



**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN RESILIENSI REMAJA PANTI  
ASUHAN DAARUT TAQWA IHSANIYYA YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

*Ditulis sebagai syarat penyelesaian S-1 Program Studi Psikologi Islam*

**Oleh:**

**Afrina Yulia**

**NIM. 2130306001**

**JURUSAN PSIKOLOGI ISLAM**

**FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH**

**UNIVERSITAS ISLAM NAGARI MAHMUD YUNUS BATUSANGKAR**

**2025**



**ASSOCIATION BETWEEN SELF-COMPASSION AND RESILIENCE AMONG  
ADOLESCENTS LIVING AT SOCIAL SHELTER DAARUT TAQWA  
IHSANIYYA YOGYAKARTA**

**THESIS**

**Written as a requirement for the completion of the Bachelor of Islamic Psychology  
Study Program**

**By:**

**AFRINA YULIA**

**Reg. No: 2130306001**

**ISLAMIC PSYCHOLOGY STUDY PROGRAM**

**FACULTY OF USHULUDDIN ADAB AND DAKWAH**

**ISLAMIC STATE UNIVERSITY MAHMUD YUNUS BATUSANGKAR**

**2025**



العلاقة بين التعاطف مع الذات وسمود المراهقين  
في دار التقوى الإحسانية للأيتام في يوجياكرتا

اطروحه

مكتوبة كمتطلب لإكمال برنامج دراسة بكالوريوس  
علم النفس الإسلامي

ب:

أفرينا يوليا

نيم: ٢١٣٠٣٠٦٠٠١

قسم علم النفس الإسلامي

كلية أشولو الدين في الأدب والدعوة

جامعة نجاري محمود يونس باتوسانجكار الإسلامية

2025

## ABSTRAK

**Afrina Yulia, NIM : 2130306001, Judul skripsi : "Hubungan *Self Compassion* Dengan Resiliensi Remaja Panti Asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta".** Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar.

Penelitian ini didasarkan pada fenomena yang ditemukan dilapangan oleh peneliti yaitu remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta memiliki reaksi memberontak ketika dihadapkan permasalahan seperti marah ketika diberi nasehat setelah melakukan kesalahan dan memperlihatkan respon negatif terhadap situasi yang ada, bingung akan kemampuan diri. Dalam keadaan tersebut remaja perlu adanya kemampuan untuk bangkit kembali yang dikenal sebagai istilah resiliensi. Di sisi lain kondisi seorang remaja yang mampu melakukan penerimaan diri seutuhnya berhubungan dengan sebuah konsep positif yaitu *self-compassion*. Maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan *Self Compassion* Dengan Resiliensi Remaja Panti Asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelational. Populasi penelitian adalah remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta sebanyak 42 orang remaja. Dengan teknik pengambilan sampel *Purposive* sehingga subjek penelitian sebanyak 42 orang remaja. Kemudian untuk teknik pengumpulan data menggunakan skala *self compassion* dan skala *resiliensi*. Skala *self compassion* memiliki nilai reabilitas sebesar 0,830 dan resiliensi *cronbach's Alpha* pada skala resiliensi sebesar 0,860 dengan begitu nilai diperoleh lebih besar dari 0,7 yang dapat disimpulkan bahwa skala *self compassion* dan *resiliensi* bersifat reliabel dengan bantuan SPSS Statistics 20.

Hasil penelitian ini menunjukkan distribusi normal signifikansi  $0.609 > 0.05$  maka data dapat disimpulkan bahwa nilai tersebut menunjukkan normalitas pada penelitian ini dapat terpenuhi. Berdasarkan hasil uji korelasi diketahui nilai *signifikansi (2-tailed)*  $0.004 < 0.05$  maka data dapat disimpulkan bahwa nilai tersebut berkorelasi, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.439 sehingga dapat diketahui bahwa kedua variabel menunjukkan korelasi yang positif dan memiliki derajat keterkaitan kedua variabel sedang.

Kata kunci: *Self Compassion*, Resiliensi, Remaja

## ABSTRACT

Afrina Yulia, NIM: 2130306001, Thesis title: "The Relationship between Self Compassion and Resilience of Adolescents of Daarut Taqwa Ihsaniyya Orphanage Yogyakarta". Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, Mahmud Yunus State Islamic University Batusangkar.

This research is based on a phenomenon found in the field by researchers, namely adolescents at Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta orphanage have a rebellious reaction when faced with problems such as getting angry when given advice after making mistakes and showing a negative response to existing situations, confused about their own abilities. In this situation, adolescents need the ability to bounce back which is known as resilience. On the other hand, the condition of an adolescent who is able to fully accept himself is related to a positive concept, namely self-compassion. So the purpose of this study is to determine whether there is a relationship between self-compassion and resilience of adolescents at Daarut Taqwa Ihsaniyya Orphanage Yogyakarta.

This study uses a correlational quantitative method. The study population was 42 adolescents of Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta orphanage. With Purposive sampling technique so that the research subjects were 42 teenagers. Then for data collection techniques using self compassion scale and resiliensi scale. The self compassion scale has a reliability value of 0.830 and Cronbach's Alpha resiliensi on the resiliensi scale of 0.860, so the value obtained is greater than 0.7 which can be concluded that the self compassion and resiliensi scales are reliable with the help of SPSS Statistics 20.

The results of this study indicate a normal distribution of significance of  $0.609 > 0.05$ , so the data can be concluded that this value indicates normality in this study can be fulfilled. Based on the results of the correlation test, it is known that the significance value (2-tailed) is  $0.004 < 0.05$ , so the data can be concluded that the value is correlated, with a correlation coefficient of 0.439 so it can be seen that the two variables show a positive correlation and has a moderate degree of association between the two variables.

Keywords: Self Compassion, Resilience, Adolescents

## خلاصة

أفرينا يوليا، رقم القيد: ٢١٣٠٣٠٦٠٠١، عنوان الرسالة: "العلاقة بين التعاطف مع الذات والمرونة لدى مراهقي دار التقوى الإسلامية للأيتام في يوجياكارتا". برنامج دراسة علم النفس الإسلامي، كلية أصول الدين الأدب والدعوة، جامعة محمود يونس الإسلامية الحكومية باتوسانجكار.

الدافع وراء إعداد هذا البحث هو الظاهرة التي وجدها الباحثون في هذا المجال، وهي أن المراهقين في دار أيتام يوجياكارتا تآكوا لديهم ردود أفعال متمردة عند مواجهة المشاكل مثل الغضب عند توجيه النصيحة بعد ارتكاب الأخطاء، وإظهار ردود أفعال سلبية تجاه المواقف، والشك في قدراتهم. في مثل هذه المواقف، يحتاج المراهقون إلى القدرة على الارتداد، والمعروفة باسم المرونة. ومن ناحية أخرى، يرتبط المراهقون القادرون على تقبل أنفسهم بشكل كامل بمفهوم الذات الإيجابي. ولذلك، فإن الغرض من هذه الدراسة هو تحديد ما إذا كانت هناك علاقة بين التعاطف مع الذات والمرونة لدى المراهقين في رومة تقوى يوجياكارتا.

تستخدم هذه الدراسة المنهج الكمي الارتباطي. كان مجتمع الدراسة مراهقاً من دار التقوى الإحسانية يوجياكارتا للأيتام. 42 باستخدام تقنية أخذ العينات الانتقائية بحيث كان أفراد البحث 42 مراهقاً. ثم لتقنيات جمع البيانات باستخدام مقياس التعاطف الذاتي ومقياس المرونة. وبلغت قيمة الموثوقية لمقياس التعاطف الذاتي 0.830 ومقياس كرونباخ ألفا للمرونة على مقياس المرونة 0.860، وبالتالي فإن القيمة التي تم الحصول عليها أكبر من 0.7 والتي يمكن استنتاجها أن مقياسي التعاطف الذاتي والمرونة SPSS 20 موثوقان بمساعدة إحصاءات

تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن التوزيع الطبيعي للدلالة  $<0.609$   $<0.05$ ، لذلك يمكن استنتاج أن البيانات تشير إلى أن هذه القيمة تشير إلى أن القيمة الطبيعية في هذه الدراسة يمكن أن تتحقق. استناداً إلى نتائج اختبار الارتباط، من المعروف أن قيمة الدلالة (ثنائية الذيل) هي  $0.004 > 0.05$ ، لذا يمكن استنتاج أن البيانات تشير إلى أن القيمة مرتبطة بمعامل ارتباط قدره 0.439 لذا يمكن ملاحظة أن المتغيرين يظهران ارتباطاً موجباً ولديه درجة معتدلة من الارتباط بين المتغيرين

الكلمات المفتاحية : التعاطف مع الذات، المرونة، المراهقون

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
خلاصة.....	vii
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi masalah.....	6
C. Batasan masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat dan Luaran Penelitian.....	7
BAB II .....	9
KAJIAN TEORI.....	9
A. Landasan Teori .....	9
1. Resiliensi.....	9
2. Self Compassion .....	16
3. Hubungan Resiliensi dan Self Compassion .....	20
B. Penelitian Yang Relevan .....	21
C. Kerangka Konseptual Penelitian .....	24
D. Hipotesis .....	26
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN .....	27

A. Jenis Penelitian .....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
1. Tempat Penelitian .....	27
2. Waktu Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel .....	28
D. Defenisi Operasional .....	28
E. Pengembangan Intrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	29
1. Skala resiliensi .....	30
2. Skala self compassion.....	30
3. Uji validatas .....	36
4. Uji Reliabilitas .....	38
F. Teknik Analisis Data .....	45
1. Deskriptif Data.....	46
2. Persyaratan Analisis.....	46
3. Uji Hipotesis .....	47
BAB IV.....	48
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	48
B. Deskriptif Data .....	48
1. Deskripsi Data <i>Resiliensi</i> remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta. ....	48
2. Deskripsi Data self compassion remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta. ....	54
C. Pengujian Prasyarat Analisis .....	61
1. Uji Normalitas.....	61
2. Uji Linearitas .....	62
3. Uji Hipotesis .....	62
D. Pembahasan .....	64

BAB V .....	75
PENUTUP .....	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Implikasi .....	75
C. Saran .....	76
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN 1 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi Penelitian.....	28
Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Penelitian .....	28
Tabel 3. 3 Penyebaran Skor Skala Self Compassion.....	30
Tabel 3. 4 Blueprint Self Compassion.....	32
Tabel 3. 5 Blueprint <i>Resiliensi</i> .....	35
Tabel 3. 6 Validitas <i>Resiliensi</i> .....	36
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Self Compassion.....	38
Tabel 3. 8 Reabilitas <i>Resiliensi</i> .....	39
Tabel 3. 9 Kisi-kisi Skala <i>Resiliensi</i> Yang Gugur.....	40
Tabel 3. 10 Blueprint Instrumen <i>Resiliensi</i> Yang Siap Disebarkan .....	41
Tabel 3. 11 Reabilitas Self Compassion.....	42
Tabel 3. 12 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Self Compassion</i> Yang Siap Disebarkan.....	42
Tabel 3. 13 Kategori Interval Persentase Skor .....	47
Tabel 4. 1 Deskriptif Data Resiliensi Empirik .....	48
Tabel 4. 2 Perbandingan Data Hipotetik dan Empirik <i>Resiliensi</i> .....	49
Tabel 4. 3 Persentase Kategorisasi <i>Resiliensi</i> .....	49
Tabel 4. 4 Kategori <i>Resiliensi</i> PerSubjek.....	51
Tabel 4. 5 Persentase <i>Resiliensi</i> PerAspek .....	53
Tabel 4. 6 Deskripsi Data Self Compassion Empirik.....	55
Tabel 4. 7 Perbandingan Data Hipotetik dan Empirik .....	55
Tabel 4. 8 Persentase Kategorisasi self Compassion.....	56
Tabel 4. 9 Kategori Self Compassion PerSubjek .....	57
Tabel 4. 10 Persentase Skor PerAspek Self Compassion.....	60
Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas.....	61
Tabel 4. 12 Hasil Uji Linieritas .....	62
Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi .....	63
Tabel 4. 14 Interpretasi koefisien korelasi.....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual .....	25
Gambar 4. 1 Diagram Kategorisasi Resilience.....	50
Gambar 4. 2 Kategorisasi Persubjek .....	53
Gambar 4. 3 Kategorisasi <i>Self Compassion</i> .....	56
Gambar 4. 4 Kategorisasi Persubjek .....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 .....	83
LAMPIRAN 2 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN 3 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN 4 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang harus dilalui oleh seorang individu selama hidupnya, dimana masa remaja sering dikenal sebagai masa transisi antara anak-anak menuju dewasa (Wulandari & Mawardah, 2023). Bukhori mengatakan bahwa remaja adalah masa stres, kebingungan, masa mencari identitas diri dan ketidakstabilan emosi (Safitri & Munawaroh, 2022). Pada masa ini disebut sebagai masa yang rentan karena remaja dihadapkan pada perubahan biologis yang dramatis, pengalaman-pengalaman, serta tugas perkembangan baru (Saputra, 2023). Remaja yang sedang berada pada masa transisi perkembangan seharusnya memerlukan kehadiran orang dewasa yang mampu memahami dan memperlakukan mereka dengan bijak serta sesuai dengan kebutuhan mereka (Safitri & Munawaroh, 2022).

Namun ironisnya tidak semua remaja beruntung sehingga mengharuskan dirinya untuk tinggal di panti asuhan. Remaja yang tinggal di panti asuhan biasanya disebabkan oleh beberapa sebab antara lain adalah mereka yang mengalami kematian orang tua atau perceraian, kemiskinan, keluarga yang tidak harmonis, memiliki orang tua yang tidak mampu pemberian kasih sayang, orang tua yang tidak mampu memenuhi kebutuhan hidupnya dan *brokenhome* yang menyebabkan hilangnya fungsi keluarga, sehingga anak harus terlepas dari kasih sayang orangtuanya (Kawitri et al., 2019).

Berdasarkan Himpunan Peraturan Perundangan undang-undang tentang perlindungan anak menjelaskan didalam undang-undang Republik Indonesia nomor 4 tahun 1979 pasal 2 ayat 1, mengatakan bahwa setiap anak berhak mendapatkan perawatan, pengasuhan, kesejahteraan yang baik berdasarkan pada kasih sayang dari keluarga maupun dari asuhan agar mampu berkembang serta tumbuh normal, para penunggu panti asuhan tidak hanya dari kalangan anak-anak namun juga bagi yang telah berusia (Zaharuddin & Wahyuni, 2021).

Deperteman Sosial RI (2011) menyampaikan bahwa panti asuhan adalah salah satu lembaga kesejahteraan sosial yang memberikan sebuah pelayanan sosial dan memiliki tanggungjawab pada anak yang terlantar. Lembaga yang berperan sebagai pemenuhan kebutuhan fisik, mental, dan sosial dari seorang anak dikenal sebagai panti asuhan (Wulandari & Mawardah, 2023). Siregar Apriandi mengatakan bahwa panti asuhan adalah sebuah lembaga yang berfungsi sebagai pengganti orang tua bagi anak telantar dan memiliki tanggung jawab dalam memberikan pelayanan kesejahteraan sosial bagi anak telantar terutama kebutuhan fisik, mental, dan sosial pada anak asuh agar mereka dapat tumbuh dan menjadi generasi penerus bangsa (Sari et al., 2023). Namun tidak terdapat keselarasan antara jumlah pengasuh dengan jumlah anak yang diasuh menimbulkan permasalahan yang berkaitan dengan banyaknya anak terutama remaja yang kurang mendapatkan perhatian, bimbingan, dan kasih sayang secara mendalam sehingga memunculkan permasalahan (Saputra, 2023).

Permasalahan yang ditimbulkan remaja yang berada di panti asuhan biasanya berupa perilaku menarik diri dan sulit untuk menjalin hubungan sosial dengan orang lain, sehingga hal ini berdampak pada masalah sosial di sekolah, baik dengan teman atau guru (Kawitri et al., 2018). Hal tersebut juga bisa disebabkan karena remaja yang berada di panti asuhan dituntut untuk bertanggung jawab atas diri mereka sendiri, yang berdampak pada timbulnya perasaan tertekan dalam menghadapi kehidupan di panti asuhan (Dedy, 2011).

Hasil penelitian Wijayanti & dkk pada tahun 2020 menemukan bahwa remaja yang berada di panti asuhan memiliki kepribadian yang *inferior, pasif, apatis*, menarik diri, mudah putus asa, penuh dengan ketakutan dan kecemasan yang mendalam dibandingkan dengan remaja yang memiliki dan tinggal dengan keluarga utuh (Wulandari & Mawardah, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Wuon, et al menemukan bahwa depresi akan lebih tinggi dialami oleh remaja di panti asuhan dibandingkan pada remaja yang tinggal di rumah (Safitri & Munawaroh, 2022). Dapat disebabkan karena adanya aturan yang harus ditaati sehingga sulit untuk mengespresikan diri mereka sehingga memunculkan emosi negatif pada remaja di panti asuhan (Kawitri et al., 2019).

Dalam keadaan tersebut remaja perlu adanya kemampuan untuk bangkit kembali yang dikenal sebagai istilah resiliensi (Wulandari & Mawardah, 2023). Resiliensi sendiri adalah kemampuan remaja untuk beradaptasi dan mampu melakukan kegiatan yang bervariasi di lingkungan masyarakat. Dimana konsep resiliensi ini menitikberatkan kepada pembentukan kekuatan individu dalam menghadapi kesulitan sehingga dapat diatasi (Lete et al., 2019). Secara umum dapat ditemukan bahwa resiliensi sangat dibutuhkan oleh remaja terutama remaja yang tinggal di panti asuhan karena perubahan sosial, biologis, dan psikologis yang dialami oleh remaja yang kemudian dituntut untuk dapat *adaptif* dalam menghadapi permasalahan (Kawitri et al., 2019). Menurut Connor & Davidson (2003) menyampaikan resiliensi adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam mengatasi stress atau tekanan, serta dalam mengatasi kecemasan dan depresinya.

Adapun beberapa hasil penelitian yang dilakukan terdahulu ditemukan bahwa seorang remaja yang bisa dikatakan sebagai remaja yang *resilien* adalah remaja yang mampu menghargai diri sendiri, mencari seseorang untuk berbagi ketika sekiranya dibutuhkan dan mencari kekuatan positif untuk bangkit dari masalah yang dihadapi (Sari et al., 2023). Sehingga hal ini dapat mengarah pada kebiasaan dalam penerimaan diri (Kawitri et al., 2019). Sementara penelitian lain dikemukakan bahwa resiliensi akan sejalan dengan harga diri seorang remaja, dimana ketika remaja memiliki harga diri yang rendah maka akan menyebabkan anak tersebut merasa tidak aman dan tidak bebas bertindak dengan kecenderungan tidak konsisten dalam mengambil keputusan serta memiliki perasaan yang tidak percaya diri dan menurunkan resiliensi pada remaja tersebut (Lete et al., 2019).

Di sisi lain kondisi seorang remaja yang mampu melakukan penerimaan diri seutuhnya berhubungan dengan sebuah konsep positif yaitu *self-compassion* (Kawitri et al., 2019). Seorang remaja yang memiliki *self compassion* yang baik akan lebih dapat mentoleransi emosi negatifnya (Safitri & Munawaroh, 2022). Dimana remaja yang memiliki *self compassion* digambarkan sebagai individu yang tidak mudah menyalahkan diri jika mengalami kegagalan, mampu memperbaiki masalah, mampu mengubah perilaku yang kurang produktif, dan mampu untuk menghadapi tantangan

yang baru didalam hidupnya (Kawitri et al., 2019). Menurut Neff (2003) *self compassion* adalah sebuah keterampilan yang dimiliki oleh seorang individu dalam memahami suatu hal yang terjadi didalam hidupnya, dimana tidak hanya fokus pada kekurangan diri melainkan mampu melihat peluang didalam diri sehingga tidak hanya meratapi masalahnya saja namun juga mampu melihat solusinya.

Dikatakan bahwa pada masa remaja perlu adanya pengembangan *self compassion* pada dirinya agar dapat mampu mengurangi rasa kecemasan, depresi dan berpengaruh pada kebijaksanaan remaja dalam mengambil keputusan, hal ini disebabkan pada remaja cenderung memiliki ciri-ciri sering tidak *realistis* dan memiliki pemikiran yang terlalu ribet atau muluk (Anggrian, 2018 dalam (Kawitri et al., 2019) dan meningkatkan kesejahteraan emosional (Bluth & Blanton, 2014) serta penerimaan akan remaja tersebut (Wulandari & Mawardah, 2023).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan *self compassion* dan *resiliensi* adalah penelitian tentang pengaruh *self compassion* dan dukungan sosial terhadap *resiliensi* remaja panti asuhan di kecamatan gunungpati (Safitri, 2022), tentang *self compassion* dan *resiliensi* pada remaja panti asuhan (Kawitri et al., 2019), dan penelitian tentang hubungan antara *self compassion* dengan *resiliensi* pada remaja panti asuhan bunda Pangkalan Balai (Zaharuddin & Wahyuni, 2021). Namun penelitian mengenai *self compassion* dan *resiliensi* masih dibutuhkan terutama bagi remaja yang berada di panti asuhan. Hal ini disebabkan karena remaja yang berada di panti asuhan adalah remaja yang rentan tumbuh dalam sebuah lingkungan dengan kehadiran faktor protektif eksternal (pengasuhan) yang minim dan faktor resiko yang tinggi akan kehilangan figur utama dalam pemberi kasih sayang (Kawitri et al., 2019). Sehingga perlu digali lagi lebih jauh tentang faktor *self compassion* dan *resiliensi* pada remaja yang ada di panti asuhan. Apalagi ditemukan dalam penelitian Saraswati yang mengatakan terdapat perbedaan *self compassion* antara remaja yang tinggal dengan orangtuanya lebih tinggi dibanding dengan remaja yang tinggal di panti asuhan yang lebih rendah (Saraswati, 2016).

Relevan dengan penelitian sebelumnya peneliti melihat dan menemukan beberapa fakta menarik pada remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta

berkaitan dengan *resiliensi* yang mereka miliki dalam menjalani kehidupan sehari-hari di panti asuhan dengan *point* pentingnya mereka berada dalam lingkungan dengan pengasuh yang lebih sedikit dibandingkan jumlah mereka sebagai remaja. Peneliti melakukan pengumpulan data awal melalui observasi dan wawancara dengan beberapa remaja yang ada di panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta. Sehingga peneliti menemukan bahwa ternyata masih terdapat masalah *resiliensi* yang berkaitan dengan cara remaja tersebut melihat atau merespons masalah yang dialami dan kemampuan remaja tersebut untuk bangkit dari masalah hidupnya serta lebih cenderung mengabaikan tujuan yang sebenarnya ingin remaja tersebut inginkan terutama ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan.

Diantara observasi yang telah dilakukan pada remaja dengan inisial P pada tanggal 19 september 2024 pukul 21.00-an yang memperlihatkan bahwa remaja tersebut menggambarkan tidak resilien pada aspek penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang lekat dengan orang lain serta aspek kontrol, ditemukan remaja tersebut menangis kejer dan memberontak pada musrifah yang berusaha untuk menenangkannya, P sempat mengeluarkan kata-kata ingin mati dan dia hidup menumpang, tidak ada yang sayang dengan P, P menangis dengan beberapa kali mengatakan ingin pulang sekarang juga. P merasa ada yang mengadukan dia pada abi, orang tersebut P anggap tidak senang pada P.

Selain itu juga dilakukan wawancara dengan NF yang menggambarkan bahwa remaja tersebut tidak memiliki aspek penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang lekat dengan orang lain.

*“Aku kalau berantem dengan orang mba rasanya tu pengen tak pukul, gemes aku mba. Ngak suka aku”*

Wawancara dengan inisial A atau pertanyaan yang diajukan ketika berdiskusi dengan A yang menggambarkan bahwa A belum memiliki kompetensi personal, standar tinggi dan kegigihan terhadap apa yang diinginkan.

*“Mbak aku tu kadang sangat termotivasi untuk kuliah mbak tapi besoknya aku tidak lagi karena aku merasa bahwa aku tidak memiliki kemampuan untuk kuliah mbak”.*

Dari hasil wawancara dan observasi, peneliti memperoleh data bahwa masih terdapat remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta yang belum memiliki *resiliensi* yang baik dan tepat, dimana terbukti masih adanya reaksi memberontak ketika dihadapkan permasalahan seperti marah ketika diberi nasehat setelah melakukan kesalahan dan memperlihatkan respon negatif terhadap situasi yang ada, bingung akan kemampuan diri.

Berdasarkan penjelasan tersebut dan penelitian sejenis yang relevan, maka penelitian ini, maka peneliti perlu mengkaji bagaimana **“Hubungan antara *self compassion* dengan *resiliensi* pada remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta”**.

## **B. Identifikasi masalah**

Dari pemaparan latar belakang diatas, dirumuskan beberapa identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Hubungan *resiliensi* dengan harga diri.
2. Hubungan *resiliensi* dengan percaya diri.
3. Hubungan *resiliensi* dengan penerimaan diri.
4. Hubungan *resiliensi* dengan *self compassion*.

## **C. Batasan masalah**

Berdasarkan dari identifikasi masalah diatas, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah “hubungan *self compassion* dengan *resiliensi* remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta”.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang tepat untuk penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan *self compassion* dengan *resiliensi* remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta?

### E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka tujuan penelitian untuk mengetahui signifikansi korelasi antara *self compassion* dengan *resiliensi* remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta.

### F. Manfaat dan Luaran Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah, dan tujuan penelitian. Maka terdapat beberapa manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian yang dilakukan, dimana dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

#### 1. Manfaat teoritis

Secara teoritis dimana data hasil penelitian mengenai korelasi *self compassion* dengan *resiliensi* remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta mampu memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu psikologi terutama psikologi islam.

#### 2. Manfaat praktis

Tentunya hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat berupa pengetahuan tentang *Self Compassion dan Resiliensi*. Dimana secara khusus, secara praktis diharapkan penelitian ini mampu memberikan manfaat antara lain:

##### a. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar dapat dijadikan pedoman akan perlunya *Self Compassion dan Resiliensi* bagi remaja di panti asuhan.

##### b. Bagi pemerintah

Bagi pemerintah diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi landasan untuk melihat *self compassion dan resiliensi* bagi remaja di panti asuhan. Sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam mengambil kebijakan untuk lebih baik dalam hal perawatan dan pendidikan remaja yang berada di panti asuhan.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi pembaca diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna sebagai informasi ilmiah tentang *self compassion* dan *resiliensi* bagi remaja di panti asuhan.

d. Bagi remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja mengurangi stigma terhadap remaja yang tinggal di panti asuhan dengan menunjukkan bahwa mereka juga memiliki potensi yang sama untuk berkembang dan berhasil seperti remaja lainnya.

e. Bagi instansi atau organisasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu instansi dalam melihat bahwa pentingnya dukungan sosial untuk mengembangkan *resiliensi* remaja serta dengan temuan ini dapat menjadi landasan dalam membuat program sehingga dalam mengatasi tekanan dan stres remaja panti asuhan.

Luaran penelitian yang diharapkan oleh peneliti dari hasil penelitian yang dilakukan adalah laporan penelitian yang disahkan oleh dosen pengampu dan lembaga serta dapat dimuat di jurnal ilmiah nasional terakreditasi minimal sinta 5 atau sinta 6.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Landasan Teori**

##### ***1. Resiliensi***

###### **a. Pengertian *Resiliensi***

Connor dan Davidson (2003) menyampaikan resiliensi adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam mengatasi stress atau tekanan, serta dalam mengatasi kecemasan dan depresinya. Kemampuan yang adaptif terhadap hal yang positif dalam kesulitan yang dialami dianggap sebagai sebuah fenomena yang dikenal sebagai *resiliensi*. Kata resiliensi dalam bahasa Inggris “*resilience*” dari kata “*resile*” yang berarti bangkit kembali, sehingga dapat diartikan resiliensi sebagai kemampuan untuk bangkit kembali atau pulih dari *stress* yang dinilai penting untuk hidup (Octaryani & Baidun, 2017). Resiliensi adalah sebuah proses *adaptasi* dengan baik dalam kondisi *trauma*, *tragedy*, atau peristiwa yang menyebabkan stress (Saputra, 2023).

Menurut Hendirani (2018) resiliensi merupakan upaya yang dilakukan untuk mengelola dan menghadapi berbagai risiko yang tidak diinginkan, persoalan yang dihadapi, konflik bukan dengan maksud untuk menghindarinya. Sedangkan menurut Garnezy mengatakan resiliensi adalah keterampilan, kemampuan, sebuah pengetahuan dan insight yang terbentuk dari waktu ke waktu dan menjadi sebuah kekuatan bagi individu dalam menghadapi segala bentuk kesulitan dan tantangan yang harus dihadapi (Zaharuddin & Wahyuni, 2021). Connor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa resiliensi adalah sebuah kualitas personal seseorang yang memungkinkan seseorang tersebut berkembang dalam menghadapi kesulitan hidup dan mampu bangkit kembali serta tidak kalah oleh kesulitan tersebut.

Individu dapat dikatakan memiliki resiliensi apabila sudah mampu menghargai diri sendiri, mencari seseorang untuk berbagi ketika dibutuhkan dan mencari kekuatan positif untuk bangkit dari permasalahan yang dialami (S. Sari et al., 2023). Sedangkan menurut Drugg dan Douglas dalam (Octaryani & Baidun, 2017) seseorang yang resilien adalah seseorang yang memiliki keberanian yang tidak biasa dan optimis dalam menghadapi kematian, penyakit dan cacat bawaan, dengan arti kata mampu melihat sisi lain dari kesulitan yang dialami. Dikatakan resiliensi bukanlah ciri kepribadian namun juga melibatkan perilaku, pikiran, bahkan tindakan yang dapat dipelajari (Saputra, 2023).

Resiliensi dipandang sebagai suatu kapasitas yang ada pada diri individu untuk berkembang melalui proses belajar, melalui berbagai bentuk keberhasilan serta kegagalan dalam situasi-situasi yang sulit. Individu terus belajar memperkuat diri sehingga dapat mampu mengubah kondisi atau situasi yang menekan sehingga menimbulkan sebuah perasaan tidak menyenangkan menjadi kondisi yang wajar untuk diatasi (Purwanti & Aulia, 2017).

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan resiliensi itu sendiri dapat adalah sebuah proses dan hasil dari sebuah kemampuan untuk beradaptasi secara cepat ketika dihadapkan sebuah kesulitan, dengan menunjukkan ciri-ciri yang tangguh dalam memberikan hasil yang lebih sehat dan tidak mengikuti stress yang dialami dan fokus pada keterpurukan saja. Resiliensi juga bisa dikatakan suatu kemampuan seorang individu untuk bangkit dalam menghadapi dan beradaptasi dengan permasalahan yang dihadapi.

#### **b. Aspek-aspek *Resiliensi***

Connor dan Davidson (2003) menyampaikan bahawa terdapat lima aspek dari resiliensi yaitu:

##### 1) Kompetensi personal, standar tinggi, dan kegigihan

Kompetensi mengarah pada kemampuan personal, standar yang tinggi dan memiliki kegigihan. Aspek ini menjelaskan tentang kemampuan personal individu untuk mencapai tujuan meskipun

dalam keadaan kemunduran atau kegagalan, seseorang ketika mengalami tekanan atau stress biasanya akan cenderung ragu untuk berhasil mencapai tujuan yang diinginkan sehingga standar yang tinggi dan keuletan dalam diri akan membantu individu untuk kompeten.

- 2) Keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stress

Keyakinan ini mengarah pada sebuah kepercayaan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif dan efek menguatkan diri dari stress, atau menggambarkan pada individu yang memiliki fleksibilitas dan ketangkasan dalam menghadapi situasi sulit dan mampu mengambil inisiatif untuk memecahkan masalah dengan cara yang tenang. Individu yang tenang cenderung akan berhati-hati dalam mengambil sikap atas masalah yang dihadapi.

- 3) Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain.

Aspek ini mengarah pada penerimaan positif terhadap perubahan dan berhubungan dekat dengan orang lain. Yaitu kemampuan untuk beradaptasi individu terhadap tantangan dan membentuk hubungan yang erat dengan orang lain. Individu akan menunjukkan kemauan untuk menerima masalah secara positif sehingga tidak akan mempengaruhi kehidupan sosial individu dengan orang lain.

- 4) Kontrol

Aspek ini menggambarkan sebuah pengendalian yang dirasakan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan dengan menggunakan sumber daya yang ada. Dimana pada aspek kontrol ini individu mampu kontrol diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan mampu untuk meminta dan mendapatkan

dukungan sosial dari orang lain ketika mengalami suatu permasalahan.

5) Pengaruh Spiritual

Aspek ini berkaitan dengan kecenderungan individu untuk mengikuti nasip dan mencari bimbingan agama. Hal ini berhubungan pada kemampuan individu untuk selalu berjuang karena keyakinan akan tuhan dan takdir.

Menurut Reivich & Shatte (2002) resiliensi seseorang dibentuk dari tujuh aspek sebagai berikut:

1) Pengaturan Emosi

Kemampuan individu untuk dapat mengatur emosi dalam diri, dengan mengelola sisi internal diri sehingga tetap efektif meskipun individu berada dalam tekanan. Resilien menggambarkan keterampilan untuk dapat membantu mengendalikan emosi, perhatian dan perilaku seseorang dengan baik.

2) Pengendalian Impuls

Kemampuan seseorang dalam mengendalikan dorongan , sehingga dapat mengelola bentuk perilaku dari impuls emosional pikiran diri.

3) Empati

Kemampuan yang dimiliki individu dalam memahami dan mengerti perasaan serta psikologis orang lain.

4) Pencapaian (*Reaching out*)

Kemampuan yang dimiliki individu dalam meningkatkan aspek-aspek positif dalam diri, sehingga individu dapat memiliki kesempatan baru untuk mendapatkan tantangan dan berkembang.

5) Analisis Penyebab Masalah (*Causal Analysis*)

Kemampuan seorang individu untuk mencairitahu dan mengidentifikasi penyebab atau sumber dari permasalahan yang terjadi dari diri.

6) Optimis

Kemampuan untuk selalu berfikir positif bahwa semua akan berakhir baik dari apapun yang terjadi.

7) Efikasi Diri

Keyakinan dalam diri individu bahwa diri dapat mampu menyelesaikan dan menghadapi masalah yang dialami dengan efektif.

Berdasarkan penjelasan diatas, pada penelitian ini menggunakan aspek yang dijelaskan oleh Connor & Davidson (2003) yaitu Kompetensi personal, standar tinggi, dan kegigihan, Keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stress, Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain, Kontrol dan pengaruh spiritual.

**c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Resiliensi***

Faktor yang memperngaruhi resiliensi adalah (Saputra, 2023):

1) Faktor Risiko (Risk Factor)

Risiko merupakan bagian dari sebuah kejadian yang terjadi berawal dari tidak menyenangkan sehingga menjadikan individu menjadi rentan terhadap sesuatu yang tidak diinginkan. Dengan garis besar dapat dilihat dari lingkungan keluarga dan masyakat individu. Faktor resiko yang dapat ditimbulkan dari keluarga bisa berupa perceraian orang tua, ibu yang masih berusia remaja, orang tua tunggal yang memiliki penyakit, sedangkan faktor dari lingkungan bisa berupa kemiskinan, peperangan, maupun kesulitan ekonomi.

2) Faktor Protektif (Protectif Factor)

Faktor protektif dibagi menjadi dua bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dimana faktor internal adalah keterampilan yang dimiliki individu seperti keterampilan beradaptasi dalam lingkungan sosial, memiliki rasa empati, mampu mengambil keputusan, dan mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Sedangkan faktor eksternal bisa berupa faktor dari lingkungan yang dapat mempengaruhi individu untuk dapat mampu menghindar atau bertahan dari situasi yang dialami, sehingga faktor tersebut dapat membantu menghindari kondisi yang tidak menyenangkan dan memicu individu untuk tidak menyalahkan diri sendiri secara berlebihan dengan menumbuhkan rasa sayang pada diri sendiri.

Selain hal yang di atas resiliensi juga dipengaruhi oleh sebagai berikut (Yuwono & Yudianto, 2023):

1) Individu itu sendiri

Faktor ini berkaitan dengan bagaimana individu tersebut memiliki perilaku, sikap, tempramen dan motivasi untuk mampu menyelesaikan persoalan atau kesulitan yang sedang dirasakan dengan senantiasa akan menghadirkan kemampuan untuk bangkit dan kembali menjalankan hidup.

2) Keluarga

Tentunya faktor keluarga menjadi salah satu bantuan terbesar bagi individu untuk bangkit dari persoalan dan kesulitan yang dihadapi. Mendapatkan dukungan dari keluarga menjadi semangat tersendiri bagi seorang individu untuk tetap menjalankan hidup mereka tanpa berputus asa. Selain itu dengan hadirnya keluarga dapat memberikan support emosional, membantu dari segi keuangan dan kestabilan serta keeratn antara keluarga.

3) Konteks sosial

Faktor ini berkaitan dengan dimana dan dengan siapa individu tersebut bergaul. Dengan kata lain lingkungan seperti apa yang individu temui ketika dihadapkan pada sebuah kesulitan, apakah teman-teman yang mendukung atau malah sebaliknya tentunya hal ini akan dapat mempengaruhi seorang individu untuk mengambil sebuah keputusan untuk bangkit dari keterpurukan yang dirasakan.

4) Kondisi sosial politik

Faktor ini berkaitan pada ekonomi dan kebijakan pemeritahan setempat yang dapat mempengaruhi masyarakat berskala makro. Dengan kata lain kondisi sosial politik juga dapat mempengaruhi seseorang untuk dapat bangkit dari keterpurukkan yang dialami.

**d. Komponen resiliensi**

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gortberg terdapat beberapa komponen atau sumber resiliensi dalam (Utami & Helmi, 2017):

1) *I am*

Hal ini berisi tentang sikap, perasaan dan kepercayaan diri seorang individu. Resiliensi bisa ditingkatkan apabila individu tersebut memiliki kekuatan yang berasal dari dalam dirinya, seperti memiliki sikap optimis dan percaya diri bahwa individu tersebut mampu untuk bangkit dari kesulitan yang dihadapi, sikap menghargai dan empati dengan memiliki sikap ini individu tidak meremehkan sebuah permasalahan orang lain terutama diri mereka sendiri.

2) *I can*

Sesuatu pernyataan bahwa individu yakin bahwa memiliki kemampuan interpersonal dan mampu untuk memecahkan permasalahan.

3) *I have*

Sesuatu yang berkaitan pada dukungan yang individu dapatkan dari orang lain seperti keluarga, teman dan lingkungan sosial lainnya.

## 2. *Self Compassion*

### a. *Pengertian Self Compassion*

Pada dasarnya semua orang seharusnya memiliki *self compassion*. *Self compassion* pada diri seorang individu akan membantu individu untuk memahami bahwa kegagalan dan tantang yang tengah dihadapi semua orang juga menghadapinya (Moningka & Putri, 2021). Kristin Neff (2003) mendefinisikan *self compassion* sebagai sebuah welas asih yaitu usaha seorang individu untuk terbuka, terhubung dengan rasa sakit, dan memperlakukan diri sendiri dengan baik meski dalam keadaan yang terpuruk. Menurut Diana Savitri Hidayati dalam (Safitri & Munawaroh, 2022) *self compassion* adalah suatu pribahasa yang digunakan untuk menggambarkan seseorang yang mampu bertahan, memahami, dan memaknai diri dari sebuah kesulitan yang sedang dialaminya sebagai suatu hal yang positif.

*Self compassion* juga merupakan sebuah pemahaman tentang kebaikan pada diri sendiri ketika individu menghadapi suatu penderitaan dalam hidup, mengalami sebuah kegagalan atau kesalahan yang mana tidak menghakimi pada sebuah kekurangan atau kelemahan, ketidaksempurnaan, kegagalan melainkan memandang bahwa apa yang dialami merupakan juga bagian dari pengalaman yang juga dirasakan oleh orang lain (Safitri & Munawaroh, 2022).

*Self compassion* dinyatakan dapat berperan penting dalam proses pengelolaan emosi dan dapat dijadikan sebagai strategi untuk mengatasi pikiran dan emosi yang

negatif berkaitan dengan kegagalan atau kejadian negatif yang dialami seorang individu (Moningka & Putri, 2021). Individu yang memiliki *self compassion* adalah individu yang tidak mudah menyalahkan diri jika mengalami sebuah kegagalan, memperbaiki kesalahan, merubah perilaku yang kurang produktif dan mampu menghadapi tantangan baru. Dengan dicirikan memiliki disposisi kepribadian berupa kepekaan yang tinggi, ketenangan, kesabaran, empati dan kehangatan dalam menghadapi situasi yang tidak mendukung (Kawitri et al., 2019).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self compassion* adalah suatu kemampuan untuk dapat memberikan kasih sayang, kepedulian dan kebaikan pada diri sendiri ketika individu tersebut mengalami suatu permasalahan sulit sekalipun.

#### **b. Aspek-aspek Self Compassion**

Neff (2003) mengemukakan terdapat beberapa aspek yang dapat mempengaruhi *self compassion* adalah sebagai berikut:

##### *1) Self kindness Vs Self judgement*

*Self kindness* merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan sebuah ketenangan dengan tidak menyakiti diri dan menghakimi diri sendiri sedangkan *self judgement* adalah kebalikannya yaitu menghakimi diri sendiri atas kesulitan dan kegagalan yang dialami (Kawitri et al., 2019).

##### *2) Common humanity Vs Isolation*

*Common humanity* adalah sebuah kesadaran yang memandang kesulitan, kegagalan dan tantangan sebagai bagian dari hidup manusia dan semua orang mengalaminya, sedangkan *Isolation* adalah sebuah pandangan yang sempit pada sebuah kesulitan dan kegagalan yang dialami yang berfokus pada ketidaksempurnaan diri (Kawitri et al., 2019).

##### *3) Mindfulness Vs Overidentification*

Mindfulness adalah bentuk melihat secara jelas, menerima dan menghadapi kenyataan yang ada didepan mata tanpa menghakimi situasi yang ada, sedangkan *Overidentification* adalah sebuah reaksi yang berlebihan terhadap situasi yang ada bahkan cenderung melebih-lebihkan yang dirasakan sehingga lebih mudah untuk depresi dan stres (Kawitri et al., 2019) (Moningka & Putri, 2021).

### c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self Compassion

Menurut Neef (2003) terdapat beberapa faktor yang akan mempengaruhi *self compassion* yaitu:

#### 1) Jenis kelamin

Menurut Neff perempuan mempunyai pemikiran yang jauh lebih banyak dibandingkan pada laki-laki yang menyebabkan perempuan lebih sering mengalami depresi dan *stress* serta lebih kompleks dibandingkan dari laki-laki.

#### 2) Budaya

Budaya menjadi salah satu faktor dari *self compassion* disebabkan karena budaya akan mempengaruhi bagaimana individu dapat memandang dirinya, sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan di beberapa negara seperti di Thailand, Taiwan, dan Amerika Serikat dalam penelitian yang dilakukan Neef, bahwa negara Asia cenderung memiliki budaya *collectivistic* yang lebih mengarah pada *self concept interdependent* yang menekankan ada hubungan dengan orang lain sedangkan negara Barat lebih pada budaya *individualistic* yaitu *self independent* yang menekankan pada kemandirian, kebutuhan pribadi dan pada keunikan diri sendiri.

### 3) Usia

Usia juga akan mempengaruhi bagaimana seseorang tersebut berfikir dan berperilaku. Seiring bertambahnya usia seorang individu memiliki tugas-tugas perkembangannya yang baru sesuai dengan teori perkembangan yang disampaikan oleh Erikson dalam bukunya.

### 4) Kepribadian

Sesuai pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI, dapat dilihat bahwa *Self Compassion* memiliki hubungan dengan dimensi *neuroticism, agreeableness, extroversion, dan conscientiousness* dari *the big five personality*. *Extroversion* yang memiliki tingkat motivasi tinggi dalam bergaul, menjalin hubungan dengan sesama serta dominan dalam lingkungannya.

### 5) Peran Orang Tua

Seorang anak dalam masa perkembangannya membutuhkan orang tua untuk dapat melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik.

Sementara dalam penelitian lain dikemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi self compassion sebagai berikut (Kawitri et al., 2018):

#### 1) Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin menjadi salah satu faktor terbentuknya self compassion ini berkaitan dengan perbedaan hormon pada perempuan dan laki-laki. Sehingga hal ini juga yang dapat mempengaruhi respon stres dan emosi dari mereka.

#### 2) Pengasuhan orang tua

Hal ini berkaitan pada pembentukan karakter seorang individu yang dibentuk dari lahir oleh orang tua. Dimana akan mempengaruhi perkembangan kepribadian individu dan kemampuan individu dalam menghadapi stres mereka.

3) Sintom psikopatologis

Terdapatnya gangguan mental pada diri individu seperti depresi dan kecemasan akan berpengaruh besar dalam menurunkan self compassion, namun dengan dukungan dan pengobatan yang tepat dapat membantu meningkatkan self compassion.

4) Attachment (Ikatan Emosional)

Hubungan yang sehat dengan lingkungan sekitar terutama keluarga yang menghadirkan ikatan emosional yang kuat dapat berpengaruh besar dalam meningkatkan self compassion.

5) Budaya

Budaya dimana seorang individu tinggal dapat mempengaruhi self compassion pada diri seorang individu.

6) Kepribadian

Tentunya kepribadian menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi self compassion pada diri seorang individu dimana kepribadian menjadi pendorong seseorang untuk bersikap serta bagaimana seseorang dapat mampu mengontrol emosi mereka.

7) SES (Status Ekonomi Sosial)

Hal ini berkaitan dengan sumber dukungan serta sumber kekuatan yang dapat mempengaruhi seseorang untuk dapat meningkatkan self compassion yang ada pada diri mereka.

### **3. Hubungan Resiliensi dan Self Compassion**

Secara umum resiliensi dan *self compassion* sangat dibutuhkan terutama bagi anak yang berada di panti asuhan (Kawitri et al., 2019). Dimana dalam penelitian

yang dilakukan oleh (Kawitri et al., 2018) mengatakan terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dengan resiliensi. Semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki oleh remaja panti asuhan maka semakin tinggi pula resiliensi remaja panti asuhan tersebut. Begitupun sebaliknya semakin rendah *self compassion* remaja panti asuhan maka semakin rendah juga resiliensi remaja panti asuhan.

Seorang remaja yang memiliki resiliensi yang baik akan memiliki *self compassion* yang baik pula dengan dibuktikan terdapatnya perilaku menghargai diri sendiri, yang tidak hanya berfokus kepada permasalahan dan kegagalan serta situasi sulit yang dialami dengan disertai kemampuan untuk dapat keluar dari permasalahan yang dialami dengan mampu bangkit dan mencari seseorang untuk berbagi dan menyelesaikan permasalahan sehingga dapat memberikan kekuatan positif pada dirinya sendiri serta tidak berfokus pada keterpurukan sehingga dapat bangkit dari masalah yang sedang dialami (Zaharuddin & Wahyuni, 2021).

Penelitian terdahulu yang dilakukan di panti asuhan X Bekasi dan panti asuhan Y Jakarta di temukan keterkaitan *resiliensi* dan *self compassion* dimana dikatakan bahwa 80% remaja masih merasa cemas dan tertekan akan masa depan mereka yang disebabkan karena terdapat tekanan yang harus dipenuhi untuk tetap tinggal dan menerima bantuan ekonomi. Dengan begitu memang adanya masalah terkait *self compassion* dan *resiliensi* pada remaja di panti asuhan (Kawitri et al., 2018). Dan dari penelitian diatas dapat dilihat terdapatnya hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja panti asuhan.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Kawitri et al., 2019) dengan judul “Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan *Resiliensi* pada Remaja di Panti Asuhan”. Hasil penelitian ini mengungkap bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *resiliensi* pada remaja di panti asuhan. Semakin tinggi *self-compassion* akan diikuti pula oleh tingginya *resiliensi*. Metode penelitian kuantitatif korelasional. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang hubungan *self compassion* dengan *resiliensi* pada remaja

- di panti asuhan. Sedangkan perbedaannya adalah lokasi penelitian berada di 12 panti asuhan di Jakarta dan Bekasi serta jumlah subjek penelitian yang dilakukan sebanyak 140 remaja panti asuhan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh (Zaharuddin & Wahyuni, 2021) dengan judul “Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan Bunda Pangkalan Balai”. Hasil penelitian ini mengungkap bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara self compassion dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan. Semakin tinggi self compassion akan diikuti pula oleh tingginya resiliensi. Metode penelitian kuantitatif korelasional. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang hubungan self compassion dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan. Sedangkan perbedaannya adalah lokasi penelitian yang berada di panti asuhan Bunda Pangkalan Balai serta jumlah subjek yaitu sebanyak 40 santri remaja panti asuhan.
  3. Penelitian yang dilakukan oleh (Safitri & Munawaroh, 2022) dengan judul “Pengaruh Self-Compassion dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan di Kecamatan Gunungpati”. Hasil penelitian ini mengungkap bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara self compassion dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan. Semakin tinggi self compassion akan diikuti pula oleh tingginya resiliensi. Penelitian ini menemukan kekuatan hubungan self compassion dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan adalah pada taraf sedang. Metode penelitian kuantitatif. Sehingga persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang self compassion dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan. Sedangkan perbedaannya adalah pada penelitian ini peneliti pengaruh self compassion dan dukungan sosial terhadap resiliensi dan lokasi penelitian berada di kecamatan Gunungpati dengan jumlah subjek penelitian yang dilakukan sebanyak 74 remaja panti asuhan.
  4. Penelitian yang dilakukan oleh (Saputra, 2023) dengan judul “Hubungan Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan”. Hasil penelitian ini

mengungkap bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara self-compassion dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan. Semakin tinggi self-compassion akan diikuti pula oleh tingginya resiliensi. Penelitian ini menemukan kekuatan hubungan self compassion dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan adalah pada taraf tinggi dengan sumbangsih self compassion pada resiliensi sebesar 22,8%. Sehingga persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang hubungan self compassion dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan. Sedangkan perbedaannya adalah lokasi penelitian berada di kota Pekanbaru, jumlah subjek adalah 106 dengan usia rata-rata 12-20 tahun serta teknik analisis data penelitian yaitu korelasi spearman *rho*.

5. Penelitian yang dilakukan oleh (Polla et al., 2023) dengan judul “Gambaran *Self-Compassion* Pada Mahasiswa Yang Sambil Bekerja”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sambil bekerja memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi dengan aspek *mindfulness* tergolong tinggi tetapi aspek *self-kindness* dan *human community* tergolong rendah. Penelitian ini memberikan bukti empiris tentang peran signifikan *self-compassion* bagi mahasiswa yang sambil bekerja dalam mencapai kesuksesan akademik/profesional. Implikasinya adalah perlunya program pendidikan dan dukungan yang meningkatkan kemampuan *self-compassion* sebagai strategi adaptasi dan manajemen stres bagi kelompok target ini. Dengan adapun tujuan penelitian adalah untuk menganalisis gambaran self compassion pada mahasiswa yang sambil berkerja. Sehingga persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang self compassion namun perbedaannya adalah pada penelitian ini menggunakan metode survei dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dirancang khusus, dengan jumlah subjek penelitian yang dilakukan sebanyak 127 mahasiswa yang berkerja di kota Bandung.
6. Penelitian yang dilakukan oleh (Hasanah et al., 2024) yang berjudul “Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Remaja Pada Siswa Di SMA Negeri 3 Binjai”. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh self

compassion terhadap resiliensi remaja pada siswa di SMA Negeri 3 Binjai. Dengan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh self compassion terhadap resiliensi remaja. Sehingga persamaan penelitian ini adalah sama-sama melakukan penelitian pada variabel self compassion dan resiliensi. Sementara perbedaannya adalah metode penelitian kuantitatif dengan teknik non tes berupa pemberian kuesioner (angket) dengan sampel penelitian berjumlah 86 siswa XII SMA Negeri 3 Binjai dan teknik pengambilan sampel dilakukan secara random.

### **C. Kerangka Konseptual Penelitian**

Kerangka konseptual pada penelitian ini dibuat untuk melihat apakah ada hubungan self compassion dengan resiliensi remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta. Dimana setelah dibahas oleh beberapa teori yang terkait dan relevan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi, maka disimpulkan terdapat hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta.

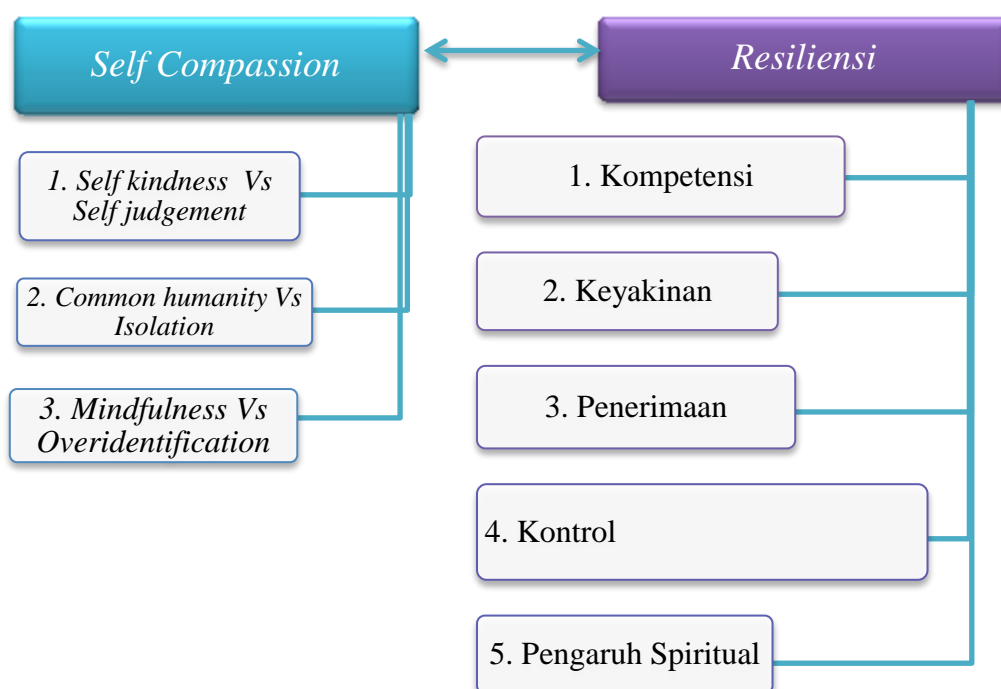
Menurut Connor dan Davidson (2003) menyampaikan resiliensi adalah suatu kemampuan untuk bangkit yang dimiliki oleh seorang individu dalam mengatasi stress atau tekanan, serta dalam mengatasi kecemasan dan depresinya. Resiliensi adalah keterampilan, kemampuan, sebuah pengetahuan dan insight yang terbentuk dari waktu ke waktu dan menjadi sebuah kekuatan bagi individu untuk bangkit dan dapat menghadapi segala bentuk kesulitan dan tantangan yang harus dihadapi (Zaharuddin & Wahyuni, 2021).

Ketika individu mengalami masa yang sulit maka individu tidak menyalahkan diri sendiri dengan keadaan, tidak merasa bersalah, dan penolakan penderitaan yang dialami. Faktor tersebut dalam bahasa psikologi disebut self compassion (Safitri & Munawaroh, 2022). Kristin Neff mendefinisikan self compassion sebagai sebuah welas asih yaitu usaha seorang individu untuk terbuka, terhubung dengan rasa sakit, dan memperlakukan diri sendiri dengan baik meski dalam keadaan yang terpuruk (Sari et al., 2016) (Moningka & Putri, 2021).

Tinggi atau rendahnya resiliensi pada seorang remaja dipengaruhi oleh self compassion remaja tersebut. Self compassion merupakan suatu kemampuan dari usaha yang dilakukan oleh seorang individu untuk terbuka dengan dapat memahami kebaikan diri sendiri, keterbatasan diri sebagai seorang manusia dan tidak memaksa diri dengan kritikan yang berlebihan tentang kelemahan dan kekurangan yang dimiliki.

Sehingga dari teori dan penelitian yang relevan, dapat dikemukakan kerangka berfikir sebagai berikut:

**Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual**



Self compassion yang dimiliki oleh remaja di panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta memiliki hubungan dengan resiliensi pada remaja tersebut. Dimana resiliensi akan tercipta sejalan dengan terciptanya self compassion yang baik pada remaja di panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta. Hal ini dapat dibuktikan dengan aspek-aspek yang mendukung dan saling berhubungan satu sama lain.

Oleh karena itu dapat dipahami bahwa terdapat hubungan self compassion dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta. Jika

remaja memiliki *self compassion* yang baik maka akan memiliki resiliensi yang baik pula begitupun sebaliknya, apabila remaja memiliki *self compassion* yang buruk maka resiliensi remaja juga buruk.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis adalah suatu pernyataan yang berisi bahwa dugaan akan sesuatu itu benar. Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan dari dua hipotesis yang saling berlawanan. Kedua hipotesis tersebut dinamakan hipotesis *nol* dan hipotesis *alternatif*. Hipotesis *nol* ( $H_0$ ) adalah hipotesis yang menyatakan tidak terdapatnya hubungan antara variabel. Sedangkan hipotesis *alternatif* ( $H_a$ ) adalah hipotesis yang menyatakan terdapatnya hubungan antara variabel (Lolang, 2014).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, dimana yaitu variabel independen (*self compassion*) dan variabel dependen (*reseiliensi*). Peneliti meneliti apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *resiliensi* remaja panti asuhan Daarut Taqwa Insaniyyah Yogyakarta. Berikut hipotesis yang terdapat pada penelitian ini:

1.  $H_0$ : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan *resiliensi* remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta.
2.  $H_a$ : Terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan *resiliensi* remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif jenis korelasional. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data *numerikal* yang diolah dengan menggunakan metode statistik (Priadana & Sunarsi, 2021). Sedangkan kuantitatif *korelasional* adalah penelitian yang melihat sejauh mana hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya dengan menggunakan analisis data yang berbentuk pada angka-angka yang diolah dalam metode statistik (Zaharuddin & Wahyuni, 2021). Pada penelitian ini melihat sejauh mana hubungan self compassion dengan *resiliensi* remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Panti Asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta yang berada di Kecamatan Minggir, Kabupaten Sleman.

##### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari September 2024 sampai dengan Januari 2025.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Kemudian pada pendapat lain mengatakan populasi adalah seluruh variabel yang bersangkutan dengan topik penelitian (Priadana & Sunarsi, 2021). Sedangkan menurut Azwar populasi adalah sebagai sekelompok subjek yang dikenai generalisasi dan memiliki karakteristik dan ciri-ciri yang membedakannya dengan kelompok subjek lain (Saputra, 2023).

**Tabel 3. 1 Jumlah Populasi Penelitian**

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1.	Perempuan	31
2.	Laki-laki	11
	Total	42

## 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang mirip dengan populasi, sampel disebut juga dengan contoh (Priadana & Sunarsi, 2021). Menurut Arikunto, sampel adalah sebagian dari populasi dari pada penelitian dengan memiliki ciri-ciri atau kondisi yang ditentukan (Saputra, 2023). Sehingga pada penelitian ini peneliti menggunakan sampel untuk diteliti.

Pertimbangan yang efisiensi terhadap populasi yang besar maka para ahli mengatakan sampel yang baik dari populasi sekitar 10%. Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan teknik total sampling, sebuah metode dimana semua populasi dijadikan sebagai kelompok sampel (Azwar, 2013).

**Tabel 3. 2 Jumlah Sampel Penelitian**

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1.	Perempuan	31
2.	Laki-laki	11
	Total	42

## D. Defenisi Operasional

1. *Resiliensi* adalah suatu kemampuan seorang individu untuk bangkit sehingga mampu menghadapi dan beradaptasi dengan permasalahan yang dihadapi.

Dengan aspek kompetensi, keyakinan, penerimaan, kontrol, dan pengaruh spritual.

2. *Self compassion* adalah suatu kemampuan untuk dapat memberikan kasih sayang, kepedulian dan kebaikan pada diri sendiri ketika individu tersebut mengalami suatu permasalahan sulit sekalipun. Dengan aspek *self kindness vs Self judgment*, *Common humanity vs Isolation* dan *Mindfulness vs Overidentification*.

### **E. Pengembangan Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian adalah alat pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data-data dalam penelitian yang diteliti (Periantalo, 2019). Instrumen penelitian dapat juga diartikan sebagai alat yang digunakan untuk mengumpulkan, mengelola, menganalisis dan menyajikan data-data secara sistematis serta objektif dengan maksud untuk memecahkan permasalahan atau untuk menguji hipotesis.

Jadi semua alat yang digunakan untuk mendukung suatu penelitian bisa disebut sebagai instrumen penelitian (Nasution, 2016 dalam Priadana & Sunarsi, 2021). Pada penelitian ini peneliti mengumpulkan data berupa daftar pernyataan yang menggunakan skala, bentuk skala yang digunakan adalah skala likert untuk resiliensi dan skala guttman untuk self compassion. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap atau pendapat seseorang atau kelompok mengenai sebuah peristiwa atau fenomena sosial. Dalam skala likert terdapat dua bentuk pernyataan yaitu pernyataan yang bersifat favorabel (Pranatawijaya et al., 2019). Sementara skala guttman adalah skala yang digunakan untuk jawaban yang bersifat tegas dan jelas (Hernawati, 2017).

Pada skala Likert pernyataan yang bersifat favorabel dan unfavorabel, namun pada penelitian ini peneliti hanya menggunakan pernyataan yang bersifat favorabel yaitu SS (Sangat Sesuai) diberi skor 4, S (Sesuai) diberi skor 3, TS (Tidak Sesuai) diberi skor 2 dan STS (Sangat Tidak Sesuai) diberi skor 1 (Pranatawijaya et al., 2019). Pada skala Guttman pilihan jawaban berupa “Ya” dan “Tidak”. Berikut adapun bentuk penyebaran skor instrumen self compassion usia ramaja (ISCURA) (Sari et al., 2016).

**Tabel 3. 3 Penyebaran Skor Skala Self Compassion**

Alternatif Jawaban	Skor	
	Alternatif Jawaban	
	Positif	Negatif
Ya	1	0
Tidak	0	1

Agar peneliti mampu menyusun instrumen penelitian yang baik dan benar maka peneliti merancang instrumen dengan membuat kisi-kisi skala self compassion dan skala resiliensi. Berikut skala self compassion dan skala resiliensi:

### 1. Skala resiliensi

Skala *resiliensi* ini disusun berdasarkan dengan teori yang dikemukakan oleh Connor & Davidson yaitu, *self kindness vs Self judgment*, *Common humanity vs Isolation* dan *Mindfulness vs Overidentification*. Skala yang akan digunakan adalah *The Connor-Davidson Resiliensi Scale* (CD-RISC) dari terjemahan skala Connor & Davidson (2003) yang dimodifikasi oleh Octaryani & Baidun (2017) yang terdiri dari 25 aitem pernyataan yang disajikan. Pada penelitian ini peneliti menggunakan skala *Likert* yang mana paling menggambarkan dari subjek penelitian.

### 2. Skala self compassion

Skala *self compassion* disusun berdasarkan pada aspek-aspek self compassion dari teori yang dikemukakan oleh Neff yaitu kompetensi, keyakinan, penerimaan, kontrol, dan pengaruh spritual. Skala yang akan digunakan merupakan skala *self compassion* Neff (2003) yang telah dimodifikasi oleh Sari dkk (2022) yang disebut sebagai Instrumen *Self-Compassion* Usia Remaja (ISCURA), yang terdiri dari 54 aitem pernyataan yang disajikan. Pada penelitian

ini peneliti menggunakan skala *Guttman* yang mana paling menggambarkan dari subjek penelitian.

Menemukan kerangka teori yang tepat dilakukan untuk memperjelas masalah dan atribut penelitian yang hendak diteliti oleh peneliti. Dalam penelitian kali ini peneliti menggunakan skala *linier* yang akan mengukur kontrak psikologi secara menyeluruh. Sehingga selanjutnya perlu adanya batasan kawasan yang diukur dengan menggunakan definisi konseptual.

Defenisi konseptual dalam penelitian ini menggunakan Teori Neff tentang *self compassion* dan Teori Cornnor & Davidson tentang *resiliensi*. Menurut Neff, *self compassion* sebagai sebuah welas asih yaitu usaha seorang individu untu terbuka, terhubung dengan rasa sakit, dan memperlakukan diri sendiri dengan baik meski dalam keadaan yang terpuruk (Octaryani & Baidun, 2017). Sedangkan Connor dan Davidson menjelaskan bahwa *resiliensi* adalah sebuah kualitas personal seseorang yang memungkinkan seseorang tersebut berkembang dalam menghadapi kesulitan hidup dan mampu bangkit kembali serta tidak kalah oleh kesulitan tersebut (S. Sari et al., 2023).

Dari definisi diatas peneliti telah merumuskan defenisi operasional yang tepat untuk *self compassion* dan *resiliensi*. *Self compassion* adalah suatu kemampuan untuk dapat memberikan kasih sayang, kepedulian dan kebaikan pada diri sendiri ketika individu tersebut mengalami suatu permasalahan sulit. Dengan aspek *self kindness vs Self judgment, Common humanity vs Isolation dan Mindfulness vs Overidentification*. Dan *resiliensi* adalah suatu kemampuan seorang individu dalam menghadapi dan beradaptasi dengan permasalahan yang dihadapi. Dengan aspek kompetensi, keyakinan, penerimaan, kontrol, dan pengaruh spritual. Berikut terdapat indikator dan aspek-aspek perilaku yang dapat dilihat dari blueprint atau kisi-kisi instrumen penelitian:

a. Blueprint instrumen self compassion

Tabel 3. 4 Blueprint Self Compassion

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan	Jumlah
<i>Self Compassion</i>	<i>Self Kindness</i>	1. Memiliki kecenderungan peduli terhadap diri sendiri (Mampu memperhatikan keadaan yang dirasakannya)	1, 25, 33	3
		2. Memiliki kecenderungan untuk mendukung diri sendiri (Individu mendukung diri ketika menghadapi kesulitan)	5, 19, 45	3
		3. Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri (Mampu menerima kekurangan dan kelebihan pada dirinya)	11, 27, 49	3
	<i>Self Judgment</i>	4. Menghakimi diri atas kejadian buruk yang dialami (Menilai diri bersalah atas kejadian yang tidak diinginkan)	8,16,32	3
		5. Menolak kekurangan diri sendiri (Tidak menerima kekurangan yang ada pada dirinya)	10, 20, 34	3

		6. Mengkritik diri sendiri secara berlebihan (Mengomentari secara berlebihan kekurangan atau kegagalan yang dialami)	44, 52, 54	3
	<i>Common Humanity</i>	7. Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap orang (Menyadari tidak ada manusia yang sempurna)	13, 41, 47	3
		8. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup (Memiliki pandangan kesulitan adalah tantangan)	7, 43, 53	3
		9. Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap orang (Individu menyadari kegagalan adalah hal yang wajar terjadi)	29, 31, 51	3
	<i>Isolation</i>	10. Merasa terasingkan saat merasakan kesulitan (Individu merasa terisolir dalam kesulitan yang dialami)	2, 18, 36	3
		11. Meyakini kegagalan hanya dialami diri sendiri (Individu menilai dirinya paling malang dalam kejadian)	6, 24, 42	3

		yang dialami)		
		12. Cenderung menarik diri saat merasakan kesedihan (Individu mengambil sikap untuk menyendiri dan tidak mau bergaul dengan orang lain ketika merasa sedih)	14, 26,40	3
	<i>Mindfulness</i>	13. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit (Individu mengakui perasaan dirinya)	3, 17, 35	3
		14. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan (Mampu menerima pengalaman yang tidak menyenangkan)	9, 21, 37	3
		15. Menyadari pengalaman menyakitkan dengan cara yang seimbang (Individu merespon pengalaman secara rasional)	15, 23, 39	3
	<i>Overidentifica tion</i>	16. Lebih lebihkan keadaan yang tidak menyenangkan (Individu terus lebih lebihkan keadaan atau perasaannya ketika menghadapi kesulitan)	4, 22, 38	3

		17. Terbawa pada situasi yang sulit (Individu terlalu terbawa pada situasi yang sulit)	46, 48, 50	3
		18. Berpandangan sempit mengenai pengalaman yang tidak menyenangkan (Individu terus memikirkan kesulitan yang dialami)	12, 28, 30	3
<b>TOTAL</b>			<b>54</b>	

**b. Kisi-kisi instrumen penelitian *resiliensi***

**Tabel 3. 5 Blueprint *Resiliensi***

<b>Variabel</b>	<b>Aspek</b>	<b>Aitem</b>
<b><i>Resiliensi</i></b>	Kompetensi personal, standar tinggi, dan kegigihan	24, 12, 11, 25, 10, 23, 17, 16
	Keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stress	20, 18, 15, 6, 7, 19, 14
	Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain.	1, 4, 5, 2, 8
	Kontrol	22, 13, 21
	Pengaruh spiritual	3,9

### 3. Uji validatas

Uji validitas adalah suatu metode pengukuran yang dilakukan untuk menguji ketepatan atau kecepatan suatu instrumen (Sari et al., 2016). Validitas instrumen mempermasalahkan tentang sejauh mana pengukuran tepat dalam mengukur apa yang hendak diukur. Instrumen penelitian dikatakan valid apabila mampu mengungkap data dari variabel secara tepat tidak menyimpang dari keadaan yang sebenarnya (Yusup, 2018).

Validitas merupakan upaya yang dilakukan oleh peneliti untuk mengevaluasi kegunaan dan kelayakan tes dengan tujuan tertentu yang memerlukan sumber bukti yang konkrit. Terdapat tiga jenis validitas yaitu validitas isi, validitas kriteria dan validitas konsep (Hendryadi, 2017). Pada penelitian ini menggunakan validitas isi yaitu formula Aiken's V. Nilai Aiken's V bekisar antara 0-1 (Mandasari, 2019). Aitem yang dianggap layak digunakan adalah aitem yang diatas nilai signifikansi 0,05 dianggap , dengan kata lain nilai-nilai aitem yang bernilai kurang dari nilai signifikansi 0,05 dianggap tidak layak digunakan. Penentuan validitas menggunakan SPSS Statistics 20 dengan melakukan perbandingan t tabel dan r tabel (0.250036) sehingga diperoleh skala *resiliensi* sebagai berikut:

**Tabel 3. 6 Validitas *Resiliensi***

No	Nilai	Keterangan
1.	0.514	Valid
2.	0.319	Valid
3.	0.510	Valid
4.	0.271	Valid
5.	0.552	Valid
6.	0.433	Valid

7.	0.498	Valid
8.	0.397	Valid
9.	0.568	Valid
10.	0.505	Valid
11.	0.443	Valid
12.	0.602	Valid
13.	0.535	Valid
14.	0.602	Valid
15.	0.291	Valid
16.	0.708	Valid
17.	0.365	Valid
18.	0.534	Valid
19.	0.516	Valid
20.	0.207	Tidak Valid
21.	0.426	Valid
22.	0.627	Valid
23.	0.479	Valid
24.	0.511	Valid
25.	0.274	Valid

Dilihat dari tabel 3.6 diatas dilihat bahwasannya dari 25 aitem terdapat 1 aitem yang tidak valid. Selanjutnya mengukur validitas pada skala *self compassion* dimana menggunakan validitas skala pada penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk pada tahun 2022 yang dilihat dari Nilai OUTFIT MNSQ yang diterima adalah  $0,5 < \text{MNSQ} < 1,5$  yang didapatkan sebesar 1,03 dan 1,04 berikut rangkuman hasil uji validitas self compassion:

**Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Self Compassion**

No	Keterangan	Pernyataan	Total
1.	Digunakan	5,6,7,9,10,11,12,14,15,18,19,20,21,23,24,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43, 44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54	44
2.	Tidak digunakan	1,2,3,4,8,13,16,17,22,25	10
	<b>TOTAL</b>		<b>54</b>

#### 4. Uji Reliabilitas

*Reliabilitas* mempermasalahkan sejauh mana suatu pengukurang yang digunakan dalam penelitian dapat dipercaya. Pada penelitian ini peneliti menggunakan Formula *Alfa Cronbach*. *Reliabilitas* adalah derajat kekonsistennan dari dua skor hasil pengukuran pada sebuah objek yang sama (Sari et al., 2016). Pengujian *realibilitas* menggunakan *Alfa Cronbarch* dilakukan untuk instrumen yang memiliki jawaban benar lebih dari satu (Yusup, 2018). Menurut Nunnally menyatakan bahwa instrumen penlitian akan dikatakan reliabel apabila *koefisien Alfa Cronbach* lebih dari 0,70 (Yusup, 2018).

Rumus *Alfa Cronbach* (Yusup, 2018):

$$r = \frac{k}{(k - 1)} \left\{ 1 - \frac{\sum s}{s} \right\}$$

Keterangan:

$r$  = Koefisien Alfa Cronbach

$k$  = Jumlah aitem soal

$\sum s$  = jumlah varians skor tiap aitem

$s$  = varians total

Dalam penelitian ini, teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah skala. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang dijadikan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur yang digunakan dalam pengukuran menghasilkan data (Priadana & Sunarsi, 2021). Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala nonkognisi atau skala sikap. Skala sikap adalah jenis skala psikologi yang mengungkap penelinian individu terhadap situasi atau objek (Saifuddin, 2020). Skala sikap dalam penelitian ini adalah skala *self compassion* dan *resiliensi*.

Setelah data uji coba diperoleh, peneliti melakukan pengolahan data dengan tujuan untuk menggugurkan aitem yang memiliki nilai daya deskriminasi rendah (Saifuddin, 2020). Analisis daya diskriminasi dilakukan dengan menguji korelasi antar aitem melalui *corrected aitem total correlation* (CITC) dengan skor total nilai dari jawaban yang menjadi kriteria penilaian. Nilai CITC dinyatakan memenuhi daya deskriminasi apabila aitem memiliki nilai diatas 0.3. Hasil CITC lebih lanjut dicantumkan pada lampiran. Setelah CITC peraitem dilakukan, selanjtnya dilakukan uji reabilitas skala dengan menggunakan koefisien *Alpha Cronbach* sebagai berikut:

**Tabel 3. 8 Reabilitas Resiliensi**

<b>Reliability Statistics</b>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
.860	19

Berdasarkan pada tabel 3.8 diatas dapat diketahui bahwa nilai *cronbach's Alpha* pada skala *resiliensi* sebesar 0,860 dengan begitu nilai diperoleh lebih besar dari 0,7 yang dapat disimpulkan bahwa skala *resiliensi* bersifat reliabel. Berikut adalah aitem-aitem yang gugur setelah dilakukannya uji *reliabilitas* dengan melalui pengukuran beberapa tahap:

Blueprin skala *resiliensi*

**Tabel 3. 9 Kisi-kisi Skala *Resiliensi* Yang Gugur**

Variabel	Aspek	Aitem
<i>Resiliensi</i>	Kompetensi personal, standar tinggi, dan kegigihan	24, 12, 11, 25,10, 23, 16,17
	Keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stress	20, 18, 15, 6, 7, 19, 14
	Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain.	1, 4, 5, 2, 8
	Kontrol	22, 13, 21
	Pengaruh spiritual	3, 9

Berdasarkan tabel 3.9 diatas dilihat bahwa terdapat beberapa skala *resiliensi* yang gugur ditahap uji coba memiliki nilai CITC dibawah 0,3 yaitu dengan nomor aitem 2, 4, 15, 17, 20, 25. Skala masih propesional dengan aitem yang gugur terdapat 2 aitem gugur pada aspek *Positive acceptance of change and secure relationship* , 2 aitem gugur pada Aspek *high standard and tenacity*

dan 2 aitem pada *Trust in one's instincts; tolerance of negative affect; strengthening effect of stress*. Berikut blueprint skala *resiliensi* yang telah disusun dan siap untuk disebarakan.

**Tabel 3. 10 Blueprint Instrumen *Resiliensi* Yang Siap Disebarakan**

<b>Variabel</b>	<b>Aspek</b>	<b>Aitem</b>	<b>Jumlah</b>
<b><i>Resiliensi</i></b>	Kompetensi personal, standar tinggi, dan kegigihan	19, 10, 9, 8, 18, 13	6
	Keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stress	14, 4, 5, 15, 12	5
	Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain.	1, 3, 6	3
	Kontrol	17, 11, 16	3
	Pengaruh spiritual	2, 7	2
	<b>Total</b>	19	19

Selanjutnya adalah hasil *reabilitas* pada *self compassion*, dimana hasil uji reabilitas yang menggunakan penelitian Sari dkk pada tahun 2022 yaitu :

**Tabel 3. 11 Reabilitas Self Compassion**

	<i>Reliability</i>	<i>Alpha Cronbach</i>
Person	0,83	0,83
Item	0,98	

Berdasarkan pada tabel 3.11 diatas dapat diketahui bahwa nilai *cronbach's Alpha* pada skala *self compassion* sebesar 0,830 dengan begitu nilai diperoleh lebih besar dari 0,7 yang dapat disimpulkan bahwa skala *self compassion* bersifat reliabel.

**Tabel 3. 12 Blueprint Instrumen Self Compassion Yang Siap Disebarkan**

Variabel	Aspek	Indikator	Pernyataan	Jumlah
<i>Self Compassion</i>	<i>Self Kindness</i>	1. Memiliki kecenderungan peduli terhadap diri sendiri (Mampu memperhatikan keadaan yang dirasakannya)	1	1
		2. Memiliki kecenderungan untuk mendukung diri sendiri (Individu mendukung diri ketika menghadapi kesulitan)	7, 24, 29	3
		3. Menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri (Mampu menerima kekurangan dan kelebihan pada dirinya)	10, 18, 32	3

	<i>Self Judgment</i>	4. Menghakimi diri atas kejadian buruk yang dialami (Menilai diri bersalah atas kejadian yang tidak diinginkan)	2	1
		5. Menolak kekurangan diri sendiri (Tidak menerima kekurangan yang ada pada dirinya)	8, 23, 30	3
		6. Mengkritik diri sendiri secara berlebihan (Mengomentari secara berlebihan kekurangan atau kegagalan yang dialami)	9, 17, 31	3
	<i>Common Humanity</i>	7. Mengakui ketidaksempurnaan dimiliki oleh setiap orang (Menyadari tidak ada manusia yang sempurna)	4, 6	2
		8. Mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup (Memiliki pandangan kesulitan adalah tantangan)	12, 16, 26	3
		9. Mengakui kegagalan pernah dialami oleh setiap orang (Individu menyadari kegagalan adalah hal yang wajar terjadi)	13, 19, 41	3
	<i>Isolation</i>	10. Merasa terasingkan saat	3, 5	2

		merasakan kesulitan (Individu merasa terisolir dalam kesulitan yang dialami)		
		11. Meyakini kegagalan hanya dialami diri sendiri (Individu menilai dirinya paling malang dalam kejadian yang dialami)	11, 15, 25	3
		12. Cenderung menarik diri saat merasakan kesedihan (Individu mengambil sikap untuk menyendiri dan tidak mau bergaul dengan orang lain ketika merasa sedih)	14, 20, 42	3
	<i>Mindfulness</i>	13. Tidak mengabaikan perasaan yang sakit (Individu mengakui perasaan dirinya)	38	1
		14. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan (Mampu menerima pengalaman yang tidak menyenangkan)	27, 39, 44	3
		15. Menyadari pengalaman menyakitkan dengan cara yang seimbang (Individu merespon pengalaman secara rasional)	21, 34, 35	3
	<i>Overidentification</i>	16. Melebih lebihkan keadaan yang tidak menyenangkan	37	1

		(Individu terus melebihi lebihkan keadaan atau perasaannya ketika menghadapi kesulitan)		
		17. Terbawa pada situasi yang sulit (Individu terlalu terbawa pada situasi yang sulit)	28, 40, 43	3
		18. Berpandangan sempit mengenai pengalaman yang tidak menyenangkan (Individu terus memikirkan kesulitan yang dialami)	22, 33, 36	3
<b>TOTAL</b>			<b>44</b>	

## F. Teknik Analisis Data

Teknis analisis data adalah teknik yang dilakukan untuk memproses data menjadi informasi. Teknik analisis data adalah kegiatan analisis pada suatu penelitian yang dikerjakan dengan memeriksa seluruh data dari instrumen penelitian, seperti catatan, dokumen, hasil tes, rekaman, dan lain-lain. Kegiatan ini dilakukan agar data lebih mudah dipahami, sehingga diperoleh suatu kesimpulan (Priadana & Sunarsi, 2021).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik statistik dalam menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan *Korelasi Product Moment*, namun sebelum itu perlu terpenuhinya uji persyaratan terlebih dahulu yaitu uji normalitas, uji linearitas terlebih dahulu. Jika prasyarat tidak terpenuhi peneliti akan menggunakan Rank Spearman nonparametrik dengan bantuan program SPSS (*statistical Package for Social Science*)

versi 20.0 for windows. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik (Kawitri et al., 2019).

### **1. Deskriptif Data**

Pada tahap ini, data yang telah diperoleh dari penelitian dideskripsikan menurut masing-masing variabel dengan menggunakan bantuan SPSS 20 untuk mendapatkan mean/erata (M), standar deviasi (SD), modus (Md), dan median (Me).

### **2. Persyaratan Analisis**

Pengujian prasyarat analisis merupakan konsep dasar untuk menetapkan statistik uji yang akan digunakan dalam penelitian, apakah statistik parametrik atau non parametrik (Usmadi, 2020). Hal tersebut mampu dilihat dengan melakukan uji normalitas dan uji linearitas.

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas yang paling sederhana dilakukan dengan membuat grafik distribusi frekuensi atas skor yang ada. Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah data penelitian yang didapatkan normal atau tidak. Jika data normal maka hasil dari kesimpulan penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi . Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji normalitas data dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan dibantu SPSS 20 for windows (Zaharuddin & Wahyuni, 2021).

#### **b. Uji Linearitas**

Uji linearitas dilakukan untuk melakukan analisis dengan korelasi pearson dan regresi linier. Tujuan dari uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linier ataukah tidak (Zaharuddin & Wahyuni, 2021). Pada penelitian ini melihat model persamaan atau hubungan variabel bebas dengan variabel terikat, yaitu *Self compassion* (X) dan *resiliensi* (Y). Kriteria yang digunakan adalah apabila harga p pada jalur *Dev. From Linearty* lebih besar dari  $\alpha = 0,05$  dinyatakan bahwa *regresinya linier*, dan sebaliknya (Alhamdu, 2017).

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi. Uji korelasi adalah pengujian signifikansi untuk mengetahui hubungan variabel X terhadap variabel Y. Sebelum melakukan uji t maka dilakukan terlebih dahulu analisis menggunakan analisis *Korelasi Pearson Product Moment* (PPM) dengan menggunakan *SPSS Statistics 20* untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel (Hartono, 2015 dalam Priadana & Sunarsi, 2021).

**Tabel 3. 13 Kategori Interval Persentase Skor**

<b>Interval Koefisien</b>	<b>Tingkat Hubungan</b>
0,90 – 1,00	Sangat Kuat
0,70 – 0,90	Kuat
0,40 – 0,70	Cukup Kuat
0,20 – 0,40	Rendah
0,00 – 0,20	Sangat Rendah

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis korelasi, penelitian dilakukan di Panti Asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta dengan jumlah responden penelitian sebanyak 42 remaja.

#### B. Deskriptif Data

Dimana pada penelitian kali ini terdapat variabel X yaitu *self compassion* dan variabel Y adalah *resiliensi*. Dengan tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *resiliensi* pada remaja yang berada di panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta menggunakan teknik pengumpulan data berupa skala adaptasi.

##### 1. Deskripsi Data *Resiliensi* remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif untuk melihat hasil data hipotetik dan empirik dari variabel *resiliensi*. Dimana data empirik pada penelitian ini didapatkan dari penelitian sesungguhnya dan diolah menggunakan bantuan *SPSS Statistics 20*, yang kemudian dapat dilihat melalui hasil pengkategorisasian kurva normal. Sedangkan hipotetik diperoleh dari skor hipotetik dari skala yang dilakukan secara manual yang memperoleh  $X_{rendah} = X < 38$ ,  $X_{sedang} = 38 \leq X < 57$ ,  $X_{tinggi} = X \geq 57$ .

Sedangkan *SPSS Statistics 20* ditemukan:

**Tabel 4. 1 Deskriptif Data Resiliensi Empirik**

<i>Resiliensi</i>	Min	Max	Mean	SD
	27	72	56.54	8.01

Sehingga dapat dilihat perbandingan keduanya antara lain:

**Tabel 4. 2 Perbandingan Data Hipotetik dan Empirik *Resiliensi***

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Resiliensi</i>	19	76	47.5	9,5	27	72	56.54	8.006

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan skor maksimal *resiliensi* adalah 76, sementara skor minimal *resiliensi* adalah 19. Dengan memiliki rata-rata (*mean*) sebesar 47,5 serta memiliki *standar deviasi* sebesar 9,5. Sedangkan dapat dilihat pada data empirik ditemukan skor maksimal *resiliensi* adalah 72, skor minimal *resiliensi* adalah 27, dan memiliki rata-rata sebesar 56,54 dengan standar deviasi sebesar 8,006.

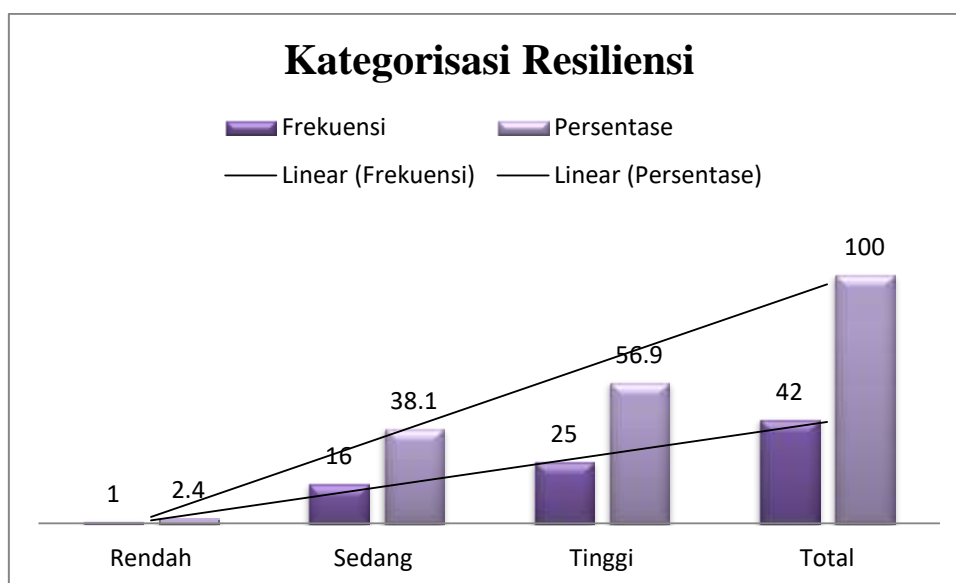
Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa mean hipotetik *resiliensi* lebih rendah dari pada mean empirik *resiliensi* yang dicari menggunakan bantuan *SPSS Statistics 20* yang diartikan bahwa rata-rata yang dikumpulkan dari sampel penelitian lebih tinggi dari pada asumsi penelitian dan subjek memiliki kecenderungan terhadap variabel. Dengan memiliki persentase kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 4. 3 Persentase Kategorisasi *Resiliensi***

	Frekuensi	Persentase
<b>Rendah</b>	1	2.4
<b>Sedang</b>	16	38.1
<b>Tinggi</b>	25	56.9
<b>Total</b>	42	100

Dari tabel 4.3 diatas dapat dilihat bahwa yang memiliki kategori *resiliensi* rendah sebanyak 1 responden, pada kategori sedang terdapat 16 responden dan pada kategori tinggi terdapat 25 responden. Hal ini juga menunjukkan bahwa *resiliensi* remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta dengan jumlah responden 42 remaja. Terdapat 2,4% remaja pada panti asuhan memiliki *resiliensi* rendah, 38,1% remaja panti asuhan memiliki *resiliensi* pada posisi sedang dan 59,5% remaja panti asuhan tersebut memiliki *resiliensi* tinggi. Jadi dapat dilihat bahwa *resiliensi* remaja pada panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta termasuk pada kategori tinggi. Untuk lebih jelas dapat dilihat melalui diagram berikut ini:

**Gambar 4. 1 Diagram Kategorisasi Resiince**



Dari diagram kategorisasi resiliensi diatas terlihat jelas bahwa jumlah ramaja pada kategori tinggi memang lebih banyak dari pada kategori rendah dan sedang, dengan membentuk garis yang linear.

Data penelitian resiliensi diperoleh dari pengumpulan data dari responden dengan melakukan penyebaran skala pada remaja yang terpilih menjadi sampel penelitian di panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta. Remaja yang terpilih menjadi sampel penelitian diminta untuk mengisi skala dan

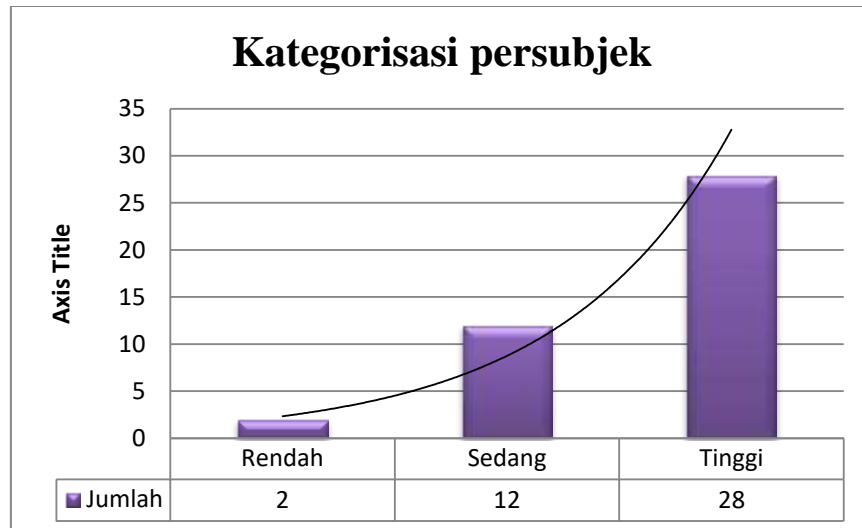
memberikan jawaban atas beberapa pernyataan yang telah peneliti siapkan. Berikut kategori resiliensi pada remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta.

**Tabel 4. 4 Kategori Resiliensi PerSubjek**

No	Subjek	Skor	Kategori
1.	AA	56	Sedang
2.	SL	53	Sedang
3.	A	66	Tinggi
4.	AD	40	Sedang
5.	BS	50	Sedang
6.	MM	54	Sedang
7.	AT	56	Sedang
8.	ML	45	Sedang
9.	CT	60	Tinggi
10.	BL	57	Tinggi
11.	AS	51	Sedang
12.	CANTIK	66	Tinggi
13.	SDK	66	Tinggi
14.	BB	63	Tinggi
15.	PK	61	Tinggi
16.	PL	52	Sedang
17.	BK	58	Tinggi
18.	AM	55	Sedang
19.	N	61	Tinggi
20.	FK	63	Tinggi
21.	KAH	50	Sedang
22.	JA	58	Tinggi
23.	KJA	67	Tinggi

24.	SD	60	Tinggi
25.	WW	63	Tinggi
26.	WR	57	Tinggi
27.	RR	56	Sedang
28.	BR	63	Tinggi
29.	SF	43	Sedang
30.	ST	54	Sedang
31.	AD	61	Tinggi
32.	X	48	Sedang
33.	YFS	57	Tinggi
34.	ADC	60	Tinggi
35.	DGR	61	Tinggi
36.	CBY	58	Tinggi
37.	NT	27	Rendah
38.	DFE	57	Tinggi
39.	NTY	53	Sedang
40.	DRE	72	Tinggi
41.	FF	59	Tinggi
42.	DG	58	Tinggi
43.	<b>Total</b>	<b>2375</b>	

Dari tabel 4.4 tersebut dapat diketahui bahwa jumlah penelitian *resiliensi* dari 42 responden yang memiliki skor total 2375 dengan rata-rata skor sebesar 56,547. Kemudian pada tabel tersebut dapat dilihat bahwa siapa saja responden yang mendapatkan kategori *resiliensi* rendah sebanyak 1 remaja, sedang sebanyak 16 remaja dan tinggi sebanyak 25 remaja. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa *resiliensi* remaja di panti asuhan Darrut Taqwa Insniyyah Yogyakarta berada pada kategori yang tinggi. Berikut diagram kategorisasi persubjek:

**Gambar 4. 2 Kategorisasi Persubjek**

Selanjutnya untuk dapat menentukan persentase dari data variabel *resiliensi* dari hasil penyebaran skala yang dilakukan pada 42 remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Ygyakarta, dengan jumlah pernyataan sebanyak 19 pernyataan dengan memiliki 4 pilihan jawaban dan dimintak untuk memilih jawaban pernyataan yang lebih mendekati diri responden penelitian. Maka dapat disimpulkan persentasi skor dari masing-masing aspek sebagai berikut:

**Tabel 4. 5 Persentase Resiliensi PerAspek**

No	Aspek	Jumlah Skor	Persentase
1	Kompetensi Personal, Standar Tinggi dan kegigihan	762	32%

2	Keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stress	672	28%
3	Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain.	244	10%
4	Kontrol	387	16%
5	Pengaruh Spiritual	310	13%
<b>Total</b>		<b>2375</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat dilihat bahwa terdapat beberapa aspek *resiliensi* terdapat persentase yang kurang dari 20%, yaitu kompetensi personal, standar tinggi dan kegigihan dengan persentase 32%, keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stress dengan persentase 28%, penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain dengan persentase 10%, kontrol 16%, pengaruh spiritual 13%, sehingga memperoleh jumlah persentase sebesar 100%.

## **2. Deskripsi Data self compassion remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta.**

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif untuk melihat hasil data hipotetik dan empirik dari variabel *self compassion*. Dimana data empirik pada penelitian ini didapatkan dari penelitian sesungguhnya dan diolah menggunakan bantuan *SPSS Statistics 20*, yang kemudian dapat dilihat melalui hasil pengkategorisasian kurva normal. Sedangkan hipotetik diperoleh dari skor

hipotetik dari skala yang dilakukan secara manual yang memperoleh  $X_{rendah} = X < 14,7$ ,  $X_{sedang} = 14,7 \leq X < 29,3$  dan  $X_{tinggi} = X \geq 29,3$

Sedangkan *SPSS Statistics 20* ditemukan:

**Tabel 4. 6 Deskripsi Data Self Compassion Empirik**

Self Compassion	Min	Max	Mean	SD
	4	44	31.333	9.11

Sehingga dapat dilihat perbandingan keduanya antara lain:

**Tabel 4. 7 Perbandingan Data Hipotetik dan Empirik**

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Self Compassion</i>	0	44	22	7,3	4	44	31.333	9.113

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dapat diketahui bahwa hasil analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan skor maksimal *self compassion* adalah 44, sementara skor minimal *self compassion* adalah 0. Dengan memiliki rata-rata (mean) sebesar 22 serta memiliki standar deviasi sebesar 7,3. Sedangkan dapat dilihat pada data empirik ditemukan skor maksimal *self compassion* adalah 44, skor minimal *self compassion* adalah 4, dan memiliki rata-rata sebesar 31,333 dengan *standar deviasi* sebesar 9,113.

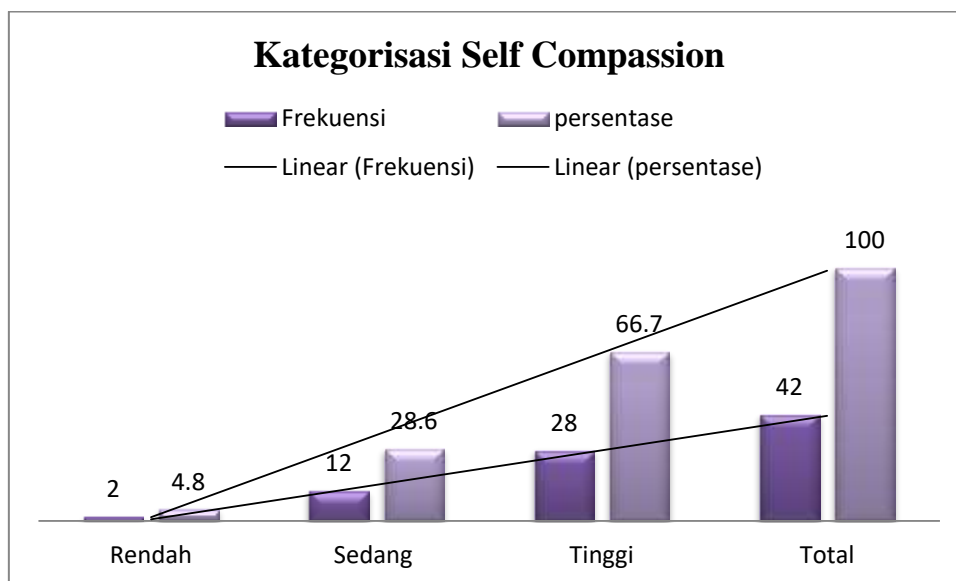
Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa *mean* hipotetik lebih rendah dari pada *mean* empirik yang dicari menggunakan bantuan *SPSS Statistics 20* yang diartikan bahwa rata-rata yang dikumpulkan dari sampel penelitian lebih tinggi dari pada asumsi penelitian dan subjek memiliki kecenderungan terhadap variabel. Dengan memiliki *persentase* kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 4. 8 Persentase Kategorisasi self Compassion**

	<b>Frekuensi</b>	<b>persentase</b>
<b>Rendah</b>	2	4.8
<b>Sedang</b>	12	28.6
<b>Tinggi</b>	28	66.7
<b>Total</b>	42	100

Dari tabel 4.8 diatas dapat dilihat bahwa yang memiliki kategori *self compassion* rendah sebanyak 2 responden, pada kategori sedang terdapat 12 responden dan pada kategori tinggi terdapat 28 responden. Hal ini juga menunjukkan bahwa *self compassion* remaja pantia asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta dengan jumlah responden 42 remaja. Terdapat 4,8% remaja pada panti asuhan memiliki *self compasssion* rendah, 28.6% remaja panti asuhan memiliki *self compassion* pada posisi sedang dan 66.7% remaja panti asuhan tersebut memiliki *self compassion* tinggi. Jadi dapat dilihat bahwa *self cmpassion* remaja pada panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta termasuk pada kategori tinggi. Berikut diagram yang menggambarkan kategorisasi self compassion pada remaja panti asuhan Darrut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta:

**Gambar 4. 3 Kategorisasi Self Compassion**



Data penelitian *self compassion* diperoleh dari pengumpulan data dari responden dengan melakukan penyebaran skala pada remaja yang terpilih menjadi sampel penelitian di panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta. Remaja yang terpilih menjadi sampel penelitian diminta untuk mengisi skala dan memberikan jawaban atas beberapa pernyataan yang telah peneliti siapkan. Berikut kategori *self compassion* pada remaja panti asuhan Daarut taqwa Ihsaniyya Yogyakarta.

**Tabel 4. 9 Kategori Self Compassion PerSubjek**

No	Subjek	Skor	Kategori
1.	AA	44	Tinggi
2.	SL	16	Sedang
3.	A	44	Tinggi
4.	AD	4	Rendah
5.	BS	40	Tinggi
6.	MM	42	Tinggi
7.	AT	32	Tinggi
8.	ML	28	Sedang

9.	CT	38	Tinggi
10.	BL	34	Tinggi
11.	AS	30	Tinggi
12.	CANTIK	32	Tinggi
13.	SDK	36	Tinggi
14.	BB	38	Tinggi
15.	PK	20	Sedang
16.	PL	16	Sedang
17.	BK	26	Sedang
18.	AM	28	Sedang
19.	N	34	Tinggi
20.	FK	36	Tinggi
21.	KAH	36	Tinggi
22.	JA	32	Tinggi
23.	KJA	42	Tinggi
24.	SD	30	Tinggi
25.	WW	32	Tinggi
26.	WR	38	Tinggi
27.	RR	42	Tinggi
28.	BR	36	Tinggi
29.	SF	26	Sedang
30.	ST	18	Sedang
31.	AD	22	Sedang
32.	X	20	Sedang
33.	YFS	36	Tinggi
34.	ADC	30	Tinggi
35.	DGR	40	Tinggi
36.	CBY	34	Tinggi

37.	NT	26	Sedang
38.	DFE	14	Rendah
39.	NTY	38	Tinggi
40.	DRE	38	Tinggi
41.	FF	40	Tinggi
42.	DG	28	Sedang
<b>43.</b>	<b>Total</b>	<b>1316</b>	

Dari tabel 4.9 tersebut dapat diketahui bahwa jumlah penelitian *self compassion* dari 42 responden yang memiliki skor total sebesar 1316 dengan rata-rata skor sebesar 31,333. Kemudian pada tabel tersebut dapat dilihat bahwa siapa saja responden yang mendapatkan kategori *self compassion* rendah sebanyak 2 remaja, sedang sebanyak 12 remaja dan tinggi sebanyak 28 remaja. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa *self compassion* remaja dengan rentang usia 14 sampai 17 tahun di panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta berada pada kategori yang tinggi. Berikut diagram kategorisasi *self compassion* persubjek:

**Gambar 4. 4 Kategorisasi Persubjek**



Selanjutnya untuk dapat menentukan persentase dari data variabel *self compassion* dari hasil penyebaran skala yang dilakukan pada 42 remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Ygyakarta, dengan jumlah pernyataan sebanyak 44 yang dipasangkan sehingga menjadi 22 dengan memiliki 2 pilihan jawaban yaitu jika pernyataan a diceklis maka pilihan b tidak perlu diceklis atau dengan kata lain memilih diantara dua pilihan jawaban pernyataan yang lebih mendekati diri responden penelitian. Maka dapat disimpulkan presentasi skor dari masing-masing aspek sebagai berikut:

**Tabel 4. 10 Persentase Skor PerAspek Self Compassion**

No	Aspek	Jumlah Skor	Persentase
1	<i>Self Kindness</i>	211	16%
2	<i>Self Judgment</i>	212	16%
3	<i>Common Humanity</i>	233	18%
4	<i>Isolation</i>	232	18%
5	<i>Mindfulness</i>	214	16%
6	<i>Overidentification</i>	214	16%
<b>Total</b>		1316	100%

Berdasarkan tabel 4.10 diatas dapat dilihat bahwa pada masing-masing aspek terdapat persentase yang kurang dari 20%, ini tampak jelas dilihat pada aspek *Self*

*Kindness* hanya memiliki persentase 16 %, *Self Judgment* juga memiliki persentase 16%, *Common Humanity* miliki persentase 18%, *Isolation* juga memiliki persentase 18%, *Mindfulness* yang memiliki persentase 16% dan begitu juga pada aspek *Overidentification* yang memiliki persentase 16%, sehingga memperoleh jumlah persentase sebesar 100%.

### C. Pengujian Prasyarat Analisis

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki *distribusi* normal atau tidak normal (Siregar, 2014). Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode *One Sample Kolmogrov-Smirnov* dengan menggunakan bantuan *SPSS Statistics 20*. Pengambilan kesimpulan hasil uji normalitas dapat dilihat (Pratama & Permatasari, 2021):

- a. Jika ditemukan nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka data penelitian dikatakan memiliki distribusi normal.
- b. Jika ditemukan nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka data penelitian dikatakan memiliki distribusi tidak normal.

Berikut adalah hasil uji normalitas skala *self compassion* dan *resiliensi* menggunakan bantuan *SPSS Statistics 20*:

**Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas**

Kolmogorov-Smirnov Z	0.761
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.609
N	42

Pada tabel 4.11 diatas ditemukan hasil uji normalitas memiliki nilai signifikansi 0.609, dilihat dari tabel *Asymp. Sig. (2-tailed)*. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel *independen (self compassion)* dan variabel *dependent (resiliensi)* berkontribusi normal. Dengan nilai signifikansi  $0.609 > 0.05$  maka data dapat disimpulkan bahwa nilai tersebut menunjukkan normalitas pada

penelitian ini dapat terpenuhi. Dengan begitu data penelitian ini termasuk kepada analisis statistik parametrik, statistik parametrik adalah statistik yang mempertimbangkan tentang sebaran data yang berkontribusi normal dan memiliki variasi yang homogen (Quraisy, 2020). Sehingga hasil penelitian ini dapat digunakan oleh populasi penelitian.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan dalam penelitian untuk melihat dan mengetahui apakah data variabel pada penelitian memiliki hubungan yang linier atau hubungan yang tidak linear (Pratama & Permatasari, 2021). Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan *One-Way Anova* dengan bantuan *SPSS Statistics 20*.

**Tabel 4. 12 Hasil Uji Linieritas**

		<b>F</b>	<b>Sig</b>
<b><i>Resiliensi* Self Compassion</i></b>	<b>Combined</b>	1.594	0.144
	<b>Linearity</b>	9.618	0.005
	<b>Deviation From Linearity</b>	1.021	0.464

Berdasarkan tabel 4.12 diatas menunjukkan hasil uji linearitas variabel *independen (self compassion)* dan *dependent (resiliensi)* dengan nilai signifikansi 0.464 yang dilihat dari bagian *deviation from linearity*. Sehingga dapat ditarik kesimpulan dengan nilai signifikansi  $0.464 > 0.05$  maka nilai tersebut menyatakan terdapatnya hubungan yang *linier* antara kedua variabel.

## 3. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji prasyarat langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan diantara kedua variabel yang diteiti. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *pearson product moment* dengan menggunakan *SPSS*

*Statistics 20*, dengan alasan karena variabel penelitian yaitu *self compassion* dan resiliensi memiliki distribusi normal dan berhubungan secara linier.

Pada penelitian ini, untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki korelasi atau tidak menggunakan penilaian signifikansi 5% atau 0.05. Dimana kedua variabel dianggap berkorelasi apabila nilai signifikansi  $< 0,05$  (Lutfiyah et al., 2023).

Berikut adalah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini:

$H_0$  : Tidak terdapatnya hubungan *self compassion* dengan *resileansi* remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta.

$H_a$  : Terdapatnya hubungan *self compassion* dengan *resileansi* remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta.

Hasil pengolahan data yang dilakukan dengan *SPSS Statistics 20* untuk menguji korelasi antara kedua variabel dengan *pearson product moment* sebagai berikut:

**Tabel 4. 13 Hasil Uji Korelasi**

<b>Resiliensi* Self Compassion</b>	<b>Pearson Correlation</b>	0.439	0.144
	<b>Sig. (2-tailed)</b>	0.004	0.005
	<b>N</b>	42	0.464

Berdasarkan hasil uji korelasi diketahui nilai *signifikansi (2-tailed)* 0.004  $< 0.05$  maka data dapat disimpulkan bahwa nilai tersebut berkorelasi. Dimana  $H_a$  dalam penelitian ini diterima sedangkan  $H_0$  ditolak.

Dan dari kedua variabel terdapat hubungan yang positif yang ditandai dengan tidak adanya tanda negatif dengan nilai signifikan 1 dan 0.439 yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self compassion* pada remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta maka semakin tinggi pula *resiliensi* remaja tersebut. Begitu juga apabila *self compassion* rendah maka rendah juga *resiliensi* remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta.

Berikut adalah pedoman yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur derajat ketrekaitan antara kedua variabel (Sugiyono, 2010):

**Tabel 4. 14 Interpretasi koefisien korelasi**

<b>Interval koefisien</b>	<b>Tingkat hubungan</b>
0,00-0,20	Tidak ada hubungan
0,21-0,40	Rendah
0,41-0,60	Sedang
0,61-0,80	Kuat
0,81-0,100	Sangat kuat

Berdasarkan tabel 4. 14 diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai koefisien korelasi kedua variabel *self compassion (independent)* dan resiliensi (*dependent*) sebesar 0.439 memiliki tingkat hubungan yang sedang. Jadi variabel *self compassion* memiliki tingkat hubungan sedang dengan variabel resiliensi pada remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta.

#### **D. Pembahasan**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel x dengan variabel y. Dimana pada penelitian ini variabel x atau variabel *independen* adalah *self compasssion* dan variabel y atau *dependent* adalah *resiliensi*. Dengan subjek penelitian remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta yang berjumlah 42 orang remaja sebagai responden penelitian.

Penelitian yang dilakukan menemukan hasil uji normalitas dan linearlitas yang menggunakan SPSS Statistics 20 sebagai alat bantu menghitung normalitas melalui metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas yang dilakukan menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian yaitu *self compassion* dan resiliensi remaja di panti asuhan

Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta berkontribusi normal Dan uji linealitas yang menghasilkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier. Sehingga dengan terpenuhinya prasyarat penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian ini termasuk kepada statistik parametri yaitu data penelitian dapat digunakan secara populasi bukan hanya untuk sampel penelitian.

Berdasarkan hasil uji normalitas dan linealitas penelitian ini menggunakan *pearson proudct moment* sebagai analisis korelasi yang dilakukan menggunakan bantuan SPSS Statistics 20. Analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapatnya hubungan antara dua variabel yaitu dengan nilai nilai *signifikansi (2-tailed)*  $0.004 < 0.05$  maka data dapat disimpulkan bahwa nilai tersebut berkolerasi. Dengan begitu hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima  $H_a$  yaitu terdapatnya hubungan self compassion dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta.

Terdapat tiga kategori dalam mengelompokkan tingkat self compassion yaitu rendah, sedang dan tinggi, sehingga dari penelitian tersebut remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta memiliki resiliensi pada posisi tinggi dengan jumlah remaja sebanyak 25 orang dengan persentase 59,5%. Jadi dapat dilihat bahwa resiliensi remaja pada panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta termasuk pada kategori tinggi. Hal ini dapat disebabkan karena ketika peneliti mengambil data penelitian terdapat mahasiswa yang melakukan konseling yang dimana pemberian konseling ini dapat mempengaruhi resiliensi seseorang dimana sesuai dengan penelitian yang dilakukuan oleh Khomsah & dkk (2018) yang mengatakan bahwa memberikan konseling memiliki pengaruh yang positif dalam meningkatkan resiliensi seseorang.

Selain itu hal yang menyebabkan resiliensi seorang remaja berada dikategori tinggi disebabkan karena terdapatnya kegiatan mabid (malam bina iman dan taqwa) yang dilakukannya berbagai macam kegiatan positif seperti terdapatnya kegiatan renungan suci dan muhasabah diri yang termasuk pada kegiatan yang mengarah kepada religiusitas seseorang. Dimana berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Supropto (2020) mengatakan bahwa religiusitas dapat mempengaruhi seorang individu yang dapat meningkatkan resiliensi individu tersebut. Selaras dengan hasil penelitian

yang dilakukan oleh Sultho (2023) yang mengatakan bahwa religiusitas memiliki hubungan yang positif terhadap meningkatkan resiliensi dari seorang individu. Sejalan dengan hal memang terdapatnya pengaruh spritual pada aspek resiliensi. Ini dipertegas dalam Q.s Ar-Ra'd (13) ayat 28 yaitu:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “ yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka yang menjadikan mereka tentram dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram.

Dalam Tafsir Tahlili, maksud dari ayat diatas alah orang-orang yang mendapatkan tuntunannya, adalah orang-orang yang beriman dan hatinya menjadi tenteram karena selalu mengingat Allah SWT. Dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram dan jiwa menjadi tenang, tidak akan merasa gelisah, takut atau khawatir. Seseorang tersebut melakukan hal yang baik dan merasa bahagia dengan kebaikan yang dilakukannya.

Sedangkan untuk kategorisasi self compassion pada remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta menemukan hasil penelitian pada 42 remaja sebagai sampel penelitian. Dari penelitian ini remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta berada pada kategori tinggi dengan jumlah remaja 28 (66.7%). Jadi dapat dilihat bahwa self compassion remaja pada panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta termasuk pada kategori tinggi .

Sementara kategorisasi skor menunjukkan bahwa subjek penelitian pada karegori tinggi dengan resiliensi 59.5% dan self compassion 66.7%. Walaupun kedua variabel penelitian menunjukkan kategori tinggi. Namun self compassion memiliki persentase lebih tinggi dibandingkan dengan resiliensi remaja di panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa dari subjek penelitian banyak remaja yang memiliki self compassion yang tinggi dibandingkan dengan

resiliensi remaja tersebut, sehingga self compassion memang memiliki pengaruh terhadap resiliensi seorang remaja.

Sementara berdasarkan analisis data deskriptif sebelumnya telah disampaikan bahwa resiliensi remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta berada pada kategori tinggi. Selanjutnya pada persentase resiliensi yang dilihat dari masing-masing aspek resiliensi skor tertinggi berada pada aspek kompetensi personal, standar tinggi dan kegigihan dengan persentase 32%, dan skor terendah pada aspek penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain dengan persentase 10%.

Pada aspek kompetensi personal, standar tinggi dan kegigihan, ini memiliki persentase tertinggi dari pada aspek resiliensi lain. Hal ini menginterpretasikan bahwa sebagian besar remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta sudah memiliki kemampuan untuk berusaha lebih gigih dan memiliki standar yang cukup tinggi dalam hidup. Namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya dimiliki remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta karena dari hasil penelitian ini dapat terlihat masih terdapat remaja yang belum memiliki kompetensi personal yang baik, belum memiliki standar yang tinggi dalam hidup dengan arti remaja masih belum memiliki keinginan yang kuat untuk memenuhi suatu tujuan hidup selanjutnya yang akan mereka jalani.

Aspek keyakinan terhadap insting, toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stress dengan persentase 28%. Hal ini membuktikan remaja yang ada di panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta sudah memiliki kekuatan insting toleransi terhadap efek negatif, dan efek menguatkan dari stress, meskipun begitu tentunya remaja perlu meningkatkan keyakinan pada diri sendiri bahwa juga memiliki kemampuan yang dimiliki oleh remaja diluar sana. Aspek penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain dengan persentase 10%, hal ini dapat menunjukkan bahwa remaja panti asuhan sudah memiliki penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain.. Remaja yang memiliki penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan lekat dengan orang lain digambarkan sebagai remaja yang mampu beradaptasi terhadap tantangan serta menunjukkan kemauan untuk menerima masalah secara positif sehingga tidak akan

mempengaruhi kehidupan sosial remaja dengan orang lain, Aspek kontrol dengan persentase 16%, remaja yang memiliki kontrol digambarkan mengetahui batas kemampuan dan mengontrol diri dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Sementara aspek pengaruh spiritual dengan persentase 13%, digambarkan remaja memiliki sikap ikhtiar dan tawakal akan takdir tuhan (Octaryani & Baidun, 2017).

Selanjutnya pada persentase self compassion yang dilihat dari masing-masing aspek self compassion dan secara keseluruhan aspek self compassion memiliki persentase skala sebesar 100%. Dengan skor tertinggi pada persentase 18% yaitu aspek common humanity dan aspek isolation sementara skor terendah pada persentase 16% yaitu aspek *self kindness*, aspek *self judgment*, aspek *mindfulness* dan aspek *overidentification*. Hasil kategorisasi berdasarkan aspek pada variabel self compassion menunjukkan bahwa terdapat keseimbangan perilaku yang berifat positif dengan perilaku negatif pada remaja di panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta, dimana pada aspek yang disampaikan oleh Neff (2003) memiliki pasangan yang saling bertolak berlawanan yaitu: *self kindness Vs self judgment*, *common humanity Vs isolation* dan *mindfulness Vs overidentification*.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni & Arsita, 2019) menemukan bahwa dari keenam aspek self compassion, aspek yang memiliki kategori tinggi adalah *self-kindness* (3,56) dan dengan aspek lain yaitu *common humanity* (3,05), *mindfulness* (3,48), *isolation* (3,18), *self judgement* (3,01) serta *over identified* (2,99). Hal tersebut menggambarkan bahwa siswa yang menjadi subjek penelitian cenderung dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri, cenderung dapat memahami bahwa sebagai seorang individu tidak ada yang sempurna, cukup mampu untuk mengontrol emosi negatif pada diri mereka serta memiliki kecenderungan untuk tidak hanya berfokus pada masalah yang dihadapi secara berlebihan. Hasil berbeda terlihat pada penelitian yang dilakukan oleh (Chishima et al., 2018) ditemukan pada aspek self compassion responden paling tinggi adalah *over identified* (3,51) dan dengan aspek lain yaitu *common humanity* (2,69), *mindfulness* (2,89), *isolation* (2,88), *self judgement* (3,46) serta *self-kindness* (2,68). Didefinisikan bahwa siswa sebagai subjek penelitian ini masih belum cukup mampu menyeimbangkan sudut pandang dalam emosi negatif.

Secara lebih mendalam penelitian ini menemukan remaja di panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta yang memiliki *self kindness Vs self judgment* dapat digambarkan sebagai remaja yang memiliki kemampuan untuk memahami diri dengan tidak menyakiti serta menghakimi diri, namun disatu sisi remaja di panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta juga memiliki kemampuan yang sama dalam menghakimi diri sendiri atas kesulitan dan kegagalan yang dialami (Kawitri et al., 2019). Begitu juga dengan remaja yang memiliki *common humanity Vs isolation* digambarkan sebagai remaja yang mampu melihat bahwa penderitaan tidak hanya dirakan oleh mereka namun juga orang lain, tetapi disisi lain remaja juga memiliki kemampuan yang sama untuk berpikiran sempit bahwa hanya mereka yang menderita. Sementara pada aspek *mindfulness Vs overidentification* terdapat keseralarasan yang sama dimana remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta memiliki kemampuan menerima takdir dengan ikhlas namun juga memiliki pandangan yang berlebihan terhadap situasi sulit sehingga remaja tersebut juga akan rentan terkena depresi dan stress berlebihan (Moningka & Putri, 2021).

Self compassion sebenarnya juga telah Allah gambarkan dalam Al-Qur'an dan bagaimana seharusnya kita sebagai hamba Allah dalam menghadapi sebuah kesulitan, salah satunya dalam Q.s Al-Baqarah (2) ayat 286 yang yaitu sebagai berikut:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا  
 اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا  
 تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا  
 تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ  
 مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: “Allah tidak akan membenani seorang hambanya, kecuali menurut kesanggupan hambanya. Baginya ada seusatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada(pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang dilakukannya. Mereka berdoa “wahai tuhan kami, janganlah engkau hukum jika kami lupa atau kami salah. Wahai tuhan kami, janganlah engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana engkau membebani orang-orang sebelu kami. Wahai tuhan kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami pikul. Maafkan kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkau pelindung kami. Maka tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”

Tafsir Tahlili ayat diatas menjelaskan bahwa mencapai tujuan hidup itu, manusia diberi beban oleh Allah sesuai kesanggupannya, mereka diberi pahala lebih dari yang telah diusahakannya dan mendapat siksa seimbang dengan kejahatan yang telah dilakukannya. Amal yang dibebankan kepada seseorang hanyalah yang sesuai dengan kesanggupannya. Agama Islam adalah agama yang tidak membebani manusia dengan beban yang berat dan sukar. Mudah, ringan dan tidak sempit adalah asas pokok dari agama Islam. Allah berfirman: *حَرَجٌ مِّنَ الدِّينِ فِي عَالَيْكُمْ جَعَلَ وَمَا* .... dan Dia tidak menjadikan kesukaran untukmu dalam agama. ... (al-Hajj/22: 78). *يُخَفِّفَ أَنْ اللَّهُ يُرِيدُ*. Allah hendak memberikan keringanan kepadamu, karena manusia diciptakan (bersifat) lemah. (an-Nisā’/4: 28). *بِكُمْ اللَّهُ يُرِيدُ*. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. .... (al-Baqarah/2: 185).

Kemudian Allah menerangkan hasil amalan yang telah dibebankan dan dilaksanakan oleh manusia, yaitu amal saleh yang dikerjakan mereka. Maka balasannya akan diterima dan dirasakan oleh mereka berupa pahala dan surga. Sebaliknya perbuatan dosa yang dikerjakan oleh manusia, maka hukuman mengerjakan perbuatan dosa itu, akan dirasakan dan ditanggung pula oleh mereka, yaitu siksa dan azab di neraka. Ayat ini mendorong manusia agar mengerjakan perbuatan yang baik serta menunaikan kewajiban yang telah ditetapkan agama. Ayat ini memberi pengertian bahwa perbuatan baik itu adalah perbuatan yang mudah dikerjakan manusia karena

sesuai dengan watak dan tabiatnya, sedang perbuatan yang jahat adalah perbuatan yang sukar dikerjakan manusia karena tidak sesuai dengan watak dan tabiatnya. Manusia dilahirkan dalam keadaan fitrah yang suci dan telah tertanam dalam hatinya jiwa ketauhidan.

Sekalipun manusia oleh Allah diberi potensi untuk menjadi baik dan menjadi buruk, tetapi dengan adanya jiwa tauhid yang telah tertanam dalam hatinya sejak dia masih dalam rahim ibunya, maka tabiat ingin mengerjakan kebajikan itu lebih nyata dalam hati manusia dibanding dengan tabiat ingin melakukan kejahatan. Adanya keinginan yang tertanam pada diri seseorang untuk mengerjakan suatu pekerjaan yang baik, akan memberikan kemungkinan baginya untuk mendapat jalan yang mudah dalam mengerjakan pekerjaan itu. Apalagi bila dia berhasil dan dapat menikmati usahanya, maka dorongan dan semangat untuk melakukan pekerjaan baik yang lain semakin bertambah pada dirinya. Segala macam pekerjaan jahat adalah pekerjaan yang bertentangan dan tidak sesuai dengan tabiat manusia. Mereka melakukan perbuatan jahat pada mulanya adalah karena terpaksa. Bila dia mengerjakan perbuatan jahat, maka timbullah pada dirinya rasa takut, selalu khawatir akan diketahui oleh orang lain. Perasaan ini akan bertambah setiap melakukan kejahatan. Akhirnya timbullah rasa malas, rasa berdosa pada dirinya dan merasa dirinya dibenci oleh orang lain. Rasulullah saw bersabda: *النَّاسُ عَلَيْهِ يَطَّلِعَ أَنْ وَكَرِهَتْ صَدْرِكَ فِي حَاكَ مَا وَالْإِثْمُ الْخُلُقِ حُسْنُ الْبِرِّ* (مسلم رواه) “Kebajikan itu adalah budi pekerti yang baik, dan dosa itu adalah segala yang tergores di dalam hatimu, sedang engkau tidak suka orang lain mengetahuinya”. (Riwayat Muslim) Kesukaran yang timbul akibat perbuatan jahat akan bertambah terasa oleh manusia bila dia telah mulai menerima hukuman, langsung atau tidak langsung dari perbuatannya itu.

Dari ayat tersebut juga dipahami pula bahwa seseorang tidak akan menerima keuntungan atau kerugian disebabkan perbuatan orang lain; mereka tidak akan diazab karena dosa orang lain. Mereka diazab hanyalah karena kejahatan yang mereka lakukan sendiri. *۳۹ سَعَىٰ مَا إِلَّا لِلنَّاسِ لَيْسَ وَأَنْ ۳۸ أُخْرَىٰ وَزَرَّ وَازِرَّةٌ تَزِرُ آلًا* (النجم) (Yaitu) bahwa seseorang yang berdosa tidak akan memikul dosa orang lain, dan bahwa manusia hanya

memperoleh apa yang telah diusahakannya, (an-Najm/53:38 dan 39) Di sisi lain, manusia bisa menerima keuntungan berupa pahala, apabila sudah mati kelak, dari hasil usahanya semasa hidupnya. Termasuk usaha manusia ialah anaknya yang saleh yang mendoakannya, sedekah jariah yang dikeluarkannya dan ilmu pengetahuan yang bermanfaat yang diajarkannya. Rasulullah saw bersabda: *إِلَّا عَمَلُهُ انْقَطَعَ لِلْإِنْسَانِ مَاتَ إِذَا: أَبِي عَنِ وَمُسْلِمِ الْبُخَارِيِّ رَوَاهُ) بِهِ يُنْتَفَعُ عِلْمٍ أَوْ جَارِيَةٍ صَدَقَةٍ أَوْ لَهُ يَدْعُو صَالِحٍ وَلَدٍ: ثَلَاثٌ مِنْ (هَرِيرَةَ) Apabila seseorang telah meninggal dunia, putuslah (pahala) amalnya kecuali tiga hal, yaitu: anak saleh yang mendoakannya, sedekah jariah, dan ilmu yang bermanfaat. (Riwayat al-Bukhārī dan Muslim dari Abū Hurairah) Setelah disebutkan sifat-sifat orang yang beriman dan menyebutkan karunia yang telah dilimpahkan Allah kepada hamba-hamba-Nya, yaitu tidak membebani hamba dengan yang tidak sanggup mereka kerjakan, maka Allah mengajarkan doa untuk selalu dimohonkan kepada-Nya agar diampuni dari segala dosa karena mengerjakan perbuatan terlarang disebabkan lupa, salah atau tidak disengaja.*

Doa yang diajarkan kepada kita bukanlah sekadar untuk dibaca dan diulang-ulang lafaznya saja, melainkan maksudnya ialah agar doa itu dibaca dengan tulus ikhlas dengan sepenuh hati dan jiwa, di samping melakukan segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, sesuai dengan kesanggupan hamba itu sendiri. Doa erat hubungannya dengan tindakan dan perbuatan. Tindakan dan perbuatan erat pula hubungannya dengan ilmu pengetahuan. Sebab itu orang yang berdoa belumlah dapat dikatakan berdoa, bila ia tidak mengerjakan perbuatan yang harus dikerjakan serta menjauhi larangan yang harus ditinggalkan. Berbuat dan beramal haruslah berdasarkan ilmu pengetahuan. Ada amal yang sanggup dikerjakan dan ada amal yang tidak sanggup dikerjakan, ada amal yang dikerjakan dengan sempurna dan ada pula amal yang tidak dapat dikerjakan dengan sempurna. Untuk menyempurnakan kekurangan ini, Allah mengajarkan doa kepada hamba-Nya. Dengan perkataan lain; doa itu menyempurnakan amal yang tidak sanggup dikerjakan dengan sempurna.

Dari doa itu dipahami bahwa pada hakikatnya perbuatan terlarang yang dikerjakan karena lupa atau salah dan tidak disengaja, ada juga hukumannya. Hukuman

itu ditimpakan kepada pelakunya. Karena itu Allah mengajarkan doa tersebut kepada hamba-Nya agar dia terhindar dari hukuman itu. Setelah diajarkan doa untuk meminta ampun kepada Allah dari segala perbuatan yang dilakukannya karena lupa dan tidak sengaja, maka diajarkan juga doa yang lain untuk memohon agar dia tidak dibebani dengan beban yang berat sebagaimana yang telah dibebankan kepada orang-orang dahulu. Kemudian diajarkan lagi doa untuk memohon agar dia tidak dibebani dengan beban yang tidak sanggup dipikulnya. Di antara doa orang-orang yang beriman ini sebagai berikut: “Ya Allah, hapuskanlah dosa dan kesalahan kami, baik yang disengaja maupun yang tidak disengaja, dan janganlah kami diazab karena dosa perbuatan yang telah kami kerjakan. Janganlah kami disiksa karenanya, berilah kami taufik dan hidayah dalam segala perbuatan kami, sehingga kami dapat melaksanakan perintah-perintah Engkau dengan mudah”. Kita sudah diberi pedoman dalam berdoa kepada Allah, memohon pertolongan-Nya dalam menghadapi orang kafir. Pertolongan yang dimohonkan di sini ialah pertolongan agar mencapai kemenangan. Yang dimaksud kemenangan ialah kemenangan dunia dan akhirat, bukan semata-mata kemenangan dalam peperangan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya korelasi yang positif antara variabel self compassion (*independent*) dengan resiliensi (*dependent*) pada remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta. Hasil penelitian ini diketahui nilai *signifikansi (2-tailed)* korelasi adalah  $0.004 < 0.05$  yang berarti kedua variabel memiliki hubungan dan disimpulkan kedua variabel memiliki hubungan yang positif yang ditandai dengan tidak adanya tanda negatif dengan nilai signifikan 1 dan 0.439 yang menunjukkan bahwa semakin tinggi self compassion pada remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta maka semakin tinggi pula resiliensi remaja tersebut. Begitu juga apabila self compassion rendah maka rendah juga resiliensi remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa derajat keterkaitan antara kedua variabel berada pada posisi sedang. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa self compassion memiliki pengaruh yang cukup signifikan dalam membentuk resiliensi remaja di panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta. Sejalan dengan penelitian

yang dilakukan sebelumnya yang menyatakan bahwa self compassion merupakan cara untuk dapat meringankan beban penderitaan yang sedang dialami. Apabila seorang remaja mampu mempraktekkan self compassion dengan benar maka remaja tersebut akan merasa aman dan merasa disayangi yang dimulai dari diri remaja itu sendiri. Pada akhirnya remaja akan lebih cepat bangkit ketika menghadapi suatu masalah atau kesulitan dalam hidup dan memiliki resiliensi (Yuwono & Yudiarso, 2023).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya korelasi yang positif antara variabel self compassion (independent) dengan *resiliensi* (dependent) pada remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta. Hasil penelitian ini diketahui nilai signifikansi (2-tailed) korelasi adalah  $0.004 < 0.05$  yang berarti kedua variabel memiliki hubungan dan disimpulkan kedua variabel memiliki hubungan yang positif yang ditandai dengan tidak adanya tanda negatif dengan nilai signifikan 1 dan 0.439 yang menunjukkan bahwa semakin tinggi self compassion pada remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta maka semakin tinggi pula *resiliensi* remaja tersebut. Begitu juga apabila self compassion rendah maka rendah juga *resiliensi* remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti lakukan tentang hubungan self compassion dengan *resiliensi* pada remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, yang menyatakan adanya hubungan antara self compassion dengan *resiliensi* pada remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta. Sedangkan hipotesis null ( $H_0$ ) ditolak, yang menyatakan tidak adanya hubungan antara self compassion dengan *resiliensi* pada remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta.

#### **B. Implikasi**

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang relevan terhadap pemahaman secara teoritis, memperkaya literatur yang relevan dalam bidang akademik, dan dapat menjadi peluang untuk penelitian lebih lanjut. Namun dilihat dari sisi praktis, hasil penelitian yang dilakukan dapat membantu dalam mengambil kebijakan untuk organisasi atau instansi secara efektif dan lebih baik terkait permasalahan atau kesulitan yang dialami. Selain itu temuan pada penelitian ini memberikan wawasan

baru yang dapat meningkatkan kualitas praktik, metode, strategi, atau kebijakan yang ada, sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih luas bagi instansi atau masyarakat yang terkait. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan judul hubungan self compassion dengan resiliensi pada remaja Panti Asuhan Darrut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta, tentu memiliki arah tindakan yang lebih lanjut. Berikut adalah implikasi yang didapatkan dari penelitian ini:

#### 1. Implikasi Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi pada literatur psikologi perkembangan, terkhususnya dalam memahami tentang self compassion dan resiliensi pada remaja panti asuhan. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara self compassion dengan resiliensi, dimana artinya apabila seorang remaja memiliki self compassion yang baik maka remaja tersebut juga akan memiliki resiliensi yang baik juga. Begitupun sebaliknya apabila seorang remaja memiliki self compassion yang tidak baik maka remaja tersebut juga tidak memiliki resiliensi yang baik.

#### 2. Implikasi Praktis

Bagi pengelola panti asuhan, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program pengembangan diri yang mendorong remaja untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan pengalaman mereka. Program ini dapat melibatkan pelatihan komunikasi, konseling kelompok, atau pembentukan kelompok dukungan sebaya.

### C. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan penelitian yang telah dilakukan dan dijelaskan, peneliti mengajukan saran, sebagai berikut:

#### 1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar peneliti srankan agar dapat dijadikan sebagai pedoman akan perlunya *Self Compassion* dan *Resiliensi* bagi remaja di panti asuhan dan sebagai sumber bacaan ilmiah.

## 2. Bagi Pemerintah

Untuk pemerintah dapat memberikan rekomendasi dari hasil penelitian ini dapat menjadi landasan untuk melihat *self compassion* dan *resiliensi* bagi remaja di panti asuhan. Sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam mengambil kebijakan untuk lebih baik dalam hal perawatan dan pendidikan remaja yang berada di panti asuhan. Temuan penelitian ini menemukan bahwa pentingnya *self compassion* dan *resiliensi* dalam membantu remaja menghadapi kesulitan dalam hidup serta menjadi dasar untuk pengembangan program berbasis psikologi positif seperti pemerintah dapat mengadakan pelatihan penerimaan diri dan konseling berbasis *resiliensi*, guna untuk mendukung kesehatan mental serta kemampuan untuk bertahan remaja dalam menghadapi tekanan.

## 3. Bagi Remaja Panti Asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta

Peneliti memberikan saran pada remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta agar lebih mampu dan lebih memahami diri sendiri serta percaya akan kemampuan yang dimiliki. Selain itu peneliti berharap remaja dapat melihat permasalahan atau kesulitan yang dirasakan semua orang juga mengalami hal yang sama yang merupakan bentuk proses diri untuk dapat lebih kuat lagi. Karena dengan memiliki *self compassion* dan *resiliensi* yang baik remaja akan lebih mampu bertahan dan memandang dunia lebih luas lagi tidak hanya berfokus kepada kesulitan yang dialami saja. Selain itu remaja diharapkan untuk dapat:

- a. Membiasakan diri dalam memberdayakan kekuatan yang ada pada diri sehingga bisa melakukan penyesuaian terhadap kesulitan hidup. Sehingga tidak bergantung pada orang lain untuk dapat bangkit dari keterpurukan yang dirasakan.
- b. Diharapkan untuk dapat lebih memperhatikan lingkungan sekitar, sehingga dapat memilih mana lingkungan yang positif agar dapat membantu remaja untuk tumbuh lebih baik lagi dan mendapatkan dukungan yang tepat.
- c. Guna meningkatkan *resiliensi* yang ada pada diri, remaja hendaknya menumbuhkan kesadaran akan kemampuan yang dimiliki serta mau

berlatih untuk meningkatkan kemampuan berfikir positif sekaligus kegigihan dan keuletan diri sendiri.

- d. Remaja panti asuhan diharapkan dapat memanfaatkan dukungan sosial yang telah diberikan yayasan dengan cara ikut serta dengan kegiatan atau program yang telah dirancang yayasan dalam rangka meningkatkan resiliensi remaja.

#### 4. Bagi Instansi atau Organisasi Panti Asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta

Untuk Instansi Panti Asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta, disarankan untuk lebih memberikan wadah remaja untuk bisa lebih mencintai diri mereka dan membantu remaja untuk lebih mengenal diri mereka sendiri. Hal tersebut dapat instansi lakukan dengan cara membantu remaja untuk mengembangkan hubungan yang baik dengan pengasuh, membangun hubungan yang kuat dan mendukung antara remaja dan pengasuh dapat menciptakan rasa aman dan didukung. Hubungan dengan komunitas masyarakat, dengan memberikan fasilitas pada remaja untuk terhubung dengan masyarakat dapat menciptakan tanggung jawab sosial.

#### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Saran yang dapat peneliti berikan untuk peneliti selanjutnya adalah terkait subjek penelitian yang bisa ditambah lagi. Serta lebih memperhatikan lagi terkait perbandingan subjek laki-laki dan perempuan agar dapat melihat perbandingan tingkat resiliensi berdasarkan pada jenis kelamin, sehingga memperluas dan memperbanyak temuan penelitian.
- b. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada cakupan sampel, yaitu remaja panti asuhan Daarut Taqwa Ihsaniyya Yogyakarta. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan wilayah penelitian agar hasilnya lebih *generalizable*.
- c. Dapat menggunakan metode analisis data yang lebih canggih untuk memperoleh wawasan yang lebih mendalam.
- d. Peneliti juga dapat mengeksplorasi variabel lain yang mungkin mempengaruhi hasil. Peneliti dapat mengeksplorasi hubungan self

compassion dan resiliensi pada kelompok usia atau populasi lain, seperti mahasiswa atau remaja di lingkungan keluarga.

- e. Peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih memperhatikan lagi kemungkinan faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi resiliensi pada seorang remaja selain self compassion.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alhamdu. (2017). *Konstruksi Tes Teori dan Aplikasi*. Palembang: Noerfikri.
- Azwar, S (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Barankin, T., & Khanlou, N. (2009). Growing up resilient: Ways to build resiliensi in children and youth, center for addictions and mental health. *Journal of The Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*;18(4): 357. PMID: PMC2765393.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298– 1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>.
- Chishima, Y., Mizuno, M., Sugawara, D., & Miyagawa, Y. (2018). The Influence of Self-Compassion on Cognitive Appraisals and Coping with Stressful Events. *Mindfulness*, 9(6), 1907–1915. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0933-0>.
- 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>
- Danuwijaya, C., Sulaiman, RUs'ansyah, Maki, A., & Husna, N. (2022). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Implementasi Psikososial Erikson Di Sekolah. *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 5(1), 41–55. [www.al-afkar.com](http://www.al-afkar.com).
- Deperteman Sosial RI. (2011). *Keputusan Menteri Sosial Republik Indonesia*. [https://www.google.com/search?q=depertemen+sosial+ri+tentang+panti+asuhan&oq=depertemen+sosial+ri+tentang+panti+asuhan&gs\\_lcrp=EgZjaHJvbWUyCwgAEEUYChg5GKABMgkIARAhGAoYoAHSAQkyMTM1MGowajeoAgCwAgA&sourcoid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=depertemen+sosial+ri+tentang+panti+asuhan&oq=depertemen+sosial+ri+tentang+panti+asuhan&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyCwgAEEUYChg5GKABMgkIARAhGAoYoAHSAQkyMTM1MGowajeoAgCwAgA&sourcoid=chrome&ie=UTF-8). diakses 12 september 2024.
- Dedy, Susanto. (2013). Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan, Kemampuan Coping, Dan Resiliensi Remaja. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. Vol.1 (2), 101-113.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis; Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenadamedia group.
- Hendryadi. (2017). Validitas Isi: Tahap Awal Pengembangan Kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*. Vol. 2 (2), 169-178.
- Hasanah, N., Mardiaty, Ardianti, W., & Sitepu, F. (2024). Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Remaja Pada Siswa Di SMA Negeri 3 Binjai. *Jurnal Psikologi Prima*, 7(2), 137–146.
- Hernawati, S. (2017). Metodologi Penelitian dalam Bidang Kesehatan, Kuantitatif & Kualitatif. In *Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES)* (Vol. 11, Issue 1).

[http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)

- Kawitri, A. Z., Rahma, B. D., Listiyandini, R. A., & Rina, R. (2018). Hubungan Antara Self-Compassion dengan Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan. *ResearchGate*, 8(2), 1–11.
- 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. *Jurnal Psikonesis*, 7(1), 76–83.
- Khomsah, N. R., Mugiarto, H., & Kurniawan, K. (2018). Layanan Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Indonesian Journal of Guidance And Conseling: Theory And Application*. 7(2), 46-53.
- Lete, G. R., Kusuma, F. H., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan Antara Harga Diri Dengan Resiliensi Remaja Di Panti Asuhan Bakti Luhur Malang. *Nursing News*, 4(1), 20–28.
- Lolang, En. (2014). ) yaitu hipotesis yang akan diuji. Biasanya, hipotesis ini merupakan pernyataan yang menunjukkan bahwa suatu parameter populasi memiliki nilai tertentu. *Jurnal Kip*, 3(3), 685–696.
- Lutfiyah, A. R., Purnamasari, V., & Purnamasari, I. (2023). Meningkatkan Kompetensi Kognitif Satuan Berat Dengan Media Audio Visual Tangga Turunan Pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(3), 404–414. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i3.1415>
- Moningka, C., & Putri, Y. W. (2021). Self-compassion dan Motivasi Berprestasi pada Remaja yang Aktif di Klub Bulu Tangkis. *Widyakala Journal*, 8(1), 20–24.
- Nashori, F., & Saputro, I. (2021). *Psikologi Resiliensi*. Yogyakarta: Ubiversitas Islam Indonesia.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: *An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Octaryani, M., & Baidun, A. (2017). Uji validitas konstruk resiliensi. *JP3I*, VI(1), 43–52.
- Polla, R. R., Nur, R. M., & Nurfadhillah, A. (2023). Gambaran Self-Compassion pada Mahasiswa yang Sambil Bekerja. *In Search (Informatic, Science, Entrepreneur, Applied Art, Research, Humanism)*, 22(2), 550–561.

- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., Priskila, R., & Putra, P. B. A. A. (2019). Penerapan Skala Likert dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 5(2), 128–137. <https://doi.org/10.34128/jsi.v5i2.185>
- Pratama, S. A., & Permatasari, R. I. (2021). Pengaruh Penerapan Standar Operasional Prosedur Dan Kompetensi Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Divisi Ekspor Pt. Dua Kuda Indonesia. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 11(1), 38–47. <https://doi.org/10.35968/m-pu.v11i1.600>
- Purwanti, W., & Aulia, L. A.-A. (2017). Perbedaan Resiliensi antara Remaja yang Hidup dalam Keluarga Lengkap, Keluarga Single Parent, dan Remaja yang Hidup di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi*, 4(2), 62–70.
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Tangerang: Pascal Books
- Quraisy, A. (2020). Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dan Saphiro-Wilk. *J-HEST: Journal of Health, Education, Economics, Science, and Technology*, 3(1), 7–11. <https://doi.org/10.36339/jhest.v3i1.42>
- Safitri, N., & Munawaroh, E. (2022). Effect of Self Compassion and Social Support on Youth Resilience Orphanage in Gunungpati District Pendahuluan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2). <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Saputra, A. (2023). Hubungan self-compassion dan resiliensi pada remaja panti asuhan. In *Skripsi*.
- Saraswati, M.N.P. (2016). Studi diferensial mengenai self-compassion pada remaja yang tinggal di panti asuhan dan remaja yang tinggal dengan orang tua. *Jurnal Psikogenesis*, Volume 7, No.1, 110-121
- Sari, L. A., Nurihsan, J., & Yustiana, Y. R. (2016). Instrumen Self-Compassion Usia Remaja ( ISCIRA ): Analisis Model Rasch. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 9623, 350–359.
- Sari, S., Mulyani, R. R., & Usman, C. I. (2023). Gambaran Resiliensi Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Darul Ma'arif Kecamatan Nanggalo Kota Padang. *Jurnal KOPASTA*, 10(1), 14–21.
- Siregar, S. (2014). *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuntitatif Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi SPSS Versi 17*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sulthon, M. (2023). Relevansi Religiusitas Dengan Resiliensi Remaja Di Yayasan

- Khudnul Yaqin Sidoarjo. In *Skripsi*.
- Suprpto, S. A. P. (2020). Pengaruh Religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Santri Pondok Pesantren. *Cognicia*, 8(1), 69-78.
- Utami, C. T., & Helmi, A. F. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi : Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54–65. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419>
- Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran self-compassion siswa di SMA negeri se-jakarta pusat. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 125–135. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/12370>
- Wulandari, R. A., & Mawardah, M. (2023). Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Resiliensi pada Remaja di Panti Asuhan Kecamatan Sako Palembang. *Psyche 165 Journal*, 16(1), 26–31. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i1.223>.
- Wuon, A., Bidjuni, H., & Kallo, V. (2016). Perbedaan Tingkat Depresi Pada Remaja Yang Tinggal Di Rumah Dan Yang Tinggal Di Panti Asuhan Bakti Mulia Karombasan Kecamatan Wanea Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(2), 112202.
- Yusup, F. (2018). uji validitas dan realibilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>
- Yuwono, A. C., & Yudiarso, A. (2023). Efektivitas Program Self-Compassion Untuk Meningkatkan Resiliensi Individu Dewasa Awal. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 12(2), 51–57. <https://doi.org/10.22219/procedia.v12i2.29799>
- Zaharuddin, & Wahyuni, R. N. (2021). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan Bunda Pangkalan Balai. *Indoesian Journal Of Behavioral Studies*, 1(4), 419–434.