

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI
REMAJA DENGAN ORANG TUA YANG BERCERAI**



Oleh:

Rina Elfira

1125151775

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2019**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Judul Skripsi : Pengaruh *Self Compassion* terhadap Resiliensi Remaja dengan Orang Tua yang Bercerai
 Nama Mahasiswa : Rina Elfira
 NIM : 1125151775
 Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 15 Agustus 2019

Pembimbing I


Ernita Zakiah, M.Psi, Psikolog
 NIDK. 8891680018

Pembimbing II


Fellianti Muzdalifah, M.Psi
 NIP. 197802242005012001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		27/19 8
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		19/19 8
Dr. Herwanto, M. Si (Ketua Penguji)***		20/15 8
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Anggota)****		19/15 8
Lupi Yudhaningrum, M. Psi (Anggota)		19/19 8

Catatan:

- * Dekan FPPSI
- ** Pembantu Dekan I
- *** Ketua Penguji
- **** Dosen Penguji selain pembimbing dan Ketua Program Studi

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Rina Elfira
Nomor Registrasi : 1125151775
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Self Compassion* terhadap Resiliensi Remaja dengan Orang Tua yang Bercerai” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret 2019 sampai dengan bulan Agustus 2019.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 12 Agustus 2019

Yang membuat pernyataan,



(Rina Elfira)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rina Elfira
NIM : 1125151775
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada program studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI REMAJA
DENGAN ORANG TUA YANG BERCERAI**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 12 Agustus 2019

Yang Menyatakan



You can't stop the waves, but you can learn to surf.

-- **Jon Kabat – Zinn, *Wherever You Go, There You Are***

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang telah berjuang dan bertahan menyelesaikan tugas akhir ini.

Tidak lupa skripsi ini saya persembahkan untuk Mama dan Ayah yang telah mendidik dan membesarkan saya dengan penuh cinta dan kasih, serta kakak dan adik saya yang selalu memberikan dukungan dalam suka maupun duka

Rina Elfira

Pengaruh *Self Compassion* terhadap Resiliensi Remaja dengan Orang Tua yang

Bercerai

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2019

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi remaja dengan orang tua yang bercerai. Penelitian dilakukan kepada remaja usia 13-21 tahun dengan jumlah subjek sebanyak 134 remaja. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ialah hasil adaptasi dari *Self Compassion Scale* (SCS) yang terdiri dari 25 *item* dan *Resilience Scale* yang terdiri dari 23 *item*. Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan teknik regresi linear dengan bantuan SPSS versi 23. Hasil data penelitian menunjukkan nilai F sebesar 43,16 dan signifikansi sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self compassion* yang signifikan terhadap resiliensi remaja dengan orang tua yang bercerai. Presentase besar pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi adalah 24,6%. Koefisien regresi yang didapat sebesar (+) 0,423 hal ini menunjukkan bahwa setiap kenaikan *self compassion* akan meningkatkan resiliensi seseorang.

Keyword: Self compassion, Resiliensi, Remaja

Rina Elfira

The Impact of Self Compassion towards the Resilience of Adolescents with Divorced Parents

Undergraduate Thesis

Jakarta: Program Studi Psikologi

Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2019

ABSTRACT

This research was conducted to determine the impact of self compassion towards the resilience of adolescents with divorced parents. The study was conducted on adolescents aged 13-21 years with total 134 adolescents as the subjects. Measuring instruments used in this study is the adaptation results of the Self Compassion Scale (SCS) consisting of 25 items and Resilience Scale consisting of 23 items. Data analysis was conducted using linear regression techniques with the help of SPSS version 23. The results of the research data showed an F value of 43.16 and a significance of 0,000 which showed that there was a significant impact of self compassion towards the resilience of adolescents with divorced parents. The amount of percentage of the impact of self compassion on resilience is 24.6%. Regression coefficient obtained (+) 0.423, this shows that every improve in self compassion will also improve someone's resilience.

Keyword: Self compassion, Resilience, Adolescents

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengaruh *Self Compassion* terhadap Resiliensi Remaja dengan Orang Tua yang Bercerai” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari dalam proses penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini, dengan rasa hormat serta ketulusan hati peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu peneliti dalam penyusunan penelitian ini, terutama kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
4. Ibu Ernita Zakiah Harahap, M. Psi, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah bersedia dan memberikan waktunya untuk membimbing, memberi semangat, serta dorongan kepada peneliti dengan penuh keikhlasan dan kesabaran
5. Ibu Fellianti Muzdalifah, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing 2 yang telah bersedia dan memberikan waktunya untuk membimbing, memberi semangat kepada peneliti dengan penuh keikhlasan dan kesabaran sejak masa awal perkuliahan.
6. Segenap Dosen Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah di Universitas Negeri Jakarta dan seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian.

7. Kedua orang tua tercinta, ayah Ahmad Bahri dan Ibu Roslina yang selalu memberikan doa, dukungan, serta kasih sayang yang tidak pernah ada putusnya sejak dahulu.
 8. Kakak tercinta Tami Wulandari dan adik tercinta Adinda Putri Aisyah yang selalu memberikan dukungan dan canda tawa selama ini.
 9. Farhatul Mutmainah, sebagai rekan seperjuangan peneliti sejak awal perkuliahan hingga akhir perkuliahan, yang selalu saling memberikan dukungan dan masukan untuk kepentingan penelitian. Akhirnya kita selesai!
 10. Teman-teman satu bimbingan Bu Zakiah yaitu, Nandasari, Diana, Nadia, Aulia, Hilya, Nadiyah, Fadel, dan Aji yang berjuang bersama dan memberikan canda tawa selama bimbingan.
 11. Teman-teman dekat peneliti selama perkuliahan Squad Tenaga, Astya, Atul, Hashinta, Savira, Shabira yang selalu mewarnai hari-hari selama masa perkuliahan
 12. Teman-teman WCC, Aisha, Astya, Atul, Grace, Hashinta, Inda, Laras, Lusya, Nilam, Savira, Shabira, Shinta, dan Tiffany yang selalu saling mendukung, berbagi ilmu, dan canda tawa selama perkuliahan.
 13. Teman-teman dekat peneliti Vidarrisa dan F4, Vionita, Tidar, Elsa, Sisca, dan Andini yang selalu memberikan semangat selama penyusunan skripsi.
 14. Serta teman-teman Fakultas Pendidikan Psikologi 2015 khususnya kelas D yang selalu memberikan semangat dan tawa.
 15. Guru SMAN 43 Jakarta, khususnya Guru BK Ibu Nur dan Ibu Siswi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu peneliti mengumpulkan data penelitian.
 16. Komunitas Be Home Indonesia yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini
 17. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan pada peneliti.
- Semoga segala kebaikan dan pertolongan yang telah diberikan mendapatkan berkah dari Allah SWT. Akhirnya, saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh

dari kata sempurna karena keterbatasan ilmu yang saya miliki. Untuk itu dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan karya ini. Meski demikian, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pembaca pada umumnya.

Jakarta, 12 Agustus 2019

Peneliti

Rina Elfira

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATAPENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Batasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 Resiliensi	11
2.1.1 Pengertian Resiliensi.....	11
2.1.2 Komponen Resiliensi.....	12
2.1.3 Faktor Resiko dan Faktor Protektif Resiliensi	13
2.2 <i>Self Compassion</i>	14
2.2.1 Pengertian <i>Self Compassion</i>	14

2.2.2	Aspek-Aspek <i>Self Compassion</i>	16
2.2.3	Faktor yang Memengaruhi <i>Self Compassion</i>	18
2.2.4	Manfaat <i>Self Compassion</i>	19
2.3	Remaja dengan Orang Tua Bercerai	20
2.3.1	Remaja	20
2.3.2	Perceraian.....	21
2.3.3	Remaja dengan Orang Tua Bercerai	21
2.3.4	Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Remaja.....	22
2.4	Keterkaitan <i>Self Compassion</i> terhadap Resiliensi pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai	22
2.5	Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran	24
2.6	Hipotesis.....	25
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan.....	25
BAB III	METODE PENELITIAN	29
3.1	Tipe Penelitian.....	29
3.2	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	29
3.2.1	Definisi Konseptual	30
3.2.2	Definisi Operasional	30
3.3	Populasi dan Sampel	31
3.3.1	Populasi.....	31
3.3.2	Sampel	31
3.4	Teknik Pengambilan Data	32
3.4.1	Instrumen <i>Self Compassion</i>	32
3.4.2	Instrumen Resiliensi.....	34
3.4.3	Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	35
3.5	Hasil Uji Coba Instrumen.....	37
3.5.1	Instrumen Resiliensi	37
3.5.2	Instrumen <i>Self Compassion</i>	39
3.6	Analisis Data	41
3.6.1	Analisa Deskriptif.....	41

3.6.2 Uji Normalitas.....	41
3.6.3 Uji Linearitas	41
3.6.4 Uji Korelasi.....	42
3.6.5 Analisis Regresi.....	42
3.6.6 Uji Hipotesis.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44
4.1 Gambaran Responden/Subjek Penelitian	44
4.2 Prosedur Penelitian.....	51
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	51
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	53
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	53
4.3.1 Data Deskriptif <i>Self Compassion</i>	53
4.3.2 Data Deskriptif Resiliensi.....	55
4.3.3 Kategorisasi Skor.....	56
4.3.4 Uji Normalitas.....	59
4.3.5 Uji Linearitas	60
4.3.6 Uji Korelasi.....	61
4.3.7 Uji Hipotesis.....	61
4.4 Data Tambahan	62
4.5 Pembahasan.....	63
4.6 Keterbatasan Penelitian.....	67
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	68
5.1 Kesimpulan.....	68
5.2 Implikasi.....	68
5.3 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Skor Instrumen <i>Self Compassion</i>	33
Tabel 3.2 Kisi-kisi <i>Self Compassion Scale</i> Sebelum Uji Coba.....	33
Tabel 3.3 Norma Skor Instrumen Resiliensi	34
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala Resiliensi Sebelum Uji Coba.....	35
Tabel 3.5 Koefisien Reliabilitas	37
Tabel 3.6 Kisi-kisi Skala Resiliensi Setelah Uji Coba.....	38
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Akhir Skala Resiliensi	38
Tabel 3.8 <i>Self Compassion Scale (SCS)</i> Setelah Uji Coba.....	40
Tabel 3.9 Kisi-Kisi Akhir Skala <i>Self Compassion</i>	40
Tabel 4.1 Gambaran Usia Responden.....	44
Tabel 4.2 Gambaran Jenis Kelamin Responden	45
Tabel 4.3 Gambaran Pendidikan Responden	46
Tabel 4.4 Gambaran Lama Perceraian pada Orang Tua Responden	47
Tabel 4.5 Gambaran Status Pasca Perceraian Orang Tua Responden	48
Tabel 4.6 Gambaran Hubungan Orang Tua Responden Orang Tua Responden	49
Tabel 4.7 Gambaran Tempat Tinggal Responden.....	50
Tabel 4.8 Data Deskriptif <i>Self compassion</i>	54
Tabel 4.9 Data Deskriptif Resiliensi	55
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Resiliensi	57
Tabel 4.11 Kategorisasi Skor <i>Self Compassion</i>	58
Tabel 4.12 <i>Crosstab</i> Kategorisasi Variabel <i>Self Compassion</i> dan Resiliensi	59
Tabel 4.13 Uji Normalitas.....	59
Tabel 4.14 Uji Linearitas.....	60
Tabel 4.15 Uji Korelasi.....	61
Tabel 4.16 Uji Persamaan Regresi.....	62
Tabel 4.17 Uji Regresi.....	62
Tabel 4.18 Perbedaan <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram Usia Responden.....	45
Gambar 4.2 Diagram Jenis Kelamin Responden	46
Gambar 4.3 Gambaran Pendidikan Responden	47
Gambar 4.4 Diagram Rentang Lama Perceraian Orang Tua Responden.....	48
Gambar 4.5 Diagram Status Pasca Perceraian Orang Tua Responden	49
Gambar 4.6 Diagram Hubungan Orang Tua Responden Pasca Perceraian	50
Gambar 4.7 Diagram Tempat Tinggal Responden Pasca Perceraian	51
Gambar 4.8 Histogram <i>Self Compassion</i>	55
Gambar 4.9 Histogram Resiliensi	56
Gambar 4.10 Grafik Kategorisasi Skor Resiliensi	57
Gambar 4.11 Grafik Kategorisasi Skor <i>Self Compassion</i>	58
Gambar 4.12 Grafik <i>Scatter Plot Self Compassion</i> dengan Resiliensi	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Sebelum Uji Coba	75
Lampiran 2 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Uji Coba	76
Lampiran 3 Instrumen Final	80
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian	86
Lampiran 5 Validasi Instrumen	87
Lampiran 6 Izin Adaptasi Skala	93
Lampiran 7 Surat Telah Mengambil Data	94
Lampiran 8 Surat Permohonan EJ	95
Lampiran 9 <i>Inform Consent</i>	98
Lampiran 10 Data Demografis	100
Lampiran 11 Data Deskriptif Resiliensi dan <i>Self Compassion</i>	102
Lampiran 12 Uji Normalitas	102
Lampiran 13 Uji Linearitas	103
Lampiran 14 Uji Korelasi	103
Lampiran 15 Uji Regresi	104
Lampiran 16 Uji T Data Tambahan	104
Lampiran 17 <i>Crosstab</i> Kategorisasi Skor	105

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perceraian merupakan suatu peristiwa perpisahan secara resmi antara pasangan suami-istri dan mereka berketetapan untuk tidak menjalankan tugas dan kewajiban sebagai suami istri (Dariyo, 2004). Di Indonesia, fenomena perceraian terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Berdasarkan data dari Dirjen Badan Peradilan Agama Mahkamah Agung Republik Indonesia, pada periode 2014-2016 perceraian di Indonesia meningkat dari 344.237 kasus pada 2014, naik menjadi 365.633 di 2016 (Muhyiddin, 2018). Lebih lanjut data Pengadilan Agama DKI Jakarta hingga 2018 menunjukkan adanya peningkatan angka gugatan di seluruh wilayah Jakarta. Di Jakarta Pusat sendiri, kasus perceraian sebelumnya tercatat sebanyak 1.527 naik menjadi 1.796 kasus. Di Jakarta Utara sebelumnya 2.594 kasus naik menjadi 2.920 kasus. Di Jakarta Barat sebelumnya 3.718 kasus naik menjadi 4.373 kasus. Di Jakarta Timur tercatat sebanyak 5.773 kasus naik menjadi 6.695 kasus, dan di Jakarta Selatan sebelumnya 5.462 naik menjadi 5.690 kasus. Penyebab peningkatan perceraian tersebut, didominasi oleh beberapa faktor di antaranya, terjadinya perselisihan, masalah ekonomi, salah satu pasangan pergi meninggalkan rumah hingga kekerasan dalam rumah tangga (Setyorini & Wahyudi, 2019).

Perceraian menjadi sebuah tekanan yang membawa banyak tekanan-tekanan lain bagi orang tua maupun anak, salah satunya masalah keuangan setelah perpisahan dengan pasangan. Hal ini memaksa peran ibu harus mulai bekerja untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Kemudian perpindahan tempat tinggal dan sekolah anak ke tempat yang baru. Tekanan lainnya yaitu permasalahan anak yang

harus hidup terpisah dari ayah atau ibunya, bertemu teman dan tetangga baru dan sebagainya. Semakin terkurasnya tenaga yang dihabiskan oleh para orang tua dalam menghadapi tekanan yang muncul pasca perceraian tersebut, tanpa sadar menjadikan mereka lebih mudah marah dan tidak sabar menghadapi anak mereka (Brooks, 2011).

Bagi anak sendiri, peristiwa perceraian menjadi penyebab dari semua permasalahan lain yang muncul. Keretakan keluarga akibat perceraian orang tua dapat berdampak lebih besar pada anak dan hubungan keluarga dibandingkan disebabkan oleh kematian salah satu pasangan. Hal ini dikarenakan periode penyesuaian terhadap perceraian berlangsung lebih lama dan sulit bagi anak dibandingkan yang disebabkan oleh kehilangan orang tua akibat kematian (Hurlock, 1981). Perceraian tersebut juga cenderung membuat anak terlihat “berbeda” di mata teman sebayanya sehingga muncul perasaan malu ataupun bersalah (Hurlock, 1981). Reaksi emosional yang muncul menurut Brooks (2011) saat anak dihadapkan pada perceraian orang tuanya di antaranya adalah kesedihan, ketakutan, depresi, marah serta kebingungan.

Kelly dan Emery (2003) menyatakan bahwa bagi remaja, perceraian menimbulkan masalah tersendiri, hal tersebut dikarenakan perceraian orang tua merupakan kejadian penuh tekanan psikologis. Lebih lanjut Hendriani (2014) menyebutkan, ketika anak berada pada fase remaja, perceraian dapat memberikan dampak yang signifikan karena dinamika psikologis yang dirasakan menjadi berbeda dengan usia lainnya. Hal ini dikarenakan remaja sudah mulai memahami makna dari perceraian itu sendiri serta akibat yang akan ditimbulkannya.

Masa remaja sendiri, merupakan masa transisi antara masa anak dan masa dewasa (Santrock, 2003). Pada masa ini disebut sebagai masa yang rentan karena remaja dihadapkan pada perubahan biologis yang dramatis, pengalaman-pengalaman baru, serta tugas perkembangan baru (Santrock, 2011). Oleh karena itu, peran orang tua menjadi penting untuk memberikan pengawasan dan menentukan remaja akan melakukan perilaku negatif seperti kenakalan atau tidak (Santrock, 2003).

Pada remaja yang memiliki orang tua bercerai, seringkali dihadapkan pada kepergian salah satu orang tua dari rumah sehingga pengawasan orang tua menjadi kurang terpenuhi. Padahal kondisi ini menjadi tugas yang berat untuk remaja menyesuaikan diri dengan perubahan di dalam keluarga. Remaja membutuhkan dukungan, cinta dan bimbingan dari orang tua. Kondisi ini tidak jarang menyebabkan remaja terjerumus ke dalam perilaku negatif seperti kenakalan remaja. Conger & Chao (dalam Santrock, 2007) menambahkan bahwa remaja yang memiliki orang tua bercerai memiliki resiko lebih besar memiliki masalah akademik, menunjukkan masalah eksternal (seperti masalah perilaku dan kenakalan) dan masalah internal (seperti kecemasan dan depresi), kurang bertanggung jawab secara sosial, dan sebagainya. Hetherington (dalam Santrock, 2011) menyatakan bahwa remaja yang berasal dari keluarga bercerai menunjukkan penyesuaian diri yang lebih rendah daripada remaja yang tidak mengalami perceraian orang tua.

Lebih lanjut penelitian mengenai dampak perceraian bagi remaja oleh Untari, Putri & Hafinuddin, (2018) adalah perasaan malu terhadap perceraian orang tua, perasaan mudah marah dan sulit fokus terhadap sesuatu. Remaja menjadi merasa kehilangan hormat terhadap orang tua dan mudah menyalahkan orang tua, tidak memiliki tujuan hidup, ingin menang sendiri dan merasa tidak aman dengan lingkungan sekitar karena merasa kehilangan orang tua yang melindungi secara utuh. Di sisi lain, dampak positif yang muncul di antaranya adalah menjadi lebih mandiri sehingga tidak bergantung dengan orang tua, dan menjadi lebih terlatih dalam mengerjakan suatu hal seperti pekerjaan rumah (Untari, dkk, 2018).

Remaja dapat merespon perceraian yang terjadi pada orang tuanya dengan cara yang positif maupun negatif (Asriandari, 2015). Remaja yang merespon dengan cara negatif akan melakukan kegiatan-kegiatan yang bersifat destruktif sebagai penyaluran emosinya. Remaja yang merespon secara positif biasanya menjadi lebih termotivasi dan menyalurkan emosi kepada hal-hal yang lebih positif (Asriandari, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara di lapangan pada remaja A yang memiliki orang tua bercerai di Jakarta ditemukan bahwa, perasaan yang muncul setelah perceraian orang tua saat itu ialah marah dan sedih. Hal ini dikarenakan remaja tersebut merasa keluarganya tidak utuh lagi seperti keluarga lainnya, dan ayahnya tidak bisa tinggal di rumah, sehingga ia juga merasa sedikit kehilangan peran ayah dalam kehidupannya sehari-hari setelah tidak tinggal bersama. Akan tetapi saat ini ia sudah tidak lagi terlarut dalam kesedihan dan menerima perceraian orang tuanya. Hubungan baik yang masih terjalin antara kedua orang tuanya, membuat remaja tersebut bisa lebih dapat menerima keadaan saat ini bahkan bangkit dan meraih prestasi.

Temuan lain di lapangan pada remaja B yang memiliki orang tua bercerai menyatakan, sebelum orang tuanya resmi bercerai ia pernah melihat secara langsung perselisihan yang terjadi di antara orang tuanya beberapa kali. Ia merasa dampak yang dirasakan dari perceraian kedua orang tuanya bukan hanya jangka pendek melainkan jangka panjang. Kesedihan yang dirasakan tidak hanya saat peristiwa tersebut terjadi, melainkan hingga saat ini. Akan tetapi, saat ini remaja tersebut dapat menerima dan berusaha melihat peristiwa perceraian tersebut dari segi positifnya, bahwa hidup tidak selalu sesuai dengan apa yang diharapkan.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, terlihat bahwa kedua subjek mampu bertahan dan mengatasi perubahan yang terjadi dalam keluarganya, serta merespon peristiwa perceraian yang terjadi dengan cara yang positif. Keduanya mampu berpikir positif dan tidak berlarut-larut dalam kesedihan. Setiap anak yang dihadapkan pada perceraian orang tua pasti merasa berat dan tertekan. Kemampuan individu untuk bangkit dari situasi yang sulit ini disebut dengan resiliensi. Resiliensi merupakan hasil kekuatan dari dalam diri individu, sehingga mampu beradaptasi terhadap kondisi ketidakberuntungan yang dialami oleh individu tersebut (Wagnild & Young, 1993). Resiliensi dalam hal ini diperlukan dalam mengatasi dampak perceraian orang tua, mengingat perceraian merupakan salah satu hal yang sulit diterima oleh anak.

Upaya untuk bangkit dari kondisi tersebut juga tidak mudah untuk dicapai. Individu yang resilien memiliki cara sendiri untuk segera memulihkan kondisi psikologisnya agar dapat beregerak dan bangkit dari keterpurukan yang dialami (Hendriani, 2014). Connor & Davidson (dalam Kawitri, Rahmawati, Rahmatika dan Listiyandini, 2018) menyebutkan resiliensi merupakan sebuah kualitas personal seseorang yang memungkinkannya untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan dalam hidup. Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan sebuah kekuatan yang berasal dari dalam yang dapat membantu individu bangkit untuk menghadapi kondisi kesulitan atau ketidakberuntungan dalam hidup.

Beberapa penelitian terkait resiliensi salah satunya oleh Hadiningsih (2014) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi positif terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan keluarga yatim Muhammadiyah Surakarta. Selanjutnya penelitian mengenai resiliensi oleh Septiani dan Fitri (2016) pada mahasiswa sekolah kedinasan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan untuk setiap dimensi variabel resiliensi dengan dimensi *stressor*. Sehingga apabila nilai resiliensi tinggi maka sebaliknya nilai dimensi *stressor* rendah (Septiani & Fitria, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan resiliensi menjadi salah satu bentuk *coping* yang dilakukan mahasiswa kedinasan untuk mengatasi stress yang muncul.

Penelitian terkait resiliensi pada remaja lainnya menyatakan terdapat hubungan penerimaan diri dan resiliensi dengan kebermaknaan hidup remaja Panti Asuhan Pelayanan Kasih Bhakti Mandiri Jakarta (Dumaris & Rahayu, 2019). Resiliensi yang dimiliki seseorang dapat menjadi faktor protektif munculnya depresi, kecemasan, ketakutan, perasaan tidak berdaya, dan berbagai emosi negatif lainnya, sehingga memiliki potensi untuk mengurangi efek negatif dan menjadi lebih tangguh untuk meningkatkan kualitas hidup (Dumaris & Rahayu, 2019).

Dari beberapa penelitian di atas, dapat dilihat bahwa meningkatnya kemampuan resiliensi seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari luar seperti dukungan sosial maupun faktor yang berasal dari dalam. Ahem (dalam

Kawitri, 2018) menyatakan, terdapat faktor pendukung (*protective factor*) dan faktor resiko yang dapat memengaruhi resiliensi seseorang. Faktor pendukung (*protective factor*) antara lain adalah faktor individual, faktor keluarga, faktor komunitas, dan faktor budaya, sedangkan faktor resiko di antaranya adalah kejadian katastrofik (bencana alam, kematian anggota keluarga, dan perceraian), kondisi sosial ekonomi keluarga yang kurang mendukung, dan sebagainya. Faktor resiko dapat cenderung berpengaruh menurunkan tingkah resiliensi seseorang. Lebih lanjut, Dewi & Hendriani (2014) menyatakan bahwa saat remaja dihadapkan pada peristiwa perceraian orang tuanya, faktor protektif dalam resiliensi bagi remaja dapat membantu mengurangi tekanan yang muncul pasca perceraian dan mengurangi kemungkinan remaja berperilaku menyimpang.

Menurut Rananto & Hidayati (2017) salah satu faktor pendukung yang berasal dari dalam individu yang dapat membantu menghindari individu mengalami keterpurukan dari kondisi kesulitan, perasaan menyalahkan diri dan munculnya perasaan mengasihi diri sendiri yang disebut dengan *self compassion*. Menurut Neff (2003) *self-compassion* merupakan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, mengalami sebuah kegagalan maupun membuat kesalahan dengan tidak menghakimi terhadap kekurangan ataupun kelemahan, ketidaksempumaan, kegagalan individu, dan mengakui bahwa pengalaman diri sendiri adalah bagian dari pengalaman manusia pada umumnya.

Remaja yang memiliki *self compassion* cenderung lebih terbuka dengan penderitaan seseorang, tidak menghindar atau memutuskan hubungan, sehingga menghasilkan keinginan untuk meringankan penderitaan seseorang dan menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan (Neff, 2003). Krieger (dalam Danisati, 2018) menyatakan bahwa individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi cenderung memiliki prespektif positif ketika dihadapkan dengan masalah yang sulit, sehingga akan menjadi lebih tangguh ketika dihadapkan dengan berbagai masalah.

Penelitian mengenai *self-compassion* belum banyak diteliti pada populasi remaja. Beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh Siswati (2017)

menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang signifikan terhadap efikasi diri pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self compassion* yang tinggi mampu menghadapi tantangan dalam hidupnya, salah satunya tantangan dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian oleh Aprilia, Rizky, Wiyono, Widiastutui & Witriani (2017) pada mahasiswa Universitas Padjajaran menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan *psychological well being*. Individu dengan *self compassion* dapat mengetahui aspek mana dari dirinya yang bisa dikembangkan (Aprilia, dkk, 2017).

Penelitian lebih lanjut mengenai *self compassion* oleh Danisati (2018) menyatakan bahwa *self compassion* memiliki hubungan negatif terhadap depresi pada remaja dari keluarga bercerai. Individu yang depresi cenderung akan mengembangkan perspektif negatif akan dirinya dan lingkungan sekitarnya. Hal ini berhubungan dengan salah satu aspek negatif yang dimiliki *self compassion* yaitu *over identification* yaitu melebih-lebihkan perasaan negatif yang dirasakan, sehingga apabila *self compassion* rendah maka tingkat depresi akan semakin tinggi.

Penelitian sebelumnya mengenai hubungan *self compassion* terhadap resiliensi yang dilakukan kepada mantan pecandu narkoba usia dewasa awal menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan (Febrianabilah & Listiyandini, 2016). Selanjutnya Sofiachudairi & Setyawan (2016) menyatakan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa rasa belas kasih terhadap diri sendiri berhubungan dengan daya tahan seseorang dalam menghadapi situasi sulit. Penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara *self compassion* terhadap resiliensi pada remaja panti asuhan oleh Kawitri, dkk (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* terhadap resiliensi. Remaja di panti asuhan yang mampu memberikan belas kasih kepada dirinya akan lebih mudah bangkit kembali dengan kapasitas diri yang ia miliki karena mampu memahami ketidaksempumaanya sebagai manusia dan seringkali harus dihadapkan pada situasi sulit (Kawitri, dkk, 2018).

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi remaja dengan orang tua yang bercerai.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Bagaimana gambaran resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai?
2. Bagaimana gambaran *self-compassion* pada remaja dengan orang tua yang bercerai?
3. Bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi remaja dengan orang tua yang bercerai?

1.3 Batasan Masalah

Pembatasan masalah digunakan untuk menghindari adanya penyimpangan maupun pelebaran pokok permasalahan agar peneliti lebih terarah dan memudahkan dalam pembahasan sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah *self-compassion* dan resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Resiliensi merupakan kualitas pribadi yang memungkinkan seseorang untuk mampu berkembang dengan baik dalam menghadapi kesulitan.
2. *Self-compassion* adalah memberikan pemahaman dan kebaikan pada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, namun tidak menghakimi diri sendiri dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempumaan, kelemahan dan kegagalan yang dialami sendiri.
3. Subjek penelitian dibatasi pada remaja yang memiliki orang tua bercerai

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai?
2. Bagaimana gambaran *self-compassion* pada remaja dengan orang tua yang bercerai?
3. Bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi remaja dengan orang tua yang bercerai?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai
2. Untuk mengetahui gambaran *self-compassion* remaja dengan orang tua yang bercerai
3. Untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik teoritis maupun praktis kepada berbagai pihak antara lain sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan baru khususnya dalam bidang psikologi terutama pada resiliensi dan *self-compassion* pada usia remaja. Serta diharapkan dapat melengkapi referensi penelitian terutama penelitian tentang usia remaja

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi subjek diharapkan dapat memperoleh gambaran mengenai pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi remaja sehingga dapat lebih meningkatkan kemampuan dalam menghadapi situasi sulit di masa mendatang.

2. Bagi orang tua subjek diharapkan dapat memperoleh gambaran mengenai dampak perceraian dan pengaruh *self compassion* terhadap remaja

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Resiliensi

2.1.1 Pengertian Resiliensi

Resiliensi menurut Norman (dalam McCubbin, 2001) menyebutkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan untuk berhasil bertahan dan beradaptasi dengan kondisi yang sulit. Lebih lanjut, McCubbin (2001) menyebutkan bahwa kemampuan untuk bangkit kembali atau mengatasi kesulitan. Lebih lanjut, Resiliensi dapat diartikan sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat ketika menghadapi rintangan dan hambatan (Grotberg, 1999).

Menurut Ungar (2013) resiliensi adalah suatu istilah yang menggambarkan kemampuan individu dan lingkungannya untuk berinteraksi dengan cara mengoptimalkan proses perkembangannya setelah peristiwa yang menekan. Sejalan dengan hal tersebut Greenberg (dalam Honnor, 2016) mendefinisikan resiliensi sebagai perlindungan atau proses positif yang dapat menurunkan perilaku maladaptif dibawah kondisi penuh tekanan atau beresiko. Resiliensi menurut Connor & Davidson (2003) merupakan sebuah kualitas personal yang memungkinkan seseorang untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan.

Wagnild & Young (1993) mendefinisikan resiliensi sebagai hasil kekuatan dari dalam diri individu sehingga mampu beradaptasi terhadap kondisi ketidakberuntungan yang dialami oleh individu tersebut. Siebert (2005) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit kembali dari perkembangan kehidupan yang dirasakan terlalu berat pada awalnya.

Menurut Reivich & Shatte (2002) resiliensi merupakan kemampuan untuk merespon dengan cara yang sehat dan produktif. Berdasarkan pemaparan di atas, definisi yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah definisi yang dikemukakan oleh Wagnild & Young (1993), yaitu resiliensi merupakan hasil kekuatan dari dalam diri individu sehingga mampu beradaptasi terhadap kondisi ketidakberuntungan yang dialami oleh individu tersebut

2.1.2 Komponen Resiliensi

Menurut Wagnild & Young (1993) terdapat 5 komponen utama resiliensi, di antaranya sebagai berikut:

a. Ketekunan (*Perseverance*)

Ketekunan (*perseverance*) adalah sikap individu yang gigih dan tetap bertahan dalam menghadapi suatu situasi yang sulit, kekecewaan, keputusasaan sehingga mampu untuk kembali berjuang melanjutkan hidup seperti sebelumnya. Ketekunan (*perseverance*) juga dapat berarti keinginan seseorang untuk terus berjuang dalam mengembalikan kondisi seperti semula.

b. Kemandirian (*Self Reliance*)

Kemandirian adalah suatu kepercayaan individu terhadap diri, kemampuan yang dimiliki, serta mengenali dan mengandalkan kekuatan dan kemampuan diri mereka dan batasan dalam dirinya. Individu yang resilien sadar akan kekuatan yang dimilikinya dan mempergunakannya dengan benar sehingga dapat menuntun setiap tindakan yang dilakukan. Mereka yang mandiri juga dapat memanfaatkan kesuksesan masa lalu untuk mendukung tindakan yang akan diambil di masa depan, dan mengetahui keterbatasan yang dimiliki.

c. Keseimbangan batin (*Equanimity*)

Keseimbangan batin adalah perspektif yang seimbang antara kehidupan sehingga membuat individu lebih fokus pada hal-hal positif daripada hal negatif dari situasi yang sedang dialami. Keseimbangan batin yang dimiliki

seseorang membantu individu belajar dari pengalaman dan mengambil hal baru di masa mendatang, sehingga mampu memberikan respon yang tepat saat menghadapi kesulitan. *Equanimity* ini merupakan tanda adanya keseimbangan dan harmoni dalam melihat suatu hal (Wagnild, 2010). Mereka yang tenang seringkali digambarkan memiliki selera humor.

d. Kebermaknaan hidup (*Meaningfulness*)

Kebermaknaan hidup adalah suatu kesadaran yang dimiliki individu bahwa hidup memiliki satu tujuan dan nilai yang hendak dicapai, dimana diperlukan usaha yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut. *Meaningfulness* adalah kesadaran bahwa hidup memiliki tujuan dan pengakuan bahwa ada sesuatu yang harus dijalani. Kebermaknaan hidup membawa perasaan memiliki terhadap sesuatu untuk tetap hidup.

e. Kesendirian Eksistensial (*Existential Aloneness*)

Suatu kesadaran yang dimiliki seseorang bahwa setiap orang memiliki jalan kehidupan yang unik. Kesendirian eksistensial memberikan perasaan bebas dan unik bagi individu. Individu yang resilien belajar untuk hidup dengan keberdayaan dirinya sendiri. Mereka menyadari bahwa beberapa pengalaman dapat dibagikan dengan orang lain, namun sisanya harus dihadapi sendiri tanpa mengandalkan orang lain, dengan kata lain individu dapat mandiri dalam menghadapi situasi sesulit apapun sehingga dapat lebih menghargai kemampuan yang dimilikinya.

2.1.3 Faktor Resiko dan Faktor Protektif dalam Resiliensi

1. Faktor Resiko

Faktor resiko merupakan faktor yang cenderung berpengaruh untuk menurunkan tingkat resiliensi yang dimiliki seseorang. Kaplan (dalam Hendriani, 2018) menyebutkan bahwa faktor resiko adalah “prediktor awal” dari sesuatu yang tidak diinginkan atau yang membuat orang semakin rentan terhadap hal-hal yang tidak diinginkan. Faktor resiko ini dapat diidentifikasi dalam berbagai macam

situasi pada level individual, keluarga, komunitas, dan lingkungan yang lebih luas. Faktor resiko yang paling banyak disebutkan dalam berbagai literatur terdahulu di antaranya adalah kemiskinan, kehilangan pekerjaan, perceraian, kematian, penyakit kronis dan kemandulan (Hendriani, 2018). Situasi yang menjadi faktor resiko tersebut juga harus mempertimbangkan besarnya bahaya, hambatan, atau tekanan yang ditimbulkan dan dirasakan oleh individu yang bersangkutan (Kalil, dalam Hendriani, 2018).

2. Faktor Protektif

Faktor protektif merupakan faktor yang cenderung berpengaruh meningkatkan tingkat resiliensi yang dimiliki seseorang (Ahem dalam Kawitri, dkk, 2018). Garmezy (dalam Hendriani, 2018) mengidentifikasi beberapa kategori dari faktor protektif, diantaranya adalah (1) Atribut yang dimiliki seseorang seperti temperamen yang baik, pandangan positif terhadap diri sendiri, maupun intelegensi. (2) Kualitas dari keluarga, seperti kohesivitas, kehangatan, keterlibatan, serta harapan keluarga. (3) Keberadaan & pemanfaatan sistem pendukung yang berasal dari luar keluarga.

2.2 Self Compassion

2.2.1 Pengertian Self Compassion

Definisi “*Self Compassion*” berkaitan dengan definisi yang lebih umum dari “*Compassion*” yang merupakan perasaan tersentuh pada penderitaan yang dirasakan orang lain, membuka kesadaran pada kesulitan yang dirasakan orang lain, tidak menghindari dan memutuskan hubungan dari orang tersebut, jadi perasaan kebaikan pada orang lain dan hasrat untuk meringankan penderitaan yang dirasakan (Wispe dalam Neff, 2003).

Self Compassion mengarahkan perhatian, kebaikan, dan belas kasih kepada diri sendiri seperti memberikan belas kasih pada orang yang dicintai saat sedang menderita (Allen & Leary, 2010). *Self Compassion* menurut Germer (dalam Haming, 2018) adalah salah satu bentuk dari penerimaan yang mengacu pada situasi atau peristiwa yang dialami seseorang dalam bentuk penerimaan secara

emosional dan kognitif. Menurut Amstrong (dalam Hidayati, 2015) *self compassion* merupakan karakteristik kepribadian di mana individu menempatkan diri pada posisi individu lain. Cara tersebut membuat individu berfikir bahwa sebagai manusia, setiap individu dapat mengalami keadaan yang tidak menyenangkan dan dapat melakukan kesalahan.

Neff (2003) menyebutkan bahwa *self compassion* adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengeritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempumaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Lebih lanjut, Neff dan McGehee (2010) menyebutkan *self compassion* merupakan cara adaptif untuk berhubungan dengan diri ketika menghadapi kekurangan pribadi atau keadaan hidup yang sulit.

Menurut Leary (dalam Kristiani, 2017) menyatakan bahwa *self compassion* merupakan salah satu upaya “merangkul” emosi negatif dengan kesadaran penuh disertai kebaikan (*kindness*), perasaan terhubung dengan orang lain (*common humanity*). *Self compassion* dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi positif.

Berdasarkan pemaparan di atas, definisi yang dapat digunakan dalam penelitian ini adalah definisi yang dikemukakan oleh Neff, yaitu *self compassion* merupakan pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras maupun mengeritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempumaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri.

2.2.2 Aspek-aspek *Self Compassion*

Menurut Neff (2003) ketika mengalami penderitaan atau kegagalan, *self compassion* memerlukan 3 komponen dasar di antaranya:

- *Self Kindness vs Self Judgment*

Self kindness yaitu memperluas kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, kegagalan. *Self kindness* mengacu pada kecenderungan untuk peduli dan memahami diri sendiri daripada mencela atau menghakimi diri sendiri (Neff, 2011). *Self kindness* membantu individu menjadi hangat terhadap diri sendiri ketika menghadapi rasa sakit dan kekurangan pribadi, memahami diri sendiri, dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri dengan keras (*self judgment*) ketika menghadapi masalah. *Self judgment* adalah cara seseorang menilai kesulitan atau keterpurukan yang dialami dengan memberikan kritik terhadap diri sendiri secara berlebihan. Individu dengan *self kindness* dapat merespon kesulitan yang dihadapi dengan cara yang menenangkan dan penuh perhatian daripada mencela diri sendiri secara berlebihan.

- *Common Humanity vs Isolation*

Common humanity merupakan perasaan individu yang memandang kesulitan hidup dan kegagalan merupakan sesuatu hal yang akan dialami semua orang dibandingkan melihatnya secara terpisah dan terasing. *Common humanity* mengaitkan kelemahan yang individu miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kekurangan hanya milik individu itu sendiri atau perasaan terasing (*isolation*). *Isolation* adalah cara seseorang dalam merespon kesulitan yang dirasakan dengan memberikan anggapan bahwa kesulitan itu hanya dirasakan oleh dirinya sendiri sehingga muncul perasaan malu dan berusaha mengasingkan diri dari lingkungan (Hidayati & Maharani, 2013). *Common*

humanity dapat membuat kita melihat kelemahan yang ada dalam diri dari perspektif yang luas dan inklusif, sehingga diri kita merasa terhubung dengan orang lain ketika mengalami penderitaan dan tidak cenderung merasa terputus atau terasingkan.

- *Mindfulness vs Overidentification*

Mindfulness merupakan kesadaran individu akan pikiran dan perasaan yang menyakitkan, namun tidak melebih-lebihkan sesuatu yang dirasakan (*overidentification*). *Overidentification* adalah cara individu dalam merespon kesulitan yang dihadapi dengan melebih-lebihkan reaksi emosi yang muncul sehingga dapat menyebabkan depresi dan kecemasan. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. Konsep dasar *mindfulness* ialah memandang segala sesuatu dengan apa adanya, sehingga menghasilkan respon yang objektif dan efektif (Neff, 2011).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* memiliki tiga komponen utama, di antaranya ialah *self kindness* atau kebaikan terhadap diri sendiri yang merupakan kebalikan dari menghakimi diri sendiri (*self judgment*), *common humanity* yaitu memandang diri secara wajar tidak membatasi atau mengisolasi diri (*isolation*), dan *mindfulness* yaitu kesadaran penuh atas situasi yang dialami dan tidak melebih-lebihkan (*overidentification*).

2.2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi *Self Compassion*

Berdasarkan beberapa studi yang dilakukan oleh Neff, terdapat beberapa faktor-faktor memengaruhi perkembangan *self compassion*, di antaranya sebagai berikut:

a. Jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Neff (2011) menunjukkan bahwa perempuan jauh lebih penuh pemikiran dibandingkan laki-laki sehingga perempuan menderita depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan laki-laki. Berdasarkan penelitian Neff, *self compassion* perempuan cenderung lebih rendah daripada laki-laki karena perempuan lebih sering mengeritik dan menyalahkan diri saat menghadapi suatu masalah. Perempuan juga lebih banyak menunjukkan kepedulian pada orang lain dibandingkan laki-laki. Perempuan cenderung bertindak sebagai *caregiver*, yaitu lebih mudah membuka hati kepada orang lain, akan tetapi kurang menanamkan rasa peduli pada diri sendiri.

b. Usia

Berdasarkan teori perkembang Erikson, Neff (2011) menyatakan bahwa individu yang telah mencapai tahapan *integrity* akan lebih menerima kondisi yang terjadi pada dirinya sehingga dapat memiliki *self compassion* yang lebih tinggi. Sebaliknya *self compassion* terendah berada pada masa remaja. Hal ini disebabkan karena remaja sedang berada pada masa peralihan yang sulit dari masa kanak-kanak ke masa dewasa.

c. Budaya

Budaya memengaruhi tingkat *self compassion* individu (Neff, 2008). Penelitian yang dilakukan di Amerika, Thailand dan Taiwan menunjukkan bahwa orang Asia memiliki keinginan untuk peduli dengan orang lain, memperhatikan keselarasan orang lain, dan memiliki konformitas sosial dalam berperilaku. Budaya barat cenderung mengembangkan sikap mandiri dan individualistik.

d. Pola Asuh Orang tua

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Neff & McGeehee (2008) menunjukkan bahwa kritik orang tua dan hubungan anak dengan orang tua yang penuh masalah terbukti berkorelasi negatif dengan terbentuknya *self compassion* pada anak. Sebaliknya, bagi anak yang merasa diakui dan diterima oleh orang tuanya, memiliki tingkat *self compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak. Orang tua dengan pola asuh cenderung mengeritik anaknya membuat anak tersebut memiliki sikap mengeritik terhadap diri sendiri. Anak tersebut berkembang menjadi individu yang tidak dapat menerima kekurangan pada diri dan cenderung menyalahkan diri sendiri ketika melakukan kesalahan. Anak yang memiliki ibu pengeritik memiliki *self compassion* yang rendah. Hal ini karena, ketika mengalami penderitaan, cara seseorang memperlakukan dirinya kemungkinan besar meniru orang tuanya (*modelling of parent*).

e. Kepribadian

Seorang individu yang memiliki *self compassion* tinggi tidak mudah depresi, mengalami kecemasan, memiliki lebih sedikit afek negatif, perubahan mood, dan lebih merasa puas pada kehidupannya (Neff, 2003). Berdasarkan hasil penelitian NEO-FFI kepribadian turut berpengaruh terhadap adanya *self-compassion* dalam diri seseorang. Hasilnya tipe kepribadian seperti *extraversion*, *agreeableness* dan *conscientiousness* memiliki hubungan dengan *self compassion* (Neff, 2007).

2.2.4 Manfaat *Self Compassion*

Penelitian Danisati (2018) menunjukkan manfaat *Self Compassion* bagi remaja dari keluarga bercerai ialah dapat terhindar dari kecenderungan depresi dengan cara mengasihi diri sendiri. Sejalan dengan hal tersebut, salah satu manfaat *self compassion* menurut Neff (2009) ialah individu memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah. Individu yang memiliki *self compassion* cenderung mengalami lebih banyak kebahagiaan, optimisme, rasa ingin tahu, dan

memberikan pengaruh positif daripada mereka yang tidak memiliki *self compassion* (Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007).

2.3 Remaja dengan Orang Tua Bercerai

2.3.1 Remaja

Remaja merupakan masa transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologi, kognitif dan sosial-emosional. Ciri utama remaja meliputi pertumbuhan fisik yang pesat, kesadaran diri yang tinggi, dan selalu tertarik untuk mencoba sesuatu yang baru (Santrock, 2003). Pada masa ini remaja dihadapkan pada perubahan biologis yang dramatis, pengalaman-pengalaman baru, serta tugas perkembangan baru (Santrock, 2011). Rentang usia remaja dimulai sejak usia 10-13 tahun sampai dengan 18-21 tahun (Santrock, 2003).

Menurut Kartono (1995) remaja dibagi menjadi tiga batasan usia, yaitu remaja awal usia 12 sampai 15 tahun. Pada masa ini remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat perkembangan intelektual yang sangat intensif, sehingga minat pada dunia luar menjadi lebih besar dan tidak mau dianggap kanak-kanak lagi. Selain itu, pada masa ini remaja sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil dan merasa kecewa.

Selanjutnya adalah remaja pertengahan, yaitu usia 15-18 tahun. Pada masa ini timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniah sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis dan etis. Maka dari perasaan yang penuh keraguan pada masa remaja awala tersebut rentan akan timbulnya kemantapan pada diri sendiri. Rasa percaya diri pada remaja menimbulkan kesanggupan pada dirinya untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya. Selain itu pada masa ini remaja mulai menemukan jati dirinya.

Kemudian yang terakhir masa remaja akhir usia 18-21 tahun. Pada masa ini remaja sudah mantap dan stabil. Remaja sudah mampu mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian.

Selain itu, WHO menetapkan batasan usia 10-20 tahun sebagai batasan usia remaja yang dibagi menjadi 2 bagian, yaitu remaja awal 10-14 tahun dan remaja akhir 15-20 tahun. Di Indonesia sendiri, batasan remaja ialah mereka yang berusia 15-24 tahun (Sarwono, 2016).

2.3.2 Perceraian

Perceraian merupakan suatu peristiwa perpisahan secara resmi antara pasangan suami-istri dan mereka berketetapan untuk tidak menjalankan tugas dan kewajiban sebagai suami istri (Dariyo, 2004). Badrus (dalam Asriandari, 2014) menyebutkan perceraian merupakan kegagalan dalam mengembangkan dan menyempumakan cinta antar suami dan istri. Bennet (dalam Safitri, 2017) menyatakan bahwa perceraian merupakan pemutusan hubungan pernikahan yang dilakukan secara legal (hukum).

2.3.3 Remaja dengan Orang Tua Bercerai

Keretakan keluarga akibat perceraian orang tua dapat berdampak lebih besar pada anak dan hubungan keluarga dibandingkan disebabkan oleh kematian salah satu pasangan. Hal ini dikarenakan periode penyesuaian terhadap perceraian berlangsung lebih lama dan sulit bagi anak dibandingkan yang disebabkan oleh kehilangan orang tua akibat kematian (Hurlock, 1981). Remaja dengan orang tua bercerai memiliki kerentanan perilaku menyimpang yang lebih besar seperti hamil di luar nikah ataupun mencari hubungan romantik yang intens selain dari keluarga. Hal ini dilakukan guna mendapatkan ikatan yang lebih dari ketidakstabilan yang terjadi dalam keluarganya (Emery, Beam dan Rowen, 2011). Menurut Santrock (2003) anak yang mengalami perceraian ketika remaja akan lebih mengingat konflik yang terjadi dalam keluarga mereka ketika mereka memasuki fase dewasa awal nantinya. Sebaliknya ketika masih usia anak-anak, maka anak akan cenderung sedikit mengingat tentang konflik yang terjadi dalam keluarga.

2.3.4 Dampak Perceraian Orang Tua terhadap Remaja

Hetherington (dalam Santrock, 2011) menyatakan bahwa remaja yang berasal dari keluarga yang bercerai menunjukkan penyesuaian diri yang lebih rendah daripada remaja yang tidak mengalami perceraian orang tua. Perubahan yang dialami anak pasca perceraian orang tuanya akan menimbulkan masalah-masalah baru. Conger & Chao (dalam Santrock, 2007) menyebutkan bahwa remaja yang memiliki orang tua bercerai memiliki resiko lebih besar memiliki masalah akademik, menunjukkan masalah eksternal (seperti masalah perilaku dan kenakalan) dan masalah internal (seperti kecemasan dan depresi), kurang bertanggung jawab secara sosial, kurang mampu membangun hubungan, dikeluarkan dari sekolah, melakukan seks pranikah, mencoba obat-obatan terlarang, terlibat dalam pergaulan antisosial, dan memiliki *self esteem* yang lebih rendah. Selain itu studi longitudinal yang dilakukan Hetherington (dalam Santrock, 2011) menyebutkan bahwa 25% anak dari keluarga yang bercerai memiliki masalah emosional, akan tetapi angka tersebut menurun menjadi 20% pada usia dewasa awal. Perceraian cenderung membuat anak terlihat “berbeda” di mata teman sebayanya sehingga muncul perasaan malu ataupun bersalah (Hurlock, 1981).

2.4 Keterkaitan antara *Self Compassion* terhadap Resiliensi pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai

Remaja dengan orang tua yang bercerai dihadapkan pada perubahan kondisi keluarga dan tidak jarang penuh tekanan. Kondisi tersebut memunculkan respon yang berbeda dari setiap remaja. Wagnild & Young (1993) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan hasil kekuatan dari dalam diri individu sehingga mampu beradaptasi terhadap kondisi ketidakberuntungan yang dialami oleh individu. Remaja dengan keluarga bercerai harus mampu beradaptasi dengan kondisi tekanan yang terjadi dalam keluarga. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiliensi ialah faktor yang berasal dari dalam (internal) berupa keterampilan sehat yang dimiliki seseorang untuk dapat bertahan dalam kondisi yang penuh tekanan.

Self compassion dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi untuk meningkatkan resiliensi remaja yang dihadapkan pada perceraian orang tua.

Tingginya *self compassion* yang dimiliki individu akan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis termasuk peningkatan kebahagiaan, optimisme, rasa inisiatif, dan keterhubungan dengan orang lain (Neff, 2010). Jadi, remaja dengan *self compassion* yang tinggi dapat bertahan dalam menghadapi kesulitan atau dalam istilah lain lebih memiliki tingkat resiliensi yang tinggi dibandingkan dengan remaja yang *self compassion*-nya rendah.

Oleh karena itu, dengan *self compassion* yang tinggi diharapkan remaja yang menghadapi perceraian orang tua mampu bertahan dalam kondisi yang sulit pasca perceraian, sehingga dapat menjalankan kehidupannya kembali seperti yang telah dijalankan sebelumnya untuk mencapai tujuan. Dalam beberapa penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi. Salah satunya penelitian yang dilakukan kepada mantan pecandu narkoba (Febrinabilah & Listiyandini, 2016) yang menunjukkan bahwa *self compassion* dapat membantu para mantan pecandu narkoba untuk meningkatkan rasa kemanusiaan yang dimiliki dan mengurangi rasa takut dari penolakan sosial seperti stigma negatif. Jadi, semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki seseorang, maka akan semakin tinggi pula resiliensinya. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* yang dimiliki seseorang, maka akan semakin rendah pula resiliensinya. Berdasarkan rumusan di atas, peneliti ingin membuktikan secara empirik pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai.

2.5 Kerangka Berpikir

Perceraian yang dialami orang tua berdampak tidak hanya bagi orang tua tetapi juga anak khususnya usia remaja. Remaja dengan orang tua bercerai dihadapkan pada perubahan kondisi dalam keluarga yang berbeda dari sebelumnya serta mulai memahami akibat-akibat apa saja yang akan dirasakan pasca perceraian orang tua. Ketika berada dalam kondisi yang sulit seperti perceraian, remaja yang mampu bangkit dari kondisi ini adalah remaja yang memiliki resiliensi yang baik. Resiliensi dapat terbentuk dari interaksi antara faktor protektif dan faktor resiko. Dalam hal ini, faktor protektif dapat berpengaruh meningkatkan resiliensi yang dimiliki seseorang. Sebaliknya, faktor resiko dapat berpengaruh terhadap menurunnya kemampuan resiliensi yang dimiliki seseorang.

Self compassion dapat menjadi salah satu bentuk faktor protektif yang dapat meningkatkan resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai. Remaja yang memiliki kemampuan *self compassion* yang baik akan lebih tangguh dalam menghadapi berbagai masalah. *Self compassion* dapat membantu remaja agar lebih mengenal dan menyangi diri, serta meringankan penderitaan yang dirasakan, serta menjadikan peristiwa ketidakberuntungan tersebut sebagai pelajaran kehidupan.

Komponen yang terdapat dalam *self compassion* dalam diri remaja, seperti perasaan kebaikan kepada diri sendiri (*self kindness*) akan membantu individu memahami dan memberikan kasih sayang terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan, sehingga remaja tidak cenderung menghakimi diri sendiri atas permasalahan yang sedang dihadapi. Perasaan bahwa kesulitan hidup dan kegagalan merupakan sesuatu yang wajar dialami semua orang (*common humanity*), membantu individu tidak mengasingkan diri dan berani bangkit dan menghadapi kesulitan yang dihadapi. Individu tidak merasa menjadi yang paling tersiksa atas kesulitan yang dihadapi.

Terakhir, kesadaran yang dimiliki individu atas pikiran dan perasaan yang menyakitkan (*mindfulness*), membantu individu tidak melebih-lebihkan sesuatu

yang dirasakan, sehingga lebih cepat bangkit. Seseorang yang memiliki kemampuan resiliensi yang baik, dapat mengatasi masalah dengan cara mereka sendiri, mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, serta menjadikan permasalahan menjadi tantangan dan kesengsaraan menjadi kekuatan.

Berdasarkan uraian yang telah disebutkan di atas dapat dijelaskan bahwa kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat digambarkan seperti pola berikut:



2.6 Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis penelitian peneliti adalah sebagai berikut:

- Ho : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *self compassion* terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai
- Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara *self compassion* terhadap resiliensi pada remaja dengan orang tua yang bercerai

2.7 Hasil Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, di antaranya sebagai berikut:

- Penelitian yang dilakukan oleh Kawitri, Rahmawati, Listiyandini, dan Rahmatika yang berjudul “Hubungan antara *Self Compassion* dengan resiliensi pada Remaja di Panti asuhan (2018). Tujuan penelitian ini mengetahui bagaimana hubungan antara *self compassion* dan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan sampel sebanyak 140 remaja panti asuhan.

Hasil penelitian ini menunjukkan $r=0.439$, $p<0.001$ yang berarti terdapat hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula resiliensi pada remaja di panti asuhan.

- Penelitian yang dilakukan oleh Rizki Febrinabilah dan Listiyandini yang berjudul “Hubungan antara *Self Compassion* dengan Resiliensi pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal” (2016). Metode yang digunakan ialah kuantitatif dengan sampel sebanyak 81 orang mantan pecandu narkoba. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $r=0.478$, dan $p=0.000$, maka terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula resiliensi pada mantan pecandu narkoba.
- Penelitian oleh Sofiachudairi & Setyawan (2016) berjudul “Hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro”. Tujuan dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan sampel sebanyak 250 mahasiswa. Hasilnya menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0.6, dengan $p<0.05$, maka terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- Penelitian yang dilakukan oleh Siswati dan Hadiyati (2017) yang berjudul “Hubungan antara *Self Compassion* dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Tugas Akhir”. Metode yang digunakan kuantitatif dengan subjek sejumlah 110 orang mahasiswa. Hasil analisis data menunjukkan nilai korelasi sebesar 0.741, dengan $p=0.000$. Artinya semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki

mahasiswa maka semakin tinggi pula efikasi diri yang ditunjukkan mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

- Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia, Rizky, Wiyono, Widiastuti dan Witriani (2017) yang berjudul “Hubungan antara *Self Compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa”. Penelitian ini merupakan penelitian replika parsial dari penelitian Saricaoglu & Arslan (2013) di Turki. Tujuan penelitian ini untuk mencari tahu hubungan antara *self compassion* dan *well-being* pada mahasiswa Indonesia. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan analisis data menggunakan analisis regresi. Hasil penelitian ini menunjukkan $r=0.702$, $p=0.000$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa Universitas Padjadjaran di Indonesia.
- Penelitian yang dilakukan oleh Afifatun Nafisah yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Keluarga dengan *Self Compassion* Remaja di Panti Asuhan”. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara dukungan keluarga dengan *self compassion* remaja di panti asuhan.
- Penelitian yang dilakukan oleh Septiani dan Fitria yang berjudul “Hubungan antara resiliensi dengan stress pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan”.(2016). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang resilien akan memiliki stress yang lebih rendah, sebaliknya individu yang menunjukkan angka stress yang tinggi adalah individu yang cenderung kurang resilien.
- Penelitian yang dilakukan oleh Dumaris & Rahayu yang berjudul “Penerimaan diri dan Resiliensi Hubungannya dengan Kebermaknaan Hidup Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan (2019). Metode yang digunakan kuantitatif dengan sampel sejumlah 150 orang. Hasil menunjukkan nilai $r=0.695$, dengan $p=0.000$ yang berarti adanya hubungan positif antara penerimaan diri dan resiliensi dengan

kebermaknaan hidup. Artinya semakin tinggi penerimaan diri dan resiliensi remaja panti asuhan, maka akan semakin tinggi kebermaknaan hidupnya.

- Penelitian berjudul “Hubungan antara *Self Compassion* dan Depresi pada Remaja dari Keluarga Bercerai” yang dilakukan oleh Sintya Danisati (2018). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan depresi pada remaja dari keluarga bercerai. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan sampel 45 remaja dari keluarga bercerai. Hasil analisis data menunjukkan nilai $r = -0.690$, $p = 0.000$ yang berarti terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dengan depresi pada remaja keluarga bercerai.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2018). Variabel bebas dalam penelitian ini tidak dimanipulasi. Subjek pada penelitian ini juga tidak diberikan perlakuan sehingga data yang diambil adalah benar-benar apa yang dialami oleh subjek. Untuk memperoleh data yang diinginkan, peneliti menggunakan alat ukur berbentuk skala dengan model skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai suatu fenomena sosial. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini yaitu dimensi dari *self compassion* dan resiliensi.

3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel

Variabel penelitian adalah suatu atribut nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Terdapat 2 jenis variabel dalam penelitian ini, yaitu

1. Variabel bebas (*Independent Variable*) adalah variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya

variabel terikat (Sugiyono, 2018). Variabel bebas dalam penelitian ini ialah *Self compassion*

2. Variabel terikat (*Dependent Variable*) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2018). Variabel terikat dalam penelitian ini ialah resiliensi.

3.2.1 Definisi Konseptual

3.2.1.1 Variabel *Self Compassion*

Self compassion adalah pemberian pemahaman dan belas kasih kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau melakukan kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras, maupun mengeritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri (Neff, 2003).

3.2.1.2 Variabel Resiliensi

Resiliensi adalah hasil kekuatan dari dalam diri individu sehingga mampu beradaptasi terhadap kondisi ketidakberuntungan yang dialami oleh individu (Wagnild & Young, 1993).

3.2.2 Definisi Operasional

3.2.2.1 Definisi Operasional *Self Compassion*

Definisi operasional *self compassion* adalah memberikan pemahaman dan belas kasih kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau melakukan kesalahan, tidak menghakimi diri sendiri dengan keras, maupun mengeritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri yang didapatkan dari pengisian instrumen *self compassion* oleh Neff (2003). Tingkat *self compassion* diukur dengan komponen *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness*, *self judgment*, *isolation*, dan *overidentification*.

3.2.2.2 Definisi Operasional Resiliensi

Definisi operasional resiliensi merupakan hasil kekuatan dari dalam diri individu sehingga mampu beradaptasi terhadap kondisi ketidakberuntungan yang dialami oleh individu, yang didapatkan dari pengisian instrumen resiliensi oleh Wagnild & Young (1993). Tingkat resiliensi diukur melalui dimensi *perseverance* (ketekunan), *equanimity* (keseimbangan), *self reliance* (kemandirian), *meaningfulness* (kebermaknaan hidup), *existential aloneness* (kesendirian eksistensial).

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini ialah remaja dengan orang tua yang bercerai di wilayah Jakarta.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi (Sugiyono, 2018). Sampel yang diambil harus dapat mewakili populasinya atau harus bersifat *representative* agar dapat merepresentasikan sifat dari populasinya. Penelitian ini memiliki beberapa karakteristik sampel, antara lain:

1. Remaja berusia 13-21 tahun
2. Berasal dari orang tua yang bercerai hidup
3. Bertempat tinggal di wilayah Jakarta

Prosedur *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini ialah *non-probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2018). Jenis *sampling* yang digunakan pada

penelitian ini adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu atau memiliki kriteria untuk tujuan tertentu (Sugiyono,2018).

3.4 Teknik Pengambilan Data

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen psikologis dalam pengumpulan data. Instrumen penelitian digunakan dengan tujuan mengukur nilai variabel yang akan diteliti (Sugiyono, 2018). Instrumen yang diberikan yaitu berupa skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini instrumen psikologis yang digunakan yaitu *Self Compassion Scale (SCS)* dan *Resilience Scale (RS)*.

3.4.1 Instrumen *Self Compassion*

Self compassion dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan instrumen *Self Compassion Scale (SCS)* yang telah diterjemahkan oleh Missiliana (2014) berjumlah 26 *item*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0.832 yang berarti termasuk dalam kategori tinggi. Sebelumnya alat ukur ini telah digunakan pada subjek berstatus mahasiswa. *Item* yang ada pada instrumen ini merupakan penjabaran dari komponen *self compassion* milik Neff (2003), yaitu *self kindness*, *self judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*.

Masing-masing pernyataan dalam instrumen *self compassion* ini dijawab dengan cara memilih salah satu dari lima poin pilihan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi responden. Adapun pilihan jawaban terdiri dari lima pilihan mulai dari hampir tidak pernah hingga hampir selalu. Norma yang digunakan dalam melakukan skoring instrumen ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.1 Norma Skor Instrumen *Self Compassion*

Pilihan Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Hampir Tidak Pernah (HTP)	1	5
Jarang (J)	2	4
Kadang-Kadang (KK)	3	3
Sering (S)	4	2
Hampir Selalu (HS)	5	1

Skor yang digunakan dalam pengolahan data adalah hasil skor total dari masing-masing dimensi dengan terlebih dahulu mengolah skor pada *item unfavorable*. Semakin besar skor total maka semakin bertambahnya *self compassion* pada remaja dengan orang tua yang bercerai. Susunan kisi-kisi instrumen *self compassion* yang telah diadaptasi dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.2 Kisi-Kisi *Self Compassion Scale (SCS)* Sebelum Uji Coba

Aspek	<i>Item Favorable</i>	<i>Item Unfavorable</i>	Total
<i>Self Kindness</i>	5,12,19,23,26		5
<i>Self Judgment</i>		1,8,11,16,21	5
<i>Common Humanity</i>	3,7,10,15		4
<i>Isolation</i>		4,13,18,25	4
<i>Mindfulness</i>	9,14,17,22		4
<i>Over Identification</i>		2, 6, 20, 24	4
Jumlah	13	13	26

3.4.2 Instrumen Resiliensi

Resiliensi dalam penelitian ini diukur menggunakan skala resiliensi yang telah dimodifikasi dari instrumen resiliensi milik Sholichah (2016) yang terdiri dari 26 *item*. Sebelumnya alat ukur ini digunakan pada subjek yang berusia remaja. Hasil Uji reliabilitas menunjukkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0.771 yang berarti memiliki reliabilitas yang tinggi. *Item* yang ada pada instrumen ini merupakan penjabaran dari komponen resiliensi milik Wagnild & Young (1993) yaitu, *perseverance*, *self reliance*, *meaningfulness*, *equanimity*, dan *existential aloneness*.

Instrumen resiliensi ini disusun menggunakan skala likert dan hanya terdapat pernyataan positif (*favorable*). Masing-masing pernyataan dalam instrumen resiliensi ini dijawab dengan cara memilih salah satu dari tujuh poin pilihan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi responden. Adapun pilihan jawaban terdiri dari tujuh pilihan mulai dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai. Norma yang digunakan dalam melakukan skoring instrumen ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3 Norma Skor Instrumen Resiliensi

Pilihan Jawaban	Skor
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1
Tidak Sesuai (TS)	2
Agak Tidak Sesuai (ATS)	3
Netral (N)	4
Agak Sesuai (AS)	5
Sesuai (S)	6
Sangat Sesuai (SS)	7

Skor yang digunakan dalam pengolahan data adalah hasil skor total dari masing-masing aspek. Semakin besar total skor maka semakin menunjukkan resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua bercerai. Susunan kisi-kisi instrumen resiliensi yang telah diadaptasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala Resiliensi Sebelum Uji Coba

Aspek	Nomor Item	Bobot
Ketekunan (<i>Persevarance</i>)	1, 7, 10,13, 14, 24	6
Kemandirian (<i>Self reliance</i>)	2, 3, 5, 9	4
Ketenangan Hati (<i>Equaminity</i>)	16,17,19, 22, 23,26	6
Kebermaknaan Hidup (<i>Meaningfulness</i>)	4, 6, 11, 15, 21	5
Kesendirian Eksistensial (<i>Existential aloneness</i>)	8, 12, 18, 20, 25	5
	Jumlah	26

3.4.3 Uji Coba Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Dalam penelitian kuantitatif, kriteria paling penting terhadap data hasil penelitian ialah valid, reliabel dan objektif (Sugiyono, 2018). Maka dari itu sebelum instrumen penelitian diberikan kepada sampel yang sebenarnya, perlu dilakukan uji coba terlebih dahulu. Uji coba ini dilakukan untuk melihat validitas serta reliabilitas dari instrumen yang akan digunakan dalam penelitian. Uji coba diberikan kepada sampel dari populasi dalam penelitian ini yaitu remaja yang memiliki orang tua bercerai di Kota Jakarta sebanyak 60 responden. Uji coba dilakukan dengan memberikan kuesioner secara langsung.

Setelah data ditabulasikan, uji validitas dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 23 dengan melakukan analisis faktor untuk melakukan validitas konstruksi. Analisis faktor dilakukan dengan mengorelasikan antar skor *item* instrumen dalam suatu faktor, dan mengorelasikan skor faktor dengan skor total (Sugiyono, 2018). Kriteria *item* yang dapat dikatakan memiliki validitas yang baik dan layak untuk dipertahankan sebagai instrumen menurut (Rangkuti & Wahyuni, 2017) apabila memiliki kriteria berikut:

1. Korelasi *item* total positif dan nilainya lebih besar daripada r kriteria yang ditetapkan yaitu 0.3 maka *item* dikatakan memiliki validitas tinggi
2. Suatu *item* dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila korelasi *item* total positif dan nilai koefisien korelasinya lebih besar dari r tabel yang ditetapkan
3. Suatu *item* dikatakan memiliki validitas tinggi apabila nilai *Alpha if item deleted* lebih kecil dari *alpha* per faktor atau dimensi instrumen.

Berdasarkan kriteria yang telah disebutkan di atas, yang lebih disarankan untuk menjadi patokan adalah kriteria pertama dan kedua (Rangkuti & Wahyuni, 2017). Selanjutnya, uji coba dilakukan juga untuk mengetahui reliabilitas instrumen penelitian. Reliabilitas merupakan konsistensi, keterandalan, keterpercayaan, kestabilan, keajegan dan sebagainya (Azwar, 2014). Reliabilitas merupakan konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur instrumen tersebut dan mengandung makna kecermatan pengukuran (Rangkuti, 2017). Terdapat beberapa metode dalam menentukan reliabilitas instrumen, di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Metode *test-retest* yang akan menghasilkan koefisien stabilitas
2. Metode estimasi bentuk paralel yang akan menghasilkan koefisien ekuivalen
3. Metode estimasi dengan penyajian tunggal yang akan menghasilkan koefisien konsistensi internal

Adapun kriteria yang ditetapkan untuk interpretasi koefisien reliabilitas menurut Guilford (dalam Rangkuti, 2017) adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5 Koefisien Reliabilitas

Koefisien Reliabilitas	Kriteria
>0.9	Sangat Reliabel
0.7-0.9	Reliabel
0.4-0.69	Cukup Reliabel
0.2-0.39	Kurang Reliabel
<0.29	Tidak Reliabel

3.5 Hasil Uji Coba Instrumen

3.5.1 Instrumen Resiliensi

Instrumen resiliensi terlebih dahulu dilakukan *expert judgment* sebelum dilakukan uji coba pada sampel penelitian. *Expert judgment* dilakukan oleh dosen psikologi UNJ, yaitu Ibu Gita Irianda Medellu, M. Psi untuk menguji validitas konstruk. Hasilnya tidak terdapat *item* yang perlu dihilangkan, akan tetapi instrumen hanya perlu perbaikan dari segi tata bahasanya saja. Kemudian setelah tata bahasa dari beberapa *item* diperbaiki, masuk pada tahap uji coba instrumen.

Uji coba instrumen penelitian ini diberikan kepada sebanyak 60 sampel remaja dengan kriteria memiliki orang tua yang bercerai hidup. Uji coba dilakukan dengan memberikan kuesioner secara langsung kepada responden secara langsung. Setelah data ditabulasikan, kemudian dilakukan pengujian validitas konstruksi dengan analisis faktor. Hasil uji validitas menunjukkan di antara 26 *item*, yang dinyatakan gugur sebanyak 3 *item* sehingga tersisa 23 *item* yang dinyatakan valid. Dengan mengikuti kaidah validitas *item* yakni *item* yang berada pada koefisien korelasi $<0,3$ dan memiliki nilai koefisien korelasi lebih kecil dari r tabel (0,214) dengan taraf signifikansi 0,05 dan db 58 maka terdapat tiga buah *item* yang gugur yaitu *item* 20 (0,089) dan *item* 22 (0,15) dan *item* 26 (0,203), sedangkan hasil uji reliabilitas instrumen menunjukkan skor reliabilitas

Alpha Cronbach sebesar 0,923 yang diidentifikasi sebagai instrumen yang reliabel dengan rentang nilai *item* yang valid sebesar 0,399 - 0,821.

Dengan demikian berikut kisi-kisi instrumen setelah uji coba:

Tabel 3.6 Kisi-Kisi Skala Resiliensi Setelah Uji Coba

Aspek	Nomor <i>Item</i>	Bobot
Ketekunan (<i>Persevarance</i>)	1, 7, 10,13, 14, 24	6
Kemandirian (<i>Self reliance</i>)	2, 3, 5, 9	4
Ketenangan Hati (<i>Equaminity</i>)	16,17,19, 22*, 23,26*	5
Kebermaknaan Hidup (<i>Meaningfulness</i>)	4, 6, 11, 15, 21	5
Kesendirian Eksistensial (<i>Existential aloneness</i>)	8, 12, 18, 20*, 25	5
Jumlah		23

**Item* yang gugur

Tabel 3.7 Kisi-Kisi Akhir Skala Resiliensi

Aspek	Nomor <i>Item</i>	Bobot
Ketekunan (<i>Persevarance</i>)	1, 7, 10,13, 14, 22	6
Kemandirian (<i>Self reliance</i>)	2, 3, 5, 9	4
Ketenangan Hati (<i>Equaminity</i>)	16,17,19, 21	4
Kebermaknaan Hidup (<i>Meaningfulness</i>)	4, 6, 11, 15, 20	5
Kesendirian Eksistensial (<i>Existential aloneness</i>)	8, 12, 18, 23	4
Jumlah		23

3.5 Instrumen *Self Compassion*

Instrumen *self compassion* terlebih dahulu dilakukan *expert judgment* sebelum dilakukan uji coba pada sampel penelitian. *Expert judgment* dilakukan oleh dosen psikologi UNJ, yaitu Ibu Gita Irianda Medellu, M. Psi untuk menguji validitas konstruk. Hasilnya tidak terdapat *item* yang perlu dihilangkan, akan tetapi instrumen hanya perlu perbaikan dari segi tata bahasanya saja. Kemudian setelah tata bahas dari beberapa *item* diperbaiki, masuk pada tahap uji coba instrumen. Agar memperoleh *item-item* yang valid dan dapat menjadi bagian dari instrumen final, maka dilakukan analisis data diskriminasi pada *item* instrumen uji coba. Uji coba instrumen penelitian ini diberikan kepada sebanyak 60 sampel remaja dengan kriteria memiliki orang tua yang bercerai hidup. Uji coba dilakukan dengan memberikan kuesioner secara langsung kepada responden.

Setelah data ditabulasikan, uji validitas dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 23 dengan melakukan analisis faktor. Sugiyono (2018) menyebutkan bahwa r kriteria yang baik untuk dapat dijadikan instrumen final ialah apabila sekurang-kurangnya bernilai 0,3. Berdasarkan kriteria tersebut maka terdapat satu *item* yang gugur pada instrumen *self compassion*, yaitu *item* nomer 8. Nilai koefisien korelasi $< 0,3$ dengan taraf sigifikansi 0,05 dan db 58 dengan nilai 0,045.

Kemudian untuk pengujian reliabilitas instrumen *self compassion* dilakukan dengan menggunakan konsep dan rumus *Alpha Cronbach* yang mengacu pada kaidah reliabilitas milik Guilford. Hasil uji coba instrumen menunjukkan skor reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,94 yang diidentifikasi sebagai instrumen yang reliabel dengan rentang nilai *item* yang valid sebesar 0,359 - 0,787.

Dengan demikian berikut kisi-kisi instrumen setelah uji coba:

Tabel 3.8 *Self Compassion Scale (SCS)* Setelah Uji Coba

Aspek	Favorable	Item Unfavorable	Total
<i>Self Kindness</i>	5,12,19,23,26		5
<i>Self Judgment</i>		1,8*,11,16,21	5
<i>Common Humanity</i>	3,7,10,15		4
<i>Isolation</i>		4,13,18,25	4
<i>Mindfulness</i>	9,14,17,22		4
<i>Over Identification</i>		2, 6, 20, 24	4
Jumlah	13	13	25

*item yang gugur

Tabel 3.9 Kisi-Kisi Akhir Skala *Self Compassion*

Aspek	Item Favorable	Item Unfavorable	Total
<i>Self Kindness</i>	5,11,18,22,25		5
<i>Self Judgment</i>		1,10,15,20	4
<i>Common Humanity</i>	3,7,9,14		4
<i>Isolation</i>		4,12,17,24	4
<i>Mindfulness</i>	8,13,16,21		4
<i>Over Identification</i>		2, 6, 19, 23	4
Jumlah	13	13	25

3.6 Analisis Data

Analisis data merupakan pengolahan data dan penafsiran data (Sangadji & Sophiah, 2010). Kegiatan dalam analisis data di antaranya adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, tabulasi data, menyajikan data, dan melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan hipotesis (Sugiyono, 2018). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan perhitungan statistika karena data yang diperoleh berupa angka-angka. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini ialah analisis deskriptif, uji normalitas, uji linieritas dan analisis regresi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *software* SPSS versi 23.0.

3.6.1 Analisis Deskriptif

Analisis statistika deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran data yang telah didapatkan. Data yang digambarkan dapat berupa grafik atau tabel untuk mengetahui modus, median, mean dan persebaran data melalui standar deviasi atau presentasi dari data demografi yang telah terkumpul (Sugiyono, 2018).

3.6.2 Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang ingin diolah berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menjadi syarat apabila data akan diolah dengan analisis regresi. Apabila *p-value* lebih besar dari taraf signifikansi, maka data berdistribusi normal.

3.6.3 Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak (Rangkuti, 2015). Uji ini dilakukan sebagai syarat awal dalam analisis regresi linear.

3.6.4 Uji Korelasi

Uji korelasi digunakan untuk menganalisis hubungan antar variabel serta bagaimana bentuk dan hubungan yang terjadi antar kedua variabel tersebut (Rangkuti, 2015). Jenis teknik korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *pearson/product moment* karena data bersifat interval. Jika nilai p signifikan lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, maka kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan.

3.6.5 Analisis Regresi

Analisis regresi digunakan untuk melihat bagaimana hubungan sebab akibat antar variabel (Rangkuti, 2015). Adapun perumusan analisis regresi linear sederhana dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Y = a + Bx$$

Keterangan:

Y = Variabel Dependen

a = Konstanta

B = Koefisien Prediktor

x = Variabel Prediktor

Interpretasi dari analisis regresi menurut Rangkuti dan Wahyuni (2015) adalah:

1. Jika nilai F hitung $>$ F tabel maka hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima
2. Jika nilai koefisien korelasi (ρ) lebih kecil dari taraf signifikansi (α) hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima

3.6.6 Uji Hipotesis

Adapun perumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$H_0 : r = 0$$

$$H_a : r \neq 0$$

Keterangan:

H_0 : Hipotesis Nol

H_a : Hipotesis alternatif

r : Koefisien pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Responden/Subjek Penelitian

Penelitian ini berjumlah 134 responden. Pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner secara langsung sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Kriteria tersebut ialah remaja berusia 13-21 tahun yang memiliki orang tua yang bercerai dan berdomisili di wilayah Jakarta.

4.1.1 Gambaran Responden berdasarkan Usia

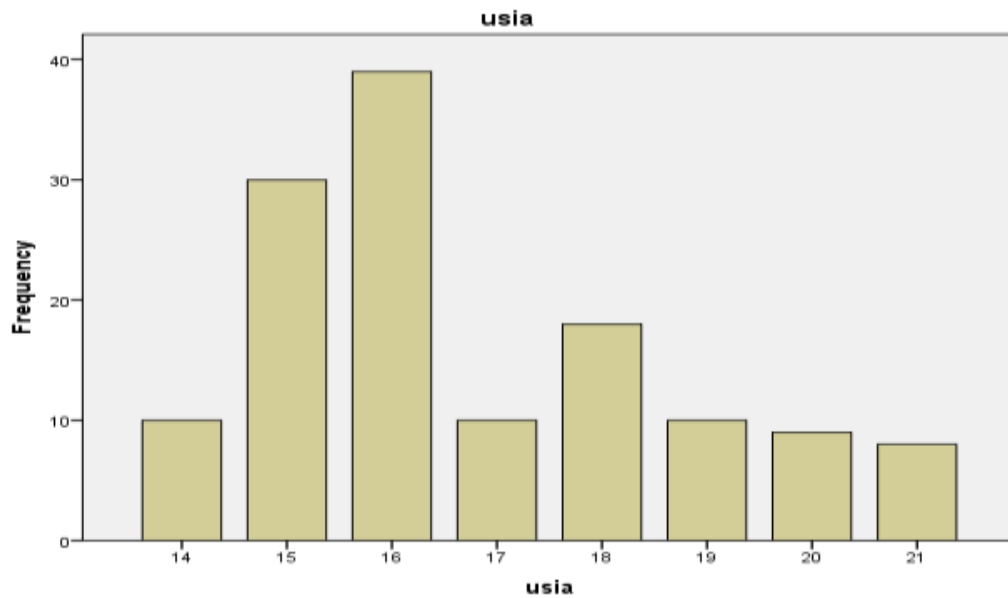
Data berdasarkan gambaran usia pada sampel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 4.1 Gambaran Usia Responden

Usia	Frekuensi	Presentase
14	10	7.5%
15	30	22.4%
16	39	29.1%
17	10	7.5%
18	18	13.4%
19	10	7.5%
20	9	6.7%
21	8	6.0%
Total	134	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa, jumlah keseluruhan responden sebanyak 134 orang, yang terdiri dari 7,5% berusia 14 tahun, 22,4% berusia 15 tahun, 29,1% berusia 16 tahun. Sebanyak 7,5% responden berusia 17 tahun, 13,4% berusia 18 tahun, dan 7,5% berusia 19 tahun. Kemudian sebanyak 6,7% berusia 20 tahun dan 6,0% berusia 21 tahun. Gambaran usia responden pada penelitian ini dapat digambarkan dalam bentuk diagram berikut ini:

Gambar 4.1 Diagram Usia Responden



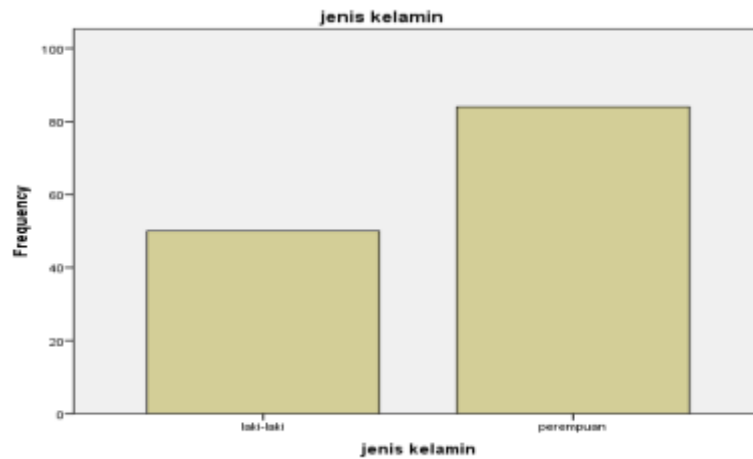
4.1.2 Gambaran responden berdasarkan jenis kelamin

Data berdasarkan gambar jenis kelamin pada sampel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.2

Tabel 4.2 Gambaran Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	50	37.3%
Perempuan	84	62.7%
Jumlah	134	100%

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahawa jumlah keseluruhan responden adalah 134 orang, yang terdiri dari 37,3% berjenis kelamin laki-laki dan 62,7% berjenis kelamin perempuan. Gambaran jenis kelamin pada penelitian ini dapat digambarkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 4.2 Diagram Jenis Kelamin Responden

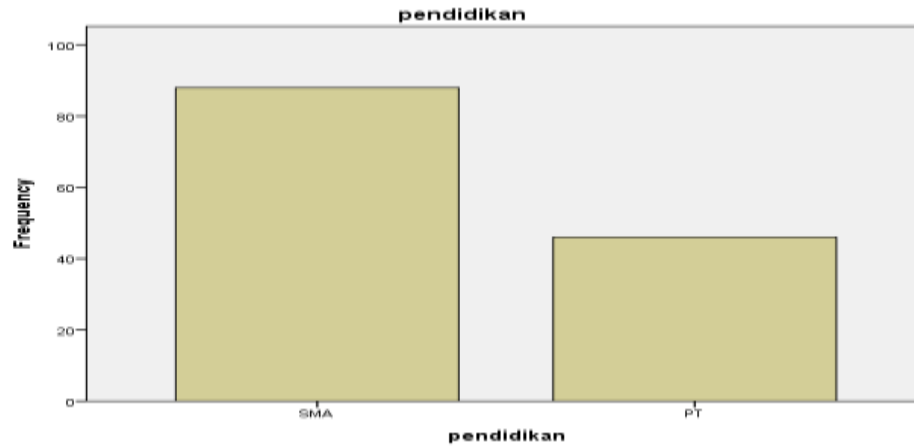
4.1.3 Gambaran Responden berdasarkan Pendidikan

Data berdasarkan gambaran pendidikan responden dapat dilihat pada tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 4.3 Gambaran Pendidikan Responden

	Frekuensi	Presentase
SMA	88	65,7%
Perguruan Tinggi	46	34,3%
Jumlah	134	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa jumlah seluruh responden sebanyak 134 orang. Jumlah responden berpendidikan SMA sebanyak 88 orang



atau 65,7%. Jumlah responden dengan jenjang pendidikan perguruan tinggi sebanyak 46 orang atau 34,3%. Gambaran pendidikan responden pada penelitian ini dapat digambarkan ke dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Gambar 4.3 Gambaran Pendidikan Responden

4.1.4 Gambaran Responden berdasarkan Lama Perceraian

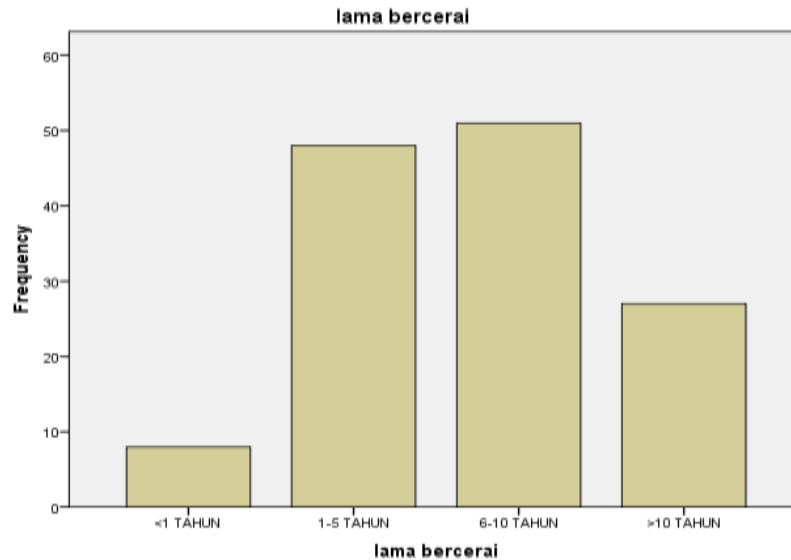
Data berdasarkan gambaran lama perceraian pada sampel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.4

Tabel 4.4 Gambaran Lama Perceraian pada Orang Tua Responden

	Frekuensi	Presentase
<1 tahun	8	6.0%
1-5 tahun	48	35.8%
6-10 tahun	51	38.1%
>10 tahun	27	20.1%
Jumlah	134	100%

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa jumlah keseluruhan responden sebanyak 134 orang. Pada tabel ini disajikan tentang lamanya perceraian dari orang tua responden yang terdiri dari 8 orang responden

miliki orang tua bercerai selama kurang dari satu tahun. Sebanyak 48 orang responden memiliki orang tua bercerai selama 1-5 tahun. Sebanyak 51 responden memiliki orang tua yang bercerai selama 6-10 tahun, dan 27 responden yang memiliki orang tua bercerai lebih dari 10 tahun. Gambaran lama perceraian yang terjadi pada orang tua responden pada penelitian ini dapat



digambarkan ke dalam bentuk diagram sebagai berikut:

Gambar 4.4 Diagram rentang lama perceraian orang tua responden

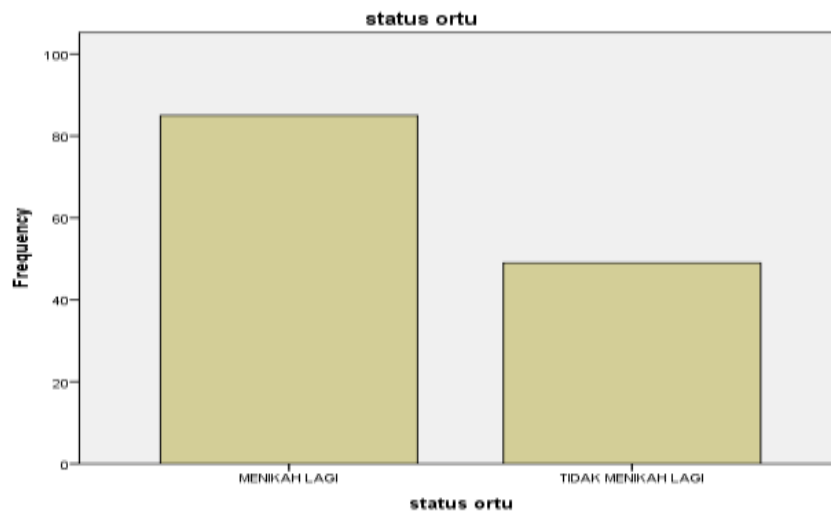
4.1.4 Gambaran Responden berdasarkan Status Orang Tua Responden Pasca Perceraian

Data berdasarkan gambaran status orang tua responden pasca perceraian pada sampel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.5

Tabel 4.5 Gambaran Status Pasca Perceraian Orang Tua Responden

	Frekuensi	Presentase
Menikah lagi	85	63,4%
Tidak menikah lagi	49	36,6%
Jumlah	134	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah keseluruhan responden adalah 134 orang, yang terdiri dari 63,4% orang tua responden menikah lagi dan 36,6% orang tua responden tidak menikah lagi. Gambaran status pasca perceraian orang tua responden dapat di gambarkan ke dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 4.5 Diagram Status Pasca Perceraian Orang Tua Responden

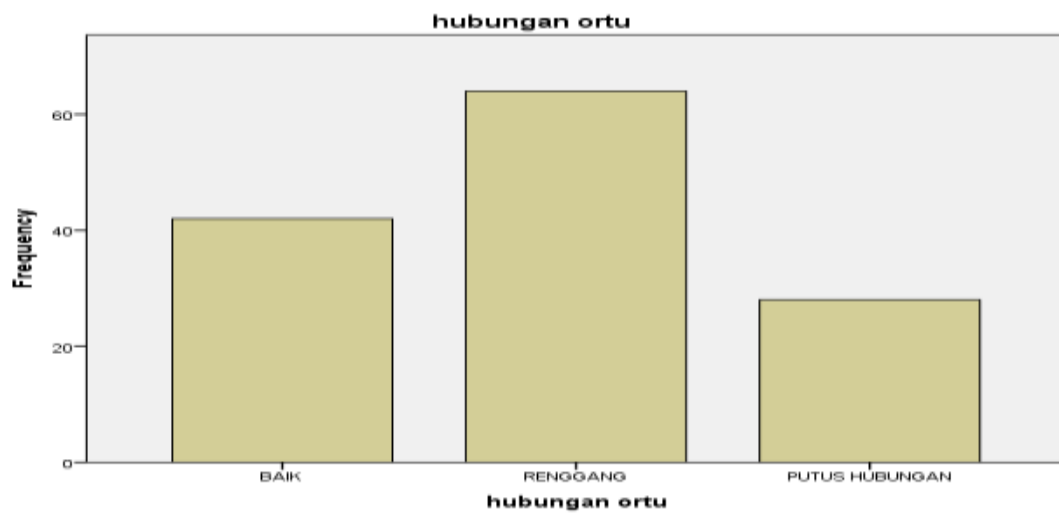
4.1.5 Gambaran Responden berdasarkan Hubungan Orang Tua Pasca Perceraian

Data berdasarkan gambaran hubungan orang tua responden pada sampel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.6

Tabel 4.6 Gambaran Hubungan Orang Tua Responden

	Frekuensi	Presentase
Baik	42	31,3%
Renggang	64	47,8%
Putus Hubungan	28	20,9%
Total	134	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah keseluruhan responden adalah 134 orang, yang terdiri dari 31,3% orang tua responden masih memiliki hubungan yang baik pasca perceraian, kemudian sebanyak 47,8% orang tua responden memiliki hubungan yang renggang pasaca perceraia, dan sebanyak 20,9% orang tua responden putus hubungan setelah bercerai. Gambaran status pasca perceraian orang tua responden dapat di gambarkan ke dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 4.6 Diagram Hubungan Orang Tua Responden Pasca Perceraian

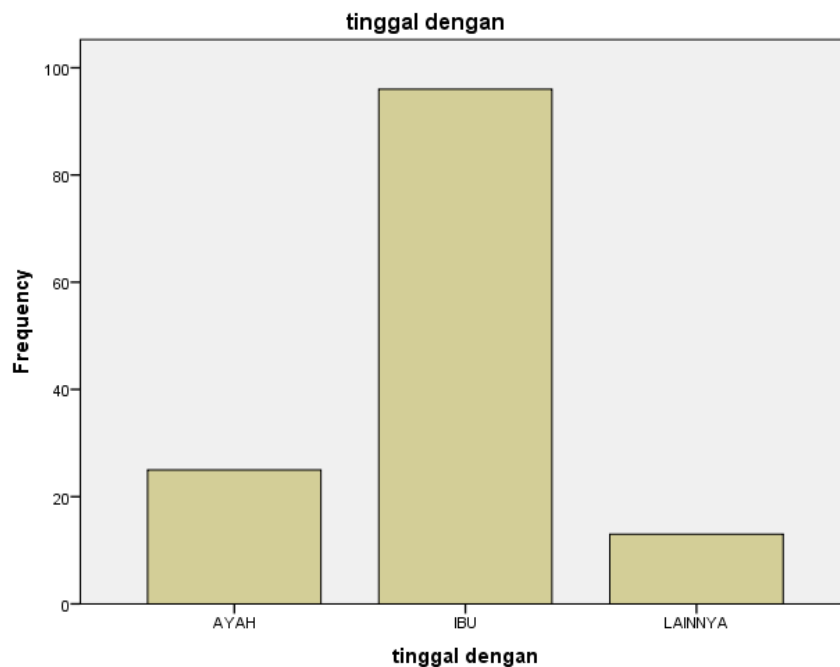
4.1.6 Gambaran Responden berdasarkan Tempat Tinggal Saat ini

Data berdasarkan gambaran tempat tinggal responden pada sampel penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.7

Tabel 4.7 Gambaran Tempat Tinggal Responden

	Frekuensi	Presentase
Ayah	25	18,7%
Ibu	96	71,6%
Lainnya	13	9,7%
Total	134	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa jumlah keseluruhan responden adalah 134 orang, yang terdiri dari 18,7% responden tinggal bersama ayah, kemudian sebanyak 71,6% responden tinggal bersama ibu, dan sebanyak 9,7% responden tinggal bersama lainnya seperti wali atau kerabat dekat. Gambaran tempat tinggal responden dapat di gambarkan ke dalam bentuk diagram sebagai berikut:



Gambar 4.7 Diagram Tempat Tinggal Responden Pasca Perceraian

4.2 Prosedur Penelitian

Pada sub bab ini akan dijelaskan bagaimana proses penelitian ini dilakukan. tahapan yang dilalui dimulai dari tahap persiapan hingga pelaksanaan penelitian.

4.2.1 Persiapan Penelitian

Peneliti melakukan diskusi dengan dosen pembimbing mengenai fenomena psikologi yang saat ini sedang berkembang. Setelah melalui berbagai pertimbangan dan masukan dari dosen pembimbing, peneliti tertarik untuk

mengangkat tema psikologi positif khususnya pada usia remaja. Kemudian peneliti mulai mencari fenomena yang berhubungan dengan remaja dari beberapa sumber seperti artikel, jurnal ilmiah, maupun berita. Awalnya peneliti melihat fenomena remaja di media sosial yang memiliki orang tua bercerai. Mereka saling berbagi keluh kesah mengenai perasaan sedih mereka setelah perpisahan orang tuanya. Semuanya mereka curahkan dalam sebuah komunitas di media sosial. Setelah melihat hal tersebut, peneliti mencari tahu lebih jauh dan menemukan fakta bahwa tingkat perceraian di Indonesia, khususnya di wilayah Jakarta terus mengalami peningkatan setiap tahunnya sejak tahun 2016. Kemudian peneliti juga melakukan *preliminary study* kepada remaja yang memiliki orang tua bercerai. Hasil wawancara menunjukkan bahwa awalnya mereka merasa terpuruk dan berbeda dari keluarga lainnya yang masih utuh, namun akhirnya mereka bisa bangkit dan menerima bahwa semua orang pasti pernah mengalami kesulitan. Dari fenomena tersebut, peneliti mulai menetapkan variabel dan subjek penelitian. variabel yang dipilih adalah resiliensi dan *self compassion*, sedangkan subjeknya adalah remaja yang memiliki orang tua yang sudah bercerai di wilayah Jakarta.

Setelah menetapkan variabel peneliti melakukan konsultasi kembali dengan dosen pembimbing. Setelah mendapatkan persetujuan dari dosen pembimbing, peneliti mulai mencari literatur seperti, buku-buku, serta jurnal penelitian yang relevan terkait dengan resiliensi dan *self compassion*. Selanjutnya peneliti mulai membuat proposal mengenai penelitian yang sudah diusulkan sebelumnya dan memeresentasikan kepada dosen penguji saat seminar proposal. Setelah seminar proposal, peneliti mulai menyiapkan alat ukur yang sesuai untuk penelitian ini dan meminta izin kepada pemilik instrumen agar alat ukurnya dapat digunakan. Setelah mendapatkan izin dari pemilik instrumen, peneliti segera menyusun *blueprint* atau kisi-kisi alat ukur tersebut, lalu melakukan *expert judgment (EJ)* sebagai salah satu prosedur untuk mendapatkan alat ukur yang valid dan reliabel.

Setelah alat ukur dipersiapkan, peneliti melakukan uji coba kepada sampel untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dari instrumen yang akan digunakan. Uji coba diberikan kepada sejumlah 60 remaja dengan kriteria yang sama dengan sampel penelitian. uji coba ini bertujuan untuk mendapatkan *item-item* yang valid dan reliabel untuk selanjutnya digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil uji coba yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan 3 *item* yang gugur pada alat ukur resiliensi dari 26 *item* yang diujikan dan satu *item* yang gugur pada alat ukur *self compassion* dari 26 *item* yang diujikan.

4.2.2 Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data mulai dilakukan sejak 11 Juli 2019 sampai 1 Agustus 2019. Peneliti mulai melakukan pengambilan data secara langsung ke sekolah-sekolah di wilayah Jakarta. Sebelum mengambil data, peneliti meminta izin terlebih dahulu kepada pihak sekolah, kemudian setelah mendapat izin peneliti menemui guru BK untuk mengetahui siswa mana saja yang memiliki orang tua bercerai. Setelah mendapatkan data tersebut, peneliti mulai melakukan pengambilan data dengan memberikan kuesioner kepada responden.

Setelah berhasil memperoleh data sebanyak 134 orang dari responden yang berdomisili di wilayah Jakarta, selanjutnya peneliti melakukan perhitungan dan analisa data menggunakan SPSS versi 23. Setelah data selesai diolah, peneliti melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing mengenai hasil yang telah didapatkan tersebut.

4.3 Hasil Analisis Data Penelitian

4.3.1 Data Deskriptif *Self Compassion*

Pada sub bab ini akan dijelaskan deskripsi data dari masing-masing variabel yang diteliti. Analisis data penelitian ini menggunakan skor yang diperoleh dan diolah menggunakan SPSS versi 23 untuk memperoleh data deskriptifnya. Data variabel *self compassion* remaja dengan orang tua yang bercerai didapat dari

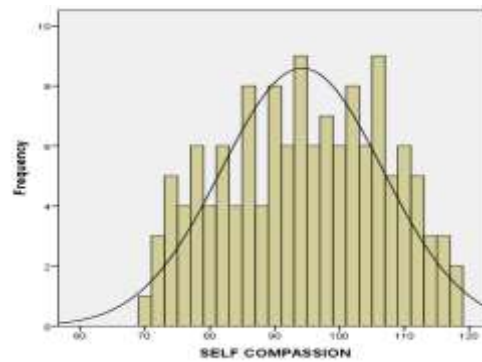
pengisian alat ukur atau instrumen *self compassion* yang terdiri dari 25 *item* pernyataan yang telah diisi oleh 134 responden.

Adapun data deskriptif dari variabel *Self Compassion* dijabarkan pada tabel 4.8

Tabel 4.8 Data Deskriptif *Self compassion*

Pengukuran Statistik	Nilai
Mean	94,20
Median	94
Standar Deviasi	12,44
Varians	154,93
Skewness	-0,089
Kurtosis	-0,972
Range	48
Minimum	70
Maximum	118

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat bahwa nilai rata-rata (*mean*) sebesar 94,2, nilai tengah (*median*) sebesar 94, standar deviasi sebesar 12,44, dan varians sebesar 154,93. Kemudian nilai kemencengan (*skewness*) sebesar -0,089 dan kurtosis sebesar -0,972.. Nilai grafik histogram dan kurva normal variabel *self compassion* dapat dilihat pada gambar 4.8



Gambar 4.8 Histogram *Self compassion*

4.3.2 Data Deskriptif Resiliensi

Pada sub bab ini akan dijelaskan deskripsi data dari masing-masing variabel yang diteliti. Analisis data penelitian ini menggunakan skor yang diperoleh dan diolah menggunakan SPSS versi 23 untuk memperoleh data deskriptifnya.

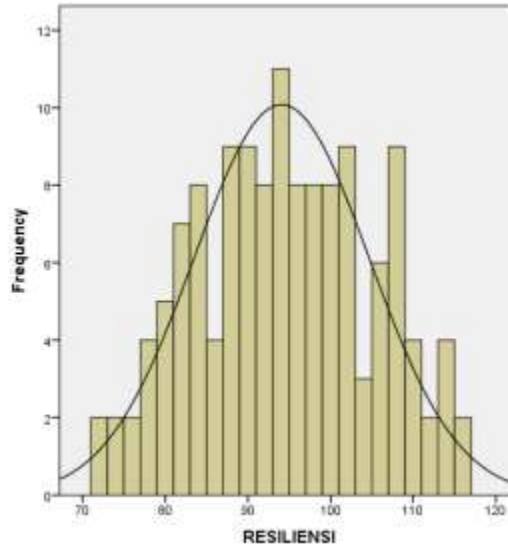
Adapun data deskriptif dari variabel Resiliensi dijabarkan pada tabel 4.9

Tabel 4.9 Data Deskriptif Resiliensi

Pengukuran Statistik	Nilai
Mean	94,07
Median	93
Standar Deviasi	10,608
Varians	112,521
Skewness	0,003
Kurtosis	-0,768
Range	44
Minimum	72
Maximum	116

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat bahwa variabel Resiliensi memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 94,07, nilai tengah (*median*) sebesar 93, standar deviasi sebesar 10,608, dan varians sebesar 112,521. Kemudian nilai kemencengan (*skewness*) sebesar 0,003 yang berarti bahwa distribusi data normal karena nilai menunjukkan mendekati nilai nol. Nilai kurtosis menunjukkan sebesar -0,768 yang berarti bentuk kurva lebih datar dibandingkan kurva normal.

Nilai grafik histogram dan kurva normal variabel resiliensi dapat dilihat pada gambar 4.9



Gambar 4.9 Histogram Resiliensi

4.3.3 Kategorisasi Skor

Kategorisasi skor dilakukan untuk mengelompokkan individu ke dalam kelompok-kelompok. Pada penelitian ini kategorisasi dilakukan dengan asumsi data berdistribusi normal untuk mengetahui sampel termasuk ke dalam kategori *self compassion* dan resiliensi pada kelompok yang tinggi ataupun rendah.

4.3.3.1 Kategorisasi Skor Resiliensi

Perhitungan kategorisasi skor resiliensi dilakukan dengan menghitung nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi sebagai berikut:

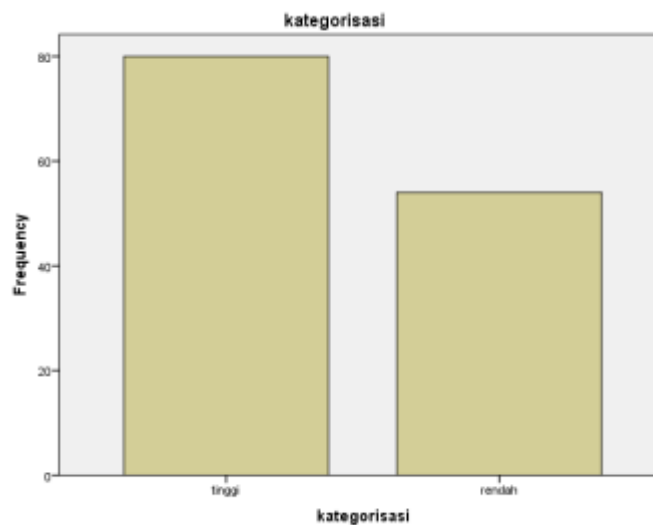
Rendah jika : $X < \text{Mean}$

Tinggi jika : $X > \text{Mean}$

Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Resiliensi

	Norma	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 92$	54	40,3%
Tinggi	$X > 92$	80	59,7%
Jumlah		134	100%

Berdasarkan tabel 4.9 sebanyak 80 responden (59.7%) yang berada pada kategori skor resiliensi tinggi, dan terdapat sebanyak 54 responden (40,3%) yang berada pada kategori skor resiliensi rendah. Distribusi kategorisasi skor resiliensi dapat dilihat pada histogram berikut ini:



Gambar 4.10 Grafik Kategorisasi Skor Resiliensi

4.3.3.2 Kategorisasi *Self Compassion*

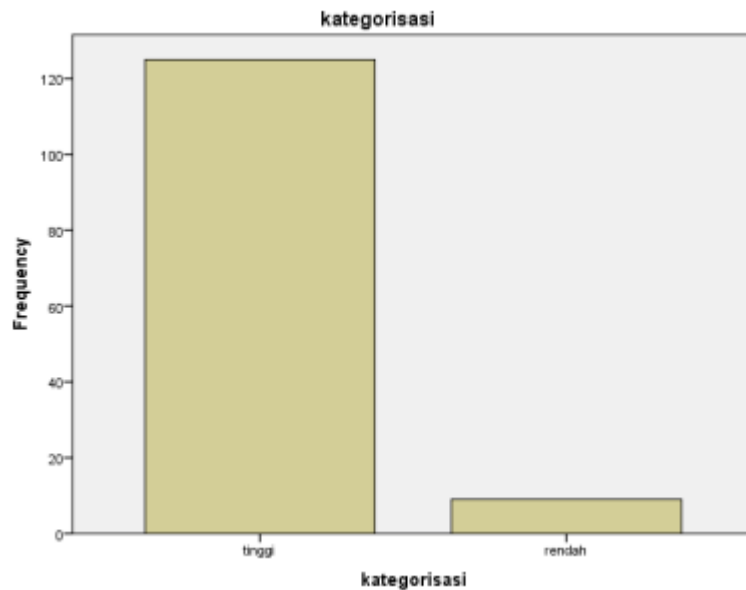
Rendah jika : $X < \text{Mean}$

Tinggi jika : $X > \text{Mean}$

Tabel 4.11 Kategorisasi Skor *Self Compassion*

	Norma	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 75$	9	6.7%
Tinggi	$X > 75$	125	93.3%
Jumlah		134	100%

Berdasarkan tabel 4.10 sebanyak 9 responden (6.7%) yang berada pada kategori skor *self compassion* rendah, dan terdapat sebanyak 125 responden (93.3%) yang berada pada kategori skor *self compassion* tinggi.



Gambar 4.11 Grafik Kategorisasi Skor *Self Compassion*

Tabel 4.12 *Crosstab* Kategorisasi skor variabel *Self Compassion* dan Resiliensi

		<i>Self compassion</i>		Total
		Tinggi	Rendah	
Resiliensi	Tinggi	76	4	80
	Rendah	49	5	54
Total		125	9	134

Berdasarkan data pada tabel 4.11, dapat dilihat bahwa responden yang memiliki nilai *self compassion* tinggi dan resiliensi tinggi berjumlah 76 orang. Responden yang memiliki *self compassion* rendah dan resiliensi tinggi berjumlah 4 orang. Responden yang memiliki *self compassion* tinggi dan resiliensi rendah berjumlah 49 orang, dan responden yang memiliki *self compassion* dan resiliensi yang rendah berjumlah 5 orang.

4.3.4 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memerlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Perhitungan uji normalitas dilakukan dengan menggunakan statistik *Kolmogorov Smirnov* melalui SPSS versi 23. Hipotesis yang diuji adalah

Ho: Data tidak berdistribusi normal

Ha: Data berdistribusi normal

Tabel 4.13 Uji Normalitas

	N	Sig	interpretasi
<i>Self compassion</i>	134	0,064	Data berdistribusi normal
Resiliensi	134	0,20	Data berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa taraf signifikansi sebesar 0,05. Skor *self compassion* sebesar $0,064 > 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat dikatakan bahwa data skor *self compassion* berdistribusi normal. Kemudian skor resiliensi sebesar $0,20 > 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat pula dikatakan bahwa data skor resiliensi juga berdistribusi normal.

4.3.5 Uji Linearitas

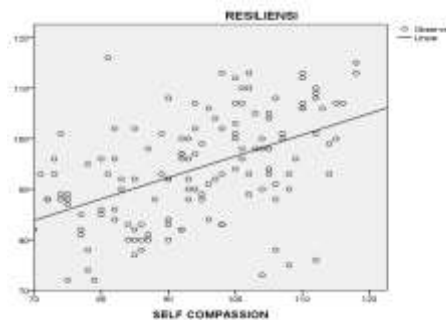
Uji asumsi linearitas pada kedua variabel dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 23. Apabila nilai $p < \alpha$ (0,05) maka hal tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel bersifat linear satu sama lain (Rangkuti, Wahyuni, 2017). Adapun hasil uji linearitas dari kedua variabel dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.14 Uji Linearitas

Variabel	p	α	Interpretasi
<i>Self compassion</i> dengan Resiliensi	0,05	0,000	Linear

Berdasarkan data yang ditampilkan pada tabel 4.14, dapat dilihat bahwa nilai p sebesar 0,000. Hal tersebut berarti bahwa $p < \alpha$ (0,05), maka kedua variabel memiliki hubungan yang linear

Berikut ini merupakan gambaran scatter plot kedua variabel penelitian:



Gambar 4.12 Grafik *Scatter Plot Self Compassion* dengan Resiliensi

4.3.6 Uji Korelasi

Uji korelasi pada penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen. Pengujian korelasi *self compassion* dan resiliensi menghasilkan data sebagai berikut:

Tabel 4.15 Uji Korelasi

Variabel	p	α	Interpretasi
<i>Self Compassion</i>	0,000	0,05	Terdapat Korelasi yang Signifikan
Resiliensi			

Dari tabel 4.15 dapat dilihat bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,496 dengan nilai $p= 0,000$, di mana $p <$ dari pada taraf signifikansi 0,05. Nilai koefisien korelasi bernilai positif yang berarti bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua bercerai.

4.3.7 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan analisis regresi menggunakan bantuan SPSS versi 23. Pengujian hipotesis dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian ini yaitu,

Ho: Tidak terdapat pengaruh antara *self compassion* dengan resiliensi remaja dengan orang tua yang bercerai

Ha: Terdapat pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi remaja dengan orang tua yang bercerai

Pengujian pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi menghasilkan data sebagai berikut:

Tabel 4.16 Uji Persamaan Regresi

Model	B
(Constant)	54,22
Resiliensi	0,423

Y=

$$a+bX$$

$$Y= 54,22 + 0,423 X$$

Berdasarkan hasil yang terdapat pada tabel 4.16 dapat diketahui bahwa konstanta variabel resiliensi sebesar 54,22, sedangkan koefisien regresi variabel *self compassion* sebesar 0,423. Hal ini menunjukkan bahwa apabila *self compassion* mengalami peningkatan sebesar satu satuan, maka dapat memprediksi resiliensi mengalami peningkatan sebesar 0,423.

Tabel 4.17 Uji Regresi

P	<i>alpha</i>	F hit	F tabel	R square	Interpretasi
0,000	0,05	43,160	3,91	0,246	Ho ditolak dan Ha diterima

Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa variabel penelitian memiliki nilai $p= 0,000 < \alpha (0,05)$, dan nilai F hitung $> F$ tabel. Maka dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. Selain itu dapat dilihat bahwa nilai r square sebesar menunjukkan bahwa pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi adalah sebesar 24,6%, sedangkan sisanya 75,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar *self compassion*.

4.4 Data Tambahan

Data tambahan dalam penelitian ini berguna untuk memberikan informasi lainnya terkait penelitian. pada penelitian ini data tambahan didapatkan dari pengukuran data demografi (jenis kelamin, lamanya perceraian, orang tua, dan status orang tua pasca bercerai) dengan skor *self compassion*. pengukuran dilakukan dengan analisis varians satu jalur.

4.4.1 Perbedaan *Self Compassion* antara Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil pengolahan data dari SPSS diperoleh data antara jenis kelamin dan *self compassion* seperti yang dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 4.18 Perbedaan *Self compassion* Berdasarkan Jenis Kelamin

α	p	Mean	
		Laki-laki	Perempuan
0,05	0,613	93,50	94,63

Berdasarkan perhitungan di atas, diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan *self compassion* antara responden laki-laki dan perempuan, dengan nilai signifikansi $p = 0,613 > 0,05$.

4.5 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan analisis regresi menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak, yaitu tidak terdapat pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi remaja dengan orang tua bercerai. Hal ini berarti hipotesis alternatif dapat diterima, yaitu terdapat pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi remaja dengan orang tua bercerai. Sebelumnya, hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* terhadap resiliensi remaja dengan orang tua yang bercerai. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion*, maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki remaja dengan orang tua yang bercerai. Sebaliknya, apabila *self compassion* rendah maka resiliensi remaja juga rendah. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febrinabilah dan Listiyandini (2016) bahwa *self compassion* memiliki hubungan yang positif dan signifikan antara *self compassion* dengan

resiliensi pada subjek mantan pecandu narkoba usia dewasa awal. Semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula resiliensinya.

Gambaran *self compassion* remaja yang memiliki orang tua bercerai dikategorikan dalam tinggi dan rendah. Remaja yang tergolong memiliki *self compassion* tinggi berjumlah 125 atau 93,3%, sedangkan remaja yang memiliki *self compassion* rendah berjumlah 9 orang atau 6,3%. Dengan demikian dapat dilihat bahwa mayoritas remaja memiliki *self compassion* yang termasuk dalam kategori tinggi.

Gambaran selanjutnya mengenai resiliensi remaja dikategorikan ke dalam tinggi dan rendah. Remaja yang memiliki resiliensi dalam kategori tinggi berjumlah 84 atau 59,7%, sedangkan remaja yang memiliki resiliensi rendah berjumlah 50 atau 40,3%. Dengan demikian dapat dilihat bahwa remaja yang memiliki resiliensi tinggi juga lebih banyak dibandingkan remaja yang memiliki resiliensi rendah.

Gambaran lebih jelas mengenai tingkat resiliensi dan *self compassion* yang terlihat dari hasil *crosstab* yang menunjukkan bahwa jumlah remaja terbanyak ialah remaja yang memiliki resiliensi dan *self compassion* yang tinggi yaitu sebanyak 74 orang, sedangkan remaja dengan tingkat *self compassion* dan resiliensi rendah hanya berjumlah 5 orang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kawitri (2018) bahwa *self compassion* memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap resiliensi pada remaja, sehingga semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimiliki.

Selanjutnya untuk data demografi dari penelitian ini menunjukkan bahwa jumlah subjek perempuan dari keluarga bercerai lebih banyak dibandingkan remaja laki-laki. Remaja perempuan berjumlah 84, sedangkan laki-laki berjumlah 50 orang. Sementara untuk persebaran usia responden pada penelitian ini paling banyak terdapat pada usia 16 tahun yaitu sebanyak 39 responden. Selanjutnya untuk status hubungan orang tua subjek pasca perceraian didapatkan data bahwa sebanyak 42 orang tua responden memiliki

hubungan yang baik, 64 orang memiliki hubungan yang renggang, sedangkan sisanya mengalami putus hubungan pasca perceraian.

Selain itu, hasil analisis tambahan yang dilakukan pada subjek menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *self compassion* apabila dilihat dari jenis kelaminnya. Hal ini berbeda dengan penelitian *self compassion* yang dikembangkan Neff (2011) menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat memengaruhi *self compassion* seseorang, karena perempuan jauh lebih penuh pemikiran dibandingkan laki-laki. Salah satu faktor yang menyebabkan tidak adanya perbedaan *self compassion* antara laki-laki dan perempuan adalah jumlah subjek dalam penelitian ini terbilang sedikit, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan pada populasi. Hal ini sejalan dengan Polit dan Hungler (dalam Sugiyono, 2018) yang menyatakan bahwa semakin besar jumlah subjek maka akan semakin baik dan merepresentasikan hasil yang diperoleh.

Selanjutnya, lama perceraian orang tua responden. Remaja yang memiliki orang tua bercerai kurang dari satu tahun memiliki *self compassion* lebih rendah dibandingkan remaja dengan orang tua yang bercerai lebih dari satu tahun. Hal ini sejalan dengan Dagun (2002) yang menyatakan bahwa anak telah melewati masa perceraian orang tua dalam kurun waktu yang lama dan sudah relatif besar cenderung tidak lagi menyalahkan diri sendiri atas kejadian yang terjadi, akan tetapi anak mulai memiliki rasa takut akan perubahan situasi keluarga dan rasa cemas ditinggalkan oleh salah satu orang tua.

Self compassion pada penelitian ini berpengaruh sebesar 24,6% terhadap resiliensi, sedangkan sisanya sebesar 75,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar *self compassion* di antaranya seperti faktor resiko yaitu status ekonomi yang rendah, kemiskinan, penyakit kronis dan sebagainya. Adapun faktor protektif lainnya ialah hubungan yang hangat dengan lingkungan, dukungan keluarga dan sebagainya.

Self compassion diartikan sebagai pemberian pemahaman dan belas kasih kepada diri sendiri, dengan tidak menghakimi kekurangan atau kesulitan yang dihadapi dan memandang kegagalan itu bagian dari kehidupan (Neff,

2003). Remaja dengan orang tua yang bercerai, memiliki sikap yang hangat kepada dirinya sendiri, mampu menerima bahwa dalam hidup semua orang pasti pernah merasakan ketidaksempurnaan dan memandang kesulitan yang dialami sebagai bagian dari kehidupan. Dinamika yang terdapat pada *self compassion* tersebut yang dapat membantu remaja untuk bangkit dari derita yang dialami dan mencapai resiliensi. Kekuatan individu sehingga mampu beradaptasi terhadap kondisi ketidakberuntungan yang dialami tersebut didefinisikan sebagai resiliensi (Wagnild & Young, 1993).

Jika dilihat dari persamaan regresi yang diperoleh menunjukkan jika variabel *self compassion* (X) mengalami kenaikan sebesar satu satuan, maka akan memengaruhi besaran variabel resiliensi (Y) sebesar 0,423. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diartikan bahwa kenaikan *self compassion* yang dirasakan remaja dengan orang tua bercerai sebesar satu satuan, maka akan memprediksi peningkatan resiliensi remaja sebesar 0,423. Remaja yang mampu bersikap lembut dan memiliki kasih sayang terhadap diri sendiri cenderung mampu untuk bangkit dari kondisi sulit pasca perceraian orang tuanya. Sebaliknya, remaja tidak memberi kelembutan dan perhatian kepada diri sendiri dan berlebihan dalam menyikapi perceraian yang dialami orang tuanya cenderung kurang mampu untuk bangkit dan menghadapi kesulitan. Hal ini memungkinkan timbulnya kecemasan dan depresi akibat terlalu berlarut-larut dalam penderitaan yang dialami.

Self compassion dapat meningkatkan nilai-nilai positif mengenai diri sendiri, menghilangkan emosi negatif, dan meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain (Neff, 2010). Maka dari itu *self compassion* dapat menjadi salah satu faktor protektif yang meningkatkan kemampuan resiliensi remaja untuk tidak menyalahkan diri sendiri dan terlalu terpuruk pada kondisi kesulitan yang dihadapi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah ada sebelumnya, bahwa *self compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi remaja yang memiliki orang tua bercerai. Hal ini

berarti, semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi pula kemampuan resiliensi yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self compassion* yang dimiliki, semakin rendah pula kemampuan resiliensi yang dimilikinya.

4.6 Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan di antaranya:

1. Sampel dalam penelitian ini masih kurang mewakili keadaan populasi karena pengambilan sampel hanya pada satu golongan saja sehingga tidak dapat digeneralisasikan pada populasi.
2. Pengumpulan data hanya dilakukan dengan skala sikap sehingga data yang diperoleh belum menggambarkan hasil penelitian secara mendalam.
3. Keterbatasan waktu pengumpulan data berdampak pada sedikitnya jumlah subjek penelitian yang diperoleh. Selain itu terdapat sekolah yang tidak mengizinkan untuk melakukan penelitian dikarenakan penelitian hanya dapat dilakukan pada pertengahan bulan Agustus.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada remaja dengan orang tua yang bercerai diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi remaja dengan orang tua yang bercerai. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki remaja dengan orang tua yang bercerai, maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian ini remaja yang memiliki orang tua yang bercerai dapat mengetahui bahwa peran *self compassion* sangat penting untuk meningkatkan resiliensi. Implikasi dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan *self compassion* sehingga resiliensi remaja dapat meningkat. Peningkatan ini dapat dilakukan dengan mulai mengembangkan perhatian kepada diri sendiri untuk mengatasi segala permasalahan pada setiap aspek kehidupan sehingga membantu meningkatkan resiliensi yang baik. Kemudian dapat membiasakan diri untuk memandang suatu situasi atau permasalahan sebagai hal yang pasti dialami oleh setiap orang sehingga tidak berlarut-larut dalam kesulitan. Pada lingkungan sosial remaja khususnya keluarga diharapkan dapat menjalin hubungan baik dan memberikan dukungan kepada anak sehingga anak tidak merasa kehilangan belas kasih dari lingkungan terdekatnya dan mengurangi dampak negatif yang mungkin timbul pasca perceraian orang tua.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka peneliti memberikan saran kepada pihak terkait maupun peneliti selanjutnya, sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Diharapkan dapat menjadi gambaran dan pengetahuan bagi remaja dengan orang tua bercerai agar dapat lebih menerima perceraian yang terjadi dengan mengembangkan *self compassion* pada diri sendiri, sehingga dapat mulai membiasakan diri untuk mengasihi diri sendiri (*self compassion*) saat dihadapkan pada kondisi yang berat di masa mendatang.

2. Bagi Orang Tua Subjek

Diharapkan dapat menjadi gambaran pengetahuan bagi orang tua subjek mengenai dampak perceraian serta pengaruh *self compaasion* terhadap resiliensi remaja dengan orang tua bercerai sehingga dapat mengurangi dampak negatif pasca perceraian orang tua bagi anak. Agar dapat membantu meningkatkan *self compassion* pada anak, orang tua diharapkan dapat mengurangi mengeritik anak dan menunjukkan kepedulian kepada anak.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan agar mengambil jumlah sampel lebih besar sehingga penyebaran skor menjadi lebih bervariasi dan hasilnya dapat digeneralisasikan pada populasi. Apabila ingin mengkaji lebih lanjut variabel terkait dapat menggunakan metode kualitatif agar data yang dihasilkan lebih mendalam atau menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan resiliensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2019). Angka Gugatan Perceraian di Jakarta Pusat Meningkat.
- Asriandari, E. (2015). Resiliensi remaja korban perceraian orangtua. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. <https://doi.org/10.1021/om1007902>
- Aprilia, Cindy., dkk. (2017). Hubungan *self compassion* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.
- Brooks, Jane. (2011) *The Process of Parenting*. Edisi 8. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dariyo, Agoes, Dariyo, A. (2004). Memahami Psikologi Perceraian Dalam Kehidupan Keluarga. *07 Feb 2013*.
- Danisati, S., (2018). Hubungan antara *self compassion* dan depresi pada remaja dari keluarga bercerai. (Skripsi) Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta
- Dagun, M. S. (2002). *Psikologi Keluarga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dewi, Nadia R., & Wiwin Hendriani. (2014). Faktor protektif untuk mencapai resiliensi remaja setelah perceraian orang tua. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 3(3)
- Dumaris, S., & Anizar Rahayu. (2019). Penerimaan diri dan resiliensi hubungannya dengan kebermaknaan hidup remaja yang tinggal di panti asuhan. *Jurnal Sosial dan Humaniora*. 3(1).
- Diane E. Papalia. (2015). menyelami perkembangan manusia. In *Experience Human Development*. <https://doi.org/10.1159/000271245>
- Emery, R. E., Beam, C., & Rowen, J. (2011). Adolescents' Experience of Parental Divorce. In *Encyclopedia of Adolescence*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-373951-3.00049-1>
- Febrinabilah, Rizki., dkk. (2016). Hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. *Prosiding Konferensi*

- Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*. 1(1). 19-28
- Grotberg, E., (1999). A Guide to promoting resilience in children:strengthening the human spirit. *The Internaianl Resilience Project*.
- Hadiningsih, Tyas T., (2014) Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan keluarga yatim muhammadiyah surakarta. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Harming, A.D. (2018). Hubungan self compassion dengan resiliensi pada remaja dari keluarga bercerai (Skripsi). Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Hidayati, Frieda N. R. (2015). Hubungan antara self compassion dengan work family conflict pada staf markas palang merah indonesia provinsi Jawa tengah. *Jurnal Psikologi Undip*. 14(2).
- Hidayati, N.L. (2014). Hubungan antara *self esteem* dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan keluarga yatim muhammadiyah surakarta (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hendriani. (2018). Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar. Jakarta: Kencana
- Honor. (2016). Resilience. *Journal of Pediatric Health Care*. 31(3).
- Hurlock, E. B. (1981). *Child Development. Sixth edition*. New York: Mc.Graw Hill Inc.
- Kawitri, Annisa Zahra., dkk. (2018). Hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi remaja di panti asuhan.
- Kartini Kartono. (1995). *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung: CV Mandar Maju.
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's Adjustment Following Divorce: Risk and Resilience Perspectives. *Family Relations*. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2003.00352.x>
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2018). *202 Anak Tawuran dalam Dua Tahun*. retrived from www.kpai.go.id (diakses April, 2018).
- Kristiana. (2017). *SELF COMPASSION DAN STRESS PENGASUHAN IBU YANG MEMILIKI ANAK DENGAN HAMBATAN KOGNITIF*. *Jurnal Ecopsy*. 4(1).

- Masnina, R. (2018). Studi Analisis Tentang Resiliensi Terkait Harga Diri dan Sosial Kognitif pada Remaja Panti Asuhan Anak Harapan Samarinda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. <https://doi.org/10.30650/jik.v5i2.65>
- Missiliana, R., (2014). Self compassion dan compassion for others pada mahasiswa fakultas psikologi UK. Maranatha (Laporan Penelitian). Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha, Bandung.
- Muhyiddin. (2018, Januari 21). Ratusan Ribu Kasus Perceraian Terjadi dalam Setahun. *Republika*. Retrieved from <https://www.republika.co.id/berita/dunia-islam/islam-nusantara/18/01/21/p2w4v9396-ratusan-ribu-kasus-perceraian-terjadi-dalam-setahun>
- Mulyana R.D Santi E., H. P. (2010). Hubungan antara harga diri dengan sikap terhadap perilaku seksual pranikah pada remaja dari keluarga broken home. *PSYCHO IDEA*.
- Nafisah, Afifatun., dkk. (2018). Hubungan antara dukungan keluarga dengan *self compassion* remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Ilmiah*. 10 (2).
- NEFF, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- NEFF, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Papalia, D. . & etc. a. (2008). Human Development (Psikologi Perkembangan). In *Cetakan ke-1, edisi ke-9*. <https://doi.org/10.1038/nature05019>
- Rananto, Hutomo Widhi & Hidayati, F. (2017). Hubungan antara *self compassion* dengan prokstinasi pada siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati*. 6(1).

- Rangkuti, A. (2017). *Statistika Inferensial untuk Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Rangkuti, A. (2015). *Statistika Parametrik dan Non-Parametrik*. Jakarta: UNJ.
- Rangkuti, A., & Wahyuni, L. (2017). *Modul Penelitian Kuantitatif Berbasis Classical Test Theory dan Item Response Theory (Rasch Model)*. Jakarta: UNJ.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. In *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*.
- Safitri, A.M. (2017). Proses dan Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Memaafkan Pada Remaja Broken Home. *e-journal*. UNMUL.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, S. W. (2016). Psikologi Remaja Edisi Revisi. In *Psikologi Remaja*. <https://doi.org/10.1108/09513551011032482>. Bastian
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Setyorini, Virna & Wahyudi, N. (2019, Februari 28). Angka Gugatan Perceraian di Jakarta Pusat Meningkat. *AntaraNews*. Retrieved from <https://www.antaraneews.com/berita/803807/angka-gugatan-perceraian-di-jakarta-pusat-meningkat>
- Sholichah, M. (2017). PENGARUH PERSEPSI REMAJA TENTANG KONFLIK ANTAR ORANG TUA DAN RESILIENSI TERHADAP DEPRESI DAN KECEMASAN. *HUMANITAS*. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v13i1.3837>
- Siebert, A. (2014). The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive under Pressure and Bounce Back from Setbacks. In *Soundview Executive Book Summaries*.
- Siswati, S., & Hadiyati, F. N. R. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion dan Efikasi Diri pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Tugas Akhir. *Mediapsi*. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2017.003.02.3>
- Sofiachudairi, & Setyawan, I. (2016). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*.

- sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif , Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2015). *Statistik Nonparametris Untuk Penelitian*. In *Book*.
<https://doi.org/10.1080/13561820802565437>
- Untari, Ida., dkk. (2018). Dampak perceraian orang tua terhadap kesehatan psikologis remaja. *Jurnal PROFESI*. 15(2).
- Wagnild, G. (2009). A Review of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*. <https://doi.org/10.1891/1061-3749.17.2.105>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*.

**Lampiran 1 Instrumen sebelum Uji Coba
Alat Ukur Resiliensi**

No		Tidak sesuai				sesuai		
		1	2	3	4	5	6	7
1	Bila saya menyusun rencana, saya akan menjalankan sesuai rencana saya							
2	Saya merasa bangga karena dapat menyelesaikan segala sesuatu dalam kehidupan saya							
3	Biasanya saya melakukan segala sesuatu sesuai yang saya kehendaki (sesuai irama saya)							
4	Saya orang yang keras kemauan							
5	Biasanya saya dapat melihat suatu situasi dari berbagai cara pandang							
6	Saya tidak bersusah payah untuk menggali sesuatu yang tidak dapat saya lakukan .							
7	Saat menghadapi situasi yang sulit. Biasanya saya dapat menemukan jalan keluar.							
8	Saya adalah orang yang tabah							

(CONTOH ITEM)

Alat ukur Self Compassion

No	Pernyataan	1 (HTP)	2 (J)	3 (KK)	4 (S)	5 (HS)
2	Saat saya merasa terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terpaku pada semua kesalahan saya.					
4	Ketika saya berpikir tentang kekurangan saya, hal tersebut membuat saya merasa lebih terpisah dan terputus dari semua orang.					
5	Saya berusaha untuk menyayangi diri sendiri saat merasa sakit hati.					
8	Saat situasi benar-benar sulit, saya cenderung keras terhadap diri saya.					
9	Ketika sesuatu mengganggu saya, saya berusaha untuk menjaga emosi saya tetap seimbang.					

(CONTOH ITEM)

**Lampiran 2 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Uji Coba
Skala resiliensi**

Correlations

		item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10	item11	item12	item13	item14	item15
item1	Pearson Correlation	1	.552**	.227	.170	.318*	.176	.221	.058	.245	.146	.261*	.508**	.456**	.527**	.300*
	Sig. (2-tailed)		.000	.081	.195	.013	.179	.090	.661	.060	.266	.044	.000	.000	.000	.020
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
item2	Pearson Correlation	.552**	1	.484**	.285*	.421**	.312*	.257*	.117	.449**	.346**	.467**	.436**	.489**	.441**	.273*
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.027	.001	.015	.047	.373	.000	.007	.000	.000	.000	.000	.035
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
item3	Pearson Correlation	.227	.484**	1	.393**	.341**	.532**	.285*	.100	.532**	.412**	.484**	.221	.514**	.356**	.370**
	Sig. (2-tailed)	.081	.000		.002	.008	.000	.027	.448	.000	.001	.000	.090	.000	.005	.004
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
item4	Pearson Correlation	.170	.285*	.393**	1	.213	.352**	.171	.405**	.367**	.310*	.543**	.140	.457**	.383**	.794**
	Sig. (2-tailed)	.195	.027	.002		.102	.005	.190	.001	.004	.016	.000	.287	.000	.003	.000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
item5	Pearson Correlation	.318*	.421**	.341**	.213	1	.276*	.232	.199	.347**	.298*	.247	.351**	.432**	.246	.256
	Sig. (2-tailed)	.013	.001	.008	.102		.033	.074	.128	.007	.022	.057	.006	.001	.058	.049
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
item6	Pearson Correlation	.176	.312*	.532**	.352**	.276*	1	.480**	.291*	.591**	.289*	.434**	.323*	.502**	.461**	.345**
	Sig. (2-tailed)	.179	.015	.000	.006	.033		.000	.024	.000	.025	.001	.012	.000	.000	.007
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
item7	Pearson Correlation	.221	.257*	.285*	.171	.232	.480**	1	.155	.565**	.327*	.249	.369**	.361**	.293*	.285*
	Sig. (2-tailed)	.090	.047	.027	.190	.074	.000		.236	.000	.011	.055	.004	.005	.023	.027
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
item8	Pearson Correlation	.058	.117	.100	.405**	.199	.291*	.155	1	.247	.043	.273*	.164	.264	.197	.328*
	Sig. (2-tailed)	.661	.373	.448	.001	.128	.024	.236		.057	.747	.035	.209	.041	.132	.011
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
item9	Pearson Correlation	.245	.449**	.532**	.367**	.347**	.591**	.565**	.247	1	.548**	.474**	.428**	.555**	.487**	.429**
	Sig. (2-tailed)	.060	.000	.000	.004	.007	.000	.000	.057		.000	.000	.001	.000	.000	.001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

item16	item17	item18	item19	item20	item21	item22	item23	item24	item25	item26	rstotal
.174	.497**	.404**	.565**	.079	.255*	-.130	.421**	.556**	.189	.209	.545**
.183	.000	.001	.000	.550	.049	.321	.001	.000	.148	.109	.000
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
.197	.650**	.417**	.606**	.077	.353**	-.177	.520**	.472**	.421**	.337**	.660**
.131	.000	.001	.000	.560	.006	.177	.000	.000	.001	.008	.000
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
.249	.494**	.398**	.460**	.297*	.399**	.135	.415**	.495**	.403**	.236	.670**
.055	.000	.002	.000	.021	.002	.302	.001	.000	.001	.069	.000
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
.283*	.383**	.165	.466**	-.185	.548**	.239	.528**	.442**	.318*	.053	.594**
.028	.003	.208	.000	.156	.000	.066	.000	.000	.013	.689	.000
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
.038	.421**	.619**	.495**	.047	.359**	-.022	.288*	.162	.260*	.135	.528**
.773	.001	.000	.000	.723	.005	.866	.026	.217	.045	.305	.000
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
.353**	.490**	.347**	.382**	-.010	.631**	.196	.557**	.403**	.433**	.144	.669**
.006	.000	.007	.003	.941	.000	.132	.000	.001	.001	.273	.000
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
.059	.290*	.355**	.281*	.150	.309*	.074	.431**	.281*	.234	.126	.529**
.652	.024	.005	.030	.252	.016	.575	.001	.030	.072	.336	.000
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
.230	.355**	.186	.362**	-.069	.402**	.222	.361**	.318*	.292*	-.259*	.404**
.077	.005	.154	.005	.600	.001	.088	.005	.013	.023	.046	.001
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
.243	.582**	.423**	.419**	-.004	.553**	.101	.528**	.435**	.526**	.125	.744**
.061	.000	.001	.001	.975	.000	.441	.000	.001	.000	.343	.000
60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.923	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	117.73	323.860	.498	.921
item2	117.67	319.819	.625	.919
item3	117.90	317.142	.632	.919
item4	117.27	322.267	.553	.920
item5	117.37	325.795	.478	.921
item6	116.83	322.548	.640	.919
item7	118.05	319.201	.467	.922
item8	117.55	333.438	.357	.923
item9	118.48	309.915	.710	.917
item10	117.87	319.304	.495	.921
item11	117.02	322.288	.694	.918
item12	117.57	323.097	.492	.921
item13	117.37	310.236	.790	.916
item14	118.27	315.385	.671	.918
item15	117.50	316.559	.638	.919
item16	117.17	331.192	.341	.923
item17	117.40	305.973	.819	.915
item18	117.97	316.033	.558	.920
item19	117.63	319.253	.693	.918
item20	118.00	344.339	.022	.928
item21	117.17	315.023	.695	.918
item22	118.20	341.383	.077	.928
item23	118.08	318.179	.720	.918
item24	117.42	315.942	.703	.918
item25	117.03	316.982	.580	.919
item26	118.67	340.633	.203	.924

Skala self compassion

	Item1	Item2	Item3	Item4	Item5	Item6	Item7	Item8	Item9	Item10	Item11	Item12	Item13	Item14	Item15	Item16	
Item1	Pearson Correlation	1	.509 ^{**}	.378 ^{**}	.592 ^{**}	.291 ^{**}	.409 ^{**}	.444 ^{**}	.084	.454 ^{**}	.448 ^{**}	.540 ^{**}	.301	.537 ^{**}	.439 ^{**}	.413 ^{**}	.380 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.000	.003	.000	.024	.001	.000	.525	.000	.000	.000	.020	.000	.000	.001	.003
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Item2	Pearson Correlation	.509 ^{**}	1	.566 ^{**}	.674 ^{**}	.302 ^{**}	.463 ^{**}	.371 ^{**}	-.003	.225	.324 ^{**}	.350 ^{**}	.266 ^{**}	.470 ^{**}	.265 ^{**}	.304 ^{**}	.125
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.019	.000	.003	.980	.084	.012	.006	.040	.000	.040	.018	.342
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Item3	Pearson Correlation	.378 ^{**}	.566 ^{**}	1	.607 ^{**}	.452 ^{**}	.402 ^{**}	.503 ^{**}	-.055	.471 ^{**}	.450 ^{**}	.238	.469 ^{**}	.460 ^{**}	.441 ^{**}	.477 ^{**}	.093
	Sig. (2-tailed)	.003	.000		.000	.000	.001	.000	.674	.000	.000	.067	.000	.000	.000	.000	.478
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Item4	Pearson Correlation	.592 ^{**}	.674 ^{**}	.607 ^{**}	1	.393 ^{**}	.507 ^{**}	.413 ^{**}	-.104	.389 ^{**}	.377 ^{**}	.385 ^{**}	.296 ^{**}	.595 ^{**}	.432 ^{**}	.371 ^{**}	.082
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.002	.000	.001	.429	.002	.003	.004	.022	.000	.001	.004	.531
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Item5	Pearson Correlation	.291 ^{**}	.302 ^{**}	.452 ^{**}	.393 ^{**}	1	.165	.718 ^{**}	-.056	.497 ^{**}	.644 ^{**}	.318 ^{**}	.569 ^{**}	.369 ^{**}	.559 ^{**}	.650 ^{**}	.118
	Sig. (2-tailed)	.024	.019	.000	.002		.208	.000	.673	.000	.000	.013	.000	.004	.000	.000	.370
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Item6	Pearson Correlation	.409 ^{**}	.463 ^{**}	.402 ^{**}	.507 ^{**}	.165	1	.257 ^{**}	.065	.279 ^{**}	.274 ^{**}	.524 ^{**}	.196 ^{**}	.377 ^{**}	.308 ^{**}	.170	.137
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.001	.000	.208		.047	.619	.031	.034	.000	.133	.003	.017	.194	.297
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Item7	Pearson Correlation	.444 ^{**}	.371 ^{**}	.503 ^{**}	.413 ^{**}	.718 ^{**}	.257 ^{**}	1	-.178	.613 ^{**}	.705 ^{**}	.383 ^{**}	.591 ^{**}	.347 ^{**}	.635 ^{**}	.724 ^{**}	.098
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.000	.001	.000	.047		.178	.000	.000	.002	.000	.007	.000	.000	.458
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Item8	Pearson Correlation	.084	-.003	-.055	-.104	-.056	.065	-.178	1	.007	-.042	.077	-.065	.041	-.097	-.020	.070
	Sig. (2-tailed)	.525	.980	.674	.429	.673	.619	.178		.957	.750	.560	.621	.755	.460	.881	.597
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Item9	Pearson Correlation	.454 ^{**}	.225	.471 ^{**}	.389 ^{**}	.497 ^{**}	.279 ^{**}	.613 ^{**}	.007	1	.666 ^{**}	.435 ^{**}	.469 ^{**}	.371 ^{**}	.697 ^{**}	.641 ^{**}	.138
	Sig. (2-tailed)	.000	.084	.000	.002	.000	.031	.000	.957		.000	.001	.000	.004	.000	.000	.293
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Item10	Pearson Correlation	.448 ^{**}	.324 ^{**}	.450 ^{**}	.377 ^{**}	.644 ^{**}	.274 ^{**}	.705 ^{**}	-.042	.666 ^{**}	1	.504 ^{**}	.636 ^{**}	.412 ^{**}	.760 ^{**}	.691 ^{**}	.292
	Sig. (2-tailed)	.000	.013	.000	.003	.000	.034	.000	.750	.000		.000	.000	.001	.000	.000	.034

Item11	Pearson Correlation	.540 ^{**}	.350 ^{**}	.238	.385 ^{**}	.318 ^{**}	.524 ^{**}	.383 ^{**}	.077	.435 ^{**}	.504 ^{**}	1	.388 ^{**}	.460 ^{**}	.424 ^{**}	.446 ^{**}	.428 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000	.066	.067	.004	.013	.000	.002	.560	.001	.000		.002	.000	.001	.000	.001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Item12	Pearson Correlation	.301	.266	.469 ^{**}	.296	.508 ^{**}	.196	.591 ^{**}	-.065	.469 ^{**}	.636 ^{**}	.388 ^{**}	1	.632 ^{**}	.737 ^{**}	.671 ^{**}	.349
	Sig. (2-tailed)	.020	.040	.000	.022	.000	.133	.000	.821	.000	.000	.002		.000	.000	.000	.095
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Item13	Pearson Correlation	.537 ^{**}	.470 ^{**}	.460 ^{**}	.595 ^{**}	.369 ^{**}	.377 ^{**}	.347 ^{**}	.841 ^{**}	.371 ^{**}	.412 ^{**}	.460 ^{**}	.532 ^{**}	1	.525 ^{**}	.528 ^{**}	.316
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.004	.003	.007	.755	.004	.001	.000	.000		.000	.000	.014
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Item14	Pearson Correlation	.439 ^{**}	.265 ^{**}	.441 ^{**}	.432 ^{**}	.558 ^{**}	.208 ^{**}	.636 ^{**}	-.097	.897 ^{**}	.760 ^{**}	.424 ^{**}	.737 ^{**}	.525 ^{**}	1	.658 ^{**}	.162
	Sig. (2-tailed)	.060	.040	.000	.001	.000	.017	.000	.460	.000	.000	.001	.000	.000		.000	.217
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Item15	Pearson Correlation	.413 ^{**}	.364 ^{**}	.477 ^{**}	.371 ^{**}	.650 ^{**}	.178	.724 ^{**}	-.020	.841 ^{**}	.691 ^{**}	.446 ^{**}	.671 ^{**}	.526 ^{**}	.658 ^{**}	1	.160
	Sig. (2-tailed)	.001	.018	.000	.004	.000	.194	.000	.981	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.324
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Item16	Pearson Correlation	.380	.125	.093	.082	.118	.137	.098	.070	.138	.292	.426	.249	.316	.162	.160	1
	Sig. (2-tailed)	.003	.342	.478	.531	.370	.297	.458	.597	.293	.024	.001	.055	.014	.217	.221	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Item17	Pearson Correlation	.362	.204	.338 ^{**}	.248	.537 ^{**}	.308 ^{**}	.508 ^{**}	.046	.611 ^{**}	.561 ^{**}	.447 ^{**}	.670 ^{**}	.406 ^{**}	.623 ^{**}	.680 ^{**}	.174
	Sig. (2-tailed)	.003	.117	.000	.055	.000	.016	.000	.730	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	.184
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Item18	Pearson Correlation	.680 ^{**}	.532 ^{**}	.480 ^{**}	.590 ^{**}	.230	.532 ^{**}	.273 ^{**}	.144	.447 ^{**}	.352 ^{**}	.524 ^{**}	.431 ^{**}	.776 ^{**}	.432 ^{**}	.478 ^{**}	.348
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.076	.000	.035	.271	.000	.004	.000	.001	.000	.001	.000	.007
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Item19	Pearson Correlation	.377 ^{**}	.198	.442 ^{**}	.246	.562 ^{**}	.123	.534 ^{**}	.059	.425 ^{**}	.579 ^{**}	.276	.754 ^{**}	.470 ^{**}	.666 ^{**}	.604 ^{**}	.330
	Sig. (2-tailed)	.003	.150	.000	.058	.000	.348	.000	.854	.001	.000	.032	.000	.000	.000	.000	.010
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Item20	Pearson Correlation	.293 ^{**}	.289 ^{**}	.326 ^{**}	.293 ^{**}	.203	.378 ^{**}	.182	.047	.398 ^{**}	.339 ^{**}	.384 ^{**}	.232	.293 ^{**}	.392 ^{**}	.200	.148
	Sig. (2-tailed)	.023	.025	.010	.023	.120	.003	.165	.719	.021	.008	.002	.075	.020	.002	.125	.261
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.943	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	82.6833	238.084	.653	.940
item2	82.7333	241.012	.549	.942
item3	82.2833	240.037	.626	.941
item4	82.6500	237.181	.589	.941
item5	82.2167	240.444	.594	.941
item6	82.7167	244.444	.501	.942
item7	82.2000	239.010	.656	.940
item8	83.3500	258.943	.029	.946
item9	82.1000	241.549	.669	.940
item10	82.4000	238.549	.732	.939
item11	82.4500	238.252	.639	.941
item12	82.4667	238.050	.709	.940
item13	83.3000	239.773	.689	.940
item14	82.4000	237.397	.759	.939
item15	82.1667	238.311	.728	.940
item16	82.7167	250.478	.314	.944
item17	82.1667	243.870	.670	.941
item18	83.1833	235.983	.710	.940
item19	82.1167	244.613	.611	.941
item20	83.5333	244.965	.495	.942
item21	82.6667	227.277	.751	.939
item22	82.4333	246.792	.492	.942
item23	82.2833	243.088	.610	.941
item24	82.1333	236.762	.629	.941
item25	83.0667	234.775	.700	.940
item26	82.2500	244.157	.587	.941

Lampiran 3 Instrumen Final
KUESIONER PENELITIAN



RINA ELFIRA
1125151775

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2019

Assalamualaikum Wr. Wb

Dengan hormat,

Saya Rina Elfira mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang melakukan penelitian mengenai “Hubungan Orang Tua dengan Anak”. Penelitian dilakukan dalam rangka memenuhi tugas akhir sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Maka dari itu, saya mengharapkan kesediaan saudara/i untuk mengisi kuesioner ini sesuai dengan petunjuk yang diberikan. Segala informasi dan jawaban yang diberikan akan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian.

Atas kesediaan saudara/i dalam meluangkan waktu menjawab kuesioner ini, saya ucapkan terima kasih.

Sebagai informasi lebih lanjut mengenai penelitian ini, dapat menghubungi peneliti melalui email

rina.elfnas@gmail.com

Hormat saya,

Peneliti

Identitas Diri

Inisial :

Usia :

Domisili :

Jenis Kelamin :

Lama bercerai : tahun

Apakah orang tua Anda menikah lagi (diisi apabila orang tua sudah bercerai) :

Ya

Tidak

Hubungan antara Ayah dan Ibu Kandung :

Baik

Renggang

Putus Hubungan

Pendidikan saat ini : SMP/Sederajat

SMA/Sederajat

Perguruan Tinggi

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama (inisial) :

Usia :

Jenis Kelamin :

Menyatakan bahwa saya **SETUJU** dan **BERSEDIA** untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Dalam hal ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia untuk mengisi dua jenis kuesioner dengan benar dan sejujurnya demi kepentingan penelitian.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan **DIRAHASIAKAN** dan hanya untuk kepentingan penelitian

Demikian persetujuan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 2019
Responden,

()

PETUNJUK PENGISIAN

Silakan membaca dengan seksama. Berikut ini ada 25 pernyataan yang disertai **5 kategori pilihan jawaban**. Tugas anda adalah memberikan tanda ceklis (V) pada kolom yang tersedia!

Hampir Tidak Pernah (HTP)

Jarang (J)

Kadang-Kadang (KK)

Sering (S)

Hampir Selalu (HS)

SELAMAT MENGERJAKAN!

No	Pernyataan	HTP	J	KK	S	HS
1.	Saya mencela dan menghakimi kekurangan dan ketidakmampuan saya					
2.	Saya merasa terpuruk, saya cenderung terobsesi pada semua kesalahan saya					
3.	Pada saat mengalami kesulitan, saya melihat kesulitan itu sebagai bagian dari kehidupan yang dialami semua orang					
4.	Ketika berpikir tentang kekurangan diri sendiri, hal tersebut membuat saya merasa lebih terasing dan terkucilkan dari semua orang					
5.	Saya mencoba untuk menyayangi diri sendiri ketika mengalami rasa sakit secara emosional					
6.	Ketika saya gagal pada sesuatu yang penting, saya terbawa oleh perasaan ketidakmampuan					
7.	Pada saat sedang terpuruk, saya mengingatkan diri sendiri bahwa ada banyak orang di dunia yang merasakan hal yang sama seperti saya					

(CONTOH ITEM)

PETUNJUK PENGISIAN

Silakan membaca dengan seksama. Berikut ini ada 26 pernyataan yang disertai **5 kategori pilihan jawaban**. Tugas anda adalah memberikan tanda ceklis (V) pada kolom yang tersedia!

Sangat Tidak Sesuai (STS)

Tidak Sesuai (TS)

Agak Tidak Sesuai (ATS)

Netral (N)

Agak Sesuai (AS)

Sesuai (S)

Sangat Sesuai (SS)

No.	Pernyataan	STS	TS	ATS	N	AS	S	SS
1.	Saat saya membuat rencana, saya menjalankannya sesuai rencana tersebut							
2.	Saya selalu mengatur satu atau lebih situasi yang saya hadapi							
3.	Saya dapat mengandalkan diri sendiri, lebih dari siapapun							
4.	Bagi saya mempertahankan minat adalah hal yang penting							
5.	Bila terpaksa, saya dapat mengandalkan diri sendiri							
6.	Saya merasa bangga karena dapat menyelesaikan segala sesuatu dalam kehidupan saya							
7.	Saya selalu melakukan sesuatu sesuai dengan kehendak saya							
8.	Saya bersahabat dengan diri sendiri							

(CONTOH ITEM)

Lampiran 4 Surat Izin Penelitian



*Building
Future
Leaders*

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

Kampus A : Gd. KH. Hasjim Asj'arie It. 5, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan
Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 049/UN39.6/FPPsi/Prodi/Pen/VII/2019
Hal : Permohonan Izin Penelitian Skripsi

8 Juli 2019

**Kepada Yth.
Kepala Sekolah SMAN 43 Jakarta
Di tempat**

Dengan hormat,
Kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Fakultas Pendidikan Psikologi :

Nama : Rina Elfira
NIM : 1125151775
Prodi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Perihal : Penelitian Tugas Akhir

Untuk dapat melakukan pengambilan data penelitian yang diperlukan dalam rangka memenuhi kelengkapan penyusunan skripsi dengan judul "**Pengaruh Self Compassion terhadap Resiliensi Remaja dengan Orang Tua Bercerai**". Atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih

Koordinator Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

Mira Ariyani, Ph.D
NIP. 197512012006042001

Dosen Pembimbing I

Ernita Zakiyah, M.Psi, Psikolog
NIDK.8891680018

Mengetahui,
Wakil Dekan I FPPsi UNJ

Dr. Gungum Gumelar, M.Si
NIP. 197704242006041001

Lampiran 5 Validasi Instrumen

EXPERT JUDGMENT 1

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ernita Zakiah, M.Psi, Psikolog
NIP/NIDK : 8851680018
Prodi : Psikologi
Pendidikan Terakhir : Magister Profesi Psikologi
Bidang Keahlian :
No. Handphone :

Menyatakan bahwa instrumen Self-Compassion yang telah divalidasi dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta,

Validator,



NIP. NIDK. 8851680018

SURAT PERNYATAAN AHLI UNTUK VALIDASI INSTRUMEN

(EXPERT JUDGEMENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ernica Zakiah, M.Psi, Psikolog
NIP NIDK : 8891680018
Prodi : Psikologi
Pendidikan Terakhir : Magister Profesi Psikologi
Bidang Keahlian :
No. Handphone :

Menyatakan bahwa instrumen Revisi
yang telah di validasi dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Jakarta, 2 Juli 2019

Validator,


NIP. NIDK 8891680018

SURAT PERNYATAAN AHLI UNTUK VALIDASI INSTRUMEN
(EXPERT JUDGEMENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gita Irianda Rizkyani Medelly, M.Psi, Psi
NIP :
Prodi : Psikologi
Pendidikan Terakhir : S2 Magister Psikologi Profesi
Bidang Keahlian : Psikologi Sosial
No. Handphone : 0822100019

Menyatakan bahwa instrumen Resiliensi
yang telah di validasi dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Jakarta, 01-07-..... 2019

Validator,



GITA IRIANDA R M

NIP.

SURAT PERNYATAAN AHLI UNTUK VALIDASI INSTRUMEN

(EXPERT JUDGEMENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gita Trianda Rizkyani Medella, M.Psi, Psi
NIP :
Prodi : Psikologi
Pendidikan Terakhir : S2 Magister Psikologi Profesi
Bidang Keahlian : Psikologi Sosial
No. Handphone : 087121010019

Menyatakan bahwa instrumen Self-compassion
yang telah di validasi dapat digunakan/perlu perbaikan/tidak dapat digunakan*).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Jakarta, 01-07- 2019

Validator,



GITA TRIANDA R M

NIP.



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

Kampus A : Gd. KH. Hasjim Asj'arie Lt. 5, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan
Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fellianti Muzdalifah, M. Psi
NIP : 1978022420050012001
Prodi : Psikologi
Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan

Menyatakan bahwa instrumen *Self Compassion* yang telah divalidasi: dapat digunakan / perlu diperbaiki / tidak dapat digunakan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 9 Juli 2019
Validator,

Fellianti Muzdalifah, M. Psi
NIP. 1978022420050012001



*Building
Future
Leaders*

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

Kampus A : Gd. KH. Hasjim Asjarie II. 5, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan
Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Felianti Muzdalifah, M. Psi
NIP : 1978022420050012001
Prodi : Psikologi
Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan

Menyatakan bahwa instrumen resiliensi yang telah divalidasi: dapat digunakan / perlu diperbaiki
/ tidak dapat digunakan.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas
kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 9 Juli 2019
Validator,

Felianti Muzdalifah, M. Psi
NIP. 1978022420050012001

Lampiran 6 Izin Adaptasi Skala

Permohonan Izin Penggunaan Instrumen Self Compassion untuk Penelitian

4 pesan

Rina Effira <rina.effira@gmail.com>
Kepada: misaki_ukm@yahoo.com

Dengan hormat,

Salamat siang Ibu Misiliana R, M.Si, Psikolog. Sebelumnya mohon maaf mengganggu waktunya.

Pkenalkan nama saya Rina Effira, mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang melakukan penelitian skripsi yang berjudul "Pengaruh Self Compassion terhadap Resiliensi Remaja dengan Orang Tua yang Berperan" menggunakan instrumen self compassion yang digunakan dalam penelitian berjudul "Self Compassion dan Compassion for Others pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Psikologi UJ, Maranatha".

Atas perhatian dan kesediaan Ibu, saya ucapkan terima kasih sebelumnya.

Hormat saya,

Rina Effira | Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
Contact: 085312195297 | rina.effira@gmail.com

misiliana rina <misaki_ukm@yahoo.com>
Kepada: Rina Effira <rina.effira@gmail.com>

Siang Rina,
Saya ijinakan penggunaan instrumen Self Compassion.
Selamat meneliti.

Salam,
Misiliana

On May 15, 2019, at 12:47 PM, Rina Effira <rina.effira@gmail.com> wrote:

Dengan hormat,

Permohonan Izin Penggunaan Instrumen Resiliensi untuk Penelitian

1 pesan

Rina Effira <rina.effira@gmail.com>
Kepada: Ibu Misaki Berhan misaki@yahoo.com

Dengan hormat,

Salamat siang Ibu Misaki, Psikolog. Sebelumnya mohon maaf mengganggu waktunya.

Pkenalkan nama saya Rina Effira, mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang melakukan penelitian skripsi yang berjudul "Pengaruh Self Compassion terhadap Resiliensi Remaja dengan Orang Tua yang Berperan". Sehingga sangat terimakasih jika berkenan menggunakan instrumen resiliensi yang digunakan dalam penelitian sebelumnya berjudul "Pengaruh Persepsi Remaja tentang Peran Orang Tua dan Resiliensi terhadap Depresi dan Kecemasan".

Atas perhatian dan kesediaan Ibu, saya ucapkan terima kasih sebelumnya.

Hormat saya,

Rina Effira | Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
Contact: 085312195297 | rina.effira@gmail.com

misaki berhan <misaki@yahoo.com>
Kepada: Rina Effira <rina.effira@gmail.com>

Selamat siang Rina,

izinkan saya izin ijinakan untuk? apabila saya kesulitan yang masalah bisa saya hubungi di email saya.

Terima kasih atas izin penggunaan. Saya telah menggunakan cara yang sama, dan saya berjanji jika yang akan saya lakukan adalah PTG yang akan saya lakukan dan akan saya lakukan yang akan saya lakukan. Jika memerlukan validasi atau informasi lainnya bisa saja saya hubungi lagi atau, jika ada masalah lainnya.

Salam,
Misaki Berhan

Lampiran 7 Surat Telah Mengambil Data



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN**

SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 43 JAKARTA

Jl. Mampangbata Dalam Menteng Atas Setiabudi Jakarta Selatan Telp. 8297076 Fax 8316509
Website: www.sman43.jk.go.id Email: sman43jakarta@gmail.com

Kode POS : 12960

SURAT - KETERANGAN

NOMOR : 395 / -1.851.6

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 43 Jakarta, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **RINA ELFIRA**
No. Registrasi / NIM : **1125151775**
Asal perguruan tinggi : **Universitas Negeri Jakarta (UNJ)**
Prog. Studi / Jurusan : **Pendidikan Psikologi**
Jenjang Pendidikan : **Strata Satu (S1)**

Adalah benar nama tersebut di atas mahasiswi yang telah melakukan Pengambilan data dan Penelitian di SMA Negeri 43 Jakarta. Surat keterangan ini dibuat dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul : **"Pengaruh *Self Compassion* terhadap Resiliensi Remaja dengan Orang Tua Berceraf"**.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 31 Juli 2019

Kepala Sekolah



Nurhayani, M.Pd

NIP. 197011241993012001

Lampiran 8 Surat Permohonan EJ



Building
Future
Leaders

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

Kampus A : Gd. KH. Hasjim Asjaria II, 5, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan
Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 1753/UN39.6/FPPsi/VII/2019
Hal : Permohonan *Expert Judgement*

02 Juli 2019

Kepada Yth.
Gita Irianda Medella, M.Psi
Di Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta
di Jakarta

Dengan hormat,
kami mohon kesediaan ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa bernama:

Nama : Rina Elfira
NIM : 1125151775
Program Studi : Psikologi
Tahun Akademik : 2018/2019
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Untuk : Validasi Instrumen

Guna mendapatkan *expert judgement* instrumen penelitian untuk tugas akhir dengan judul "*Pengaruh Self Compassion terhadap Resiliensi Remaja dengan Orang Tua Bercerai*". Atas perhatian dan bantuannya saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui
Koordinator Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

Mira Ariyani, Ph.D
NIP.197512012006042001

Dosen Pembimbing I

Ernita Zakiah, M.Psi, Psikolog
NIDK. 8891680018



*Building
Future
Leaders*

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

Kampus A : Gd. KH. Hasjim Asj'arie II, 5, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan
Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 1775/UN39.6/P/FPPsi/VII/2019
Hal : Permohonan *Expert Judgement*

3 Juli 2019

Kepada Yth.
Ibu Felianti Muzdalifah, M. Psi
Dosen Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta


Dengan hormat,
kami mohon kesediaan Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa bernama:


Nama : Rina Elfira
NIM : 1125151775
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Tahun Akademik : 2018/2019
Untuk : Validasi Instrumen

Guna mendapatkan expert judgement kuesioner penelitian untuk tugas akhir dengan tema
"Pengaruh *Self Compassion* terhadap Resiliensi Remaja dengan Orang Tua Berceraai"
atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui
Koordinator Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

Dosen Pembimbing I


Mira Ariyani, Ph.D
NIP.197512012006042001


Ernita Zakiah, M. Psi, Psikolog
NIDK.8891680018



*Building
Future
Leaders*

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

Kampus A : Gd. KH. Hasjim Asj'arie Lt. 5, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Seliabudi, Jakarta Selatan
Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 1776/UN39.6/P/FPPsi/VII/2019
Hal : Permohonan *Expert Judgement*

3 Juli 2019

Kepada Yth.
Ibu Ernita Zakiah, M. Psi, Psikolog
Dosen Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta

Dengan hormat,
kami mohon kesediaan Ibu untuk memberikan izin kepada mahasiswa bernama:

Nama : Rina Elfira
NIM : 1125151775
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Tahun Akademik : 2018/2019
Untuk : Validasi Instrumen

Guna mendapatkan expert judgement kuesioner penelitian untuk tugas akhir dengan tema
"Pengaruh *Self Compassion* terhadap Resiliensi Remaja dengan Orang Tua Bercerai"
atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui
Koordinator Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

Mira Ariyani, Ph.D
NIP.197512012006042001

Dosen Pembimbing I

Ernita Zakiah, M. Psi, Psikolog
NIDK.8891680018

Lampiran 9 *Inform Consent*

Lembar Persetujuan (Parent's Inform Consent)

Saya yang bernama di bawah ini:

Nama : Siswi Nurkoria
No. KTP : 3174025408760002
Alamat : Jl. Anggrek IV No. 25 Setiabudi Jakarta
Pekerjaan : Guru
No. Telp : 087834114484

Selaku Orang tua/Wali* (pilih salah satu) mengizinkan kepada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta di bawah ini:

Nama : Rina Elira
NIM : 1125151775
No Telp : 085312105257

Untuk menjadi responden penelitian kepada anak saya di bawah ini:

Nama : Siswa SMAN 13
Usia : 15 tahun
Kelas : X R XI
Sekolah : SMAN 13 JAKARTA

Dalam kegiatan penelitian skripsi yang berjudul "Pengaruh *Self Compassion* terhadap Resiliensi Remaja dengan Orang Tua Berceraf" pada hari .. tanggal .. Juli 2019. Surat persetujuan ini saya buat tanpa adanya tekanan dari pihak mana pun dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Jakarta, 1 Agustus 2019
Orang tua/ Wali Responden


(SISWI NURKORIA)
Ttd dan nama

**Lembar Persetujuan
(Parent's Inform Consent)**

Saya yang bernama di bawah ini:

Nama : NURHAYATI
No. KTP : 3174035404690022
Alamat : Jl. TEGAL PARANG SELATAN I RT 07/07 NO 23
Pekerjaan : SURU
No. Telp : 0821 8173 0842

Selaku Orang tua/Wali*(pilih salah satu) mengijinkan kepada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta di bawah ini:

Nama : Rina Elfen
NIM : 1125151775
No Telp : 085312105257

Untuk menjadi responden penelitian kepada anak saya di bawah ini:

Nama : SIGITA (SIBU)
Usia : 15-16 TAHUN
Kelas : X & XI
Sekolah : SYAHYUN VS JAKARTA

Dalam kegiatan penelitian skripsi yang berjudul "**Pengaruh Self Compassion terhadap Resiliensi Remaja dengan Orang Tua Bercera**" pada hari Rabu & Kamis, tanggal 17 & 18 Juli 2019.

Surat persetujuan ini saya buat tanpa adanya tekanan dari pihak mana pun dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Jakarta, 1 Agustus 2019
Orang tua/ Wali Responden


(NURHAYATI)
Ttd dan nama

Lampiran 10 Data Demografis

usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	10	7.5	7.5	7.5
	15	30	22.4	22.4	29.9
	16	39	29.1	29.1	59.0
	17	10	7.5	7.5	66.4
	18	18	13.4	13.4	79.9
	19	10	7.5	7.5	87.3
	20	9	6.7	6.7	94.0
	21	8	6.0	6.0	100.0
	Total	134	100.0	100.0	

jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	50	37.3	37.3	37.3
	perempuan	84	62.7	62.7	100.0
	Total	134	100.0	100.0	

pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SMA	88	65.7	65.7	65.7
	PT	46	34.3	34.3	100.0
	Total	134	100.0	100.0	

lama bercerai

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<1 TAHUN	8	6.0	6.0	6.0
	1-5 TAHUN	48	35.8	35.8	41.8
	6-10 TAHUN	51	38.1	38.1	79.9
	>10 TAHUN	27	20.1	20.1	100.0
	Total	134	100.0	100.0	

hubungan ortu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid BAIK	42	31.3	31.3	31.3
RENGGANG	64	47.8	47.8	79.1
PUTUS HUBUNGAN	28	20.9	20.9	100.0
Total	134	100.0	100.0	

tinggal dengan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid AYAH	25	18.7	18.7	18.7
IBU	96	71.6	71.6	90.3
LAINNYA	13	9.7	9.7	100.0
Total	134	100.0	100.0	

status ortu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid MENIKAH LAGI	85	63.4	63.4	63.4
TIDAK MENIKAH LAGI	49	36.6	36.6	100.0
Total	134	100.0	100.0	

Lampiran 11 Data Deskriptif Resiliensi dan *Self Compassion*

Statistics			Statistics		
RESILIENSI			SELF COMPASSION		
N	Valid	134	N	Valid	134
	Missing	0		Missing	0
Mean		94.07	Mean		94.21
Median		93.00	Median		94.00
Std. Deviation		10.608	Std. Deviation		12.447
Variance		112.521	Variance		154.933
Skewness		.003	Skewness		-.089
Std. Error of Skewness		.209	Std. Error of Skewness		.209
Kurtosis		-.768	Kurtosis		-.972
Std. Error of Kurtosis		.416	Std. Error of Kurtosis		.416
Range		44	Range		48
Minimum		72	Minimum		70
Maximum		116	Maximum		118
Sum		12606	Sum		12624
Percentiles	25	86.00	Percentiles	25	84.75
	50	93.00		50	94.00
	75	102.00		75	104.25

Lampiran 12 Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
RESILIENSI	.056	134	.200*	.983	134	.097

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SELF COMPASSION	.075	134	.064	.973	134	.008

a. Lilliefors Significance Correction

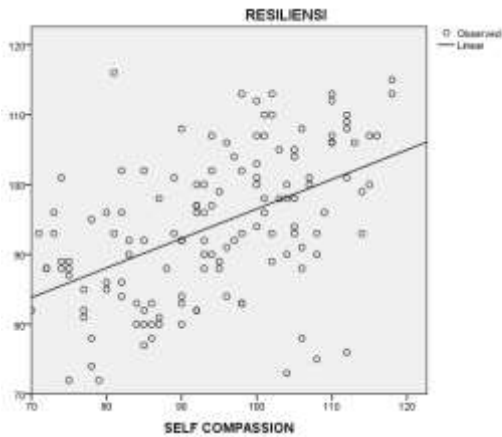
Lampiran 13 Uji Linearitas

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3687.469	1	3687.469	43.160	.000 ^b
	Residual	11277.785	132	85.438		
	Total	14965.254	133			

a. Dependent Variable: RESILIENSI

b. Predictors: (Constant), SELF COMPASSION



Lampiran 14 Uji Korelasi

Correlations

		RESILIENSI	SELF COMPASSIO N
RESILIENSI	Pearson Correlation	1	.496 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	134	134
SELF COMPASSION	Pearson Correlation	.496 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	134	134

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

Lampiran 15 Uji Regresi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.496 ^a	.246	.241	9.243

a. Predictors: (Constant), SELF COMPASSION

b. Dependent Variable: RESILIENSI

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3687.469	1	3687.469	43.160	.000 ^b
	Residual	11277.785	132	85.438		
	Total	14965.254	133			

a. Dependent Variable: RESILIENSI

b. Predictors: (Constant), SELF COMPASSION

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	54.222	6.119		8.862	.000
	SELF COMPASSION	.423	.064	.496	6.570	.000

a. Dependent Variable: RESILIENSI

Lampiran 16 Uji T Data Tambahan

Group Statistics

		jenis kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
SELF COMPASSION	laki-laki		50	93.50	13.765	1.947
	perempuan		84	94.63	11.659	1.272

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-Test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower		Upper
SELF COMPASSION	Equal variances assumed	3.000	.086	-.507	132	.613	-1.131	2.230	-5.541	3.279
	Equal variances not assumed			-.486	90.083	.628	-1.131	2.325	-5.751	3.489

Lampiran 17 Crosstab Kategorisasi Skor
kategorisasi * kategorisasi Crosstabulation

Count

		kategorisasi		Total
		tinggi	rendah	
kategorisasi	tinggi	76	4	80
	rendah	49	5	54
Total		125	9	134

