

**Kontribusi *Self-Compassion* terhadap Resiliensi pada Remaja dengan
Keluarga Bercerai di Kota Makassar**

SKRIPSI

Pembimbing:

Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog

A. Juwita Amal S.Psi., M.Psi., Psikolog



Oleh :

Nur Fauzyah

C021181021

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

MAKASSAR

2023

**Kontribusi *Self-Compassion* terhadap Resiliensi pada Remaja dengan
Keluarga Bercerai di Kota Makassar**

SKRIPSI

Diajukan untuk Menempuh Seminar Proposal
pada Fakultas Kedokteran
Program Studi Psikologi
Universitas Hasanuddin

Pembimbing:

**Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog
A. Juwita Amal S.Psi., M.Psi., Psikolog**

Oleh :

Nur Fauzyah

C021181021



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR
2023**

Halaman Persetujuan

**KONTRIBUSI *SELF-COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI PADA REMAJA
DENGAN KELUARGA BERCERAI DI KOTA MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

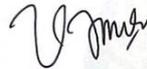
**Nur Fauzyah
C021181021**

Telah disetujui dan diajukan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin:

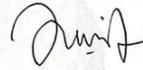
Makassar, 18 Januari 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

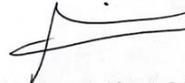


Umiyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 198402232009122004



A. Juwita Amal, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 198103132021074001

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., MA
NIP. 19810725 201012 1 004

Halaman Pengesahan

SKRIPSI

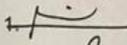
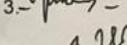
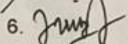
**KONTRIBUSI SELF-COMPASSION TERHADAP RESILIENSI PADA REMAJA
DENGAN KELUARGA BERCERAI DI KOTA MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

**Nur Fauzyah
C021181021**

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
Pada tanggal 18 Januari 2023

**Menyetujui,
Panitia Penguji**

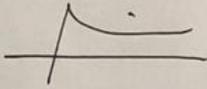
No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A	Ketua	
2.	Rezky Ariany Aras, S.Psi., M.Psi. Psikolog	Sekretaris	
3.	Mayenrisari Arifin, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	
4.	Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	
5.	Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	
6.	A. Juwita Amal, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	

Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin


dr. Agussalim Bukhari, M. Clin., Med., Ph.D., Sp.GK(K)
NIP. 19700821 199903 1 001

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin


Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., MA
NIP. 19810725 201012 1 004

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini adalah asli dan belum pernah untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister dan atau doktor), baik di Universitas Hasanuddin maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak, kecuali Tim Pembimbing dan masukan Tim Penelaah/Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini telah saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Makassar, 20 Desember 2022

Yang Membuat Pernyataan,



Nur Fauzyah
NIM. C021181021

ABSTRAK

Nur Fauzyah, C021181021, Kontribusi *Self-compassion* terhadap Resiliensi pada Remaja dengan Keluarga Bercerai di Kota Makassar, *Skripsi*, Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin, 2022.
XV+78 halaman, 8 lampiran.

Remaja dengan keluarga bercerai mengalami tekanan secara psikologis karena adanya perubahan kehidupan dan menganggap bahwa kondisinya berbeda dengan keluarga lainnya. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk dapat bangkit kembali dari keadaan yang tidak menyenangkan. *Self-compassion* sebagai bentuk kebaikan terhadap diri sendiri yang dapat membantu individu dalam menghadapi kesulitannya dan meningkatkan resiliensi individu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi pada remaja dengan keluarga bercerai di Kota Makassar.

Subjek pada penelitian ini berjumlah 102 remaja dengan orangtua bercerai, berusia 15-20 tahun, berdomisili di Kota Makassar dan diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan menyebarkan *Self-Compassion Scale* (SCS) dan *Resilience Quotient* (RQ). Teknik pengolahan data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana dengan nilai signifikansi 0.00 ($P < 0.05$) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berkontribusi positif terhadap resiliensi pada remaja dengan keluarga bercerai di Kota Makassar. Adapun nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,131 yang berarti jika semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi resiliensi pada remaja dengan keluarga bercerai di Kota Makassar tetapi hubungan antara keduanya lemah.

Kata kunci: *Self-compassion*, resiliensi, keluarga bercerai
Daftar pustaka, 88 (1987-2021)

ABSTRACT

Nur Fauzyah, C021181021, *The Contribution of Self-compassion to Resilience in Adolescent with Divorced Families in City of Makassar*, Departement of Psychology Undergraduated Thesis, Faculty of Medicine, Hasanuddin University, Makassar 2022.

XV+78 page, 8 requirements.

Adolescent with divorced families usually experience psychological pressure due to life change and assume that their conditions are different from other families. Resilience is a individual's ability to bounce back from unpleasant cirtumstances. Self-compassion ia a form of self-kindness that can help individuals in dealing with their diffuculties and increase individual resilience. Therefore, this study aims to find out the contributes to resilience in adolescent with divorced families in Makassar City.

This subject in this study were 102 adolescent with divorced parents, aged 15-20 years old, domiciled in Makassar City and were taken a purposive sampling technique. Data was collected by distributing Self-compassion Scale (SCS) and Resilience Quotient (RQ). The data processing technique used is simple regression analysis with a significance value of 0.00 ($P > 0.05$) which indicates that self-compassion contributes positively to resilience in adolescent with divorced families in Makassar City. The correlation coefficient value obnaited is 0.131 which means that the higher the self-compassion, the higher the resilience in adolescent with divorced families in Makassar City but the relationship between the two is weak.

Keywords: *Self-compassion, resilience, divorced families*

Bibliography, 88 (1987-2021)

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah dilimpahkan kepada saya sehingga penelitian skripsi yang berjudul **Kontribusi *Self-Compassion* terhadap Resiliensi pada Remaja dengan Keluarga Bercerai di Kota Makassar** ini dapat diselesaikan. Puji syukur kepada Allah SWT yang senantiasa mengulurkan bantuan kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini dan menghadirkan bantuan dari berbagai pihak yang dalam penyusunan dan penyelesaian penulisan skripsi telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis. Tidak lupa Sholawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menghantarkan permadi-permadani kebaikan bagi seluruh umat-Nya. Pada kesempatan kali ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penelitian. Terima kasih yang tak terhingga penulis ucapkan kepada:

1. Kedua orang tua penulis yang memberikan kasih sayang, doa restu, dan dukungan secara emosional, finansial, dan psikologis selama penulis menyelesaikan studi sebagai Mahasiswa hingga penulis selesai menempuh pendidikan di Prodi Psikologi FK Unhas. Terima kasih telah menjadi sosok panutan bagi penulis dan alasan penulis untuk bertahan menuntaskan proses perkuliahan dan skripsi.
2. Saudara penulis yaitu kakak dan adik yang senantiasa memberikan doa dan dukungan secara emosional kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi.
3. Ibu Umniyah Saleh S.Psi., M.Psi., Psikolog dan juga Ibu Juwita Amal S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing atas segala ilmu, bimbingan dan arahan selama penyusunan skripsi ini, Terima kasih atas

segala ilmu yang telah diberikan kepada penulis mulai dari proses penyusunan proposal hingga ujian tutup, atas segala dukungan dan umpan balik serta apresiasi yang senantiasa diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.

4. Ibu Istiana Tadjuddin S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Pendamping Akademik, Terima kasih telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan dukungan secara emosional dan psikologis kepada penulis sehingga penulis dapat mengembangkan diri dan menjadi pribadi yang jauh lebih baik selama menjadi Mahasiswa Psikologi.
5. Ibu Mayenrisari S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Bapak Dr. Ichlas Nanang Affandi, S.Psi, MA selaku dosen penguji, Terima kasih telah meluangkan waktu untuk menjadi Tim Penelaah dan memberikan umpan balik serta masukan untuk perbaikan dan kebaikan skripsi ini.
6. Para Bapak dan Ibu Dosen Prodi Psikologi FK Unhas yang telah mengajar, mendidik dan membekali penulis dengan berbagai ilmu selama masa perkuliahan. Terima kasih untuk senantiasa menjadi sosok pengajar yang memberi banyak kesempatan kepada penulis untuk belajar, berproses dan berkembang menjadi individu yang lebih baik lagi.
7. Staff Akademik Program Studi Psikologi FK Unhas. Terima kasih atas waktu yang telah diberikan untuk membimbing dan membantu penulis dalam kelengkapan administrasi dan kepengurusan akademik selama masa perkuliahan
8. Ainun Saadah, Andi Muhammad Amril Alguzhasi, Nur Faizah, Sumarni selaku teman seperjuangan perskripsian. Terimakasih telah bersedia meluangkan waktu untuk kebersamaan peneliti mengambil data dan

membersamai proses naik-turun perjuangan skripsi penulis dari tahap rancangan proposal hingga skripsi ini terjilid, atas setiap dukungan emosional yang diberikan selama proses pelaksanaan ujian proposal hingga ujian tutup, dan Terima kasih telah menjadi penyempurna cerita penulis selama berkuliah di Prodi Psikologi FK Unhas.

9. Ainun, Lala, Audy, Nadya, Tasya, Amalia, Annisa, Een, Putri, Dava. Terima kasih telah bersedia berjuang bersama sejak taman kanak-kanak hingga saat ini, membersamai setiap proses penyelesaian skripsi, dan terimakasih untuk tetap saling menyemangati satu sama lain ditengah kesibukan masing-masing hingga proses skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Indri Alviolita, Amelia Ahmad, Fajriah Rahmah, Mario Fernando, Muh. Albar, Felicia Leonardi, Mario Muhammad dan Muhammad Imran. Terima kasih telah membersamai penulis selama berproses di HIMAPSI FK Unhas, atas setiap dukungan yang diberikan selama berproses bersama sebagai pengurus dan sebagai teman Angkatan.
11. Rezky Nurul Fathihah, Febriana Utami Aras, Natalia, Apfia Remalya. Terima kasih telah membersamai penulis selama berproses di Prodi Psikologi FK Unhas, atas segala dukungan emosional yang diberikan sejak semester 1 hingga saat ini, atas pertemanan yang terjalin dengan baik yang semoga hingga seterusnya.
12. Seluruh teman-teman seperjuangan Closure 18 Psikologi Unhas. Terima kasih atas segala dukungan yang diberikan dan telah menjadi tokoh pelengkap cerita kehidupan penulis selama menjadi Mahasiswa di Prodi Psikologi FK Unhas.

13. Kak Nur Ainun Zakiyah yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengeksplor lebih banyak terkait proses asesmen dalam psikologi, bersedia untuk meluangkan waktu untuk mendengar keluhan penulis dan bersedia untuk memberikan saran dan masukan terkait penelitian yang dilaksanakan oleh penulis, serta senantiasa memberikan dukungan emosional kepada penulis selama proses perkuliahan, penulisan proposal hingga ujian tutup.
14. Muh. Rafly Adytia, *for everything has been done. Thankyou for the support and energy since junior high school. One of the biggest reason to stay sane, actually.*

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis sangat terbuka dengan adanya umpan balik, kritik dan saran yang berguna untuk kebaikan skripsi ini sehingga dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

Makassar, 20 Desember 2022

Nur Fauzyah
C021181021

DAFTAR ISI

ABSTRAK	vi
ABSTRACK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Rumusan Penelitian.....	9
1.3 Maksud, Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	9
1.3.1 Maksud Penelitian.....	9
1.3.2 Tujuan Penelitian	9
1.3.3 Manfaat Penelitian	9
BAB II	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Resiliensi.....	11
2.1.1 Definisi Resiliensi	11
2.1.2 Aspek-aspek Resiliensi.....	12
2.1.3 Tahapan Resiliensi	16
2.1.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi	17
2.2 <i>Self-Compassion</i>	20
2.2.1 Definisi <i>Self-Compassion</i>	20
2.2.2 Aspek-aspek <i>Self-Compassion</i>	21
2.3 Remaja.....	23
2.3.1 Definisi Remaja	23
2.3.2 Tugas Perkembangan Remaja.....	26
2.4 Remaja dengan Keluarga Bercerai.....	26
2.5 Keterkaitan <i>Self-Compassion</i> dan Resiliensi Pada Remaja	30
2.6 Kerangka Konseptual	33
2.7 Hipotesis Kerja	35

BAB III	36
METODE PENELITIAN	36
3.1 Jenis Penelitian	36
3.2 Variabel Penelitian.....	36
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	36
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	38
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	39
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	39
3.5.2 Validitas Instrumen Penelitian.....	40
3.5.3 Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	41
3.6 Teknik Analisis Data	42
3.7 Rancangan Jadwal Penelitian.....	43
BAB IV	45
HASIL DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Hasil Penelitian	45
4.1.1 Profil Responden Secara Keseluruhan	45
4.2 Analisis Deskriptif Variabel	48
4.2.1 Profil Responden Berdasarkan Variabel <i>Self-Compassion</i>	48
4.2.2 Profil Responden Berdasarkan Variabel Resiliensi Secara Umum.....	56
4.3 Hasil Uji Hipotesis Penelitian	65
4.3.1 Uji Asumsi.....	65
4.3.2 Uji Hipotesis.....	66
4.3.3 Pembahasan.....	68
4.4 limitasi Penelitian.....	75
BAB V	76
KESIMPULAN DAN SARAN	76
5.1 Kesimpulan.....	76
5.2 Saran	76
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN	84

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala <i>Self-Compassion</i>	39
Tabel 3.2 Blueprint Skala Resiliensi.....	40
Tabel 3.3 Koefisien Reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i>	42
Tabel 3.4 Nilai <i>Cronbach's Alpha Self-Compassion</i>	42
Tabel 3.5 Nilai <i>Cronbach's Alpha Resiliensi</i>	42
Tabel 4.1 Deskriptif variabel <i>self-compassion</i>	48
Tabel 4.2 Penormaan variabel <i>self-compassion</i>	48
Tabel 4.3 Deskriptif tiap aspek variabel <i>self-compassion</i>	50
Tabel 4.4 Penormaan tiap aspek variabel <i>self-compassion</i>	50
Tabel 4.5 Deskriptif variabel resiliensi	56
Tabel 4.6 Penormaan variabel resiliensi	56
Tabel 4.7 Deskriptif tiap aspek variabel resiliensi	58
Tabel 4.8 Penormaan tiap variabel resiliensi.....	58
Tabel 4.9 Uji Asumsi Normalitas.....	66
Tabel 4.10 Uji Asumsi Linearitas	66
Tabel 4.12 Hasil uji korelasi parametrik <i>product pearson moment</i>	66
Tabel 4.13 Hasil uji regresi sederhana	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka konseptual	33
Gambar 4.1 Profil responden berdasarkan jenis kelamin	45
Gambar 4.2 Profil responden berdasarkan usia	46
Gambar 4.3 Profil responden berdasarkan pendidikan	46
Gambar 4.4 Profil responden berdasarkan kurun waktu perceraian orangtua....	47
Gambar 4.5 Profil responden berdasarkan self-compassion	49
Gambar 4.6 Profil responden berdasarkan tiap aspek variabel self-compassion	51
Gambar 4.7 Profil responden berdasarkan jenis kelamin variabel.....	52
Gambar 4.8 Profil responden berdasarkan usia variabel self-compassion	53
Gambar 4.9 Profil responden berdasarkan pendidikan variabel	54
Gambar 4.10 Profil responden berdasarkan kurun waktu perceraian orangtua variabel self-compassion	55
Gambar 4.11 Profil responden berdasarkan variabel resiliensi	57
Gambar 4.12 Profil responden berdasarkan tiap aspek variabel resiliensi	60
Gambar 4.13 Profil responden berdasarkan jenis kelamin variabel resiliensi	61
Gambar 4.14 Profil responden berdasarkan usia variabel resiliensi	62
Gambar 4.15 Profil responden berdasarkan pendidikan variabel resiliensi	63
Gambar 4.16 Profil responden berdasarkan kurun waktu perceraian orangtua variabel resiliensi	64

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Skala *Self-compassion*
- Lampiran 2. Skala Resiliensi
- Lampiran 3. Hasil Uji Validitas Skala *Self-compassion*
- Lampiran 4. Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi
- Lampiran 5. Uji Reliabilitas Skala *Self-compassion* dan Resiliensi
- Lampiran 6. Uji Asumsi
- Lampiran 7. Hasil Uji Hipotesis
- Lampiran 8. Surat Izin Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Keluarga adalah hubungan yang selaras dan terjadi secara intensif dengan terpenuhinya fungsi kebutuhan anggotanya baik material maupun emosional dengan tujuan menyejahterakan seluruh anggotanya (Khoiriyah, 2015). Keluarga yang ideal adalah terjalinnya sebuah relasi yang utuh antar suami, istri dan anak. Keluarga yang utuh dapat mempengaruhi kualitas kehidupan anggota keluarga dan berkenaan dengan kesejahteraan, kekuatan dan kompetensi masing-masing anggota. Oleh karena itu, kehadiran seluruh anggota menjadikan keluarga sebagai kelompok yang utuh dalam menjalankan perannya. Namun, keluarga dapat menjadi tidak utuh atau tidak ideal ketika terjadi kegagalan dalam relasi antar suami dan istri disebut sebagai perceraian (Lestari, 2012).

Perceraian adalah terputusnya sebuah ikatan pernikahan karena salah satu atau kedua pasangan memutuskan untuk saling meninggalkan dengan demikian maka berhenti melaksanakan kewajiban ataupun perannya sebagai suami atau istri. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2020, angka perceraian di Indonesia semakin meningkat. Pada bulan April dan Mei 2020 perceraian mencapai 20 ribu kasus dan pada bulan Juli angka perceraian mencapai 57 ribu kasus (Ramadhani & Nurwati, 2021). Pada tahun 2021, Angka perceraian di Kota Makassar mencapai 2788 kasus (Mirsan, 2022). Aini (2020) mengungkapkan bahwa sekitar 63% perceraian di kota Makassar pada bulan Maret-Agustus 2020 disebabkan oleh perselisihan dan pertengkaran secara terus menerus. Penelitian yang dilakukan oleh Barrus

(2008) terhadap 9.863 responden mengungkapkan bahwa perceraian mengakibatkan anggota keluarga mengalami penurunan kesejahteraan diri.

Berdasarkan pemaparan di atas, keluarga yang utuh seyogianya terdiri dari Ayah, Ibu dan Anak, agar dapat menjalankan perannya sebagai keluarga untuk mencapai kesejahteraan serta memunculkan rasa identitas sebagai keluarga, hanya saja terkadang terjadi situasi yang tidak diinginkan misalnya perceraian. Faktanya, data yang diperoleh menunjukkan bahwa jumlah kasus perceraian meningkat dari tahun ke tahun. Hal ini menunjukkan bahwa banyak keluarga yang tidak ideal dalam hal ini keluarga tersebut tidak lengkap ataupun tidak utuh.

Perceraian menimbulkan banyak dampak salah satunya terhadap anak. Masa ketika perceraian terjadi merupakan masa yang kritis bagi anak di mana anak harus mulai beradaptasi dengan perubahan hidupnya yang baru yang tidak lagi bersama kedua orangtuanya (Hezarjaribi & Niyiyati, 2018; Risnawati, 2018). Reaksi anak dengan keluarga bercerai bergantung pada umur anak, perkembangan anak, jenis kelamin, kepribadian, kemampuan mengatasi stress, hubungan antar saudara dan dukungan orang tua selama proses perceraian berlangsung (Westman, 1983; Ida Untari, Putri, & Hafiduddin, 2018; Ningrum, Susilaningsih, & Sumaryati, 2013).

Anak dengan keluarga bercerai dalam kurun waktu satu tahun setelah perceraian orangtua cenderung memberikan respon-respon negatif (Hurlock, 2012). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pada umumnya, anak mengalami dampak negatif yaitu mudah emosi, kurang konsistensi belajar, tidak peduli dengan sesama, susah diatur, ketakutan akan perubahan situasi keluarga, rasa cemas, mengalami depresi dan kecenderungan terhadap obat-

obatan terlarang serta meningkatkan potensi faktor risiko pada anak (Yusuf, 2004; Ida Untari, Putri, & Hafiduddin, 2018; Tomcikova, dkk, 2011; Pruett & Barker, 2013). Nadeak (2014) menjelaskan struktur keluarga anak nakal menyebutkan bahwa lebih dari separuh anak nakal berasal dari keluarga *single parents* dan 19,5% berasal dari keluarga *broken home*.

Anak dalam bahasan ini yang dimaksudkan adalah yang berada pada fase remaja. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Pada dasarnya, remaja terbagi menjadi 3 tahap perkembangan yaitu remaja awal yang berlangsung sekitar usia 12-15 tahun. Remaja pertengahan berlangsung sekitar usia 15-18 tahun. Remaja akhir berlangsung sekitar 18-21 tahun. Secara perkembangan kognitif, remaja telah mampu berpikir secara abstrak dan bernalar secara logis serta mengolah informasi dari lingkungan sekitarnya. Secara perkembangan emosi, remaja umumnya mengalami fluktuasi emosi yang juga berhubungan dengan peningkatan hormon atau karena faktor lainnya seperti stress dan relasi sosial remaja. Remaja belum sepenuhnya mampu untuk mengekspresikan emosinya secara memadai sehingga dapat dengan mudah mengalami pertengkaran dengan orang tua, saudara maupun teman (Santrock, 2003).

Beberapa remaja dengan keluarga bercerai setelah melewati tahun pertama perceraian cenderung menjadi individu yang lebih cakap dan mampu memandang perceraian orangtuanya sebagai hal yang positif, mandiri dan menerima keadaan serta mulai mencari hal lain yang dapat dilakukannya (Hurlock, 2012; Santrock, 2003). Amato (2000) mengungkapkan bahwa perceraian dapat menjadi pengalaman yang memberikan kesempatan pada remaja untuk memperoleh kebahagiaan dan menyelamatkan anak dari

lingkungan rumah yang disfungsional. Penelitian oleh Baskoro (2008) terhadap 34 remaja menjelaskan bahwa persepsi remaja terhadap perceraian dapat meningkatkan optimisme remaja dalam menghadapi masa depannya. Sejalan dengan (Amadea, Raharjo, & Taftazani, 2015) yang menjelaskan bahwa pada saat remaja dihadapkan pada situasi perceraian orangtua, maka hal tersebut dapat dijadikan motivasi dalam dirinya agar kelak tidak “gagal” seperti orangtuanya. Andani (2018) mengungkapkan bahwa dari 84 remaja terdapat 56% memiliki penerimaan diri yang tinggi dan 81% remaja memiliki harga diri yang tinggi pasca perceraian orangtuanya.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa dampak dari perceraian orangtua terhadap anak pada umumnya berpengaruh negatif seperti perasaan takut, cemas, dan menutup diri. Namun, pada kenyataannya terdapat sebagian remaja yang mampu menerima perceraian orangtuanya sehingga dapat beradaptasi secara positif serta mampu bertahan pada situasi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kesenjangan antara reaksi remaja yang pada umumnya negatif akibat perceraian orangtua dengan remaja yang memiliki optimisme dan motivasi sehingga mampu menyikapi perceraian sebagai hal yang positif.

Kemampuan untuk dapat merespon secara positif ketika menghadapi suatu permasalahan disebut sebagai resiliensi (Reivich & Shatte, 2002). Remaja dengan orang tua yang bercerai penting untuk memiliki resiliensi agar memahami bahwa kegagalan ataupun masalah bukan akhir dari segalanya bahkan menjadikannya sebagai bahan untuk belajar mengatasi kejadian tersebut (Chen & George, 2005). Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk merespon secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan

ataupun trauma. Individu dengan resilien yang tinggi bukan berarti tidak memiliki kecemasan atau ketakutan, namun individu tersebut tau bagaimana cara memberhentikan perasaan tersebut dengan cara yang tepat (Revich & Shatte, 2002; Everall, Altrows, & Paulson, 2006). Sehingga, remaja dengan keluarga bercerai memerlukan resiliensi agar dapat beradaptasi secara positif terhadap perceraian orang tuanya serta dapat lebih produktif (Grotberg E. , 1995). Resiliensi penting untuk dimiliki ketika menghadapi situasi perceraian orangtua agar dapat mengurangi dampak negatif dari perceraian dan dapat menerima keadaan (Hadianti, Nurwati, & Darwis, 2017).

Resiliensi dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu terdapat faktor protektif (*protective factor*) dan faktor risiko (*risk factor*). Faktor protektif antara lain adalah faktor individual, faktor keluarga, faktor komunitas dan faktor budaya. Sedangkan, faktor risiko antara lain adalah kejadian tidak menyenangkan seperti bencana alam, kematian anggota keluarga maupun perceraian orangtua (Everall, Dkk, 2006). Salah satu hal yang dapat mempengaruhi peningkatan resiliensi pada remaja dipengaruhi oleh faktor individual meliputi kemampuan kognitif individu, konsep diri dan kompetensi sosialnya. Holaday & McPhearson (1997) mengungkapkan bahwa keterampilan kognitif berpengaruh pada resiliensi individu. Melalui kemampuan kognitif individu dapat berpikir bahwa sebab terjadinya kejadian buruk bukan hanya kelalaiannya namun atas kehendak Tuhan Yang Maha Kuasa sehingga individu akan berpikir untuk tidak menyesali apa yang terjadi dan berusaha memaknai kejadian buruk tersebut sebagai bagian dari hidupnya atau biasa disebut sebagai *self-compassion*.

Self-compassion didefinisikan sebagai pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, mengalami sebuah kegagalan maupun membuat kesalahan dengan tidak menghakimi terhadap kekurangan ataupun kelemahan, ketidaksempurnaan, kegagalan individu, dan mengakui bahwa pengalaman diri sendiri adalah bagian dari pengalaman manusia pada umumnya (Neff, 2003). Individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi pada dirinya cenderung akan memiliki kesehatan mental yang baik termasuk kepuasan hidup yang lebih bermakna, kesejahteraan dan kebahagiaan (Neff, 2003; Breines & Chen, 2012; Allen, Goldwasser, & Leary, 2012).

Self-compassion dapat meningkatkan dan menumbuhkan emosional resiliensi serta kesejahteraan individu (Neff K. , 2011). Individu dengan *self-compassion* yang tinggi seringkali memiliki emosional resiliensi yang tinggi ketika dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan atau situasi yang mengancam (Leary, dkk, 2007; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007; Krieger, 2013). Penelitian sebelumnya mengenai hubungan *self-compassion* dan resiliensi yang dilakukan kepada mantan pecandu narkoba usia dewasa awal menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan (Febrianabilah & Listiyandini, 2016). Selanjutnya (Sofiachudairi & Setyawan, 2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, *self-compassion* dapat meningkatkan resiliensi pada individu yang berperan penting untuk menghadapi masa-masa sulit termasuk perceraian (Neff K. , 2011). Sehingga *self-compassion* dan resiliensi pada remaja dengan keluarga bercerai sangat dibutuhkan. Hal ini agar remaja

dengan keluarga bercerai dapat menerima keadaan dirinya dan mampu untuk bangkit dari masa sulitnya.

Masa remaja merupakan periode kehidupan bahwa *self-compassion* adalah yang terendah (Neff K. , 2003). Hal tersebut disebabkan bahwa remaja terus mengevaluasi diri mereka sendiri dan membandingkan diri mereka dan orang lain serta berusaha untuk membangun identitas mereka dalam hierarki sosialnya (Brown & Lohr, 1987). Masa remaja merupakan masa di mana egosentrisme menjadi tinggi dan percaya bahwa penampilan serta perilaku mereka menjadi pusat perhatian bagi orang lain (Elkind, 1967). Sehingga, terjadi peningkatan kritik diri, perasaan terisolasi dan identifikasi berlebihan dengan emosi. Sejalan dengan penelitian yang ditemukan bahwa remaja akhir masih rendah dalam hal welas asih atau *self-compassion* (Rusli, 2015; Karmelita, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh (Astila, Lukman, & Sitti Murdiana, 2021) pada 209 remaja menunjukkan bahwa rata-rata remaja di Kota Makassar memiliki skor *self-compassion* yang rendah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dilihat bahwa *self-compassion* penting untuk dimiliki khususnya pada remaja dengan keluarga bercerai agar dapat menerima keadaan dan tidak menghakimi diri sendiri serta kehidupannya. *Self-compassion* merupakan salah satu faktor protektif internal individu agar dapat resilien dalam menghadapi kesulitannya. Namun, diperoleh beberapa penelitian bahwa *self-compassion* pada remaja masih rendah akibat egosentrisme yang dimiliki remaja. Sehingga, adanya kesenjangan antara faktor protektif internal remaja yang seyogianya dimiliki dengan faktor risiko yang dialami remaja dengan keluarga bercerai.

Berdasarkan dari keseluruhan uraian yang telah dipaparkan di atas, nampak adanya tiga gejala yang muncul. Gejala pertama yaitu keluarga yang seyogianya menjalankan perannya untuk mencapai tujuan bersama diperlukan kehadiran seluruh anggota keluarga yang utuh. Namun, pada kenyataannya terdapat perceraian dalam keluarga yang menyebabkan keluarga menjadi tidak utuh salah satunya perceraian yang ditandai dengan data yang diperoleh peningkatan kasus perceraian dari tahun ke tahun semakin meningkat. Perceraian mengakibatkan dampak negatif bagi anak khususnya remaja seperti rasa takut, cemas, trauma serta perilaku menyimpang lainnya. Namun, diperoleh bahwa terdapat sebagian remaja mampu menyikapi perceraian orangtuanya sebagai hal yang positif. Hal ini menunjukkan adanya gejala kedua yaitu bahwa terdapat sebagian remaja dengan keluarga bercerai yang mampu bertahan dan bahkan menganggap perceraian sebagai hal yang positif serta memiliki optimisme dan motivasi.

Kemampuan menyikapi suatu permasalahan dengan positif seringkali disebut sebagai resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi ketika menghadapi kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan. Sehingga resiliensi penting untuk dimiliki remaja dengan keluarga bercerai agar dapat beradaptasi dengan perubahan situasi orangtua yang berpisah. Berdasarkan riset terdahulu, *self-compassion* merupakan salah satu faktor protektif internal untuk meningkatkan resiliensi pada individu. Namun, diperoleh bahwa remaja masih memiliki *self-compassion* yang cukup rendah. Hal ini menunjukkan adanya gejala ketiga yaitu bahwa *self-compassion* yang dapat meningkatkan resiliensi remaja masih cukup rendah ditemukan pada remaja. Hal tersebut membuat

peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh dengan mengangkat permasalahan mengenai kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi pada remaja dengan keluarga bercerai di Kota Makassar”.

1.2 Rumusan Penelitian

Berdasarkan dari latarbelakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti membatasi rumusan persoalan yang akan diteliti, yaitu “Apakah terdapat kontribusi *Self-Compassion* terhadap Resiliensi pada Remaja dengan Keluarga Bercerai di Kota Makassar?”

1.3 Maksud, Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi pada remaja dengan keluarga bercerai di Kota Makassar.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi pada remaja dengan keluarga bercerai di Kota Makassar.

1.3.3 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dibagi menjadi dua bagian, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis

1.3.3.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya referensi ilmiah dan bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang ilmu Psikologi Klinis

1.3.3.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

- a. Bagi remaja, diharapkan dapat mengetahui peran *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja dengan keluarga bercerai.
- b. Bagi orangtua, diharapkan dapat memahami pentingnya untuk tetap menjaga perannya sebagai orangtua meskipun telah bercerai serta memahami peran resiliensi dan *self-compassion* bagi remaja.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat dijadikan acuan dalam penelitian *self-compassion* maupun resiliensi remaja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Resiliensi

2.1.1 Definisi Resiliensi

Resiliensi berasal dari bahasa latin yaitu "*re-silere*" yang memiliki makna yaitu bangkit kembali (Masten & Gewirtz, 2006; Connor & Davidson, 2003). Resiliensi merupakan kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi ketika menghadapi kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan (Reivich & Shatte, 2002). Grotberg (1999) menyatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menilai, mengatasi dan meningkatkan kemampuan ataupun mengubah diri dari keadaan yang membuat individu mengalami kesengsaraan dalam hidup. Resiliensi adalah sebuah kemampuan individu untuk mengatasi peristiwa yang tidak terduga hingga kemudian kembali pada kondisi semula (Holaday & McPhearson, 1997). Resiliensi merupakan suatu kemampuan untuk belajar dari kesalahan dan membentuk sebuah kondisi akhir yang lebih baik (McCubbin, 2001).

Resiliensi dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bertahan dan memunculkan inovasi-inovasi dalam melewati perubahan kehidupan (Folke, 2006). Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk merespon secara sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan ataupun trauma. Individu dengan resiliensi yang tinggi paham bahwa kegagalan ataupun masalah bukan akhir dari segalanya bahkan menjadikannya sebagai bahan untuk belajar mengatasi kejadian tersebut. Individu dengan resiliensi yang tinggi bukan berarti tidak memiliki kecemasan atau ketakutan, namun individu tersebut tau bagaimana

cara memberhentikan perasaan tersebut dengan cara yang tepat (Reivich & Shatte, 2002).

Setiap individu akan menghadapi sebuah persoalan ataupun masalah sehingga resiliensi dibutuhkan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki resiliensi yang tinggi dalam dirinya dikatakan dapat mengatasi sebagai besar masalah yang dihadapi. Resiliensi merupakan sebuah kunci untuk mencapai kepuasan dalam hidup serta berpengaruh terhadap kinerja individu baik disekolah maupun di tempat kerja serta memiliki perasaan cinta dan kasih dalam menjalin hubungan. Setiap individu memiliki kesempatan untuk resiliensi sebab resiliensi tidak bersifat genetik namun bersifat kontinum. Ketika individu mampu menghadapi suatu masalah dengan baik, kedepannya individu akan lebih memiliki spirit atau kekuatan dalam menghadapi kehidupan nantinya. Resiliensi dapat ditingkatkan melalui praktik sehingga dapat bertransformasi dengan baik pada diri individu (Reivich & Shatte, 2002).

Berdasarkan beberapa definisi yang telah dipaparkan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa definisi resiliensi pada penelitian ini yaitu kemampuan diri individu untuk beradaptasi secara positif dalam kondisi yang tidak menyenangkan (sulit) dan beresiko serta berusaha untuk belajar dan beradaptasi dengan keadaan tersebut dan kemudian bangkit dari keadaan tersebut untuk menjadi lebih baik.

2.1.2 Aspek-aspek Resiliensi

Reivich & Shatte (2002) mengemukakan bahwa terdapat tujuh aspek resiliensi pada individu yaitu:

a. Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*)

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk tetap berada pada keadaan tenang dan terkendali meskipun pada kondisi yang menekan. Kondisi yang menekan memiliki hubungan yang erat dengan emosi negatif. Individu yang kurang mampu mengendalikan emosi negatif dengan baik, maka akan cenderung sulit untuk membina persahabatan serta mengalami kesulitan dalam bekerja.

Terdapat dua keterampilan agar memudahkan individu dalam mengatur emosi yaitu tenang dan fokus pada saat menghadapi masa-masa sulit. Kedua hal tersebut akan membantu individu mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran individu dan mengurangi stress yang dialami oleh individu. Sehingga ketika individu dihadapkan pada kondisi emosi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, dapat diekspresikan dengan tepat dan terkontrol. Hal tersebut menjadi satu ciri dari kemampuan resiliensi individu.

b. Pengendalian Dorongan (*Impuls Control*)

Pengendalian dorongan meliputi kemampuan untuk mengendalikan keinginan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Kemampuan individu dalam mengatur dorongan penting untuk menjaga agar setiap perilaku yang dilakukan oleh individu masih dalam kontrol individu sendiri dan tidak lepas kendali. Individu yang memiliki pengendalian dorongan yang rendah maka akan lebih cepat untuk mengalami perubahan-perubahan emosi yang kemudian mengendalikan pikiran dan perilaku individu.

Pengendalian dorongan bermanfaat untuk memberikan kesempatan individu untuk berpikir mengenai respon yang tepat tentang masalah yang dihadapi. Kemampuan untuk menunda dan berespon yang tepat adalah salah satu ciri-ciri individu yang mampu mengendalikan dorongan. Ketidakmampuan individu untuk menyalurkan dorongan-dorongan penyebab stres dengan bijak dapat berdampak pada timbulnya emosi yang tidak dapat dikontrol dan dipendam yang dapat menyebabkan psikosomatis.

c. Optimis (*Optimist*)

Individu yang mempunyai kemampuan resiliensi adalah individu yang optimis. Optimis adalah kepercayaan pada diri bahwa segala sesuatu akan dapat berubah menjadi lebih baik, mempunyai harapan akan masa depan dan percaya bahwa individu dapat mengontrol kehidupan seperti apa yang individu inginkan. Sikap optimis yang dimaksudkan adalah sikap optimis yang realistis, sehingga dalam menghadapi beberapa situasi-situasi akan selaras dengan usaha untuk merealisasikan. Seligman (1991) mendefinisikan sifat optimis sebagai suatu sikap yang mengharapkan hasil yang positif dalam menghadapi masalah, dan berharap untuk mengatasi stres dan tantangan sehari-hari secara efektif.

d. Analisis Penyebab Masalah (*Causal Analysis*)

Analisis penyebab masalah adalah kemampuan untuk mengidentifikasi penyebab dari sebuah peristiwa yang dialami oleh individu. Individu dapat menilai penyebab dari suatu permasalahan dan tidak secara langsung menyalahkan orang lain sebagai sumber masalah. Hal ini penting untuk menjaga diri individu tidak mengambil tindakan yang salah dan merugikan diri sendiri ataupun orang lain. (Seligman (1991) menyatakan bahwa pola

pendekatan dalam analisis penyebab masalah yang baik adalah ketika individu tidak berpikir bahwa setiap masalah selalu tidak dapat berubah dan hal tersebut mempengaruhi semua aspek hidup individu dengan buruk. Individu yang memiliki kemampuan analisis penyebab masalah yang baik maka akan mampu untuk fokus terhadap penyelesaian masalah yang sedang dihadapi tanpa menyalahkan pihak lain diluar kontrol individu.

e. Empati (*Emphaty*)

Empati merupakan kemampuan individu untuk turut merasa atau mengidentifikasi diri dalam keadaan, perasaan atau pikiran yang sama dengan orang lain atau kelompok lain. Ketika individu mampu mengembangkan kemampuan empati, maka individu akan menjadi lebih mudah untuk keluar dari perasaan dan mengkondisikan diri dengan keadaan terutama yang berhubungan dengan orang lain. Kemampuan individu untuk menjadi empati terhadap orang lain menimbulkan hubungan sosial yang lebih positif. Individu yang kurang mampu mengembangkan kemampuan empati maka cenderung tidak peka terhadap perasaan orang lain dan rentan menimbulkan konflik.

f. Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

Efikasi diri menggambarkan sebuah keyakinan bahwa individu dapat memecahkan masalah dan dapat meraih kesuksesan. Individu yang memiliki keyakinan untuk dapat memecahkan masalah akan muncul seperti seorang pemimpin yang akan mampu mengarahkan diri dan tidak bergantung dengan pendapat orang lain. Individu dengan efikasi diri tinggi cenderung mencoba-coba cara yang baru untuk mengatasi suatu permasalahan dan selalu percaya bahwa masalah yang dihadapi mampu untuk dilewati.

g. Kemampuan untuk meraih yang diinginkan (*Reaching Out*)

Kemampuan meraih yang diinginkan merupakan kemampuan individu untuk mencapai sesuatu kondisi yang diinginkan. Individu yang mampu untuk memperbaiki dan mencapai keinginan yang dituju, maka akan memiliki aspek yang lebih positif. Individu yang gagal untuk mencapai keinginan adalah individu yang merasa takut gagal untuk mencoba sebuah keinginan sehingga resolusi keinginan tidak terealisasikan. Individu yang berhasil dengan keinginan adalah individu yang tidak takut gagal dan selalu bisa mengambil aspek positif dan pembelajaran dari setiap kegagalan dan keinginan yang tercapai.

2.1.3 Tahapan Resiliensi

Tahapan resiliensi merupakan tahapan-tahapan yang dialami individu yang mengalami suatu kejadian atau peristiwa yang menekan untuk sampai pada tahap menerima dan berkembang. Tahapan ini dibagi menjadi empat level yaitu *succumbing*, *survival*, *recovery* dan *thriving* (Coulson, 2006):

a. *Succumbing* (menyerah)

Level *succumbing* ini merupakan kondisi yang dialami oleh individu pada kondisi menurun atau menyerah setelah menghadapi suatu peristiwa yang menekan atau tidak menggenakkan. Individu pada tahap ini akan mengalami perasaan kemalangan yang sangat berat dirasakan oleh dirinya. Individu pada tahap ini akan berdampak terhadap kondisi psikologisnya dan berpotensi mengalami stress, depresi dan bahkan bunuh diri.

b. *Survival* (bertahan)

Level *survival* ini merupakan kondisi yang menunjukkan ketidakmampuan individu untuk meraih kembali fungsi psikologis dan emosi

setelah menghadapi situasi yang sulit dalam hidupnya. Peristiwa tersebut dapat melemahkan mereka dan membuatnya tidak mampu untuk bangkit kembali. Hal ini dapat berdampak pada individu secara psikologis seperti mengalami perasaan dan perilaku negatif yang berkepanjangan.

c. *Recovery* (pemulihan)

Level *recovery* ini merupakan kondisi individu yang telah pulih serta bangkit kembali (*bouncing back*) pada fungsi psikologis serta emosinya. Pada tahap ini individu mungkin masih memiliki efek negatif dari perasaan yang tersisa, namun individu dapat beraktivitas kembali secara normal dan menjalankan kehidupan sehari-harinya dan hadir sebagai individu yang resiliensi.

d. *Thriving* (berkembang)

Level *thriving* merupakan kondisi di mana individu tidak hanya pulih kembali namun individu mampu menunjukkan dirinya sebagai individu yang melampaui peristiwa tersebut. Pada tahap ini, proses yang dialami individu untuk mengatasi tantangannya akan membawa individu pada fungsi yang lebih baik.

2.1.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Holaday & McPhearson (1997), terdapat tiga faktor yang dapat memengaruhi resiliensi, diantaranya yaitu:

1. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan dorongan yang diberikan dari faktor eksternal individu sehingga individu dapat merasa lebih mempunyai keyakinan dan motivasi yang lebih dalam melakukan suatu hal. Dukungan sosial yang diberikan dapat berbagai macam, yaitu:

- a. Pengaruh Budaya. Beuf (1990) dalam Holaday & Mcphearson (1997) mengungkapkan bahwa budaya sangat mempengaruhi individu untuk memperoleh dukungan sosial. Individu akan memperoleh dukungan sosial sesuai dengan budaya yang dianut dan ditinggali.
- b. Dukungan Komunitas. Individu mendapatkan dukungan sosial dimulai dari lingkungan terdekatnya salah satunya komunitas yang diikutinya. Komunitas dapat memberikan dukungan sosial bagi individu. Salah satunya seperti tetangga.
- c. Dukungan Sekolah. Beuf (1990) dalam Holaday & Mcphearson (1997) mengungkapkan bahwa sekolah merupakan tempat individu berinteraksi dan menjadi salah satu lingkungan yang dekat dengan individu. Sekolah dapat menjadi salah satu yang mendukung individu memperoleh dukungan sosial, sebab sekolah menjadi tempat individu mendapatkan pendidikan.
- d. Dukungan Pribadi. Zimrin (1986) dalam Holaday & Mcphearson (1997) mengungkapkan bahwa individu memperoleh dukungan sosial secara personal dari orang terdekatnya selain keluarga. Dukungan pribadi diharapkan menjadi pembentuk motivasi dan kepercayaan agar dapat bangkit dari keterpurukan.
- e. Dukungan Keluarga. Keluarga merupakan lingkungan paling dekat dengan individu. Keluarga dapat menjadi dukungan yang paling kuat dalam memberikan dukungan sosial pada individu ketika menghadapi suatu permasalahan.

2. Keterampilan Kognitif

Keterampilan kognitif pada individu diharapkan dapat memberikan kemampuan individu dalam beradaptasi dari permasalahan dan dapat bangkit dari masalah yang dihadapi. Adapun keterampilan kognitif, yaitu:

- a. Intelegensi. Intelegensi dapat mempengaruhi resiliensi pada individu. Individu yang memiliki intelegensi yang baik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi pada situasi yang tidak diharapkan dan dapat memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik serta mencari solusi dari permasalahan yang ada.
- b. Gaya Koping. Gaya koping dapat mempengaruhi resiliensi individu di mana kemampuan ini membentuk individu dalam menyelesaikan masalah yang terjadi. Kemampuan individu dalam mengatasi dan mengelola stressor memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan resiliensi individu.
- c. Kemampuan untuk tidak menyalahkan diri sendiri. Kemampuan untuk tidak menyalahkan diri sendiri dapat mempengaruhi resiliensi individu. Menghindari menyalahkan diri sendiri dapat membuat individu menyadari bahwa terdapat suatu hal yang tidak dapat di kontrol individu sehingga individu dapat lebih menyayangi dirinya sendiri serta tidak menyakiti dirinya.
- d. Kontrol Pribadi. Kontrol pribadi menjadi salah satu kemampuan individu agar dapat beradaptasi dari keterpurukannya. Keyakinan diri dan kontrol pribadi dapat memberikan kemampuan individu untuk dapat bangkit dari masalahnya serta menumbuhkan keyakinan individu mencapai tujuan dari suatu peristiwa.
- e. Kebermaknaan hidup. Pengalaman hidup yang tidak menyenangkan ataupun menyakitkan yang didapatkan oleh individu dapat menjadi motivasi

individu agar mampu berjuang dan bertahan dari keterpurukan. Hal ini dapat meningkatkan resiliensi individu.

3. Sumber daya Psikologis

Sumber daya psikologis merupakan daya ketahanan psikologis dan kepribadian yang dimiliki individu dalam mengatasi situasi yang sulit. Individu yang resilien cenderung akan memiliki karakter kepribadian tertentu untuk melindungi dirinya dari stressor

2.2 Self-Compassion

2.2.1 Definisi Self-Compassion

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan suatu bentuk sikap dan perilaku untuk mengurangi penderitaan akibat individu mengalami kekurangan, kegagalan, dan kesulitan. Kekurangan, kegagalan dan kesulitan memunculkan pemikiran dan perasaan negatif yang mengakibatkan penderitaan diri. Individu perlu menerima dan terbuka terhadap pikiran dan perasaan akibat kekurangan dan kegagalannya agar mampu bersikap lebih terbuka terhadap pikiran dan perasaan serta mampu bersikap lebih baik pada diri.

Gilbert & Procter (2006) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah sikap menenangkan diri dan mengkritisi diri ketika mengalami kejadian yang tidak diinginkan. Perlakuan berbelas kasih pada diri sendiri dilakukan dalam sebuah aksi nyata dengan berhenti sejenak dari aktivitas dan memberikan waktu istirahat secara emosional. Reyes (2011) mengungkapkan bahwa *self-compassion* adalah kemampuan untuk mencintai dan bermurah hati pada diri sendiri ketika mengalami kejadian yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa *self-compassion* adalah sikap dan perilaku yang dimiliki oleh individu untuk mampu terbuka baik secara pikiran maupun perasaan ketika mengalami penderitaan dan kegagalan diri, sehingga individu mengurangi penderitaan dan bersikap lebih baik pada diri sendiri.

2.2.2 Aspek-aspek Self-Compassion

Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* dalam 3 aspek yaitu *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*:

a. Self Kindness vs Self Judgement

Self kindness adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya, memberikan kelembutan serta tidak menyakiti atau menghakimi diri sendiri. *Self kindness* membuat individu meringankan dan menenangkan pikiran yang bermasalah, serta membuat kedamaian dengan kehangatan, kelembutan, dan simpati kepada diri sendiri. *Self kindness* membuat individu menjadi hangat terhadap diri sendiri ketika menghadapi masa-masa sulit serta memahami diri sendiri dan tidak menyakiti atau mengabaikan diri dengan mengkritik dan menghakimi diri sendiri ketika menghadapi masalah. *Self kindness* menyadarkan individu mengenai ketidaksempurnaan, kegagalan dan kesulitan hidup yang tidak dapat dihindari, sehingga individu cenderung ramah terhadap diri sendiri daripada marah ketika menghadapi masa-masa sulit dalam hidup.

Tindakan menyakiti diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri disebut sebagai *self judgement*. *Self judgement* merupakan aspek kebalikan dari *self kindness*, yaitu menghakimi dan mengkritik diri sendiri. *Self judgement* adalah ketika individu menolak perasaan, pemikiran, dorongan, tindakan,

dan nilai diri sehingga menyebabkan individu merespon secara berlebihan dengan apa yang terjadi. Individu yang memiliki *self judgement* cenderung mengkritik, menghakimi dan meremehkan dirinya sendiri.

b. *Common Humanity vs Isolation*

Common humanity adalah kemampuan yang dimiliki individu untuk memahami bahwa kesulitan, kegagalan, dan tantangan merupakan bagian dari proses kehidupan manusia dan merupakan sesuatu yang wajar dialami oleh semua manusia, bukan hanya dialami diri sendiri. Neff mengaitkan *common humanity* dengan kelemahan individu dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kelemahan yang ada pada diri individu dilihat secara objektif, bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kelemahan hanya milik diri sendiri. Oleh karena itu, masa-masa sulit, penderitaan, kegagalan, dan pengalaman tidak menyenangkan lainnya juga dialami oleh orang lain dan merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia. Individu yang memiliki *common humanity*, individu akan menyadari dirinya sebagai manusia yang sangat terbatas dan jauh dari kesempurnaan sehingga individu akan mengakui bahwa setiap pengalaman akan ada kegagalan dan juga akan ada keberhasilan.

Isolation merupakan kebalikan dari aspek *common humanity*, di mana ketika individu dalam keadaan yang sulit cenderung merasa dirinya yang paling menderita di dunia. Muncul perasaan bahwa individu mengalami segala bentuk kesulitan sendirian dan bertanggung jawab sendiri atas segala bentuk kesulitan yang dialami sehingga akan mengisolasi diri dari orang lain.

c. *Mindfulness vs Overidentification*

Mindfulness adalah kemampuan individu untuk melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi apa yang terjadi di dalam suatu situasi. *Mindfulness* adalah melihat peristiwa secara apa adanya, tidak ditambah-tambah maupun dikurangkan, sehingga respon yang dihasilkan lebih efektif. *Mindfulness* adalah menyadari pengalaman yang terjadi dengan jelas dan sikap yang seimbang dalam merespon terhadap suatu situasi sehingga individu tidak terbawa suasana emosi yang negatif. Oleh karena itu *mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif dengan penuh kesadaran.

Over identification adalah kebalikan dari *mindfulness* yakni reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika menghadapi suatu permasalahan. *Over identification* diartikan sebagai terlalu fokus pada keterbatasan diri sehingga pada akhirnya menimbulkan kecemasan dan depresi.

2.3 Remaja

2.3.1 Definisi Remaja

Masa remaja adalah masa perkembangan yang merupakan transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa remaja merupakan masa yang tumpang tindih dengan masa pubertas, di mana remaja mengalami ketidakstabilan sebagai dampak dari perubahan-perubahan biologis yang dialaminya (Hurlock E. B., 2017). Batasan usia remaja di Indonesia yaitu 11-24 tahun dan belum menikah. Terdapat tiga tahap perkembangan remaja yaitu remaja awal, remaja madya dan remaja akhir (Sarwono, 2011). Remaja awal

atau *early adolescence* berlangsung sekitar usia 12-15 tahun. Remaja pertengahan atau *middle adolescence* berlangsung sekitar 15-18 tahun. Remaja akhir atau *late adolescence* berlangsung sekitar usia 18-21 tahun (Monks & Hadianto, 2008). Berk (2012) mengungkapkan masa remaja dibagi ke dalam tiga tahap, yaitu remaja awal (11 hingga 14 tahun), remaja pertengahan (14-16 tahun), dan remaja akhir (16-18 tahun).

Masa remaja pada umumnya mengalami banyak perubahan dalam berbagai aspek di kehidupannya seperti aspek fisiologis, psikologis maupun sosialnya (Hurlock, 2017). Secara perkembangan emosi, remaja umumnya mengalami fluktuasi emosi yang juga berhubungan dengan peningkatan hormon atau karena faktor lainnya seperti pola makan, stress dan relasi sosial remaja. Remaja belum sepenuhnya mampu untuk mengekspresikan emosinya secara memadai sehingga dapat dengan mudah mengalami pertengkaran dengan orang tua, saudara maupun teman. Meski begitu, hal tersebut dapat dikatakan normal terjadi pada masa remaja dan akan berkurang seiring beranjak dewasa (Santrock, 2003).

Remaja akhir menjadi lebih mengenal dirinya, mulai memahami arah hidup dan menyadari tujuan hidupnya serta lebih mandiri dari berbagai aspek seperti finansial dan tidak lagi mengisolasi dirinya dari lingkungan sekitar (Berk, 2012). Perubahan emosi pada remaja akan melambat saat mendekati masa remaja akhir. Sejalan dengan penelitian yang ditemukan oleh (Larson, dkk, 2002) bahwa pada masa remaja awal cenderung mengalami emosi-emosi negatif dan akan menjadi lebih stabil ketika menginjak usia pada masa remaja akhir.

Berdasarkan teori perkembangan kognitif Jean Piaget mengemukakan bahwa masa remaja telah mampu bernalar secara lebih logis dan mampu

berpikir abstrak serta pengolahan informasi yang diperoleh dari lingkungan sekitar jauh lebih matang. Pada tahap ini, remaja cenderung berpikir idealistik dengan membandingkan dirinya secara ideal dengan orang lain khususnya teman sebayanya. Berdasarkan teori perkembangan dari Erik Erikson mengemukakan bahwa masa remaja memasuki tahap kelima yaitu *identity vs role confusion*. Pada tahap ini, remaja mulai melakukan pencarian identitas untuk menemukan jati dirinya dan lingkungan sekitar akan berpengaruh pada proses pencarian identitas remaja. Remaja seringkali menyangkal standar orang tua dan lebih memilih teman sebaya sebagai standarnya dalam menilai dirinya. Hal tersebut dapat memengaruhi remaja dalam menemukan identitasnya sebab ketidakmampuan dalam mencapai keintiman, kurangnya konsentrasi dalam memenuhi tugas-tugas perkembangan yang seharusnya serta konflik dan penolakan dari lingkungan sekitar seperti keluarga dan teman sebaya (Berk, 2012).

Berdasarkan dari penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Masa remaja di mulai dari rentang usia 11 tahun dan berakhir sekitar usia 21 tahun. Masa transisi remaja melibatkan banyak perubahan pada remaja, baik secara fisik, kognitif, moral dan sosialnya yang menyebabkan remaja berada dalam masa krisis. Namun, seiring bertambahnya usia remaja dapat menjadi lebih stabil dalam mengontrol dirinya.

2.3.2 Tugas Perkembangan Remaja

Hurlock (2007) mengemukakan beberapa tugas perkembangan pada masa remaja, yaitu:

- a. Menerima keadaan fisiknya sebagai wanita atau pria dan menggunakannya secara efektif sesuai dengan kodrat.
- b. Mencapai pola hubungan baru yang lebih matang bersama teman lawan jenis, sesuai dengan keyakinan dan etika moral yang berlaku di masyarakat.
- c. Mencapai peranan sosial sesuai dengan lawan jenis, selaras dengan tuntutan sosial dan budaya yang ada di masyarakat.
- d. Menerima dan mengembangkan perilaku sosial yang bertanggung jawab di tengah masyarakat.
- e. Mencapai kemandirian, khususnya kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, serta mulai menjadi diri sendiri.
- f. Mencapai kemandirian ekonomis dengan mempersiapkan diri untuk berkarir (jabatan dan profesi).
- g. Mempersiapkan diri untuk memasuki dunia pernikahan dan menyadari tanggung jawab kehidupan berkeluarga.
- h. Memperoleh dan membentuk berbagai macam nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku, serta mengembangkan ideologi untuk keperluan kehidupan dan berkewarganegaraan.

2.4 Remaja dengan Keluarga Bercerai

Keluarga adalah hubungan yang selaras dan terjadi secara intensif dengan terpenuhinya fungsi kebutuhan anggotanya baik material maupun emosional dengan tujuan menyejahterakan seluruh anggotanya. Keluarga dimulai dengan perkawinan laki-laki dan perempuan dewasa yang artinya terjalin sebuah relasi

antar suami dan istri. Kunci keberhasilan sebuah keluarga adalah penyesuaian dan relasi antar keduanya. Oleh karena itu, kehadiran seluruh anggota menjadikan keluarga sebagai kelompok yang utuh dalam menjalankan perannya (Lestari, 2012).

Keluarga bertujuan untuk mengembangkan keintiman melalui perilaku-perilaku yang memunculkan rasa identitas sebagai sebuah keluarga termasuk ikatan emosi, pengalaman teoritis maupun cita-cita masa depan. Fungsi umum keluarga adalah melahirkan dan merawat anak, menyelesaikan masalah, dan saling peduli antar anggotanya tidak berubah substansinya (Dagun, 2002). Keluarga merupakan tempat pertama bagi anak dalam menjalankan kehidupannya. Oleh karena itu, pada awal tahun kehidupan anak sangat berpengaruh pada perkembangan sosial, emosi dan intelektual anak. Sehingga keluarga dipandang sebagai instrumen sosialisasi yang. Namun, keluarga dapat menjadi tidak utuh ketika terjadi kegagalan dalam relasi antar suami dan istri yang dapat mempengaruhi fungsi keluarga disebut sebagai perceraian (Lestari, 2012).

Perceraian orang tua merupakan keadaan keluarga yang tidak harmonis, tidak stabil atau berantakan (Yusuf S. , 2004). Masa perceraian merupakan masa yang kritis bagi anak terutama menyangkut hubungan dengan orang tua yang tidak lagi tinggal bersama. Anak harus mulai beradaptasi dengan perubahan hidupnya yang baru. Oleh karena itu, orang tua perlu menyiapkan anak agar beradaptasi dengan perubahan yang terjadi akibat perceraian agar mengurangi dampak negatif akibat perceraian tersebut. Namun, anak seringkali sulit melakukan identifikasi kepada orang tua dan berakibat merasa tidak

memiliki contoh positif yang bisa ditiru. Secara tidak langsung mereka memiliki pandangan negatif terhadap pernikahan (Risnawati, 2018; Santrock, 2003).

Bagi anak usia remaja, perceraian merupakan kehancuran bagi kehidupan mereka. Perceraian orangtua dapat mempengaruhi tumbuh kembang remaja secara negatif (Ida Untari, Putri, & Hafiduddin, 2018). Remaja mengalami rasa marah, takut, cemas akan perpisahan, sedih, malu, tidak peduli dengan sesama, susah diatur, mengalami depresi dan kecenderungan terhadap obat-obatan terlarang (Dariyo, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh (Tomcikova, dkk, 2011) pada 150 responden, mengungkapkan bahwa remaja dengan keluarga bercerai cenderung memiliki perilaku penggunaan alkohol berlebihan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Moore & Buehler, 2011) bahwa perceraian orangtua mempengaruhi perilaku kenakalan remaja.

Reaksi remaja dengan keluarga bercerai bergantung pada intensitas waktu perceraian, hubungan orang tua pasca perceraian serta kecakapan internal dapat menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan remaja dalam beradaptasi pada perceraian orangtuanya (Santrock, 2003). Penelitian yang ditemukan oleh (Olson & Defrain, 2000) bahwa 522 Remaja di California dengan keluarga bercerai memiliki adaptasi dan hubungan yang baik dengan orang tua mereka. Amato (2000) mengungkapkan bahwa perceraian dapat menjadi pengalaman yang memberikan kesempatan pada anak untuk mendapatkan kebahagiaan dan menyelamatkan anak dari kondisi lingkungan rumah yang disfungsi. Sejalan dengan (Aulia, 2005; Dewi, 2016) bahwa remaja dapat menjadi lebih mandiri dan memiliki ambisi untuk masa depannya agar tidak berakhir seperti orang tua nya.

Oleh karena itu, remaja dengan keluarga bercerai memiliki berbagai respons yang berbeda-beda dalam menyikapi perceraian orang tua nya. (Grotberg E. H., 1999) mengungkapkan bahwa keterampilan interpersonal individu dalam menyikapi suatu permasalahan yang disebut sebagai resiliensi penting untuk dimiliki pada anak dengan orang tua bercerai. (Holaday & McPhearson, 1997) mengemukakan bahwa individu yang memiliki resiliensi akan melalui proses *survive* (bertahan) dalam kehidupannya, kemudian akan beradaptasi dan hidup normal kembali. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dumont & Provost, 1999) bahwa remaja yang memiliki resiliensi dapat beradaptasi lebih baik pada perubahan struktur keluarga yaitu salah satunya adalah perceraian orang tua meskipun mengalami penurunan kesejahteraan kehidupannya di awal. Penelitian yang dilakukan oleh (Hadianti, Nurwati, & Darwis, 2017) bahwa remaja dengan keluarga bercerai yang memiliki resiliensi yang tinggi dapat menerima perceraian orang tua nya dan berperilaku positif serta mampu meraih prestasi yang baik.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa perceraian menimbulkan dampak kepada anak khususnya pada anak dengan usia remaja. Beberapa dampak negatif yang diperoleh yaitu kecemasan, kesedihan dan trauma. Kemampuan resiliensi dapat berperan penting dalam menurunkan dampak negatif dari perceraian orang tua. Remaja yang memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi dapat menyikapi perceraian orang tua secara lebih positif dan berusaha untuk menjadi pribadi yang lebih baik dengan meraih prestasi dan menjadi lebih mandiri.

2.5 Keterkaitan *Self-Compassion* dan Resiliensi Pada Remaja

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menilai, mengatasi dan meningkatkan kemampuan ataupun mengubah diri dari keadaan yang membuat individu mengalami kesengsaraan dalam hidup (Grotberg E. H., 1999). Resiliensi penting untuk dimiliki individu dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup agar dapat bangkit dan beradaptasi. Individu yang memiliki resiliensi yang tinggi dalam dirinya dikatakan dapat mengatasi sebagian besar masalah yang dihadapi. Resiliensi merupakan sebuah kunci untuk mencapai kepuasan dalam hidup serta berpengaruh terhadap kinerja individu baik disekolah maupun di tempat kerja serta memiliki perasaan cinta dan kasih dalam menjalin hubungan (Reivich & Shatte, 2002).

Kemampuan resiliensi individu dapat meningkat dengan baik sebab resiliensi bersifat kontinum. Resiliensi dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor protektif dan faktor risiko. Faktor protektif yang dimiliki individu seperti faktor individu, kompetensi sosial, keluarga dan komunitas dapat meningkatkan kemampuan resiliensi individu (Everall, Altrows, & Paulson, 2006). Salah satu kompetensi sosial yaitu konsep diri yang positif, intelegensi serta keterampilan kognitif. (Holaday & McPhearson, 1997) mengemukakan bahwa keterampilan kognitif individu dapat berpikir bahwa sebab terjadinya kejadian buruk bukan hanya kelalaiannya namun atas kehendak Tuhan Yang Maha Kuasa sehingga individu akan berpikir untuk tidak menyesali apa yang terjadi dan berusaha memaknai kejadian buruk tersebut sebagai bagian dari hidupnya atau biasa disebut sebagai *Self-Compassion*.

Neff (2003) mengemukakan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan emosional resiliensi individu dalam mencapai kesejahteraannya. *Self-*

compassion dapat membantu individu untuk menerima rasa sakit dan emosi negatif akibat penderitaan yang dirasakannya. *Self-compassion* dapat dilihat sebagai strategi koping individu dalam meregulasi emosinya dengan cara mengubah perasaan negatif menjadi perasaan yang lebih positif dalam menghadapi permasalahannya (Neff K. , 2003). Regulasi emosi merupakan salah satu aspek dari resiliensi yang dikemukakan oleh Kareen Reivich bahwa kemampuan individu untuk tetap berada pada keadaan tenang dan terkendali meskipun pada kondisi yang menekan (Reivich & Shatte, 2002).

Penelitian yang dilakukan Bluth & Moul (2017) terhadap 47 responden menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan resiliensi dan rasa bersyukur pada remaja serta dapat mengurangi stress dan kecemasan pada remaja. Sejalan dengan penelitian (Bluth, Mullarkey, & Lathren, 2018) pada 1.057 remaja bahwa terdapat korelasi positif antara *self-compassion* dan resiliensi pada remaja. Hal yang sama ditemukan pada 140 remaja di Panti Asuhan (Kawitri, Rahmawati, Arruumm, & Rahmatika, 2019) bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi remaja. Kemudian, ditemukan juga kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi sebesar 35,9% pada 250 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (Hatari & Setyawan, 2020).

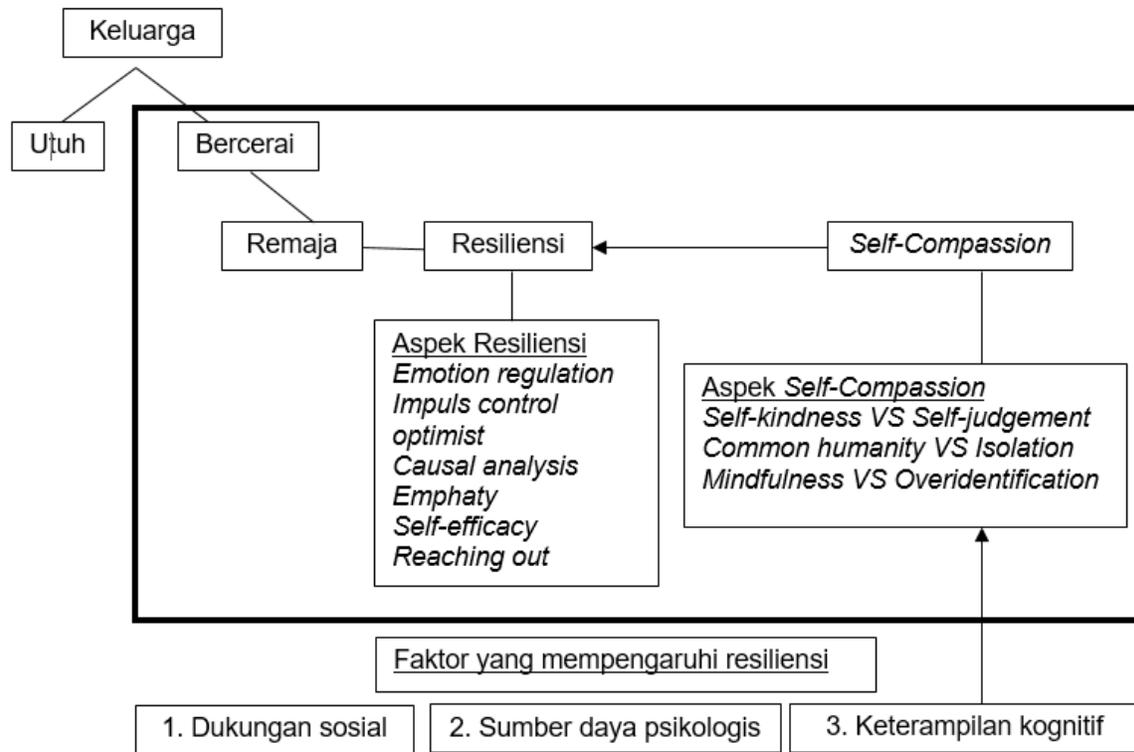
Self-compassion merupakan model alternatif untuk menghadapi keadaan hidup yang sulit dan meningkatkan ketangguhan dan pertahanan hidup pada kalangan remaja termasuk remaja dengan orangtua yang bercerai (Neff & McGehee, 2010). Salsabila (2021) mengungkapkan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif terhadap resiliensi pada 145 remaja dengan orangtua bercerai. Penelitian yang dilakukan oleh (Elfira, 2019) menunjukkan bahwa *self-*

compassion berkontribusi sebesar 24,6% terhadap resiliensi pada 134 remaja dengan orangtua bercerai.

Salah satu aspek dari *self-compassion* yaitu *mindfulness*. *Mindfulness* dapat membantu individu untuk mengidentifikasi dan menerima perasaan serta pikirannya dan agar tidak menghakimi segala situasi yang terjadi (Neff, 2003). Resiliensi dapat dicapai dengan meningkatkan *mindfulness*, mengurangi penolakan terhadap pengalaman, perasaan negatif (Tanay, Lotan, & Bernstein, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Shanti & Susanto (2020) terhadap 54 responden menyatakan bahwa remaja dengan keluarga bercerai yang memiliki skor *mindfulness* yang tinggi akan memiliki pemaafan yang lebih baik atas situasi yang terjadi. Penelitian lain oleh Fauzia & Listiyandini (2018) mengemukakan bahwa remaja dengan orangtua bercerai yang memiliki *mindfulness* yang baik akan memiliki sikap keterbukaan dan penerimaan diri yang baik. Sehingga, remaja dengan keluarga bercerai yang memiliki *mindfulness* yang tinggi tidak akan memberikan reaksi yang berlebih, memiliki sikap keterbukaan dan dapat beradaptasi pada situasi sulit yang dihadapinya.

Berdasarkan temuan penelitian di atas, menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi yang positif dengan resiliensi pada remaja. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* akan semakin tinggi resiliensi pada remaja. Begitupula sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* akan semakin rendah resiliensi pada remaja.

2.6 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka konseptual

KETERANGAN

— = Bagian dari

→ = Mempengaruhi

▭ = Fokus Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual, peneliti hendak meneliti kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi pada remaja dengan keluarga bercerai. Keluarga bertujuan untuk mengembangkan keintiman melalui perilaku-perilaku yang memunculkan rasa identitas sebagai sebuah keluarga termasuk ikatan emosi, pengalaman teoritis maupun cita-cita masa depan. Keluarga juga berperan untuk melahirkan dan merawat anak serta saling peduli antar anggotanya. Namun, tidak semua keluarga mampu untuk menjalankan perannya karena adanya berbagai konflik salah satunya perceraian.

Perceraian mengakibatkan dampak negatif pada anak khususnya remaja. Remaja seringkali merasa marah, sedih, malu, sulit diatur, depresi serta trauma. Namun, tidak semua remaja memberikan respon negatif akibat perceraian orangtua. Beberapa remaja yang memiliki resiliensi dapat menjadi lebih mandiri dan memiliki ambisi untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi penting untuk dimiliki oleh remaja dengan keluarga bercerai.

Resiliensi dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial, keterampilan kognitif, dan sumber daya psikologis. Individu yang memiliki resiliensi menyadari bahwa sebab terjadinya kejadian buruk bukan hanya kelalaiannya namun atas kehendak Tuhan Yang Maha Kuasa sehingga individu akan berpikir untuk tidak menyesali apa yang terjadi dan berusaha memaknai kejadian buruk tersebut sebagai bagian dari hidupnya atau biasa disebut sebagai *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan kebaikan pada diri sendiri dan tidak menghakimi diri ketika sedang mengalami kejadian yang tidak menyenangkan. Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih bermakna dan kesejahteraan psikologis. Sehingga *self-compassion* juga penting untuk dimiliki remaja dengan keluarga bercerai.

2.7 Hipotesis Kerja

Berdasarkan dari pemaparan di atas, hipotesis pada penelitian ini adalah:

- a) H_0 = Tidak terdapat kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi pada remaja dengan keluarga bercerai di kota Makassar
- b) H_1 = Terdapat kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi pada remaja dengan keluarga bercerai di kota Makassar