	7	7	5	5	7	7	1	5	5	7	
3	5	5	5	4	5	5	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	
4	6	5	7	7	6	7	5	5	5	7	2	5	6	5	6	6	3	5	7	4	6	5	7	7	7	
5	5	5	4	4	5	7	3	4	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	4	4	6	5	4	5	7	
6	6	4	7	5	7	7	4	3	5	5	5	6	6	7	6	5	7	4	6	7	6	7	6	7	7	
7	5	4	4	4	5	6	2	5	2	3	6	2	4	4	4	6	4	2	2	4	5	3	1	7	5	
8	5	5	6	6	6	5	4	3	4	5	1	3	7	5	7	6	7	5	5	5	6	2	4	5	7	
9	5	5	4	5	6	6	4	6	3	4	4	4	6	5	6	6	7	5	5	6	7	7	7	7	7	
10	3	3	5	5	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	1	4	2	2	2	
11	7	7	7	4	7	7	5	3	3	5	2	6	7	7	5	7	7	5	6	5	7	7	7	7	5	
12	5	5	6	6	4	7	5	4	7	7	6	6	7	6	5	6	7	7	7	7	7	6	7	7	2	
13	6	6	5	6	7	5	4	7	5	5	7	4	6	5	7	6	7	6	6	6	6	6	6	5	6	7
14	7	7	7	6	7	7	7	5	6	6	7	6	3	3	6	5	6	7	7	7	7	7	7	7	7	
15	6	6	7	6	7	6	4	5	5	6	3	4	6	5	7	5	7	5	6	7	5	6	6	6	7	

S	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25
16	4	3	3	5	4	4	2	1	2	3	4	2	4	3	4	4	5	3	4	5	7	4	4	6	7
17	6	6	7	4	4	7	5	6	5	7	3	3	7	6	5	6	6	4	5	7	7	6	5	6	7
18	6	5	2	5	7	7	3	7	4	5	7	4	6	7	5	3	6	3	3	7	2	1	4	6	5
19	5	7	3	4	7	7	6	6	5	5	5	3	7	5	5	7	7	6	5	5	6	7	6	6	7
20	4	5	6	3	7	3	1	1	1	5	1	7	2	7	7	3	2	3	4	6	4	1	3	4	7
21	6	6	5	7	6	7	5	6	6	6	2	4	7	6	6	4	6	7	6	7	4	7	5	7	7
22	4	3	6	6	7	6	5	2	2	5	7	4	7	7	7	7	7	5	4	5	7	6	6	6	7
23	3	6	7	7	7	7	3	7	3	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
24	7	4	3	4	7	4	3	5	6	4	3	4	7	4	4	3	7	6	7	7	4	7	7	7	7
25	4	5	6	4	6	7	3	3	2	4	1	5	7	7	7	7	7	5	3	2	5	5	4	7	7
26	4	2	5	4	6	6	3	3	2	3	5	6	3	5	6	6	5	3	3	6	6	2	2	3	6
27	7	7	4	6	7	4	5	5	3	6	1	3	2	5	7	5	7	6	5	5	7	4	6	7	7
28	1	7	2	6	6	6	6	6	5	7	4	6	5	6	7	6	6	6	6	4	6	3	6	6	6
29	6	5	5	4	6	5	4	6	3	4	4	3	5	6	4	6	6	4	6	3	6	4	5	7	7
30	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	4	5	5	4	6	5	4	5	4	4	4	4	5	6
31	4	6	6	5	4	4	5	6	2	7	5	5	7	5	6	7	6	5	4	5	7	4	5	7	7
32	4	4	6	4	6	6	6	6	4	5	2	4	7	6	4	5	7	5	5	5	6	4	6	6	6
33	6	7	4	4	4	7	5	5	6	4	7	4	7	4	4	7	7	7	6	6	7	5	5	6	7

S	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25
34	7	4	1	5	3	7	2	7	1	6	5	4	6	7	7	5	7	4	6	7	7	3	5	7	7
35	4	5	6	7	6	3	2	5	2	6	5	4	6	4	4	6	4	5	3	2	7	6	5	4	7
36	1	1	1	1	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	5	5
37	5	5	5	5	4	5	5	5	5	7	7	6	6	5	5	6	2	2	4	4	3	4	5	5	3
38	5	5	5	4	5	5	5	3	5	6	4	4	6	6	4	3	6	6	4	4	3	3	4	4	4
39	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	5	5	4	4	3	3	3	4	4
40	6	6	6	6	5	4	4	5	5	6	7	6	6	5	5	5	4	4	5	5	3	3	3	3	4
41	5	5	5	5	5	6	6	6	3	4	4	5	5	3	4	5	5	5	3	3	4	3	5	5	4
42	4	3	2	2	3	5	3	3	3	2	5	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3
43	7	6	6	6	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	6	6	5	3	6	4	3	3	3
44	4	4	4	4	4	5	5	5	5	2	4	5	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4
45	1	1	1	3	3	2	2	4	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4

Tabulasi Data *Self Compassion*

(Self Compassion Scale)

S	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	A 17	A 18	A 19	A 20	A 21	A 22	A 23	A 24	A 25	A 26
1	2	1	4	2	4	2	2	1	4	3	2	4	1	4	3	2	2	1	2	3	2	4	4	4	1	3
2	1	1	3	1	4	2	4	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	4	1	1	4	4	2	1	3
3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	2	4	3
4	4	2	4	2	4	2	4	3	4	1	2	4	3	4	4	3	4	3	4	1	4	4	4	2	2	4
5	2	4	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	4	3
6	2	2	4	3	4	1	4	2	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	3	1	1	4	4	2	1	4
7	2	2	3	2	3	3	4	2	1	4	2	3	1	3	3	4	3	4	3	2	1	3	3	4	2	3
8	1	2	4	2	4	2	4	2	4	4	1	4	1	4	4	2	3	3	3	1	4	3	4	1	1	4
9	3	2	3	1	4	2	4	2	4	4	3	4	2	4	4	2	4	2	4	2	3	4	4	3	3	4
10	2	3	3	2	3	1	3	2	3	1	4	3	4	1	1	3	2	4	3	2	2	3	3	2	4	3
11	2	3	4	2	4	1	4	1	3	4	1	4	1	3	4	2	4	3	4	1	4	4	4	3	1	4
12	2	2	3	1	4	2	3	3	3	3	1	4	1	4	4	4	3	1	4	3	1	3	4	1	1	2
13	2	1	4	3	4	2	4	1	4	4	2	4	3	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	3	3
14	2	3	2	2	3	2	3	1	4	3	2	4	3	4	3	3	4	4	3	1	1	3	3	1	1	3
15	1	2	3	3	4	2	4	2	3	2	3	3	1	4	4	1	3	4	3	1	2	3	3	3	2	3

S	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26
16	2	2	3	2	4	3	4	2	4	4	2	4	1	3	3	2	3	2	4	1	4	3	4	4	2	3
17	2	1	3	2	4	2	4	3	4	2	3	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4
18	1	2	3	1	2	3	4	1	3	3	3	2	1	3	3	2	3	1	3	2	2	4	4	2	1	4
19	1	3	4	1	4	2	4	2	3	4	2	4	1	3	3	3	3	1	4	3	1	3	3	4	4	3
20	1	1	3	2	3	1	3	1	4	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	4	1	2	1	2	1	3
21	2	1	4	1	4	2	4	1	4	3	2	4	1	3	3	2	3	4	4	3	1	3	4	2	3	4
22	2	2	3	1	4	1	3	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	1	1	3	3	3	2	3
23	3	4	4	4	3	2	1	4	3	1	4	4	4	1	3	3	1	3	1	2	3	4	1	4	3	4
24	2	1	3	1	3	1	3	1	2	3	2	3	3	4	4	1	3	3	3	4	1	3	3	3	1	4
25	3	3	3	1	3	3	4	1	3	4	2	3	2	3	2	3	3	1	2	1	3	4	4	3	2	2
26	2	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3
27	2	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	1	4	3	3	3	2	3
28	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4
29	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3
30	2	2	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	1	4	4	2	4	3	3	1	4	4	4	2	2	4
31	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4
32	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4
33	2	2	4	2	4	2	4	3	4	4	3	4	1	4	3	3	4	1	4	2	4	4	4	4	4	3

S	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26
34	2	2	3	4	4	4	3	2	4	3	1	3	4	3	3	2	3	4	3	4	2	3	3	2	4	3
35	2	2	3	1	4	4	1	2	2	1	2	4	1	3	2	1	3	1	3	4	3	3	4	1	3	4
36	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3
37	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2
38	3	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	3
39	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	4
40	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3
41	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3
42	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	2	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	2
43	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
44	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3
45	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	2	3

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas

Skala Resiliensi “RS”

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	45	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	45	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.916	.919	25

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem1	4.82	1.571	45
aitem2	4.96	1.537	45
aitem3	4.76	1.798	45
aitem4	4.82	1.319	45
aitem5	5.40	1.437	45
aitem6	5.49	1.456	45
aitem7	4.00	1.398	45
aitem8	4.53	1.590	45
aitem9	3.71	1.561	45
aitem10	4.82	1.497	45
aitem11	4.18	1.874	45
aitem12	4.20	1.375	45
aitem13	5.22	1.636	45
aitem14	4.80	1.531	45

aitem15	5.13	1.290	45
aitem16	5.16	1.461	45
aitem17	5.51	1.590	45
aitem18	4.60	1.483	45
aitem19	4.73	1.372	45
aitem20	4.98	1.588	45
aitem21	5.27	1.750	45
aitem22	4.38	1.886	45
aitem23	4.78	1.521	45
aitem24	5.53	1.455	45
aitem25	5.78	1.608	45

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	116.73	466.155	.426	.606	.914
aitem2	116.60	453.836	.631	.715	.911
aitem3	116.80	460.164	.442	.725	.914
aitem4	116.73	461.427	.606	.719	.911
aitem5	116.16	461.362	.553	.796	.912
aitem6	116.07	458.200	.597	.609	.911
aitem7	117.56	469.525	.430	.786	.914
aitem8	117.02	465.068	.437	.538	.914
aitem9	117.84	476.180	.278	.793	.917
aitem10	116.73	455.109	.629	.823	.911
aitem11	117.38	486.240	.094	.518	.922
aitem12	117.36	479.371	.270	.739	.917
aitem13	116.33	451.182	.628	.826	.911
aitem14	116.76	460.598	.526	.832	.913
aitem15	116.42	464.022	.573	.789	.912
aitem16	116.40	458.518	.589	.877	.911
aitem17	116.04	449.043	.682	.837	.910
aitem18	116.96	456.589	.611	.808	.911
aitem19	116.82	453.331	.724	.827	.909

aitem20	116.58	459.113	.527	.677	.913
aitem21	116.29	450.846	.587	.883	.911
aitem22	117.18	444.740	.619	.719	.911
aitem23	116.78	446.813	.753	.897	.908
aitem24	116.02	453.749	.672	.755	.910
aitem25	115.78	462.040	.476	.778	.913

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
121.56	497.525	22.305	25

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas

Skala *Self Compassion* "SCS"

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	45	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	45	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,773	,792	26

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem1	2,16	,767	45
aitem2	2,18	,777	45
aitem3	3,16	,673	45
aitem4	2,29	,991	45
aitem5	3,38	,614	45
aitem6	2,31	,821	45
aitem7	3,29	,815	45
aitem8	2,20	,919	45
aitem9	3,11	,832	45
aitem10	2,89	,910	45
aitem11	2,47	,842	45
aitem12	3,29	,661	45
aitem13	2,31	1,083	45
aitem14	3,09	,821	45

aitem15	3,11	,682	45
aitem16	2,53	,842	45
aitem17	3,09	,733	45
aitem18	2,49	1,036	45
aitem19	3,02	,723	45
aitem20	2,18	,936	45
aitem21	2,44	1,056	45
aitem22	3,22	,599	45
aitem23	3,31	,821	45
aitem24	2,69	,949	45
aitem25	2,42	1,076	45
aitem26	3,27	,618	45

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	69,73	65,064	,517	,721	,755
aitem2	69,71	68,346	,242	,596	,769
aitem3	68,73	66,245	,489	,689	,758
aitem4	69,60	63,564	,475	,824	,755
aitem5	68,51	69,937	,170	,747	,772
aitem6	69,58	68,113	,241	,621	,769
aitem7	68,60	66,064	,402	,792	,761
aitem8	69,69	65,583	,378	,636	,762
aitem9	68,78	65,949	,401	,694	,761
aitem10	69,00	67,273	,265	,700	,768
aitem11	69,42	66,295	,368	,804	,762
aitem12	68,60	67,882	,343	,837	,765
aitem13	69,58	69,840	,058	,717	,784
aitem14	68,80	67,982	,251	,669	,769
aitem15	68,78	67,404	,374	,827	,763
aitem16	69,36	65,371	,439	,686	,759
aitem17	68,80	66,891	,386	,700	,762

aitem18	69,40	73,882	-,163	,586	,796
aitem19	68,87	69,891	,136	,741	,774
aitem20	69,71	73,346	-,135	,714	,792
aitem21	69,44	63,480	,443	,737	,757
aitem22	68,67	67,409	,436	,654	,762
aitem23	68,58	65,386	,452	,763	,758
aitem24	69,20	65,300	,382	,644	,761
aitem25	69,47	63,436	,435	,765	,757
aitem26	68,62	67,877	,373	,690	,764

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
71,89	72,056	8,489	26

LAMPIRAN

Skala Setelah Uji Coba



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
Jalan Kaliurang Km 14,5, Sleman, Yogyakarta**

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dalam rangka menyelesaikan penulisan skripsi, perkenankanlah peneliti memohon bantuan saudara/i untuk meluangkan waktu sejenak untuk dapat mengisi setiap pernyataan dalam skala yang terdiri dari dua bagian ini.

Berikut ini ada sejumlah pernyataan yang terkait dengan hal yang saudara/i lakukan, rasakan atau alami sehari-hari. Saya mengharapkan kesediaan saudara/i untuk mengisi skala ini sesuai dengan petunjuk yang ada.

Jawaban dan identitas saudara/i akan dijaga kerahasiaannya, tidak untuk disebarluaskan, serta semata-mata digunakan untuk penelitian akademik. Dalam skala ini tidak ada jawaban yang benar atau salah, yang penting adalah jawaban saudara/i sesuai dengan keadaan saudara/i yang sesungguhnya. Usahakan agar tidak ada satu pernyataan pun yang saudara/i lewatkan. Akan sangat berarti bagi kami jika angket ini bisa kami terima kembali setelah selesai saudara/i isi.

Terima kasih, saya ucapkan atas kerja sama dan kesediaan saudara/i dalam mengisi skala ini. Semoga Allah SWT membalas dengan kebaikan dan kemuliaan yang berlimpah. Aamiin.

Wassalamua'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Hormat Saya,

Aptini Dwi Harning

IDENTITAS DIRI

Nama (boleh inisial) :
Usia : Tahun
Jenis Kelamin : L/P (lingkari)
Usia saudara/i saat orangtua
bercerai : Tahun
Saat ini saudara/i tinggal
bersama : Ibu kandung/ayah kandung/lain-lain ()
(lingkari)

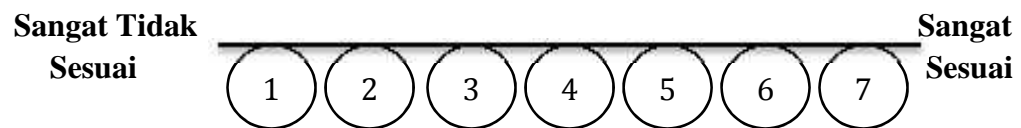
Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini bersedia untuk menjadi responden penelitian ini dan menjawab pernyataan penelitian dengan keadaan saya yang sejujurnya.

Yogyakarta, 2018

()

Petunjuk Pengerjaan Skala 1:

- C. Dibawah ini ada beberapa pertanyaan. Saudara/i diminta untuk menilai seberapa tinggi nilai pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan diri saudara/i saat ini.
- D. Berilah tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang tersedia untuk setiap pernyataan yang diajukan. Silanglah angka **1** apabila saudara/i merasa **Sangat Tidak Sesuai** dengan diri saudara/i. **Semakin saudara/i merasa pernyataan tersebut sesuai dengan diri/keadaan saudara/i saat ini, maka semakin tinggi angka yang saudara/i pilih/silang.** Pilihan Jawaban:



Contoh Soal

2. Saya dapat membuat banyak kebaikan

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

1 2 3 4 5 6 7

- Silanglah angka “7” jika Anda merasa pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan keadaan diri Anda.

Skala 1

1. Ketika saya merencanakan sesuatu, saya akan menjalankannya

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

1 2 3 4 5 6 7

2. Saya biasanya bisa menemukan cara yang lain bila cara saya tidak berhasil

Sangat Tidak Sesuai Sangat Sesuai

1 2 3 4 5 6 7

3. Saya percaya akan kemampuan diri lebih dari orang lain mempercayai hal tersebut

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

4. Menjaga ketertarikan pada hal-hal tertentu adalah hal yang penting bagi saya

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

5. Saya akan melakukan apa yang ingin saya lakukan

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

6. Saya merasa bangga karena dapat menyelesaikan berbagai hal dalam hidup saya

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

7. Saya biasanya dapat menangani segala sesuatu dengan mudah

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

8. Saya bisa berdamai atau bersahabat dengan diri saya sendiri

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

9. Saya merasa bahwa saya bisa menangani banyak hal dalam satu waktu

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

10. Saya adalah orang yang gigih

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

11. Saya memperoleh beberapa hal sekaligus dalam sekali waktu

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

12. Saya mampu melalui masa-masa sulit dalam hidup saya karena saya pernah mengalami kesulitan sebelumnya

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

13. Saya memiliki disiplin diri

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

14. Saya terus tertarik pada beberapa hal

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

15. Saya biasanya dapat menemukan suatu hal lucu dari sebuah situasi yang saya alami

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

16. Keyakinan saya akan kemampuan yang saya miliki membantu saya untuk melalui masa-masa sulit dalam hidup saya

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

17. Dalam keadaan darurat, saya adalah orang yang dapat diandalkan

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

18. Saya biasanya dapat melihat sebuah situasi dari berbagai sudut pandang

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

19. Kadang-kadang saya memaksa diri saya untuk melakukan sesuatu, baik itu yang saya inginkan ataupun yang tidak saya inginkan

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

20. Hidup saya bermakna

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

21. Saya tidak akan terus memikirkan hal-hal yang berada di luar kendali saya

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

22. Ketika saya berada dalam situasi yang sulit, saya biasanya dapat mampu menemukan jalan keluarnya

Sangat Tidak Sesuai 1 2 3 4 5 6 7 Sangat Sesuai

23. Saya memiliki cukup semangat untuk melakukan apa yang ingin saya lakukan

Sangat Tidak
Sesuai

1

2

3

4

5

6

7

Sangat
Sesuai

24. Tidak masalah jika ada orang yang tidak menyukai saya

Sangat Tidak
Sesuai

1

2

3

4

5

6

7

Sangat
Sesuai

***silahkan dicek, jangan sampai ada jawaban yang terlewat!**

Petunjuk Pengerjaan Skala 2:

Berikut ini terdapat skala yang berisi beberapa pernyataan. Bacalah setiap pernyataan dengan cermat. **Tidak ada jawaban benar atau salah**, yang penting adalah semua jawaban yang saudara/i berikan sesuai dengan keadaan diri saudara/i yang sebenarnya. Kemudian beri tanda (X) pada pilihan jawaban yang tersedia:

Keterangan:

S : Sering

P : Pernah

HTP : Hampir Tidak Pernah

TP : Tidak Pernah

No	Pernyataan	S	P	HTP	TP
1.	Saya mencela dan menghakimi kelemahan dan kekurangan yang saya miliki				
2.	Ketika saya merasa terpuruk, saya cenderung merasa dihantui kesalahan dan melihat segala sesuatu yang ada dalam diri saya salah				
3.	Ketika keadaan buruk menimpa saya, saya melihat kesulitan tersebut sebagai bagian dari kehidupan yang setiap orang alami				
4.	Ketika saya berpikir tentang kekurangan saya, saya cenderung merasa terkucilkan oleh dunia				
5.	Ketika saya mengalami kegagalan pada hal yang saya anggap penting bagi saya, saya menjadi dihantui oleh perasaan tidak mampu				

No	Pernyataan	S	P	HTP	TP
6.	Ketika saya terpuruk, saya mengingatkan diri saya sendiri bahwa ada banyak orang lain di dunia yang juga merasakan perasaan yang sama dengan yang saya alami				
7.	Ketika mengalami masa-masa yang sulit, saya bersikap keras terhadap diri saya sendiri				
8.	Ketika ada sesuatu yang membuat kecewa, saya mencoba untuk menjaga emosi saya agar tetap stabil				
9.	Ketika saya merasa tidak mampu dalam beberapa hal, saya mencoba untuk mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu ini juga dialami oleh kebanyakan orang				
10.	Saya tidak menerima dan tidak sabar terhadap sebagian sifat dalam diri yang tidak saya sukai				
11.	Ketika saya melalui masa yang sangat sulit, saya memberikan perhatian dan rasa kasih sayang yang saya butuhkan pada diri saya				
12.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat hal tersebut dari berbagai perspektif				
13.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai sebuah kewajaran yang di alami oleh banyak orang				

No	Pernyataan	S	P	HTP	TP
14.	Ketika saya melihat suatu hal dari diri saya yang saya tidak sukai, saya merasa diri saya terbebani				
15.	Ketika saya mengalami kegagalan pada sesuatu kondisi yang penting bagi saya, saya mencoba untuk tetap memandang berdasarkan sudut pandang yang baik				
16.	Saya dapat menjadi marah terhadap diri sendiri ketika saya mengalami penderitaan				
17.	Ketika saya merasa terpuruk, saya mencoba untuk menerima perasaan tersebut dengan keterbukaan				
18.	Saya menerima kelemahan dan kekurangan yang saya miliki				
19.	Ketika terjadi sesuatu menyakitkan, saya cenderung untuk membesar-besarkan peristiwa tersebut				
20.	Ketika saya mengalami kegagalan pada sesuatu yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendirian dalam kegagalan saya				
21.	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar terhadap hal-hal dalam diri saya yang tidak saya sukai				

Tabulasi Data Resiliensi

(Resilience Scale)

S	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24
1	2	7	2	6	7	7	1	3	1	6	2	4	3	5	7	6	1	5	7	7	7	6	7	7
2	5	7	7	5	7	7	5	5	1	2	1	6	3	5	7	7	5	5	7	7	1	5	5	7
3	5	5	5	4	5	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4
4	6	5	7	7	6	7	5	5	5	7	5	6	5	6	6	3	5	7	4	6	5	7	7	7
5	5	5	4	4	5	7	3	4	3	4	4	3	3	5	5	5	4	4	4	6	5	4	5	7
6	6	4	7	5	7	7	4	3	5	5	6	6	7	6	5	7	4	6	7	6	7	6	7	7
7	5	4	4	4	5	6	2	5	2	3	2	4	4	4	6	4	2	2	4	5	3	1	7	5
8	5	5	6	6	6	5	4	3	4	5	3	7	5	7	6	7	5	5	5	6	2	4	5	7
9	5	5	4	5	6	6	4	6	3	4	4	6	5	6	6	7	5	5	6	7	7	7	7	7
10	3	3	5	5	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	1	4	2	2	2
11	7	7	7	4	7	7	5	3	3	5	6	7	7	5	7	7	5	6	5	7	7	7	7	5
12	5	5	6	6	4	7	5	4	7	7	6	7	6	5	6	7	7	7	7	7	6	7	7	2
13	6	6	5	6	7	5	4	7	5	5	4	6	5	7	6	7	6	6	6	6	6	5	6	7
14	7	7	7	6	7	7	7	5	6	6	6	3	3	6	5	6	7	7	7	7	7	7	7	7
15	6	6	7	6	7	6	4	5	5	6	4	6	5	7	5	7	5	6	7	5	6	6	6	7

S	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24
16	4	3	3	5	4	4	2	1	2	3	2	4	3	4	4	5	3	4	5	7	4	4	6	7
17	6	6	7	4	4	7	5	6	5	7	3	7	6	5	6	6	4	5	7	7	6	5	6	7
18	6	5	2	5	7	7	3	7	4	5	4	6	7	5	3	6	3	3	7	2	1	4	6	5
19	5	7	3	4	7	7	6	6	5	5	3	7	5	5	7	7	6	5	5	6	7	6	6	7
20	4	5	6	3	7	3	1	1	1	5	7	2	7	7	3	2	3	4	6	4	1	3	4	7
21	6	6	5	7	6	7	5	6	6	6	4	7	6	6	4	6	7	6	7	4	7	5	7	7
22	4	3	6	6	7	6	5	2	2	5	4	7	7	7	7	7	5	4	5	7	6	6	6	7
23	3	6	7	7	7	7	3	7	3	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
24	7	4	3	4	7	4	3	5	6	4	4	7	4	4	3	7	6	7	7	4	7	7	7	7
25	4	5	6	4	6	7	3	3	2	4	5	7	7	7	7	7	5	3	2	5	5	4	7	7
26	4	2	5	4	6	6	3	3	2	3	6	3	5	6	6	5	3	3	6	6	2	2	3	6
27	7	7	4	6	7	4	5	5	3	6	3	2	5	7	5	7	6	5	5	7	4	6	7	7
28	1	7	2	6	6	6	6	6	5	7	6	5	6	7	6	6	6	6	4	6	3	6	6	6
29	6	5	5	4	6	5	4	6	3	4	3	5	6	4	6	6	4	6	3	6	4	5	7	7
30	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	4	5	5	4	6	5	4	5	4	4	4	4	5	6
31	4	6	6	5	4	4	5	6	2	7	5	7	5	6	7	6	5	4	5	7	4	5	7	7
32	4	4	6	4	6	6	6	6	4	5	4	7	6	4	5	7	5	5	5	6	4	6	6	6
33	6	7	4	4	4	7	5	5	6	4	4	7	4	4	7	7	7	6	6	7	5	5	6	7

S	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24
34	7	4	1	5	3	7	2	7	1	6	4	6	7	7	5	7	4	6	7	7	3	5	7	7
35	4	5	6	7	6	3	2	5	2	6	4	6	4	4	6	4	5	3	2	7	6	5	4	7
36	1	1	1	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	5	5
37	5	5	5	5	4	5	5	5	5	7	6	6	5	5	6	2	2	4	4	3	4	5	5	3
38	5	5	5	4	5	5	5	3	5	6	4	6	6	4	3	6	6	4	4	3	3	4	4	4
39	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	5	5	4	4	3	3	3	4	4
40	6	6	6	6	5	4	4	5	5	6	6	6	5	5	5	4	4	5	5	3	3	3	3	4
41	5	5	5	5	5	6	6	6	3	4	5	5	3	4	5	5	5	3	3	4	3	5	5	4
42	4	3	2	2	3	5	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3
43	7	6	6	6	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	6	6	5	3	6	4	3	3	3
44	4	4	4	4	4	5	5	5	5	2	5	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4
45	1	1	1	3	3	2	2	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4

Tabulasi Data *Self Compassion*

(Self Compassion Scale)

S	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21
1	2	1	4	2	2	2	1	4	3	2	4	4	3	2	2	2	4	4	4	1	3
2	1	1	3	1	2	4	1	2	3	2	3	3	3	2	3	1	4	4	2	1	3
3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	4	3
4	4	2	4	2	2	4	3	4	1	2	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4
5	2	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3
6	2	2	4	3	1	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	1	4	4	2	1	4
7	2	2	3	2	3	4	2	1	4	2	3	3	3	4	3	1	3	3	4	2	3
8	1	2	4	2	2	4	2	4	4	1	4	4	4	2	3	4	3	4	1	1	4
9	3	2	3	1	2	4	2	4	4	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	4
10	2	3	3	2	1	3	2	3	1	4	3	1	1	3	2	2	3	3	2	4	3
11	2	3	4	2	1	4	1	3	4	1	4	3	4	2	4	4	4	4	3	1	4
12	2	2	3	1	2	3	3	3	3	1	4	4	4	4	3	1	3	4	1	1	2
13	2	1	4	3	2	4	1	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	3	3
14	2	3	2	2	2	3	1	4	3	2	4	4	3	3	4	1	3	3	1	1	3
15	1	2	3	3	2	4	2	3	2	3	3	4	4	1	3	2	3	3	3	2	3

S	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21
16	2	2	3	2	3	4	2	4	4	2	4	3	3	2	3	4	3	4	4	2	3
17	2	1	3	2	2	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4
18	1	2	3	1	3	4	1	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	4	2	1	4
19	1	3	4	1	2	4	2	3	4	2	4	3	3	3	3	1	3	3	4	4	3
20	1	1	3	2	1	3	1	4	2	2	3	3	3	1	2	1	2	1	2	1	3
21	2	1	4	1	2	4	1	4	3	2	4	3	3	2	3	1	3	4	2	3	4
22	2	2	3	1	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3
23	3	4	4	4	2	1	4	3	1	4	4	1	3	3	1	3	4	1	4	3	4
24	2	1	3	1	1	3	1	2	3	2	3	4	4	1	3	1	3	3	3	1	4
25	3	3	3	1	3	4	1	3	4	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	2	2
26	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3
27	2	3	4	3	2	3	2	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3
28	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
29	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3
30	2	2	4	3	2	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4
31	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4
32	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4
33	2	2	4	2	2	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3

S	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21
34	2	2	3	4	4	3	2	4	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3
35	2	2	3	1	4	1	2	2	1	2	4	3	2	1	3	3	3	4	1	3	4
36	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3
37	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2
38	3	3	3	2	2	3	3	1	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3
39	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	4	4
40	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3
41	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3
42	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2	4	2	3	2	2	2	2
43	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3
44	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3
45	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas

Skala Resiliensi “RS”

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	45	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	45	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.922	.923	24

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem1	4.82	1.571	45
aitem2	4.96	1.537	45
aitem3	4.76	1.798	45
aitem4	4.82	1.319	45
aitem5	5.40	1.437	45
aitem6	5.49	1.456	45
aitem7	4.00	1.398	45
aitem8	4.53	1.590	45
aitem9	3.71	1.561	45
aitem10	4.82	1.497	45

aitem12	4.20	1.375	45
aitem13	5.22	1.636	45
aitem14	4.80	1.531	45
aitem15	5.13	1.290	45
aitem16	5.16	1.461	45
aitem17	5.51	1.590	45
aitem18	4.60	1.483	45
aitem19	4.73	1.372	45
aitem20	4.98	1.588	45
aitem21	5.27	1.750	45
aitem22	4.38	1.886	45
aitem23	4.78	1.521	45
aitem24	5.53	1.455	45
aitem25	5.78	1.608	45

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	112.56	455.207	.426	.583	.921
aitem2	112.42	442.568	.639	.706	.917
aitem3	112.62	448.286	.456	.680	.921
aitem4	112.56	450.934	.599	.707	.918
aitem5	111.98	449.477	.570	.794	.919
aitem6	111.89	447.692	.591	.609	.918
aitem7	113.38	458.604	.429	.786	.921
aitem8	112.84	455.362	.418	.523	.921
aitem9	113.67	466.182	.261	.793	.924
aitem10	112.56	444.843	.620	.821	.918
aitem12	113.18	469.377	.251	.698	.924
aitem13	112.16	440.589	.626	.826	.917
aitem14	112.58	449.431	.531	.832	.919
aitem15	112.24	452.416	.586	.776	.918
aitem16	112.22	447.995	.584	.873	.918
aitem17	111.87	437.618	.693	.837	.916

aitem18	112.78	445.313	.619	.808	.918
aitem19	112.64	442.053	.733	.823	.916
aitem20	112.40	448.518	.523	.657	.919
aitem21	112.11	439.465	.596	.881	.918
aitem22	113.00	434.545	.612	.708	.918
aitem23	112.60	435.427	.764	.892	.915
aitem24	111.84	442.407	.681	.753	.917
aitem25	111.60	449.609	.499	.773	.920

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
117.38	486.240	22.051	24

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas

Skala *Self Compassion* “SCS”

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	45	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	45	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,828	,833	21

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem1	2,16	,767	45
aitem2	2,18	,777	45
aitem3	3,16	,673	45
aitem4	2,29	,991	45
aitem6	2,31	,821	45
aitem7	3,29	,815	45
aitem8	2,20	,919	45
aitem9	3,11	,832	45
aitem10	2,89	,910	45
aitem11	2,47	,842	45

aitem12	3,29	,661	45
aitem14	3,09	,821	45
aitem15	3,11	,682	45
aitem16	2,53	,842	45
aitem17	3,09	,733	45
aitem21	2,44	1,056	45
aitem22	3,22	,599	45
aitem23	3,31	,821	45
aitem24	2,69	,949	45
aitem25	2,42	1,076	45
aitem26	3,27	,618	45

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem1	56,36	61,643	,500	,532	,816
aitem2	56,33	64,227	,275	,455	,826
aitem3	55,36	62,462	,502	,671	,817
aitem4	56,22	60,449	,443	,633	,818
aitem6	56,20	63,982	,274	,503	,826
aitem7	55,22	62,268	,414	,651	,820
aitem8	56,31	61,946	,377	,605	,821
aitem9	55,40	62,609	,376	,598	,821
aitem10	55,62	62,740	,325	,645	,824
aitem11	56,04	62,362	,390	,707	,821
aitem12	55,22	64,313	,330	,664	,823
aitem14	55,42	64,204	,257	,640	,827
aitem15	55,40	63,655	,380	,793	,821
aitem16	55,98	61,431	,463	,623	,817
aitem17	55,42	62,977	,408	,634	,820
aitem21	56,07	58,973	,503	,579	,815
aitem22	55,29	63,074	,507	,568	,817
aitem23	55,20	61,255	,492	,685	,816
aitem24	55,82	61,513	,392	,605	,821

aitem25	56,09	60,719	,380	,675	,822
aitem26	55,24	64,507	,339	,504	,823

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
58,51	68,256	8,262	21

UJI NORMALITAS

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
resiliensi	,094	45	,200*	,960	45	,125
self-compassion	,131	45	,053	,954	45	,069

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

a. Lilliefors Significance Correction

UJI LINEARITAS

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
resiliensi * self-compassion	45	100,0%	0	0,0%	45	100,0%

Report

resiliensi

self-compassion	Mean	N	Std. Deviation
42	96,00	1	.
48	101,00	1	.
49	104,33	3	35,921
51	98,60	5	23,180
53	90,67	3	22,546
54	125,20	5	19,652
56	121,60	5	19,060
57	93,00	1	.
59	119,00	4	13,736
60	130,00	2	9,899
61	155,00	1	.
62	143,00	1	.
63	123,33	3	26,312
65	139,00	1	.
66	108,00	1	.
67	136,00	2	4,243
68	120,00	1	.
69	116,00	1	.
71	134,00	1	.
75	129,00	1	.
78	127,00	1	.
81	131,00	1	.
Total	117,38	45	22,051

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
resiliensi * self-compassion	Between Groups	(Combined)	10583,378	21	503,970	1,072	,433
		Linearity	3952,448	1	3952,448	8,409	,008
		Deviation from Linearity	6630,929	20	331,546	,705	,783
	Within Groups		10811,200	23	470,052		
Total			21394,578	44			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
resiliensi * self-compassion	,430	,185	,703	,495

UJI HIPOTESIS

Correlations		Resiliensi	self-compassion
resiliensi	Pearson Correlation	1	,430 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		,003
	N	45	45
self-compassion	Pearson Correlation	,430 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	,003	
	N	45	45

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Kemampuan Diri	Correlation Coefficient	,843**	,724**	,668**	1,000	,478**	,545**	,307*	,295*	,295*	,157
	Sig. (1-tailed)	,000	,000	,000	.	,000	,000	,020	,024	,024	,151
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Kebermaknaan Hidup	Correlation Coefficient	,772**	,702**	,585**	,478**	1,000	,674**	,407**	,331*	,356**	,440**
	Sig. (1-tailed)	,000	,000	,000	,000	.	,000	,003	,013	,008	,001
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Kesendirian Eksistensial	Correlation Coefficient	,767**	,622**	,632**	,545**	,674**	1,000	,450**	,261*	,458**	,492**
	Sig. (1-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	.	,001	,041	,001	,000
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Self Compassion	Correlation Coefficient	,508**	,468**	,470**	,307*	,407**	,450**	1,000	,835**	,823**	,766**
	Sig. (1-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.	,001	,001	,000

	Sig. (1-tailed)	,000	,001	,001	,020	,003	,001	.	,000	,000	,000
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Self Kindness	Correlation Coefficient	,407**	,393**	,367**	,295*	,331*	,261*	,835**	1,000	,550**	,591**
	Sig. (1-tailed)	,003	,004	,007	,024	,013	,041	,000	.	,000	,000
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Common Humanity	Correlation Coefficient	,491**	,451**	,426**	,295*	,356**	,458**	,823**	,550**	1,000	,595**
	Sig. (1-tailed)	,000	,001	,002	,024	,008	,001	,000	,000	.	,000
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Mindfulness	Correlation Coefficient	,441**	,484**	,382**	,157	,440**	,492**	,766**	,591**	,595**	1,000
	Sig. (1-tailed)	,001	,000	,005	,151	,001	,000	,000	,000	,000	.
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

ANALISIS TAMBAHAN
UJI BEDA JENIS KELAMIN

Descriptive Statistics

Dependent Variable: Resiliensi

jenis kelamin	Mean	Std. Deviation	N
laki-laki	117,44	23,636	16
perempuan	123,83	21,622	29
Total	121,56	22,305	45

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Resiliensi

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	421,036 ^a	1	421,036	,843	,364	,019
Intercept	600197,836	1	600197,836	1202,069	,000	,965
JenisKelamin	421,036	1	421,036	,843	,364	,019
Error	21470,075	43	499,304			
Total	686800,000	45				
Corrected Total	21891,111	44				

a. R Squared = ,019 (Adjusted R Squared = -,004)

Descriptive Statistics

Dependent Variable: Self Compassion

jenis kelamin	Mean	Std. Deviation	N
laki-laki	73,00	9,771	16
perempuan	71,28	7,810	29
Total	71,89	8,489	45

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Self Compassion

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	30,651 ^a	1	30,651	,420	,520	,010
Intercept	214631,185	1	214631,185	2939,411	,000	,986
JenisKelamin	30,651	1	30,651	,420	,520	,010
Error	3139,793	43	73,018			
Total	235731,000	45				
Corrected Total	3170,444	44				

a. R Squared = ,010 (Adjusted R Squared = -,013)

ANALISIS TAMBAHAN
UJI BEDA LAMA BERCERAI ORANGTUA

Descriptive Statistics

Dependent Variable: resiliensi

lama bercerai	Mean	Std. Deviation	N
1-6 tahun	110,71	24,332	24
7-12 tahun	123,36	16,359	14
13-18 tahun	128,29	17,783	7
Total	117,38	22,051	45

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: resiliensi

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	2400,977 ^a	2	1200,488	2,655	,082	,112
Intercept	512979,738	1	512979,738	1134,337	,000	,964
lamabercerai	2400,977	2	1200,488	2,655	,082	,112
Error	18993,601	42	452,229			
Total	641384,000	45				
Corrected Total	21394,578	44				

a. R Squared = ,112 (Adjusted R Squared = ,070)

Descriptive Statistics

Dependent Variable: Self Compassion

Lama Bercerai	Mean	Std. Deviation	N
1-6 tahun	68,71	6,636	24
7-12 tahun	77,07	10,462	14
13-18 tahun	72,43	4,353	7
Total	71,89	8,489	45

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Self Compassion

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	620,843 ^a	2	310,422	5,114	,100	,196
Intercept	186030,216	1	186030,216	3064,506	,000	,986
LamaBercerai	620,843	2	310,422	5,114	,100	,196
Error	2549,601	42	60,705			
Total	235731,000	45				
Corrected Total	3170,444	44				

a. R Squared = ,196 (Adjusted R Squared = ,158)