

**PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN *SOCIAL SUPPORT*
TERHADAP RESILIENSI PADA REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)

Psikologi (S.Psi)



Ika Dyah Ayu Fitria

J71217070

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh *Self Compassion* dan *Social Support* terhadap Resiliensi pada Remaja**” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana S1 Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di terangkan dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 17 Januari 2023



Ika Dyah Ayu Fitria

”
my
”

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh *Self Compassion* dan *Social Support* terhadap Resiliensi pada Remaja

Oleh :

Ika Dyah Ayu Fitria

NIM. J71217070

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 12 Januari 2023
Dosen Pembimbing



Dr. Lufiana Harnany Utami, M.Si
NIP. 197602272009122001

**HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN *SOCIAL SUPPORT* TERHADAP
RESILIENSI PADA REMAJA**

Yang disusun oleh :
Ika Dyah Ayu Fitria
J71217070


Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada Tanggal 16 Januari 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

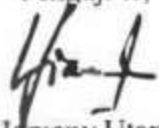


Dr. Phil. Khoirun Niam
NIP. 197007251996031004


Susunan Tim Penguji
Penguji I,



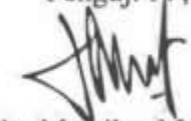
Lucky Abrorry, M.Psi
NIP. 197910012006041005
Penguji II,



Dr. Lufiana Hamany Utami, S.Pd, M.Si
NIP. 197602272009122001
Penguji III,



Mei Lina Fitri Kumalasari, SST., M.Kes
NIP. 198805182014032002
Penguji IV,



Ika Mustika, M.Kes
NIP. 198702212014032004



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : IKA DYAH AYU FITRIA
NIM : J71217070
Fakultas/Jurusan : PSIKOLOGI DAN KESEHATAN/PSIKOLOGI
E-mail address : ayfi854@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN *SOCIAL SUPPORT* TERHADAP RESILIENSI

PADA REMAJA

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 19 Januari 2023

Penulis

(IKA DYAH AYU FITRIA)

INTISARI

Resiliensi adalah kualitas individu bertahan dan berkembang dalam menghadapi kesulitan yang diukur melalui kompetensi personal, kepercayaan diri, penerimaan positif, kontrol diri, dan spiritualitas. Remaja adalah salah satu individu yang membutuhkan adanya resiliensi, karena tugas perkembangan yang menuntut mereka harus adaptif terhadap setiap masalah. Namun tidak setiap remaja beruntung mendapatkan kehidupan di kelilingi keluarga tercinta sehingga harus hidup di panti asuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* dan *social support* terhadap resiliensi remaja. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang tinggal di panti asuhan dengan teknik yang digunakan *quota sampling* sehingga mencapai 250 subjek. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional dan data di analisis dengan analisis regresi berganda. Terdapat tiga instrument yang digunakan yakni skala *Connor Davidson Scale 10 (CD-RISC)*, *Self Compassion Scale-Short Form (SCS-SF)*, dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*. Hasil yang didapatkan penelitian ini bahwa terdapat pengaruh signifikan secara parsial maupun simultan pada *self compassion* dan *social support* terhadap resilien pada remaja, khususnya yang tinggal di panti asuhan.

Kata Kunci : Resiliensi, *Self Compassion*, *Social Support*, Remaja Panti Asuhan



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

Resilience is the quality of individuals surviving and developing in the face of adversity as measured by personal competence, trust in one's instincts, positive acceptance of change and secure relationship, control and spiritual influences. Teenagers are one of the individuals who need resilience, because of the developmental tasks that require them to be adaptive to every problem. However, not every teenager is lucky to get a life surrounded by a beloved family, so they have to live in an orphanage. This study aims to determine the effect of self-compassion and social support on adolescent resilience. The subjects in this study were teenagers who lived in orphanages using a quota sampling technique so that it reached 250 subjects. The research method in this research is a correlational quantitative method and the data is analyzed using multiple regression analysis. There are three instruments used, namely the Connor Davidson Scale 10 (CD-RISC), the Self Compassion Scale-Short Form (SCS-SF), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). The results of this study show that there is a partial or simultaneous significant effect on self-compassion and social support for resilience in adolescents, especially those living in orphanages.

Keywords : *Resilience, Self Compassion, Social Support, Orphanage Adolescents*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	viii
INTISARI.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Keaslian Penelitian.....	8
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
F. Sistematika Pembahasan	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Resiliensi	12
B. <i>Self Compassion</i>	16
C. <i>Social Support</i>	21
D. Hubungan <i>Self Compassion</i> dan <i>Social Support</i> dengan Resiliensi.....	26
E. Kerangka Teoritik	28
F. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30

A. Rancangan Penelitian	30
B. Identifikasi Variabel.....	30
C. Definisi Operasional.....	30
D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel.....	31
E. Instrumen Penelitian.....	32
F. Analisis Data	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil Penelitian	43
B. Uji Hipotesis Melalui Analisis Regresi Berganda	50
C. Pembahasan.....	51
BAB V PENUTUP.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	78

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blue Print</i> Skala Resiliensi	33
Tabel 3. 2 Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi	33
Tabel 3. 3 Hasil Uji Reliabilitas variabel Resiliensi	34
Tabel 3. 4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Compassion</i>	35
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Compassion</i>	35
Tabel 3. 6 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Compassion</i> pasca uji terpakai	36
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas variabel <i>Self Compassion</i>	36
Tabel 3. 8 <i>Blue Print</i> Skala <i>Social Support</i>	37
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Skala <i>Social Support</i>	38
Tabel 3. 10 <i>Blueprint</i> Skala <i>Social Support</i> pasca uji terpakai	38
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas variabel <i>Self Compassion</i>	39
Tabel 3. 12 Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 3. 13 Hasil Uji Heteroskedastisitas	41
Tabel 3. 14 Hasil Uji Multikolinearitas.....	42
Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif Berdasarkan Jenis Kelamin	44
Tabel 4. 2 Hasil Uji Deskriptif Berdasarkan Rentang Usia	44
Tabel 4. 3 Hasil Uji Deskriptif Berdasarkan Penyebab Tinggal di Panti Asuhan	45
Tabel 4. 4 Hasil Uji Deskriptif Berdasarkan Lama Tinggal di Panti Asuhan.....	45
Tabel 4. 5 Rumus Pedoman Penentuan Nilai Kategori.....	46
Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi Variabel Resiliensi.....	46
Tabel 4. 7 Hasil Kategorisasi Variabel <i>Self Compassion</i>	46
Tabel 4. 8 Hasil Kategorisasi Variabel <i>Social Support</i>	46

Tabel 4. 9 Hasil Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Resiliensi	47
Tabel 4. 10 Hasil Tabulasi Silang Rentang Usia dengan Resiliensi	47
Tabel 4. 11 Hasil Tabulasi Silang Penyebab Tinggal di Panti Asuhan dengan Resiliensi.....	48
Tabel 4. 12 Hasil Tabulasi Silang Lama Tinggal di Panti Asuhan dengan Resiliensi.....	48
Tabel 4. 13 Hasil Tabulasi Silang <i>Self Compassion</i> dengan Resiliensi	49
Tabel 4. 14 Hasil Tabulasi Silang <i>Social Support</i> dengan Resiliensi	49
Tabel 4. 15 Hasil Uji T.....	51
Tabel 4. 16 Hasil Uji F.....	50
Tabel 4. 17 Hasil Koefisien Determinasi (R ²).....	50



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik28



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	79
Lampiran 2 Hasil Kuesioner	83
Lampiran 3 Output SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas	104
Lampiran 4 Output SPSS Uji Asumsi Klasik.....	110
Lampiran 5 Output SPSS Data Demografis Subjek dan Kategorisasi Variabel.	111
Lampiran 6 Output SPSS Tabulasi Silang.....	113
Lampiran 7 Output SPSS Hasil Analisis Regresi Berganda.....	115
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Fakultas.....	116
Lampiran 9 Surat Balasan Izin Penelitian.....	124

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Resiliensi adalah komponen penting dalam menentukan cara individu bereaksi dan menghadapi stress (Connor, 2006; Delia & Kusdiyati, 2021; Suminta, 2017). Resiliensi dapat menjadi tolak ukur keberhasilan individu dalam pekerjaan serta mendapatkan kepuasan dalam hidup (Hafnidar dkk, 2021; Vaishnavi dkk., 2007). Tingginya resiliensi pada individu mampu menjadikannya berhubungan baik dan juga melihat situasi dari perspektif orang lain (Herdiyanti dkk, 2018; Tuwah, 2016). Individu bisa mengatasi tantangan, tetap optimis, dan berani jika resiliensi tumbuh pada dirinya (Mufidah, 2017). Sebaliknya, individu dengan resiliensi rendah tidak dapat menggunakan kemampuan kognitifnya secara efektif sehingga tidak mampu menemukan solusi bagi permasalahannya (Fadhillah dkk., 2017). Individu cenderung tidak memiliki kemampuan untuk mengevaluasi, mengatasi, memperbaiki ataupun berubah dari kesulitan atau penderitaan hidup (Mir'atannisa dkk., 2019; Suwarjo, 2008).

Konsep resiliensi dibahas dalam al-qur'an pada surat Al-baqarah ayat 115-116 :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١١٥﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿١١٦﴾

“Dan kami pasti akan menguji kalian dengan sedikit ketakutan, kelaparan kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira

kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata “inna lillahi wa inna ilaihi rojiun” (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya lah kami kembali untuk dihisab)”(Q.S. Al-baqarah : 155-156). Selain itu dalam surat Al-Insyirah juga menjelaskan hikmah penting dibalik berbagai masalah dan kesulitan. Berikut ayat-ayatnya :

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۖ
الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۖ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۖ فَإِنَّ
مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۖ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۖ

“Bukankah Kami telah ringankan hatimu, dan telah Kami lapangkan dirimu dari beban ini, yang memberati punggungmu, dan telah Kami tinggikan derajatmu. Karena sungguh, bersama setiap kesulitan ada kemudahan. Maka, saat engkau telah terbebas (dari tekanan suatu pekerjaan) lanjutkanlah (kepada) pekerjaan (yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”(Q. S. Al- Insyirah : 1-8). Ayat-ayat tersebut menjelaskan bahwa kehidupan manusia tidak lepas dari sebuah kesulitan yang merupakan cobaan dan ujian yang datang dari Allah SWT agar mereka lebih kuat dalam menghadapi kesulitan yang lain di kemudian hari, hal tersebut terkait dengan komponen-komponen yang ada pada resiliensi (Fajariyah, 2021).

Resiliensi merupakan hal penting yang siapa pun mampu mengalaminya (Tuwah, 2016; Zellawati & Amalia, 2022). Berdasarkan tahapan perkembangan, masa remaja merupakan salah satu yang membutuhkan adanya resiliensi (Katkar dkk., 2021). Perubahan sosial, biologis, dan psikologis yang mereka alami, remaja harus mampu menghadapi masalah dengan cara yang fleksibel (Atighi dkk, 2015; Rachmawati dkk, 2019). Pada pencapaian tugas

perkembangan, remaja tidak lepas dari peran keluarga didalamnya (Hermansyah, 2019; Nisfiannoor & Yulianti, 2005). Remaja biasanya tinggal bersama orang tua dan keluarga besar mereka, namun tidak semua anak memiliki kesempatan untuk tinggal bersama keluarga mereka, beberapa diharuskan hidup di lembaga sosial seperti panti asuhan (Sinta dkk., 2020). Remaja terpaksa tinggal di panti asuhan karena berbagai alasan, termasuk kemiskinan, menjadi yatim, piatu, juga karena yatim piatu (Damayanti & Rihhandini, 2021; Listiyandini, 2018).

Adanya faktor resiko menyebabkan remaja dan anak-anak yatim piatu termasuk dalam kelompok rentan (Hairani & Yarni, 2021; Kawitri dkk, 2019). Mereka cenderung mudah mengalami depresi dan stress hingga merasa tertekan dengan beberapa masalah yang dihadapinya dalam hidup (Widiasavitri & Tricahyani, 2016; Isnaini & Muhid, 2022). Selain itu disebutkan bahwa remaja yang hidup di panti asuhan lebih mempunyai gagasan buruk tentang diri mereka sendiri (Hermenau dkk, 2015; Lestari Anugrahwati & Sri Wiraswati, 2020). Namun dengan resiliensi yang tinggi, remaja panti asuhan dapat bersikap proaktif menangani sebuah masalah, sehingga mendorong munculnya emosi positif terutama dalam menjalin hubungan sosial dengan lingkungannya (Katkar dkk., 2021; Murphey dkk., 2013).

Dari hasil penelitian yang dilakukan Dr. Netrawati di panti asuhan Kota Pariaman, kemampuan resiliensi pada remaja panti asuhan terbilang cukup baik (Portal Berita Editor, 2019). Hal tersebut dapat terlihat saat remaja panti asuhan dihadapkan pada situasi covid-19 yang menjadi salah satu ancaman dan

tantangan bagi mereka (Timlo.net, 2020). Meskipun begitu dikutip dari Liputan6.com (2020) penghuni panti asuhan masih bisa tersenyum bahagia di masa pandemic tersebut. Bahkan diterangkan bahwa anak panti asuhan tetap mampu berkarya di tengah pandemic covid-19 dengan memanfaatkan sarana alam yang ada (NusantaraNews, 2020). Dari fenomena tersebut dapat dilihat bagaimana remaja panti asuhan mampu menghadapi berbagai perubahan dan kesulitan dengan baik sesuai dengan ciri-ciri individu yang resilien. Mereka mampu menerima kenyataan hidup dan tidak menjadikan alasan tinggal di panti asuhan sebagai faktor penghambat untuk terus maju bahkan dalam situasi dan kondisi yang sulit (Kurniawan dkk., 2018).

Hal ini selaras dengan temuan studi Priyadarshini & Rathnasabapathy (2021) yang menunjukkan bahwa anak yatim piatu secara signifikan lebih tangguh daripada yang bukan anak yatim piatu. Kurniawan dkk (2018) menemukan bahwa 70% remaja panti asuhan masuk dalam kategori resiliensi tinggi, 28% masuk ke dalam kategori sedang dan 2% masuk ke dalam kategori resiliensi sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas berada dalam kategori resiliensi yang baik, sementara beberapa tergolong cukup baik. Selain itu Neviyarni & Netrawati (2019) menjelaskan tingkat resiliensi pada remaja panti asuhan cenderung cukup namun demikian, masih ada yang tergolong dalam kategori rendah sehingga harus menjadi perhatian khusus bagi para pengasuh di panti asuhan untuk memastikan kemampuan beradaptasi mereka, terutama ketika dihadapkan pada suatu tantangan. Begitu juga pada penelitian Rachmawati dkk (2019) resiliensi di kalangan remaja di panti sosial berkisar

dari sedang hingga tinggi, dengan kompetensi pribadi menempati peringkat tertinggi.

Selain itu, studi wawancara awal dilakukan pada bulan Agustus 2022 sebagai data tambahan untuk menyelidiki fenomena resiliensi di kalangan remaja yatim piatu. Tingkat resiliensi yang cukup tinggi ditemukan dalam penelitian awal pada lima remaja yang tinggal di panti asuhan Surabaya. Mereka menyatakan mampu beradaptasi dengan baik apabila dihadapkan sebuah tekanan dalam hidup mereka. Dalam menghadapi masalah mereka juga tidak menghakimi atau cenderung menyalahkan diri sendiri dan seringkali mau berbagi masalah dengan teman sebayanya atau bahkan mau berbagi dengan pengasuh pondok sehingga menemukan jalan keluar bagi masalahnya. Namun meskipun begitu dari hasil data awal masih terdapat seorang remaja yang tergolong dalam resiliensi rendah, ditunjukkan remaja kurang mampu menghadapi masalah dengan baik, cenderung melarikan diri dari masalah, kurang percaya diri, dan memiliki hubungan kurang baik dengan lingkungan sekitar.

Adanya resiliensi terbentuk karena beberapa faktor, salah satunya adalah *self compassion* (Rahayu dkk, 2021; Bluth, 2018). Azzahra & Herdiana (2022) menerangkan sikap dan pemaknaan positif terhadap diri sendiri termasuk dalam aspek Connor & Davidson (2003) sejalan dengan prinsip *self compassion*. Yang mana *self compassion* adalah sikap mempunyai sebuah perhatian dan kepedulian pada diri sendiri saat menghadapi masalah (Kawitri dkk, 2020; K. D. Neff & Beretvas, 2013; Zahra dkk, 2021). *Self compassion* secara tidak langsung dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan

emosional dengan memperlakukan diri mereka apa adanya dan merasa nyaman dengan dirinya sendiri (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014; Riki Anggrian, 2018).

Sebagaimana penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara resiliensi dan *self compassion*. *Self compassion* dan resiliensi berkorelasi positif menurut Sofiachudairi & Setyawan (2018) ketika mahasiswa memiliki banyak *self compassion*, mereka lebih resilien saat mengerjakan skripsi. Rahayu dkk (2021) juga meneliti hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada perawat. Ada korelasi yang kuat antara *self compassion* dan resiliensi, individu yang *self compassionate* juga akan resilien.

Ada faktor lain yang diteliti dan berpengaruh terhadap resiliensi. Penelitian Resnick, Gwyther dan Roberto (2011) merujuk *self-esteem*, dukungan sosial, spiritualitas, emosi positif (Ambarini, 2019). Lingkungan sosial yang mendukung dapat membantu orang menjadi tangguh (Walsh, 2006 Muliawiharto & Masykur, 2020). Konsep *social support* ini berupa dukungan diperoleh dari pasangan atau orang terdekat yang memiliki kontak langsung dengan kehidupan sehari-hari, seperti teman dan keluarga (Hastari, 2018; Zimet dkk., 1988). Adanya *social support* bertindak sebagai perisai terhadap efek negatif dari peristiwa kehidupan yang penuh tekanan dan efek negatif pada kesehatan mental (Colarossi & Eccles, 2003; Hermansyah, 2019).

Temuan penelitian Muhammad dkk., (2018) menggambarkan dukungan sosial teman sebaya menumbuhkan resiliensi remaja. Sejauh mana remaja menerima dukungan sosial dari teman sebaya berkorelasi dengan kapasitas

resiliensi mereka. Menurut penelitian Hidayat & Nurhayati, (2019) harapan dan *social support* mempengaruhi resiliensi remaja secara bersamaan dan sebagian. Sejalan dengan penelitian pada korban banjir, yang mengidentifikasi hubungan antara *emotional intelligence* dan *social support* dengan resiliensi (Anwaruddin, 2018).

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada, studi tentang resiliensi pada remaja panti asuhan merupakan topik yang menarik mengingat konteks masalah yang ada. Tingginya resiliensi remaja panti asuhan menyebabkan munculnya tujuan penelitian untuk menentukan faktor apa saja yang berkontribusi terhadap resiliensi. Penelitian terdahulu melihat pengaruh variabel *self compassion* dan *social support* terhadap resiliensi secara terpisah. Namun pada penelitian ini melihat dua variabel tersebut secara bersamaan mempengaruhi resiliensi remaja panti asuhan. Penelitian ini penting dilakukan terutama pada subjek remaja panti asuhan, karena minimnya penelitian yang membahas variabel dengan subjek yang sama khususnya pasca pandemic covid-19 serta masih ditemukan tingkat resiliensi yang rendah, sehingga diperlukan adanya perhatian dan usaha agar remaja panti asuhan lebih resilien.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka terdapat rumusan masalah sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi pada remaja panti asuhan?

2. Apakah terdapat pengaruh *social support* terhadap resiliensi pada remaja panti asuhan?
3. Apakah terdapat pengaruh *self compassion* dan *social support* terhadap resiliensi pada remaja panti asuhan?

C. Keaslian Penelitian

Sejumlah penelitian terdahulu telah dipertimbangkan dalam mengkaji masalah penelitian ini. Hermansyah (2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dan resiliensi remaja dengan orang tua bercerai di Yogyakarta, hal ini berarti bahwa semakin tinggi *self compassion* yang ditunjukkan remaja maka semakin tinggi pula resiliensinya. Kemudian Ergün-Başak & Can (2018) meneliti tentang hubungan *self compassion*, *social-connected* dan optimisme dengan resiliensi yang menunjukkan hasil bahwa *self compassion* dan *social-connectedness* secara langsung berhubungan dengan resiliensi melalui optimisme. Gupta dkk (2021) juga meneliti mengenai hubungan *self compassion* dengan resiliensi pada dewasa awal selama pandemic covid-19, hasilnya menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki korelasi positif dengan resiliensi. Berikutnya, penelitian oleh Azzahra & Herdiana (2022) yang melibatkan subjek perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self compassion* dengan resiliensi. Hasil yang sama juga di tunjukan dalam penelitian Zaharuddin & Wahyuni (2021) bahwa terdapat korelasi antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja panti asuhan Bunda Pangkalan Balai.

Selanjutnya sejumlah penelitian yang melihat variabel *social support* dan resiliensi. Genuba dkk (2021) melakukan penelitian pada pegawai pemerintah dengan melihat domain *social support* mana yang secara signifikan mempengaruhi resiliensi pegawai pemerintah, Hasilnya terdapat hubungan yang signifikan diantara dua variabel tersebut. Daneshvarinasab dkk (2021) yang juga mengkaji hubungan antara *social support* dan resiliensi perempuan korban banjir di Delgan, dengan hasil yang menunjukkan hubungan positif antara *social support* dan resiliensi wanita yang terkena dampak banjir. Selanjutnya Penelitian Chaudhary & Shourie (2019) pada 230 petani berusia 35-50 tahun, yang mengungkap adanya hubungan positif signifikan antara *social support* dan resiliensi yang dirasakan. Kemudian penelitian lain mengenai *social support* dan resiliensi adalah penelitian Barbarosa & Putri (2021) melihat hubungan antara *social support* dengan resiliensi pada remaja awal penghuni panti asuhan bani Yaqub Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara variabel X dan variabel Y, yang berarti semakin tinggi *social support* maka semakin tinggi resiliensi pada subjek. Penelitian Nugrahini dkk (2021) mendapatkan hasil adanya korelasi yang signifikan antara *social support* dan *internal Locus of control* dengan resiliensi pada karyawan yang terkena PHK akibat Covid-19.

penelitian Safitri & Munawaroh (2022) yang juga menyatakan adanya pengaruh yang signifikan antara *self compassion* dan *social support* terhadap resiliensi remaja panti asuhan di kecamatan Gunungpati. Adapun aspek resiliensi dan *social support* yang diukur pada penelitian tersebut berbeda

dengan penelitian ini namun dapat disimpulkan bahwa memang kedua variabel *self compassion* dan *social support* dapat berkontribusi bersama-sama dalam membentuk resiliensi pada subjek remaja

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi pada remaja panti asuhan
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *social support* terhadap resiliensi pada remaja panti asuhan
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self compassion* dan *social support* terhadap resiliensi pada remaja panti asuhan

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat terhadap pengembangan kajian keilmuan psikologi positif, khususnya mengenai *self compassion*, *social support* dan resiliensi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah masukan dalam penelitian yang berkaitan dengan keilmuan psikologi dengan variabel yang sama, serta dapat dijadikan sumber bagi penelitian selanjutnya. Dapat memberikan kontribusi dan wawasan bagi civitas akademika dalam menambah keilmuan mengenai pengaruh *self compassion* dan *social support* terhadap resiliensi pada remaja panti asuhan.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam skripsi ini mencakup lima bab, diantaranya bab I yang berisi pendahuluan, bab II berisi kajian pustaka, selanjutnya bab III berisi metode penelitian, bab IV menjabarkan hasil dan pembahasan, serta terakhir bab V yakni kesimpulan. Pendahuluan menjelaskan terkait latar belakang masalah, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan dilaksanakannya penelitian dan manfaat dari hasil penelitian serta terdapat sistematika dalam penyusunan pembahasan. Bab II memuat kajian kepustakaan masing-masing dari variabel yang diteliti, hubungan antar variabel, kerangka teoritik dan hipotesis. Selanjutnya, bab III berisi rancangan penelitian, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional, populasi, teknik sampling yang digunakan, sampel penelitian, instrumen penelitian yang diterapkan serta teknik dalam melakukan analisa data. Bab IV memaparkan hasil penelitian serta pembahasan, serta bab V memuat kesimpulan dari penelitian dan saran untuk penelitian selanjutnya.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Resiliensi

1. Pengertian

Resiliensi dapat diartikan sebagai kualitas individu untuk bertahan dan berkembang dalam menghadapi kesulitan (Andriani & Listiyandini, 2017; Connor & Davidson, 2003; Krisnayanti dkk., 2018). Secara umum, resiliensi didefinisikan sebagai ketrampilan agar mampu menerima dan melangsungkan sebuah kehidupan sekalipun telah menghadapi tekanan problem yang dirasa sulit (Astria & Setyawan, 2020; Tugade & Fredrickson, 2004). Pendapat lain mengungkapkan bahwa resiliensi adalah kemampuan pada individu mampu bangkit dan menghadapi kesulitan maupun kondisi yang dianggap menantang, dengan mengupdate ketrampilan secara adaptif akan situasi yang merugikan yang sejenis di lain waktu (Aryadelina & Laksmiwati, 2019; De Caroli & Sagone, 2016). Kemudian dari resiliensi manusia dapat bertumbuh melalui adaptasi bertambah bagus dan bertambah sehat (Muliawiharto & Masykur, 2020; Resnick et al., 2011).

Resiliensi dianggap sebagai serangkaian atribut individu yang bermanfaat untuk memfasilitasi individu ketika menghadapi peristiwa yang menekan (Hoge dkk, 2007; Sarrionandia dkk, 2018). Resiliensi juga dipandang sebagai kapasitas individu untuk bangkit kembali setelah melalui peristiwa yang memicu stress (Smith dkk, 2008; Warren & Hale, 2020).

Adanya resiliensi membuat individu mengatasi kesulitan dan perubahan yang signifikan (Lee & Cranford, 2008; Savari dkk, 2021). Lebih lanjut, resiliensi diartikan sebagai kompetensi individu dalam memelihara atau memperoleh lagi kesehatan mental ketika menghadapi kesulitan (Herrman dkk, 2011; Laird dkk, 2019). Resiliensi juga dilihat dari kemampuan individu akan segera bangkit dari situasi stress dan beradaptasi lebih baik dengan kondisi kontemporer (Tugade & Fredrickson, 2004; Yildirim & Solmaz, 2022).

Pendapat lain mengemukakan bahwa resiliensi adalah stabilitas dan atau kebangkitan individu dengan cepat ketika berada dalam kondisi buruk (Dulin dkk, 2018; Leipold & Greve, 2009). Kemudian resiliensi didefinisikan pula sebagai proses perkembangan individu yang menggambarkan kapasitas individu untuk beradaptasi secara positif dalam keadaan hidup yang sulit (Charoensap-Kelly dkk, 2021; Lightsey, 2006). Sementara itu, Dimtriou dkk, (2020) memandang resiliensi sebagai fasilitas yang mendukung kesejahteraan psikologis individu selama atau setelah mengatasi kondisi stres.

Resiliensi dapat melindungi individu dari gangguan mental dan perasaan tidak berdaya saat menghadapi situasi sulit (Connor dkk, 1999; Davidson, 2000; Hoskins dkk, 2021). Individu dengan resiliensi yang tinggi menunjukkan karakteristik diantaranya memiliki komitmen, dinamis, mempunyai selera humor ketika menghadapi kesulitan, sabar, optimis, memiliki keimanan kuat, dan sikap altruisme (Connor & Zhang, 2006;

Gerino dkk, 2017). Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kapasitas individu untuk bertahan dan berkembang dalam menghadapi situasi sulit.

2. Aspek – aspek

Aspek-aspek resiliensi berdasarkan Connor dan Davidson (2003) memiliki lima aspek yakni *personal competence*, *trust in one's instincts*, *positive acceptance of change and secure relationship*, *control*, dan *spiritual influences*. Aspek *personal competence* (kompetensi personal) ialah aspek yang menyokong individu supaya terus berkembang atas tujuan ketika individu termasuk mendapat *pressure* atau tekanan. Aspek kedua *trust in one's instinct* (percaya diri) yang bertujuan pada ketenangan, ketetapan dan keputusan ketika mengalami stres. Selanjutnya aspek ketiga *positive acceptance of change, and secure relationships* (Penerimaan positif) bersambungan dengan adaptasi yang dialami individu. Aspek ke empat yakni kontrol diri bertujuan pada kendali dalam mencapai *goals* dan ketrampilan untuk memperoleh pertolongan dari *social support* ataupun individu lain. Aspek kelima *Spiritual influences* (Spiritualitas) menggambarkan prinsip manusia pada Pencipta (Rosito, 2021; Tampombebu & Wijono, 2022).

3. FaktoryangmempengaruhiResiliensi

Resiliensi tidak dapat terbentuk dengan sendirinya, akan tetapi melalui proses panjang (Irawan dkk., 2020). Adanya resiliensi karena interaksi antara faktor protektif dan faktor resiko (Ahern dkk., 2006; Isfani

& Paramita, 2021). Istilah faktor protektif (pendukung) dalam resiliensi adalah faktor-faktor yang membantu dan mendukung untuk bangkit serta pulih dari kesulitan yang dihadapi (Fara, 2012; Rachmawati dkk., 2019). Sedangkan faktor resiko merupakan peristiwa, kondisi, atau pengalaman yang dapat bertambahnya kemungkinan terbentuknya, diperburuknya sebuah problem atau terjaga (Hall dkk., 2010; Rachmawati dkk., 2019). Dengan adanya resiliensi dapat mengurangi individu terkena faktor resiko (Listiyandini, 2016; Smestha, 2015).

Terdapat ide lain mengenai faktor yang mempengaruhi resiliensi antarlain factor internal, hubungan interpersonal yang positif, emosi positif, dan spiritualitas (Asfami dkk, 2020; Resnick, dkk, 2011). Faktor internal yang dapat mempengaruhi resiliensi terdiri dari self efikasi, self esteem, dan hardiness. Individu yang memiliki self efikasi akan memiliki pandangan positif terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Kemudian self esteem, merupakan penilaian individu terhadap harga dirinya. Individu yang memiliki self esteem yang baik cenderung mampu menerima kekurangannya dengan baik, lebih tangguh dan sehat secara psikologis. Selanjutnya hardiness merupakan salah satu ciri kepribadian individu yang tahan banting, mampu menghadapi stress, dan mampu meminimalisir efek negative stress (Kobasa, 1979; Oshio dkk, 2018). Individu dengan hardiness cenderung lebih percaya diri dengan kemampuannya, dan mampu memaksimalkan kemampuan untuk menghadapi sebuah tantangan dalam kehidupan.

Berikutnya adalah faktor hubungan interpersonal yang positif. Hubungan interpersonal yang positif dengan keluarga maupun teman, dapat melindungi individu dari stress, kecemasan, dan depresi. Kemudian faktor emosi positif yang muncul pada individu. Emosi positif dapat berasal dari ingatan masa lalu yang menyenangkan mampu meredam dampak dari situasi sulit dan menjadi sumber kekuatan sehingga dapat memperkuat resiliensi individu. Selanjutnya faktor spiritualitas yang meliputi pencarian makna, tujuan hidup, kepercayaan terhadap kekuatan tertinggi, kreatifitas, rasa humor, dan rasa ingin tahu. Dengan spiritualitas, individu akan mampu menemukan makna positif dari setiap situasi sulit yang mereka temui. Penemuan makna positif dapat membantu individu menjadi resilien serta mengurangi dampak negative dari peristiwa yang kurang menyenangkan.

Pada penelitian ini, peneliti menentukan *self compassion* dan *social support* sebagai variabel X. Variabel *self compassion* termasuk ke dalam faktor yang mempengaruhi resiliensi individu. Adapun variabel *social support* termasuk ke dalam faktor hubungan interpersonal yang positif, baik dengan keluarga maupun orang dan sahabat terdekat lainnya.

B. Self Compassion

1. Pengertian

Self compassion ialah keterbukaan seseorang pada penderitaan yang dialami sehingga mengakibatkan kebaikan dan kepedulian pada diri, tidak menghakimi dan memahami kekurangan secara berlebihan, kemudian

melihat kondisinya ini sebagai pengetahuan yang dirasakan seluruh kehidupan seseorang (Krisnayanti dkk, 2018; Neff, 2003). *Self compassion* merupakan sikap ketika mengalami penderitaan, kegagalan atau kekurangan individu memberikan kehangatan pada dirinya daripada meremehkan rasa sakit atau memberikan *self criticism* (Germer & Neff, 2019; Jazaieri dkk., 2013). *Self compassion* ialah sebuah keinginan agar mengurangi rasa sakit atau penderitaan, pemahaman akan sumber dari penderitaan dan perbuatan yang menampilkan belas kasih pada diri sendiri (Diana Savitri Hidayati, 2015; Gilbert, 2009; Karinda, 2020). *Self compassion* mengarahkan perhatian, kebaikan dan belas kasih kepada diri sendiri seperti memberikan belas kasih pada orang yang dicintai ketika sedang menderita (Allen & Leary, 2010; Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Pendapat lain menyebutkan bahwa *self compassion* merupakan karakteristik kepribadian yang dimana seseorang memposisikan diri pada keadaan individu lain (Armstrong, 2010; Hidayati, 2015; Yokapina & Hariastuti, 2021).

Individu dengan *self compassion* yang baik mempunyai sikap peduli terhadap dirinya dan tidak berfokus pada penderitaan secara mendalam, memiliki rasa welas asih pada diri mereka dengan meningkatkan kemampuan regulasi diri sekaligus berhubungan dengan fisik maupun kesejahteraan psikologis individu (Kalies, 2017; Terry & Leary, 2011). Individu yang memberi kebaikan pada diri sendiri akan terhindar dari rasa takut terhadap lingkungan luar (Sonya, 2021; Steen dkk., 2021). *Self*

compassion merupakan salah satu upaya “merangkul” emosi negatif dengan kesadaran penuh. *Self compassion* dinilai dapat mengubah emosi negative menjadi emosi positif (Kristiana, 2017; Leary dkk., 2007).

Self compassion adalah sikap mempunyai sebuah perhatian dan kepedulian pada diri sendiri saat menghadapi masalah (Kawitri et al., 2020; K. D. Neff & Beretvas, 2013; Zahra et al., 2021). Individu yang memiliki *self compassion* lebih merasakan kenyamanan pada dirinya dan dapat menerima dirinya secara apa adanya, serta secara tidak langsung dapat meningkatkan kebijaksanaan dan juga kecerdasan emosi (Ramadhani & Nurdibyanandaru, 2014; Riki Anggrian, 2018). Adanya *self compassion* memberikan pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, mengalami kegagalan ataupun membuat kesalahan dengan tidak menghakimi, ketidak sempurnaan, kegagalan seseorang, dan mengakui bahwa pengalaman sendiri adalah bagian dari pengalaman manusia pada umumnya (Crozier dkk., 2019). *Self compassion* melibatkan keterbukaan dan bergerak karena penderitaan yang dialaminya. Individu mengalami perasaan peduli dan berbuat baik kepada diri sendiri, memberi pemahaman dan juga sikap yang tidak menghakimi ketidak mampuan dan kegagalannya, dan juga mengakui bahwa pengalamannya sendiri merupakan pengalaman manusia biasa yang wajar (Hairani & Yarni, 2021). Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa *self compassion* memiliki makna sebagai keterbukaan individu terhadap penderitaan yang dialami dengan tidak menilai diri

secara berlebih serta meyakini setiap pengalaman maupun masalah umum terjadi pada orang lain.

2. Aspek – aspek

Neff (2003) menjabarkan terdapat tiga aspek *self compassion*, yaitu *self kindness*, *common Humanity*, dan *Mindfulness*. Aspek pertama *Self kindness* (kebaikan diri) merupakan komponen yang menerangkan diri berhak untuk mendapatkan kebaikan dan kepedulian bukan dari orang lain melainkan dari diri sendiri. Dengan sikap baik yang dilakukan individu memahami penderitaan yang dialami tanpa harus merasa marah pada dirinya . Aspek kedua *Common humanity* (kelaziman seluruh manusia) merupakan pandangan bahwa penderitaan atau kegagalan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Hal yang wajar ketika manusia berbuat kesalahan dan mengalami penderitaan karena keterbatasan manusia.

Aspek ketiga *Mindfulness* (kesadaran penuh), Konsep dasar *mindfulness* adalah melihat segala sesuatu secara obyektif, tidak membesar-besarkan permasalahan tidak juga mengurangi. Sehingga perspektif yang dimiliki individu sama dengan kondisi yang dialami sebenarnya dalam arti lain memahami kenyataan. *Mindfulness* menjadi komponen yang besar dari dua komponen lainnya. Pertama dari kesadaran penuh seseorang akan mengurangi penyesalan diri. Kedua, keseimbangan perspektif seseorang yang didapatkan dari *mindfulness* akan melawan egosentris yang menyebabkan individu tidak memiliki rasa keterkaitan dengan lingkungan.

3. Faktor yang mempengaruhi *Self Compassion*

Faktor yang mempengaruhi *self compassion* sebagaimana diungkapkan oleh Neff (2011) yakni lingkungan keluarga, usia, jenis kelamin, dan budaya. Faktor pertama Lingkungan Keluarga, Orang tua dengan pengasuhan yang lembut, kehangatan dan juga memiliki pemahaman atau pengertian yang baik pada anak mereka maka akan membuat anak memiliki *self compassion* yang baik. Sebaliknya, perilaku orang tua yang sering mengkritik pada anak mereka saat menghadapi kegagalan atau penderitaan maka cenderung anak menjadikan individu yang memiliki *self compassion* rendah. Faktor kedua adalah usia, individu yang telah mencapai tahapan *integrity* akan lebih menerima kondisi yang terjadi pada dirinya sehingga dapat memiliki *self compassion* yang lebih tinggi. *Self compassion* terendah pada masa remaja, hal ini disebabkan remaja sedang berada pada masa peralihan yang sulit dari masa anak menuju dewasa.

Faktor ketiga jenis kelamin, hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perempuan memiliki *self compassion* sedikit lebih rendah dibandingkan laki-laki. Perempuan lebih sering merenung dan memikirkan masa lalu secara berulang-ulang. Sehingga pikiran negatif bisa saja terus muncul dan berpotensi untuk mengalami kecemasan. Faktor terakhir terdapat budaya, budaya mempengaruhi tingkat *self compassion* individu (Neff, 2008). Penelitian yang dilakukan di Amerika, Thailand dan Taiwan menunjukkan bahwa orang Asia memiliki keinginan untuk peduli dengan

orang lain sedangkan budaya barat cenderung mengembangkan sikap mandiri dan individualistik.

C. Social Support

1. Pengertian

social support (dukungan sosial) adalah pertukaran sumber-sumber, yaitu berupa dukungan yang dilakukan minimal oleh dua individu yang disadari oleh pemberi maupun penerima yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan penerima (Evelyn & Savitri, 2020; Shumaker & Brownell, 1984; Zimet dkk, 1988). Sama halnya dengan penjelasan Frey & Röthlisberger (1996) bahwa *social support* merupakan ketentuan dan efek dari dukungan yang diperoleh melalui hubungan secara luas yang ditentukan oleh individu yang dirasa telah cukup (Sintiawati, 2017). Selanjutnya *Social support* yaitu proses penilaian individu terhadap bantuan yang diberikan yang terdiri dari informasi atau nasehat, baik bersifat verbal maupun tidak verbal, perhatian, bantuan instrumental, diperoleh dari komunitas, hubungan sosial dan partner yang dipercaya (Anisa, 2014; Lin dkk, 1986; Zimet dkk, 1988). *Social support* yang diperoleh individu dari lingkungan sosialnya dapat berasal dari sumber-sumber yang berbeda, misalnya dari pasangan suami-istri atau orang tercinta, keluarga, teman, partner kerja, psikolog, organisasi atau komunitas (Saputri & Sugiharto, 2020; Sarafino, 1994). Suatu jaringan sosial dapat menghasilkan bantuan maupun dukungan yang dibutuhkan

individu, yaitu berupa bantuan dalam bentuk emosional, instrumental dan finansial (Lastary & Rahayu, 2018; Sener, 2011).

Walen & Lachman (2000) berpendapat bahwa *social support* dioperasionalkan sebagai persepsi yang dirasakan individu mengenai kepedulian dan kepahaman yang diperoleh dari suatu jaringan atau hubungan sosial, seperti sumber bantuan dan dukungan yang diperoleh individu dari keluarga, teman, partner kerja dan orang lain yang dapat menimbulkan perasaan nyaman bagi individu. Pendapat lain menyatakan *social support* merupakan bentuk tingkah laku yang menimbulkan perasaan nyaman, menyebabkan individu yakin bahwa dirinya dihargai dan dicintai oleh orang lain serta bersedia memberikan perhatian, kenyamanan kepada diri individu (Orford, 1992; Wahaningsih, 2016). Menurut Sheridan & Radmacher (1992) dalam Sintiawati (2017) *social support* merupakan kehadiran orang lain yang dapat menyebabkan individu percaya bahwa dirinya dicintai, diperhatikan dan merasa bahwa dirinya merupakan bagian dari kelompok sosial, yaitu keluarga, teman dekat dan rekan kerja. Lebih lanjut, keluarga dan teman dapat menjadi sumber utama dukungan sosial (Dahlem dkk, 1991; Procidano & Heler, 1983). Dari beragam pendapat yang dikemukakan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa *social support* dapat diperoleh dari tiga sumber, yaitu keluarga, teman-teman dan orang yang dianggap penting (*significant other*), dimana dukungan tersebut dapat menimbulkan perasaan nyaman, diperhatikan dan sejahtera (Dahlem dkk, 1991).

2. Aspek – aspek

Menurut Zimet dkk (1988) terdapat tiga aspek *social support* sebagai diterimanya dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat individu yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan orang yang istimewa. Aspek dukungan keluarga adalah bantuan-bantuan yang diberikan oleh keluarga terhadap individu seperti membantu dalam membuat keputusan ataupun kebutuhan secara emosional. Selanjutnya, aspek dukungan teman atau bantuan yang diberikan oleh teman-teman individu seperti membantu dalam kegiatan sehari-hari ataupun bantuan dalam bentuk lainnya. Terakhir dukungan orang yang istimewa atau bantuan yang diberikan oleh seseorang yang spesial dalam kehidupan individu seperti membuat individu merasa nyaman dan merasa dihargai.

Menurut Sarafino (1994) ada lima aspek dukungan sosial (*social support*), meliputi dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumen, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Dukungan Emosi Merupakan ekspresi empati, kepedulian, dan perhatian kepada seseorang. Hal ini membuat seseorang merasa nyaman, didukung serta dicintai pada saat individu tersebut dalam kondisi stress. Berikutnya dukungan penghargaan, dukungan ini terjadi melalui ekspresi orang mengenai hal yang positif tentang orang tersebut, membesarkan hati, setuju dengan ide atau perasaan individu, perbandingan positif antara individu tersebut dengan individu lain, seperti pada orang lain yang memiliki kekurangan atau lebih buruk. Dukungan ini menyediakan

perasaan harga diri, kompeten dan bernilai. Dukungan penghargaan bernilai khususnya selama penilaian terhadap stress seperti seseorang menilai bahwa tuntutan melebihi kemampuan atau sumber-sumber personalnya.

Aspek selanjutnya adalah dukungan instrument, dukungan ini meliputi bantuan langsung seperti apabila seseorang diberi atau dipinjami uang atau dibantu dengan cara melaksanakan tugas atau pekerjaan pada saat individu tersebut berada dalam kondisi stress. Aspek keempat dukungan informasi yang meliputi pemberian nasehat, saran ataupun umpan balik mengenai bagaimana orang tersebut berada dalam kondisi stress. Aspek terakhir menurut sarafino dukungan jaringan sosial, terjadi dengan memberikan perasaan bahwa individu merupakan anggota dari kelompok tertentu dan memiliki minat yang sama. Rasa kebersamaan dengan anggota kelompok merupakan dukungan bagi individu.

3. Faktor yang mempengaruhi *social support*

Ada tiga faktor yang membuat individu menerima *social support* yaitu keintiman, harga diri, dan keterampilan sosial. Keintiman, merupakan suatu hal yang paling berpengaruh dalam interaksi sosial, karena semakin intim maka dukungan yang diperoleh pun semakin besar. Menerima bantuan dari orang lain dapat menurunkan harga diri karena ada perasaan tak mampu lagi untuk berusaha. Selanjutnya, individu yang memiliki keterampilan sosial yang tinggi akan memiliki jaringan sosial

yang luas sehingga akan mudah menerima dukungan sosial (Balogun, 2014; Kurniawati, 2012; Nisak, 2017).

Selanjutnya, seorang individu dapat menerima *social support* karena adanya beberapa faktor yaitu penerima dukungan, penyediaan dukungan, komposisi dan struktur jaringan dukungan sosial (Sarafino & Smith, 2014; Sennang, 2017). Penerima dukungan berkaitan dengan perilaku sosial seseorang individu yang suka membantu atau menolong, dengan kata lain seseorang individu tidak akan menerima dukungan sosial jika ia tidak ramah kepada orang lain, tidak pernah membantu orang lain, dan tidak membiarkan orang mengetahui bahwa ia membutuhkan bantuan. Penyediaan dukungan berkaitan dengan kemampuan diri, kondisional, dan situasional, yang berarti seseorang individu yang harusnya menjadi penyedia dukungan mungkin tidak memiliki sesuatu yang orang lain butuhkan, atau mungkin sedang mengalami stres sehingga tidak memikirkan orang lain dan tidak sadar akan kebutuhan orang lain. Komposisi dan struktur jaringan dukungan sosial berkaitan dengan hubungan yang seorang individu miliki dengan orang-orang terdekat dalam hidupnya seperti keluarga dan teman.

D. Hubungan *Self Compassion* dan *Social Support* dengan Resiliensi

Penelitian Isfani & Paramita (2021) mengungkapkan *self compassion* yang berkorelasi positif dan berkontribusi kuat mempengaruhi resiliensi. Maka individu dengan *self compassion* yang tinggi berkemungkinan besar bahwa individu tersebut memiliki resiliensi yang tinggi pula. Sejalan dengan penelitian Bluth dkk, (2018) bahwa *self compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap resiliensi. Permatasari & Siswati (2017) menerangkan individu dengan *self compassion* yang tinggi mampu melakukan penyesuaian diri dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan dengan lebih mudah. begitupun menurut Bustam dkk, (2021), individu yang memiliki *self compassion* tinggi mampu untuk menerima emosi negatif yang muncul karena tekanan yang didapat.

Individu dengan *self compassion* menandakan individu tersebut menghargai diri sendiri secara positif bahkan pada kegagalan terburuk mereka dengan cara menyayangi diri sendiri (Akiki dkk, 2021). Dwitya & Priyambodo (2020) berpendapat dengan *self compassion* dapat membantu individu untuk tidak menyalahkan dirinya atau mengkritik ketika dihadapkan kesulitan. Dengan adanya *self compassion* pada individu, terutama usia remaja dapat membantu mengurangi resiko gangguan internalisasi pada proses adaptasi remaja menuju dewasa (Nazari & Ghadampour, 2021). Hatun & Kurtça (2022) menambahkan bahwa *self compassion* membantu individu menghadapi tantangan psikologis serta membantu mereka meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan meningkatkan ketahanan mereka.

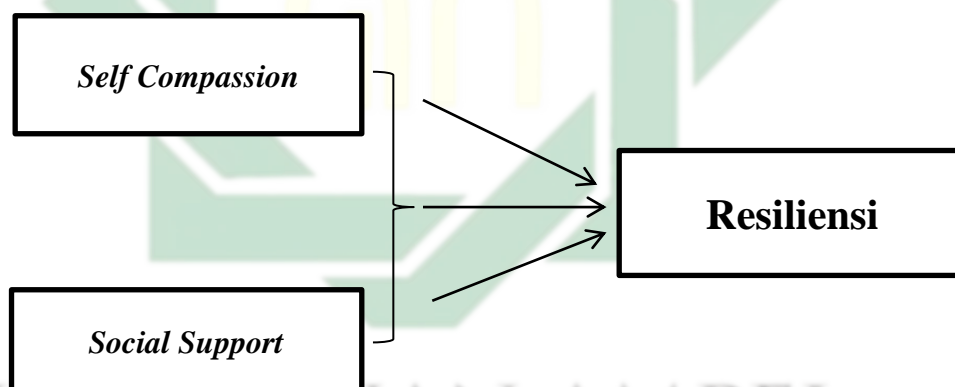
Wimanda & Herdiana (2022) menyebutkan bahwa *social support* berpengaruh terhadap resiliensi pada remaja berjenis kelamin perempuan yang memiliki latar belakang orang tua bercerai. Dapat di ketahui bahwa semakin tinggi *social support* maka resiliensi yang dirasakan juga semakin tinggi. Penelitian yang sama juga di temukan pengaruh signifikan antara *social support* terhadap resiliensi pada subjek mahasiswa (Febriana, 2022). Individu bisa menerima dukungan sosial dari orang tua, guru sahabat, dan teman sebaya sehingga individu merasa dipandang, dihargai serta di cintai (Ainnayyah & Nursalim, 2022; Rif'ati dkk, 2018; Tentama, 2015). Barbarosa & Putri (2021) menjelaskan dukungan sosial dapat berupa kesediaan untuk menjadi tempat mengeluh sebagai upaya pelepasan emosi negatif dan kecemasan.

Adanya *social support* pada individu memunculkan perasaan memiliki, meningkatkan harga diri serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri (Anwaruddin, 2018). Pemberian dukungan sosial yang positif membantu individu menyesuaikan diri pada suatu kejadian yang menekan (Widiasavitri & Tricahyani, 2016). Nugrahini dkk (2021) menambahkan *social support* yang tinggi pada individu mampu membuatnya bangkit dari keterpurukan yang di alami. Individu yang mampu berhasil beradaptasi terhadap tekanan dalam hidupnya menyandarkan sumber supportnya pada keluarga dan komunitasnya (Mufidah, 2017; Werner, 2005).

E. Kerangka Teoritik

Menurut Oktaviani & Cahyawulan (2021) *self compassion* berhubungan positif dengan resiliensi, dimana *self compassion* tinggi, maka resiliensi pada individu cenderung tinggi juga. Selanjutnya Laksana & Virlia (2019) menyatakan bahwa mempunyai dampak positif antara *social support* kepada resiliensi, yakni berarti semakin besar *social support* yang di dapatkan individu, maka akan semakin tinggi resiliensi yang dimilikinya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *self compassion* dan *social support* secara bersama dapat mempengaruhi resiliensi remaja panti asuhan. Adapun kerangka teori penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut :



Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik

Gambar 2.1 diatas menerangkan yakni *self compassion* berpengaruh terhadap resiliensi, dimana semakin tinggi *self compassion* pada individu akan mempunyai resiliensi yang cenderung tinggi pula. Selanjutnya *social support* yang diperoleh dapat mempengaruhi tingkat resiliensi pada individu. Jika *social support* tinggi, maka resiliensi juga tinggi. Begitupun dengan adanya *self compassion* dan *social support* yang tinggi pada individu, resiliensi yang terbentuk cenderung tinggi pula.

F. Hipotesis

Dari uraian diatas, peneliti merumuskan hipotesis penelitian ini sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi pada remaja panti asuhan.
2. Terdapat pengaruh *social support* terhadap resiliensi pada remaja panti asuhan.
3. Terdapat pengaruh *self compassion* dan *social support* terhadap resiliensi pada remaja panti asuhan.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional dimaksudkan untuk mengungkapkan hubungan antar variabel dengan menggunakan statistic korelasional (Santoso & Madiistriyatno, 2021). rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi jamak (*multiple regression*) yakni lebih jelasnya melakukan analisis data yang didapat dengan analisis regresi linier berganda.

B. Identifikasi Variabel

Penelitian ini memiliki tiga variabel, yakni terdiri dari 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat :

1. Variabel X1 : *self compassion*
2. Variabel X2 : *social support*
3. Variabel Y : resiliensi

C. Definisi Operasional

1. Resiliensi

Resiliensi merupakan kualitas individu untuk bertahan dan berkembang dalam menghadapi kesulitan dilihat dari kompetensi pribadi, kepercayaan diri, penerimaan positif, kontrol diri, dan spiritualitas.

2. *Self compassion*

Self compassion adalah keterbukaan individu terhadap penderitaan yang dialami dengan tidak menilai diri secara berlebih serta meyakini

setiap pengalaman maupun masalah umum terjadi pada orang lain, yang diukur melalui *Self-Kindness* (kebaikan diri), *Common humanity* (kelaziman seluruh manusia), dan *Mindfulness* (kesadaran penuh).

3. *Social support*

Social support merupakan sumber daya yang dipersepsikan individu bertujuan membantu yang dinilai dari dukungan keluarga, teman, dan *significant others*.

D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini merupakan remaja panti asuhan yang ada di Surabaya. Menurut data Sipas Pemkot Surabaya terdapat 30 yayasan panti asuhan yang terbagi menjadi 5 wilayah, yakni Surabaya barat, Surabaya timur, Surabaya utara, Surabaya selatan, dan Surabaya pusat. Adapun jumlah populasi belum tercantum dalam data sipas tersebut.

2. Teknik Sampling

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quota sampling*. *Quota sampling* merupakan teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang tidak memiliki kriteria tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan (Sugiyono, 2016).

3. Sampel

Ukuran sampel yang layak dalam penelitian dengan teknik *quota sampling* adalah 250 (Utama, 2016). Maka dalam penelitian ini terdapat 250

subjek remaja panti asuhan yang terdapat di Surabaya, dengan pembagian setiap wilayah mewakili 50 subjek.

Terdapat delapan panti asuhan yang menjadi tempat penelitian sehingga terpenuhi jumlah yang dibutuhkan peneliti yaitu panti asuhan Wachid Hasyim, Iffatul Alijah, Al-fatimah, Ulul Azmi, Khoiriyah Hasyim, Uswah, An Najah, Darul Ilmi.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan penelitian ini merupakan skala psikologi, terdapat 3 skala psikologi yang digunakan : *connor davidson resilience scale 10 (CD-RISC 10)*, *12-item Self-Compassion Scale–Short Form (SCS–SF)*, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*.

1. Resiliensi

a. Definisi operasional

Kualitas individu untuk bertahan dan berkembang dalam menghadapi kesulitan dilihat dari kompetensi pribadi, kepercayaan diri, penerimaan positif, kontrol diri, dan spiritualitas.

b. Instrumen resiliensi

Skala resiliensi dalam penelitian ini menggunakan *connor davidson resilience scale 10 (CD-RISC 10)* yang disusun oleh Campbell-Sills & Stein (2007) dengan mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Connor & Davidson (2003). Seluruh aitem yang ada dalam instrument ini adalah favourable. Adapun rincian skala resiliensi disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 3. 1 Blue Print Skala Resiliensi

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Hardiness	1, 3, 4, 5, 7, 10	6
Presistence	2, 6, 8, 9	4
Total		10

c. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Resiliensi

1) Validitas

Uji validitas bertujuan untuk mengukur seberapa cermat suatu alat ukur melakukan fungsinya, dengan melihat perbandingan nilai r hitung (*pearson correlation*) dengan nilai r tabel, yang mana jika r hitung $>$ r tabel, maka instrumen penelitian dikatakan valid dan sebaliknya jika r hitung $<$ r tabel maka instrumen dikatakan invalid (Darma, 2021).

Skala resiliensi terdiri dari 10 item, berikut hasil uji validitas tersebut :

Tabel 3. 2 Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi

No. Item	<i>Pearson Correlation</i>	Perbandingan R- Tabel	Hasil
Item 1	.738	0,36	Valid
Item 2	.505	0,36	Valid
Item 3	.576	0,36	Valid
Item 4	.602	0,36	Valid
Item 5	.528	0,36	Valid
Item 6	.512	0,36	Valid
Item 7	.644	0,36	Valid
Item 8	.706	0,36	Valid
Item 9	.698	0,36	Valid
Item 10	.525	0,36	Valid

Uji validitas dikatakan valid jika r hitung (tabel *pearson correlation*) $>$ r tabel (kolom $df = N-2$) dengan nilai N pada uji coba alat ukur disini sebesar 30 subjek dilihat dari taraf

signifikansi 5% sebesar 0,36. Dari Tabel 3.2 di atas menunjukkan bahwa hasil uji coba alat ukur semua item dikatakan valid.

2) Reliabilitas

Pengujian reliabilitas mengukur item yang digunakan untuk mengetahui apakah data yang dihasilkan dapat diandalkan dengan membandingkan nilai *cronbach's alpha* dengan taraf signifikan yang digunakan (Darma, 2021). Dibawah ini adalah hasil uji reliabilitas pada skala resiliensi:

Tabel 3. 3 Hasil Uji Reliabilitas variabel Resiliensi

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Item
.793	10

Uji reliabilitas dikatakan reliable jika nilai cronbach's alpha > 0,60. Dari tabel 3.3 didapatkan nilai 0,793 > 0,60 maka uji reliabilitas pada skala resiliensi bisa dikatakan reliable.

2. *Self compassion*

a. Definisi Operasional

Keterbukaan individu terhadap penderitaan yang dialami dengan tidak menilai diri secara berlebih serta meyakini setiap pengalaman maupun masalah umum terjadi pada orang lain, yang diukur melalui *self-kindness* (kebaikan diri), *common humanity* (kelaziman seluruh manusia), dan *mindfulness* (kesadaran penuh).

b. Instrumen *Self Compassion*

Instrumen *self compassion* yang digunakan dalam penelitian ini adalah 12-item *Self-Compassion Scale–Short Form* (SCS–SF) yang

disusun Raes dkk (2011) melihat aspek dari Neff (2003). Yang sudah pernah digunakan pada penelitian sebelumnya (Lestari, 2020).

Blueprint skala *self compassion* dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 3. 4 Blue Print Skala Self Compassion

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
<i>Self Kindness</i>	2, 6	11, 12	4
<i>Common Humanity</i>	5, 10	4, 8	4
<i>Mindfulness</i>	3, 7	1, 9	4
Total	6	6	12

c. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1) Validitas

Uji validitas mengukur sah atau tidaknya setiap item yang digunakan, jika r hitung $>$ r tabel, maka instrumen penelitian dikatakan valid dan sebaliknya jika r hitung $<$ r tabel maka instrumen dikatakan invalid (Darma, 2021).

Skala *self compassion* terdiri dari 12 item yang dijelaskan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Skala Self Compassion

No. Item	<i>Pearson Correlation</i>	Perbandingan R-Tabel	Hasil
Item 1	.649	0,36	Valid
Item 2	.547	0,36	Valid
Item 3	.563	0,36	Valid
Item 4	.464	0,36	Valid
Item 5	.521	0,36	Valid
Item 6	.416	0,36	Valid
Item 7	.000	0,36	Invalid
Item 8	.668	0,36	Valid
Item 9	.739	0,36	Valid
Item 10	.023	0,36	Invalid
Item 11	.457	0,36	Valid
Item 12	.732	0,36	Valid

Uji validitas dikatakan valid jika r hitung (tabel *pearson correlation*) $>$ r tabel (kolom $df = N-2$) dengan nilai N pada uji coba alat ukur sebesar 30 subjek dilihat dari taraf signifikansi 5% sebesar 0,36. Dari Tabel 3.5 menunjukkan bahwa terdapat item yang gugur pada nomor 7 dan 10 sehingga item tersebut harus dikeluarkan dari skala yang ada. Adapun *blueprint* skala *self compassion* setelah dilakukan uji coba terlihat pada tabel berikut :

Tabel 3. 6 Blueprint Skala Self Compassion pasca uji terpakai

Aspek	Item		Jumlah
	Favourable	Unfavourable	
<i>Self Kindness</i>	2, 6	11, 12	4
<i>Common Humanity</i>	5	4, 8	3
<i>Mindfulness</i>	3	1, 9	3
Total	5	5	10

2) Reliabilitas

Uji reliabilitas mengukur item-item pada variabel dengan membandingkan nilai *cronbach's alpha* dengan taraf signifikan yang digunakan (Darma, 2021). Dibawah ini adalah hasil uji reliabilitas pada skala *self compassion*:

Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas variabel Self Compassion

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Item
.787	10

Uji reliabilitas dikatakan reliable jika nilai *cronbach's alpha* $>$ 0,60. Dari tabel 3.7 menunjukkan nilai 0,787 $>$ 0,60 maka uji reliabilitas pada alat ukur *self compassion* bisa dikatakan reliable.

3. Social Support

a. Definisi Operasional

Sumber daya yang dipersepsikan individu bertujuan membantu yang dinilai dari dukungan keluarga, teman, dan *significant others*.

b. Instrumen Social Support

Social support diukur menggunakan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* yang dikembangkan oleh Zimet dkk (1988). Skala *MSPSS* ini diukur dari tiga aspek yaitu dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan *significant others*. Instrumen dalam penelitian ini tidak terdapat *unfavourable*. Berikut *blue print* skala *social support* yang akan dijelaskan pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. 8 Blue Print Skala Social Support

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Dukungan Keluarga	3, 4, 8, 11	4
Dukungan Teman	6, 7, 9, 12	4
Dukungan <i>Significant others</i>	1, 2, 5, 10	4
Total		12

c. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1) Validitas

Uji validitas berfokus pada perbandingan nilai r hitung dengan r tabel, jika r hitung $>$ r tabel, maka instrumen penelitian dikatakan valid dan sebaliknya jika r hitung $<$ r tabel maka instrumen dikatakan invalid (Darma, 2021).

Skala *social support* terdiri dari 12 item yang dijelaskan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Skala *Social Support*

No. Item	<i>Pearson Correlation</i>	Perbandingan R-Tabel	Hasil
Item 1	.736	0,36	Valid
Item 2	.444	0,36	Valid
Item 3	.533	0,36	Valid
Item 4	.571	0,36	Valid
Item 5	.119	0,36	Invalid
Item 6	.746	0,36	Valid
Item 7	.579	0,36	Valid
Item 8	.484	0,36	Valid
Item 9	.723	0,36	Valid
Item 10	.587	0,36	Valid
Item 11	.698	0,36	Valid
Item 12	.492	0,36	Valid

Uji validitas dikatakan valid jika r hitung (tabel *pearson correlation*) $>$ r tabel (kolom $df = N-2$) dengan nilai N pada uji coba alat ukur ini sebanyak 30 subjek dilihat dari taraf signifikansi 5% sebesar 0,36. Dari Tabel 3.9 menunjukkan bahwa terdapat item yang gugur pada nomor 5 sehingga item tersebut harus dikeluarkan dari skala yang ada. Adapun *blueprint* skala *social support* setelah dilakukan uji coba terlihat pada tabel berikut :

Tabel 3. 10 *Blueprint* Skala *Social Support* pasca uji terpakai

Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
Dukungan Keluarga	3, 4, 8, 11	4
Dukungan Teman	6, 7, 9, 12	4
Dukungan <i>Significant others</i>	1, 2, 10	3
Total		11

2) Reliabilitas

Pengujian reliabilitas mengukur item-item pada variabel dengan membandingkan nilai *cronbach's alpha* dengan taraf signifikan yang digunakan (Darma, 2021). Dibawah ini adalah hasil uji reliabilitas pada skala *social support* :

Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas variabel *Self Compassion*

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Item
.823	11

Uji reliabilitas dikatakan reliabel jika nilai *cronbach's alpha* > 0,60. Dari tabel 3.11 menunjukkan nilai 0,823 > 0,60 maka uji reliabilitas pada alat ukur *social support* bisa dikatakan reliabel.

F. Analisis Data

Terdapat dua jenis analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini, yakni analisis deskriptif dan analisis Inferensial. Analisis statistik deskriptif merupakan analisis yang berkaitan dengan pengumpulan dan penyajian dari berbagai karakteristik data sebagai informasi penelitian (Priyastama, 2020). Adapun analisis statistik inferensi merupakan analisa sebagian maupun seluruh data yang berasal dari sampel hingga tahapan penarikan kesimpulan dari data (Priyastama, 2020). Penelitian ini menggunakan statistik inferensial berupa regresi berganda, yang dimaksudkan untuk menguji signifikansi dua variabel bebas terhadap variabel terikat (Muhid, 2019a).

Berikut rumus yang digunakan dalam analisis regresi berganda :

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan :

Y	=	Resiliensi
A	=	Konstanta
b _{1,2}	=	Koefisien regresi
X ₁	=	<i>Self Compassion</i>
X ₂	=	<i>Social Support</i>
e	=	Error

Terdapat sejumlah uji asumsi klasik sebelum melakukan analisis regresi ganda yaitu uji normalitas, uji multikolinearitas dan uji heterokedastisitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing- masing variabel telah menyebar secara normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji statistic Kolmogorov Smirnov. Pedoman yang digunakan saat menguji normalitas data adalah jika signifikansi > 0,05 maka sebaran data disebut normal, sebaliknya jika < 0,05 maka sebaran data disebut tidak normal (Muhid, 2019b). Adapun hasil uji normalitas sebagai berikut :

Tabel 3. 12 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	Df	Sig.
Resiliensi	.055	250	.067
<i>Self Compassion</i>	.054	250	.071
<i>Social Support</i>	.052	250	.095

Tabel 3.12 memperlihatkan nilai signifikansi pada variabel resiliensi sebesar 0,067 > 0,05 berarti variabel resiliensi mempunyai data

yang berdistribusi normal. Adapun pada variabel *self compassion* bernilai sig. $0,71 > 0,05$ yang diartikan data variabel *self compassion* juga memiliki nilai distribusi normal. Selanjutnya pada variabel menunjukkan nilai sig. $0,95 > 0,05$ sehingga juga termasuk distribusi normal. Dari hasil yang ada dapat disimpulkan bahwa variabel resiliensi, *self compassion*, dan *social support* seluruhnya berdistribusi normal.

b. Uji heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan alat uji model regresi untuk mengetahui ketidaksamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lainnya. Model regresi yang baik adalah yang homokedastisitas atau tidak terjadi masalah heteroskedastisitas (Perdana, 2016). Penelitian ini menggunakan uji *glejser* untuk menentukan nilai uji heteroskedastisitas dengan ketentuan jika nilai sig. $> 0,05$ maka tidak terjadi gejala heteroskedastisitas serta berlaku untuk sebaliknya. Berikut hasil yang didapatkan setelah dilakukan uji heteroskedastisitas :

Tabel 3. 13 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Model	T	Sig.
(Constant)	3.016	.003
<i>Self Compassion</i>	-.813	.417
<i>Social Support</i>	1.276	.203

Melihat pada hasil tabel 3.13 bahwa variabel *self compassion* mendapatkan nilai sig. sebesar 0,417 dan pada variabel *social support* terdapat nilai sig. 0,203 yang mana keduanya lebih besar dari nilai 0,05 sehingga dapat dikatakan kedua variabel tersebut tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

c. Uji Multikolinearitas

Untuk menemukan adanya korelasi antar variabel bebas (independen). Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi diantara variable independen. Uji multikolinearitas dapat dilakukan dengan uji regresi, dengan nilai patokan VIF (*Variance Inflation Factor*) dan nilai *Tolerance*. Kriteria yang digunakan adalah jika nilai VIF di sekitar angka 1-10, maka dikatakan tidak terdapat masalah multikolinearitas. Jika nilai *Tolerance* ≥ 0.10 , maka dikatakan tidak terdapat masalah multikolinearitas (Perdana, 2016). Adapun hasil uji multikolinearitas sebagai berikut :

Tabel 3. 14 Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Unstandardized Coefficients			Collinearity Statistics	
	B	t	Sig.	Tolerance	VIF
(Constant)	25.271	16.226	.000		
<i>Self Compassion</i>	.100	2.169	.031	.934	1.071
<i>Social Support</i>	.120	2.904	.004	.934	1.071

Dari tabel 3.14 diatas menunjukkan bahwa nilai nilai VIF sebesar $1.071 < 10,00$ dan nilai *tolerance* sebesar $0,934 > 0,10$ artinya tidak terdapat masalah multikolinearitas antara variabel *self compassion* dan variabel *social support*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan pelaksanaan penelitian

Terdapat beberapa tahapan persiapan dan pelaksanaan yang dilakukan dalam penelitian ini. Tahap pertama merupakan identifikasi masalah dan pembuatan tujuan penelitian. Kemudian melakukan *literature review* guna mengetahui teori terkait dan hubungan antar variabel yang diangkat. Selanjutnya merupakan tahapan pencarian subjek penelitian sesuai kebutuhan dalam menjawab rumusan masalah. Berikutnya tahap penyusunan desain penelitian dan persiapan alat ukur dengan cara adaptasi alat ukur yang sudah ada.

Tahapan berikutnya pengambilan data yang dilakukan pada tanggal 1-30 November 2022 di delapan panti asuhan yang ada di Surabaya. Mekanisme pengambilan data yang dilakukan adalah peneliti datang ke tempat penelitian dan subjek serentak mengisi kuesioner sesuai arahan dari peneliti. Pengisian kuesioner dilakukan di panti asuhan yang mewakili dari seluruh wilayah Surabaya yang tertera dalam data Sipas Pemkot Surabaya.

2. Deskripsi Data Demografis Subjek

Terdapat beberapa data demografis subjek yang disorot dalam penelitian ini diantaranya berdasarkan jenis kelamin, rentang usia, penyebab/alasan tinggal di panti asuhan, dan lama tinggal di panti asuhan.

Pada deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh jenis kelamin perempuan yakni 150 orang (60,0%), sedangkan pada jenis kelamin perempuan berjumlah 100 orang (40,0%).

Tabel 4. 1 Hasil Uji Deskriptif Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	100	40,0%
Perempuan	150	60,0%
Total	250	100%

Selanjutnya deskripsi demografis subjek berdasarkan rentang usia yang terbagi menjadi dua, yakni pada rentang usia remaja awal 11-15 tahun dan pada remaja akhir 16-18 tahun (Herlina, 2013; Hurlock, 1990). Pada kelompok rentang usia fase remaja akhir lebih dominan sebesar 140 subjek dengan presentase 56% dibandingkan dengan rentang usia fase remaja awal yakni 110 subjek dengan presentase 44%.

Tabel 4. 2 Hasil Uji Deskriptif Berdasarkan Rentang Usia

Rentang Usia	Jumlah	Presentase
11-15 tahun	110	44,0%
16-18 tahun	140	56,0%
Total	250	100%

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Kemudian deskripsi data subjek berdasarkan penyebab tinggal di panti asuhan, yang mana terdapat beberapa kategori penyebab tinggalnya remaja di panti asuhan diantaranya karena kedua orang tua meninggal sebanyak 20 orang, salah satu orang tua meninggal sebanyak 85 orang, kondisi ekonomi sebanyak 143 dan alasan lainnya sebanyak 2 orang. Maka dapat disimpulkan mayoritas subjek dalam penelitian ini merupakan remaja yang tinggal di panti asuhan dikarenakan kondisi ekonomi yang sulit.

Tabel 4. 3 Hasil Uji Deskriptif Berdasarkan Penyebab Tinggal di Panti Asuhan

Penyebab Tinggal di Panti Asuhan	Jumlah	Presentase
Kedua Orang Tua Meninggal	20	8,0%
Salah Satu Orang Tua Meninggal	85	34,0%
Kondisi Ekonomi	143	57,2%
Alasan Lainnya	2	0,8% %
Total	250	100%

Adapun untuk deskripsi data subjek berdasarkan lama tinggal di panti asuhan terbagi menjadi 3 kategori yakni 1-2 tahun sebanyak 33 orang, 3-4 tahun 113 orang, dan yang tinggal selama 5 tahun atau lebih sebanyak 102 orang.

Tabel 4. 4 Hasil Uji Deskriptif Berdasarkan Lama Tinggal di Panti Asuhan

Lama Tinggal di Panti Asuhan	Jumlah	Presentase
1-2 tahun	33	13,2%
3-4 tahun	115	46,0%
5 tahun atau lebih	102	40,8%
Total	250	100%

3. Kategorisasi Variabel

Kategorisasi setiap variabel bertujuan untuk melihat kategori rendah, sedang, hingga tinggi pada jumlah subjek yang ada. Rumus yang digunakan sebagai pedoman kategori sebagai berikut :

Tabel 4. 5 Rumus Pedoman Penentuan Nilai Kategori

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD < X$

Keterangan : M = Mean, SD = Standart Deviasi

Dari jumlah keseluruhan subjek sebesar 250 orang remaja, didapatkan hasil uji kategorisasi pada variabel resiliensi kategori rendah sebanyak 31 orang, kategori sedang sebanyak 163 orang dan kategori tinggi sebanyak 56 orang.

Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi Variabel Resiliensi

Kategori	Jumlah	Presentase
Rendah	31	12,4%
Sedang	163	65,2%
Tinggi	56	22,4%
Total	250	100%

Berikutnya uji kategorisasi pada variabel *self compassion* menunjukkan hasil kategori rendah 37 orang, pada kategori sedang 154 orang dan kategori tinggi 59 orang.

Tabel 4. 7 Hasil Kategorisasi Variabel *Self Compassion*

Kategori	Jumlah	Presentase
Rendah	37	14,8%
Sedang	154	61,6%
Tinggi	59	23,6%
Total	250	100%

Kemudian variabel *social support* terdapat 38 orang pada kategori rendah, 154 orang pada kategori sedang, dan 58 orang pada kategori tinggi.

Tabel 4. 8 Hasil Kategorisasi Variabel *Social Support*

Kategori	Jumlah	Presentase
Rendah	38	15,2%
Sedang	154	61,6%
Tinggi	58	23,2%
Total	250	100%

4. Data Tabulasi Silang

Tabulasi silang pertama memaparkan variabel resiliensi dengan data demografis subjek berdasarkan jenis kelamin. Tingkat Resiliensi yang tinggi dialami oleh subjek berjenis kelamin perempuan dan laki-laki dengan angka bilangan pada perempuan lebih banyak yakni 34 orang, dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 22 orang.

Tabel 4. 9 Hasil Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Resiliensi

		Jenis Kelamin		Total
		Laki-laki	Perempuan	
Resiliensi	Rendah	14 (5,6%)	17 (6,8%)	31 (12,4%)
	Sedang	64 (25,6%)	99 (39,6%)	163 (65,2%)
	Tinggi	22 (8,8%)	34 (13,6%)	56 (22,4%)
Total		100 (40%)	150 (60%)	250 (100%)

Tabulasi silang kedua menjelaskan gabungan antara variabel resiliensi dengan rentang usia remaja panti asuhan. Tingkat resiliensi yang tinggi terjadi pada fase remaja akhir dengan rentang usia 16-18 tahun yakni sebanyak 31 orang.

Tabel 4. 10 Hasil Tabulasi Silang Rentang Usia dengan Resiliensi

		Rentang Usia		Total
		11-15 tahun	16-18 tahun	
Resiliensi	Rendah	15 (6,0%)	16 (6,4%)	31 (12,4%)
	Sedang	70 (28,0%)	93 (37,2%)	163 (65,2%)
	Tinggi	25 (10,0%)	31 (12,4%)	56 (22,4%)
Total		110 (44,0%)	140 (56,0%)	250 (100%)

Selanjutnya Tabulasi silang ketiga menggambarkan hasil gabungan antara variabel resiliensi dengan data subjek berdasarkan penyebab tinggal di panti asuhan. Sebanyak 33 orang memiliki resiliensi tinggi disebabkan oleh kondisi ekonomi yang rendah.

Tabel 4. 11 Hasil Tabulasi Silang Penyebab Tinggal di Panti Asuhan dengan Resiliensi

		Resiliensi			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Penyebab Tinggal di Panti Asuhan	Kedua Orang tua Meninggal	0 (0%)	14 (5,6%)	6 (2,4%)	20 (8,0%)
	Salah Satu Orang Tua Meninggal	8 (3,2%)	60 (24,0%)	17 (6,8%)	85 (34,0%)
	Kondisi Ekonomi	23 (9,2%)	87 (34,8%)	33 (13,2%)	143 (57,2%)
	Alasan Lainnya	0 (0%)	2 (0,8%)	0 (0%)	2 (0,8%)
Total		31 (12,4%)	163 (65,2%)	56 (22,4%)	250 (100%)

Tabulasi silang gabungan variabel resiliensi dengan data demografis yang terakhir adalah lama tinggal di panti Asuhan. Tingkat resiliensi tertinggi berada pada subjek yang telah tinggal di panti asuhan selama 5 tahun atau lebih dengan jumlah bilangan sebesar 25 orang.

Tabel 4. 12 Hasil Tabulasi Silang Lama Tinggal di Panti Asuhan dengan Resiliensi

		Resiliensi			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Lama Tinggal di Panti Asuhan	1-2 tahun	6 (2,4%)	20 (8,0%)	7 (2,8%)	33 (13,2%)
	3-4 tahun	17 (6,8%)	74 (29,6%)	24 (9,6%)	115 (46%)
	5 tahun atau lebih	8 (3,2%)	69 (27,6%)	25 (10%)	102 (40,8%)
	Total	31 (12,4%)	163 (65,2%)	56 (22,4%)	250 (100%)

Selanjutnya Tabulasi silang yang menggabungkan variabel bebas dengan variabel terikat. Pada tabulasi silang variabel *self compassion* dengan resiliensi terdapat 26 subjek yang memiliki tingkat resiliensi dan *self compassion* yang tinggi.

Tabel 4. 13 Hasil Tabulasi Silang *Self Compassion* dengan Resiliensi

		Resiliensi			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
<i>Self Compassion</i>	Rendah	6 (2,4%)	25 (10,0%)	6 (2,4%)	37 (14,8%)
	Sedang	20 (8,0%)	110 (44,0%)	24 (9,6%)	154 (61,6%)
	Tinggi	5 (2,0%)	28 (11,2%)	26 (10,4%)	59 (23,6%)
Total		31 (12,4%)	163 (65,2%)	56 (22,4%)	250 (100%)

Kemudian tabulasi silang gabungan antara *social support* dengan resiliensi menggambarkan skor tinggi pada variabel *social support* dengan resiliensi sebanyak 26 subjek.

Tabel 4. 14 Hasil Tabulasi Silang *Social Support* dengan Resiliensi

		Resiliensi			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
<i>Social Support</i>	Rendah	4 (1,6%)	33 (13,2%)	1 (0,4%)	38 (15,2%)
	Sedang	25 (10%)	100 (40%)	29 (11,6%)	154 (61,6%)
	Tinggi	2 (0,8%)	30 (12%)	26 (10,4%)	58 (23,2%)
Total		31 (12,4%)	163 (65,2%)	56 (22,4%)	250 (100%)

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

B. Uji Hipotesis Melalui Analisis Regresi Berganda

Analisis regresi berganda yang digunakan dalam penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hipotesa yang ada. Dari data yang didapatkan dan di olah dalam SPSS.23 didapatkan nilai koefisien determinasi (R²) yang menjelaskan besarnya sumbangsi variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun nilai koefisien determinasi adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 15 Hasil Koefisien Determinasi (R²)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.729 ^a	.532	.528	.88038

Pada Tabel 4.17 menggambarkan nilai R square adalah 0,532. Maka dapat di simpulkan bahwa kontribusi variabel *self compassion* dan *social support* terhadap terbentuknya resiliensi pada remaja panti asuhan sebesar 53,2% dan 46,8% didapatkan dari variabel yang lain.

Selanjutnya terdapat hasil uji F sebagai berikut :

Tabel 4. 16 Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	217.362	2	108.681	8.764	.000 ^b
Residual	3063.038	247	12.401		
Total	3280.400	249			

Pada tabel 4.16 diatas menggambarkan nilai sig. sebesar 0,000 artinya hipotesis penelitian ini diterima. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel *self compassion* dan *social support* secara bersama-sama berpengaruh terhadap resiliensi.

Kemudian terdapat hasil analisis regresi berganda sebagai berikut :

Tabel 4. 17 Hasil Uji T

Model	<i>Unstandarized Coefficients</i>		<i>Standarized Coefficients</i>	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	25.271	1.557		16.226	.000
<i>Self Compassion</i>	.100	.046	.138	2.169	.031
<i>Social Support</i>	.120	.041	.185	2.904	.004

Pada tabel 4.15 menunjukkan nilai sig. antara variabel *self compassion* dengan resiliensi sebesar $0,031 < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan terdapat pengaruh antara *self compassion* terhadap resiliensi secara parsial. Berikutnya nilai sig. antara variabel *social support* dengan resiliensi bernilai $0,004 < 0,05$ artinya terdapat pengaruh *social support* terhadap resiliensi secara parsial.

C. Pembahasan

1. Pengaruh *Self Compassion* terhadap Resiliensi

Dari hasil uji regresi berganda yang diperoleh menunjukkan hasil pada variabel *self compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap variabel resiliensi, yang berarti hipotesis pertama penelitian ini diterima. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya *self compassion* mempengaruhi tinggi resiliensi pada remaja panti asuhan. sejalan dengan penelitian Alizadeh dkk (2018) yang mengungkapkan adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan resiliensi. Yang mana individu dengan *self compassion* yang tinggi mampu membantu mengurangi rasa takut dalam menghadapi suatu masalah dan dapat memahami diri sendiri. Selain itu Bluth dkk (2018) menyatakan bahwa terdapat pengaruh *self compassion* terhadap

resiliensi. individu yang menyayangi diri sendiri cenderung lebih tangguh dan lebih mudah untuk bangkit kembali dari rintangan.

Tingkat *self compassion* yang tinggi pada remaja panti asuhan di Surabaya dapat menjadikan mereka pribadi yang terbuka dan adaptif terhadap setiap masalah yang dihadapinya sehingga dapat disebut sebagai individu yang resilien. Remaja panti asuhan dengan tingkat *self compassion* yang baik mampu menerima emosi negatif dengan tidak menyalahkan diri akibat tekanan yang dirasakan. Sejalan dengan penelitian Hermansyah (2019) bahwa *self compassion* dapat membantu individu untuk tidak menyalahkan diri sendiri dalam situasi yang tidak terkendali serta memberikan dukungan dan keyakinan antar pribadi. Penelitian Sofiachudairi & Setyawan (2018) pun mendukung hal ini yang mana tanda individu resilien memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara variabel X1 dengan Y menggambarkan *self compassion* dan resiliensi subjek penelitian ini berada pada kategori tinggi. Dapat diartikan tingkat *self compassion* yang tinggi pada individu, resiliensi yang dimiliki juga tinggi. Remaja panti asuhan yang memiliki *self compassion* tinggi mampu mengelola perasaan negatif yang dirasakan dan menjadikannya tangguh saat menghadapi kesulitan pada kemudian hari. Berkenaan dengan hal tersebut penelitian Ananda Rahayu dkk (2021) menerangkan kondisi resilien pada individu berkembang karena adanya *self compassion*. Individu dengan *self compassion* yang baik mampu memaknai dan bersikap positif terhadap dirinya sendiri, yang mana

merupakan salah satu aspek yang terdapat dalam resiliensi (Azzahra & Herdiana, 2022).

Berdasarkan hasil kategorisasi *self compassion* menampakkan mayoritas subjek berada pada kategori sedang dan tinggi. Individu dengan *self compassion* dalam tingkat tinggi maupun sedang mampu membentuk resiliensi pada dirinya dengan tetap tenang dalam kesulitan, tidak mudah tertekan dengan kondisi yang memprihatinkan, dan tetap semangat dalam berusaha mencari jalan keluar pada masalahnya (Rahmawati & Purnamasari, 2021). *Self compassion* yang ada pada remaja panti asuhan menggambarkan kepedulian pada diri sendiri saat menghadapi masalah maupun tekanan yang ada dalam hidup dengan tidak mengkritik diri secara berlebih dan memandang bahwa orang lain juga merasakan hal yang sama. Pendapat lain mengatakan Individu yang mengasihi dan memperlakukan dirinya dengan baik mampu melakukan penyesuaian diri yang baik dalam situasi atau kondisi apapun (Amanda & Siswati, 2020).

2. Pengaruh *Social Support* terhadap Resiliensi

Hipotesa kedua dalam penelitian mendapatkan hasil adanya pengaruh *social support* terhadap resiliensi, yang berarti hipotesis tersebut diterima. *Social support* yang didapat remaja panti asuhan dapat menghilangkan juga mengurangi stress dari berbagai masalah yang dihadapi. Dengan begitu remaja yang mendapatkan *social support* yang baik akan menjadikannya pribadi yang tangguh/resilien. Penelitian dengan hasil serupa Wimanda & Herdiana (2022) mengungkapkan terdapat pengaruh *social support* terhadap

resiliensi, tinggi rendah *social support* yang di miliki berkontribusi pada terbentuknya resiliensi. Penelitian Caton (2021) juga menjelaskan bahwa *social support* memiliki keterkaitan secara positif dan signifikan terhadap resiliensi, adanya *social support* yang didapat individu mempengaruhi tingkat resiliensi yang dimiliki.

Dukungan sosial yang diperoleh remaja panti asuhan membuat mereka merasa di perhatikan dan di sayangi, sehingga hal tersebut yang membentuk ketahanan diri mereka dalam menghadapi kondisi yang sulit. Adanya dukungan sosial pada remaja panti asuhan juga akan berdampak baik bagi kehidupannya sebagai upaya menghindari stress sampai pada saran pemecahan masalah yang dihadapi dan akhirnya remaja mampu menjadi lebih resilien. Khasanah (2018) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa adanya dukungan sosial (*social support*) pada orang tua anak berkebutuhan khusus menjadikan mereka mampu bangkit dari kesukaran kemudian menghadapi tantangan dengan tangguh. Tingkat resiliensi yang tinggi pada diri individu dapat terbentuk ketika mereka memiliki interaksi aktif dan baik dengan lingkungan sosialnya (Refi, 2015; Zellawati & Amalia, 2022).

Pada hasil tabulasi silang data variabel *social support* dengan resiliensi pada subjek remaja panti asuhan didapatkan 26 subjek berada pada kategori tinggi. Hal tersebut menandakan *social support* yang tinggi pada remaja panti asuhan membuatnya lebih resilien. Individu dengan *social support* yang tinggi mampu mengatasi gangguan psikologis seperti

perasaan sedih, stress dan kehilangan harga diri sehingga dapat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dengan tenang (Asfami dkk, 2020; Laksmi & Kustanti, 2017). Berkenaan dengan hasil penelitian Barbarosa & Putri (2021) menjelaskan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi pada remaja awal panti asuhan. Dukungan sosial dapat berupa kesediaan untuk menjadi tempat mengeluh sebagai upaya pelepasan emosi negatif dan kecemasan.

Berikutnya dari hasil uji kategorisasi subjek pada variabel *social support* berada di kategori sedang hingga tinggi. Dengan begitu dapat diartikan adanya *social support* pada remaja panti asuhan tergolong cukup dan sangat baik, sehingga hal tersebut bisa berdampak juga pada tingkat resiliensi yang dimiliki remaja. Individu dapat mengkompensasi dampak detrimental dari lingkungan yang kurang beruntung karena kebaikan berperan terhadap resiliensi dengan *Social support* yang tinggi (Febriana, 2022; Reich dkk., 2010). *Social support* yang tinggi pada individu berakibat stress yang lebih rendah karena adanya individu lain yang membantu mereka. Sebaliknya jika individu memiliki *social support* yang rendah dapat berakibat buruk untuk mencapai resiliensi (Tunliu dkk., 2019).

3. Pengaruh *Self Compassion* dan *Social Support* terhadap Resiliensi

Dari hasil uji regresi berganda pada variabel *self compassion* dan *social support* berpengaruh secara simultan memiliki pengaruh terhadap terbentuknya variabel resiliensi, maknanya hipotesis ketiga pun diterima. Hal ini mengindikasikan bahwa individu dengan *self compassion* dan *social*

support yang tinggi akan memiliki tingkat resiliensi yang tinggi juga. Hasil ini juga di perkuat dengan penelitian Safitri & Munawaroh (2022) yang juga menyatakan adanya pengaruh yang signifikan antara *self compassion* dan *social support* terhadap resiliensi remaja panti asuhan di kecamatan Gunungpati. Adapun aspek resiliensi dan *social support* yang diukur pada penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini namun dapat disimpulkan bahwa memang kedua variabel *self compassion* dan *social support* dapat berkontribusi bersama-sama dalam membentuk resiliensi pada subjek remaja.

Self compassion memberikan pengaruh terhadap sikap individu untuk resilien atau dapat bertahan dalam kondisi sulit dan berusaha mengatasi penderitaan tersebut (Mustikasari & Winaudri, 2019; Permatasari & Siswati, 2017). Maka adanya *Self compassion* yang tinggi pada remaja panti asuhan akan menjadikannya sebagai individu resilien. Muhammad dkk (2018) juga menyatakan bahwa *social support* menjadi peran penting dalam terbentuknya resiliensi. Individu dengan *social support* yang baik akan membentuk resiliensi yang baik juga. Berkenaan hal tersebut, remaja panti asuhan yang memiliki tingkat *self compassion* dan *social support* yang tinggi akan berpotensi memiliki tingkat resiliensi yang tinggi juga.

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada variabel *self compassion* dan *social support* menjabarkan keduanya berkontribusi terhadap variabel resiliensi. Adapun hasil yang ditunjukkan sebesar 53,2% kontribusi variabel *self compassion* dan *social support* secara simultan

terhadap resiliensi sedangkan 46,8% sisanya dipengaruhi variabel lain. Dalam hal ini dikatakan bahwa *self compassion* dan *social support* dapat menjadi prediktor resiliensi individu. Penelitian Zaharuddin & Wahyuni (2021) mengatakan *self compassion* memiliki peran yang signifikan terhadap resiliensi. Dalam hal ini berarti semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki. Anwaruddin (2018) juga menjelaskan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *social support* dengan resiliensi, adanya *social support* yang tinggi pada individu maka resiliensi pada dirinya pun tinggi.

Menurut hasil kategori, mayoritas remaja panti asuhan memiliki tingkat resiliensi yang sedang hingga tinggi. Kemampuan resiliensi yang ada diprediksi oleh *self compassion* dan *social support* mereka. Selaras dengan penelitian Ergün-Başak & Can (2018) yang menunjukkan hasil bahwa *self compassion* dan *social-connectedness* secara langsung berhubungan dengan resiliensi melalui optimism. Begitu pun penelitian Gupta dkk (2021) menyatakan adanya korelasi pada variabel *self compassion* dengan resiliensi. Hal ini menjelaskan bahwa kontribusi *self compassion* dan *social support* dengan baik akan menjadikan resiliensi pada remaja panti asuhan juga baik.

Tabulasi silang yang memperlihatkan data gabungan jenis kelamin dengan resiliensi menjelaskan bahwa resiliensi yang tinggi dialami oleh perempuan, yang mana jumlah perempuan pada penelitian ini lebih mendominasi dibanding jumlah subjek laki-laki. Hal ini didukung

penelitian Bustam dkk (2021) yang juga didominasi dengan perempuan menunjukkan hasil penelitian *self compassion* mampu berpengaruh terhadap terbentuknya resiliensi. Resiliensi yang tinggi lebih banyak terjadi pada perempuan karena mereka memiliki kemampuan beradaptasi dengan setiap perubahan, sikap terbuka dan mudah mengekspresikan yang dirasakan daripada jenis kelamin laki-laki (Laksana & Virlia, 2019). Hal tersebut berarti pada remaja panti asuhan

Rentang usia subjek mengacu pada teori Hurlock (1990) yang membagi remaja dalam dua tahap perkembangan, yakni remaja awal dan akhir. Dari hasil tabulasi silang antara rentang usia dengan resiliensi memaparkan resiliensi tertinggi dialami remaja pada fase perkembangan akhir. Resiliensi diprediksi karena adanya *self compassion* dan *social support* pada remaja tersebut. Hidayat & Nurhayati (2019) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa *social support* memprediksi resiliensi pada remaja. Resiliensi pada remaja dapat ditingkatkan melalui *self compassion* dalam memberikan pemikiran alternative pada pandangan diri (Oktaviani & Cahyawulan, 2021).

Selanjutnya penyebab remaja tinggal di panti asuhan dilihat dari beberapa alasan, diantaranya karena salah satu orang tua meninggal, kedua orang tua meninggal, dan juga akibat rendahnya ekonomi keluarga (Damayanti & Rihhandini, 2021; Listiyandini, 2018). Pada hasil uji tabulasi silang penyebab tinggal pada remaja panti dengan resiliensi yang tinggi terdapat pada sebab ekonomi rendah. Hal ini menandakan adanya resiliensi

yang tinggi pada remaja hidup di panti asuhan diakibatkan ekonomi rendah pada keluarganya. Tingginya resiliensi yang dimiliki remaja diprediksi dari tingginya *self compassion* dan *social support* yang ada pada dirinya. Hal ini berkenaan dengan hasil penelitian Widiasavitri & Tricahyani (2016) yang juga meneliti pada remaja panti asuhan. Selain *social support*, resiliensi dapat meningkat karena adanya *self compassion* (Hatun & Kurtça, 2022).

Resiliensi yang tinggi ditemukan pada remaja panti asuhan juga dapat dilihat dari lamanya tinggal didalamnya. Berdasarkan hasil tabulasi silang antara lama tinggal dengan resiliensi ditunjukkan skor tertinggi keduanya terlihat pada 5 tahun atau lebih remaja hidup di panti asuhan, artinya semakin lama tinggal maka semakin tinggi juga resiliensi yang dimiliki. Resiliensi yang tinggi pada remaja panti diperkirakan karena adanya *self compassion* dan *social support* yang tinggi juga. Sejalan dengan penelitian Isfani & Paramita (2021) individu dengan *self compassion* yang tinggi besar kemungkinan resiliensi yang dimilikinya juga tinggi. Individu dengan *social support* yang baik memiliki resiliensi yang tinggi (Nugrahini dkk., 2021).

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Self compassion ditemukan berkontribusi dan berpengaruh terhadap resiliensi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Individu dengan *self compassion* yang tinggi maka resiliensi pada individu tersebut juga tinggi. Sebagian subjek dalam penelitian ini memiliki *self compassion* yang tinggi begitupun tingkat resiliensi yang dimiliki pada kategori tinggi pula serta hal ini dialami subjek laki-laki maupun perempuan. Hal ini berarti *self compassion* yang ada pada remaja panti asuhan termasuk cukup baik saat dihadapkan masalah ataupun tantangan dalam hidup. Adapun keadaan individu dengan *self compassion* yang tinggi ditandai dengan tidak menyalahkan diri secara berlebihan dan memandang masalah yang dihadapi juga dialami setiap individu lain.

Disamping *self compassion*, terdapat *social support* yang juga berpengaruh terhadap resiliensi. Dengan kata lain, semakin tinggi *social support* pada individu, semakin tinggi pula resiliensi pada dirinya. Remaja panti asuhan yang memiliki *social support* yang baik akan merasa di perhatikan, di sayangi, hingga merasa berharga. Selain itu dengan adanya *social support* pada remaja panti asuhan membantu mereka mengurangi tingkat stress bahkan mampu menghilangkan gejala stress yang dialami. Remaja panti asuhan dengan *social support* juga mampu menjadikannya individu dengan pribadi resilien dan tangguh dalam menghadapi masalah di lain hari karena terdapat tempat berbagi di kala susah.

Kemudian dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa *self compassion* dan *social support* secara simultan berpengaruh dengan kontribusi yang cukup besar terhadap resiliensi. Semakin tinggi *self compassion* dan *social support* yang dimiliki individu, maka tinggi pula resiliensinya. Adanya *self compassion* dan *social support* pada remaja panti asuhan mampu membantu mereka tetap kuat dan mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan maupun tantangan. Dengan kata lain dapat menjadikan mereka individu yang resilien dan tangguh terhadap masalah. Penelitian ini mendapatkan hasil kedua variabel bebas (*independent*) yakni *self compassion* dan *social support* berpengaruh signifikan terhadap variabel *dependen* berupa resiliensi.

B. Saran

Remaja panti asuhan dapat menumbuhkan dan menjaga tingkat *self compassion* pada dirinya dengan memahami diri sendiri, tidak mengkritik atau menyalahkan dirinya secara berlebihan dan menganggap segala masalah yang dialami merupakan hal lumrah pada setiap orang. Dengan begitu, mereka lebih bisa tenang saat di hadapkan sebuah masalah terutama tugas perkembangan di usianya, sehingga dapat meminimalisir terjadinya kenakalan remaja. Selain itu menumbuhkan *self compassion* pada remaja panti asuhan diharapkan mampu membuat remaja menghargai diri sendiri seperti yang dilakukan kepada orang lain. Remaja panti asuhan juga dapat meningkatkan resiliensi dengan *social support* yang didapat dari teman, pengasuh panti asuhan ataupun keluarga yang ada di rumah meskipun tidak selalu bersama. Diharapkan dengan adanya *social support* yang baik remaja mampu berbagi perasaan yang dimiliki dan mampu

menemukan penyelesaian untuk setiap masalah yang dihadapi. Dukungan yang dapat diterima remaja panti asuhan bisa berupa dukungan secara emosional maupun secara finansial.

Diharapkan bagi pihak panti asuhan melatih remaja panti asuhan agar memiliki psikologi positif yang tinggi dengan cara meningkatkan resiliensi yang dimiliki. Pihak panti asuhan dapat membantu mempertahankan maupun meningkatkan resiliensi yang ada pada remaja yang tinggal di dalamnya dengan membuat pelatihan, kegiatan atau praktik melalui kekuatan internal salah satunya berupa *self compassion* dan eksternal yakni *social support* yang didapat dari lingkungannya, terutama dari pengasuh dan teman yang ada di panti asuhan yang berperan sebagai keluarga kedua selain keluarga yang ada di rumah dan jauh dari remaja tersebut.

Penelitian ini hanya melihat pengaruh *self compassion* dan *social support* terhadap resiliensi, dengan angka kontribusi kedua variabel prediktor tidak terlalu besar. Hal ini memberikan peluang untuk penelitian selanjutnya untuk menggunakan variabel lain yang dianggap dapat membentuk hingga meningkatkan resiliensi. Peneliti selanjutnya juga dapat mengkaji lebih dalam terkait resiliensi yang ada pada remaja panti asuhan dengan menggunakan metode kualitatif. kemudian, selain itu peneliti yang akan datang dapat memperluas sampel subjek atau bahkan menggunakan subjek lain selain remaja panti asuhan sehingga dapat memberikan informasi baru berkaitan resiliensi. Peneliti di kemudian hari yang menggunakan teknik sampel yang

sama agar memunculkan jumlah populasi yang ada sehingga dapat membagi sampel secara proporsional.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Ahern, N., Kiehl, E., Lou Sole, M., & Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Comprehensive Child and Adolescent Nursing*, 29(2), 103–125. <https://doi.org/10.1080/01460860600677643>
- Ainnayyah, R., & Nursalim, M. (2022). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Akademik Peserta Didik Kelas XI di SMA Negeri 1 Waru Sidoarjo selama Belajar Dari Rumah (BDR). *Jurnal BK UNESA*, 12(3), 947–957. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/46385>
- Aisyah, P., & Listiyandini, R. A. (2015). Peran resiliensi dalam memprediksi kualitas hidup. *PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*, 6(1), 58–65. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/pesat/article/view/1339/1193>
- Akiki, R., Dahdouli, N., & Dimassi, O. (2021). Mindfulness, Self-compassion and Resilience among Fifth Graders at Al Makassed Dawha School in Lebanon. *International Journal of English Literature and Social Sciences*, 6(4), 214–221. <https://doi.org/10.22161/ijels.64.33>
- Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., & Barjasteh, S. (2018). The relationship between resilience with self-compassion, social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 19(9), 2469–2474. <https://doi.org/10.22034/APJCP.2018.19.9.2469>
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). *Self-Compassion, Stress, and Coping*. 2, 107–118.
- Amanda, H., & Siswati. (2020). *Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Penderita Systemic Lupus Erythematosus (SLE) di Komunitas Lupus Panggon Kupu Semarang* (Vol. 8, Issue 4).
- Ambarini, D. A. S. (2019). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Resiliensi pada Janda Cerai Mati*. 1–136.
- Ananda Rahayu, T., Pratik, H., & Suhardianto. (2021). Self compassion dan resiliensi pada perawat pasien Covid-19. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(3), 103–111.
- Andriani, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Peran Kecerdasan Sosial terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 67–90. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1261>
- Anisa, W. (2014). *Hubungan antara perceived social support dan kecanduan internet pada Remaja di Jakarta*. 2011.
- Anwaruddin, H. (2018). Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi dengan Resiliensi Korban Banjir. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 6(1), 21–30. <https://doi.org/10.30996/persona.v6i1.1627>

- Armstrong, K. (2010). *Compassion : 12 Langkah Menuju Hidup Berbelas Kasih*. PT Mizan Pustaka.
- Aryadelina, M., & Laksmiwati, H. (2019). Resiliensi Remaja dengan Latar Belakang Orang Tua yang Bercerai. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 06(02), 1–10.
- Asfami, A., Marjohan, M., & Nirwana, H. (2020). The Contribution of Self Esteem and Family Social Support to the Women Victims of Domestic Violence Resilience. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(3), 205–211. <https://doi.org/10.24036/4.34382>
- Astria, N., & Setyawan, I. (2020). Studi Fenomenologi Resiliensi Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Autisme. *Jurnal EMPATI*, 9(1), 27–46. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.26918>
- Atighi, E., Atighi, A., & Atighi, I. (2015). Predicting Psychological Resilience Based on Parenting Styles in Girl Adolescence. *International Research Journal of Applied and Basic Sciences*, 9(8), 1340–1344. www.irjabs.com
- Azzahra, A. P., & Herdiana, I. K. E. (2022). *Hubungan Self Compassion dengan Resiliensi Perempuan Dewasa Awal Korban Kekerasan dalam Pacaran*. 2(1), 519–527.
- Balogun, A. G. (2014). Dispositional factors, perceived social support and happiness among prison inmates in Nigeria: A new look. *Undefined*.
- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 3037–3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>
- Bustam, Z., Gismin, S. S., & Radde, H. A. (2021). Sense of Humor, Self-Compassion, dan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(1), 17–25.
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric Analysis and Refinement of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-Item Measure of Resilience. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 1019–1028. <https://doi.org/10.1002/jts>
- Caton, M. T. (2021). The impact of spirituality, social support, and self-esteem on the resilience of Haitian nurses: Implications for nursing education. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(2), 206–212. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.08.006>
- Charoensap-Kelly, P., Sheldon, P., Grace Antony, M., & Provenzani, L. (2021). Resilience, well-being, and organizational outcomes of Croatian, Thai, and US workers during COVID-19. *Journal of Management and Organization*, 27(6), 1083–1111. <https://doi.org/10.1017/jmo.2021.58>
- Chaudhary, V., & Shourie, S. (2019). Relationship between Social Support and Resilience among Farmers from Punjab. *Think India*, 22(2), 99–115. <https://doi.org/10.26643/think-india.v22i2.8679>

- Colarossi, L. G., & Eccles, J. S. (2003). Differential effects of support providers on adolescents' mental health. *Social Work Research*, 27(1), 19–30. <https://doi.org/10.1093/swr/27.1.19>
- Connor, K. M. (2006). *Assessment of Resilience in the Aftermath of Trauma. suppl 2.*
- 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>
- Connor, K. M., Sutherland, S. M., Tupler, L. A., Malik, M. L., & Davidson, J. R. T. (1999). Fluoxetine in post-traumatic stress disorder. Randomised, double-blind study. *British Journal of Psychiatry*, 175(JUL.), 17–22. <https://doi.org/10.1192/bjp.175.1.17>
- Connor, K. M., & Zhang, W. (2006). *Resilience : Determinants, Measurement, and Treatment Responsiveness*. 11(10), 5–12.
- Crozier, L. G., McClure, M. M., Beechie, T., Bograd, S. J., Boughton, D. A., Carr, M., Cooney, T. D., Dunham, J. B., Greene, C. M., Haltuch, M. A., Hazen, E. L., Holzer, D. M., Huff, D. D., Johnson, R. C., Jordan, C. E., Kaplan, I. C., Lindley, S. T., Mantua, N. J., Moyle, P. B., ... Willis-Norton, E. (2019). Climate vulnerability assessment for Pacific salmon and steelhead in the California Current Large Marine Ecosystem. In *PLoS ONE* (Vol. 14, Issue 7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217711>
- Dahlem, N. W., Zimet, G. D., & Walker, R. R. (1991). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support: A Confirmation Study. *Journal of Clinical Psychology*, 47(6), 756–761. [https://doi.org/doi.org/10.1002/1097-4679\(199111\)47:6<756::AID-JCLP2270470605>3.0.CO;2-L](https://doi.org/doi.org/10.1002/1097-4679(199111)47:6<756::AID-JCLP2270470605>3.0.CO;2-L)
- Damayanti, I., & Rihhandini, D. O. (2021). Mencari Kebahagiaan Di Pantu Asuhan. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(2), 118. <https://doi.org/10.24014/pib.v2i2.12488>
- Daneshvarinasab, A., Maghsoodi, S., & Salehi, M. (2021). The Relationship between Social Support and Social Resilience of Flood-Affected Women (Case Study: Delgan City). 50–7, (2)19, *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*. <https://doi.org/10.22051/JWSPS.2021.35201.2430>
- Darma, B. (2021). *Statistika Penelitian Menggunakan SPSS*. Guepedia.com. https://www.google.co.id/books/edition/STATISTIKA_PENELITIAN_MENGGUNAKAN_SPSS_U/acpLEAAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=teori validitas r tabel&pg=PA8&printsec=frontcover&authuser=0
- Davidson, R. J. (2000). Asymmetric frontal brain activity, cortisol, and behavior associated with fearful temperament in Rhesus monkeys. Right hemisphere lateralization for emotion in the human brain: Interactions with cognition. *American Psychologist*, 55(11), 1196–1214.
- De Caroli, M. E., & Sagone, E. (2016). Resilience and Psychological Well-Being among Destitute Adolescents. *International Journal of Developmental and*

Educational Psychology, 1, 149–160.

- Delia, N., & Kusdiyati, S. (2021). Pengaruh Resiliensi terhadap Student Engagement Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Pandemi Covid-19. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 250–256. <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.28303>
- Diana Savitri Hidayati. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 03(01), 154–164.
- Dimtriou, L., Drakontaidis, M., & Hadjicharalambous, D. (2020). Psychological Resilience, Hope, and Adaptability as Protective Factors in Times of Crisis: A Study in Greek and Cypriot Society During the Covid-19 Pandemic. *Social Education Research*, 20–34. <https://doi.org/10.37256/ser.212021618>
- Dulin, A. J., Dale, S. K., Earnshaw, V. A., Fava, J. L., Mugavero, M. J., Napravnik, S., Hogan, J. W., Carey, M. P., & Howe, C. J. (2018). Resilience and HIV: a review of the definition and study of resilience. *AIDS Care - Psychological and Socio-Medical Aspects of AIDS/HIV*, 30(sup5), S6–S17. <https://doi.org/10.1080/09540121.2018.1515470>
- Dwitya, K. N., & Priyambodo, B. A. (2020). Hubungan Self-Compassion Dan Resiliensi Pada Ibu Dengan Anak Autisme. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 221–229. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/34>
- Ergün-Başak, B., & Can, G. (2018). The relationships between self-compassion, social-connectedness, optimism and psychological resilience among low-income university students. *Elementary Education Online*, 17(2), 768–785. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2018.419299>
- Evelyn, & Savitri, L. S. Y. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap pola pengasuhan orang tua anak berusia middle childhood dari keluarga miskin. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 434–449. <https://doi.org/10.24854/jpu35>
- Fadhillah, A. R., Uyun, Q., & Sulistyarini, I. (2017). Pengaruh Terapi Kognitif Perilaku Berbasis Kekuatan terhadap Peningkatan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9(1), 96–106. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art7>
- Fajariyah, L. (2021). Interpretasi Ayat-Ayat Resiliensi dan Signifikasinya Dalam Kehidupan Sosial. *ICONIS: International Conference on ...*, 2, 273–286. <https://conference.iainmadura.ac.id/index.php/iconis/article/view/83%0Ahttps://conference.iainmadura.ac.id/index.php/iconis/article/download/83/69>
- Fara, E. (2012). *Resilience among Acehnese Young Adult Victims of 2004 Tsunami Disaster*. Skripsi. <https://library.ui.ac.id/detail?id=20319811&lokasi=lokal>
- Febriana, L. I. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial dan Harapan terhadap Resiliensi pada Mahasiswa di masa Pandemi Covid-19. *Mediapsi*, 8(1), 34–41. <https://doi.org/10.35312/serifilsafat.v3i1i30.169>
- Frey, C. U., & Röthlisberger, C. (1996). Social support in healthy adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 25(1), 17–31.

<https://doi.org/10.1007/BF01537378>

- Genuba, R., E. Abaya, M., R. Dafielmoto, A., T. Espirituoso, M., C. Centeno, L. M., & S. Bandiola, D. A. (2021). Social Support and Personal Resilience of Government Employees. *International Journal of Scientific Research and Management*, 9(12), 870–880. <https://doi.org/10.18535/ijstrm/v9i12.sh03>
- Gerino, E., Rollè, L., Sechi, C., & Brustia, P. (2017). Loneliness, resilience, mental health, and quality of life in old age: A structural equation model. *Frontiers in Psychology*, 8(NOV), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02003>
- Germer, C., & Neff, K. (2019). Mindful Self-Compassion (MSC). *Handbook of Mindfulness-Based Programmes: Mindfulness Interventions from Education to Health and Therapy*, 357–367. <https://doi.org/10.4324/9781315265438-28>
- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life Challenges*. Constable and Robinson Ltd.
- Gupta, K., Sharma, T., & Singh, D. (2021). *Self Compassion and Resilience among Young Adults of J & K During Covid-19 Pandemic*. 9(3). <https://doi.org/10.25215/0903.155>
- Hafnidar, H., Junita, N., & Ita Zahara, C. (2021). Pemaafan (Forgiveness) dan Resiliensi (Recilience) pada Pelajar yang mengalami Social Media Fatigue dimasa Pandemi Covid-19. *Journal of Psychological Perspective*, 3(1), 47–51. <https://doi.org/10.47679/JOPP.311412021>
- Hairani, R., & Yarni, L. (2021). Self Compassion Remaja Panti Asuhan Yayasan Darul Hikmah. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 134(2), 134–143.
- Hall, W. J., Lanier, P., Jenson, J. M., & Fraser, M. W. (2010). *Social Policy for Children and Families: A Risk and Resilience Perspective - Google Buku* (4th ed.). Sage Publication, Inc. <https://books.google.co.id/books?id=8zoqEAAAQBAJ&pg=PT356&lpg=P T356&dq=Jenson+%26+Fraser+2010+social+policy+for+children+and+families+pdf&source>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Hastari, A. (2018). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kebermaknaan Hidup pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta*. 1–26.
- Hatun, O., & Kurtça, T. T. (2022). Self-compassion, Resilience, Fear of COVID-19, Psychological Distress, and Psychological Well-being among Turkish Adults. *Current Psychology*, 2004. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02824-6>
- Herdiyanti, E., Novianti, R., & Puspitasari, E. (2018). Hubungan Motivasi Kerja dengan Resiliensi Pendidik TK di Kecamatan Bengkalis Kabupaten

- Bengkalis. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), 16–30.
- Herlina. (2013). *Bibliotherapy : Mengatasi Masalah Anak dan Remaja melalui Buku*. Pustaka Cendikia Utama.
- Hermansyah, M. T. (2019). Relationship Between Self Compassion and Resilience Among Adolescents Whose Parents Are Divorced. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 5(2), 162–169. <https://doi.org/10.20319/pijss.2019.52.162169>
- Hermenau, K., Eggert, I., Landolt, M. A., & Hecker, T. (2015). Neglect and perceived stigmatization impact psychological distress of orphans in Tanzania. *European Journal of Psychotraumatology*, 6. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v6.28617>
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-granados, N., Dphil, E. L. B., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). *What Is Resilience?* 56(5).
- Hidayat, N., & Nurhayati, S. R. (2019). The Effect of Social Support and Hope on Resilience in Adolescents. *Humaniora*, 10(3), 219. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v10i3.5852>
- Hoge, E. A., Austin, E. D., & Pollack, M. H. (2007). Resilience: Research Evidence and Conceptual Considerations for Posttraumatic Stress Disorder. *Depression and Anxiety*, 24(2), 139–152. <https://doi.org/10.1002/da>
- Hoskins, M. D., Bridges, J., Sinnerton, R., Nakamura, A., Underwood, J. F. G., Slater, A., Lee, M. R. D., Clarke, L., Lewis, C., Roberts, N. P., & Bisson, J. I. (2021). Pharmacological therapy for post-traumatic stress disorder: a systematic review and meta-analysis of monotherapy, augmentation and head-to-head approaches. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1802920>
- Hurlock, E. B. (1990). *Developmental Psychology: A Lifespan Approach* (Istiwidayanti (Ed.)). Erlangga Gunarsa.
- Irawan, A. W., Mulawarman, U., Silondae, D., Haluoleo, U., Lestari, M., Tadulako, U., Kurniawan, S. J., & Yogyakarta, U. N. (2020). *Model Rasch : Analisis Skala Resiliensi Connor-Davidson Versi Bahasa Indonesia*. December.
- Isfani, R. S., & Paramita, P. P. (2021). Pengaruh Self-compassion terhadap Resiliensi Orang Tua dari Anak dengan Autism Spectrum Disorder (ASD). *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1331–1346. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28659>
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., Cullen, M., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2013). Enhancing Compassion: A Randomized Controlled Trial of a Compassion Cultivation Training Program. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1113–1126. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9373-z>
- Kalies, M. (2017). *Pepperdine Digital Commons Mindfulness training and developing clinician 's perceived stress and self-compassion*.

- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Katkar, K., Pungky, P., & Utami, R. R. (2021). Pelatihan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(1), 89. <https://doi.org/10.26714/jsm.4.1.2021.89-96>
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 01–18. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.4406>
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Arruum, R., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion and Resilience among Adolescents Living at Social Shelters. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1), 76–83.
- Khairuddin Barbarosa, Nirmala Manindra Dwi Putri, A. C. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Remaja Awal Penghuni Panti Asuhan Bani Yaqub Surabaya. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(7), 6.
- Khasanah, N. (2018). Peran Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi pada Orang Tua dengan Anak Berkebutuhan Khusus. *Forum Ilmiah*, 15(2), 260–266. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/184667>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness. *Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/BF00263951>
- Krisnayanti, A., Rahmatika, R., & Listiyandini, R. A. (2018). Peran self-compassion terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja miskin di Jakarta. *Prosiding Seminar NAsional Fakultas Psikologi Undip, August*, 20–40.
- Kristiana, I. F. (2017). Self-Compassion dan Stres Pengasuhan Ibu Yang Memiliki Anak Dengan Hambatan Kognitif. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 52. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i1.3415>
- Kurniawan, B., Neviyarni, & Solfema. (2018). The relationship between self adolescents who living in orphanages. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 1(1), 2017. <https://doi.org/10.24036/0054za0002>
- Kurniawati, D. (2012). Konsep diri, Dukungan Sosial dan Kecemasan Menghadapi Keadaan Sakit Pada Pasien Fraktur. *Jurnal Ners*, 7(1), 31–36. <http://dx.doi.org/10.1016/j.refiri.2017.07.010%0A>
- Laird, K. T., Krause, B., Funes, C., & Lavretsky, H. (2019). Psychobiological factors of resilience and depression in late life. *Translational Psychiatry*, 9(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-019-0424-7>
- Laksana, S. O., & Virilia, S. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mantan Pecandu Narkoba. *Psychopreneur Journal*, 3(2), 55–62.
- Laksmi, V. A., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara dukungan sosial suami

- dengan resiliensi istri yang mengalami Involuntary Childless. *Empati*, 6(1), 431–435.
- Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau yang Berkuliah Di Jakarta. *Ikraith-Humaniora*, 2(2), 17–23.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lee, H. H., & Cranford, J. A. (2008). Does resilience moderate the associations between parental problem drinking and adolescents' internalizing and externalizing behaviors?. A study of Korean adolescents. *Drug and Alcohol Dependence*, 96(3), 213–221. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2008.03.007>
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14(1), 40–50. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.40>
- Lestari Anugrahwati, K., & Sri Wiraswati, A. A. K. (2020). Pentingnya Penerimaan Diri Bagi Remaja Panti Asuhan Islam. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 12(2), 107–122. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol12.iss2.art4>
- Lestari, R. F. (2020). Hubungan antara Self Compassion dan flourishing pada Mahasiswa. *Skripsi*. <https://doi.org/10.1016/j.solener.2019.02.027%0Ahttps://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/%0A>
- Lightsey, O. R. (2006). Resilience, Meaning, and Well-Being. *The Counseling Psychologist*, 34(1), 96–107. <https://doi.org/10.1177/0011000005282369>
- Lin, N., Dean, A., & Ensel, W. M. (1986). *Social support, life events, and depression*. Academic Press. <http://www.sciencedirect.com:5070/book/9780124506602/social-support-life-events-and-depression>
- Listiyandini, R. A. (2016). *Hubungan Antara Self-Compassion dengan Resiliensi pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal*. 19–28.
- Listiyandini, R. A. (2018). The Influence of Gratitude on Psychological Resilience of Adolescence Living in Youth Social Care Institutions. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 7(3), 197. <https://doi.org/10.12928/JEHCP.V7I3.10894>
- Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 70–76. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Mufidah, A. C. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi

- Mahasiswa Bidikmisi Dengan Mediasi Efikasi Diri. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 69–75. <https://doi.org/10.17977/um023v6i22017p069>
- Muhammad, F., Bahri, S., & Zuliani, H. (2018). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi remaja di SMA Banda Aceh. *Suloh*, 3(1), 1–8.
- Muhid, A. (2019a). *Analisis Statistik*. Sidoarjo: Zifatma.
- Muhid, A. (2019b). Analisis Statistik. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (2nd ed.). Zifatama Jawara.
- Muliawiharto, A., & Masykur, A. M. (2020). Hubungan Antara Dukungan Emosional Pengasuh Dengan Resiliensi Pada Remaja. *Jurnal Empati*, Vol.8(No.4), p 46.
- Murphey, D., Barry, M., & Vaughn, B. (2013). Positive Mental Health: Resilience. *Child Trends Adolescent Health Highlight*, 2013(3), 1–6.
- Mustikasari, D. S., & Winaudri, W. (2019). Resiliensi Sebagai Mediator Self-Compassion dan Kebahagiaan. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI, September*, 20–21.
- Nazari, N., & Ghadampour, E. (2021). Building Resilience in the Post-Pandemic: Self-Compassion and Healthy Emotionality. *Academia Letters*, November 2021, 1–5. <https://doi.org/10.20935/al4088>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00195>
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.). *Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego*, 95–106.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The Role of Self-compassion in Romantic Relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neviyarni, & Netrawati. (2019). Resilience of Teenagers of Orphanage in Adjustment and Facing The Reality of Life. *Jurnal NeoKonseling*, 1(4), 1–5. <https://doi.org/10.24036/00191kons2019>
- Nisak, C. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Emosional Teman Sebaya dengan Mekanisme Koping pada Remaja Perempuan di Pondok Pesantren Nurul Islam Jember. In *Skripsi*.
- Nisfiannoor, M., & Yulianti, E. (2005). Perbandingan Perilaku Agresif Antara Remaja. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 1–18.
- nusantaraNews. (n.d.). *Anak Panti Asuhan KAUM Mentawai Tetap Berkarya Ditengah Pandemi Covid-19 | NusantaraNews*. Retrieved October 7, 2022, from <https://www.nusantaraneews.net/2020/04/anak-panti-asuhan-kaum->

mentawai-tetap.html

- Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2021). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, *10*(2), 141–149. <https://doi.org/10.21009/insight.102.06>
- Orford, J. (1992). *Community psychology: Theory and practice*. - PsycNET. England: John. Wiley & Sons. <https://psycnet.apa.org/record/1992-97712-000>
- Oshio, A., Taku, K., Hirano, M., & Saeed, G. (2018). Resilience and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, *127*(17), 54–60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.048>
- Perdana, E. K. (2016). Olah Data Skripsi Dengan SPSS 22. In *Lab Kom Manajemen Fe Ubb*.
- Permatasari, A. P., & Siswati. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Resiliensi Pada Istri Anggota Satuan Brigade Mobil Kepolisian Daerah Jawa Tengah (Satbrimob Polda Jateng). *Empati*, *6*(4), 362–367.
- Portal Berita Editor. (n.d.). *Setelah Dilakukan Penelitian, Resiliensi Remaja Panti Asuhan Kota Pariaman Cukup Baik – Portal Berita Editor*. Retrieved October 4, 2022, from <https://www.portalberitaeditor.com/setelah-dilakukan-penelitian-resiliensi-remaja-panti-asuhan-kota-pariaman-cukup-baik/>
- Priyadarshini, S., & Rathnasabapathy, M. (2021). *The Impact of Resilience among Orphans: A Review*. August. <https://doi.org/10.25215/0903.009>
- Priyastama, R. (2020). *The Book of SPSS*. ANAK HEBAT INDONESIA.
- Procidano, M., & Heler. (1983). Perceived social support measures related papers. *Americal Journal of Community Psychology*, *11*(1), 1–25.
- Rachmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Seberapa Jauh Aku Bisa Bangkit? Sebuah Studi Mengenai Profil Resiliensi Psikologis Remaja Panti Asuhan. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, *15*(2), 232. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i2.1884>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Gucht, D. Van. (2011). Construction And factorial validation of a short version of the Academic Motivation Scale. *Clinical Psychology and Psychoterapy*, *18*, 250–255. <https://doi.org/10.1080/03069885.2021.1903387>
- Rahmawati, I., & Purnamasari, S. E. (2021). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*.
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, *3*(3), 120–126. <http://www.eskom.co.za/CustomerCare/TariffsAndCharges/Documents/RS A Distribution Tariff Code Vers 6.pdf%0Ahttp://www.nersa.org.za/>

- Refi, R. P. . (2015). Resiliensi pada narapidana dewasa di lembaga pemasyarakatan kelas IIA Sragen. In *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Reich, Zautra, & Hall. (2010). *Handbook of Adults Resilience*. The Guilford Press.
- Resnick, B., Gwyther, L., & Roberto, K. A. (2011). *Resilience in aging*. Springer.
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep Dukungan Sosial. *Photosynthetica*, 2(1), 1–13. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76887-8%0>
- Riki Anggrian. (2018). Self compassion sebagai sikap pereduksi perilaku agresi relasi remaja di sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 72–88.
- Rosito, A. C. (2021). Resiliensi pada Mahasiswa selama Pembelajaran Daring. *Visi Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 02(01), 86–98.
- Safitri, N., & Munawaroh, E. (2022). *Effect of Self Compassion and Social Support on Youth Resilience Orphanage in Gunungpati District Pendahuluan*. 7(2). <https://doi.org/10.24036>
- Santoso, I., & Madiistriyatno, H. (2021). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Cet 1). Indigo Media.
https://www.google.co.id/books/edition/Metodologi_Penelitian_Kuantitatif/bRFTEAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=penelitian+kuantitatif+korelasional&pg=PA46&printsec=frontcover
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. *Konseling Edukasi : Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 101–122.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.9.1519>
- Sarafino e. P. (1994). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*, 2nd ed. - *PsycNET*. <https://psycnet.apa.org/record/1994-97520-000>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology biopsychosocial interactions* (Psikologi).
- Sarrionandia, A., Ramos-Díaz, E., & Fernández-Lasarte, O. (2018). Resilience as a mediator of emotional intelligence and perceived stress: A cross-country study. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02653>
- Savari, K., Naseri, M., & Savari, Y. (2021). Evaluating the Role of Perceived Stress, Social Support, and Resilience in Predicting the Quality of Life among the Parents of Disabled Children. *International Journal of Disability, Development and Education*, 00(00), 1–15.
<https://doi.org/10.1080/1034912X.2021.1901862>
- Sener, A. (2011). Emotional Support Exchange and Life Satisfaction. *International Journal of Humanities and Social Science*, 1(2).

- Sennang, I. (2017). Pengaruh Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Minat Berwirausaha Siswa SMK. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(3), 320–329. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i3.4416>
- Senyum Bahagia Bocah Panti Asuhan Harapan Kasih di Masa Pandemi - Regional Liputan6.com*. (n.d.). Retrieved September 24, 2022, from <https://m.liputan6.com/regional/read/4386634/senyum-bahagia-bocah-panti-asuhan-harapan-kasih-di-masa-pandemi>
- Setia Nugrahini, R. I., Matulesy, A., & Rini, R. A. P. (2021). Dukungan Sosial Dan Internal Locus of Control Dengan Resiliensi Pada Karyawan Yang Terkena Pemutusan Hubungan Kerja Akibat Pandemi Covid-19. *Psikologi Konseling*, 18(1), 849. <https://doi.org/10.24114/konseling.v18i1.27819>
- Sheridan, C. L., & Radmacher, S. A. (1992). *Health psychology: Challenging the biomedical model*. John Wiley and Sons, Inc.
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a Theory of Social Support: Closing Conceptual Gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 11–36. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1984.tb01105.x>
- Sinta, A., Zulkarnain, & Yusuf, E. A. (2020). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *International Research Journal of Advanced Engineering and Science*, 5(1), 67–78. <https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.879>
- Sintiawati, A. (2017). Hubungan Dukungan Sosial dan Kepuasan Hidup pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan di Yogyakarta. *Universitas Islam Indonesia*, 5–24.
- Smestha, B. R. (2015). Pengaruh Self-Esteem dan Dukungan Sosial terhadap Resiliensi Mantan Pecandu Narkoba. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah*. repository.uinjkt.ac.id
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Sofiachudairi, & Setyawan, I. (2018). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(1), 54–59.
- Sonya, S. G. (2021). Self Compassion dan Resiliensi Remaja dari Orang Tua Bercerai. *Skripsi*.
- Steen, M. P., Di Lemma, L., Finnegan, A., Wepa, D., & McGhee, S. (2021). Self-Compassion and Veteran's Health: A Scoping Review. *Journal of Veterans Studies*, 7(1), 86. <https://doi.org/10.21061/jvs.v7i1.219>
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kualitatif dan Kombinasi. In *Alfabeta*. Alfabeta.
- Suminta, R. R. (2017). *Studi Pada Ibu Yang Memiliki Anak Retardasi Mental*. 10, 149–170.

- Suwarjo. (2008). *Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) untuk Mengembangkan Resiliensi Remaja*.
- Tampombebu, A. T. V., & Wijono, S. (2022). Resiliensi dan Stres Kerja pada Karyawan yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 145–152. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.195>
- Tentama, F. (2015). Dukungan Sosial Dan Post-Traumatic Stress Disorder Pada Remaja Penyintas Gunung Merapi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(2), 133–138. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.2.133-138>
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10(3), 352–362. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404>
- Timlo.net. (n.d.). *Covid-19 Masih Jadi Ancaman Bagi Remaja di Panti Asuhan, Harus Bisa Adaptasi Kebiasaan Baru – Timlo.net*. Retrieved October 7, 2022, from <https://timlo.net/baca/116074/covid-19-masih-jadi-ancaman-bagi-remaja-di-panti-asuhan/>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Tunliu, S. K., Aipidely, D., & Ratu, F. (2019). Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Kupang. *Journal of Health and Behavioral Science*, 1, 68–82. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v1i2.2085>
- Tuwah, M. (2016). Resiliensi dan kebahagiaan dalam perspektif psikologi positif. *El-Ghiroh*, 10(1), 131–141. <https://www.neliti.com/id/publications/294805/>
- Utama, I. G. B. R. (2016). *Teknik Sampling dan Penentuan Jumlah sampel*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.5187.0808>
- Vaishnavi, S., Connor, K., & Davidson, J. R. T. (2007). An abbreviated version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the CD-RISC2: Psychometric properties and applications in psychopharmacological trials. *Psychiatry Research*, 152(2–3), 293–297. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2007.01.006>
- Wahaningsih, M. (2016). *Hubungan Antara Religiusitas, Konsep Diri, Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Smp Muhammadiyah 3 Depok Yogyakarta*. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Walén, H. R., & Lachman, M. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(1), 5–30. <https://doi.org/10.1177/0265407500171001>
- Warren, J. M., & Hale, R. W. (2020). Predicting Grit and Resilience: Exploring College Students' Academic Rational Beliefs. *Journal of College*

- Counseling*, 23(2), 154–167. <https://doi.org/10.1002/jocc.12156>
- Werner, E. E. (2005). *Resilience and Research: Past, Present and Future*. Plenum Publisher.
- Widiasavitri, I. A. R., & Tricahyani, P. N. (2016). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Awal Di Panti Asuhan Kota Denpasar. *Pendidikan*, 3(3), 542–550.
- Wimanda, K. A., & Herdiana, I. (2022). *Pengaruh Dukungan Sosial dan Harapan terhadap Resiliensi pada Remaja dengan Latar Belakang Keluarga Bercerai*. 2(1), 539–547.
- Yıldırım, M., & Solmaz, F. (2022). COVID-19 burnout, COVID-19 stress and resilience: Initial psychometric properties of COVID-19 Burnout Scale. *Death Studies*, 46(3), 524–532. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1818885>
- Yokapina, V. F., & Retno Tri Hariastuti. (2021). Gambaran self-compassion di SMA Negeri se-Surabaya Barat dalam situasi pandemik virus Covid-19. *Jurnal BK UNESA*, 12(3), 440–451.
- Zaharuddin, & Wahyuni, R. N. (2021). *Hubungan Antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan Bunda Pangkalan Balai*. 1(4), 419–434.
- Zahra, A. N., Prasetyo, P. E. A., & Hanafitri, A. (2021). Gambaran Self-Compassion Dalam Relasi Berpacaran Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Padjadjaran. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 19, 52–67.
- Zellawati, A., & Amalia, N. (2022). Hubungan antara dukungan sosial terhadap resiliensi narapidana di rumah tahanan direktorat perawatan tahanan dan barang bukti kepolisian daerah jawa tengah. *Jurnal IMAGE*, 02(1), 1–14.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A