

PENGARUH SELF COMPASSION TERHADAP RESILIENSI PADA REMAJA YANG MEMILIKI ORANG TUA TUNGGAL

Lia Aulia Fachrial^{1*}, Kinanthi Herdiningtyas²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma

Article History

Received : September 2023

Revised : Oktober 2023

Accepted : Oktober 2023

Published : Oktober 2023

Corresponding author*:

fachrial.lia@gmail.com

Cite This Article:

Lia Aulia Fachrial and Kinanthi Herdiningtyas, "PENGARUH SELF COMPASSION TERHADAP RESILIENSI PADA REMAJA YANG MEMILIKI ORANG TUA TUNGGAL", JUKEKE, vol. 2, no. 3, pp. 25–31, Oct. 2023.

DOI:

<https://doi.org/10.56127/jukeke.v2i3.1187>

Abstract: Families, not all families experience wholeness. An incomplete family can be caused by the death of one of the parents. As a result, many adolescents experience emotional distress from loss, frustration and difficulty adjusting to difficult situations or downturns and this will cause adolescents' resilience to not develop. And being unable to cope with these difficult situations causes adolescents to lack kindness towards themselves, isolate themselves from the environment, and have negative emotions in themselves or adolescents do not have self compassion in themselves. The purpose of this study is to determine the effect of self compassion on resilience in adolescents who have single parents. This study uses quantitative methods with The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) measuring instrument to measure resilience variables and the Self Compassion Scale (SCS) to measure self compassion variables. The sampling technique in this study is using purposive sampling technique and data analysis technique using simple regression analysis conducted with SPSS version 25 for windows software. Respondents of this study totaled 120 participants with the characteristics of late adolescents aged 18 to 21 years, and had single parents. The results of hypothesis testing obtained an R Square value of 0.356 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Thus the research hypothesis is accepted, which means that there is a significant influence between self compassion on resilience in adolescents who have single parents by 35.6%.

Keywords: Self compassion, Resilience, Adolescents, Single Parents

Abstrak: Di dalam keluarga, tidak semua keluarga merasakan keutuhan. Keluarga yang tidak utuh bisa disebabkan oleh kematian salah seorang dari kedua orang tua. Akibatnya, banyak remaja mengalami tekanan emosional dari kehilangan, frustasi dan kesulitan untuk menyesuaikan diri terhadap situasi sulit atau terpuruk dan hal ini akan menyebabkan daya resiliensi remaja tidak berkembang. Dan karena tidak mampu mengatasi situasi sulit tersebut menyebabkan remaja menjadi tidak memiliki kebaikan atas diri sendiri, mengisolasi diri dari lingkungan, dan memiliki emosi negatif pada dirinya atau remaja tidak memiliki self compassion pada dirinya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh self compassion terhadap resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) untuk mengukur variabel resiliensi dan Self Compassion Scale (SCS) untuk mengukur variabel self compassion. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik purposive sampling dan teknik analisis data menggunakan analisis regresi sederhana yang dilakukan dengan software SPSS version 25 for windows. Responden penelitian ini berjumlah 120 partisipan dengan karakteristik remaja akhir berusia 18 sampai 21 tahun, dan memiliki orang tua tunggal. Hasil uji hipotesis diperoleh nilai R Square sebesar 0,356 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian hipotesis penelitian diterima, yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara self compassion terhadap resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua tunggal sebesar 35,6%.

Kata Kunci: Self compassion, Resiliensi, Remaja, Orang Tua Tunggal

PENDAHULUAN

Keluarga adalah tempat pertama untuk seorang anak dalam mempelajari berbagai macam hal yang sebelumnya belum dipelajari dan diketahui sejak lahir hingga dewasa. Dalam membentuk kepribadian anak, orang tua berperan penting karena cara mengasuhnya akan berpengaruh pada proses tumbuh kembang anak (Yuhariati & Muliana, 2016). Terutama pada masa remaja yang merupakan masa transisi dalam rentang kehidupan manusia, menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa (Santrock, 2011). Remaja perlu bimbingan dari orang sekitar untuk menemukan jati dirinya agar tidak salah pergaulan dan membimbing anak supaya lebih mandiri serta mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya (Hermansyah dkk, 2020).

Dengan hal tersebut diperlukannya orang yang sangat dekat dengan dirinya guna membentuk kepribadian remaja di masa yang akan datang. Misalnya keluarga, namun tidak semua keluarga berfungsi dengan semestinya. Adapun keluarga yang tidak berfungsi dengan baik yaitu seperti keluarga yang tidak utuh. Keluarga yang dulunya lengkap dapat menjadi tidak lengkap yang disebabkan karena adanya perpisahan, yakni perceraian atau kematian. Keluarga yang tidak utuh akan berdampak pada remaja yang menurut Hurlock (Kusumawardand, 2014) salah satu fenomena yang sering dijumpai dalam masyarakat saat ini adalah keberadaan orang tua tunggal. Kematian salah seorang dari kedua orang tua adalah salah satu kondisi yang sangat mungkin terjadi pada kehidupan setiap manusia. Kehilangan orang tua terutama karena kematian merupakan bentuk kehilangan yang sangat tidak menyenangkan, memberatkan, mencemaskan dan menakutkan.

Akibatnya, remaja mengalami berbagai pergolakan dari tekanan yang tidak dikehendaki. Remaja akan mengalami tekanan emosional dari kehilangan, merasa kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan, merasakan kesendirian tanpa adanya orang yang dicintai, menemukan makna akibat kematian dari orang yang dicintai, harus terlibat dengan pihak lain yang akan memberikan kenyamanan dan keamanan, pengasuhan berkelanjutan (Niswara & Pudjiastuti, 2018). Menurut American Psychological association (Djudiyah dkk, 2011) cara pandang diri negatif terhadap diri sendiri serta perasaan tidak berharga pada diri remaja dari keluarga orang tua tunggal ini akan berdampak pada perkembangan daya resiliensinya. Apabila remaja menganggap bahwa hidup ini kejam, hanya membuat dirinya menderita dan merasa tidak berdaya menghadapinya maka akan menyebabkan daya resiliensinya tidak berkembang atau cenderung rendah. Namun bila remaja berusaha mengatasi persoalan-persoalan yang dihadapinya dan berusaha bangkit dari keterpurukannya serta berusaha menerima apa yang dimilikinya saat ini maka daya resiliensinya akan dapat berkembang.

Menurut Evarall, Altrows dan Paulson (dalam Hidayati, 2014) mengatakan bahwa remaja yang mempunyai resilien cenderung memiliki tujuan, harapan, dan perencanaan terhadap masa depan, gabungan antara ketekunan dan ambisi dalam mencapai hasil yang akan diperoleh. Berdasarkan penelitian dari Murphey (2010) menyatakan seorang remaja yang mempunyai resiliensi yang baik akan memasuki masa dewasa dengan baik untuk mengatasi masalah dengan baik jika ia telah mengalami keadaan yang sulit dalam hidupnya, seperti hubungan mereka dengan orang tua yang baik. Orang tua yang bersama mereka hidup dan menjaga komunikasi terbuka dengan remaja. Menurut Connor dan Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi yaitu sebuah kemampuan seseorang dalam merespon trauma yang dihadapi dengan cara positif. Resiliensi membuat individu beradaptasi saat dihadapkan situasi sulit atau terpuruk. Selain itu, Holaday dan McPhearson (1997) mengemukakan resiliensi merupakan hasil dari usaha yang dilakukan oleh individu untuk menyesuaikan dan mengatasi diri dari kesulitan yang dialami, setelah itu individu tersebut dapat melanjutkan kehidupannya seperti biasa. Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan individu.

Resiliensi berguna untuk mengatasi kesulitan, rasa frustrasi, stres, depresi, dan segala permasalahan dalam diri individu. Menurut Sofiachudairy dan Setyawan (2018) individu yang memiliki resiliensi, dapat bangkit dari tekanan, stres, depresi, serta berusaha mengatasinya. Individu yang resilien memiliki sikap belas kasih terhadap dirinya, sikap belas kasih ini disebut *self compassion*. *Self compassion* berasal dari kata *compassion* yang diturunkan dari bahasa Latin *pati* dan bahasa Yunani *pathein* yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami (Halim, 2015). *Self compassion* merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi budha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri. Menurut Neff (2003) *self compassion* didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Individu yang lebih *self compassion*, memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia.

Penelitian yang dilakukan oleh Sofiachudairy dan Setyawan (2018) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki maka semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa yang sedang

mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Penelitian Gita (2021) menunjukkan adanya hubungan positif antara self-compassion dengan resiliensi pada remaja yang orang tuanya bercerai. Semakin tinggi self-compassion yang dimiliki remaja maka akan diikuti juga dengan resiliensi yang tinggi.

Sebaliknya, semakin rendah self-compassion yang dimiliki, maka resiliensi yang dimiliki juga rendah. Penelitian Azzahra dan Herdiana (2022) menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan yang positif antara self-compassion dengan resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran, yang mana dapat diartikan apabila perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran memiliki kemampuan self compassion yang tinggi, maka semakin tinggi pula kemampuan resiliensi yang dimilikinya dalam menghadapi kekerasan dalam pacaran yang dialaminya. Begitu pun sebaliknya, jika semakin rendah kemampuan self compassion yang dimiliki oleh perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran, maka semakin rendah pula kemampuan resiliensi yang dimilikinya dalam menghadapi kekerasan dalam pacaran yang dialaminya. Sedangkan penelitian Ratnasari (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara self compassion dengan resiliensi ada hubungan positif antara self compassion dengan resiliensi pada wanita penerima manfaat di panti pelayanan sosial wanita wanodyatama Surakarta. Penelitian yang dilakukan oleh Kawitri, Rahmawati, Listyandini dan Rahmatika (2019) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara selfcompassion dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan. Semakin tinggi selfcompassion akan diikuti pula oleh tingginya resiliensi.

Penelitian Febrinabilah dan Listyandini (2016) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan bernilai positif antara self compassion dengan resiliensi. Hubungan ini bersifat positif dengan artian semakin tinggi skor setiap dimensi self compassion, maka semakin tinggi pula resiliensi pada mantan pecandu narkoba. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian kaitan antara self compassion terhadap resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua tunggal “apakah terdapat pengaruh self compassion terhadap resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua tunggal?”

METODOLOGI PENELITIAN

Resiliensi adalah kemampuan beradaptasi ketika menghadapi kesulitan atau masalah yang terjadi dan bergerak menuju perbaikan. Tingkat resiliensi pada subjek akan diukur skala resiliensi dari skala The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) yang telah disusun oleh Connor (2003). Skala ini terdiri dari 25 aitem yang bertujuan untuk melihat resiliensi. Skala ini memuat 5 aspek yang meliputi keuletan dan kompetensi, kepercayaan diri, penerimaan positif, kontrol diri, spiritualitas.

Self compassion merupakan bentuk belas kasih diri dan bertahan dari suatu kesulitan untuk menjadi sekutu batin atau dukungan bagi dirinya sendiri. Tingkat self compassion pada subjek diukur melalui skala *Self Compassion Scale* (SCS) yang telah disusun oleh Neff (2003). Skala ini terdiri dari 26 aitem yang bertujuan untuk melihat self compassion. Skala ini memuat 3 dimensi yaitu *self-kindness*, *sense of common humanity*, dan *mindfulness*.

Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu nonprobabilitas. Sampel nonprobabilitas adalah teknik yang tidak memberi peluang/kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. (Sugiyono, 2012) Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik purposive sampling karena menentukan pemilihan sampel dengan alasan tertentu, bisa dikarenakan alasan mudah mendapatkan data maupun dengan alasan lainnya, namun pemilihan tersebut harus tetap mempertimbangkan secara rasional akan efek dari penentuan sampel tersebut (Jaya, 2019) Karakteristik sampel yang dikehendaki dalam penelitian ini adalah : a. Berusia 18-21 tahun b. Memiliki orang tua tunggal c. Berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh self compassion terhadap resiliensi pada remaja yang memiliki orangtua tunggal. Perhitungan analisis data ini menggunakan bantuan program SPSS 25.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji pengaruh self compassion terhadap resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Berdasarkan dari hasil penelitian ini, uji hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi sederhana dengan memperoleh nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai R Square sebesar 0,356. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Pengaruh self compassion yang digunakan dalam penelitian ini yaitu berasal dari dimensi self compassion. Menurut Neff (2003) dimensi self compassion yaitu *selfkindness*, *sense of common humanity*, dan *mindfulness*. Menurut Neff (2003) self compassion merupakan suatu perasaan dan pemahaman terhadap kebaikan diri sendiri, keterbatasan diri sebagai manusia, kesadaran utuh dengan tidak menghakimi diri sendiri, tidak mengisolasi diri, dan tidak mengkritik diri secara berlebihan terhadap kekurangan diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Collins (dalam Neff, 2010) menunjukkan self compassion juga dapat membantu meningkatkan penghayatan positif mengenai diri sendiri, menghilangkan emosi negatif, serta meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain. Neff dan McGehee (2010) juga mengemukakan bahwa self compassion dapat mempengaruhi remaja dalam mengatasi pandangan diri yang negatif. Pada remaja yang memiliki orang tua tunggal, jika mereka memiliki self compassion, maka akan menerima berbagai perasaan dengan tenang sehingga lebih dapat menoleransi emosi negatif. Kemampuan toleransi terhadap emosi negatif juga merupakan bagian dari resiliensi. Hal ini menunjukkan apabila jika remaja yang memiliki orang tua tunggal karena disebabkan oleh kematian memiliki self compassion yang tinggi, yaitu memiliki kebaikan diri sendiri, tidak mengisolasi dari lingkungan, tidak mengkritik secara berlebihan dan memiliki pemahaman yang positif mengenai diri sendiri, maka remaja tersebut mampu kembali segera dalam menghadapi dan mengatasi situasi yang berisiko dan penuh tekanan.

Menurut Reivich dan Shatte, resiliensi adalah kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan (adversity) atau trauma yang dialami dalam kehidupannya (Novianti, 2018). Resiliensi berguna untuk mengatasi kesulitan, rasa frustrasi, stres, depresi, dan segala permasalahan dalam diri individu. Individu yang memiliki resiliensi, dapat bangkit dari tekanan, stres, depresi, serta berusaha mengatasinya. Menurut Evarall, Evarall, Altrows dan Paulson (dalam Hidayati, 2014) mengatakan bahwa remaja yang mempunyai resiliensi cenderung memiliki tujuan, harapan, dan perencanaan terhadap masa depan, gabungan antara ketekunan dan ambisi dalam mencapai hasil yang akan diperoleh. Jika remaja mempunyai resiliensi yang baik, maka remaja tersebut akan cenderung mampu memberikan kasih sayang dan perhatian penuh pada dirinya sendiri ketika mengalami situasi yang sulit, yang nantinya akan membantu remaja itu untuk bangkit dari situasi tersebut. Konsep ini seringkali digambarkan sebagai self compassion.

Menurut Connor dan Davidson mengungkapkan ada lima aspek-aspek mengenai pengukuran resiliensi yaitu keuletan dan kompetensi, kepercayaan diri, penerimaan positif, kontrol diri, spiritualitas (Dellafrinida & Harsono, 2022) Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara self compassion terhadap resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua tunggal, sebesar 35,6% dan sisanya sebesar 64,4% berasal dari faktor lain di luar penelitian ini. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi resiliensi, seperti dukungan sosial, kognitif, inteligensi dan psikologis remaja. Dukungan dari lingkungan dan keluarga dijelaskan termasuk kedalam salah satu faktor yang mampu meningkatkan resiliensi seseorang (Everall dkk., 2006).

Berdasarkan hasil deskripsi kedua variabel, diperoleh bahwa mean empirik resiliensi sebesar 66,13 menunjukkan bahwa resiliensi berada dalam kategori tinggi dan mean empirik self compassion sebesar 53,56 yang juga menunjukkan bahwa self compassion berada dalam kategori tinggi. Namun jika dibandingkan nilai mean empirik dari kedua variabel tersebut, mean empirik resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua tunggal lebih tinggi dibandingkan dengan mean empirik self compassion. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tingkat resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua tunggal dalam penelitian ini lebih tinggi dibanding self compassion. Berdasarkan hasil perhitungan pada deskripsi responden menurut usia, diketahui bahwa resiliensi pada remaja dengan rentang usia 18 – 21 tahun dan rentang usia 22 – 25 tahun sama-sama berada dalam kategori tinggi, namun mean empirik resiliensi rentang usia 18 – 21 tahun lebih tinggi dibandingkan dengan rentang 22 – 25 tahun. Dan self compassion pada remaja dengan rentang usia 18 – 21 tahun berada dalam kategori tinggi sedangkan usia 22 – 25 tahun berada pada kategori sedang, namun mean empirik self compassion rentang usia 18 – 21 tahun lebih tinggi dibandingkan dengan rentang 22 – 25 tahun. Hal ini sesuai dengan penelitian milik Bluth & Eisenlohr-Moul bahwa self compassion dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi pada remaja. Neff & McGehee juga menjelaskan bahwa self compassion merupakan model alternatif untuk menghadapi keadaan hidup yang sulit dan untuk meningkatkan resiliensi pada kalangan remaja (Widiyanti, 2023) Hasil perhitungan pada deskripsi responden menurut jenis kelamin diketahui bahwa resiliensi pada jenis kelamin perempuan dan laki-laki sama-sama berada dalam kategori tinggi, namun mean empirik resiliensi pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Variabel self compassion pada jenis kelamin perempuan dan laki-laki, keduanya berada pada kategori tinggi, namun mean empirik self compassion pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan mean empirik perempuan.

Menurut Neff (2003) dibanding laki-laki, perempuan memiliki self compassion yang lebih rendah. Hal ini, dijelaskan karena perempuan lebih sering terfokus pada kegagalan di masa lalu, menyendiri saat dihadapi permasalahan dan juga. Menurut Einsenberg dkk, individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi (laki-laki) mampu beradaptasi dengan berbagai macam kondisi untuk mengubah keadaan dan fleksibel dalam memecahkan masalah, sedangkan individu dengan tingkat resiliensi yang rendah (perempuan) memiliki fleksibilitas adaptif yang kecil, tidak mampu untuk bereaksi terhadap perubahan keadaan, cenderung keras

hati atau menjadi kacau ketika menghadapi perubahan atau tekanan, serta mengalami kesukaran untuk menyesuaikan kembali setelah mengalami pengalaman traumatik. (Rinaldi, 2011) Berdasarkan hasil perhitungan pada deskripsi responden berdasarkan tinggal bersama, maka diketahui bahwa resiliensi pada remaja yang hanya tinggal bersama ibu atau hanya tinggal bersama ayah berada dalam kategori tinggi. Namun jika dilihat dari mean empirik resiliensi pada remaja yang hanya tinggal bersama ayah lebih tinggi dibandingkan dengan ibu. Variabel self compassion pada remaja yang hanya tinggal bersama ibu atau hanya tinggal bersama ayah berada dalam kategori tinggi.

Namun jika dilihat dari mean empirik self compassion pada remaja yang hanya tinggal bersama ibu lebih tinggi dibandingkan dengan ayah. Menurut Balson, ibu yang menjadi orang tua tunggal kurang dapat memberikan rasa aman, kasih sayang, perhatian dan dukungan. Hal inilah yang dapat membentuk resiliensi remaja yang cenderung tidak berkembang. Disisi lain, remaja membutuhkan bimbingan dan arahan dari orang tua, sementara dipihak lain orang tua tidak mampu berperan secara optimal. Sedangkan menurut Baumrind, remaja yang hidup dalam keluarga yang tidak lengkap tidak mendapat kepuasan secara psikis yang cukup dan berpengaruh terhadap kemampuan resiliensinya (Purwanti dan Aulia, 2017). Berdasarkan hasil perhitungan pada deskripsi responden berdasarkan faktor penyebab orang tua tunggal, maka diketahui resiliensi pada remaja dengan orang tua tunggal karena meninggal atau perceraian sama-sama berada pada kategori tinggi. Namun jika dilihat mean empirik resiliensi pada remaja dengan orang tua tunggal karena meninggal lebih tinggi dibandingkan dengan perceraian. Variabel self compassion juga berada pada kategori tinggi, dan mean empirik meninggal lebih tinggi dibandingkan dengan perceraian. Menurut penelitian Purwanti dan Aulia (2017), akibat dari perceraian atau kematian salah satu orang tua, berdampak pada perubahan baik pada psikis remaja maupun pada psikis orang tua.

Perubahan psikis yang mereka alami, jika tidak diatasi dapat berakibat pada tidak berkembangnya daya resiliensi remaja. Dan penelitian yang dilakukan Solikhah dan Cahyani (2016) mengatakan bahwa masalah perceraian ataupun kematian dari salah satu orang tua menyebabkan tidak berkembangnya daya resiliensi pada remaja. Berdasarkan hasil perhitungan pada deskripsi responden berdasarkan lama ditinggal orang tua, maka diketahui resiliensi pada remaja yang lama ditinggal orang tua berada pada kategori tinggi. Namun jika dilihat dari nilai mean empirik resiliensi pada waktu 1 – 2 tahun lebih tinggi dibanding dengan mean empirik lainnya. Variabel self compassion pada remaja yang lama ditinggal orang tua juga berada pada kategori tinggi. Nilai mean empirik self compassion pada waktu 1 – 2 tahun juga lebih tinggi dibanding dengan mean empirik lainnya.

Hal ini sesuai dengan penelitian Harning (2018) bahwa tidak ada perbedaan resiliensi berdasarkan lama ditinggal orangtua, hal tersebut menggambarkan bahwa remaja yang ditinggal orang tua mau seberapa lama apapun akan memiliki tingkat resiliensi dan self compassion yang sama. Maka dapat ditarik kesimpulan dari pembahasan di atas, bahwa remaja dengan self compassion akan menerapkan kebaikan diri sendiri, tidak mengisolasi dari lingkungan, tidak mengkritik secara berlebihan dan memiliki pemahaman yang positif mengenai diri sendiri, maka remaja tersebut mampu kembali segera dalam menghadapi dan mengatasi situasi yang berisiko dan penuh tekanan dan hal ini disebut dengan resiliensi. Sehingga, dapat dikatakan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh self compassion terhadap resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua tunggal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang ditujukan dalam penelitian ini diterima. Dengan ini berarti bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Kemudian variabel self compassion memiliki pengaruh sebesar 35,6%. Berdasarkan hasil pengkategorian variabel penelitian, diketahui bahwa variabel self compassion terhadap resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua tunggal sama-sama berada pada kategori tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N., Rismaningsih, F., Hernaeny, U., Pratiwi, L., Wahyudin, Rukyati, A., Setiawan, J. (2021). Pengantar Statistika 1. Bandung: Media Sains Indonesia.
- [2] Afiyanti, Y. (2008). Validitas dan reliabilitas dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 12(2), 137-141.
- [3] Amalia, F. N. (2015). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Resiliensi Remaja Pada Keluarga Orang Tua Tunggal. *Journal Psikologi*, 1-14.

- [4] Amirullah. (2015). *Populasi Dan Sampel (Pemahaman Jenis Dan Teknik)*. Malang: Bayumedia Publishing.
- [5] Aprilia, W. (2013). *Resiliensi Dan Dukungan Sosial Pada Orang Tua Tunggal (Studi Kasus Pada Ibu Tunggal Di Samarinda)*. Psikoborneo, 157-163.
- [6] Azwar, S. (1997). *Reliabilitas dan validitas edisi 3*. Yogyakarta : pustaka pelajar.
- [7] Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan validitas edisi 4*. Yogyakarta : pustaka pelajar
- [8] Azzahra, A. P., & Herdiana, I. (2022). Hubungan Self-compassion dengan Resiliensi Perempuan Dewasa Awal Korban Kekerasan dalam Pacaran. *e-journal unair*, 520-527.
- [9] Bogar, C. B., & Hulse-Killacky, D. (2006). Resiliency Determinants and Resiliency Processes Among Female Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse. *Journal of counseling and Development*, 318-328.
- [10] Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- [11] Dellafrinida, A., & Harsono, Y. T. (2022). Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada mahasiswa Timur di Kota Malang. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (pp. 50-61). 52
- [12] Detta, B., & Abdullah, S. M. (2017). *Dinamika Resiliensi Remaja Dengan Keluarga Broken Home*. Insight, 71-86.
- [13] Djazari, M., Rahmawati, D., & Nugroho, M. A. (2013). Pengaruh sikap menghindari risiko sharing dan knowledge self-efficacy terhadap informal knowledge sharing pada mahasiswa FISE UNY. *Nominal Barometer Riset Akuntansi dan Manajemen*, 2(2), 181-209.
- [14] Febrinabilah, R., & Listyandini, R. A. (2016). Hubungan Self Compassion dengan Resiliensi Pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia* , 19-28.
- [15] Grotberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening The Human Spirit*. America: Bernard van Leer Foundation.
- [16] Hadiani, S. W., Nurwati, R. N., & Darwis, R. S. (2017). Resiliensi Remaja Berprestasi Dengan Latar Belakang Orangtua Bercerai. *Jurnal Penelitian & PKM*, 223-229.
- [17] Halimah, A. (2019). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mantan Pecandu Narkoba. *Skripsi*. Riau: Universitas Islam Riau.
- [18] Hermansyah, M. T. (2019). Relationship Between Self Compassion And Resilience Among Adolescents Whose Parents Are Divorced. *International Journal of Social Sciences*, 162-169.
- [19] Hendryadi, H. (2017). Validitas isi: tahap awal pengembangan kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis*, 2(2), 259334.
- [20] Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 154-164.
- [21] Janna, N. M., & Herianto, H. (2021). Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS.
- [22] Jaya, Indra (2019). *Penerapan Statistik Untuk Pendidikan*. (Edisi 1). Jakarta: Prenamedia Group 53
- [23] Kalil, A. (2013). *Family Resilience and Good Child Outcomes. A Review of a Literature*. Wellington: Centre for Social Research and Evaluation
- [24] Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self compassion dan resiliensi pada remaja panti asuhan . *Jurnal Psikogenesis*, 76-83.
- [25] Luthar, Suniya S., (2003). *Resilience and Vulnerability*. Cambridge University Press. Martinez, A. A., Blazquez, B. O., Marin, J. M., Masluk, B., Diaz, R. F., Santos, S. G., & Gude, F. (2019). Relation of the Psychological Constructs of Resilience, Mindfulness, and Self-Compassion on the Perception of Physical and Mental Health. *Psychol Res Behav Manag*, 1155-1166.
- [26] Meidatuzzahra, D. (2019). Penerapan Accidental Sampling Untuk Mengetahui Prevalensi Akseptor Kontrasepsi Suntikan Terhadap Siklus Menstruasi (Studi Kasus: Pukesmas Jembatan Kembar Kabupaten Lombok Barat). *journal unizar*, 19-23.
- [27] Neff, K. D. (2003). *The Development and Validation of a Scale to Measure SelfCompassion*. Psychology Press, 223-250.
- [28] Neff, K. (2003). *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. Psychology Press, 85-101.

- [29] Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-compassion Workbook : A Proven Way To Accept Yourself, Build Inner*. New York: The Guilford Press.
- [30] Novianti, R. (2018). Orang Tua Sebagai Pemeran Utama Dalam Menumbuhkan Resiliensi. *Educhild*, 26-33.
- [31] Nurhidayati, & Chairani, L. (2014). Makna Kematian Orang tua Bagi Remaja (Studi Fenomenologi Pada Remaja Pasca Kematian Orang tua). *Jurnal Psikologi*, 41-48.
- [32] Nurriyana, A. M., & Savira, S. I. (2021). Mengatasi Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua : Studi Fenomenologi Self-Healing Pada Remaja. *Penelitian Psikologi*, 46- 60.
- [33] Oktaviana, M., & Kristinawati, W. (2022). Self Disclosure Dengan Resiliensi Pada Remaja Dengan Orang Tua Tunggal. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 16(2), 83-92. 54
- [34] Purwanti, W., & Aulia, L. A. A. (2017). Perbedaan resiliensi antara remaja yang hidup dalam keluarga lengkap, keluarga single parent, dan remaja yang hidup di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 4(2), 62-70. Pramesti, G. (2015). *Kupas tuntas data penelitian dengan SPSS 22*. Elex Media Komputindo.
- [35] Pratiwi, I. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Pada Remaja Yang Mengalami Kehilangan Akibat Kematian Orang Tua. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Mercu Buana .
- [36] Ratnasari, D. (2022). Hubungan Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Wanita Penerima Manfaat Di Panti Pelayanan Sosial Wanita Wanodyatama Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1-13.
- [37] Rahayu, T. A., & Ediati, A. (2022). Self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa di era adaptasi kehidupan baru. *Jurnal Empati*, 10(5), 362-367.
- [38] Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*.
- [39] Harmony. Rinaldi, R. (2011). Resiliensi pada masyarakat kota padang ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Psikologi*, 3(2).
- [40] Rustan, A. S., Pahira, & Qadaruddin, M. (2018). Pengaruh Orang Tua Tunggal Terhadap Pembentukan Sikap Anak Di Desa Bone-Bone Kecamatan Baraka Kabupaten Enrekang. *Media Komunikasi Dan Dakwah* , 116-133.
- [41] Sofiachudairi, & Setyawan, I. (2018). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 54-59.
- [42] Sonya, S. G. (2021). *Self Compassion Dan Resiliensi Remaja Dari Orang tua Bercerai*. Skripsi. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang Supardi. (1993). *Populasi Dan Sampel Penelitian*. UNISIA, 100-108. 55
- [43] Suseno, M. N. (2019). *Pengujian Psikometris Skala Psikologi: Motivasi Kerja Dan Motivasi Spiritual*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Van Breda, Adrian Du Plessis. (2001). *Resilience Theory: A Literature Review*. Pretoria: Military Psychological Institute.
- [44] Widiyanti, A. R. P. (2023). *Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Pada Korban Kekerasan Seksual Remaja (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang)*.
- [45] Wu, L., Tan, Y., & Liu, Y. (2017). Factor structure and psychometric evaluation of the Connor-Davidson resilience scale in a new employee population of China. *BMC Psychiatry*, 1-7.
- [46] Yu, X., & Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the ConnorDavidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(1), 19-30.