

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
TERHADAP RESILIENSI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN ROHADI
KALIWUNGU KENDAL**

SKRIPSI

Sebagai bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan
Program Strata (S1) Psikologi (S.Psi)



Oleh:

Arwa Fatimatuz Zahra

NIM: 2007016101

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO

SEMARANG

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Arwa Fatimatuz Zahra

NIM : 2007016101

Program Studi : Psikologi

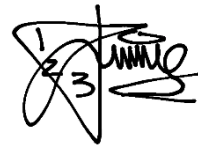
Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP RESILIENSI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN ROHADI KALIWUNGU KENDAL

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 07 Oktober 2024

Pembuat Pernyataan



Arwa Fatimatuz Zahra

NIM. 200716101



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP RESILIENSI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN ROHADIKALIWUNGUKENDAL

Nama : Arwa Fatimatuz Zahra

NIM : 2007016101

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dosen penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 24 Desember 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Nadiatus Salama, M.Si., PhD.
NIP. 197806112008012016

Penguji II

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP.198605232018012002

Penguji III

Lainatul Muadzkiyah, S. Psi., M.Psi. Psikolog
NIP. 197502052006042003

Penguji IV

Lucky Ade Sessiani, M. Psi.
NIP. 198512022019032010

Pembimbing I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP. 197711022006042004

Pembimbing II

Dewi Khurun Aini, M.A
NIP. 198605232018012002

PERSETUJUAN PEMBIMBING 1



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut:

Judul : PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TEMAN SEBAYA TERHADAP RESILIENSI PADA REMAJA DI
PANTI ASUHAN ROHADI KALIWUNGU KENDAL

Nama : Arwa Fatimatuz Zahra

NIM : 2007016101

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosyah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP. 19771102206042004

Semarang, 23 Oktober 2024
Yang bersangkutan

Arwa Fatimatuz Zahra
NIM. 2007016101

PERSETUJUAN PEMBIMBING 2



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH SELF COMPASSION DAN DUKUNGAN SOSIAL
TEMAN SEBAYA TERHADAP RESILIENSI PADA REMAJA DI
PANTI ASUHAN ROHADI KALIWUNGU KENDAL

Nama : Arwa Fatimatuz Zahra

NIM : 2007016101

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqasyah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., MA.
NIP. 198605232018012002

Semarang, 21 Oktober 2024
Yang bersangkutan

Arwa Fatimatuz Zahra
NIM. 2007016101

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil 'alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini hingga akhir. Tidak lupa shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW agar kelak mendapatkan syafa'atnya di yaumul qiyamah nanti. Atas hidayah serta inayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Self-compassion* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal”**. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar sarjana (S1) dalam bidang Psikologi (S.Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

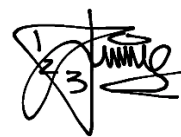
Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kata sempurna, hal tersebut karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki oleh penulis, dalam proses penyelesaian skripsi ini juga tak lepas dari berbagai kendala dan kekurangan. Namun, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan adanya arahan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan segala kemudahan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. Nizar Ali., M. Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang beserta jajarannya.
4. Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A., selaku Ketua Jurusan Psikologi sekaligus dosen wali serta menjadi pembimbing 2 yang tak henti-hentinya memberikan semangat, dukungan serta motivasi kepada penulis selama menempuh perkuliahan hingga akhir pendidikan di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M. Si., selaku Pembimbing 1 yang telah membimbing, mengarahkan serta mendampingi penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu, membimbing dan memberikan contoh teladan kepada penulis selama menempuh masa studi.
7. Segenap keluarga besar civitas akademika Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas sebagai penunjang.
8. Seluruh responden penelitian yang telah suka rela meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian penulis.
9. Kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan yang terdapat dalam penyusunan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak yang berkepentingan.

Semarang, 07 Oktober 2024

Penulis



Arwa Fatimatuz Zahra

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin dengan bangga dan kerendahan hati skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Bapak Sariyanto (alm) dan Ibu Ida Muslikhah. Teruntuk bapak, terima kasih atas cinta, kasih dan sayangmu selama 17 tahun putrimu hidup, meski bapak tidak menemani proses hingga meraih gelar sarjana namun gadis kecilmu ini mampu mewujudkan impian bapak, tenang di Surga sana ya pak.. doa selalu anakmu panjatkan atas nama bapak. Teruntuk ibu, terima kasih atas doa, dukungan, semangat serta motivasi kepada penulis yang senantiasa menemani hari-hari penulis, tanpamu penulis pasti akan kehilangan arah, sehat selalu Ibu.
2. Kakak penulis Fina Idamatus Silmi yang senantiasa memberi wejangan kepada penulis, terima kasih atas semangat yang diberikan sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini meski diiringi banyak hambatan.
3. Suami penulis Adi Gunawan yang selalu kebersamai penulis dalam setiap keadaan, terima kasih atas cinta, kasih sayang serta perhatian yang telah diberikan, terima kasih telah menjadi pendengar yang baik atas segala keluh kesah, i love you.
4. Anak pertama penulis Muhammad Alfiyan Syarif, hadirmu menjadi penyemangat baru dalam menjalani kehidupan. Terima kasih telah menemani hari-hari penulis yang tidak mudah, bahagia selalu sayang.
5. Teman terdekat penulis Dwiayu Septiana yang selalu siap sedia mendengarkan segala resah yang penulis rasakan, terima kasih atas dukungan dan semangat yang diberikan.
6. Teman seperjuangan penulis Tisna Anni Fatimatuzzahro dan Afifatul 'Ulya yang telah membantu dan menjadi tempat berbagi segala resah dan keluh kesah serta yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis. Terimakasih sudah selalu kebersamai dan menjadi bagian dari awal perkuliahan tanpa hilang perannya hingga sekarang ini.
7. Seluruh teman penulis terutama mahasiswa Psikologi kelas C angkatan 2020, yang telah kebersamai dan membantu penulis selama perkuliahan.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberi dukungan supaya skripsi ini selesai.
9. Diri penulis pribadi Arwa Fatimatuz Zahra, terima kasih karena telah berjuang dan bertahan hingga saat ini. Terima kasih karena tetap waras sejauh ini meski diterpa banyak rintangan dan kesulitan. Teruslah menjadi pribadi yang lebih baik dan menyenangkan.

MOTTO

“Tidak ada ujian yang tidak dapat diselesaikan. Tidak ada kesulitan yang melebihi batas kesanggupan. Karena Allah tidak akan membebani hamba-Nya melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya”
(Q.S Al-Baqarah: 286)

*“One day, in retrospect, the years of **struggle** will strike you as the **most beautiful**.”*
(Sigmund Freud)

“Teruslah berbuat baik meski kita tak selalu diperlakukan dengan baik.”

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING 1.....	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING 2.....	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Kajian Pustaka.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Resiliensi.....	8
1. Definisi Resiliensi	8
2. Aspek-aspek Resiliensi	9
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi	12
4. Resiliensi dalam Perspektif Islam.....	14
B. <i>SELF-COMPASSION</i>	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi <i>Self-compassion</i>	15
2. Aspek-aspek <i>Self-compassion</i>	16
3. <i>Self-compassion</i> dalam Perspektif Islam.....	17
C. Dukungan Sosial Teman Sebaya	18
1. Definisi Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	18
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial	19
3. Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Perspektif Islam	19
D. Pengaruh <i>Self-compassion</i> Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal.....	20
E. Hipotesis Penelitian.....	22

BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	23
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	23
C. Sumber dan Jenis Data.....	24
D. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	24
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	24
1. Populasi.....	24
2. Sampel	24
3. Teknik Sampling.....	25
F. Teknik Pengumpulan Data	25
1. Skala Resiliensi.....	26
2. Skala <i>Self-compassion</i>	27
3. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	28
G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	29
H. Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas.....	29
1. Hasil Uji Validitas	29
2. Hasil Uji Reliabilitas.....	32
I. Teknik Analisis Data	33
1. Uji Asumsi	34
2. Uji Hipotesis	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
1. Deskripsi Responden Penelitian	36
2. Kategorisasi Variabel Penelitian	37
B. Hasil Analisis Data.....	39
C. Pembahasan.....	43
BAB V PENUTUP	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN.....	52
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sampel Penelitian	25
Tabel 3.2 Kategorisasi Penilaian Skala pada Aitem.....	26
Tabel 3.3 Blue Print Skala Resiliensi	26
Tabel 3.4 Blue Print Skala <i>Self-compassion</i>	27
Tabel 3.5 Blue Print Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	28
Tabel 3.6 Blueprint Skala Resiliensi setelah Uji Coba Skala.....	30
Tabel 3.7 Blueprint Skala <i>Self-compassion</i> setelah Uji Coba Skala	31
Tabel 3.8 Blueprint Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya setelah Uji Coba Skala.....	32
Tabel 4.1 Data Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin 36	
Tabel 4.2 Data Responden Berdasarkan Usia	36
Tabel 4.3 Data Responden Berdasarkan Status di Panti.....	36
Tabel 4.4 Deskripsi Data Variabel Penelitian	37
Tabel 4.5 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Resiliensi.....	37
Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel Resiliensi	37
Tabel 4.7 Rentang Skor Kategorisasi Variabel <i>Self-compassion</i>	38
Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel <i>Self-compassion</i>	38
Tabel 4.9 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya	38
Tabel 4.10 Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya	39
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas <i>Self-compassion</i> , Dukungan Sosial Teman Sebaya, dan Resiliensi	39
Tabel 4.12 Uji Linieritas <i>Self-compassion</i> dan Resiliensi.....	40
Tabel 4.13 Uji Linieritas Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi	40
Tabel 4.14 Uji Multikolinearitas	41
Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial.....	41
Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis Secara Simultan	42
Tabel 4.17 Hasil Uji Koefisien Determinasi	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Keterkaitan Antar Variabel.....	22
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Skala Penelitian Sebelum Uji Coba.....	53
Lampiran 2 Skala Penelitian Setelah Uji Coba	61
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian	68
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas	72
Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas	76
Lampiran 6 Hasil Uji Deskriptif	77
Lampiran 7 Hasil Kategorisasi Penelitian	77
Lampiran 8 Hasil Uji Asumsi Klasik.....	78
Lampiran 9 Hasil Uji Regresi Berganda	81
Lampiran 10 Hasil Uji Skor Total Responden	82

**PENGARUH *SELF COMPASION* DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
TERHADAP RESILIENSI PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN ROHADI
KALIWUNGU KENDAL**

**Arwa Fatimatuz Zahra
Program Studi Psikologi
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang**

ABSTRAK

Abstrak : Remaja yang tinggal di panti asuhan tentu akan mengalami perkembangan yang berbeda dikarenakan kurangnya perhatian, kasih sayang serta dukungan orang tua sehingga dapat menimbulkan suatu permasalahan psikologis. Sebagai upaya menghadapi berbagai permasalahan tersebut, remaja harus memiliki resiliensi agar tidak mudah putus asa serta tahan banting untuk bangkit dalam permasalahan. Resiliensi adalah kemampuan individu untuk tetap bertahan dan tetap stabil secara psikologis setelah melewati peristiwa-peristiwa traumatis serta mampu beradaptasi secara positif ketika dihadapkan dalam kondisi yang tidak menyenangkan dan penuh resiko. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menguji secara empiris pengaruh *Self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif kausalitas. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 102 responden. Alat ukur yang digunakan di antaranya yakni skala resiliensi, skala *Self-compassion* dan skala dukungan sosial teman sebaya. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh *Self-compassion* terhadap resiliensi dengan nilai signifikansi $0,014 < 0,05$, terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, kemudian secara simultan terdapat pengaruh antara *Self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Dalam hal ini, *Self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal sebesar 49,1%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat resiliensi pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal berada pada kategori sedang, maka diharapkan mereka dapat meningkatkan kemampuan *Self-compassion* dengan cara membuka ruang kepada diri sendiri untuk menerima apapun situasi yang sedang dihadapi sehingga dapat mengatasi berbagai kesulitan serta permasalahan didalam hidupnya.

Kata kunci : Resiliensi, *Self-compassion*, dan dukungan sosial teman sebaya

**THE INFLUENCE OF SELF-COMPASSION AND PEER SOCIAL SUPPORT ON
RESILIENCE IN ADOLESCENTS AT THE ROHADI ORPHANAGE KALIWUNGU
KENDAL**

ABSTRACT

Abstract: *Adolescents living in orphanages will certainly experience different development due to lack of attention, love and support from parents, which can lead to psychological problems. In an effort to deal with these problems, adolescents must have resilience so that they are not easily discouraged and resilient to rise in problems. Resilience is the ability of individuals to survive and remain psychologically stable after going through traumatic events and being able to adapt positively when faced with unpleasant and risky conditions. The purpose of this study was to determine and empirically test the effect of Self-compassion and peer social support on resilience in adolescents at Rohadi orphanage Kaliwungu Kendal. This research uses a quantitative approach with associative causality method. Sampling in this study used purposive sampling technique with a total sample of 102 respondents. The measuring instruments used include the resilience scale, Self-compassion scale and peer social support scale. Based on the research that has been done, the results show that there is an influence of Self-compassion on resilience with a significance value of $0.014 < 0.05$, there is an influence of peer social support on resilience with a significance value of $0.000 < 0.05$, then simultaneously there is an influence between Self-compassion and peer social support on resilience with a significance value of $0.000 < 0.05$. In this case, Self-compassion and peer social support have a significant influence on resilience in adolescents at Rohadi orphanage Kaliwungu Kendal by 49.1%. The results showed that the level of resilience in adolescents in the Rohadi Kaliwungu Kendal orphanage was in the moderate category, so it is hoped that they can improve their Self-compassion skills by opening space for themselves to accept whatever situation they are facing so that they can overcome various difficulties and problems in their lives.*

Keywords: *Resilience, Self-compassion, and peer social support.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada saat ini, sering ditemukan anak terlantar tidak ada pihak yang bertanggung jawab untuk mengurus anak tersebut. Banyak anak harus berpisah atau bahkan kehilangan ayah, ibu, atau keduanya dikarenakan orang tua sudah tidak memiliki kemampuan dalam memberikan pengasuhan yang layak. Selain itu, terdapat anak yang kehilangan salah satu atau bahkan kedua orang tuanya namun tidak ada orang dari pihak keluarga yang mampu untuk mengurus atau kurangnya sarana yang mendukung perkembangan. Anak juga kehilangan figur orang tua untuk mendapatkan perhatian dan kasih sayang sehingga perkembangan anak menjadi kurang maksimal. Oleh sebab itu, pemerintah atau lembaga non pemerintah berperan untuk mengatasi permasalahan tersebut sehingga muncul sebuah sarana dalam bidang sosial yaitu panti asuhan.

Terdapat berbagai permasalahan di dalam panti asuhan, diantaranya yaitu kurangnya pemenuhan kebutuhan emosional serta perkembangan psikososial, kurangnya perhatian bahkan kurangnya jumlah pengasuh atau pengurus. Kondisi tersebut tentunya dapat menyebabkan timbulnya stigmatisasi bagi penghuni panti asuhan sebagai anak yang terlantar, sehingga dapat berpengaruh terhadap kepercayaan diri yang pada akhirnya juga akan mempersulit mereka dalam bergaul dengan orang di luar lingkungan panti asuhan (Kurnia & Akmal, 2017:172). Adanya suatu permasalahan diatas, maka dibutuhkan sebuah naungan yang mampu merawat juga mendidik anak supaya dapat berkembang dengan lebih baik. Salah satu caranya yaitu dengan menempatkan anak ke panti asuhan/yayasan sosial. Panti asuhan atau juga dikenal dengan sebutan Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) yaitu merupakan sebuah lembaga usaha kesejahteraan sosial pada anak yang memiliki tugas penting dalam memberikan pelayanan kesejahteraan sosial untuk anak yang kurang beruntung dengan merencanakan terkait masa depannya serta menyantuni anak terlantar, menyediakan layanan pengganti wali anak atau orang tua agar kebutuhan fisik, sosial, dan mental anak asuh terpenuhi sehingga mendapatkan peluang yang lebih tepat, luas, serta memadai agar perkembangan kepribadiannya sesuai dengan harapan sehingga dapat menjadi bagian dari individu yang akan berperan pada bidang pembangunan nasional serta dapat berguna sebagai generasi penerus yang dapat mewujudkan cita-cita bangsa.

Panti asuhan adalah salah satu lembaga terkemuka di dalam membangun perkembangan anak-anak yang tidak tinggal bersama keluarga atau bahkan tidak mempunyai keluarga (Santoso, 2005:37). Anak-anak yang dititipkan di panti asuhan diharapkan mendapatkan kasih sayang dari pengasuh yang menjaganya. Selain itu, anak juga akan mendapatkan teman yang memiliki latar belakang tak jauh berbeda dengan dirinya sehingga ia tidak merasa kesepian atau bahkan dapat mengurangi rasa tertekan. Anak tersebut mengalami beberapa kejadian yang tidak menyenangkan akibat dari kehilangan orang tua. Kejadian perpisahan dari ayah dan ibu dari seorang anak akan berdampak pada kondisi fisik, perilaku, kognitif, juga emosional anak yang dapat berpengaruh terhadap perkembangan anak ke tahap selanjutnya, yaitu tahap remaja (Rahmawati & Dewinda, 2015). Pada tahapan perkembangan ini, tentu saja remaja menghadapi banyak masalah yang datangnya dapat dari dalam diri remaja tersebut atau dari lingkungan yang ada di sekitarnya. Masalah-masalah tersebut sangat beragam dimulai dengan masalah yang ringan seperti masalah yang dapat dipecahkan sendiri sampai yang berat seperti melibatkan banyak pihak dan harus ada campur tangan dari orang tua ataupun orang yang lebih ahli untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi tersebut. Oleh karena itu, remaja harus memiliki ketahanan diri yang cukup kuat. Ketahanan umumnya mengacu kepada pola adaptasi positif setelah ataupun bahkan selama masa kemalangan atau risiko yang signifikan. Dalam kajian psikologi, kemampuan psikologis yang dimiliki individu ketika menghadapi kondisi yang tidak menguntungkan ini disebut resiliensi.

Menurut Connor dan Davidson (2003), resiliensi didefinisikan sebagai kecakapan individu dalam mengatasi depresi dan kecemasan, serta dalam menangani tekanan atau stres. Resiliensi dapat disebut juga sebagai bentuk kesadaran milik setiap individu dalam mengubah cara berpikirnya ketika dihadapkan pada sebuah permasalahan sehingga individu tersebut menjadi pantang menyerah dan sukar putus asa. Individu mampu memposisikan dirinya dengan baik atau beradaptasi dengan peristiwa yang tidak diinginkan. Misalnya seperti mampu menghadapi, melalui, dan menyelesaikan permasalahan yang sedang terjadi. Resiliensi diartikan sebagai kemampuan milik setiap individu untuk bangkit serta beradaptasi ke arah positif yang sifatnya dinamis. Maka kemampuan resiliensi yang tinggi dibutuhkan sebagai upaya dalam menjaga kesinambungan hidup yang optimal (Izzaturrohman & Khaerani, 2018:123). Resiliensi milik seorang individu akan membuat individu tersebut cenderung siap untuk berhadapan, mengatasi, serta mengeluarkan diri dari tekanan yang sedang dihadapi. Resiliensi sebagai kecakapan ketika menghadapi tantangan akan terlihat jika individu menghadapi suatu pengalaman yang berat dan paham terhadap cara menghadapi maupun beradaptasi dengan pengalaman tersebut. Pengalaman individu ketika menghadapi sebuah kesulitan serta tantangan kehidupan akan berdampak pada meningkatnya resiliensi. Melalui penambahan tingkat resiliensi, manusia dapat melebarkan keterampilan hidup contohnya yaitu cara melakukan komunikasi, keterampilan yang realistis dalam menciptakan rencana masa depan, serta dapat memilih keputusan yang tepat untuk kehidupannya (Rojas, 2015:63). Menurut Goldstein dan Brooks (2005), remaja yang memiliki latar belakang ditinggalkan oleh orang tua atau yatim piatu, akan lebih mudah merasa tertekan oleh berbagai risiko yang berpengaruh terhadap perkembangan psikologis remaja tersebut. Namun kerangka berpikir dari setiap remaja dapat dikembangkan agar menjadi individu yang resilien dengan cara mengurai stres dan tekanan secara lebih efektif. Selain itu, remaja juga dapat mengatasi berbagai macam tantangan, bangkit dari kesengsaraan, memecahkan masalah, serta menjalin kedekatan atau hubungan terhadap orang lain yang ada di sekitarnya secara nyaman.

Untuk mengetahui lebih mendalam mengenai permasalahan yang terdapat di panti asuhan Rohadi, peneliti melakukan studi pendahuluan atau pra riset melalui wawancara guna memperoleh kepastian ada atau tidaknya masalah resiliensi remaja di panti asuhan Rohadi. Peneliti melakukan wawancara terhadap 2 pimpinan panti asuhan dan 10 remaja panti asuhan Rohadi. Berdasarkan informasi yang didapat dari salah satu pimpinan panti asuhan, total anak di panti asuhan Rohadi secara keseluruhan berjumlah 122 anak, 90 anak tinggal menetap di panti asuhan dan 32 anak lainnya merupakan anak non panti yang tidak menetap di panti asuhan namun terdaftar di panti asuhan. Diantara seluruh anak tersebut rata-rata masih berstatus sebagai remaja. Remaja yang berstatus sebagai pelajar maka dalam penentuan fokusnya dilatarbelakangi oleh tantangan yang dihadapi. Selain itu mereka juga harus menghadapi perubahan secara fisik dan psikologis sebagai tugas perkembangan pada periode transisi atau masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa (Khurun Aini, D., 2020:212). Erikson (Rusuli, 2022:77) menyebutkan bahwa remaja pada usia 12 sampai 20 tahun sedang memasuki fase perubahan yaitu masa yang penuh dengan gejolak karena pada fase ini remaja sedang dihadapkan dengan berbagai macam permasalahan, tantangan kehidupan, perubahan dari segi fisik, sosial, emosi serta psikologisnya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Yogi Supranto dkk, 2023) mengenai permasalahan terkait resiliensi yang dialami oleh remaja tepatnya resiliensi remaja pasca kematian salah satu orang tua yang diakibatkan kecelakaan. Pada dasarnya kehilangan salah satu orang tua atau bahkan keduanya dapat menyebabkan kesedihan yang mendalam pada diri remaja sehingga menimbulkan perasaan bersalah, marah, putus asa serta ketidakmampuan dalam menerima kebenaran. Fenomena yang terjadi akibat permasalahan tersebut didominasi pada masalah rasa kehilangan. Hal tersebut yang kemudian menjadikan remaja dituntut memiliki kemampuan resiliensi diri agar dapat menjalani kehidupannya dengan baik. Karena kemampuan resiliensi merupakan bekal penting bagi remaja agar memiliki penyesuaian diri yang baik sehingga akan menciptakan kondisi jiwa dan mental yang baik pula.

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara terhadap 2 pimpinan panti asuhan (I) dan (S). Remaja yang tinggal di panti asuhan mempunyai perasaan rendah diri, menarik diri dari lingkungan, mudah merasa putus asa, lebih mudah merasa takut serta cemas apabila dibandingkan dengan remaja yang masih mempunyai orang tua (Widiasavitri, 2016:92). Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara awal dengan pimpinan di panti asuhan Rohadi yang mengatakan bahwa terdapat beberapa remaja yang cenderung menutup diri dan pasif, sehingga sulit membedakan apakah remaja tersebut sedang mengalami masalah atau tidak. Dan ketika didekati oleh pimpinan atau pengasuh terdapat beberapa remaja yang terlihat kurang percaya diri, hal tersebut disebabkan oleh kurangnya kedekatan hubungan antara pimpinan atau pengasuh dengan remaja tersebut. Sehingga individu akan lebih membatasi dirinya dengan orang lain yang dirasa tidak memiliki kedekatan hubungan dengannya. Beberapa faktor ini bersumber dari dalam diri, seperti harga diri, spiritualitas, emosi positif, *Self-compassion*. Berdasarkan hasil dari wawancara bahwa remaja panti asuhan tidak mampu menerima kondisi diri dan cenderung menyalahkan diri sendiri. Hal tersebut mengindikasikan bahwasanya mereka memiliki keyakinan kurang positif yang berarti bahwa terdapat permasalahan pada *Self-compassion* yang dimiliki remaja di panti asuhan Rohadi.

Terakhir, peneliti melakukan wawancara terhadap 10 remaja panti asuhan Rohadi. Delapan dari sepuluh subjek mengatakan bahwa mereka tidak memiliki harapan terkait masa depan, bersikap pesimis, sulit mengontrol emosi, serta tidak adanya dukungan sosial. Subjek juga mengatakan bahwasanya mereka sering menangis karena belum dapat menerima keadaan yang sebenarnya. Seorang remaja panti asuhan Rohadi mengungkapkan bahwasanya sering menangis karena merasa kangen dengan orang tua tetapi mereka sudah tidak ada di dunia ini, jadi menyebabkan mereka sudah tidak terlalu memikirkan tentang masa depannya, mereka pasrah menjalani kehidupan yang berjalan dengan semestinya. Selain itu, mereka juga mengalami kesulitan dalam mengontrol emosinya seperti halnya mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi karena terkadang masih merasa tidak terima dengan takdir yang menimpanya, kehilangan orang tua menurut mereka layaknya kehilangan dunianya.

Selanjutnya, kehilangan figur sosok orang tua mengakibatkan remaja yang tinggal pada panti asuhan merasa tidak mempunyai harapan yang baik terhadap dirinya. Hal tersebut membentuk anak semakin putus harapan, merasa sedih, serta mudah menyerah terhadap kondisinya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fabrykowski dan Piver menunjukkan bahwa karakteristik anak di panti asuhan diantaranya meliputi menyalahkan diri sendiri, serta rasa ketidakberdayaan yang hal tersebut merupakan salah satu ciri rendahnya *Self-compassion*. Hasil wawancara dengan “M” ketika di tanya mengenai cita-cita subjek dapat menceritakan secara jelas mengenai bayangan mereka terhadap cita-cita, ataupun tugas sekolah. Dalam suatu waktu mereka juga merasa ragu serta khawatir terhadap kemampuan mereka dikarenakan status mereka yang menjadi anak panti asuhan serta dari keluarga yang kurang mampu, dalam hal ini subjek merasa bingung dalam proses untuk mencapai tujuan cita-cita tersebut. Berdasarkan wawancara subjek digambarkan sebagai individu yang mempercayai bahwa berbagai kejadian buruk yang terjadi pada mereka merupakan hal yang permanent yang tidak dapat dirubah. Ketika individu memikirkan sesuatu individu tersebut terbayang hal buruk yang akan terjadi kedepannya sehingga individu tersebut merasa kurang optimis. Dari keterbuktian adanya masalah resiliensi yang berdampak negatif terhadap remaja di panti asuhan Rohadi, tentunya terdapat penyebab atau faktor yang berperan didalamnya. Faktor tersebut dapat berasal dari internal maupun eksternal. Faktor internal diantaranya meliputi harga diri, spiritualitas, emosi positif, *Self-compassion*. Sedangkan faktor eksternal meliputi komunikasi dengan lingkungan, dan dukungan sosial. Dalam penelitian ini, faktor internal yang digunakan yakni *Self-compassion* dan untuk faktor eksternalnya yaitu menggunakan dukungan sosial teman sebaya.

Adanya resiliensi terbentuk karena beberapa faktor, salah satunya adalah *Self-compassion* (Rahayu dkk, 2021; Bluth, 2018). Azzahra & Herdiana (2022) menerangkan sikap dan pemaknaan positif terhadap diri sendiri termasuk dalam aspek Connor & Davidson (2003) sejalan dengan prinsip

Self-compassion. Yang mana *Self-compassion* adalah sikap mempunyai sebuah perhatian dan kepedulian pada diri sendiri saat menghadapi masalah (Kawitri dkk, 2020; K. D. Neff & Beretvas, 2013; Zahra dkk, 2021). *Self-compassion* secara tidak langsung dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosional dengan memperlakukan diri mereka apa adanya dan merasa nyaman dengan dirinya sendiri (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014; Riki Anggrian, 2018). Sebagaimana penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara resiliensi dan *Self-compassion*. *Self-compassion* dan resiliensi berkorelasi positif menurut Sofiachudairi & Setyawan (2018) ketika mahasiswa memiliki banyak *Self-compassion*, mereka lebih resilien saat mengerjakan skripsi. Rahayu dkk (2021) juga meneliti hubungan antara *Self-compassion* dengan resiliensi pada perawat. Ada korelasi yang kuat antara *Self-compassion* dan resiliensi, individu yang *Self-compassionate* juga akan resilien.

Selain faktor internal yang mempengaruhi resiliensi, terdapat pula faktor eksternal yaitu dukungan sosial yang juga berpengaruh terhadap resiliensi. Menurut Tedesse, Dereje dan Belay (2014) perkembangan anak yang sehat diperlukan sebuah kontinuitas hubungan sosial yang baik. Lingkungan sosial yang luas dapat mempengaruhi resiliensi pada remaja dan juga berperan penting didalam perkembangan psiko-sosialnya (Olsson, et. al, 2003). Hasil penelitian tersebut juga diperkuat oleh Horton dan Wallander (2011) bahwasanya sumber daya sosial yang responsif terhadap peristiwa stres memiliki efek *adjustment* (penyesuaiaan). Dukungan yang diberikan untuk remaja diharapkan dapat menghindarkan remaja dari tekanan psikologis sehingga dapat bersikap resilien ketika dihadapkan pada sebuah permasalahan. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian Zhou, dkk (dalam Zhou, Wu & Zhen, 2017) bahwa seorang remaja yang memiliki dukungan sosial yang tinggi maka akan memiliki perasaan aman, dan rasa lekat yang dapat membantu remaja dalam berbagi pengalaman traumatis mereka. Berbanding tebalik jika kurangnya dukungan sosial yang diterima bagi remaja yayasannya maka dapat menyebabkan remaja tersebut memiliki daya resiliensi yang rendah.

Berdasarkan fenomena diatas, serta belum terdapat penelitian tentang *Self-compassion*, dukungan sosial, dan resiliensi di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal, serta pentingnya *Self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi pada remaja, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self-compassion* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, telah terangkum rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh *Self-compassion* terhadap resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal?
2. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal?
3. Apakah terdapat pengaruh *Self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk menguji secara empiris, diantaranya berkenaan dengan:

1. Pengaruh *Self-compassion* terhadap resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal.
2. Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal.
3. Pengaruh *Self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis yakni sebagaimana berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan dan pemahaman yang lebih luas terkait dengan *Self-compassion*, dukungan sosial teman sebaya, dan resiliensi pada remaja di panti asuhan. Selain itu dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan dalam disiplin psikologi serta dapat digunakan sebagai sumber referensi guna membantu data terbaru yang nantinya dapat bermanfaat terhadap penelitian selanjutnya, terutama yang berfokus pada *Self-compassion*, dukungan sosial teman sebaya, dan resiliensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Panti Asuhan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menjadi tambahan bacaan bagi yayasan panti asuhan dalam meningkatkan kemampuan resiliensi remaja di panti asuhan, serta dapat menjadi bahan rujukan mengenai sejauh mana pengaruh *Self-compassion*, dukungan sosial teman sebaya, terhadap resiliensi bagi remaja di panti asuhan.

b. Bagi Remaja di Panti Asuhan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu refleksi serta rujukan dalam meningkatkan kemampuan resiliensi dan dukungan sosial ketika mengalami berbagai kesulitan serta permasalahan dalam hidup sehingga remaja yang mengalami situasi yang sama mendapatkan suatu gambaran resiliensi yang baik. Serta agar pembaca lebih mampu meningkatkan kemampuan resiliensi khususnya ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan.

c. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif dalam menambah wawasan bagi mahasiswa Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang terutama yang berkaitan dengan psikologi klinis.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas referensi yang ada dengan memasukkan variabel-variabel baru yang dapat berdampak pada resiliensi, seperti halnya regulasi emosi, kontrol impuls, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan pencapaian. Sehingga dapat memperluas cakupan data yang berbeda dan lebih luas dari proyek penelitian ini. Selain itu, diharapkan juga dapat memperluas wilayah subjek penelitian agar cakupan data yang diperoleh dapat lebih luas lagi.

E. Kajian Pustaka

Pada dasarnya penelitian yang berkaitan dengan resiliensi pasti sudah pernah diteliti sebelumnya. Namun untuk menghindari menganalisis tema-tema yang telah dibahas sebelumnya, penulis telah melakukan pemeriksaan terhadap penelitian terdahulu yang dianggap relevan serta sesuai dengan pembahasan pada penelitian ini. Adapun literatur yang digunakan sebagai tinjauan pustaka antara lain:

Pertama adalah penelitian yang dilakukan oleh Aulia Fachrial, dkk pada tahun 2023 dengan judul “Pengaruh *Self-compassion* Terhadap Resiliensi pada Remaja yang Memiliki Orang Tua Tunggal”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Responden penelitian ini berjumlah 120 partisipan dengan karakteristik remaja akhir berusia 18 sampai 21 tahun, dan memiliki orang tua tunggal. Hasil uji hipotesis diperoleh nilai R Square sebesar 0,356 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian hipotesis penelitian diterima, yang berarti ada pengaruh yang

signifikan antara *Self-compassion* terhadap resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua tunggal sebesar 35,6%.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Zaharuddin, dkk pada tahun 2021 dengan judul “Hubungan antara *Self-compassion* dengan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan Bunda Pangkalan Balai”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Self-compassion* dengan resiliensi pada remaja panti asuhan Bunda Pangkalan Balai. Adapun populasi dari penelitian ini yaitu remaja panti asuhan Bunda Pangkalan Balai dengan jumlah 40 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *Self-compassion* dengan resiliensi, dengan nilai koefisien korelasi I sebesar 0,439 dengan nilai signifikannya 0,022 yang berarti nilai signifikannya $< 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara *Self-compassion* dengan resiliensi pada remaja panti asuhan Bunda Pangkalan Balai. Hal tersebut mengindikasikan bahwa apabila *Self-compassion* tinggi maka Resiliensi juga tinggi, begitupun sebaliknya.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Zahra Kawitri, dkk pada tahun 2019 dengan judul “*Self-compassion* dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan”. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-compassion* dengan resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Sampel penelitian ini adalah 140 remaja panti asuhan dengan karakteristik usia 14-18 tahun yang dipilih dengan teknik convenience sampling dari 12 panti asuhan di Jakarta dan Bekasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Self-compassion* dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan ($r=0,439$, $p=0,00$). Hasil penelitian dapat menjadi acuan mengenai pentingnya memberi perhatian terhadap *Self-compassion* dalam mengembangkan resiliensi bagi remaja yang tinggal di panti asuhan.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Barbarosa, dkk pada tahun 2021 dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Remaja Awal Penghuni Panti Asuhan Bani Yaqub Surabaya”. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada remaja awal penghuni panti asuhan Bani Yakub Surabaya. Subjek penelitian ini laki-laki dan perempuan yang berusia 12-15 tahun. Penelitian ini menggunakan 32 responden penghuni panti asuhan Bani Yakub yang berada di Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi bernilai positif yang berarti semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi resiliensi pada subyek, demikian juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka resiliensi subyek akan semakin rendah.

Kelima, penelitian yang dilakukan oleh Suparman, dkk pada tahun 2024 dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial, Harga Diri, dan Kontrol Diri Terhadap Resiliensi Remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dukungan sosial, harga diri, dan pengendalian diri sebagai faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja di LKSA. Responden yang terlibat pada penelitian ini berjumlah 93 remaja yang tinggal di asrama LKSA. Rata-rata indeks dukungan sosial sebesar 65,71, harga diri sebesar 50,57, pengendalian diri sebesar 50,37, dan resiliensi sebesar 63,26. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif antara dukungan sosial dengan ketahanan remaja. Terdapat pula korelasi positif antara harga diri dengan pengendalian diri remaja di LKSA. Lebih lanjut ditemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh langsung dan tidak langsung terhadap resiliensi remaja di LKSA melalui harga diri. Pengendalian diri juga berpengaruh secara langsung dan tidak langsung terhadap resiliensi remaja melalui variabel harga diri.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh M Fadhil, dkk pada tahun 2018 dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Remajadi SMA Banda Aceh”. Pada penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi remaja di SMA Banda Aceh. Populasi dalam penelitian ini adalah 1128 siswa dengan sampel 295. Hasil penelitian menggambarkan bahwa sebagian besar dukungan sosial teman sebaya berada pada kategori sangat tinggi dan sebagian besar kapasitas resiliensi remaja berada pada kategori tinggi. Hasil analisis regresi linier menunjukkan bahwa F hitung 42,170 dan lebih besar dari F tabel yaitu 3,89 dan dengan

angka signifikansi sebesar 0,000 dengan ketentuan jika nilai $\text{sig} < 0,05$ artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima, dengan besaran sebesar 0,126 atau 12,6%. Dengan demikian semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka akan semakin baik kemampuan resiliensi remaja.

Berdasarkan dari beberapa penelitian terdahulu yang telah di paparkan di atas, terdapat beberapa persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan seperti pada penelitian satu, dua, dan tiga yang sama-sama menggunakan variabel *Self-compassion* sebagai variabel X dan variabel resiliensi sebagai variabel Y. Selanjutnya, pada penelitian keempat, lima, dan enam juga sama-sama menggunakan variabel dukungan sosial sebagai variabel X dan variabel resiliensi sebagai variabel Y. Persamaan lainnya juga terdapat pada metode yang digunakan yakni sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif.

Selain belum terdapat adanya persamaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan, terdapat pula perbedaan antara keduanya seperti pada populasi, sampel, maupun tempat penelitian. Selain itu, peneliti tidak menemukan penelitian sebelumnya yang membahas mengenai ketiga variabel yang akan peneliti lakukan. Dengan adanya perbedaan dan kesamaan dengan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini layak untuk diteliti dan dapat dipertanggungjawabkan kevalidannya. Oleh karena itu, agar menjadi sebuah pembaharuan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self-compassion* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal”.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Resiliensi berasal dari bahasa latin “*re-silere*” yang secara etimologis diartikan sebagai suatu kapasitas untuk dapat pulih atau bangkit kembali (Masten & Gerwartz, 2006). Menurut Bonanno (2004), resiliensi adalah sebuah kapasitas yang dimiliki oleh manusia didalam memelihara fungsi psikologis serta fisiknya untuk tetap seimbang dan normal ketika dihadapkan dengan segala sesuatu yang tidak menguntungkan dan mengancam jiwanya. Resiliensi juga disebut sebagai kemampuan individu dalam mengatasi dan beradaptasi dengan kejadian yang berat atau suatu permasalahan yang terjadi dalam kehidupan (Revich & Shatte, 2002).

Pada pandangan lain, resiliensi memiliki keterkaitan erat dengan psikologi positif yang berakar dari mazhab atau aliran psikologi humanistik. Para tokoh psikologi humanistik seperti Abraham Maslow, Carl Rogers, dan Victor Frankl, para tokoh inilah yang mengembangkan penelitian, praktik, dan teori tentang kehidupan individu yang positif (Hendriani, 2019:3). Psikologi positif lebih menekankan mengenai kekuatan dan kebajikan manusia yang memiliki tujuan dalam memahami serta memfasilitasi hasil perkembangan positif dalam diri individu. Resiliensi dikatakan sebuah proses, artinya resiliensi inilah yang mengatur, mengelola dan beradaptasi secara efektif terhadap sumber stress ataupun trauma (Windle, 2011).

Pandangan psikologi positif dalam resiliensi memiliki pondasi utama, yang pertama yakni adanya pengalaman hidup positif yang dimiliki individu sebagai hasil dari upaya mengeksplorasi dan menumbuhkan emosi-emosi positif di tengah beragam situasi. Kedua yakni adanya properti yang positif dalam individu, seperti kepribadian yang positif, bakat, serta berbagai kekuatan personal yang lain. Ketiga yakni lingkungan sosial yang positif, yang menyangkut tentang dukungan keluarga, teman sebaya, atau adanya instansi sosial yang mendukung perkembangan individu (Hendriani, 2019: 4-5)

Setiap individu pada dasarnya mempunyai kapasitas resiliensi yang berbeda-beda dalam dirinya. Resiliensi pada individu muncul ketika seseorang mengalami situasi serta kondisi yang menekan, sehingga individu dapat beradaptasi dan bangkit dari tekanan yang telah dialami (Richardson, dalam Agrianti & Hari, 2019). Kemampuan dalam mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau permasalahan yang terjadi dalam kehidupan (Reivich dan Shatte, 2002).

Siebert dalam bukunya “*The Resiliency Advantage*”, menjelaskan bahwasanya resiliensi merupakan suatu kemampuan dalam mengatasi perubahan hidup pada level yang tinggi dengan lebih baik, menjaga kesehatan di bawah kondisi yang penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengatasi kemalangan, merubah cara hidup ketika cara yang lama dirasa tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada, serta mampu menghadapi permasalahan tanpa melakukan kekerasan (Vreide, Raharjo & Sulastri, 2017: 46-47). Maka resiliensi dapat diartikan sebagai sebuah kemampuan yang dibutuhkan individu dalam setiap sendi kehidupan. Karena kehidupan setiap individu selalu dihadapkan oleh kesulitan (*adversity*) atau keadaan yang tidak menyenangkan. *Adversity* menantang kemampuan setiap individu untuk mengatasinya, belajar darinya bahkan dapat berubah karenanya (Desmita, 2005).

Seseorang yang resilien bukan berarti individu yang imun, tahan dan dapat terbebas sama sekali dari tekanan dan kesulitan. Konsep dari resiliensi yakni ketika menghadapi situasi yang menekan, individu resilien tetap merasakan berbagai emosi negatif atas kejadian traumatik yang dialami. Mereka tetap merasakan marah, kecewa, sedih, bahkan mungkin cemas, khawatir, serta takut sebagaimana orang lain pada umumnya, hanya saja individu resilien memiliki cara untuk memulihkan kondisi psikologisnya, serta bergerak bangkit dari suatu keterpurukan.

Dari beberapa definisi yang telah di kemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah sebuah proses yang melibatkan peran berbagai faktor individual, sosial atau lingkungan yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan individu untuk dapat bangkit dari pengalaman emosional yang bersifat negatif saat dihadapkan dengan situasi sulit yang menekan.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Reivich dan Shatte (2002) memaparkan tujuh aspek dari resiliensi, aspek aspek antara lain yaitu regulasi emosi (*emotional regulation*), kontrol impuls (*impulse control*), optimisme (*optimism*), analisis kausal (*causal analysis*), empati (*empathy*), efikasi diri (*self efficacy*), dan pencapaian (*reaching out*). Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut :

a. Regulasi emosi (*emotional regulation*)

Regulasi emosi atau pengaturan emosi adalah kemampuan individu untuk tetap tenang dalam menghadapi suatu kondisi yang penuh dengan tekanan. Individu yang resilien menerapkan berbagai keterampilan yang sudah dikembangkan dalam membantu mengontrol emosi, atensi, dan perilakunya. Kemampuan regulasi merupakan hal penting karena dapat bermanfaat dalam menjalin hubungan interpersonal, kesuksesan bekerja serta memiliki ketahanan fisik yang baik atau sehat. Bukan berarti setiap emosi perlu diperbaiki atau dikontrol, karena dengan ekspresi emosi secara tepatlah yang menjadi bagian dari resiliensi.

Emosi yang dirasakan oleh individu cenderung lebih berpengaruh terhadap orang lain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan mengatur emosi yang kurang dapat lebih mudah mengalami kesulitan dalam membangun atau menjaga hubungan sosial dengan orang lain. Tidak semua emosi yang ada pada individu dapat dikontrol, hal tersebut dikarenakan mendiskripsikan emosi secara positif atau negatif merupakan hal yang wajar dan sehat. Bahkan kemampuan untuk mendiskripsikan emosi secara tepat adalah bagian dari resiliensi. (Alfinuha & Nuqul, 2017).

Reivich & Shatte (2002), mengatakan bahwa ada dua keterampilan yang dapat memudahkan individu dalam melakukan regulasi emosi yaitu tenang (*calming*) dan fokus (*focusing*). Dua keterampilan inilah yang akan membantu individu dalam mengontrol emosi yang tidak terkendali, menjaga fokus pikiran dari hal-hal yang dapat mengganggu, serta dapat mengurangi stressor yang dialami oleh individu.

1) Tenang (*calming*)

Keterampilan ini merupakan kemampuan dalam meningkatkan kontrol diri terhadap respon tubuh dan pikiran ketika menghadapi stressor. Dengan cara relaksasi, individu dapat merasakan ketenangan, sehingga dapat mengontrol jumlah stress yang dialami.

2) Fokus (*focusing*)

Keterampilan ini merupakan kemampuan untuk menganalisis perbedaan antara sumber permasalahan atau akibat yang ada dalam permasalahan tersebut. Pada akhirnya, individu akan dapat mencari solusi dari permasalahan yang mereka hadapi.

b. Pengendalian Impuls (*impulse control*)

Kontrol impuls sangat erat kaitannya dengan regulasi emosi. Individu dengan kontrol impuls yang kuat akan memiliki regulasi emosi yang tinggi, sedangkan individu dengan kontrol emosi yang rendah akan cenderung menerima keyakinan secara *impulsive*, yaitu suatu kondisi sebagai kebenaran dan bertindak atas dasar hal tersebut. Kondisi ini sering menimbulkan konsekuensi negatif yang dapat menghambat resiliensi.

Pengendalian impuls merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan serta tekanan yang muncul dari dalam diri. Artinya individu dengan kemampuan pengendalian impuls yang rendah akan lebih cepat mengalami perubahan emosi ketika dihadapkan dengan berbagai stimulasi dari lingkungan. Individu cenderung bersifat reaktif, memperlihatkan

perilaku mudah marah, hilangnya kesabaran, impulsif, dan berlaku agresif. Perilaku yang ditampakkan tentunya akan mengakibatkan orang disekelilingnya merasa kurang nyaman sehingga berdampak pada hubungan sosial individu dengan orang lain menjadi buruk. Individu yang mampu dalam mengendalikan impulsivitas akan dapat mencegah terjadinya kesalahan pemikiran, sehingga dapat memberikan respons yang tepat pada permasalahan yang dialami. Kemampuan individu untuk mengendalikan impuls sangat erat kaitannya dengan kemampuan regulasi emosi yang dimiliki.

c. Optimisme (*optimism*)

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Artinya individu meyakini bahwa berbagai hal dapat berubah menjadi lebih baik. Individu yang optimis mempunyai pandangan terkait masa depan dan mempercayai bahwasanya arah kehidupannya dapat dikontrol dengan baik dibandingkan dengan orang yang pesimis. Individu yang optimis nampak lebih sehat secara fisik, lebih produktif dalam bekerja serta lebih berprestasi. Hal tersebut merupakan sebuah fakta yang ditunjukkan melalui ratusan studi yang terkontrol dengan baik. Optimis bukanlah sebuah sifat yang terberi, melainkan dapat dibentuk dan ditumbuhkan dalam diri individu. Optimisme akan menjadi hal yang bermanfaat untuk individu bila diiringi dengan keyakinan diri (*self efficacy*), karena dengan optimis yang ada pada diri individu akan menyebabkan individu lebih terdorong dalam mencari solusi dari permasalahannya dan terus berusaha demi terciptanya kondisi yang lebih baik. Bagian dari optimis adalah kita mampu mengontrol situasi, dari aspek-aspek situasi yang mungkin mampu memisahkan mana yang dapat kita kontrol dan mana yang kita perlu terima (Amir, 2021). Optimis yang dimaksud adalah optimis yang realistis, artinya sebuah kepercayaan akan terwujudnya masa depan yang lebih baik dengan diiringi usaha dalam mewujudkan hal tersebut. Perpaduan antara optimis yang realistis dan efikasi diri adalah salah satu kunci resiliensi dan kesuksesan.

d. Kemampuan menganalisis masalah (*causal analysis*)

Kemampuan analisis masalah adalah istilah yang digunakan untuk merujuk pada kemampuan diri individu, artinya secara akurat dapat digunakan dalam mengidentifikasi penyebab-penyebab dari permasalahan individu tersebut. Jika seseorang tidak mampu memperkirakan penyebab dari permasalahannya secara akurat, maka individu tersebut akan mengulangi kesalahan yang sama.

Individu yang resilien yaitu individu yang memiliki fleksibilitas kognitif, dalam artian individu yang mampu mengidentifikasi segala sesuatu yang dapat menyebabkan kemalangan. Individu yang resilien tidak mudah menyalahkan orang lain atas kesalahan yang telah dibuat dengan tujuan menjaga harga diri atau membebaskan diri dari rasa bersalah. Individu yang memiliki kendali penuh akan berfokus pada pemecahan suatu permasalahan, sehingga secara perlahan akan dapat mengatasi permasalahan yang ada, mengarahkan energi yang dimiliki untuk bangkit hingga meraih kesuksesan.

e. Empati (*empathy*)

Empati dapat diartikan dengan sebaik apa individu dapat membaca petunjuk dari orang lain yang berkaitan dengan kondisi emosional individu tersebut. Beberapa individu dapat menginterpretasikan perilaku non verbal orang lain, seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh dan menentukan apa yang dipikirkan serta dirasakan orang tersebut. Ketidakmampuan dalam hal ini akan berdampak pada kesuksesan dan menunjukkan perilaku tidak resilien. Individu dengan empati yang rendah akan cenderung mengulang pola yang dilakukan oleh individu yang tidak resilien yaitu menyamaratakan semua keinginan dan emosi orang lain.

f. Efikasi Diri (*self efficacy*)

Efikasi diri menggambarkan keyakinan seseorang bahwa ia dapat memecahkan masalah yang dialaminya dalam keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai kesuksesan. Efikasi diri ini merupakan salah satu faktor kognitif yang menentukan sikap dan perilaku individu dalam sebuah permasalahan. Dengan adanya kemampuan serta keyakinan untuk menyelesaikan

permasalahan, maka individu akan mampu mencari penyelesaian yang tepat dari permasalahan yang ada serta tidak mudah menyerah terhadap berbagai kesulitan yang dialami.

g. Pencapaian (*reaching out*)

Pencapaian menggambarkan kemampuan individu dalam mencapai sebuah keberhasilan. Dalam hal ini berkaitan dengan keberanian individu untuk mencoba mengatasi permasalahan, karena dianggap sebagai suatu tantangan bukan suatu permasalahan. Grotberg (1999), menyebut komponen resiliensi dengan istilah sumber. Terdapat tiga sumber resiliensi individu (*three sources of resilience*) yaitu: pertama, (*I Am*) adalah sumber resiliensi yang erat kaitannya dengan kekuatan pribadi dalam diri individu. Sumber ini mencakup perasaan, sikap dan keyakinan pribadi. Kedua, (*I Have*) adalah sumber resiliensi yang berhubungan dengan besarnya dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar, sebagaimana dipersepsikan atau dimaknai oleh individu. Ketiga, (*I Can*) adalah sumber resiliensi yang berkaitan dengan usaha yang dilakukan oleh individu untuk memecahkan suatu permasalahan menuju keberhasilan dengan kekuatan diri sendiri. Grotberg (1999) lebih lanjut menjelaskan bahwa ketiga komponen tersebut akan berpengaruh terhadap perilaku individu yang relatif stabil, dengan respon-respon yang bermakna terhadap berbagai macam situasi dan kondisi yang dihadapi (Hendriani, 2019: 9-10).

Resiliensi bukan hanya sekedar bagaimana seorang individu memiliki kemampuan mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, namun merupakan kemampuan individu dalam meraih aspek yang bernilai positif dari kehidupan setelah dihadapkan dengan kemalangan yang menimpanya. Banyak individu yang tidak mampu melakukan *reaching out* (pencapaian), hal ini disebabkan karena terdapat kecenderungan sejak kecil untuk lebih banyak belajar menghindari kegagalan dan situasi yang memalukan dibanding berlatih untuk menghadapinya. Akibatnya, individu akan menunjukkan rasa takut dan jauh dari karakter resilien. Bagi individu yang telah beresiliensi akan memiliki aspek-aspek yang telah dipaparkan di atas. Individu akan memiliki pandangan berbeda dalam memandang permasalahan kehidupan dimasa mendatang atau yang tengah dihadapinya saat ini. Serta mampu memahami situasi dan kondisi yang ada disekitar, dan menjaga keseimbangan sosial dengan lingkungannya.

Sedangkan Aspek-aspek Resiliensi menurut (Reich, Zautra, dan Hall, 2010: 4), meliputi :

a. *Recovery: From Risk to Resilience* (Pulih dari tantangan yang dihadapi)

Merupakan sebuah kemampuan untuk bangkit kembali dan pulih sepenuhnya dari tantangan yang sedang dihadapi. Kemampuan alami dari dalam diri seseorang untuk pulih dan bebas dari beban yang sedang dialaminya. Walaupun peristiwa tertentu dapat memberikan bekas luka emosional pada diri seseorang, tetapi terkadang pemulihan dapat jauh melampaui dari apa yang diprediksi karenanya.

b. *Sustaining Pursuite of the positive* (Mempertahankan dan mengejar suatu hal positif)

Ketika seseorang dalam keadaan stress permasalahan yang dihadapi melampaui kapasitas dan kemampuannya ,akan terjadi perubahan tingkat emosi, perilaku , dan stress sehingga dapat mengakibatkan menurunnya keterlibatan afeksi positif seseorang. Kapasitas yang positif pada seseorang merupakan hal yang dapat meningkatkan emosional positif dan mengurangi tingkat stress, serta dapat menghalu segala penyakit yang kemungkinan dapat menyerang seseorang pada saat mengalami keterpurukan.

Berdasarkan teori yang dikemukakan diatas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek resiliensi adalah *recovery: from risk to resilience* (Pulih dari tantangan yang dihadapi), *sustaining pursuite of the positive* (mempertahankan dan mengejar suatu hal positif), *emotional regulation* (regulasi emosi), *impulse kontrol* (kontrol impuls), *causal analysis* (analisis sebab-akibat), *self-efficacy* (efikasi diri), *realistic optimism* (realistis dan optimis), *emphaty* (empati), *reaching out* (meningkatkan aspek positif). Dalam penelitian ini maka aspek-aspek resiliensi yang akan digunakan untuk mengungkap gambaran resiliensi pada remaja di panti asuhan yaitu *emotional regulation* (regulasi emosi), *impulse kontrol* (kontrol impuls), *causal analysis* (analisis sebab-akibat), *self-*

efficacy (efikasi diri), *realistic optimism* (realistis dan optimis), *emphaty* (empati), *reaching out* (meningkatkan aspek positif).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Di dalam diri individu terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi, seperti yang telah dipaparkan oleh Reisnick, Gwyther dan Roberto (2011), adalah sebagai berikut:

a. Harga Diri (*Self-Esteem*)

Self esteem merupakan hasil penilaian terhadap individu yang berkaitan dengan dirinya sendiri yang dibuktikan melalui sikap positif dan negatif. *Self esteem* erat kaitannya dengan penilaian terhadap dirinya sendiri yang dapat berpengaruh terhadap perilaku dalam kehidupannya (Tambunan, 2001). Individu dengan *self esteem* yang baik akan membantu individu ketika menghadapi kesulitan hidup karena mampu menilai segala sesuatunya secara positif.

b. Dukungan Sosial (*Social support*)

Dukungan sosial merupakan sebuah bantuan atau pertolongan yang diterima individu dari interaksinya dengan orang lain. Dengan bantuan yang diterima dapat menciptakan perasaan positif yang secara umum akan berdampak terhadap kesejahteraan individu. Kesulitan atau kesengsaraan yang dialami individu dalam kehidupannya akan mampu meningkatkan resiliensi ketika pelaku sosial disekitarnya memberikan dukungan terhadap penyelesaian masalah serta dengan bantuan dari orang lain tersebut dapat menjadikan individu mampu bangkit kembali setelah menghadapi situasi yang menekan.

c. Spiritualitas

Spiritualitas, ketahanan, serta ketangguhan merupakan beberapa faktor yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu. Pandangan spiritual pada individu dalam hal ini berupa percaya bahwa Tuhan merupakan penolong bagi setiap hamba-nya ketika menghadapi berbagai kesulitan dalam hidupnya.

d. Emosi Positif

Emosi positif merupakan faktor penting yang berperan dalam membentuk kemampuan resiliensi individu. Emosi positif dibutuhkan ketika sedang dihadapkan dengan kondisi yang menekan. Dengan emosi positif yang dimiliki individu, maka akan mengurangi tingkat stres secara lebih efektif.

Sedangkan menurut Holaday & McPhearson (1997), terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi Resiliensi, diantaranya:

a. 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 satu hal. Dukungan sosial yang diberikan dapat dengan berbagai macam, yaitu:

- 1) Pengaruh Budaya (dalam Holaday & McPhearson, 1997) mengatakan bahwa budaya dapat mempengaruhi individu mendapatkan dukungan sosial. Individu dapat menerima dukungan sosial sesuai dengan budaya yang dianut dan ditinggali.
- 2) *Community Support*. Individu mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan terdekat salah satunya dari komunitas yang diikuti. Komunitas dapat memberikan dukungan sosial yang lebih pada individu.
- 3) *School Support* (Holaday & McPhearson, 1997) mengatakan bahwa sekolah merupakan tempat di mana individu berinteraksi dengan lingkungan sekolah merupakan lingkungan dekat pada individu. Sekolah dapat memberikan dukungan sosial yang pada individu, karena sekolah merupakan tempat di mana individu mendapatkan pendidikan sehingga

dukungan sosial seharusnya didapatkan oleh individu terutama pada guru yang mempunyai peran dalam pemberian motivasi bagi anak dan remaja.

- 4) Dukungan personal Zimrin (Holaday & McPhearson 1997) menjelaskan bahwa individu dapat menerima dukungan sosial secara personal dari orang terdekatnya selain dalam keluarga. Dukungan secara personal diharapkan menjadi pembentuk keyakinan dan motivasi agar dapat bangkit dari keterpurukan. 5) Dukungan keluarga Keluarga merupakan lingkungan paling dekat pada individu. Diharapkan dari lingkungan terdekatnya, keluarga dapat memberikan dukungan sosial dari permasalahan pada individu yang terjadi.

b. Kemampuan kognitif

Kemampuan kognitif pada individu diharapkan dapat memberikan kemampuan dalam beradaptasi dari permasalahan dan dapat bangkit dari masalah yang dihadapi. Adapun kemampuan kognitif terdapat beberapa macam, yaitu:

1) Inteligensi

Kemampuan inteligensi dapat mempengaruhi resiliensi pada individu. Kemampuan inteligensi yang baik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan situasi yang tidak diharapkan dan dapat memiliki kemampuan pemecahan masalah yang baik dari masalah yang ada.

2) Gaya koping (*copyng style*)

Kemampuan *copyng style* dapat mempengaruhi resiliensi. Kemampuan ini dapat membentuk bagaimana individu dalam menyelesaikan masalah yang terjadi. Mengatasi gejala stres yang baik dapat memiliki pengaruh positif untuk meningkatkan resiliensi.

3) Kemampuan untuk tidak menyalahkan diri

Kemampuan ini dapat mempengaruhi resiliensi pada individu. Menghindari untuk menyalahkan diri sendiri penting dalam mempengaruhi resiliensi karena individu dapat lebih menyayangi diri sendiri.

4) Kontrol pribadi

Kontrol pribadi dapat menambah kemampuan untuk beradaptasi dari keterpurukan. Selain itu, keyakinan pada individu untuk dapat memberikan kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan. Murphy (Holaday & McPhearson, 1997) menjelaskan bahwa kontrol pribadi dan self-efficacy dapat menumbuhkan kemampuan rasa keyakinan pada individu untuk mencapai tujuan dari suatu peristiwa.

5) Kebermaknaan hidup

Bernstein (Holaday & McPhearson, 1997) mengatakan bahwa pengalaman menyakitkan yang didapatkan oleh individu dapat memberikan motivasi agar dapat berjuang untuk bertahan dari keterpurukan.

6) Sumber daya psikologis

Sumber daya psikologis merupakan daya ketahanan psikologis dan kepribadian yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi situasi yang sulit (Garmezy, dkk dalam Holaday & McPhearson, 1997). *Self-compassion* terdapat pada faktor kognitif individu yaitu kemampuan untuk tidak menyalahkan diri. Hal tersebut karena *Self-compassion* telah dijelaskan dalam penelitian Crocker (Teleb & Awamleh, 2013) yang menjelaskan bahwa *Self-compassion* dapat membantu individu untuk mampu tidak menyalahkan keadaan dari situasi yang tidak diinginkan dan dapat memberikan dukungan serta mendorong kepercayaan interpersonal.

Didasarkan pada uraian di atas, kesimpulan yang dapat dibuat adalah bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja panti asuhan. Beberapa faktor ini bersumber dari dalam diri, seperti harga diri, spiritualitas, emosi positif, *Self-compassion*. Selain itu faktor-faktor eksternal

seperti komunikasi dengan lingkungan, dan dukungan sosial juga turut memengaruhi resiliensi pada remaja panti asuhan.

4. Resiliensi dalam Perspektif Islam

Resiliensi adalah suatu proses dinamis yang didalamnya melibatkan peranan berbagai faktor individual, sosial juga lingkungan yang menggambarkan kekuatan serta ketangguhan Individu untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif ketika berhadapan dengan keadaan yang penuh tekanan atau mengandung hambatan yang signifikan. Seperti firman Allah dalam Al-qur'an Surat Al-Insan ayat 24, sebagai berikut:

فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تُطِعْ مِنْهُمْ آيْمًا أَوْ كَفُورًا

Artinya: “Maka bersabarlah untuk (melaksanakan) ketetapan Tuhan-Mu, dan janganlah engkau ikuti orang yang berdosa dan orang yang kafir diantara mereka”. (Q.S Al Insan:24)

Ayat diatas menjelaskan bahwasanya setiap manusia dianjurkan untuk mempunyai perilaku sabar ketika menjalani ketetapan yang Allah telah takdirkan untuk setiap hamba-Nya. Artinya, individu diharapkan dapat selalu berpikir positif (*positive thinking*) dan berusaha menerima (*self acceptance*) tanpa menghakimi setiap permasalahan yang terjadi sehingga dapat menjalani kehidupan dengan lebih baik.

Al-Quran merupakan kitab yang didalamnya terdapat peraturan lengkap mengenai kehidupan manusia, bahkan seluruh entitas dalam kehidupan ini, termasuk dalam Pendidikan dan berbagai dimensi sosial lainnya (Fauzi,2015). Demikian juga tentang keharusan bangkit dari keterpurukan, sebagaimana di jelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 214:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَاءُ وَزُلْزَلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصُرَ اللَّهُ أَأَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ قَرِيبٌ

Artinya: “Ataukah kamu akan mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dialami) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Mereka ditimpa kemelaratan, penderitaan dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga Rosul dan orang-orang bersamanya berkata „Kapankah datang pertolongan Allah?“, ingatlah sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat”. (QS. Al-Baqarah: 214)

Dalam Tafsir Misbah oleh Muhammad Quraish Shihab menafsirkan bahwa, apakah kalian mengira akan masuk surga dengan hanya menyatakan keislaman tanpa diuji seperti halnya orang-orang sebelum kalian? Mereka diuji dan diguncangkan dengan berbagai cobaan. Sampai-sampai Rosulullah sendiri dan orang-orang yang bersamanya, berkata, “Bilakah pertolongan Allah akan tiba?” Saat itulah Allah menepati janji-Nya dan mengatakan kepada mereka bahwa pertolongan itu sudah dekat. Makin berat dan makin tinggi cita-cita yang akan dicapai, makin besar pula rintangan dan cobaan yang akan dialami (Kementrian Agama RI).

Firman Allah tersebut dapat diartikan bahwa tidak ada seorang pun didunia ini yang tidak diberi masalah oleh Allah SWT. Dan hanya orang-orang yang kuat yang mampu bertahan dari masalah dan mampu untuk bangkit kembali dari keterpurukanlah yang mendapatkan kesenangan dari Allah sebagai balasannya. Dari ayat tersebutlah dapat dipahami bahwa pentingnya bagi seorang hamba memiliki tingkat resiliensi yang tinggi untuk bertahan dalam ujian keimanannya dan ketangguhan sebagai orang muslim.

B. SELF-COMPASSION

1. Definisi *Self-compassion*

Self-compassion berasal dari kata *compassion* yang diturunkan dari bahasa Latin “patiri” dan bahasa Yunani “patein” yang berarti menderita, menjalani, atau pengalaman (Farida 2013). *Self-compassion* adalah konsep baru yang diturunkan dari filosofi budha yang memiliki definisi secara umum adalah welas asih. Gilbert dalam (Hidayati, 2013) mengemukakan bahwa welas asih mencakup keinginan untuk mengurangi penderitaan atau rasa sakit, kesadaran akan sumber dari penderitaan dan tindakan yang menunjukkan belas kasih. Neff (dalam Kharina & Juliana 2012) mengartikan *Self-compassion* sebagai sikap peduli dan bersahabat terhadap diri sendiri dalam menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup atau karena kekurangan diri sendiri, serta memahamsi bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan yang dialami oleh setiap orang.

Neff (2003) merekomendasikan *Self-compassion* sebagai konsep alternatif sebagai langkah untuk menuju individu yang sehat tanpa melibatkan penilaian diri. Gagasan tentang *Self-compassion* memberikan cara berpikir lain untuk memikirkan tentang bagaimana melihat diri sendiri untuk meningkatkan kemampuan beradaptasi remaja. Menjadi *Self-compassionate* bukan berarti seseorang harus menjadi selfish atau *self centered*. *Self-compassion* berbeda dengan *self pity*, ketika seseorang merasa *self pity* ia akan merasa berada jauh dari orang lain dan lebih memperhatikan dan membandingkan dengan orang lain bahwa masalah yang dialami adalah yang paling” serius (Neff, 2003). *Self-compassion* adalah menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan.

Neff (2003) membedakan *Self-compassion* dengan *self-esteem* (harga diri) yang membutuhkan rasa lebih unggul dari orang lain sehingga kita akan memiliki kecenderungan bersaing untuk dapat merasa “cukup baik”. Wiliam James mengatakan bahwa *self-esteem* merupakan cara mengevaluasi kemampuan seseorang dalam beberapa aspek penting dalam kehidupan. Charles Horton Cooley menjelaskan *self-esteem* tidak hanya berkaitan dengan penilaian diri tetapi juga tentang perbandingan dengan orang lain. Hal ini menimbulkan dampak negatif yaitu munculnya narsisme, munculnya kritik diri, dan perbandingan diri dengan orang lain.

Konsep *Self-compassion* berbeda dengan “mengasihi diri sendiri“, karena apabila individu merasa kasihan pada orang lain, mereka biasanya merasa sangat terpisah dan terputus dari mereka dan akan cenderung menyatakan “untungnya masalah dia bukan masalah saya”. Pada konsep mengasihi diri sendiri, individu akan cenderung tenggelam dalam masalah yang mereka hadapi dan melupakan satu hal yaitu bahwa orang lain di luar sana bisa jadi memiliki masalah yang sama seperti yang sedang dialaminya. Bahkan, mereka akan cenderung mengisolassikan diri mereka dan merasa bahwa hanyalah ia irang satu-satunya yang merasakan penderitaan itu. Berbeda dengan konsep *Self-compassion* (welas asih), akan merasa terhubung dengan orang lain dan sadar betul bahwa penderitaan, kesulitan, kekurangan, serta kegagalan merupakan hal yang wajar dan sering dialami oleh orang lain.

Self-compassion bukan berarti mengkritik diri sendiri ketika terdapat suatu harapan yang belum dapat terpenuhi dan bukan membahayakan ego sendiri untuk mencapai suatu tujuan, melainkan mendorong ego individu dengan lembut dan sabar untuk mengubah perilaku atau kebiasaan. *Self-compassion* adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami suatu kegagalan atau melakukan kesalahan, namun tidak menghakimi dengan keras dan tidak mengkritik diri sendiri. Dengan kata lain *Self-compassion* adalah kemampuan untuk menyayangi dan berbuat baik terhadap diri sendiri tanpa mengkritik atau menyalakan diri sendiri saat mengalami suatu permasalahan. Orang yang memiliki *Self-compassion* akan memperlakukan dirinya sendiri seperti dia memperlakukan teman yang sedang mengalami masa-masa sulit, sedang mengalami kegagalan, atau sedang mengalami kehidupan yang berat.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *Self-compassion* adalah sikap mencintai atau bersahabat terhadap diri sendiri ketika menghadapi masalah dalam hidup, dan berbagai bentuk rasa sakit, kegagalan dan perampasan diri dianggap sebagai bagian dari kehidupan yang dialami oleh setiap orang.

2. Aspek-aspek *Self-compassion*

Kristin Neff, seorang Psikolog Universitas Texas di Austin mengembangkan *Self-compassion scale* yang hampir selalu digunakan dalam penelitian tentang *Self-compassion*. Neff (2003) dalam (Akin, 2010) menjelaskan bahwa *Self-compassion* meliputi tiga aspek yaitu:

a. *Self-kindness*

Kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri sendiri, tetap lembut dan tidak akan menyakiti atau menghakimi diri sendiri. Saat menghadapi masalah dan rasa sakit, orang yang baik hati akan menghangatkan diri, memahami diri sendiri, dan tidak akan menyakiti atau mengabaikan diri sendiri karena kritik dan penilaian. *Self-kindness* membuat 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 ketika menghadapi masalah. *Self-judgement* merupakan aspek kebalikan dari *self-kindness*, yaitu menghakimi dan mengkritik diri sendiri. (Hidayati, 2013) menjelaskan bahwa *self-judgement* mengacu pada penolakan individu terhadap perasaan, pikiran, impuls, perilaku dan harga diri, yang mengarah pada reaksi berlebihan terhadap apa yang terjadi. Individu biasanya tidak menyadari bahwa mereka membuat penilaian diri sendiri.

b. *Common humanity*

Common humanity adalah kesadaran bahwa individu menganggap kesulitan, kegagalan, dan tantangan sebagai bagian dari kehidupan manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, tidak hanya oleh dirinya sendiri. Komponen mendasar kedua dari *Self-compassion* adalah pengenalan akan pengalaman manusia secara umum. *Common humanity* mengasosiasikan kelemahan yang individu miliki dengan kondisi manusia secara keseluruhan, sehingga kelemahan tersebut dianggap secara keseluruhan bukan hanya sekedar opini subjektif yang melihat kekurangan hanyalah miliki diri sendiri. Demikian pula dengan masa-masa sulit, perjuangan, dan kegagalan dalam hidup juga telah membangkitkan kesadaran orang-orang dalam pengalaman manusia secara keseluruhan, tidak hanya pengalaman kita sendiri tentang rasa sakit dan kegagalan. Dalam hal ini penting untuk dipahami bahwa setiap orang akan menghadapi kesulitan dan masalah dalam kehidupan masing-masing. *Isolation* merupakan kebalikan dari aspek *common humanity*, dalam hal ini orang yang berada dalam situasi sulit seringkali merasa paling menderita. Terapat perasaan bahwa individu akan mengalami berbagai bentuk kesulitan sendirian dan bertanggung jawab atas berbagai bentuk kesulitan yang dialami sehingga akan mengisolasi diri dari orang lain.

c. *Mindfulness*

Mindfulness adalah melihat, menerima dan menghadapi kenyataan dengan jelas tanpa menilai situasi. “*Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. *Mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan” negatif. Hidayati (2013) menjelaskan bahwa konsep utama *mindfulness* adalah melihat sesuatu seperti apa adanya, bukan meningkatkan atau menurunkannya, sehingga membuat respon menjadi lebih efektif. Dengan *mindfulness* ini individu dapat sepenuhnya mengetahui dan memahami perasaan yang sebenarnya. *Over identification* merupakan kebalikan dari *mindfulness* yang merupakan reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan individu ketika menghadapi suatu permasalahan. *Over identification* diartikan sebagai terlalu fokus pada keterbatasan diri sehingga pada akhirnya menyebabkan kecemasan

dan depresi. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek pada *Self-compassion* terdiri dari self-kindness yaitu kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri, common humanity yaitu kemampuan menganggap pengalaman diri sebagai cakupan yang luas dan mindfulness yaitu kemampuan memproses pikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan penuh kesadaran.

3. *Self-compassion* dalam Perspektif Islam

Self-compassion menurut pandangan Neff yang sudah dijelaskan di atas adalah bagaimana individu dapat memberikan perlakuan yang baik pada dirinya sendiri dengan tetap mencari solusi atas kesulitan atau penderitaan yang sedang dialami, karena sejatinya segala bentuk kesulitan atau penderitaan merupakan hal yang wajar dan sering dialami oleh manusia lainnya. Pengertian *Self-compassion* ini ada kecenderungan pengertian yang sama dalam konsep Islam sendiri, yaitu terkait tawakkal. Tawakkal memiliki arti bahwa Allah lah yang akan menyelesaikan masalahnya dengan mencari solusi dan setelahnya baru ia menyerahkan kepada Allah SWT.

Menurut M. Quraish Shihab, tawakkal ini bukan semata-mata pasrah atau menyerahkan semuanya sama Allah akan tetapi harus ada usaha-usaha yang dijalankan oleh manusia dalam menyerahkan itu sehingga setelah usaha tersebut dijalankan maka manusia harus percaya sepenuhnya atas hasil yang akan dicapainya nanti. Dapat disimpulkan bahwa terdapat dua unsur dalam memaknai tawakkal ini, yaitu ikhtiar dan juga berserah diri kepada Allah SWT. M. Quraish menuturkan bahwa sesungguhnya antara iman, Islam, dan tawakkal ialah satu bagian yang sulit dihilangkan. Artinya, apabila ada iman maka seharusnya ada Islam dan tawakkal, begitu pula untuk yang lainnya. Dalam surat Al-Hadid ayat 22, Allah SWT telah berfirman yang berbunyi:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾

Artinya: “Setiap bencana yang menimpa di bumi dan yang menimpa dirimu sendiri, semuanya telah tertulis dalam kitab (Lauh Mahfuz) sebelum dirimu sendiri”

Menurut Al-Qusyairi, tawakkal ini berkaitan dengan ridha, karena ridha merupakan hasil dari tawakkal. Apabila seseorang telah tawakkal maka orang tersebut akan ridha. Pengertian ridha adalah sikap kerelaan hati untuk menerima setiap kejadian baik berupa musibah, kesulitan ataupun keadaan yang kurang menyenangkan. Al-Qusyairi, menjelaskan lagi bahwa ridha ini juga berkaitan dengan ridha terhadap Allah, ridha terhadap apa yang datang dari Allah, dan berkaitan dengan apa yang ditetapkan oleh Allah, karena pada dasarnya manusia dapat berusaha sekuat tenaga untuk mendapatkan apa yang diinginkan akan tetapi manusia tidak dapat menetapkan keberhasilannya sendiri. Artinya, hanya Allah lah sebagai penentu dari segalanya, sehingga apa yang belum baik menurut manusia dapat jadi baik menurut Allah.

Hal ini juga sesuai dengan firman Allah dalam surat Al-Baqarah Ayat 216, yang berbunyi:

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: “Diwajibkan atas kamu berperang, padahal itu tidak menyenangkan bagimu. Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui”.

Sementara itu, seseorang yang telah ridha dapat tercermin dari sikap qona'ah. Qona'ah merupakan sikap seseorang yang merasa bersyukur atas apa yang telah Allah berikan kepadanya. Qona'ah memiliki pengertian menerima dengan cukup. Dari sabda Rasulullah : “Bukanlah kekayaan itu lantaran banyak harta, kekayaan ialah kekayaan jiwa”. Hadis ini menjelaskan kepada kita bahwa kekayaan itu bukan tentang seberapa banyaknya harta yang dimiliki akan tetapi kaya ialah bagi mereka yang merasa cukup dengan apa yang ada, tidak merasa kurang, apalagi cemburu dengan kepunyaan orang lain, bukan orang yang meminta kepada yang lain dengan terus menerus. Kalau masih memonta tambah tandanya ia miskin.

Allah berfirman dalam Al-Quran Surat Az-Zumar Ayat 49, yang berbunyi:

فَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ ضُرٌّ دَعَانَا ثُمَّ إِذَا خَوَّلْنَاهُ نِعْمَةً مِّمَّا قَالَ إِنَّمَا أُوتِيْنَاهُ عَلَىٰ عِلْمٍ بَلَّٰلٍ هِيَ فِتْنَةٌ وَلَكِنَّا أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ

Artinya: “Maka apabila manusia ditimpa bencana dia menyeru Kami, kemudian apabila Kami memberikan nikmat kami kepadanya dia berkata, Sesungguhnya aku diberi nikmat ini hanyalah karena kepintarannya. Sebenarnya, itu adalah ujian, tetapi kebanyakan mereka tidak mengetahui”.

Dengan demikian, tawakal yang dimasukkan di sini ialah usaha disertai doa yang dilakukan oleh manusia untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dan apabila seseorang telah bertawakal maka ia akan ridha terhadap segala keputusan dan ketentuan Allah berikan kepadanya. Bentuk dari ridha sendiri di sini yaitu dengan, bentuk dari bersyukur di sini merujuk pada qona'ah.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa antara tawakal, ridha, serta qona'ah memiliki keterkaitan. Seseorang dikatakan bertawakal apabila ia telah melakukan suatu usaha dan disertai dengan berdoa kepada Allah. Hasil dari tawakal semata-mata merupakan ketetapan dari Allah sehingga apabila ketetapan tersebut sesuai atau tidak dengan tawakal manusia sudah seharusnya harus tetap dapat menerima. Kondisi menerima ini dalam islam dinamakan ridha. Bentuk ridha ini biasanya tercermin dengan sikap qona'ah, yaitu bersyukur.

C. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Definisi Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial di dalam kamus psikologi diartikan sebagai bentuk kenyamanan berupa fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang disekitarnya. Sarafino (2011:56) mendeskripsikan dukungan sosial sebagai penghargaan, kenyamanan serta perhatian yang diterima individu maupun kelompok. Sedangkan Coban dan Sirin (2010:81) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan keterhubungan antar individu yang mana didalamnya meliputi hubungan saling menghargai, mempercayai serta memberikan dukungan. Dengan dukungan sosial dapat menjadikan individu mampu menyelesaikan permasalahannya dikarenakan adanya dukungan atas keberadaan individu lain.

Gottlieb mendefinisikan dukungan sosial sebagai bantuan yang bersifat nyata baik berupa bantuan verbal maupun non-verbal yang diberikan individu lain kepada subjek yang berada di lingkungan sosialnya berupa kehadiran serta hal-hal yang dapat memberikan keuntungan secara emosional, hal tersebut dapat berpengaruh terhadap tingkat laku penerimanya. Individu yang mendapat dukungan sosial lebih merasa tenang secara emosional dikarenakan memperoleh perhatian serta mendapat kesan yang menyenangkan.

Berdasarkan definisi dukungan sosial yang telah dipaparkan diatas, dapat peneliti simpulkan bahwa dukungan sosial adalah dimana keberadaan individu dapat memberikan motivasi, nasihat, serta arahan dalam membantu menemukan jalan keluar atas permasalahan yang dihadapi oleh individu. Dukungan sosial erat kaitannya dengan perkembangan mental individu, dengan artian

bahwa semakin baiknya hubungan individu dengan orang lain di lingkungannya maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif individu tersebut.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

House memaparkan aspek-aspek dukungan sosial kedalam empat hal (Smet, 1994: 131-137) adalah sebagai berikut:

- a. Dukungan emosional, didalamnya mencakup perhatian serta kepedulian, juga berupa ungkapan empati yang diberikan terhadap individu yang bersangkutan, seperti penegasan dan timbal balik.
- b. Dukungan penghargaan, didalamnya mencakup ungkapan rasa hormat yang diberikan oleh individu secara positif. Memberikan dukungan untuk maju kearah lebih baik, serta perbandingan positif individu tersebut terhadap individu lain, sebagai contoh individu yang kurang mampu atau lebih buruk keadaannya (menambah penghargaan diri).
- c. Dukungan instrumental, didalamnya mencakup bantuan yang diberikan secara langsung, sebagai contoh memberikan pinjaman uang kepada orang lain atau membantu pada saat mengalami stres.
- d. Dukungan informatif, didalamnya mencakup pemberian nasihat berupa petunjuk, saran maupun umpan balik.

Sedangkan aspek-aspek dari dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2012 : 81) terdapat empat aspek, yaitu:

- a. Dukungan emosional

Dukungan ini meliputi perilaku memberikan perhatian atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain dapat berupa ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan.

- b. Dukungan Instrumental

Dukungan ini meliputi bantuan secara langsung seperti sarana atau prasarana sesuai dengan yang dibutuhkan oleh seseorang.

- c. Dukungan Informasi

Dukungan ini meliputi pemberian nasehat, arahan, saran, ataupun feedback (umpan balik) yang diperoleh dari orang lain, sehingga individu dapat membatasi masalahnya, tahu bagaimana harus bertindak dan mencoba mencari solusi untuk memecahkan masalahnya.

- d. Dukungan Jaringan Sosial

Dukungan ini meliputi ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama ketika dibutuhkan, sehingga dapat menghasilkan perasaan yang baik dalam kelompok orang yang memiliki minat dan kegiatan sosial yang sama.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan aspek-aspek milik Sarafino dan Smith (2012 : 81) yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial dikarenakan aspek-aspek tersebut menggambarkan variabel dukungan sosial teman sebaya yang lebih mendalam dan sesuai dengan penelitian ini.

3. Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Perspektif Islam

Agama Islam telah mengajarkan kepada hamba-Nya untuk memiliki sifat kepedulian terhadap sesama. Saling tolong menolong, saling menyayangi serta dianjurkan untuk dapat menyenangkan hati sesama manusia karena hak tersebut dianggap suatu hal yang penting untuk dilakukan (Rahman, 2014:231). Dalam Al-Qur'an surah Ali Imran ayat 103 telah dijelaskan mengenai seruan untuk saling mengasihi dan mencintai antar sesama manusia.

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۗ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا
وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا ۗ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

Artinya: "Dan berpegang teguhlah kamu semuanya pada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai-berai, dan ingatlah nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa Jahiliah) bermusuhan, lalu Allah mempersatukan hatimu, sehingga dengan karunia-Nya kamu menjadi bersaudara, sedangkan (ketika itu) kamu berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari sana. Demikianlah, Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu agar kamu mendapat petunjuk".

Ayat diatas menerangkan bahwasanya sebagai umat Islam harus berpegang teguh dengan berupaya sekuat tenaga dalam mengingatkan sesama manusia akan tuntutan Allah dengan cara menegakkan kedisiplinan, sehingga apabila lupa maka dapat bangkit dan kembali bergantung kepada tali (agama) Allah (Shihab, 2002:188).

Tafsir dari kementerian Agama RI menjelaskan bahwa orang-orang mukmin adalah saudara antar satu sama lain, sehingga kita harus saling tolong menolong dan membantu serta menjaga kedamaian antar sesama. Jika mendapati saudara atau orang lain yang sedang mengalami kesusahan maka hendaknya kita menolongnya dan melerai atau mendamaikan ketika ada saura atau orang lain yang berselisih paham.

Ajaran Islam meyakini bahwa tidak terdapat suatu hal yang lebih penting melainkan hanya Allah. Karena segala sesuatu yang ada dalam dunia ini bersumber dari Allah. Allah Maha Penyayang memiliki sumber daya yang terbatas dalam menangani segala permasalahan manusia. Sebagai manusia maka wajib hukumnya untuk berusaha serta bersabar dengan cara mengelola manajemen waktu dengan baik, namun segala sesuatunya harus disandarkan kepada Allah. Hanya Allah-lah yang dapat menentukan hasilnya sesuai apa yang telah diupayakan oleh manusia. Manusia haruslah menyadari juga berusaha dalam memperbaiki setiap kesalahan didalam hidupnya, dengan meminta ampunan dan pertolongan hanya kepada Allah. Maka dari itu, hubungan antar sesama manusia juga tak kalah pentingnya, yakni berupa dukungan sosial. Yaitu dukungan sosial yang diterima individu dalam membantu individu dalam menyelesaikan permasalahannya, terutama dukungan bersabar serta melakukan hal yang benar sesuai dengan jalan Allah (Hasan, 2008:85).

D. Pengaruh *Self-compassion* Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Resiliensi Pada Remaja Di Panti Asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal

Remaja panti asuhan tentunya memiliki berbagai macam permasalahan didalam hidupnya, baik masalah yang terdapat di dalam ataupun di luar panti. Dalam menghadapi permasalahan tersebut, remaja panti asuhan harus memiliki resiliensi dalam dirinya. Dengan memiliki resiliensi maka individu tidak mudah merasa putus asa serta mampu bangkit dari setiap permasalahan yang dihadapinya. Setiap permasalahan ataupun kesulitan yang dirasakan individu akan membuat individu diuji apakah mampu dalam menjalaninya serta dapat menemukan cara dalam mengatasinya. Apabila ia mampu menemukan cara mengatasi permasalahan maka individu dapat keluar dari permasalahannya tersebut. Individu yang resilien akan mampu bangkit dari trauma yang dialaminya. Individu yang memiliki resiliensi dapat belajar bahwa ketidakberhasilan bukan suatu akhir dari sebuah kehidupan serta mampu mencari pengalaman baru yang lebih menantang. Kegagalan dipandang oleh individu yang resilien sebagai pembelajaran yang bernilai dalam melanjutkan perjalanan hidup selanjutnya. Hal tersebut membuat individu membutuhkan resiliensi untuk dapat bangkit kembali dari kesulitan atau kegagalan yang dialami dalam kehidupannya. Kegagalan serta kesulitan yang dialami individu akan menjadikan individu merasa terpuruk hingga dapat mengalami kecemasan bahkan depresi. Namun ketika individu memiliki kemampuan resiliensi yang baik maka individu dapat melihat makna dari sebuah kegagalan

serta dapat terhindar dari kecemasan (Nasution, 2011:93). Resiliensi merupakan proses adaptasi yang baik dalam menghadapi trauma, ancaman, kesulitan serta sumber stres. Individu yang resilien bukan berarti tidak akan mengalami sebuah kesulitan (Mahmood & Ghaffar, 2014). Salah satu faktor yang dianggap dapat berpengaruh terhadap resiliensi adalah *Self-compassion*.

Self-compassion adalah sebuah cara berbaik hati dan tidak mengkritik kegagalan atau ketidakberdayaan diri. Memahami bahwa penderitaan, kegagalan dan ketidakmampuan adalah bagian dari hidup dan dialami oleh semua orang. Neff mengatakan bahwa individu yang memiliki *Self-compassion* tinggi dapat lebih merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan dapat menerima diri secara apa adanya. *Self-compassion* sangat penting karena individu dapat lebih menerima kekurangan dan keterbatasan diri, daripada bergantung kepada orang lain. Pada dasarnya, *Self-compassion* dapat mempengaruhi dinamika resiliensi pada individu, sebab individu yang telah menanamkan pemahaman yang positif dan tidak menghakimi diri sendiri akan lebih baik dalam mengelola emosi dan membangkitkan aspek positif psikologis lainnya yang dimiliki dan hal ini merupakan kunci dalam menghidupkan resiliensi diri.

Individu yang dikatakan resilien adalah yang mampu mengetahui seberapa jauh kemampuan dirinya dalam melakukan satu atau dua hal, tentunya hal ini berbeda antara individu satu dengan individu yang lain dan keterampilan dserta dibarengi dengan beberapa aspek, seperti mengelola emosi, sikap positif dan kemauan keras untuk memperbaiki keadaan. Sulit untuk memecahkan masalah ini. Terkait dengan ini (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014) dalam penelitiannya menyatakan bahwa tingkat *Self-compassion* yang tinggi pada individu membuat individu merasa nyaman dengan lingkungan sosialnya, menerima diri apa adanya dan cakap mengenali perasaannya sendiri dan meningkatkan keadaan emosi” negative. Penelitian Siswati & Hadiyati (2017) membuktikan adanya peran *Self-compassion* terhadap aspek resiliensi yaitu efikasi diri, artinya semakin tinggi *Self-compassion* pada individu menandakan keterbukaan untuk berpandangan positif terhadap peristiwa hidup sehingga ia dianggap lebih fleksibel membentuk kepercayaan diri yang positif.

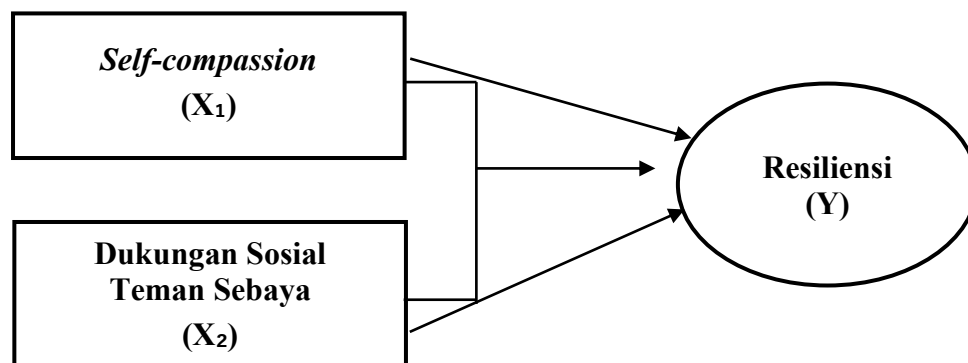
Mengutip dari buku *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (2012) oleh Sarafino, Wills mendeskripsikan dukungan sosial sebagai suatu hal yang mengarah kepada kenyamanan, kepedulian serta penghargaan terhadap individu. Dukungan ini didapat dari berbagai sumber yang berbeda, misalnya keluarga, rekan kerja, komunitas organisasi atau bahkan seseorang yang dicintai. Seseorang yang menerima dukungan sosial percaya bahwa mereka dipedulikan, dihargai dan dicintai oleh lingkungan sekitarnya.

Lingkungan merupakan sesuatu yang dapat menjadikan remaja merasa diterima, dihargai serta dihormati. Lingkungan yang dapat menerimanya membuat remaja merasa berharga baik bagi dirinya sendiri ataupun orang lain (Masnina, 2017). Individu yang memperoleh dukungan sosial, dari keluarga, teman maupun lingkungan sekitarnya akan memiliki kapabilitas ketika dihadapkan dengan tantangan kehidupan dibandingkan dengan individu yang kurang atau bahkan tidak memperoleh dukungan sosial (Maharani & Hartati, 2021). Bentuk dukungan sosial yang dapat diterima individu yakni berupa pemberian kasih sayang, semangat, perhatian serta apresiasi yang dapat menjadikan individu merasa diterima di lingkungan sekitarnya. Dengan demikian individu akan memiliki keyakinan diri yang positif, dapat lebih menghargai dirinya dan juga lebih siap ketika dihadapkan oleh berbagai macam kesulitan ataupun permasalahan yang dialami (Barbarosa et al., 2021).

Dampak positif yang dapat diperoleh individu ketika mendapatkan dukungan sosial dapat berupa meningkatnya *subjective well being* dan kualitas diri, tingkat stres yang menurun, dapat terbantu dalam proses penyesuaian diri, hingga dapat meningkatkan kesehatan (Oktavia, 2013). Lingkungan sosial yang paling utama bagi remaja panti asuhan tentunya yaitu lingkungan panti asuhan, didalamnya mereka memperoleh banyak pembelajaran serta pengalaman utamanya mengenai bagaimana bersosialisasi yang baik dengan teman-teman juga pengasuh di panti asuhan (Kumalasari & Ahyani, 2012). Remaja yang menerima dukungan sosial baik dari teman ataupun pengasuh di panti asuhan dapat

menjadikan individu mampu memiliki orientasi mengenai masa depannya yang bersifat positif serta dapat terciptanya kepribadian yang kuat. Sehingga kedepannya individu akan memiliki kemampuan dalam beradaptasi terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya secara seimbang (Mulia et al., 2014). Berbeda halnya dengan individu yang kurang atau bahkan tidak menerima dukungan sosial maka individu tersebut akan memiliki persepsi bahwa dirinya ditolak atau asingkan sehingga menimbulkan perasaan yang pesimis dan mudah menyerah apabila berhadapan dengan berbagai kesulitan dalam kehidupannya (Pahlevi et al., 2017). Sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Barbarosa et al., 2021) menunjukkan bahwa antara dukungan sosial dan resiliensi terhadap hubungan secara positif. Dengan demikian, dukungan sosial penting untuk dimiliki oleh remaja yang tinggal di panti asuhan agar memiliki kemampuan resiliensi yang baik. Dari penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *Self-compassion* dan dukungan sosial memiliki keterkaitan yang erat dengan kemampuan resiliensi pada individu.

Gambar 2.1 Keterkaitan Antar Variabel



E. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan teori diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh *Self-compassion* terhadap resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal.
2. Terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal.
3. Terdapat pengaruh *Self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Dimana menurut Sugiyono (2019:2) penelitian kuantitatif ini sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, metode ini digunakan untuk meneliti suatu populasi ataupun sampel tertentu, data akan dikumpulkan menggunakan instrumen penelitian, analisis datanya memiliki sifat kuantitatif yang memiliki tujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditentukan. Filsafat positivisme menganggap segala sesuatu dapat dikelompokkan, relatif tetap, berwujud, teramati, dan dapat diukur dengan hubungan sebab akibat antar gejala. Biasanya, penelitian kuantitatif ini dilakukan pada populasi atau sampel yang mewakili (Sugiyono, 2015:8). Dalam penelitian ini, uji regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh dua variabel independen terhadap variabel dependen. Penulis menggunakan analisis regresi linear berganda karena ingin meneliti seberapa berpengaruh antara ketiga variabel tersebut, yakni resiliensi, *Self-compassion*, dan dukungan sosial teman sebaya.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Penelitian ini memiliki tiga variabel yakni satu variabel dependen dan dua variabel independen, yaitu sebagai berikut:

- a. Variabel Dependen/Terikat (Y) : Resiliensi
- b. Variabel Independen/Bebas (X_1) : *Self-compassion*
- c. Variabel Independen/Bebas (X_2) : Dukungan Sosial Teman Sebaya

2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah resiliensi, *Self-compassion*, dan dukungan sosial teman sebaya. Berikut ini definisi operasional masing-masing variabel:

a. Resiliensi

Resiliensi diartikan sebagai kemampuan individu untuk tetap bertahan dan tetap stabil secara psikologis setelah melewati peristiwa-peristiwa traumatis serta mampu beradaptasi secara positif ketika dihadapkan dalam kondisi yang tidak menyenangkan dan penuh resiko. Dalam penelitian ini variabel resiliensi diukur berdasarkan instrument resiliensi yang akan dibuat dan dikembangkan sendiri oleh peneliti. Teori Holaday & McPhearson (1997) digunakan untuk menentukan komponen variabel resiliensi, beberapa faktor ini bersumber dari dalam diri, seperti harga diri, spiritualitas, emosi positif, *Self-compassion*. Selain itu faktor-faktor eksternal seperti komunikasi dengan lingkungan, dan dukungan sosial juga turut memengaruhi resiliensi pada remaja panti asuhan. Semakin tinggi skor pada skala resiliensi yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi subjek. Begitupun sebaliknya semakin rendah skor pada skala resiliensi yang diperoleh subjek, maka semakin rendah pula tingkat resiliensi pada subjek.

b. *Self-compassion*

Self-compassion adalah sebuah cara kita berbaik hati kepada diri sendiri. Tidak mengkritik kegagalan atau ketidakberdayaan diri, kita memilih untuk tetap memberikan kebaikan, pengertian dan kasih sayang dengan pemahaman penuh pada diri kita sendiri. Memahami bahwa penderitaan, kegagalan, ketidakmampuan adalah bagian dari hidup dan dialami oleh semua orang. Dalam penelitian ini variabel *Self-compassion* diukur berdasarkan instrument *self compasasion* yang akan dibuat dan dikembangkan sendiri oleh peneliti. Teori

Neff (2003) digunakan untuk menentukan komponen variabel *Self-compassion*, yang terdiri dari *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Semakin tinggi skor pada skala *Self-compassion* yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi pula tingkat *Self-compassion* subjek. Begitupun sebaliknya semakin rendah skor pada skala *Self-compassion* yang diperoleh subjek, maka semakin rendah pula tingkat *Self-compassion* pada subjek.

c. Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan sosial teman sebaya merupakan pemberian dukungan kepada individu dari teman sebaya berupa kepedulian, empati, serta bantuan sehingga muncul kenyamanan fisik dan psikologis, rasa dihargai, serta dicintai juga dapat membuat individu mampu beradaptasi dan bersosialisasi dalam lingkungan. Diukur menggunakan skala dukungan teman sebaya berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya menurut Sarafino & Smith (2012) yang didalamnya meliputi dukungan emosional, instrumental, informasi dan dukungan jaringan sosial. Semakin tinggi skor dukungan sosial teman sebaya maka dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki baik, sebaliknya jika semakin rendah skor dukungan sosial teman sebaya maka dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki rendah.

C. Sumber dan Jenis Data

Data menjadi hal yang penting pada suatu penelitian, karena data tersebut mewakili variabel-variabel yang diteliti dan bertindak sebagai pembuktian hipotesis. Penelitian ini akan menggunakan jenis data primer. Sugiyono (2015:137) menyebutkan bahwa data primer merupakan data yang diambil langsung dari sumber pertama. Data primer dalam penelitian ini merupakan hasil dari skala resiliensi, *Self-compassion*, dan dukungan sosial teman sebaya yang telah disebarkan kepada responden penelitian. Adapun responden dalam penelitian ini yaitu remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal.

D. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Panti Asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal, tepatnya di Sarimanan Tengah RT. 03 RW.04 Desa Kutoharjo Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kendal, Jawa Tengah. Adapun pengambilan datanya dilakukan menggunakan skala psikologi berupa kuesioner yang disebarkan secara langsung di lokasi penelitian.

2. Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2024.

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi didefinisikan sebagai keseluruhan individu atau objek dalam penelitian yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan kebutuhan peneliti yang berguna dalam mencari jawaban atas apa yang sedang diteliti (Latipun, 2015: 29). Populasi yang terpilih menjadi objek dalam penelitian ini adalah remaja yang berada pada yayasan sosial Panti Asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah pada suatu populasi penelitian (Sugiyono, 2011: 81). Apabila populasi penelitian tergolong besar, peneliti tidak memungkinkan untuk mempelajari keseluruhan populasi, dikarenakan terbatasnya waktu, tenaga serta dana. Oleh karena itu, peneliti akan menggunakan sampel untuk mewakili suatu populasi penelitian. Dalam penelitian ini, dengan

jumlah populasi sebanyak 122, maka akan dipilih sampel sebanyak 102 orang dengan menggunakan Tabel Isaac dan Michael, dengan tingkat kesalahan 1%. Berdasarkan penarikan sampel tersebut kemudian skala penelitian akan disebar kepada responden sehingga memperoleh 102 sampel.

Tabel 3.1 Sampel Penelitian

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	663	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
									664	349	272

3. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik sampling berupa *Teknik Non Probability Sampling* dimana populasi yang telah digunakan sudah tidak dapat menjadi bagian dari sampel (Sugiyono, 2018: 131). Selanjutnya akan dicari sampel dengan menggunakan *Teknik purposive Sampling*, yaitu mengambil sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016:85). Adapun kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Remaja yang tinggal di Panti Asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal
2. Remaja non panti (Terdaftar di Panti Asuhan Rohadi namun tidak menetap)
3. Berusia 12-20 Tahun

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu jenis skala psikologi berupa Skala *Likert*. Menurut Sugiyono (2016:93) fungsi dari skala *likert* adalah mengukur pendapat, persepsi, dan sikap seseorang atau sekelompok individu mengenai peristiwa sosial yang kemudian akan di beri skor dari jawaban tersebut. Tahap pengumpulan data diawali dengan pemberian pertanyaan yang disajikan kepada responden, selanjutnya responden memberikan tanggapan dengan pernyataan sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Pernyataan dibuat dengan kategori pernyataan mendukung (*favorable*) dan pernyataan tidak mendukung (*unfavorable*). Dalam pernyataan *favorable*, skor tertinggi diberikan pada jawaban sangat sesuai, lalu pada skor jawaban terendah pada jawaban sangat tidak sesuai. Sebaliknya pada pernyataan *unfavorable*, skor tertinggi diberikan pada jawaban sangat tidak sesuai, dan pada skor terendah yaitu untuk jawaban sangat sesuai.

Tabel 3.2 Kategorisasi Penilaian Skala pada Aitem

Alternatif Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Dalam penelitian ini menggunakan tiga skala penelitian , yaitu skala resiliensi, skala *Self-compassion*, dan skala dukungan sosial.

1. Skala Resiliensi

Skala resiliensi ini disusun dengan tujuan untuk mengukur tingkat resiliensi subjek atau responden yang disusun berdasarkan aspek-aspek resiliensi menurut teori Reivich dan Shatte (2002), yaitu regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, analisis penyebab, pengendalian impuls, empati, reaching out. Ketujuh aspek resiliensi tersebut akan digunakan sebagai dasar penyusunan sebuah aitem dalam skala pengukuran. Terdapat 56 aitem yang terdiri atas 28 aitem *favorable* dan 28 aitem *unfavorable*.

Tabel 3.3 Blue Print Skala Resiliensi

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			Favorable	Unfavorable	
1.	Regulasi Emosi	Memiliki kemampuan <i>problem solving</i>	1, 2	15, 16	8
		Mampu mengendalikan emosi	29, 30	43, 44	
2.	Pengendalian Impuls	Kemampuan mengontrol keinginan, dorongan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri	3, 4	17, 18	8
		Kemampuan mengontrol emosi negatif	31, 32	45, 46	
3.	Optimisme	Cara pandang terhadap masa depan	5, 6	19, 20	8
		Yakin akan kemampuan diri	33, 34	47, 48	
4.	Analisis Penyebab	Mampu mengenali penyebab permasalahan	7, 8	21, 22	8
		Mampu mengatasi penyebab dari persoalan yang dihadapi	35, 36	49, 50	

5.	Empati	Mampu memahami perasaan orang lain	9, 10	23, 24	8
		Memiliki hubungan sosial yang positif	37, 38	51, 52	
6.	Efikasi Diri	Keyakinan individu dalam memecahkan suatu permasalahan	11, 12	25, 26	8
		Keyakinan individu pada kemampuan yang dimiliki untuk meraih keberhasilan	39, 40	53, 54	
7.	Pencapaian	Kemampuan individu dalam menjangkau nilai-nilai kehidupan	13, 14	27, 28	8
		Berani mengambil resiko	41, 42	55, 56	
Total			28	28	56

2. Skala *Self-compassion*

Skala *Self-compassion* ini disusun dengan tujuan untuk mengukur tingkat *Self-compassion* subjek atau responden yang disusun berdasarkan aspek-aspek *Self-compassion* menurut teori Neff (2003), yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga aspek *Self-compassion* tersebut akan digunakan sebagai dasar penyusunan sebuah aitem dalam skala pengukuran. Terdapat 24 aitem yang terdiri atas 12 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*.

Tabel 3.4 Blue Print Skala *Self-compassion*

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Self Kindness</i>	Individu peduli terhadap diri sendiri	1*, 2	7, 8	8
		Individu memahami dan menerima diri apa adanya	13*, 14	19, 20*	
2.	<i>Common Humanity</i>	Individu mampu berpikir positif ketika mengalami kesulitan	3, 4	9*, 10	8

			Individu menyadari bahwa manusia tidak ada yang sempurna	15, 16	21, 22*	
3.	<i>Mindfullnes</i>		Individu mampu menerima dengan ketenangan hati baik pengalaman positif maupun negatif	5, 6	11*, 12	8
			Individu melihat situasi yang terjadi dengan perspektif yang lebih luas	17, 18	23*, 24	
			Total	12	12	24

3. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Skala dukungan sosial teman sebaya ini disusun dengan tujuan untuk mengukur tingkat dukungan sosial subjek atau responden yang disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial menurut teori Sarafino dan Smith (2012), yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Keempat aspek dukungan sosial teman sebaya tersebut akan digunakan sebagai dasar penyusunan sebuah aitem dalam skala pengukuran. Terdapat 32 aitem yang terdiri atas 16 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*.

Tabel 3.5 Blue Print Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			Favorable	Unfavorable	
1.	Dukungan Emosional	Mendapat perhatian	1, 2	9, 10	8
		Mendapat kenyamanan	17, 18	25, 26	
2.	Dukungan Informasi	Mendapat nasihat serta bimbingan	3, 4	11, 12	8
		Mendapat solusi yang efektif	19, 20	27, 28	
3.	Dukungan Instrumental	Mendapat bantuan berupa materi	5, 6	13, 14	8
		Mendapat bantuan berupa tindakan	21, 22	29, 30	

4.	Dukungan Jaringan Sosial	Ikut serta dalam aktivitas kelompok	7,8	15, 16	8
		Mendapat rasa kebersamaan dalam kelompok	23, 24	31, 32	
Total			16	16	32

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Uji validitas berfungsi untuk mengetahui sejauh mana ketepatan atau keakuratan suatu alat ukur dapat menghasilkan hasil yang akurat serta memenuhi fungsi alat ukurnya (Azwar, 2012). Alat ukur yang digunakan yakni berupa pernyataan-pernyataan yang tercantum dalam kuisisioner. Kuisisioner dapat dikatakan valid apabila pernyataan-pernyataan dalam suatu kuisisioner mampu mengungkapkan sesuatu yang diukur oleh kuisisioner tersebut. Pada penelitian ini akan menggunakan estimasi pendekatan validitas isi. Validitas isi merupakan uji kelayakan aitem skala menggunakan analisis rasional yang dilakukan oleh *expert judgement* (Azwar, 2021:175).

2. Uji Daya Beda Aitem

Daya beda item digunakan untuk mengetahui seberapa jauh item dapat membedakan antara individu dengan kelompok individu yang memiliki atribut atau tidak. Validitas dalam butir item pernyataan dapat dilihat melalui nilai *corrected item-total correlation* dengan menggunakan program SPSS 25.0 *for windows* (Azwar, 2018).

3. Reliabilitas Alat Ukur

Uji reliabilitas merupakan konsistensi suatu hasil alat ukur untuk menguji seberapa dapat dipercaya pengukurannya (Azwar, 2012). Uji reliabilitas data harus dilakukan untuk menentukan apakah data tersebut konsisten atau dapat diandalkan. Indeks yang disebut reliabilitas dapat menunjukkan seberapa besar suatu perangkat pengukuran dapat diandalkan atau dipercaya. Oleh karena itu, untuk mengetahui alat ukur tetap konsisten meskipun telah dilakukan pengukuran berulang-ulang dapat dipastikan dengan uji reliabilitas. Suatu alat ukur dikatakan dapat dipercaya apabila dapat menghasilkan kesamaan meskipun pengukuran telah dilakukan berulang-ulang (Janna & Herianto, 2021:6).

Pengukuran uji reliabilitas ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS 25.0 *for windows* untuk mengetahui koefisien reliabilitas dengan menggunakan Teknik *Alfa Cronbach*. Apabila dalam pengujian diperoleh nilai cronbach's alpha > 0,60 (lebih besar) maka variabel tersebut dianggap reliabel.

H. Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas

1. Hasil Uji Validitas

Uji coba skala dilakukan peneliti pada tanggal 8 Juni 2024. Jumlah keseluruhan aitem yaitu 112 aitem yang terdiri atas skala resiliensi, skala *Self-compassion*, dan skala dukungan sosial teman sebaya. Jumlah responden pada uji coba skala yang telah dilakukan yaitu berjumlah 30 responden yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek pada penelitian ini. Berikut merupakan hasil uji coba skala pada setiap variabel:

a. Skala Resiliensi

Skala resiliensi yang digunakan untuk uji coba dalam penelitian ini berjumlah 56 aitem, yang kemudian duujicobakan pada 30 orang yang merupakan remaja panti asuhan. Berdasarkan

pengujian validitas dengan pengolahan data melalui aplikasi SPSS 25.0 dengan memperhatikan nilai *corrected item-total correlation* menghasilkan 40 aitem yang memiliki daya beda yang tinggi dan layak untuk digunakan dan 16 aitem memiliki daya beda yang rendah dan tidak layak untuk digunakan. Aitem-aitem yang memiliki daya beda rendah dan tidak layak untuk digunakan tersebut yaitu aitem 1, 6, 13, 15, 17, 23, 25, 34, 36, 37, 42, 45, 47, 49, 54, dan 55.

Tabel 3.6 Blueprint Skala Resiliensi setelah Uji Coba Skala

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			Favorable	Unfavorable	
1.	Regulasi Emosi	Memiliki kemampuan <i>problem solving</i>	1*, 2	15*, 16	8
		Mampu mengendalikan emosi	29, 30	43, 44	
2.	Pengendalian Impuls	Kemampuan mengontrol keinginan, dorongan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri	3, 4	17*, 18	8
		Kemampuan mengontrol emosi negatif	31, 32	45*, 46	
3.	Optimisme	Cara pandang terhadap masa depan	5, 6*	19, 20	8
		Yakin akan kemampuan diri	33, 34*	47*, 48	
4.	Analisis Penyebab	Mampu mengenali penyebab permasalahan	7, 8	21, 22	8
		Mampu mengatasi penyebab dari persoalan yang dihadapi	35, 36*	49*, 50	
5.	Empati	Mampu memahami perasaan orang lain	9, 10	23*, 24	8
		Memiliki hubungan sosial yang positif	37*, 38	51, 52	
6.	Efikasi Diri	Keyakinan individu dalam memecahkan suatu permasalahan	11, 12	25*, 26	8
		Keyakinan individu pada kemampuan	39, 40	53, 54*	

		yang dimiliki untuk meraih keberhasilan			
7.	Pencapaian	Kemampuan individu dalam menjangkau nilai-nilai kehidupan	13*, 14	27, 28	8
		Berani mengambil resiko	41, 42*	55*, 56	
Total			28	28	56

Keterangan : Tanda (*) merupakan aitem yang dinyatakan gugur

b. Skala *Self-compassion*

Skala *Self-compassion* yang digunakan untuk uji coba dalam penelitian ini berjumlah 24 aitem, yang kemudian diujicobakan pada 30 orang yang merupakan remaja panti asuhan. Berdasarkan pengujian validitas dengan pengolahan data melalui aplikasi SPSS 25.0 dengan memperhatikan nilai *corrected item-total correlation* menghasilkan 17 aitem yang memiliki daya beda yang tinggi dan layak untuk digunakan dan 7 aitem memiliki daya beda yang rendah dan tidak layak untuk digunakan. Aitem-aitem yang memiliki daya beda rendah dan tidak layak untuk digunakan tersebut yaitu aitem 1, 9, 11, 13, 20, 22, dan 23.

Tabel 3.7 Blueprint Skala *Self-compassion* setelah Uji Coba Skala

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Self Kindness</i>	Individu peduli terhadap diri sendiri	1*, 2	7, 8	8
		Individu memahami dan menerima diri apa adanya	13*, 14	19, 20*	
2.	<i>Common Humanity</i>	Individu mampu berpikir positif ketika mengalami kesulitan	3, 4	9*, 10	8
		Individu menyadari bahwa manusia tidak ada yang sempurna	15, 16	21, 22*	
3.	<i>Mindfulness</i>	Individu mampu menerima dengan ketenangan hati baik pengalaman positif maupun negatif	5, 6	11*, 12	8
		Individu melihat situasi yang	17, 18	23*, 24	

		terjadi dengan perspektif yang lebih luas			
Total			12	12	24

Keterangan : Tanda (*) merupakan aitem yang dinyatakan gugur

c. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Skala dukungan sosial teman sebaya yang digunakan untuk uji coba dalam penelitian ini berjumlah 32 aitem, yang kemudian duujicobakan pada 30 orang yang merupakan remaja panti asuhan. Berdasarkan pengujian validitas dengan pengolahan data melalui aplikasi SPSS 25.0 dengan memperhatikan nilai *corrected item-total correlation* menghasilkan 24 aitem yang memiliki daya beda yang tinggi dan layak untuk digunakan dan 8 aitem memiliki daya beda yang rendah dan tidak layak untuk digunakan. Aitem-aitem yang memiliki daya beda rendah dan tidak layak untuk digunakan tersebut yaitu aitem 1, 3, 6, 9, 17, 21, 28, dan 31.

Tabel 3.8 Blueprint Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya setelah Uji Coba Skala

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			Favorable	Unfavorable	
1.	Dukungan Emosional	Mendapat perhatian	1, 2	9, 10	8
		Mendapat kenyamanan	17, 18	25, 26	
2.	Dukungan Informasi	Mendapat nasihat serta bimbingan	3, 4	11, 12	8
		Mendapat solusi yang efektif	19, 20	27, 28	
3.	Dukungan Instrumental	Mendapat bantuan berupa materi	5, 6	13, 14	8
		Mendapat bantuan berupa tindakan	21, 22	29, 30	
4.	Dukungan Jaringan Sosial	Ikut serta dalam aktivitas kelompok	7, 8	15, 16	8
		Mendapat rasa kebersamaan dalam kelompok	23, 24	31, 32	
Total			16	16	32

Keterangan : Tanda (*) merupakan aitem yang dinyatakan gugur

2. Hasil Uji Reliabilitas

Setelah dilakukan uji coba dengan bantuan aplikasi SPSS 25.0 menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* untuk skala resiliensi sebesar 0,906, skala *Self-compassion* sebesar 0,899, dan untuk skala dukungan sosial teman sebaya sebesar 0,911. Hal ini menunjukkan bahwa keseluruhan aitem dapat dinyatakan konsisten, sebab nilai *Cronbach's Alpha* dari setiap skala melebihi 0,60 yang mana telah sesuai dengan apa yang sudah ditentukan. Berikut hasil pengujian reliabilitas masing-masing variabel:

Tabel 3.8 Reliabilitas Resiliensi sebelum dan setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics		Reliability Statistics	
Cronbach's		Cronbach's	
Alpha	N of Items	Alpha	N of Items
.889	56	.906	40

Hasil dari uji reliabilitas sebelum aitem gugur yaitu menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* pada skala resiliensi sebesar 0,899 dengan jumlah aitem sebanyak 56 aitem. Setelah aitem gugur didapatkan hasil nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,906 dengan aitem sebanyak 40 aitem. Hal ini menunjukkan bahwa skala Resiliensi reliabel atau dapat dipercaya karena nilai Cronbach's Alpha > 0,60 dan nilai reliabilitas setelah aitem gugur mengalami peningkatan.

Tabel 3.9 Reliabilitas Self-compassion sebelum dan setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics		Reliability Statistics	
Cronbach's		Cronbach's	
Alpha	N of Items	Alpha	N of Items
.873	24	.899	17

Hasil dari uji reliabilitas sebelum aitem gugur yaitu menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* pada skala *Self-compassion* sebesar 0,873 dengan jumlah aitem sebanyak 24 aitem. Setelah aitem gugur didapatkan hasil nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,899 dengan aitem sebanyak 17 aitem. Hal ini menunjukkan bahwa skala *Self-compassion* reliabel atau dapat dipercaya karena nilai Cronbach's Alpha > 0,60 dan nilai reliabilitas setelah aitem gugur mengalami peningkatan.

Tabel 3.10 Reliabilitas Dukungan Sosial Teman Sebaya sebelum dan setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics		Reliability Statistics	
Cronbach's		Cronbach's	
Alpha	N of Items	Alpha	N of Items
.891	32	.911	24

Hasil dari uji reliabilitas sebelum aitem gugur yaitu menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* pada skala dukungan sosial teman sebaya sebesar 0,891 dengan jumlah aitem sebanyak 32 aitem. Setelah aitem gugur didapatkan hasil nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,911 dengan aitem sebanyak 24 aitem. Hal ini menunjukkan bahwa skala dukungan sosial teman sebaya reliabel atau dapat dipercaya karena nilai Cronbach's Alpha > 0,60 dan nilai reliabilitas setelah aitem gugur mengalami peningkatan.

I. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah teknik yang digunakan dalam penelitian untuk menjawab mengenai permasalahan tersebut apakah ada atau tidak hubungan antara variabel penelitian dari hasil data yang telah dikelompokkan dan telah melalui proses perhitungan (Sugiyono, 2010:207). Tugas analisis data

meliputi mengelompokkan data berdasarkan variabel dan karakteristik responden, membuat tabel yang mengorganisasikan data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab pertanyaan penelitian, dan menguji hipotesis yang telah diajukan. SPSS 25.0 *for Windows* akan digunakan oleh peneliti untuk memudahkan analisis data. Berikut teknik analisis data yang akan digunakan, diantaranya:

1. Uji Asumsi

Uji asumsi klasik dilakukan sebelum uji regresi yang bertujuan untuk memberikan kepastian bahwa persamaan regresi tidak bias, memiliki ketepatan dalam estimasi, dan konsisten.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu teknik analisa data yang digunakan untuk menentukan apakah nilai residual terdistribusi secara normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji normalitas *One Sampe Kolmogroff-Smirnov* dengan menggunakan program SPSS 25.0 *for windows*. Data dapat dikatakan normal apabila memiliki koefisien $p > 0,05$. Sebaliknya, apabila nilai signifikansinya $p < 0,05$ maka sebaran dikatakan tidak normal (Azwar, 2014:31).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat atau tidaknya pengaruh regresi linier atau non linier antara variabel X dan Y. Analisis regresi tidak dapat berlanjut jika hasil perhitungan dikatakan tidak linier. Hubungan antara kedua variabel dapat dikatakan linier jika nilai pada uji linearitas *test for linierity* dan *deviation from linearity* $p > 0,05$. Sebaliknya apabila nilai $p < 0,05$ maka tidak linier (Ali Mukhson, 2015: 36). Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan *test for linierity* dan *deviation from linearity* dengan program SPSS 25.0 *for windows*.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas digunakan untuk membuktikan apakah pada model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji VIF (*Variance Inflation Factor*) untuk mengetahui terjadinya multikolinieritas atau tidak. Apabila nilai tolerance $> 0,01$ dan nilai VIF < 10 berarti tidak ditemukan adanya multikolinieritas. Tapi jika nilai VIF > 10 maka berarti ditemukan adanya multikolinieritas (Ghazali, 2001:209).

2. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan solusi temporer untuk rumusan masalah penelitian yang nantinya data yang dikumpulkan harus membuktikan hipotesis. Peneliti akan melakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis regresi yang memiliki tujuan untuk menguji hubungan antara variabel dependen dengan satu atau lebih variabel independen. Dalam penelitian ini menggunakan regresi sederhana dan berganda, regresi sederhana digunakan untuk menguji hipotesis pertama dan kedua yang telah ditentukan peneliti. Regresi berganda digunakan untuk menguji hipotesis ketiga. Uji hipotesis akan dilakukan dengan bantuan SPSS versi 27.0 *for Windows*. Jika nilai signifikan (p) $< 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima namun sebaliknya, jika nilai signifikan (p) $> 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis ditolak. Adapun model regresi linier berganda dapat diperoleh dengan perhitungan dengan rumus sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan:

Y : Persamaan regresi

a: Konstanta resiliensi

b₁ : Koefisien regresi antara *Self-compassion* terhadap resiliensi

b₂ : Koefisien regresi antara dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi

X₁ : Variabel *Self-compassion*

X₂ : Variabel dukungan sosial teman sebaya

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden Penelitian

Responden penelitian ini merupakan remaja panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal. Penelitian ini melibatkan 102 remaja panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal. Adapun deskripsi responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Data Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	38	37.3	37.3	37.3
	Perempuan	64	62.7	62.7	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, diketahui bahwa dari keseluruhan 102 responden terdiri dari 38 responden berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 37,3% dan 64 responden berjenis kelamin Perempuan dengan persentase 62,7%.

Tabel 4.2 Data Responden Berdasarkan Usia

Usia					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12-14 Tahun	83	81.4	81.4	81.4
	15-17 Tahun	17	16.7	16.7	98.0
	18-20 Tahun	2	2.0	2.0	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari keseluruhan 102 responden terdapat 83 responden berusia antara 12-14 tahun dengan persentase 81,4%, 17 responden berusia antara 15-17 tahun dengan persentase 16,7%, dan 2 responden berusia antara 18-20 tahun dengan persentase 2%.

Tabel 4.3 Data Responden Berdasarkan Status di Panti

Status di Panti					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Menetap	82	80.4	80.4	80.4
	Non Panti	20	19.6	19.6	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa dari keseluruhan 102 responden terdapat 82 responden berstatus menetap di panti dengan persentase 80,4% dan 20 responden berstatus non panti dengan persentase 19,6%.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Kategorisasi masing-masing variabel penelitian dilakukan berdasarkan skor rata-rata dan standar variabel. Terdapat tiga kategori meliputi rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 4.4 Deskripsi Data Variabel Penelitian

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self-compassion</i> (X1)	102	33	71	53.86	8.602
Dukungan Sosial Teman Sebaya (X2)	102	46	101	65.12	7.377
Resiliensi (Y)	102	78	144	102.76	8.919
Valid N (listwise)	102				

Berdasarkan tabel 4.4 deskripsi di atas, menunjukkan bahwa pada variable *Self-compassion* (X1) yang telah diukur dengan skala *Self-compassion* memperoleh skor minimum sebesar 33 dan skor data maksimum sebesar 71 dengan *mean* (rata-rata) sebesar 53,86, serta standar deviasi sebesar 8,602. Sedangkan pada variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya (X2) yang telah diukur dengan skala Dukungan Sosial Teman Sebaya memperoleh skor minimum sebesar 46 dan skor maksimum sebesar 101 dengan *mean* (rata-rata) sebesar 65,12, serta standar deviasi sebesar 7,377. Adapun pada variabel Resiliensi (Y) yang telah diukur dengan skala Resiliensi memperoleh skor data minimum sebesar 78 dan skor maksimum sebesar 144 dengan *mean* (rata-rata) sebesar 102,76, serta standar deviasi sebesar 8,919.

a. Kategorisasi Variabel Resiliensi

Tabel 4.5 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Resiliensi

RUMUS INTERVAL	RENTANG NILAI	KATEGORI SKOR
$X < (MEAN - 1SD)$	$X < 94$	Rendah
$(MEAN + 1SD) \leq X < (MEAN - 1SD)$	$94 \leq X < 110$	Sedang
$X \geq (MEAN + 1SD)$	$X \geq 110$	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat diketahui bahwa nilai kategori resiliensi rendah adalah nilai yang berada dibawah 94, kategori sedang antara 94 hingga 110 dan kategori tinggi lebih dari 110.

Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel Resiliensi

Resiliensi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	12	11.8	11.8	11.8
	Sedang	84	82.4	82.4	94.1
	Tinggi	6	5.9	5.9	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, maka diketahui bahwa responden penelitian yang memiliki resiliensi rendah berjumlah 12 responden dengan persentase 11,8%, sedang sebanyak 84 responden dengan persentase 82,4%, dan tinggi berjumlah 6 responden dengan persentase 5,9%. Jadi dapat

disimpulkan bahwa responden terbanyak berada pada kategori sedang dengan jumlah 84 responden.

b. Kategorisasi Variabel *Self-compassion*

Tabel 4.7 Rentang Skor Kategorisasi Variabel *Self-compassion*

RUMUS INTERVAL	RENTANG NILAI	KATEGORI SKOR
$X < (MEAN - 1SD)$	$X < 45$	Rendah
$(MEAN + 1SD) \leq X < (MEAN - 1SD)$	$45 \leq X < 61$	Sedang
$X \geq (MEAN + 1SD)$	$X \geq 61$	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dapat diketahui bahwa nilai kategori *Self-compassion* rendah adalah nilai yang berada dibawah 45, kategori sedang antara 45 hingga 61 dan kategori tinggi lebih dari 61.

Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel *Self-compassion*

<i>Self-compassion</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	19	18.6	18.6	18.6
	Sedang	69	67.6	67.6	86.3
	Tinggi	14	13.7	13.7	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.8 di atas, maka diketahui bahwa responden penelitian yang memiliki *Self-compassion* rendah berjumlah 19 responden dengan persentase 18,6%, sedang sebanyak 69 responden dengan persentase 67,6%, dan tinggi berjumlah 14 responden dengan persentase 13,7%. Jadi dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak berada pada kategori sedang dengan jumlah 69 responden.

c. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya

Tabel 4.9 Rentang Skor Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya

RUMUS INTERVAL	RENTANG NILAI	KATEGORI SKOR
$X < (MEAN - 1SD)$	$X < 58$	Rendah
$(MEAN + 1SD) \leq X < (MEAN - 1SD)$	$58 \leq X < 72$	Sedang
$X \geq (MEAN + 1SD)$	$X \geq 72$	Tinggi

Berdasarkan tabel 4.9 diatas dapat diketahui bahwa nilai kategori dukungan sosial teman sebaya rendah adalah nilai yang berada dibawah 58, kategori sedang antara 58 hingga 72 dan kategori tinggi lebih dari 72.

Tabel 4.10 Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan Sosial Teman Sebaya					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	9	8.8	8.8	8.8
	Sedang	90	88.2	88.2	97.1
	Tinggi	3	2.9	2.9	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.10 di atas, maka diketahui bahwa responden penelitian yang memiliki dukungan sosial teman sebaya rendah berjumlah 9 responden dengan persentase 8,8%, sedang sebanyak 90 responden dengan persentase 88,2%, dan tinggi berjumlah 3 responden dengan persentase 2,9%. Jadi dapat disimpulkan bahwa responden terbanyak berada pada kategori sedang dengan jumlah 90 responden.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah data yang berasal dari sampel berdistribusi secara normal atau tidak. Uji ini menggunakan uji *One Sample Kolmogrov-Smirnov* melalui aplikasi SPSS 25.0. hasil uji normalitas dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas *Self-compassion*, Dukungan Sosial Teman Sebaya, dan Resiliensi

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		102
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	22.12602088
Most Extreme Differences	Absolute	.065
	Positive	.065
	Negative	-.055
Test Statistic		.065
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Berdasarkan tabel 4.11 di atas, hasil uji normalitas Kolmogrov-Smirnov dapat diketahui dengan melihat nilai signifikansi. Adapun nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga berarti data berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel dependen dan variabel independen memiliki hubungan linier atau tidak linier. Penelitian ini memperhatikan nilai

signifikansi, di mana apabila nilai signifikansi *linearity* $p < 0,05$ maka dapat dikatakan hubungan kedua variabel bersifat linier. Sedangkan, apabila nilai signifikansi $p > 0,05$ maka hubungan kedua variabel bersifat tidak linier.

Tabel 4.12 Uji Linieritas *Self-compassion* dan Resiliensi

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi (Y) * <i>Self-compassion</i> (X1)	Between Groups	(Combined)	3234.151	24	134.756	4.662	.000
		Linearity	1020.386	1	1020.386	35.298	.000
		Deviation from Linearity	2213.765	23	96.251	3.330	.160
	Within Groups		2225.927	77	28.908		
	Total		5460.078	101			

Berdasarkan tabel 4.12 di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi pada baris *linearity* yaitu $0,000 < 0,05$, maka terdapat hubungan linier antara variabel *Self-compassion* dan Resiliensi. Pada baris *deviation from linearity* diketahui bahwa nilai signifikansi $0,160 > 0,05$, maka dikatakan bahwa terdapat hubungan linier antara kedua variabel tersebut.

Tabel 4.13 Uji Linieritas Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi (Y) * Dukungan Sosial Teman Sebaya (X2)	Between Groups	(Combined)	3490.727	20	174.536	7.179	.000
		Linearity	2564.359	1	2564.359	105.473	.000
		Deviation from Linearity	926.368	19	48.756	2.005	.017
	Within Groups		1969.351	81	24.313		
	Total		5460.078	101			

Berdasarkan tabel 4.13 di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi pada baris *linearity* yaitu $0,000 < 0,05$, artinya terdapat hubungan linier antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi. Sedangkan baris *deviation from linearity* memiliki nilai signifikansi $0,017 > 0,05$, maka terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi memiliki hubungan yang linier.

1. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang kuat antara variabel independen dalam model regresi linier. Uji ini

dilakukan dengan memperhatikan nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) dan *tolerance*. Jika nilai VIF kurang dari 10,00 dan nilai *tolerance* lebih besar dari 0,100, maka dikatakan bahwa model regresi tidak memiliki masalah atau multikolinearitas.

Tabel 4.14 Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	40.801	6.194		6.587	.000		
	<i>Self-compassion</i> (X1)	.169	.068	.193	2.501	.014	.846	1.182
	Dukungan Sosial Teman Sebaya (X2)	.811	.103	.610	7.898	.000	.846	1.182

a. Dependent Variable: Resiliensi

Berdasarkan tabel 4.14 diatas, diketahui nilai *tolerance* $0,846 > 0,100$ dan nilai VIF $1,182 < 10$, maka disimpulkan bahwa tidak ada gejala multikolinearitas pada variabel *Self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi.

2. Uji Hipotesis

1. Uji Hipotesis Secara Parsial

Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis Secara Parsial

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	40.801	6.194		6.587	.000
	<i>Self-compassion</i> (X1)	.169	.068	.193	2.501	.014
	Dukungan Sosial Teman Sebaya (X2)	.811	.103	.610	7.898	.000

a. Dependent Variable: Resiliensi

Pada tabel 4.15 di atas, variabel *Self-compassion* diperoleh nilai $t_{hitung} 2,501 > t_{tabel} 1,983$ dan nilai signifikansinya sebesar $0,014 < 0,05$. Sehingga dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh *Self-compassion* terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal, maka dapat disimpulkan bahwa **H1 diterima**. Pada variabel dukungan sosial teman sebaya diperoleh nilai $t_{hitung} 7,989 > t_{tabel} 1,983$ dan nilai signifikansinya $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal, maka dapat disimpulkan bahwa **H2 diterima**.

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis secara parsial diperoleh persamaan uji regresi linier berganda sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 40,801 + 0,169 X_1 + 0,811 X_2$$

Berdasarkan persamaan regresi di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) $\alpha = 40,801$. Hal tersebut berarti bahwa nilai konstanta positif, yang menunjukkan pengaruh positif pada variabel independen.
- 2) $\beta_1 = 0,169$. Hal tersebut berarti bahwa setiap kenaikan satuan *Self-compassion* akan meningkatkan resiliensi sebesar 0,169 atau 16,9%. Koefisien bernilai positif artinya antara *Self-compassion* dan resiliensi memiliki hubungan yang positif. Kenaikan *Self-compassion* akan berakibat juga pada kenaikan resiliensi.
- 3) $\beta_2 = 0,811$. Hal tersebut berarti bahwa setiap kenaikan satuan dukungan sosial teman sebaya akan meningkatkan resiliensi sebesar 0,811 atau 81,1%. Koefisien bernilai positif artinya antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi memiliki hubungan yang positif. Kenaikan dukungan sosial teman sebaya akan berakibat juga pada kenaikan resiliensi.

2. Uji Hipotesis Secara Simultan

Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis Secara Simultan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2736.503	2	1368.252	49.735	.000 ^b
	Residual	2723.575	99	27.511		
	Total	5460.078	101			

a. Dependent Variable: Resiliensi

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial Teman Sebaya, *Self-compassion*

Berdasarkan tabel 4.16 di atas, diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai $f_{hitung} 49,735 > f_{tabel} 3,09$. Sehingga dapat diartikan bahwa **H3 diterima**, hal tersebut berarti variabel *Self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya secara simultan memiliki pengaruh terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal.

3. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Tabel 4.17 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.708 ^a	.501	.491	5.245

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial Teman Sebaya, *Self-compassion*

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh seluruh variabel bebas terhadap variabel terikat dapat diketahui melalui nilai *Adjusted R Square* pada hasil uji koefisien determinasi. Berdasarkan pada tabel 4.17 di atas, diperoleh nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,491 atau 49,1%. Hal tersebut

dapat diartikan bahwa *Self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh sebesar 49,1%, sedangkan 50,9% dipengaruhi oleh variabel lainnya di luar penelitian ini.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh *Self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal. Responden penelitian ini berjumlah 102 remaja yang menetap maupun tidak menetap yang terdaftar di Panti Asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal. Karakteristik sampel yaitu remaja yang berusia 12 tahun hingga 20 tahun yang terdaftar di panti asuhan yang berada di Kota Kendal.

Penelitian ini memiliki tiga pokok bahasan, yakni pengaruh *Self-compassion* terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal, pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal, dan pengaruh *Self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal.

Dari hasil uji regresi berganda yang diperoleh menunjukkan hasil pada variabel *Self-compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap variabel resiliensi, yang berarti hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi hasil uji hipotesis secara parsial sebesar $0,014 < 0,05$ dengan nilai $t_{hitung} 2,501 > t_{tabel} 1983$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *Self-compassion* memiliki pengaruh secara parsial terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal, hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien regresi variabel *Self-compassion* sebesar 0,169.

Berdasarkan hasil data tersebut, diperoleh bahwa mayoritas responden penelitian memiliki tingkat *Self-compassion* yang sedang yang berarti responden dalam penelitian ini sudah mampu membantu mengurangi rasa takut dalam menghadapi suatu masalah. Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa tingkat *Self-compassion* pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebesar 67,6% atau sebanyak 69 responden, pada kategori rendah sebesar 18,6% atau 19 responden, dan pada kategori tinggi sebesar 13,7% atau 14 responden.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, pengaruh *Self-compassion* terhadap resiliensi menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Self-compassion* pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal maka semakin tinggi pula resiliensi. Begitupun sebaliknya, apabila tingkat *Self-compassion* semakin rendah maka resiliensi pada individu juga akan semakin rendah pula. Hubungan positif antara *Self-compassion* dengan resiliensi juga pernah ditemukan dalam penelitian sebelumnya pada populasi rentan lainnya (Febrinabilah & Listiyandini, 2015).

Menurut Neff (2013), *Self-compassion* merupakan suatu perasaan dan pemahaman terhadap kebaikan diri sendiri, keterbatasan diri sebagai manusia, kesadaran utuh dengan tidak menghakimi diri sendiri, tidak mengisolasi diri, dan tidak mengkritik diri secara berlebihan terhadap kekurangan diri. Penelitian yang dilakukan oleh Collins (dalam Neff, 2010) menunjukkan *Self-compassion* juga dapat membantu meningkatkan penghayatan positif mengenai diri sendiri, menghilangkan emosi negatif, serta meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain. Neff dan McGehee (2010) juga mengemukakan bahwa *Self-compassion* dapat mempengaruhi remaja dalam mengatasi pandangan diri yang negatif. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kawitri et al., 2019) menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara *Self-compassion* dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan. Semakin tinggi *Self-compassion* akan diikuti pula oleh tingginya resiliensi.

Pada remaja panti asuhan, jika mereka memiliki *Self-compassion*, maka akan menerima berbagai perasaan dengan tenang sehingga lebih dapat menoleransi emosi negatif. Kemampuan toleransi terhadap emosi negatif juga merupakan bagian dari resiliensi. Hal ini menunjukkan apabila jika remaja panti asuhan memiliki *Self-compassion* yang tinggi, yaitu memiliki kebaikan diri sendiri, tidak mengisolasi

dari lingkungan, tidak mengkritik secara berlebihan dan memiliki pemahaman yang positif mengenai diri sendiri, maka individu tersebut mampu kembali segera dalam menghadapi dan mengatasi situasi yang berisiko dan penuh tekanan.

Selanjutnya, pada hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini menyatakan bahwa H2 diterima. Sehingga dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi hasil uji hipotesis secara parsial sebesar $0,000 < 0,05$ dengan nilai $t_{hitung} 7,989 < t_{tabel} 1983$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh secara parsial terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal, hal ini dapat dilihat dari nilai koefisien regresi variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar 0,811.

Berdasarkan hasil data tersebut, diperoleh bahwa mayoritas responden penelitian memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya yang sedang yang berarti responden dalam penelitian ini sudah merasa diperhatikan dan disayangi sehingga mampu membentuk ketahanan diri dalam menghadapi kondisi yang sulit atau menekan. Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa tingkat dukungan sosial teman sebaya pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebesar 88,2% atau sebanyak 90 responden, pada kategori rendah sebesar 8,8% atau 9 responden, dan pada kategori tinggi sebesar 2,9% atau hanya 3 responden.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh individu maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki oleh responden. Begitupun sebaliknya, apabila semakin rendah tingkat dukungan sosial teman sebaya yang diterima maka resiliensi yang dimiliki individu juga akan semakin rendah. Hal ini mendukung penelitian yang dilakukan Susianah (2017) yaitu terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi. Hal senada diungkapkan oleh penelitian Hadiningsih (2014) bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat resiliensi.

Bagi remaja panti asuhan, dapat diketahui dengan jelas bahwa lingkungan sosial yang paling utama bagi mereka ialah lingkungan panti asuhan, disana mereka dapat belajar dan mendapat pengalaman mengenai bagaimana bersosialisasi dengan baik dengan kawan-kawan ataupun pengasuh di panti asuhan (Kumalasari & Ahyani, 2012). Remaja panti asuhan ketika mendapatkan dukungan sosial yang melimpah dari lingkungan sekitarnya, baik dari kawan-kawan maupun pengasuh di panti asuhan maka akan membuat dia dapat menciptakan kepribadian yang kuat serta memiliki orientasi menuju ke arah yang positif, dan nantinya dia akan mempunyai kemampuan untuk beradaptasi secara seimbang terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya (Mulia et al., 2014). Sedangkan remaja yang mendapatkan dukungan sosial terbatas akan memiliki persepsi bahwa dirinya diasingkan atau ditolak yang nantinya akan menyebabkan perasaan pesimis dan mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan dalam hidupnya (Pahlevi et al., 2017).

Hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan oleh Barbarosa et al. (2021) menunjukkan bahwa antara dukungan sosial dan resiliensi terdapat hubungan secara positif. Hasil dari penelitian lain yang dilaksanakan oleh Mulia et al. (2014) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat resiliensi remaja panti asuhan. Selanjutnya, penelitian yang dilaksanakan oleh Muliawiharto & Masykur (2020) memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan secara positif dan signifikan antara dukungan emosional pengasuh dengan resiliensi remaja panti asuhan. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat membuat seseorang bertahan dalam situasi apapun atau dalam psikologi dikategorikan sebagai manifestasi dari resiliensi.

Selanjutnya, hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini menyatakan bahwa H3 diterima. Berdasarkan hasil uji hipotesis secara simultan, diperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai $f_{hitung} 49,735 > f_{tabel} 3,09$. Sehingga dapat diartikan bahwa H3 diterima, hal tersebut berarti variabel *Self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal.

Berdasarkan hasil penelitian, pengaruh variabel *Self-compassion* terhadap resiliensi memiliki pengaruh positif, yakni semakin tinggi *Self-compassion* yang dimiliki individu maka resiliensi juga akan semakin tinggi pula. Sebaliknya, apabila *Self-compassion* individu rendah maka resiliensi pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal juga akan semakin rendah pula. Selanjutnya pada variabel dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi juga memiliki pengaruh yang positif, yakni apabila dukungan sosial teman sebaya yang diterima tinggi maka resiliensi pada individu akan semakin meningkat. Sebaliknya, apabila dukungan sosial teman sebaya yang diterima rendah maka resiliensi pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal juga akan semakin rendah. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji koefisien determinasi yang diperoleh sebesar 0,491 atau 49,1% sehingga dapat diartikan bahwa *Self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh sebesar 49,1%, sedangkan 50,9% dipengaruhi oleh variabel lain.

Reivich dan Shatte (2002) memaparkan salah satu faktor yang memengaruhi resiliensi adalah faktor protektif yang sejalan dengan prinsip *Self-compassion* sebagai salah satu diantara banyaknya karakteristik yang berhubungan dengan resiliensi. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil penelitian yang diperoleh bahwa resiliensi pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebesar 82,4% atau sebanyak 84 responden, sedangkan untuk kategori rendah sebesar 11,8% atau 12 responden, dan pada kategori tinggi sebesar 5,9% atau 6 responden.

Self-compassion memberikan pengaruh terhadap sikap individu untuk resilien atau dapat bertahan dalam kondisi sulit dan berusaha mengatasi penderitaan tersebut (Mustikasari & Winaudri, 2019). Maka adanya *Self-compassion* yang tinggi pada remaja panti asuhan akan menjadikannya sebagai individu resilien. Muhammad dkk (2018) juga menyatakan bahwa social support menjadi peran penting dalam terbentuknya resiliensi. Individu dengan dukungan sosial yang baik akan membentuk resiliensi yang baik juga. Berkenaan hal tersebut, remaja panti asuhan yang memiliki tingkat *Self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya yang tinggi akan berpotensi memiliki tingkat resiliensi yang tinggi juga (Permatasari & Siswati, 2017). Selaras dengan penelitian Ergün-Başak & Can (2018) yang menunjukkan hasil bahwa *Self-compassion* dan social-connectedness secara langsung berhubungan dengan resiliensi melalui optimism. Begitu pun penelitian Gupta dkk (2021) menyatakan adanya korelasi pada variabel *Self-compassion* dengan resiliensi. Hal ini menjelaskan bahwa kontribusi *Self-compassion* dan dukungan sosial dengan baik akan menjadikan resiliensi pada remaja panti asuhan juga baik.

Berdasarkan pemaparan teori di atas dengan didukung adanya penelitian terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan adanya pengaruh antara *Self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi. Keunggulan dalam penelitian ini adalah belum terdapat penelitian yang meneliti dari ketiga variabel secara bersamaan, yakni *Self-compassion*, dukungan sosial teman sebaya, dan resiliensi dengan remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal sebagai sampel dalam penelitian ini. Dimana pada sampel tersebut juga sebelumnya belum ada yang meneliti terkait variabel *Self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi. Maka dari itu penelitian ini mengambil variabel *Self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal.

Selain keunggulan yang telah disebutkan sebelumnya, peneliti mengakui adanya keterbatasan dalam penelitian yaitu banyaknya aitem yang gugur dikarenakan responden kurang memahami instrumen yang diberikan. Hal ini memberikan peluang untuk penelitian selanjutnya untuk memperbaiki keterbacaan aitem-aitem yang akan digunakan sehingga responden dapat memahami instrumen yang diberikan dengan baik. Peneliti selanjutnya juga dapat mengkaji lebih dalam terkait resiliensi yang ada pada remaja panti asuhan dengan menggunakan metode kualitatif. Kemudian, selain itu peneliti yang akan datang dapat memperluas sampel responden atau bahkan menggunakan responden lain selain remaja panti asuhan sehingga dapat memberikan informasi baru berkaitan resiliensi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh signifikan dan positif antara *Self-compassion* terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal. Hal ini dapat diartikan bahwa apabila tingkat *Self-compassion* tinggi maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki individu. Sebaliknya, apabila tingkat *Self-compassion* rendah maka tingkat resiliensi juga akan rendah.
2. Terdapat pengaruh signifikan dan positif antara dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal. Hal ini dapat diartikan bahwa apabila tingkat dukungan sosial teman sebaya tinggi maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki individu. Sebaliknya, apabila tingkat dukungan sosial teman sebaya rendah maka tingkat resiliensi juga akan rendah.
3. Terdapat pengaruh antara *Self-compassion* dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi pada remaja di panti asuhan Rohadi Kaliwungu Kendal.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut beberapa saran untuk penelitian ini.

1. Bagi Responden
Diharapkan bagi responden agar dapat meningkatkan kemampuan resiliensinya dan juga meningkatkan *Self-compassion* yang ada dalam diri individu tersebut sehingga dapat mengatasi berbagai kesulitan serta permasalahan didalam hidupnya.
2. Bagi Masyarakat
Diharapkan bagi individu yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah dapat meningkatkan *Self-compassion* dalam dirinya sehingga individu yang mengalami situasi yang sama mendapatkan suatu gambaran resiliensi yang baik.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperbaiki aitem-aitem sehingga responden dapat memahami instrumen dengan baik serta dapat memasukkan variabel-variabel baru yang dapat berdampak pada resiliensi, sehingga dapat memperluas cakupan data yang berbeda dan lebih luas dari proyek penelitian ini. Peneliti selanjutnya juga dapat mengkaji lebih dalam terkait resiliensi yang ada pada remaja panti asuhan dengan menggunakan metode kualitatif. Kemudian peneliti yang akan datang dapat memperluas sampel subjek atau bahkan menggunakan subjek lain selain remaja panti asuhan sehingga dapat memberikan informasi baru berkaitan resiliensi.

DAFTAR PUSTAKA

- A, M. I. V. A., Maryam, E. W., Optimisme, K. K., & Asuhan, P. (n.d.). [*Overview Of Optimism In Adolescents In ' Aisyiyah Sidoarjo Orphanage] [Gambaran Optimisme Pada Remaja Di Panti Asuhan ' Aisyiyah Sidoarjo]*. 1–8.
- Aini, D. K. (2020). Positive Attachment , Mindfulness dan Resiliensi Remaja di Era Tatanan Baru. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 210–225. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13085><http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13085>
- Aisyah, S., Yuwono, S., & Zuhri, S. (2015). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Optimisme Masa Depan Pada Siswa Santri Program Tahfidz Di Pondok Pesantren Al-Muayyad Surakarta Dan Ibnu Abbas Klaten. *Jurnal Indigenous*, 13(2), 1–8.
- Ali, M., Lestari, B., Supriyanto, & Baroroh, K. (2015). Kelayakan Anbuso Sebagai Software Analisis Butir Soal Bagi Guru. Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan*, 45.
- Alifah, I., Hanoum, M., & Purwantini, L. (2022). Stres Akademik Dan Optimisme Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(2), 29–40.
- Andi Ibrahim, dkk.(2018). *Metodologi Penelitian*. Gunadarma Ilmu.
- Andriyaniputri, A., Jamain, R. R., & Permatasari, N. (2022). Kontribusi optimisme dan dukungan sosial terhadap resiliensi mengerjakan skripsi mahasiswa ilmu pendidikan. *Jurnal Nusantara of Research*, 9(3), 264–281. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/view/17883>
- Annafi, M., & Liftiah. (2012). Optimisme Untuk Sembuh Penyalahguna Napza (Studi Deskriptif Di Pusat Rehabilitasi Rumah Damai Semarang). *Intuisi Journal*, 4(1), 1–6. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/intuisi>
- Apriyuna, K., Nugraheni, M., & Rahayu, M. (2023). *Jurnal Psikologi Sains & Profesi Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Penyintas The Relationship Between Social Support and Resilience in Covid-19 Survivors*. 7(1), 13–24.
- Arlotas, R. K. (2021). Dukungan Sosial Dalam Qs. Ad-Dhuha Dan Qs. Al-Insyirah. *Jurnal Psikologi Jambi*, 4(2), 61–69. <https://doi.org/10.22437/jpj.v5i02.10337>
- Astria, K., & Alfinuha, S. (2021). *BEING AN OPTIMISTIC AND RESILIENT RETIREE : THE CORRELATION OF*. 19, 35–44.
- Azwar, Saifudin.(2012). *Penyusunan Skala Psikologi (ed. 2)*. Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifudin.(2018). *Dasar-dasar psikometrika (ed. 3)*. Pustaka Belajar.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dewi, grace kusuma. (2015). Issn : 2087-7641. *Hubungan Antara Citra Diri Dengan Sikap Terhadap "Selfie" Pada Mahasiswa*, 5(2), 29–36.
- Dusturia, Bi., & Suprpti, V. (2019). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Mahasiswa. Hubungan Antara Persepsi Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan Dan Kematangan Emosi Pada*

Remaja, 06, 1–13.

- Ergün-Başak, B., & Can, G. (2018). The relationships between *self-compassion*, social- connectedness, optimism and psychological resilience among low income university students. *Elementary Education Online*, 17(2), 768–785. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.419299>
- Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). Hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal. In S.E. Hafiz & F. Rozi (Eds.), *Peran Psikologi dalam Pembangunan. Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia* (pp.19-28). Jakarta, Indonesia.
- Ghufron M. Nur, Rini Risnawati S.(2010).”*Teori-teori Psikologi*”.Ar Ruz Media.
- Goldstein, S & R.Books.(2005).”*Handbook of Resilience in Children*”.Springer:USA.
- Grotberg, E. H.(2004). *Children and Carwgivers: The Role of Resilience*.
- Gupta, K., Sharma, T., & Singh, D. (2021). Self-compassion and Resilience among Young Adults of J & K During Covid-19 Pandemic. 9(3). <https://doi.org/10.25215/0903.155>
- Harlan, J.(2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Gunadarma.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis: sebuah pengantar/ Dr. Wiwin Hendriani, M. Si. Prenadamedia Group*.
- Herlinda Putri, R., Pratiwi, M., & Anggraini, D. (2021). Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Karyawan Yang Mengalami PHK Dimasa Pandemi Covid- 19. *Psychology Journal of Mental Health*, 3(1), 38–55. <https://doi.org/10.32539/pjmh.v3i1.50>
- Homersley, S. (2007). Boarding school. *Engineer*, 293(7718), 28. <https://doi.org/10.2307/jj.8500749.7>
- Isnaini, F., & Muhid, A. (2022). Peran Dukungan Sosial dalam Meningkatkan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *JURNAL SOSIAL Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 22(2), 99–101. <https://doi.org/10.33319/sos.v22i2.92>
- Izzaturrohman, I., & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527>
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas dengan Menggunakan SPSS. *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, 18210047, 1–12.
- Kalisha, S., & Sundari, A. R. (2023). Pengaruh Optimisme dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Resiliensi Menyelesaikan Skripsi Saat Pandemi. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 134–143. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/issue/archive>
- Katkar, K., Pungky, P., & Utami, R. R. (2021). Pelatihan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(1), 89. <https://doi.org/10.26714/jsm.4.1.2021.89-96>
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Arruum, R., & Rahmatika, R. (2019). *Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan Self-Compassion and Resilience among Adolescents Living at Social Shelters*. 7(1), 76–83.
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Arruum, R., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion and Resilience

- among Adolescents Living at Social Shelters. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1), 76–83.
- Krejcie R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and psychological measurement*, 30(3), 607-610.
- Kurnia Illahi, S. P., & Akmal, S. Z. (2018). Hubungan Kelekatan dengan Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 171. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1854>
- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2018). Peningkatan Resiliensi pada Penyintas Kekerasan terhadap Perempuan Berbasis Terapi Kelompok Pendukung. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 125. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1968>
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen (ed.3)*. UMM Press.
- Meila Noor Syafria, I. A., Pratiwi, I. A., & Kuryanto, M. S. (2020). Jurnal basicedu. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3(2), 524–532. <https://journal.uin.ac.id/ajie/article/view/971>
- Missasi, V., & Izzati, I. D. C. (2019). Faktor – faktor yang Mempengaruhi Resiliensi. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 2009*, 433–441. <http://www.seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3455>
- Muhammad, F., Bahri, S., & Zuliani, H. (2018). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi remaja di SMA Banda Aceh. *Suloh*, 3(1), 1–8.
- Muliawiharto, A., & Masykur, A. M. (2020). Hubungan Antara Dukungan Emosional Pengasuh Dengan Resiliensi Pada Remaja. *Jurnal Empati*, Vol.8(No.4), p 46.
- Mustikasari, D. S., & Winaudri, W. (2019). Resiliensi Sebagai Mediator Self-Compassion dan Kebahagiaan. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI, September*, 20–21.
- Myers G. D.(2012).“Psikologi sosial edisi 10”, *Salemba Humanik*: h.114.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The Role of *Self-compassion* in Romantic Relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Nurindah, M., Afiatin, T., & Sulistyarini, I. (2012). Meningkatkan Optimisme Remaja Panti Sosial Dengan Pelatihan Berpikir Positif Increasing Optimism of Social Institution Adolescent With Positive Thinking Training. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 4(1), 57–76.
- Permatasari, A. P., & Siswati. (2017). Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan Resiliensi Pada Istri Anggota Satuan Brigade Mobil Kepolisian Daerah Jawa Tengah (Satbrimob Polda Jateng). *Empati*, 6(4), 362–367.
- Prasetyo, A. R., Kustanti, E. R., & Nurtjahjanti, H. (2014). Gambaran optimisme pahlawan devisa Negara (calon tenaga kerja wanita di BLKLN Jawa Tengah). *Industrial Research Workshop and National Seminar (IRWNS)*, 261–269.
- Psychologia, A., Mahidhika, K. R., Fathiyah, K. N., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2022). *Acta Psychologia*. 4, 11–20.
- Putri, A., Akbar, S. N., & Fauzia, R. (2018). GAMBARAN OPTIMISME PADA PENDERITA SPINAL CORD INJURY (SCI) DESCRIPTION OF OPTIMISM OF PATIENT WITH SPINAL CORD

- INJURY (SCI) Program Studi Psikologi , Fakultas Kedokteran , Universitas Lambung Mangkurat
 JL . A . Yani Km . 36 Banjarbaru Kalimantan Selat. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 15–20.
- Rachmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Seberapa Jauh Aku Bisa Bangkit? Sebuah Studi Mengenai Profil Resiliensi Psikologis Remaja Panti Asuhan. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(2), 232. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i2.1884>
- Ramadhani, D. (2023). Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan Ditinjau dari Kemandirian dan Religiusitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 8(1), 11. <https://doi.org/10.20961/jip.v8i1.57637>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factors: 7 Keys to Finding Your Inner, Strength, and Overcoming Life's Hurdles*. Amerika: Broadway Books.
- Resnick, B., Gwyther, L/ P., & Roberto, K.A.(2011).”*Resilience in Aging*”. NewYork:Springer.
- Robins, S. P., & Coulter, M. (2016). Manajemen. *Alih. Bahasa: Bob Sabran Dan Devri Bardani P, Erlangga*, 1(13), 275. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJA>
- Rojas F., L. F. (2015). Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Students: A Case Study. *GiST Education and Learning Research Journal*, 11(11), 63–78. <https://doi.org/10.26817/16925777.286>
- Sabouripour, F., & Roslan, S. B. (2015). Resilience, optimism and social support among international students. *Asian Social Science*, 11(15), 159–170. <https://doi.org/10.5539/ass.v11n15p159>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biophysical Interactions 7th Edition*. United States: John Wiley & Sons, Inc.
- Scheier, M. F. & Carver, C. S. (2001). Optimism, Pesimism, And Self-Regulation: Implication for Theory, Research, and Practice. *Journal of American Psychological Assosiation*. 31-51.
- Scheier, M.F, Carver, C.S. (2002). Optimism. (In C.R. Snyder & Shane J. Lopez). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Sebsibe, T., Fekadu, D., & Molalign, B. (2014). Psychosocial wellbeing of orphan and vulnerable children at orphanages in Gondar Town, North West Ethiopia. *Journal of Public Health and Epidemiology*, 6(10), 293–301. <https://doi.org/10.5897/jphe2014.0648>
- Seligman, M.E.P. (2008). *Menginstall Optimisme*. Momentum.
- Sidabalok, R. N., Marpaung, W., & Manurung, Y. S. (2019). Optimisme dan Self Esteem pada Pelajar Sekolah Menengah Atas. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 48. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i1.1319>
- Sugiyono.(2016).*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono.(2018).*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono.(2019).*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Suprapmanto, A. Y., Mukti, P., & Sujoko, S. (2023). Resiliensi Remaja Pasca Kematian Salah Satu Orangtua Diakibatkan Kecelakaan. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 34. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6347>

- Susilaningrum, H., & Wijono, S. (2023). Dukungan Sosial dengan Work Life Balance. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(8), 7297–7306.
- Tryatni, Asti, Rozali, Y. A. (2016). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Self Regulated Learning Pada Siswa Mts Kelas Vii Jakarta Barat. *JCA of Psychology*, 1, 1–23.
- Widiasavitri, I. A. R. T. dan P. N. (2016). Pada Remaja Awal Di Panti Asuhan Kota Denpasar. *Pendidikan*, 3(3), 542–550.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Skala Penelitian Sebelum Uji Coba

1. Blueprint Skala Resiliensi

Definisi Operasional Resiliensi				
Resiliensi merupakan suatu kemampuan seseorang dalam merespons stimulus seperti <i>adversity</i> atau kejadian trauma, kemampuan dalam merespons stimulus ditunjukkan secara sehat dan proaktif. Resiliensi diartikan sebagai kemampuan untuk beradaptasi dan bertahan dalam keadaan yang sulit.				
Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Regulasi Emosi Aspek ini merupakan suatu kemampuan seseorang agar dapat fokus dan tenang, saat berhadapan dengan situasi yang menekan. Keterampilan untuk dapat tenang dan fokus merupakan dua kunci utama agar emosi yang dirasakan dapat terkendali.	Memiliki kemampuan <i>problem solving</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika sedang mengalami masalah, saya mampu tetap tenang serta tidak panik (1) • Saya berusaha menemukan sendiri solusi atas permasalahan yang saya alami (2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Emosi saya mempengaruhi kemampuan untuk fokus dalam menyelesaikan tugas (15) • Saya sulit mengontrol perasaan saya ketika menghadapi suatu masalah (16) 	8
	Mampu mengendalikan emosi	<ul style="list-style-type: none"> • Saya dapat mengontrol perasaan saya ketika menghadapi suatu masalah (29) • Saya memilih untuk menyendiri ketika sedang banyak pikiran (30) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya mudah terbawa perasaan (43) • Saya merasa kesulitan dalam menjalani kehidupan sosial di lingkungan panti (44) 	
Pengendalian Impuls Aspek ini merupakan kemampuan untuk mengontrol keinginan, dorongan, kesukaan dan tekanan yang muncul dari dalam diri, agar mencegah	Kemampuan mengontrol keinginan, dorongan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri	<ul style="list-style-type: none"> • Saya memahami bahwa tidak semua keinginan dapat terpenuhi (3) • Saya tetap berkonsentrasi ketika ada sesuatu yang mengalihkan perhatian saya (4) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa gelisah ketika keinginan saya tidak terpenuhi (17) • Saya melakukan banyak hal secara spontan tanpa adanya perencanaan (18) 	8

terjadinya perubahan emosi negatif yang berdampak pada ketidaktepatan respon yang dihasilkan saat menghadapi permasalahan.	Kemampuan mengontrol emosi negatif	<ul style="list-style-type: none"> • Saya menyendiri ketika sedang memiliki masalah (31) • Saya mampu tetap berkomunikasi baik dengan orang lain meskipun sedang banyak pikiran (32) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya menghindari ketika teman membutuhkan saya (45) • Saya kesulitan dalam mengontrol emosi (46) 	
Optimisme Aspek ini merupakan cara pandang seseorang terhadap masa depan mereka yang akan lebih baik dan ia percaya bahwa dirinya adalah pemegang kendali atas arah hidup mereka	Cara pandang terhadap masa depan	<ul style="list-style-type: none"> • Apa yang saya lakukan saat ini akan berpengaruh terhadap masa depan saya (5) • Saya giat belajar untuk mempersiapkan masa depan saya dengan baik (6) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sulit untuk membayangkan diri saya sukses di masa depan (19) • Saya memiliki ketakutan terkait kehidupan saya di masa mendatang (20) 	8
	Yakin akan kemampuan diri	<ul style="list-style-type: none"> • Saya yakin dengan kerja keras akan membuahkan hasil yang maksimal (33) • Masalah yang saya hadapi, pasti akan selesai dengan baik (34) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dengan kerja keras belum tentu dapat meraih cita-cita yang saya impikan (47) • Saya mudah terpengaruh oleh perkataan orang lain (48) 	
Analisis Penyebab Aspek ini merupakan kemampuan individu untuk mengenali secara akurat apa saja penyebab dari persoalan yang ditemui.	Mampu mengenali penyebab permasalahan	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika terjadi masalah, saya tetap tenang serta fokus dalam menemukan jalan keluar (7) • Saya memikirkan banyak solusi sebelum mengambil keputusan (8) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya hanya melibatkan perasaan saya ketika membuat keputusan (21) • Saya membuat keputusan dengan tergesa-gesa saat terjadi masalah (22) 	8

	Mampu mengatasi penyebab dari persoalan yang dihadapi	<ul style="list-style-type: none"> • Saya fokus menemukan solusi ketika menghadapi permasalahan (35) • Saya seseorang yang pandai dalam menemukan penyebab dari suatu masalah (36) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya mengandalkan orang lain untuk membantu saya menghadapi permasalahan (49) • Sulit bagi saya untuk menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi (50) 	
Empati Aspek ini merupakan kemampuan untuk mengenali tanda kondisi secara psikologis maupun emosional orang lain.	Mampu memahami perasaan orang lain	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika teman berkeluh kesah, saya dapat merasakan apa yang teman saya rasakan (9) • Saya dapat mengetahui emosi orang lain berdasarkan ekspresi wajahnya (10) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya kesulitan untuk memahami perasaan orang lain (23) • Saya bersikap masa bodoh terhadap perasaan orang lain (24) 	8
	Memiliki hubungan sosial yang positif	<ul style="list-style-type: none"> • Saya fokus mendengarkan ketika berkomunikasi dengan orang lain (37) • Saya mampu menjadi pendengar yang baik (38) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya acuh ketika melihat teman saya sedang bersedih (51) • Mendengarkan keluh kesah orang lain hanya membuang-buang waktu saja (52) 	
Efikasi Diri Aspek ini merupakan suatu keyakinan seseorang untuk memecahkan masalah dan keyakinan seseorang pada kemampuan yang	Keyakinan individu dalam memecahkan suatu permasalahan	<ul style="list-style-type: none"> • Saya yakin dapat melakukan segala hal dengan baik (11) • Teman-teman mencari saya untuk membantu menyelesaikan 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya gelisah ketika menghadapi suatu masalah (25) • Saya lebih percaya terhadap kemampuan orang lain daripada 	8

dimiliki untuk berhasil.		masalahnya (12)	kemampuan saya sendiri (26)	
	Keyakinan individu pada kemampuan yang dimiliki untuk meraih keberhasilan	<ul style="list-style-type: none"> • Di masa depan, saya yakin dapat meraih keberhasilan (39) • Dengan belajar sungguh-sungguh, cita-cita saya pasti terwujud (40) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya cemas ketika memikirkan masa depan (53) • Dengan belajar sungguh-sungguh belum tentu membuat saya dapat mewujudkan cita-cita (54) 	
Pencapaian Aspek ini merupakan kemampuan seseorang untuk menjangkau, dapat menemukan nilai-nilai positif dari kehidupan.	Kemampuan individu dalam menjangkau nilai-nilai kehidupan	<ul style="list-style-type: none"> • Kegagalan akan membuat saya menjadi pribadi yang lebih tangguh (13) • Saya melihat tentangan sebagai suatu pembelajaran yang berarti (14) 	<ul style="list-style-type: none"> • Kegagalan membuat saya merasa terpruk (27) • Mencoba hal baru hanya akan membuang-buang waktu serta energi (28) 	8
	Berani mengambil resiko	<ul style="list-style-type: none"> • Saya suka mencoba hal baru (41) • Saya menganggap kegagalan adalah awal dari sebuah keberhasilan (42) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tantangan baru hanya akan membuang-buang waktu (55) • Saya lebih memilih berada dalam zona nyaman daripada harus mengalami kegagalan (56) 	
Jumlah		56		

2. Blueprint Skala *Self-compassion*

Definisi Operasional <i>Self-compassion</i>					
<i>Self-compassion</i> adalah sebuah cara kita berbaik hati kepada diri sendiri. Tidak mengkritik kegagalan atau ketidakberdayaan diri, kita memilih untuk tetap memberikan kebaikan, pengertian dan kasih sayang dengan pemahaman penuh pada diri kita sendiri. Memahami bahwa penderitaan, kegagalan, ketidakmampuan adalah bagian dari hidup dan dialami oleh semua orang.					
No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	<i>Self Kindness</i> Aspek ini merupakan kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri sendiri, tetap lembut dan tidak akan menyakiti atau menghakimi diri sendiri. Saat menghadapi masalah dan rasa sakit, orang yang baik hati akan menghangatkan diri, memahami diri sendiri, dan tidak akan menyakiti atau mengabaikan diri sendiri karena kritik dan penilaian.	Individu peduli terhadap diri sendiri	<ul style="list-style-type: none"> • Saya berbaik hati pada diri sendiri ketika mengalami masa sulit (1) • Saya berusaha menenangkan diri ketika menghadapi masa sulit (2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya suka mengkritik dan menghakimi diri sendiri (7) • Saya bersikap acuh terhadap diri sendiri ketika mengalami masa sulit (8) 	8
		Individu memahami dan menerima diri apa adanya	<ul style="list-style-type: none"> • Saya menerima kekurangan dan kelemahan diri sendiri (13) • Saya berusaha untuk tetap tenang dalam menghadapi suatu masalah (14) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa buruk ketika menyadari ada ketidaksempurnaan dalam diri saya (19) • Pengalaman buruk seringkali membuat saya sulit untuk berpikir tenang (20) 	
2.	<i>Common Humanity</i> Aspek ini merupakan kesadaran bahwa individu menganggap kesulitan, kegagalan, dan tantangan sebagai bagian dari kehidupan	Individu mampu berpikir positif ketika mengalami kesulitan	<ul style="list-style-type: none"> • Saya mampu berpikir positif ketika menghadapi cobaan (3) • Saya menyadari diluar sana banyak orang yang memiliki perasaan seperti saya ketika mengalami masa sulit (4) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya sulit berpikir positif ketika menghadapi cobaan (9) • Saya merasa hidup ini tidak adil (10) 	8

	manusia dan merupakan sesuatu yang dialami oleh semua orang, tidak hanya oleh dirinya sendiri	Individu menyadari bahwa manusia tidak ada yang sempurna	<ul style="list-style-type: none"> • Saya berpikir setiap orang pasti mempunyai suatu masalah (15) • Saya berpikir semua orang juga pernah mengalami kegagalan (16) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya memiliki masalah yang berat dibanding teman-teman lainnya (21) • Sulit bagi saya untuk menerima kenyataan apabila gagal melakukan sesuatu (22) 	
3.	Mindfulness Aspek ini merupakan kemampuan dalam melihat, menerima dan menghadapi kenyataan dengan jelas tanpa menilai situasi	Individu mampu menerima dengan ketenangan hati baik pengalaman positif maupun negatif	<ul style="list-style-type: none"> • Saya menganggap hal buruk yang menimpa saya merupakan bagian dari hidup yang dialami semua orang (5) • Kehidupan yang saya jalani berjalan seperti kehidupan orang lain (6) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika menghadapi masalah, pikiran negatif selalu menghantui saya (11) • Saya mudah terbawa perasaan ketika terjadi hal buruk (12) 	8
		Individu melihat situasi yang terjadi dengan perspektif yang lebih luas	<ul style="list-style-type: none"> • Saya percaya bahwa setiap masalah ada hikmahnya (17) • Saya berpikir semua orang pasti mengalami tantangan dalam hidupnya (18) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya meluapkan emosi ketika terjadi masalah (23) • Kehidupan orang lain jauh lebih baik dibandingkan dengan kehidupan saya (24) 	
		Jumlah		24	

3. Blueprint Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Definisi Operasional Dukungan Sosial Teman Sebaya					
Dukungan sosial teman sebaya merupakan pemberian dukungan kepada individu dari teman sebaya berupa kepedulian, empati, serta bantuan sehingga muncul kenyamanan fisik dan psikologis, rasa dihargai, serta dicintai juga dapat membuat individu mampu beradaptasi dan bersosialisasi dalam lingkungan.					
No	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Dukungan Emosional	Mendapat perhatian	<ul style="list-style-type: none"> • Teman-teman menanyakan keadaan saya 	<ul style="list-style-type: none"> • Lingkungan saya bersikap acuh meskipun 	8

	Dukungan ini meliputi perilaku memberikan perhatian atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain dapat berupa ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan.		ketika saya merasa sedih (1) <ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa dicintai dan dihargai ketika bersama dengan teman-teman di panti (2) 	melihat saya sedang bersedih (9) <ul style="list-style-type: none"> • Teman-teman saya menghindar ketika saya sedang mengalami kesulitan (10) 	
		Mendapat kenyamanan	<ul style="list-style-type: none"> • Kehadiran keluarga panti memberikan semangat baru dalam meraih impian (17) • Setiap kali berkegiatan di panti, saya merasa tidak ada beban pikiran (18) 	<ul style="list-style-type: none"> • Teman-teman di panti memberikan respon negatif ketika saya sedang berkeluh kesah (25) • Setiap kali saya ingin bercerita, teman-teman saya menghindar (26) 	
2.	Dukungan Informasi Dukungan ini meliputi pemberian nasehat, arahan, saran, ataupun <i>feedback</i> (umpan balik) yang diperoleh dari orang lain, sehingga individu dapat membatasi masalahnya, tahu bagaimana harus bertindak dan mencoba mencari	Mendapat nasihat serta bimbingan	<ul style="list-style-type: none"> • Pengasuh panti memberikan saya nasihat agar disiplin dalam belajar (3) • Teman-teman panti mengingatkan saya ketika saya lalai dalam melaksanakan tugas (4) 	<ul style="list-style-type: none"> • Teman-teman panti mengabaikan kondisi yang saya alami (11) • Teman-teman panti menyalahkan saya ketika saya melakukan kesalahan (12) 	8
		Mendapat solusi yang efektif	<ul style="list-style-type: none"> • Teman-teman panti memberikan solusi ketika saya sedang mengalami permasalahan (19) • Teman-teman panti antusias memperhatikan saya ketika saya 	<ul style="list-style-type: none"> • Teman-teman tidak bersedia meluangkan waktu untuk mendengarkan cerita saya (27) • Ketika saya sedang mengalami masalah, teman-teman 	

	solusi untuk memecahkan masalahnya.		sedang berkeluh kesah (20)	justru menghindar (28)	
3.	Dukungan Instrumental Dukungan ini meliputi bantuan secara langsung seperti sarana atau prasarana sesuai dengan yang dibutuhkan oleh seseorang.	Mendapat bantuan berupa materi	<ul style="list-style-type: none"> • Segala kebutuhan saya sudah disediakan oleh pihak panti (5) • Ketika saya kehabisan uang jajan, teman saya bersedia meminjamkan uangnya kepada saya (6) 	<ul style="list-style-type: none"> • Keluarga panti mengabaikan asupan gizi saya (13) • Teman-teman panti menolak meminjamkan uang ketika saya membutuhkan (14) 	8
		Mendapat bantuan berupa tindakan	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika saya sakit, teman-teman bersedia mengantar dan menemani saya di klinik (21) • Teman-teman merawat saya dengan baik ketika saya sedang sakit (22) 	<ul style="list-style-type: none"> • Teman-teman saya bersikap cuek ketika saya sedang sakit (29) • Saya merasa sendiri ketika sedang menghadapi permasalahan (30) 	
4.	Dukungan Jaringan Sosial Dukungan ini meliputi ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama ketika dibutuhkan, sehingga dapat menghasilkan perasaan yang baik dalam kelompok orang yang memiliki	Ikut serta dalam aktivitas kelompok	<ul style="list-style-type: none"> • Teman-teman mengajak saya untuk menghabiskan waktu luang bersama (7) • Ketika ada tugas, teman-teman mengajak saya untuk mengerjakan bersama (8) 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa jarang dilibatkan dalam lingkup pergaulan (15) • Ketika teman-teman sibuk, mereka mengabaikan saya (16) 	8
		Mendapat rasa kebersamaan dalam kelompok	<ul style="list-style-type: none"> • Saya senang berbagi suka maupun duka dengan teman-teman (23) • Orang-orang dengan karakter berbeda membuat saya menikmati 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa diabaikan ketika berdiskusi atau berkumpul bersama (31) • Kesempatan untuk melakukan aktivitas bersama 	

minat dan kegiatan sosial yang sama.		kebersamaan (24)	teman-teman sangat terbatas (32)	
JUMLAH		32		

Lampiran 2 Skala Penelitian Setelah Uji Coba

1. Skala Resiliensi

No.	Aspek	Indikator	Aitem	
			Favorable	Unfavorable
1.	Regulasi Emosi	Memiliki kemampuan <i>problem solving</i>	Ketika sedang mengalami masalah, saya mampu tetap tenang serta tidak panik*	Emosi saya mempengaruhi kemampuan untuk fokus dalam menyelesaikan tugas*
			Saya berusaha menemukan sendiri solusi atas permasalahan yang saya alami	Saya sulit mengontrol perasaan saya ketika menghadapi suatu masalah
		Mampu mengendalikan emosi	Saya dapat mengontrol perasaan saya ketika menghadapi suatu masalah	Saya mudah terbawa perasaan
			Saya memilih untuk menyendiri ketika sedang banyak pikiran	Saya merasa kesulitan dalam menjalani kehidupan sosial di lingkungan panti
2.	Pengendalian Impuls	Kemampuan mengontrol keinginan, dorongan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri	Saya memahami bahwa tidak semua keinginan dapat terpenuhi	Saya merasa gelisah ketika keinginan saya tidak terpenuhi*
			Saya tetap berkonsentrasi ketika ada sesuatu yang mengalihkan perhatian saya	Saya melakukan banyak hal secara spontan tanpa adanya perencanaan
		Kemampuan mengontrol emosi negatif	Saya menyendiri ketika sedang memiliki masalah	Saya menghindar ketika teman membutuhkan saya*
			Saya mampu tetap berkomunikasi baik dengan orang lain meskipun	Saya kesulitan dalam mengontrol emosi

			sedang banyak pikiran	
3.	Optimisme	Cara pandang terhadap masa depan	Apa yang saya lakukan saat ini akan berpengaruh terhadap masa depan saya	Sulit untuk membayangkan diri saya sukses di masa depan
			Saya giat belajar untuk mempersiapkan masa depan saya dengan baik*	Saya memiliki ketakutan terkait kehidupan saya di masa mendatang
		Yakin akan kemampuan diri	Saya yakin dengan kerja keras akan membuahkan hasil yang maksimal	Dengan kerja keras belum tentu dapat meraih cita-cita yang saya impikan*
			Masalah yang saya hadapi, pasti akan selesai dengan baik*	Saya mudah terpengaruh oleh perkataan orang lain
4.	Analisis Penyebab	Mampu mengenali penyebab permasalahan	Ketika terjadi masalah, saya tetap tenang serta fokus dalam menemukan jalan keluar	Saya hanya melibatkan perasaan saya ketika membuat keputusan
			Saya memikirkan banyak solusi sebelum mengambil keputusan Saya hanya melibatkan perasaan saya ketika membuat keputusan	Saya membuat keputusan dengan tergesa-gesa saat terjadi masalah
		Mampu mengatasi penyebab dari persoalan yang dihadapi	Saya fokus menemukan solusi ketika menghadapi permasalahan	Saya mengandalkan orang lain untuk membantu saya menghadapi permasalahan*
			Saya seseorang yang pandai dalam menemukan penyebab dari suatu masalah*	Sulit bagi saya untuk menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi
5.	Empati	Mampu memahami	Ketika teman berkeluh kesah, saya dapat	Saya kesulitan untuk memahami

		perasaan orang lain	merasakan apa yang teman saya rasakan	perasaan orang lain*
			Saya dapat mengetahui emosi orang lain berdasarkan ekspresi wajahnya	Saya bersikap masa bodoh terhadap perasaan orang lain
		Memiliki hubungan sosial yang positif	Saya fokus mendengarkan ketika berkomunikasi dengan orang lain*	Saya acuh ketika melihat teman saya sedang bersedih
			Saya mampu menjadi pendengar yang baik	Mendengarkan kelah kesah orang lain hanya membuang-buang waktu saja
6.	Efikasi Diri	Keyakinan individu dalam memecahkan suatu permasalahan	Saya yakin dapat melakukan segala hal dengan baik	Saya gelisah ketika menghadapi suatu masalah*
			Teman-teman mencari saya untuk membantu menyelesaikan masalahnya	Saya lebih percaya terhadap kemampuan orang lain daripada kemampuan saya sendiri
		Keyakinan individu pada kemampuan yang dimiliki untuk meraih keberhasilan	Di masa depan, saya yakin dapat meraih keberhasilan	Saya cemas ketika memikirkan masa depan
			Dengan belajar sungguh-sungguh, cita-cita saya pasti terwujud	Dengan belajar sungguh-sungguh belum tentu membuat saya dapat mewujudkan cita-cita*
7.	Pencapaian (<i>Reaching Out</i>)	Kemampuan individu dalam menjangkau nilai-nilai kehidupan	Kegagalan akan membuat saya menjadi pribadi yang lebih tangguh*	Kegagalan membuat saya merasa terpruk
			Saya melihat tantangan sebagai suatu pembelajaran yang berarti	Mencoba hal baru hanya akan membuang-buang waktu serta energi
		Berani mengambil resiko	Saya suka mencoba hal baru	Tantangan baru hanya akan membuang-buang waktu*

			Saya menganggap kegagalan adalah awal dari sebuah keberhasilan*	Saya lebih memilih berada dalam zona nyaman daripada harus mengalami kegagalan
--	--	--	---	--

Keterangan : Tanda (*) merupakan aitem yang gugur

2. Skala *Self-compassion*

No.	Aspek	Indikator	Aitem	
			Favorable	Unfavorable
1.	<i>Self Kindness</i>	Individu peduli terhadap diri sendiri	Saya berbaik hati pada diri sendiri ketika mengalami masa sulit*	Saya suka mengkritik dan menghakimi diri sendiri
			Saya berusaha menenangkan diri ketika menghadapi masa sulit	Saya bersikap acuh terhadap diri sendiri ketika mengalami masa sulit
		Individu memahami dan menerima diri apa adanya	Saya menerima kekurangan dan kelemahan diri sendiri*	Saya merasa buruk ketika menyadari ada ketidaksempurnaan dalam diri saya
			Saya berusaha untuk tetap tenang dalam menghadapi suatu masalah	Pengalaman buruk seringkali membuat saya sulit untuk berpikir tenang *
2.	<i>Common Humanity</i>	Individu mampu berpikir positif ketika mengalami kesulitan	Saya mampu berpikir positif ketika menghadapi cobaan	Saya sulit berpikir positif ketika menghadapi cobaan*
			Saya menyadari diluar sana banyak orang yang memiliki perasaan seperti saya ketika mengalami masa sulit	Saya merasa hidup ini tidak adil
		Individu menyadari bahwa manusia tidak ada yang sempurna	Saya berpikir setiap orang pasti mempunyai suatu masalah	Saya memiliki masalah yang berat dibanding teman-teman lainnya

			Saya berpikir semua orang juga pernah mengalami kegagalan	Sulit bagi saya untuk menerima kenyataan apabila gagal melakukan sesuatu*
3.	<i>Mindfullnes</i>	Individu mampu menerima dengan ketenangan hati baik pengalaman positif maupun negatif	Saya menganggap hal buruk yang menimpa saya merupakan bagian dari hidup yang dialami semua orang	Ketika menghadapi masalah, pikiran negatif selalu menghantui saya*
			Kehidupan yang saya jalani berjalan seperti kehidupan orang lain	Saya mudah terbawa perasaan ketika terjadi hal buruk
		Individu melihat situasi yang terjadi dengan perspektif yang lebih luas	Saya percaya bahwa setiap masalah ada hikmahnya	Saya meluapkan emosi ketika terjadi masalah*
			Saya berpikir semua orang pasti mengalami tantangan dalam hidupnya	Kehidupan orang lain jauh lebih baik dibandingkan dengan kehidupan saya

Keterangan : Tanda (*) merupakan aitem yang gugur

3. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

No.	Aspek	Indikator	Aitem	
			Favorable	Unfavorable
1.	Dukungan Emosional	Mendapat perhatian	Teman-teman menanyakan keadaan saya ketika saya merasa sedih*	Teman-teman saya menghindar ketika saya sedang mengalami kesulitan
			Saya merasa dicintai dan dihargai ketika bersama dengan teman-teman di panti	Lingkungan saya bersikap acuh meskipun melihat saya sedang bersedih*
		Mendapat kenyamanan	Kehadiran keluarga panti memberikan semangat baru dalam meraih impian*	Teman-teman di panti memberikan respon negatif ketika saya sedang berkeluh kesah
			Setiap kali berkegiatan di panti, saya merasa	Setiap kali saya ingin bercerita,

			tidak ada beban pikiran	teman-teman saya menghindar
2.	Dukungan Informasi	Mendapat nasihat serta bimbingan	Pengasuh panti memberikan saya nasihat agar disiplin dalam belajar*	Teman-teman panti mengabaikan kondisi yang saya alami
			Teman-teman panti mengingatkan saya ketika saya lalai dalam melaksanakan tugas	Teman-teman panti menyalahkan saya ketika saya melakukan kesalahan
		Mendapat solusi yang efektif	Teman-teman panti memberikan solusi ketika saya sedang mengalami permasalahan	Teman-teman tidak bersedia meluangkan waktu untuk mendengarkan cerita saya
			Teman-teman panti antusias memperhatikan saya ketika saya sedang berkeluh kesah	Ketika saya sedang mengalami masalah, teman-teman justru menghindar*
3.	Dukungan Instrumental	Mendapat bantuan berupa materi	Segala kebutuhan saya sudah disediakan oleh pihak panti	Keluarga panti mengabaikan asupan gizi saya
			Ketika saya kehabisan uang jajan, teman saya bersedia meminjamkan uangnya kepada saya*	Teman-teman panti menolak meminjamkan uang ketika saya membutuhkan
		Mendapat bantuan berupa tindakan	Ketika saya sakit, teman-teman bersedia mengantar dan menemani saya di klinik*	Teman-teman saya bersikap cuek ketika saya sedang sakit
			Teman-teman merawat saya dengan baik ketika saya sedang sakit	Saya merasa sendiri ketika sedang menghadapi permasalahan
4.	Dukungan Jaringan Sosial	Ikut serta dalam aktivitas kelompok	Teman-teman mengajak saya untuk menghabiskan	Saya merasa jarang dilibatkan dalam lingkup pergaulan

			waktu luang bersama	
			Ketika ada tugas, teman-teman mengajak saya untuk mengerjakan bersama	Ketika teman-teman sibuk, mereka mengabaikan saya
		Mendapat rasa kebersamaan dalam kelompok	Saya senang berbagi suka maupun duka dengan teman-teman	Saya merasa diabaikan ketika berdiskusi atau berkumpul bersama*
			Orang-orang dengan karakter berbeda membuat saya menikmati kebersamaan	Kesempatan untuk melakukan aktivitas bersama teman-teman sangat terbatas

Keterangan : Tanda (*) merupakan aitem yang gugur

Lampiran 3 Kuesioner Penelitian

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Status :

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang paling menggambarkan kondisi diri Anda.

Pilihan jawaban tersebut terdiri dari:

SS = Sangat Sesuai

S = Sesuai

N = Netral

TS = Tidak Sesuai

STS = Sangat Tidak Sesuai

Skala 1

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Ketika sedang mengalami masalah, saya mampu tetap tenang serta tidak panik					
2.	Saya berusaha menemukan sendiri solusi atas permasalahan yang saya alami					
3.	Saya memahami bahwa tidak semua keinginan dapat terpenuhi					
4.	Saya tetap berkonsentrasi ketika ada sesuatu yang mengalihkan perhatian saya					
5.	Apa yang saya lakukan saat ini akan berpengaruh terhadap masa depan saya					
6.	Saya giat belajar untuk mempersiapkan masa depan saya dengan baik					
7.	Ketika terjadi masalah, saya tetap tenang serta fokus dalam menemukan jalan keluar					
8.	Saya memikirkan banyak solusi sebelum mengambil keputusan					
9.	Ketika teman berkeluh kesah, saya dapat merasakan apa yang teman saya rasakan					
10.	Saya dapat mengetahui emosi orang lain berdasarkan ekspresi wajahnya					
11.	Saya yakin dapat melakukan segala hal dengan baik					
12.	Teman-teman mencari saya untuk membantu menyelesaikan masalahnya					
13.	Kegagalan akan membuat saya menjadi pribadi yang lebih tangguh					
14.	Saya melihat tantangan sebagai suatu pembelajaran yang berarti					
15.	Emosi saya mempengaruhi kemampuan untuk fokus dalam menyelesaikan tugas					

16.	Saya sulit mengontrol perasaan saya ketika menghadapi suatu masalah					
17.	Saya merasa gelisah ketika keinginan saya tidak terpenuhi					
18.	Saya melakukan banyak hal secara spontan tanpa adanya perencanaan					
19.	Sulit untuk membayangkan diri saya sukses di masa depan					
20.	Saya memiliki ketakutan terkait kehidupan saya di masa mendatang					
21.	Saya hanya melibatkan perasaan saya ketika membuat keputusan					
22.	Saya membuat keputusan dengan tergesa-gesa saat terjadi masalah					
23.	Saya kesulitan untuk memahami perasaan orang lain					
24.	Saya bersikap masa bodoh terhadap perasaan orang lain					
25.	Saya gelisah ketika menghadapi suatu masalah					
26.	Saya lebih percaya terhadap kemampuan orang lain daripada kemampuan saya sendiri					
27.	Kegagalan membuat saya merasa terpruk					
28.	Mencoba hal baru hanya akan membuang-buang waktu serta energi					
29.	Saya dapat mengontrol perasaan saya ketika menghadapi suatu masalah					
30.	Saya memilih untuk menyendiri ketika sedang banyak pikiran					
31.	Saya menyendiri ketika sedang memiliki masalah					
32.	Saya mampu tetap berkomunikasi baik dengan orang lain meskipun sedang banyak pikiran					
33.	Saya yakin dengan kerja keras akan membuahkan hasil yang maksimal					
34.	Masalah yang saya hadapi, pasti akan selesai dengan baik					
35.	Saya fokus menemukan solusi ketika menghadapi permasalahan					
36.	Saya seseorang yang pandai dalam menemukan penyebab dari suatu masalah					
37.	Saya fokus mendengarkan ketika berkomunikasi dengan orang lain					
38.	Saya mampu menjadi pendengar yang baik					
39.	Di masa depan, saya yakin dapat meraih keberhasilan					
40.	Dengan belajar sungguh-sungguh, cita-cita saya pasti terwujud					
41.	Saya suka mencoba hal baru					
42.	Saya menganggap kegagalan adalah awal dari sebuah keberhasilan					
43.	Saya mudah terbawa perasaan					
44.	Saya merasa kesulitan dalam menjalani kehidupan sosial di lingkungan panti					
45.	Saya menghindar ketika teman membutuhkan saya					
46.	Saya kesulitan dalam mengontrol emosi					
47.	Dengan kerja keras belum tentu dapat meraih cita-cita yang saya impikan					

48.	Saya mudah terpengaruh oleh perkataan orang lain					
49.	Saya mengandalkan orang lain untuk membantu saya menghadapi permasalahan					
50.	Sulit bagi saya untuk menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi					
51.	Saya acuh ketika melihat teman saya sedang bersedih					
52.	Mendengarkan kelah kesah orang lain hanya membuang-buang waktu saja					
53.	Saya cemas ketika memikirkan masa depan					
54.	Dengan belajar sungguh-sungguh belum tentu membuat saya dapat mewujudkan cita-cita					
55.	Tantangan baru hanya akan membuang-buang waktu					
56.	Saya lebih memilih berada dalam zona nyaman daripada harus mengalami kegagalan					

Skala 2

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya berbaik hati pada diri sendiri ketika mengalami masa sulit					
2.	Saya berusaha menenangkan diri ketika menghadapi masa sulit					
3.	Saya mampu berpikir positif ketika menghadapi cobaan					
4.	Saya menyadari diluar sana banyak orang yang memiliki perasaan seperti saya ketika mengalami masa sulit					
5.	Saya menganggap hal buruk yang menimpa saya merupakan bagian dari hidup yang dialami semua orang					
6.	Kehidupan yang saya jalani berjalan seperti kehidupan orang lain					
7.	Saya suka mengkritik dan menghakimi diri sendiri					
8.	Saya bersikap acuh terhadap diri sendiri ketika mengalami masa sulit					
9.	Saya sulit berpikir positif ketika menghadapi cobaan					
10.	Saya merasa hidup ini tidak adil					
11.	Ketika menghadapi masalah, pikiran negatif selalu menghantui saya					
12.	Saya mudah terbawa perasaan ketika terjadi hal buruk					
13.	Saya menerima kekurangan dan kelemahan diri sendiri					
14.	Saya berusaha untuk tetap tenang dalam menghadapi suatu masalah					
15.	Saya berpikir setiap orang pasti mempunyai suatu masalah					
16.	Saya berpikir semua orang juga pernah mengalami kegagalan					
17.	Saya percaya bahwa setiap masalah ada hikmahnya					
18.	Saya berpikir semua orang pasti mengalami tantangan dalam hidupnya					
19.	Saya merasa buruk ketika menyadari ada ketidaksempurnaan dalam diri saya					
20.	Pengalaman buruk seringkali membuat saya sulit untuk berpikir tenang					

21.	Saya memiliki masalah yang berat dibanding teman-teman lainnya					
22.	Sulit bagi saya untuk menerima kenyataan apabila gagal melakukan sesuatu					
23.	Saya meluapkan emosi ketika terjadi masalah					
24.	Kehidupan orang lain jauh lebih baik dibandingkan dengan kehidupan saya					

Skala 3

No.	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Teman-teman menanyakan keadaan saya ketika saya merasa sedih					
2.	Saya merasa dicintai dan dihargai ketika bersama dengan teman-teman di panti					
3.	Pengasuh panti memberikan saya nasihat agar disiplin dalam belajar					
4.	Teman-teman panti mengingatkan saya ketika saya lalai dalam melaksanakan tugas					
5.	Segala kebutuhan saya sudah disediakan oleh pihak panti					
6.	Ketika saya kehabisan uang jajan, teman saya bersedia meminjamkan uangnya kepada saya					
7.	Teman-teman mengajak saya untuk menghabiskan waktu luang bersama					
8.	Ketika ada tugas, teman-teman mengajak saya untuk mengerjakan bersama					
9.	Lingkungan saya bersikap acuh meskipun melihat saya sedang bersedih					
10.	Teman-teman saya menghindar ketika saya sedang mengalami kesulitan					
11.	Teman-teman panti mengabaikan kondisi yang saya alami					
12.	Teman-teman panti menyalahkan saya ketika saya melakukan kesalahan					
13.	Keluarga panti mengabaikan asupan gizi saya					
14.	Teman-teman panti menolak meminjamkan uang ketika saya membutuhkan					
15.	Saya merasa jarang dilibatkan dalam lingkup pergaulan					
16.	Ketika teman-teman sibuk, mereka mengabaikan saya					
17.	Kehadiran keluarga panti memberikan semangat baru dalam meraih impian					
18.	Setiap kali berkegiatan di panti, saya merasa tidak ada beban pikiran					
19.	Teman-teman panti memberikan solusi ketika saya sedang mengalami permasalahan					
20.	Teman-teman panti antusias memperhatikan saya ketika saya sedang berkeluh kesah					
21.	Ketika saya sakit, teman-teman bersedia mengantar dan menemani saya di klinik					
22.	Pengasuh panti merawat saya dengan baik ketika saya sedang sakit					

23.	Saya senang berbagi suka maupun duka dengan teman-teman				
24.	Orang-orang dengan karakter berbeda membuat saya menikmati kebersamaan				
25.	Teman-teman di panti memberikan respon negatif ketika saya sedang berkeluh kesah				
26.	Setiap kali saya ingin bercerita, teman-teman saya menghindar				
27.	Teman-teman tidak bersedia meluangkan waktu untuk mendengarkan cerita saya				
28.	Ketika saya sedang mengalami masalah, teman-teman justru menghindar				
29.	Teman -teman saya bersikap cuek ketika saya sedang sakit				
30.	Saya merasa sendiri ketika sedang menghadapi permasalahan				
31.	Saya merasa diabaikan ketika berdiskusi atau berkumpul bersama				
32.	Kesempatan untuk melakukan aktivitas bersama teman-teman sangat terbatas				

Lampiran 4 Hasil Uji Validitas

1. Resiliensi

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.1	170.30	514.769	-.029	.891
Y.2	170.47	487.568	.453	.886
Y.3	170.60	500.455	.354	.887
Y.4	170.70	485.734	.493	.885
Y.5	170.13	496.740	.366	.887
Y.6	170.00	504.621	.191	.889
Y.7	170.03	495.620	.325	.888
Y.8	170.50	486.397	.555	.885
Y.9	170.73	487.444	.498	.885
Y.10	170.63	501.413	.325	.888
Y.11	170.23	496.599	.306	.888
Y.12	170.10	494.645	.339	.887
Y.13	168.40	514.041	.003	.890
Y.14	170.17	496.351	.366	.887
Y.15	170.30	499.045	.275	.888
Y.16	170.43	486.254	.570	.884
Y.17	169.80	500.441	.299	.888
Y.18	170.20	490.993	.459	.886

Y.19	170.00	490.966	.448	.886
Y.20	170.23	496.116	.356	.887
Y.21	170.77	486.875	.523	.885
Y.22	170.30	495.459	.327	.887
Y.23	169.47	514.120	.009	.890
Y.24	170.40	489.421	.427	.886
Y.25	170.23	515.220	-.039	.892
Y.26	170.83	486.489	.516	.885
Y.27	170.47	501.223	.318	.888
Y.28	170.73	485.444	.510	.885
Y.29	170.20	492.441	.428	.886
Y.30	169.90	488.369	.565	.885
Y.31	170.10	494.645	.339	.887
Y.32	169.87	500.671	.308	.888
Y.33	170.73	487.444	.498	.885
Y.34	170.50	498.948	.282	.888
Y.35	170.17	491.523	.442	.886
Y.36	170.53	498.947	.289	.888
Y.37	169.73	512.892	-.004	.893
Y.38	169.90	488.369	.565	.885
Y.39	170.20	492.786	.421	.886
Y.40	170.30	495.872	.338	.887
Y.41	169.83	500.902	.301	.888
Y.42	170.03	502.723	.226	.889
Y.43	170.53	497.016	.318	.888
Y.44	170.07	491.306	.447	.886
Y.45	170.03	502.723	.226	.889
Y.46	170.30	495.459	.327	.887
Y.47	169.50	515.500	-.060	.890
Y.48	170.20	496.441	.333	.887
Y.49	170.27	524.685	-.233	.894
Y.50	170.27	496.754	.326	.887
Y.51	170.27	497.237	.316	.888
Y.52	170.40	494.110	.370	.887
Y.53	170.10	491.679	.430	.886
Y.54	170.23	501.978	.233	.889
Y.55	170.00	500.690	.267	.888
Y.56	170.17	491.523	.442	.886

2. Self-compassion

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	66.57	171.978	.246	.874
X1.2	66.77	157.771	.704	.861
X1.3	66.70	169.183	.475	.869
X1.4	66.97	165.964	.389	.870
X1.5	66.70	160.631	.568	.865
X1.6	65.93	162.892	.565	.865
X1.7	66.27	166.616	.335	.872
X1.8	66.57	166.668	.385	.870
X1.9	66.87	171.568	.206	.876
X1.10	66.77	157.771	.704	.861
X1.11	66.53	174.809	.072	.881
X1.12	67.10	159.128	.730	.861
X1.13	66.03	171.757	.169	.878
X1.14	65.93	162.892	.565	.865
X1.15	66.20	165.959	.370	.871
X1.16	67.07	158.133	.740	.860
X1.17	65.97	168.999	.318	.872
X1.18	66.97	160.171	.700	.862
X1.19	66.80	157.959	.740	.860
X1.20	66.27	170.409	.265	.874
X1.21	66.47	164.120	.402	.870
X1.22	66.27	170.202	.236	.875
X1.23	65.53	177.361	.126	.875
X1.24	66.97	154.378	.782	.858

3. Dukungan Sosial Teman Sebaya

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.1	88.73	279.237	.261	.891
X2.2	88.77	267.702	.636	.884
X2.3	88.47	284.809	.096	.894
X2.4	88.90	268.783	.529	.885
X2.5	88.97	271.482	.521	.886
X2.6	88.03	283.620	.116	.894
X2.7	88.37	267.826	.536	.885
X2.8	89.00	269.862	.594	.885
X2.9	88.53	283.223	.196	.891
X2.10	88.70	268.217	.551	.885
X2.11	88.67	276.506	.534	.887
X2.12	88.93	267.857	.555	.885
X2.13	88.67	266.230	.592	.884
X2.14	88.93	270.409	.500	.886
X2.15	88.57	274.668	.400	.888
X2.16	88.53	274.671	.391	.888
X2.17	88.83	280.833	.217	.892
X2.18	88.73	265.857	.631	.883
X2.19	88.47	270.051	.438	.887
X2.20	87.93	271.099	.531	.886
X2.21	88.00	281.517	.170	.893
X2.22	88.33	268.575	.523	.886
X2.23	88.17	269.385	.489	.886
X2.24	88.67	276.506	.534	.887
X2.25	87.93	277.099	.340	.889
X2.26	88.50	270.190	.441	.887
X2.27	88.77	267.564	.581	.884
X2.28	88.23	280.116	.253	.891
X2.29	88.43	269.633	.453	.887
X2.30	88.97	268.792	.547	.885
X2.31	87.50	288.672	.103	.891
X2.32	88.13	270.189	.492	.886

Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas

1. Skala Resiliensi

Reliabilitas Sebelum Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.889	56

Reliabilitas Setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.906	40

2. Skala *Self-compassion*

Reliabilitas Sebelum Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.873	24

Reliabilitas Setelah Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.899	17

3. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Reliabilitas Sebelum Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.891	32

Reliabilitas setelah aitem gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.911	24

Lampiran 6 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Resiliensi	102	69	171	123.62	17.298
<i>Self-compassion</i>	102	28	82	59.80	10.280
Dukungan Sosial Teman Sebaya	102	32	103	60.35	13.964
Valid N (listwise)	102				

Lampiran 7 Hasil Kategorisasi Penelitian

1. Variabel Resiliensi

RUMUS INTERVAL	RENTANG NILAI	KATEGORI SKOR
$X < (MEAN - 1SD)$	$X < 94$	Rendah
$(MEAN + 1SD) \leq X < (MEAN - 1SD)$	$94 \leq X < 110$	Sedang
$X \geq (MEAN + 1SD)$	$X \geq 110$	Tinggi

Resiliensi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	12	11.8	11.8	11.8
	Sedang	84	82.4	82.4	94.1
	Tinggi	6	5.9	5.9	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

2. Variabel *Self-compassion*

RUMUS INTERVAL	RENTANG NILAI	KATEGORI SKOR
$X < (MEAN - 1SD)$	$X < 45$	Rendah
$(MEAN + 1SD) \leq X < (MEAN - 1SD)$	$45 \leq X < 61$	Sedang
$X \geq (MEAN + 1SD)$	$X \geq 61$	Tinggi

<i>Self-compassion</i>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	19	18.6	18.6	18.6
	Sedang	69	67.6	67.6	86.3
	Tinggi	14	13.7	13.7	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

3. Variabel Dukungan Sosial

RUMUS INTERVAL	RENTANG NILAI	KATEGORI SKOR
$X < (MEAN - 1SD)$	$X < 58$	Rendah
$(MEAN + 1SD) \leq X < (MEAN - 1SD)$	$58 \leq X < 72$	Sedang
$X \geq (MEAN + 1SD)$	$X \geq 72$	Tinggi

Dukungan Sosial Teman Sebaya					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	9	8.8	8.8	8.8
	Sedang	90	88.2	88.2	97.1
	Tinggi	3	2.9	2.9	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

Lampiran 8 Hasil Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas *Self-compassion*, Dukungan Sosial Teman Sebaya, dan Resiliensi

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		102
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	22.12602088
Most Extreme Differences	Absolute	.065
	Positive	.065
	Negative	-.055
Test Statistic		.065
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

2. Linieritas

a. Uji Linearitas Variabel *Self-compassion* dan *Resiliensi*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi (Y) * <i>Self-compassion</i> (X1)	Between Groups	(Combined)	3234.151	24	134.756	4.662	.000
		Linearity	1020.386	1	1020.386	35.298	.000
		Deviation from Linearity	2213.765	23	96.251	3.330	.160
	Within Groups		2225.927	77	28.908		
	Total		5460.078	101			

b. Uji Linearitas Variabel *Dukungan Sosial Teman Sebaya* dan *Resiliensi*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi (Y) * <i>Dukungan Sosial Teman Sebaya</i> (X2)	Between Groups	(Combined)	3490.727	20	174.536	7.179	.000
		Linearity	2564.359	1	2564.359	105.473	.000
		Deviation from Linearity	926.368	19	48.756	2.005	.017
	Within Groups		1969.351	81	24.313		
	Total		5460.078	101			

3. Multikolienaritas

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	40.801	6.194		6.587	.000		
	<i>Self-compassion</i> (X1)	.169	.068	.193	2.501	.014	.846	1.182
	Dukungan Sosial Teman Sebaya (X2)	.811	.103	.610	7.898	.000	.846	1.182

a. Dependent Variable: Resiliensi

Lampiran 9 Hasil Uji Regresi Berganda

1. Uji Hipotesis 1 Secara Parsial

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	40.801	6.194		6.587	.000
	<i>Self-compassion</i> (X1)	.169	.068	.193	2.501	.014
	Dukungan Sosial Teman Sebaya (X2)	.811	.103	.610	7.898	.000

a. Dependent Variable: Resiliensi

2. Uji Hipotesis 2 Secara Parsial

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	40.801	6.194		6.587	.000
	<i>Self-compassion</i> (X1)	.169	.068	.193	2.501	.014
	Dukungan Sosial Teman Sebaya (X2)	.811	.103	.610	7.898	.000

a. Dependent Variable: Resiliensi

3. Uji Hipotesis 3 Secara Simultan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2736.503	2	1368.252	49.735	.000 ^b
	Residual	2723.575	99	27.511		
	Total	5460.078	101			

a. Dependent Variable: Resiliensi

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial Teman Sebaya, *Self-compassion*

Lampiran 10 Hasil Uji Skor Total Responden

NO	X1	X2	Y
1	54	65	103
2	57	62	101
3	49	64	96
4	47	52	84
5	71	96	121
6	61	65	105
7	40	64	92
8	37	60	92
9	57	66	100
10	59	67	106
11	39	60	100
12	57	67	106
13	58	65	107
14	60	68	106
15	59	64	106
16	41	63	92
17	54	65	102
18	59	65	103
19	55	66	108
20	36	57	103
21	56	54	78
22	60	66	109
23	57	64	104
24	57	67	104
25	47	55	87
26	40	63	101
27	62	66	106
28	45	66	92
29	53	48	84
30	47	52	88
31	40	59	104
32	55	64	99
33	61	62	106
34	54	64	103
35	60	65	103
36	59	68	109
37	41	62	99
38	59	66	108
39	56	64	103

40	54	66	94
41	41	65	107
42	57	66	104
43	59	65	103
44	54	62	94
45	60	63	102
46	40	62	101
47	56	65	102
48	54	60	101
49	58	68	100
50	49	54	81
51	59	64	102
52	59	66	104
53	39	66	103
54	53	62	105
55	37	63	103
56	59	66	103
57	56	63	105
58	40	65	101
59	58	67	103
60	58	61	103
61	58	60	94
62	53	60	105
63	64	70	107
64	56	62	106
65	57	65	102
66	62	66	105
67	58	67	111
68	60	70	104
69	49	57	94
70	58	65	106
71	52	62	103
72	63	72	109
73	55	65	106
74	59	64	107
75	64	65	118
76	57	66	97
77	61	69	109
78	64	68	116
79	60	67	98
80	60	69	106
81	64	68	119

82	37	67	103
83	56	64	100
84	63	70	108
85	35	67	104
86	62	71	105
87	54	68	96
88	57	68	105
89	59	64	104
90	61	72	120
91	57	67	104
92	57	64	101
93	59	69	93
94	58	66	106
95	33	64	96
96	50	46	88
97	59	66	104
98	37	64	104
99	40	64	100
100	37	71	101
101	56	67	106
102	55	63	107

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Arwa Fatimatuz Zahra
2. Tempat, Tanggal Lahir : Kendal, 10 November 2001
3. Alamat : Sarimanan Tengah RT.03 RW.04, Desa Kutoharjo,
Kec. Kaliwungu, Kab. Kendal
4. No. Hp : 08977934643
5. Email : arwazahra08@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

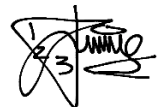
1. TK Tarbiyatul Athfal 02 Kutoharjo Kaliwungu Kendal
2. SD Negeri 02 Kutoharjo Kaliwungu Kendal
3. SMP Negeri 01 Kaliwungu Kendal
4. SMA Negeri 01 Kaliwungu Kendal
5. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

C. Pengalaman Magang

1. Volunteer Helpdesk Bagian Akademik dan Kemahasiswaan UIN Walisongo Semarang (2022)
2. MBKM Badan Narkotika Nasional Provinsi Jawa Tengah (2023)

Semarang, 07 Oktober 2024

Penulis,



Arwa Fatimatuz Zahra

NIM. 2007016101