

Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan Bunda Pangkalan Balai

Zaharuddin ^{a*}, Rina Nizamia Wahyuni ^b

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

*Corresponding author

Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan

Alamat email : rinanizamiawahyuni@ gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja panti asuhan Bunda Pangkalan Balai. Metode penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Subjek penelitian sebanyak 40 santri remaja panti asuhan yang dipilih dengan teknik sampel total. Instrumen yang digunakan ialah skala *self-compassion* dan skala resiliensi. Hasil analisis data dengan teknik analisis pearson product moment (bantuan SPSS ver.26 for windows) menunjukkan ada hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja panti asuhan Bunda Pangkalan Balai dengan nilai koefisien korelasi I sebesar 0,439 dengan nilai signifikannya 0,022 yang berarti nilai signifikannya < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja panti asuhan Bunda Pangkalan Balai. Dengan adanya hasil tersebut maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima.

Kata Kunci

Self-compassion; resiliensi; panti asuhan; remaja

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-compassion and resilience in the Bunda Pangkalan Balai orphanage. This research method is correlational quantitative. The research subjects were 40 students of the orphanage who were selected using the total sample technique. The instrument used is a self-compassion scale and a resilience scale. The results of data analysis using the Pearson product moment analysis technique (SPSS ver.26 for windows) showed that there was a relationship between self-compassion and resilience in the youth at the Bunda Pangkalan Balai orphanage with a correlation coefficient I of 0.439 with a significant value of 0.022, which means the significance value is < 0.05. These results indicate that there is a relationship between self-compassion and resilience in the youth of the Bunda Pangkalan Balai orphanage. With these results, the hypothesis proposed in this study is accepted.

Keywords

Self-compassion; resilience; orphanage; youth

Pendahuluan

Panti Asuhan ialah salah satu lembaga yang berfokus pada ranah sosial yang membantu kebutuhan anak-anak dan remaja di panti asuhan yang sudah tidak

mempunyai orang tua ataupun pengalaman buruk lainnya. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001), panti asuhan ialah suatu tempat yang diperuntukan menjaga serta mengayomi anak-anak yatim

ataupun yatim piatu. Panti asuhan lebih dikenal selaku tempat dalam membentuk pertumbuhan para remaja ataupun anak-anak yang tidak tinggal bersama keluarga ataupun tidak memiliki keluarga. Menurut Himpunan Peraturan Perundang-undangan tentang perlindungan anak (2002:7). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor. 4 Tahun 1979 pasal 2 ayat 1, terlihat jelas menjelaskan jika tiap anak berhak mendapatkan perawatan, pengasuhan, kesejahteraan yang berlandaskan kasih sayang baik dalam keluarganya ataupun di dalam asuhan agar dapat berkembang serta tumbuh normal, para penunggu panti asuhan bukan saja dari kalangan anak-anak, namun mulai dari anak-anak sampai yang telah berusia. Penunggu panti asuhan tersebut merupakan individu-individu yang menghadapi bermacam permasalahan kasus sosial.

Pada masa saat ini, remaja menghadapi stress lewat transformasi sosial yang cepat serta membingungkan. Mereka dihadapkan pada lingkungan dimana seluruh data, teknologi serta sebagainya berganti secara cepat serta sangat banyak untuk diserap. Terlebih lagi remaja yang tinggal di Panti Asuhan, mereka ialah kelompok rentan yang hadapi kematian ataupun perceraian orangtua, kemiskinan, keluarga tidak harmonis. Bersumber pada riset oleh Shulga (2016) menunjukkan anak yatim piatu mempunyai kemungkinan pengaruh yang besar

akan stress yang diakibatkan umur, gender, pendidikan, lingkungan serta berapa lama di panti asuhan pula bisa pengaruhi psikologi distress remaja panti asuhan.

Remaja itu sendiri ialah masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa (Santrock, 2003). Disebut juga dengan masa yang penuh gejolak karena para remaja harus dihadapkan pada perubahan-perubahan biologis yang dramatis, pengalaman yang baru, dan juga tugas perkembangan baru (Santrock, 2011). Oleh sebab itu, kontrol orang tua menjadi hal yang harus dilakukan dalam memberikan pengawasan agar remaja terhindari dari perilaku menyimpang seperti kenakalan remaja (Santrock, 2003).

Pengasuh di panti asuhan belum dapat maksimal dalam memberikan perhatian untuk remaja-remaja di panti asuhan untuk berperan sebagai orangtua. Jumlah para pengasuh tidak sebanding dengan jumlah remaja yang diasuh sehingga para pengasuh diharuskan untuk bergantian dalam menjalankan tugasnya di panti asuhan. Begitu pun juga panti yang ada di kota Palembang. Menurut Data Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan jumlah panti asuhan menurut sumber pembiayaan dan jumlah anak asuh menurut Kabupaten/Kota Provinsi Sumatera Selatan tahun 2014 sebanyak 113 panti asuhan yang dikelola oleh swasta dan 6 panti asuhan yang dikelola oleh pemerintah, sehingga untuk di tahun

2014 ada sekitar 139 panti asuhan di Provinsi Sumatera Selatan dengan total 4505 anak asuh dan masing-masing panti berjumlah 30-60 anak dengan jumlah pengurus yang tidak sampai dari setengah jumlah anak di panti asuhan. Begitu juga yang ada di Kabupaten Banyuasin, Panti yang ada di Kabupaten Banyuasin. Sedikitnya para pengasuh dapat menimbulkan permasalahan remaja panti asuhan karena kurangnya perhatian sehingga rentan mengalami tekanan psikologis yang lebih besar dibandingkan pada remaja yang tidak tinggal di panti asuhan (Sandri, 2015).

Penentu arah perkembangan seorang remaja adalah orang tua. Orang tua merupakan sumber kasih sayang, perlindungan dan dukungan kepada para remaja. Ketidakhadiran peran orang tua pada masa yang penuh dengan pergejolan di masa remaja ini akan menimbulkan dampak tersendiri bagi para remaja. Selain pemenuhan kebutuhan fisiologis, anak juga membutuhkan kasih sayang bagi perkembangan psikisnya yang sehat (Margareth dalam Hurlock, 1993). Ketika kondisi ini tidak terpenuhi maka dapat menyebabkan penurunan pencapaian akademik pada remaja (Rifai, dkk., 2014). Pertengkaran sesama remaja pun sering memicu pertengkaran sehingga remaja panti asuhan sebagian memilih untuk menarik diri dan sulit menjalin hubungan dengan orang lain. sehingga rentan berhadapan dengan masalah sosial di

sekolah, baik dengan teman maupun guru (Tsuraya, 2017).

Keadaan ini bisa menjadi salah satu faktor resiko, sehingga remaja panti asuhan diharapkan mampu mengatur kehidupannya sendiri maka remaja membutuhkan kemampuan untuk melakukan adaptasi yang tinggi dan keluwesan agar dapat kembali bangkit melindungi individu dari hal yang negatif dan merusak diri yang disebut dengan istilah resiliensi (Klonen, 1996).

Resiliensi menurut Rutter (Hendirani, 2018) adalah upaya untuk mengelola dan menghadapi berbagai risiko yang tidak diinginkan, persoalan, konflik dan bukan untuk menghindarinya. Sedangkan menurut Garmezy (Hendriani, 2018) adalah keterampilan, kemampuan, pengetahuan dan insight yang terbentuk dari waktu ke waktu dan menjadi kekuatan individu untuk menghadapi segala macam kesulitan dan tantangan. Resiliensi yang paling baik didefinisikan sebagai proses dan hasil dari kemampuan beradaptasi yang cepat ketika menghadapi kesulitan, menunjukkan karakteristik yang dapat mengidentifikasi proses yang tangguh dengan memberikan hasil yang lebih sehat tidak mengikuti keadaan stress yang akan memperburuk keadaan (Reich, dkk., 2010). Remaja yang mampu menghargai diri sendiri, tidak berfokus pada kesulitan yang sedang dialami melainkan melihat jalan keluar dari permasalahan tersebut,

mencari seseorang untuk berbagai dalam menyelesaikan permasalahan sehingga memberikan kekuatan yang positif kepada diri, tidak hanya terpuruk meratapinya sehingga dapat bangkit dari masalah yang sedang dialami merupakan karakteristik dari remaja yang resiliensi. Remaja yang resiliensi akan cepat melindungi diri untuk bertahan.

Grotberg (Hendriani, 2018) mengartikan resiliensi adalah keterampilan individu dalam menghadapi, mengelola dan mengatasi saat harus dihadapi oleh rintangan dan hambatan kesulitan dalam hidup. Menurut Grotberg ada tiga komponen resiliensi yaitu: I have (external support) yang merupakan adanya dukungan sosial yang ia dapatkan dari lingkungannya, I am (inner strengths) kekuatan dari dalam individu berupa perasaan, sikap dan keyakinan pribadi dan I can (interpersonal and problem solving skills) adalah usaha yang dilakukan oleh individu dalam memecahkan masalah.

Adapun Menurut Warner (Desmita, 2003) penggunaan variabel resiliensi dalam penelitian hanya cocok digunakan untuk menggambarkan tiga fenomena yaitu: (1) kondisi anak dalam beresiko tinggi seperti anak yang hidup dalam kemiskinan ataupun mendapatkan perlakuan yang kasar dari orang tua tetapi ia mampu menghasilkan perkembangan yang positif. (2) perceraian orang tua ataupun peristiwa lainnya yang

memungkinkan munculnya tekanan berkepanjangan, (3) ketakutan yang dapat memunculkan trauma seperti ketakutan akan pengalaman buruk saat perang.

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Febrianita dan Desiningrum (2016) mengatakan bahwa remaja korban dari perceraian orangtuanya rentan mengalami perasaan minder terhadap lingkungannya sehingga memungkinkan untuk menutup diri, menjadi pribadi yang keras, perilaku yang menyimpang dikarenakan kehilangan sosok figur baik ayah ataupun ibu, menyalahkan kondisinya dikarenakan perceraian orang tuanya. Dewanti dan Suprpti (2014) mengemukakan bahwa dikarenakan penambahan dari waktu ke waktu setelah perceraian, remaja memiliki tugas yang berat ditambah lagi masa remaja adalah masa yang sulit bagi anak-anak karena harus melewati perubahan-perubahan yang akan berdampak pada emosionalnya. Sehingga diharapkan para remaja dapat menyesuaikan perubahan dengan cepat dan tepat.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 19 oktober 2019 pada tiga subjek. Subjek pertama A merasa sedih dan putus asa dengan kondisi kedua orang tua yang sering bertengkar sampai akhirnya kedua orang tua A memilih untuk bercerai diusia A yang masih remaja belasan tahun dan kedua orang tuanya memutuskan masing-masing dari mereka untuk menikah lagi. A yang

saat itu berusia 13 tahun mengalami tekanan yang luar biasa dalam hidup A. Prestasi sekolah A menurun drastis, A merasa tidak semangat untuk belajar dan A juga pernah terlibat dengan penggunaan narkoba setelah perceraian kedua orang tuanya. A mengakui bahwa apa yang ia lakukan adalah sebuah kesalahan tetapi A juga mengalami kesulitan untuk keluar dari lingkungan itu. Dari wawancara di atas jika merujuk pada komponen resiliensi menunjukkan bahwa remaja panti asuhan rendah dalam komponen I am yang berkaitan dengan kekuatan dari dalam pribadi yang mencakup tentang perasaan, sikap dan keyakinannya dengan dirinya sendiri dapat keluar dari lingkungan yang tidak memberikan pengaruh yang baik bagi dirinya.

Subjek kedua B merasa sedih kepada sang ayah ketika subjek B harus melihat sang ayah melakukan kekerasan kepada sang ibu yang pada saat itu ibu B sedang mengandung adik B. Pada saat itu B masih berusia remaja tidak bisa berbuat apa-apa selain menangis, sejak hari itu sang ayah pergi dari rumah dan tidak pernah kembali. B sebagai anak kedua laki-laki dari enam bersaudara yang berusia remaja belasan tahun harus menanggung beban yang tidak biasa untuk anak-anak seusianya. B juga harus menerima kondisi dimana sang kakak tertua dan kedua adiknya tidak memiliki pendengaran dan penglihatan yang baik. Dari 6 bersaudara ada 3 yang lahir dengan keadaan kurang dalam hal pendengaran dan penglihatan. Kakak

pertama B memiliki kekurangan dalam hal pendengaran sehingga B merasa memiliki tanggung jawab yang penuh untuk keluarganya. Akhirnya B memilih untuk pasrah dan menguatkan diri. B juga memilih untuk lebih fokus pada pendidikannya dan memilih untuk menyibukkan dirinya sendiri dari pada memikirkan keadaannya. B juga termasuk anak yang berprestasi di sekolahnya dan selalu mendapatkan peringkat 3 besar di kelasnya. Pada saat perceraian orangtuanya terjadi prestasi akademik B tidak terganggu. B berpikir bahwa B masih harus memiliki tujuan hidup untuk sang ibu dan para keempat adik-adiknya dan B yakin suatu saat keadaan akan membaik dan keluarganya dapat berkumpul kembali bersama-sama. Yang terpenting baginya sekarang adalah subjek B masih dapat berkumpul dengan saudara-saudaranya dan memiliki kesempatan untuk bersekolah. B juga memiliki cita-cita untuk mengenyam pendidikan diperguruan tinggi dan bercita-cita untuk menjadi pengusaha sejak remaja. Subjek B jika merujuk pada komponen resiliensi B sudah cukup baik. Subjek B memiliki kepercayaan akan dirinya yang mampu mengubah kemalangan yang terjadi pada dirinya hal ini berkaitan dengan komponen I am, subjek B juga memiliki usaha untuk berdamai dengan keadaan permasalahannya dan bangkit untuk mengapai kesuksesannya. Ini menunjukkan jika subjek B sudah memiliki komponen I can yang baik yang berkaitan dengan usaha yang dilakukan untuk memecahkan masalah menuju

keberhasilan. Dalam komponen I have subjek B juga sudah cukup baik. Subjek B memiliki dukungan sosial yang baik dari keluarga sehingga dalam hal ini menjadi salah satu alasan subjek B bangkit dari kemalangan hidupnya. Komponen I have merupakan komponen yang berhubungan dengan besarnya dukungan sosial yang diperoleh dari sekitar yang dimaknai oleh individu.

Subjek C merasa sedih dan kecewa dengan ibunya yang pada saat itu tiba-tiba menghantarnya ke panti asuhan dengan alasan sang ibu bekerja dan berjanji akan bertemu kembali. Tetapi ternyata ibu C memutuskan menikah lagi. Ketika C pergi menemui sang ibu yang kebetulan tidak jauh dengan lokasi panti asuhan. Sang ibu malah menyuruh C pergi dan tidak memperbolehkan C datang lagi ke rumah baru sang ibu. Sang ibu juga sudah memiliki bayi dari pernikahan barunya. C sangat terpukul dengan kondisi C saat ini. C juga memikirkan sang adik yang masih berusia 5 tahun yang kerap kali menangis memanggil ibu. C sebagai remaja perempuan yang masih berusia belasan tahun hanya bisa pasrah dan C pernah mencoba kabur dari panti asuhan tetapi tidak berhasil karena dilihat oleh pengurus panti asuhan. Subjek C menjalani hari-hari di panti asuhan tanpa mengenyam pendidikan seperti teman-teman panti lainnya karena beberapa syarat administrasi yang kurang dapat dipenuhi. Subjek C juga masih teringat dengan sang ibu dan menangisinya, dari cerita teman-

teman panti, mereka sering melihat subjek C menangis dan tak jarang subjek C tidak dapat mengendalikan dirinya lagi. Subjek C tidak memiliki komponen I have yang baik, sehingga subjek C hanya dapat menjalani kehidupan yang mengalir apa adanya dipanti asuhan. Subjek C juga tidak memiliki komponen I can yang baik terhadap dirinya sehingga cenderung bersikap pasrah dengan keadaan yang terjadi.

Oleh sebab itu bagi remaja resiliensi sangat diperlukan karena remaja dihadapkan pada perubahan sosial, biologis dan psikologis sehingga menuntut para remaja untuk lebih cepat adaptif dalam menghadapi permasalahan (Khabbaz, dkk., 2011.) Individu yang menghargai diri sendiri, tidak terpuruk akan keadaan dan segera mencari seseorang untuk berbagai ketika ia membutuhkan untuk bangkit dari masalah merupakan ciri-ciri dari individu yang resiliensi (shatte, Ifdil & Taufik, 2012). Menurut Napitupulu (2014) pada remaja yang tinggal di panti asuhan, resiko buruk dan tekanan-tekanan yang datang dapat dihindari karena resiliensi. Resiliensi akan membantu para remaja bertahan serta bangkit dari permasalahan.

Menurut Kaplan (Hendriani, 2018) resiliensi merupakan cakupan dari keberadaan faktor-faktor, diantaranya adalah faktor protektif yang diantaranya mencakup personal, sosial, keluarga, jejaring keamanan institusional. Garmezy (Hendriani

2018) menyebutkan salah satu atribut faktor protektif adalah individu memiliki tempramen yang baik dan pandangan positif terhadap diri sendiri yang mampu meminimalisir hasil akhir dari kejadian yang negatif. Hal tersebut juga diperkuat dengan hasil penelitian oleh Rananto & Kolega (2017) salah satu faktor yang dapat menghindari munculnya kondisi psikologis yang tidak menyenangkan dan memicunya sikap menyalahkan diri sendiri pada individu secara berlebihan adalah dengan cara menumbuhkan rasa menyayangi diri sendiri atau belas kasih.

Self-compassion merupakan upaya dalam hal penerimaan diri yang mengarah pada keadaan yang dialami seseorang dalam penerimaannya baik secara kognitif dan emosional (Germer, 2009). Penelitian oleh Neff (Leary & Hoyle, 2009) memperlihatkan adanya pengaruh *self-compassion* memiliki keefektifan dalam mengelola emosi negatif pada diri manusia. Neff (2003) juga menambahkan *self-compassion* merupakan keterampilan yang dimiliki individu dalam pemberian pemahaman tentang sesuatu hal yang tidak diinginkan terjadi dalam hidup, dengan tidak hanya berfokus pada kekurangan diri, melainkan dapat melihat sisi peluang yang dapat diambil sehingga tidak hanya meratapinya yang dapat menimbulkan masalah baru pada diri individu. Menurut Neff (2010) *self-compassion* juga dapat membantu

seseorang terhubung secara interpersonal.

Karakteristik permasalahan yang dihadapi remaja memiliki perbedaan dari kelompok individu pada rentang usia lain. Menurut Santrock (2007) masa remaja merupakan masa yang penuh dengan konflik dan perubahan suasana hati. Hurlock (2006) membagi ada dua masa remaja yakni pada usia 12-16 tahun disebut masa remaja awal. Usia 17-18 tahun merupakan dikenal dengan istilah masa remaja akhir. Sedangkan papalia (2009) mengatakan bahwa masa remaja dimulai pada usia 11-12 tahun dan masa remaja akhir diakhiri usia memasuki dua puluhan. Mond, dkk (2004) secara keseluruhan berpendapat bahwa masa remaja dimulai pada usia 12 sampai 21 tahun dengan pembagian 12 sampai 15 tahun adalah masa yang dikenal dengan masa perkembangan remaja awal, 15 sampai 18 tahun adalah masa perkembangan remaja tengah dan 18 sampai 21 tahun yang merupakan masa remaja akhir. Dengan adanya pengalaman dalam menghadapi kesulitan hidup yang dialami remaja pada remaja memberikan kemungkinan timbulkan perilaku yang menyimpang di usia remaja. Apalagi ketika keadaan para remaja harus menghadapi pada permasalahan sulit seperti perceraian orangtua, kematian dan kemiskinan yang dalam hal ini dapat menimbulkan permasalahan sosial baru misalnya terjerumus pada penggunaan Napza, perilaku seks

bebas, perilaku negatif dan percobaan bunuh diri.

Penelitian mengenai *self-compassion* ini masih sedikit diteliti apalagi pada populasi yang rentan mengalami gangguan psikologis, misalnya pada remaja di panti asuhan. Penelitian oleh Smith (2015) juga menemukan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam ketahanan psikologis pada penghuni lansia.

Adapun penelitian yang sudah dilakukan tentang *self-compassion* dan resiliensi adalah penelitian yang dilakukan oleh Febrinabilah dan Listiyandini (2016) yang mengemukakan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut dengan para pecandu mantan narkoba. Penelitian lain juga dari Priatni dan Listiyandini (2017) mengemukakan bahwa variabel *self-compassion* memiliki peran dalam menentukan resiliensi pada mahasiswa kedokteran. Penelitian lainnya juga oleh Alizadeh (dkk, 2018) dari hasil studi menjelaskan *self-compassion* efektif pada ketahanan wanita Iran penderita kanker payudara.

Di sisi lain, penelitian mengenai resiliensi pada remaja panti asuhan ini penting untuk dilakukan dalam rangka membantu perkembangan kesehatan mental remaja panti asuhan ketika menghadapi masalah tekanan yang terjadi. Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan.

Dugaan sementara atau hipotesis peneliti dari hasil penelitian ini adalah adanya hubungan yang positif *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan. Penelitian ini pun diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan dalam ilmu psikologi positif, psikologi sosial dan psikologi perkembangan khususnya dalam kajian tentang *self-compassion* dan resiliensi pada remaja di panti asuhan. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja di panti asuhan mengembangkan *self-compassion* untuk meningkatkan resiliensi. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang *self-compassion* dan resiliensi pada remaja di Panti Asuhan apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja di Panti Asuhan.

Metode

Metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional menjadi jenis penelitian yang digunakan pada penelitian kali ini. Kuantitatif adalah penelitian dengan penekanan analisis menggunakan data-data atau angka yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2016). Dalam penelitian kuantitatif ada dua macam metode yaitu metode eksperimen dan survei. Kerlinger (Sugiyono, 2013) menjelaskan penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan dengan populasi yang besar ataupun kecil, data yang digunakan dalam penelitian adalah data dari sampel yang diambil dari populasi. Sehingga dari hasil pengukuran akan ditemukan distribusi dan hubungan antar variabel psikologis yang ingin dianalisis. Rancangan korelasional tidak melakukan perlakuan khusus dan hanya fokus tentang rancangan untuk melihat hubungan antara dua atau lebih variabel

(Alsa, 2004).

Disimpulkan penelitian kuantitatif korelasional adalah penelitian yang menyelidiki sejauh mana hubungan antara variabel satu dengan yang lainnya, dengan menggunakan analisis data yang berbentuk angka-angka yang diolah dengan metode statistik.

Populasi

Azwar (2017) menjelaskan populasi adalah sekelompok subjek dikenai generalisasi penelitian. Untuk menjadi populasi penelitian harus memiliki karakteristik ataupun ciri-ciri sehingga dapat menjadi pembeda dari subjek yang lain. Menurut Sugiyono (2013) adalah daerah yang dikenai seluruh penelitian yang mempunyai karakteristik khusus yang dicari dengan berdasarkan penelitian yang akan dilakukan Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja Panti Asuhan Bunda Pangkalan Balai sebanyak 40 Responden. Adapun kriteria dalam populasi tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Remaja yang berusia awal dan remaja akhir
- 2) Bertempat tinggal di Panti Asuhan Bunda Pangkalan Balai (berlatar belakang kemiskinan, perceraian atau kematian orang tua)
- 3) Berjenis kelamin laki-laki atau perempuan
- 4) Bersedia mengisi skala

Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi dan memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya (Azwar, 2016). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel

dengan cara kluster (*cluster random sampling*), teknik ini melakukan randomisasi terhadap kelompok, bukan terhadap subjek secara individual. Sampel yang diambil pada populasi penelitian ini berjumlah 134 siswa jumlah tersebut didapatkan dari table Isaac dan Michael.

Metode Pengambilan Data

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala. Skala adalah sebuah perangkat pertanyaan yang telah disusun dan memiliki fungsi dalam mengungkapkan atribut khusus melalui kemampuan seseorang dalam bertindak terhadap pernyataan tersebut (Azwar, 2016). Peneliti menggunakan jenis skala model likert. Menurut Sugiono (2013) skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur pendapat, persepsi dan perilaku pada individu ataupun sekelompok tentang fenomena sosial. Skala likert mempunyai dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan positif atau yang disebut pertanyaan favorable dan pernyataan negatif atau yang disebut pertanyaan unfavorable, pada pernyataan favorable diberi skor 5, 4, 3, 2, dan 1, sedangkan untuk pernyataan unfavorable diberi skor 1, 2, 3, 4 dan 5. Adapun bentuk jawaban skala likert adalah sangat setuju (SS), setuju (S), Netral (N), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis ada dua, yaitu uji parametrik dan uji nonparametrik. Untuk melakukan uji parametrik data yang akan diuji harus berdistribusi normal. Dalam pengujian ini digunakan analisis korelasi *pearson product moment* (Siregar, 2013).

Bila data yang didapatkan tidak berkontribusi normal, maka peneliti harus menggunakan uji *nonparametrik* dalam pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis berjenjang Spearman (Alhamdu, 2016).

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diuraikan mengenai kategorisasi masing-masing variabel penelitian. Penelitian ini menggunakan jenjang kategori variabel penelitian berdasarkan skor empirik (mean dan standar deviasi). Hasil selengkapnya dapat dilihat dari skor empirik masing-masing variabel penelitian yang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1.
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Skor X yang digunakan (Empirik)			
	X min	X max	Mean	Standar Deviasi
Resiliensi	146	226	179.62	19.263
Self Compassion	89	148	116.57	14.700

Skor empirik dari variabel *self-compassion* dan resiliensi berikut dapat dijadikan pedoman dalam pembuatan kategorisasi beserta frekuensi dan persentase terhadap kedua variabel tersebut dengan menggunakan rumus kategorisasi (Azwar, 2016).

Tabel 2.
Kategorisasi Skor Skala Resiliensi

Skor	Kategorisasi	N	Persentase
$X < 160$	Rendah	7	17,5%
$160 \leq 198$	Sedang	26	60,0%
$198 \leq X$	Tinggi	7	17,5%
Total			100%

Berdasarkan perhitungan kategorisasi skor variabel resiliensi dapat disimpulkan bahwa terdapat 7 remaja atau 17,5% pada kategori rendah, 26 siswa atau 60,0% pada kategori

sedang dan 7 remaja atau 17,5% pada kategori tinggi pada remaja panti asuhan Bunda Pangkalan Balai.

Tabel 3.
Kategorisasi Skor Skala *Self-Compassion*

Skor	Kategorisasi	N	Persentase
$X < 102$	Rendah	6	15,0%
$102 \leq 131$	Sedang	27	67,5%
$131 \leq X$	Tinggi	7	17,5%
Total			100%

Berdasarkan kategorisasi skor variabel *self-compassion* dapat ditarik kesimpulan terdapat 6 remaja atau 15,0% pada kategori rendah, 27 remaja atau 67,5% pada kategori sedang dan 7 remaja atau 17,5% kategori tinggi pada remaja panti asuhan Bunda Pangkalan Balai.

Uji Prasyarat

Uji prasyarat dilakukan dengan melakukan pengujian uji normalitas dan uji linieritas dari kedua variabel. Hal ini merupakan syarat sebelum melakukan uji analisis *pearson product moment* dengan menggunakan bantuan program SPSS 26 *for windows* dengan tujuan agar kesimpulan yang ditarik tidak menyimpang dari kebenaran yang seharusnya.

Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui data terdistribusi normal atau tidak. Adapun teknik uji normalitas yang digunakan yaitu dengan Kolmogorov-Smirnov (K-S) dengan ketentuan nilai signifikansi variabel residual $p > 0,05$ yang menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Berikut hasil uji normalitas dalam penelitian.

Tabel 4.
Deskripsi Hasil Uji Normalitas

Variabel	One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	Keterangan
Resiliensi	0,200	Normal

<i>Self-Compassion</i>	0,194	Normal
------------------------	-------	--------

Berdasarkan output diatas diketahui bahwa nilai signifikansi untuk variabel resiliensi adalah 0,200 dan nilai signifikansi untuk variabel resiliensi adalah 0,200. Dengan kriteria tersebut dapat dinyatakan normal bila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka populasi data dari variabel resiliensi ($0,200 > 0,05$). Begitupun dengan variabel self compassion populasi data berdistribusi normal ($0,194 > 0,05$).

Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis dengan korelasi pearson dan regresi linier. Tujuan dari uji linieritas ini adalah untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Uji linieritas ini dilakukan pada kedua variabel dengan menggunakan test for linierity pada taraf signifikansi 0.05. Bila nilai pada Deviatiton From Linierity $> 0,05$ maka kedua variabel dinyatakan mempunyai hubungan yang linier (Alhamdu, 2016). Hasil uji linieritas antara kedua variabel tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 5.

	F	Signifikansi	Keterangan
Linierity	9,302	0,012	Linier
Deviation from Linierity	1,856	0,152	

Dari tabel diatas diketahui nilai signifikansi pada Deviation from Linierity adalah 0,953. Berarti nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel resiliensi dan self compassion belajar mempunyai hubungan

yang linier ($0,381 > 0,05$). Dengan demikian, asumsi linieritas terpenuhi.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan variabel X (self compassion) terhadap variabel Y (resiliensi). Variabel yang akan dianalisis diketahui mempunyai distribusi normal, maka analisis yang digunakan adalah analisis teknik Pearson Product Moment dengan bantuan bantuan spss 26 for windows. Berikut tabel hasil uji hipotesis kedua variabel.

Tabel 6.

Variabel	R	Sig. (p)	Keterangan
<i>Self compassion</i> >> Resiliensi	0,361	0,022	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis di atas dapat diambil kesimpulan bahwa:

- 1) Dari tabel correlations menunjukkan bahwa hubungan atau nilai koefisien korelasi antara variabel resiliensi dan self compassion terbilang lemah atau rendah yakni sebesar 0,361.
- 2) Nilai signifikansi dari tabel didapatkan 0,009 dimana ($p < 0,05$) maka ($\text{sig} = 0,022 < 0,05$). Artinya hasil menunjukkan ada hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada remaja panti asuhan Bunda Pangkalan Balai. Untuk mengetahui kontribusi atau sumbangsih yang diberikan variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y), digunakan rumus koefisien determinasi, yaitu: ($\text{KD} = (r)^2 \times 100\%$). Selanjutnya jika koefisien korelasi diolah dengan rumus tersebut, didapat hasil sumbangsih variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 13.0321% (Siregar, 2013).

Pembahasan

Penelitian ini dengan bertujuan menguji hipotesis yang berbunyi ada hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada remaja panti asuhan Bunda Pangkalan Balai. Dalam penelitian ini teknik analisis yang digunakan adalah uji korelasi atau mengetahui hubungan dengan menggunakan teknik statistika parametrik dengan teknik pearson product moment. Didapatkan bukti adanya hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada remaja panti asuhan Bunda Pangkalan Balai, pada taraf signifikansi ($0,022 < 0,05$). Selaras dengan teori yang menyatakan bahwa salah satu faktor protektif resiliensi adalah kemampuan individu memiliki temperamen yang baik, pandangan positif terhadap diri sendiri dan intelegensi, yang dalam hal ini adalah self compassion. Self compassion menurut Garmer (2009) adalah upaya individu dalam menerima dirinya dengan positif sehingga akan mengacu pada situasi dan peristiwa yang baik pula secara emosional dan juga kognitif. Hal ini pun juga didukung oleh Rananto & Kolega (2017) dengan hasil penelitiannya untuk menghindari munculnya kondisi yang tidak diinginkan yang dapat menimbulkan sikap menyalahkan diri sendiri secara berlebihan adalah salah satunya dengan menyayangi diri sendiri atau self compassion.

Hal ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Kawitri & Kolega (2019) sejalan dengan uraian diatas diperoleh hasil sebesar 0,439 dengan nilai signifikansi ($0,00 < 0,05$), hasil yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan self compassion pada remaja panti asuhan, dengan kata lain semakin tinggi resiliensi

pada remaja maka semakin tinggi pula self compassion. Begitupun sebaliknya semakin rendah resiliensi semakin rendah pula self compassion. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Harning & Kolega (2018) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh positif pada variabel self compassion terhadap resiliensi yang artinya semakin tinggi self compassion maka semakin tinggi pula resiliensi dan sebaliknya semakin rendah self compassion maka semakin rendah resiliensi.

Menurut Neff (2013) self compassion adalah pemahaman dan perasaan terhadap dirinya sendiri, kesadaran yang utuh untuk tidak menghakimi diri sendiri, tidak menarik diri dari lingkungan dan tidak mengkritik kekurangan diri secara berlebihan. Collins (dalam Neff, 2010) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa self compassion membantu dalam peningkatan penghayatan positif tentang diri, dapat meredakan emosi negatif dan juga meningkatkan keterhubungan dengan lingkungan sekitar.

Neff dan McGehee (2010) juga menambahkan self compassion menjadi jawaban para remaja untuk mengatasi pandangan negatif tentang diri sehingga dapat lebih merasakan ketenangan karena dapat menoleransi emosi negatif begitu pun juga pada remaja di panti asuhan. Untuk mampu bertahan atau resiliensi dibutuhkan kemampuan untuk mengelola emosi-emosi yang dapat merusak diri. Kalil (2003) mengatakan bahwa faktor resiliensi terdiri dari faktor resiko dan faktor protektif. Faktor protektif dalam hal ini mencakup personal, sosial, keluarga.

Berdasarkan perhitungan kategorisasi skor variabel resiliensi dapat disimpulkan

bahwa terdapat 7 remaja atau 17,5% pada kategori rendah, 26 siswa atau 60,0% pada kategori sedang dan 7 remaja atau 17,5% pada kategori tinggi pada remaja panti asuhan Bunda Pangkalan Balai. Maka dapat disimpulkan bahwa masih sedikit remaja yang memiliki resiliensi yang tinggi. Tingkat resiliensi remaja pada kategori sedang sebanyak 60,0% yang dapat diinterpretasikan bahwa remaja di panti asuhan Bunda Pangkalan Balai sudah cukup resilien.

Sedangkan pada tiap aspek self compassion, terdapat tingkat self compassion remaja di panti asuhan Bunda Pangkalan Balai sebanyak 6 remaja atau 15% pada kategori rendah, 27 remaja atau 67,5% pada kategori sedang dan 7 remaja atau 17,5% pada kategori tinggi, artinya masih sedikit remaja yang mampu memiliki self compassion diri yang baik. Tingkat self compassion pada remaja panti asuhan Bunda Pangkalan Balai pada kategori sedang sebanyak 67,5% yang dapat diinterpretasikan remaja panti asuhan Bunda Pangkalan Balai memiliki self compassion yang cukup baik.

Usia remaja merupakan masa dimana individu mencari identitas yang dalam kesehariannya tampak masih labil. Hal ini dikarenakan masa remaja mengalami perubahan fisik dan psikologis yang cukup cepat. Menurut Jahja (2011) masa remaja merupakan masa perubahan yang cepat baik perubahan secara fisik maupun psikologis. Selain itu remaja pada masa remaja memiliki tugas-tugas perkembangan, menurut William Way (Jahja, 2011) tugas perkembangan masa remaja meliputi ; menerima fisiknya sendiri dengan keragaman kualitasnya, mencapai kemandirian emosional, mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan

belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok, menemukan role model yang dijadikan panutan dalam mencari identitas dirinya, menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan pada diri sendiri.

Dengan adanya tugas-tugas perkembangan yang dapat menerima dirinya dengan segala kekurangan dan kelebihan, mencapai kemandirian emosional, memiliki kepercayaan pada diri sendiri dapat mendorong individu dalam memiliki ketahanan yang baik.

Kesimpulan

Penelitian bertujuan melihat ada atau tidaknya hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada remaja panti asuhan Bunda Pangkalan Balai. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah analisis parametrik dengan korelasi Peason Product Moment. Setelah di analisis didapatkan hasil bahwa terbukti terdapat hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada remaja panti asuhan Bunda Pangkalan Balai sehingga hipotesis yang diajukan diawal dapat diterima. Kesimpulan didapatkan dari hasil analisis bahwa signifikansi sebesar 0,022 yang dimana $0 < 0,05$. Sehingga dapat artikan semakin tinggi nilai self compassion semakin tinggi resiliensinya.

Referensi

- Albuquerque, C., Almeida, J., Cunha, M., Madureira, A., Andrade, A. (2014). Protective resilience factors in institutionalized portuguese adolescents. *Journal Elsevier*. 171 (2015) 276-283
- Alhamdu. (2017). *Konstruksi Tes Teori dan Aplikasi*. Palembang: Noerfikri.

- Alsa, A. (2004). Pendekatan kuantitatif dan kualitatif serta kombinasinya dalam penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Arikunto, S (2006). *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arimitsu, K & Horman, S.G (2014). Cognitions as mediators in the relationship between self-affect. *Journal Elsevier*. 74 (15), 41-48
- Atighi, E., Atighi, A., & Atighi, I. (2015). Predicting psychological resilience based on parenting styles in girl adolescence. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 9(8), 1340-1344.
- Azwar, S (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S (2016). *Metode Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Baer, R. A., Lykins, E. L. B., Peters, J. R (2021) Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*. 7 (3), 320-238
- Baidhun, S. M. A (2016) *Hadist Qudsi Menyikap firman-firman Allah yang tersembunyi*. Jakarta: Akbarmedia
- Barankin T & Khanlou, N. (2007). *Growing up Resilience*. North America: Camh Publication .
- Barbara Resnick, L. P. (2011). *Resilience In Aging Concepts, Research and outcomes*. london : Springer Science .
- 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: an exploratory mode. *Journal Elsevier*. 19 (2016) 28-36
- Departemen Sosial Republik Indonesia. *Undang-undang Republik Indonesia No. 7 tahun 2002, Tentang Perlindungan Anak*. Jakarta.
- Desmita. (2016). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Dewanti, A., & Suprpti, 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 (2016). Relasi Anak dan Ibu pada keluarga yang bercerai. *Jounal 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 mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York, NY: Guilford Press.
- Ghozali, Imam. (2009). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang : UNDIP.
- Ghozali, Imam. 2013. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: sebuah pengantar*. Jakarta: Prenadamedia group
- Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan Loneliness. *Junal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.
- Hidayati, F. N. R. (2014). Hubungan antara self compassion dengan work family conflict pada staf markas palang merah indonesia provinsi jawa tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(2), 183- 189.
- Hurlock, E.B. 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan edisi kelima*. Jakarta: PT Erlangga.

- Ifdil, I., & Taufik, T. (2012). Urgensi Peningkatan dan Pengembangan Resiliensi Siswa di Sumatera Barat. *Pedagogi*, 12(2), 115-121.
- Jahja, Y. (2011). Psikologi Perkembangan, edisi pertama. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Kawitri, A.Z. (2019). Self compassion dan resiliensi pada remaja panti asuhan. *Jurnal Psikogenesis*. 7 (1), 76-83
- Khabbaz M, Behjati Z, Naseri M. (2011). The relation between social support, coping styles and resiliency in boy adolescents. *Applied Psychology Quarterly*, 108-124.
- Klohn, E.C. (1996). Conceptual Analysis and Measurement of The Construct of Ego Resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1067-1079
- Leary R. H. & Hoyle (2009). *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*
- Mahedy, L., Harold, G. T., Maughan, B., Gardner, F., Arya, R., Jones, R. B., Hammerton, G., Sellers, R., Thapar, A., Colishaw, S., (2018). Resilience in high-risk adolescents of mothers with recurrent depressive disorder : the contribution of fathers. *Journal Elsevier*. 65 (2018) 207-218
- Martono, N. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta : PT. Raja grafindo Persada.
- Nearchou, F. (2017). Resilience I following emotional abuse by teacher: insight from a cross-sectional study with greek student. *Journal Elsevier*. 78 (2018) 96-106
- Neff, K & Germer, C. K. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook*. New York : The Guilford Press.
- Neff, K & Germer, C.K. (2009). *The Mindfull path to self compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guilford Press: London
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101
- Neff, K.. (2011). *The Proven power of being kind to yourself Self Compassion*. New York : The Guilford Press.
- Neff, K.D & Mcgehee, P. (2010). self compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Psychology press*, 9 225-240
- 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 journal*. 4 (4), 386-396
- PERMEN PPPA No 4 thn 2017 tentang PKADS
- Priatni, M.R., & Listiyandini, R.A. (2017). The Influence of self-compassion toward psychological resilience among medical students. *Proceeding The First South East Asia of Regional Conference on Psychology (RCP)*. Hanoi, Vietnam.
- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Self compassion dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati*, 6(1), 232-238.
- Rifai, N. (2015). Penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan (studi kasus pada remaja yang tinggal di panti asuhan yatim piatu Muhammadiyah Klaten (Disertasi). Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta
- Sandri, R. (2015). Perilaku bullying pada remaja panti asuhan ditinjau dari kelekatan dengan teman sebaya dan harga diri. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 10(1), 43-57

Santrock, J.W. (2003). *Adolescent-Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga

Santrock, J.W. (2007). *Remaja*, edisi kesebelas. Jakarta: Erlangga.