

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA REMAJA PANTI ASUHAN DI KOTA PEMATANG SIANTAR

Roulina Sitanggang¹, Togi Fitri Afriani Ambarita²

¹Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Medan, Indonesia; roulina.sitanggang@student.uhn.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Medan, Indonesia; togi.ambarita@uhn.ac.id

Corresponden E-mail: roulina.sitanggang@student.uhn.ac.id

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Diterima: 05 September 2025 Direvisi: 10 September 2025 Disetujui: 18 September 2025 Tersedia Daring: 03 September 2026 Keywords: <i>Self-Compassion; Resilience; Adolescents; Orphanages</i>	<i>This study aims to analyze the relationship between self-compassion and resilience in adolescents living in orphanages in Pematang Siantar City. This study uses a correlational method, which aims to see the relationship between variables using the correlation coefficient. The research subjects are in the age range of 12–21 years. Based on the results of research on the relationship between self-compassion and resilience in adolescents living in orphanages in Pematang Siantar City, several conclusions can be made as follows: The results of the hypothesis test show that there is a significant relationship between self-compassion and resilience in adolescents living in orphanages. This shows that self-compassion is one of the factors that plays a role in increasing an individual's ability to survive, adapt, and recover from various difficulties faced. In other words, the better an individual's ability to treat themselves positively and acceptingly, the better their level of resilience.</i>
Kata Kunci	ABSTRAK
<i>Self-Compassion, Resiliensi, Remaja, Panti Asuhan</i>	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Hubungan Self-Compassion Dengan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan Di Kota Pematang Siantar. Penelitian ini menggunakan metode korelasional, yang bertujuan untuk melihat hubungan antarvariabel dengan menggunakan koefisien korelasi. Subjek penelitian berada pada rentang usia 12–21 tahun. Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada remaja panti asuhan di Kota Pematang Siantar, maka dapat dibuat beberapa kesimpulan sebagai berikut: Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self-compassion dengan resiliensi pada remaja panti asuhan. Hal ini menunjukkan bahwa self-compassion merupakan salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari berbagai kesulitan yang dihadapi. Dengan kata lain, semakin baik kemampuan individu dalam memperlakukan diri secara positif dan penuh penerimaan, maka semakin baik pula tingkat resiliensinya.

1. PENDAHULUAN

Menurut Departemen Sosial Republik Indonesia, panti asuhan merupakan lembaga kesejahteraan sosial yang memiliki tanggung jawab dalam memberikan pelayanan pada

anak-anak yatim piatu dan anak terlantar. Lembaga ini berfungsi untuk menyediakan dukungan dalam aspek mental, fisik, dan sosial bagi anak asuh, sehingga mereka memperoleh kesempatan yang tepat dan memadai untuk berkembang secara optimal. Melalui pelayanan tersebut, panti asuhan diharapkan mampu membantu anak asuh membentuk kepribadian yang sehat serta mempersiapkan mereka menjadi generasi penerus bangsa yang memiliki peran aktif dalam pembangunan nasional (Sya'roni, 2019). Lembaga panti asuhan berperan sebagai sarana yang dapat membantu anak-anak, khususnya pada remaja, dalam mendapatkan kesempatan baru untuk memenuhi berbagai kebutuhan perkembangan mereka. Secara operasional, panti asuhan memiliki peran sebagai institusi sosial yang menyediakan kebutuhan dasar anak, mengarahkan pembentukan karakter, serta memastikan perlindungan dari kemungkinan penelantaran maupun tidak terpenuhinya hak-hak mendasar (Abdullah, 2022)

Laporan Save The Children dan UNICEF menunjukkan bahwa di kawasan Asia, antara 50–90% anak-anak yang tinggal di panti asuhan masih memiliki setidaknya satu orang tua. Bahkan, hanya sekitar 6% anak di rumah yatim piatu yang benar-benar yatim piatu, sisanya (94%) tinggal di panti karena alasan ekonomi, kemiskinan, atau ketidakmampuan wali maupun orang tua dalam memenuhi kebutuhan anak. Kondisi ini menunjukkan bahwa jumlah anak yang hidup di bawah pengasuhan institusional di wilayah Asia tergolong tinggi (Dumas et al., 2024). Di Indonesia, panti asuhan sering dijadikan solusi alternatif bagi keluarga yang menghadapi keterbatasan ekonomi dan sosial dalam memenuhi kebutuhan anak secara optimal (Susi Fitri & Revitia Thalita Salsabila, 2020). United Nations Children's Fund (Aziz et al., 2023) melaporkan bahwa terdapat sekitar 2,2 juta anak di Indonesia yang masih menghadapi berbagai tantangan yaitu dalam bidang pemenuhan hak-hak dasar, termasuk dalam akses pendidikan, layanan kesehatan, serta dukungan psikososial, khususnya bagi anak-anak yang tinggal dalam pengasuhan institusional. Di tingkat lokal, Kota Pematang Siantar juga memiliki jumlah anak asuh yang cukup besar. Berdasarkan Statistik Sektor Kota Pematang Siantar Tahun 2023 angka diterbitkan oleh Dinas Sosial P3A, terdapat 356 panti asuhan yang menampung sekitar 1.012 anak dengan sebaran di berbagai kecamatan di Kota Pematang Siantar (Chesney & Darbes, 2023).

Remaja yang tinggal di panti asuhan bukan hanya individu yang memiliki status yatim piatu. Sebagian di antara mereka berasal dari keluarga yang tidak utuh seperti broken home, maupun dari kondisi keluarga lain yang tidak dapat memenuhi kebutuhan anak (Fachrial & Herdiningtyas, 2023). Di panti asuhan, pengasuh memiliki peran dalam menggantikan fungsi orang tua yaitu memberikan dukungan dan perhatian kepada anak asuh. Akan tetapi, karena keterbatasan jumlah pengasuh dibandingkan jumlah anak sering menjadi kendala (Gelles et al., 2020). Akibatnya, remaja tidak bisa mendapatkan perhatian dan kasih sayang yang seutuhnya, yang kemudian dapat memunculkan persoalan psikososial lainnya. Menurut Katkar (A. N. Hasanah & Pratisti, 2023) remaja yang tinggal di panti asuhan umumnya kurang terbuka dan pasif, sehingga dapat menyulitkan pengasuh untuk mengidentifikasi apakah mereka sedang menghadapi masalah atau tidak. Ketika didekati, mereka yang memiliki kesulitan cenderung tampak kurang percaya diri dan kurang mendapatkan perhatian, kasih sayang, serta arahan

pengasuh karena ketidakseimbangan jumlah pengasuh dan anak asuh. Situasi ini kemudian dapat menimbulkan berbagai persoalan baru pada perkembangan remaja (Anggraini, 2021).

Remaja panti asuhan biasanya mengalami lebih banyak tantangan dibandingkan dengan teman seusia mereka yang masih hidup bersama kedua orang tua dan mendapatkan kasih sayang keluarga yang penuh (Dwitya & Priyambodo, 2020). Hal ini sering membuat mereka merasa terasing dari lingkungan sekitar. Di samping itu, berbagai peraturan yang wajib diikuti di panti asuhan bisa sangat membatasi kemampuan mereka untuk bebas mengekspresikan diri. Situasi seperti ini berpotensi memperbesar kemungkinan munculnya emosi negatif di kalangan remaja tersebut (Anggraini, 2021). Tekanan yang timbul akibat kondisi ini pasti akan berdampak pada kesehatan mental mereka. Masalah-masalah internal di antara remaja panti asuhan sering kali membuat mereka cenderung menarik diri dan kesulitan membangun ikatan dengan orang lain. Akibatnya, mereka menjadi lebih mudah terkena masalah sosial di lingkungan sekolah, baik saat berinteraksi dengan teman sebayanya maupun dengan para guru (Tsuraya, 2017).

Peneliti melakukan observasi dan wawancara yang telah dilakukan selama kurang lebih lima bulan magang sebagai pendamping psikologis anak di salah satu panti asuhan di Kota Pematang Siantar yaitu Panti Asuhan Elim HKBP Pematang Siantar, masih ditemukan bahwa remaja mengalami kesulitan atau hambatan dalam mengelola emosi dan menerima dirinya (DITA, 2018).

Dari hasil uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa kehidupan remaja di panti asuhan tidak terlepas dari berbagai persoalan psikologis, terutama terkait pengaturan emosi, penerimaan diri, dan penyesuaian sosial. Mereka cenderung memendam perasaan negatif, merasa kurang mendapatkan perhatian dari pengasuh, serta mengalami kesulitan mengekspresikan emosi dan menjalin hubungan sosial secara percaya diri. Kondisi ini semakin kompleks ketika diiringi kerinduan terhadap keluarga yang tidak tinggal bersama mereka. Beberapa remaja juga mengalami tekanan karena adanya aturan panti yang dianggap terlalu ketat sehingga membatasi kebebasan dalam mengekspresikan diri menjadi terhambat (Simanullang & Manta Tambunan, n.d.).

Jika kondisi ini tidak mendapatkan dukungan pembinaan yang tepat, maka dapat berdampak pada perkembangan mental remaja dan memunculkan perilaku yang tidak adaptif (Jaya & Suryadi, 2020). Oleh karena itu, penting bagi remaja panti untuk memiliki kemampuan bangkit dari tekanan emosional serta mengembangkan kemandirian dalam menghadapi tantangan hidup. Hal ini sesuai dengan pandangan Klohn (1996) berpendapat bahwa remaja panti harus mampu mengelola kehidupannya dan memiliki kemampuan untuk bangkit kembali dari pengalaman buruk, yang dapat disebut sebagai resiliensi. Sejalan dengan itu, Connor dan Davidson (2003) menyatakan bahwa resiliensi merupakan kapasitas ataupun kemampuan bertahan dan bangkit dalam menghadapi tantangan hidup.

Menurut Connor dan Davidson (Ulfah et al., 2019) resiliensi merupakan potensi atau kualitas dalam diri individu yang mendukung mereka untuk tetap bertumbuh dan berkembang meskipun sedang menghadapi berbagai tantangan hidup. Individu yang

memiliki tingkat resiliensi yang kuat akan lebih mampu menahan tekanan dan tidak mudah mengalami gangguan emosional maupun perilaku. Sementara itu, remaja dengan tingkat resiliensi yang rendah akan mengalami kesulitan untuk bangkit kembali dari masalah dan dalam mengendalikan dirinya. Karena itu, resiliensi sangat dibutuhkan agar remaja mampu pulih dari pengalaman menyulitkan dan menjalani kehidupan secara lebih optimal (Dwitya & Priyambodo, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Lete, dkk. (2019) menunjukkan bahwa tingkat resiliensi pada remaja panti asuhan berada pada kategori tinggi, yang berarti bahwa mereka mampu beradaptasi dan menyelesaikan tantangan atau pengalaman sulit dalam kehidupan mereka. Sementara itu, hasil yang berbeda di temukan pada penelitian oleh Nisa & Muis (MAHENDRA, 2022) menemukan bahwa sebagian remaja panti memiliki tingkat resiliensi pada kategori sedang. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa meskipun respons mereka dalam menghadapi masa sulit cenderung tidak stabil dan motivasi yang naik turun, tetapi mereka masih tetap memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa remaja panti masih cukup mampu menyesuaikan diri terhadap keadaan sulit.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa resiliensi menjadi aspek yang sangat diperlukan bagi remaja di panti asuhan agar mampu keluar dari situasi tekanan psikologis maupun perasaan terpuruk. Connor dan Davidson (2003), menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kualitas diri yang dapat membantu seseorang dalam menghadapi dan mengelola tekanan atau kesulitan hidup. Selain itu, Grotberg (2003), menegaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk tetap mampu bertahan di tengah tantangan dan memiliki kapasitas dalam menyelesaikan persoalan yang muncul. Oleh karena itu, resiliensi diartikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit setelah melalui peristiwa berat ataupun pengalaman melalui proses adaptasi dan strategi menghadapi masalah yang lebih baik (Dewi et al., 2024).

Resiliensi menjadi aspek penting bagi remaja untuk dapat bertahan di panti asuhan agar mampu beradaptasi dengan lingkungan tempat tinggalnya, sehingga mereka dapat menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan yang muncul. Grotberg (2013) menyatakan bahwa resiliensi adalah suatu kondisi ketika individu mampu bertahan dalam situasi sulit serta memiliki kemampuan untuk mengatasi dan mengambil pelajaran dari permasalahan yang tidak dapat dihindari. Resiliensi dipengaruhi oleh dua jenis faktor, yaitu faktor protektif dan faktor risiko. Faktor protektif bertujuan untuk mengurangi atau mencegah kemungkinan terjadinya kondisi yang tidak diharapkan (Setyowati, 2010). Faktor protektif ialah temperamen positif dan pandangan baik terhadap diri sendiri yang dapat menekan dampak negatif dari suatu peristiwa (Firmiana, 2019).

Salah satu bentuk faktor protektif pada remaja di panti asuhan tampak dari sifat positif mereka dan pandangan yang baik tentang diri sendiri. Remaja dengan sifat seperti itu biasanya mampu menghadapi tantangan dengan cara yang lebih positif, misalnya dengan tetap yakin bahwa mereka bisa sukses meski tanpa bantuan keluarga dekat. Selain itu, mereka lebih pandai mengatur perasaan saat berhadapan dengan perselisihan bersama teman sebaya atau aturan panti yang keras, sehingga jarang sekali meledak

marah atau terlalu menyalahkan diri (Hidayati, 2017). Faktor protektif ini dapat menurunkan kecenderungan seseorang untuk terlalu menyalahkan diri dengan membangun kemampuan untuk mencintai dan peduli pada diri sendiri, yang disebut sebagai self-compassion.

Menurut Neff (2003) self-compassion adalah kemampuan individu untuk memahami berbagai kondisi maupun peristiwa dalam hidup tanpa hanya terfokus pada kelemahan diri, melainkan mampu melihat sudut pandang lain sehingga tidak menimbulkan persoalan baru bagi dirinya. Wardi dan Ningsih (Herninandari et al., 2023) juga mendefinisikan self-compassion sebagai respons seseorang ketika dalam menghadapi penderitaan dengan memberikan perhatian, dukungan, serta menerima kegagalan tanpa melakukan penilaian negatif. Sementara itu, Murfield dkk (2020) menjelaskan self-compassion sebagai bentuk sikap menerima adanya rasa sakit yang dialami diri sendiri maupun orang lain serta upaya untuk meringankan dan mencegah timbulnya masalah lebih lanjut. Menurut penelitian Febrinabilah dan Listiyandini (2016), remaja panti asuhan perlu memiliki self-compassion yang baik agar dapat memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Ketika individu mampu menerapkan self-compassion yang tinggi, maka dalam situasi yang menekan, ia dapat tetap bersikap baik, memahami dirinya, dan tidak menyalahkan diri secara berlebihan. Ketika menghadapi situasi sulit.

Self-compassion merupakan bentuk kasih sayang yang diarahkan kepada diri sendiri (Arsi, 2019). Menurut Hidayati (Izza Himawanti, 2025) self-compassion berarti individu tidak mudah menyalahkan dirinya ketika mengalami kegagalan, namun mampu memperbaiki kesalahan, berupaya untuk memperbaiki diri sendiri serta berani menghadapi tantangan baru. Remaja dengan self-compassion yang baik umumnya memiliki kepedulian terhadap penderitaan orang lain, tidak menjauhkan diri, serta tetap menjaga hubungan, sehingga mendorong keinginan untuk membantu meringankan beban memberikan kebaikan orang lain maupun diri sendiri (Elfira, 2019). Lebih lanjut, self-compassion membantu individu menyadari nilai kemanusiaan yang berperan untuk mengurangi kecemasan akan penolakan sosial dan meningkatkan hubungan interpersonal (N. Hasanah & Rusmawati, 2020).

Selaras dengan temuan Oktaviani (2021), self-compassion memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi. Artinya, semakin tinggi tingkat self-compassion seseorang, maka semakin besar pula kemampuan resiliensinya, dan sebaliknya, rendahnya self-compassion berkaitan dengan rendahnya tingkat resiliensi. Penelitian lain oleh Zaharuddin (2021) juga menunjukkan adanya hubungan antara self-compassion dan resiliensi pada remaja panti asuhan, di mana subjek penelitian berada pada kategori sedang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa meskipun remaja sering menghadapi hambatan dan kegagalan, mereka tetap memiliki potensi untuk pulih dari tantangan tersebut. Dengan demikian, remaja perlu membina self-compassion yang baik supaya tidak mudah menyalahkan diri sendiri dan tetap mampu bersyukur meski hidup di panti asuhan, karena mereka masih dikelilingi oleh lingkungan yang penuh perhatian dari orang-orang yang peduli (Harun & Sutrisno, 2022).

Dapat disimpulkan bahwa ada keterkaitan yang cukup kuat antara self-compassion dan tingkat resiliensi pada remaja. Bagi remaja panti asuhan, kemampuan untuk menunjukkan belas kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan dapat membantu mereka menjaga kesejahteraan psikologis dan beradaptasi dengan berbagai tantangan yang muncul. Self-compassion memungkinkan mereka mengurangi kecenderungan untuk menyalahkan diri secara berlebihan serta mendorong mereka untuk tetap berpikir positif dalam situasi sulit. Hal ini menjadikan self-compassion sebagai salah satu faktor penting dalam meningkatkan resiliensi pada remaja panti, sehingga mereka mampu bangkit kembali setelah mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian dengan topik “ Hubungan Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan Di Kota Pematang Siantar.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode korelasional, yang bertujuan untuk melihat hubungan antarvariabel dengan menggunakan koefisien korelasi (Zahro et al., 2025). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur signifikansi hubungan antara variabel self-compassion (X) dan resiliensi (Y) (Maharani & Ashari, 2021). Penelitian ini menggunakan dua jenis variabel, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (independent variable) merupakan variabel yang memberikan pengaruh pada variabel terikat, sedangkan variabel terikat (dependent variable) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas tersebut (Ridha, 2017).

Subjek penelitian merujuk pada individu yang berperan sebagai sumber data dalam memberikan informasi terkait kondisi dan variabel yang diteliti. Penelitian ini melibatkan remaja panti asuhan yang berdomisili di Kota Pematang Siantar, dengan latar belakang tinggal di panti asuhan. Subjek penelitian berada pada rentang usia 12–21 tahun. Kriteria usia tersebut ditetapkan berdasarkan klasifikasi perkembangan remaja menurut Santrock (Fachrial & Herdiningtyas, 2023) yang membagi masa remaja menjadi tiga tahap, yakni remaja awal mulai dari usia 12–15 tahun, remaja tengah 15–18 tahun, dan remaja akhir 18–21 tahun. Azwar (2010) mendefinisikan populasi adalah keseluruhan subjek yang menjadi target generalisasi dalam penelitian, yang memiliki karakteristik dan ciri spesifik sehingga membedakannya dari kelompok subjek lainnya. Berdasarkan pengertian tersebut, populasi penelitian ini adalah remaja yang tinggal di panti asuhan di wilayah Kota Pematangsiantar. Adapun informasi data mengenai sebaran panti asuhan yang memiliki izin resmi dari Dinas Sosial (DINSOS) Kota Pematangsiantar tahun 2026 di tapilkan dalam bentuk tabel berikut.

Sampel diartikan sebagai bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu dan mewakili populasi penelitian (Maalalu et al., 2020). menambahkan bahwa sampel merupakan perwakilan dari populasi yang memiliki karakteristik yang serupa dengan populasi tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan teknik total sampling. Total sampling merupakan teknik sampling non-probability yang artinya menentukan sampel dengan melibatkan seluruh anggota populasi menjadi sampel penelitian, sehingga pengambilan sampel dilakukan dengan cara menyeluruh dan tidak bersifat acak. Dengan kata lain, semua anggota populasi dijadikan sebagai subjek atau responden penelitian

(Lisapaly et al., 2019). Oleh karena itu, sampel pada penelitian ini mencakup seluruh remaja yang tinggal di panti asuhan Kota Pematang Siantar yang terdiri dari 9 panti asuhan yang telah terdaftar resmi dalam Dinas Sosial P3A Kota Pematang Siantar (Ardana & Sholichatun, 2014) dengan rentang usia 12–21 tahun, yaitu sebanyak 119 orang anak asuh.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini berupa skala likert. Skala likert adalah skala pengukuran yang menyajikan sejumlah pilihan jawaban untuk menggambarkan tingkat persetujuan dari responden pada pernyataan yang diajukan. Penelitian ini menggunakan instrumen skala self-compassion dan skala resiliensi. Penggunaan kuesioner dengan skala Likert empat tingkat memiliki keunggulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Subjek Penelitian

Subjek penelitian berjumlah 119 orang anak remaja panti asuhan di Kota Pematang Siantar, dengan usia 12 - 21 tahun. Berikut adalah gambaran karakteristik sampel penelitian: Karakteristik responden dalam penelitian ini jika dilihat dari jenis kelamin dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini yang berjenis kelamin laki laki berjumlah 56 orang remaja anak panti asuhan dengan presentase sebesar 47%, sedangkan yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 64 orang remaja anak panti asuhan dengan presentase 54%, dengan keseluruhan total responden adalah 119 orang remaja anak panti asuhan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan jumlah responden berjenis kelamin laki laki.

Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menyebar kuisisioner pada remaja anak panti asuhan yang ada di Kota Pematang Siantar mulai tanggal 6 Maret 2026 – 3 April 2026 dan dilakukan secara offline atau langsung ke tempat panti asuhan yang sebelumnya sudah menghubungi serta membuat janji kepada pihak pimpinan panti asuhan terlebih dahulu. Sebelum responden mengisi kuesioner, peneliti terlebih dahulu memperkenalkan diri dan menjelaskan tujuan penelitian secara singkat dan mudah dipahami oleh anak remaja panti asuhan melalui pengantar pada lembar kuesioner yang telah disediakan peneliti. Responden diminta untuk membaca petunjuk pengisian kuesioner dengan seksama dan menjawab setiap pertanyaan dengan jujur sesuai dengan kondisi mereka. Peneliti juga menegaskan bahwa identitas akan dirahasiakan dan jawaban responden akan dijaga sepenuhnya, serta data yang diberikan hanya akan digunakan untuk kepentingan akademik (Bakhri, 2021).

Selama proses pengisian berlangsung, peneliti secara berkala memantau respon yang diberikan di kuesioner dan memeriksa kelengkapan isi. Data yang tidak lengkap atau tidak sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan peneliti sebelumnya tidak diikutsertakan dalam analisis. Setelah proses pengumpulan data selesai, peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada seluruh responden atas ketersediaan mereka.

Hasil dan proses pengumpulan data ini sebanyak 119 orang remaja anak panti asuhan yang ada di Kota Pematang Siantar. Data tersebut kemudian dianalisis lebih lanjut untuk mengetahui hubungan antara *Self-Compassion* dengan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan di Kota Pematang Siantar.

Hasil Penelitian

Uji Asumsi

Uji asumsi bertujuan untuk mengetahui data variabel *self-compassion* dan resiliensi terdistribusi normal atau tidak dan apakah terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel *self-compassion* dan resiliensi.

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian mengikuti distribusi normal. Pengujian ini dilakukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dari populasi memiliki pola distribusi yang sesuai dengan asumsi normalitas. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26 dengan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi, yaitu apabila nilai $p > 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai $p < 0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Ubaidillah et al., 2022).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Self-Compassion</i> Resiliensi	0.603	Data normal

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas maka dapat disimpulkan data dalam penelitian ini terdistribusi normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel *Self-Compassion* dan Resiliensi bersifat linear. Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS for Windows versi 23.0. Suatu hubungan antar variabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi menunjukkan $p < 0,05$ atau nilai F hitung lebih besar daripada F table (Susanti & Adhyatma, 2023). Hasil uji linearitas tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	<i>Sig. Deviation from Linearity</i>	Keterangan
<i>Self-Compassion</i> Resiliensi	0.654	Data linear

Berdasarkan tabel diatas diperoleh Signifikansi *Deviation from Linearity* dari kedua variabel adalah 0,654 ($\text{sig} > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja panti asuhan di kota Pematang Siantar.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah (Trisia et al., 2022):

H₁: Terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan di Kota Pematang Siantar.

H₀: Tidak terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan di Kota Pematang Siantar.

Pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 26.0 for Windows, sehingga diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Sig. (2-tailed)	Pearson Correlation
<i>Self-Compassion</i> Resiliensi	.000	.586

Berdasarkan hasil analisis kolerasi pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 = (Sig<0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa data berkolerasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Terdapat hubungan *Self-Compassion* dengan Resiliensi pada Remaja Anak Panti Asuhan Di Kota Pematang Siantar. Nilai person correlation sebesar 0,586 mengindikasikan arah hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan resiliensi. Hal tersebut menunjukkan bahwa apabila semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula resiliensi pada remaja panti asuhan di Kota Pematang Siantar, begitu sebaliknya apabila semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah resiliensi pada remaja panti asuhan di Kota Pematang Siantar. Kemudian nilai kolerasinya sebesar 0,586 yang menunjukkan bahwa kolerasinya berada pada kategori sedang (Oktaviana & Kristinawati, 2022).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja panti asuhan di kota pematang siantar. Dalam penelitian ini responden terdiri dari 56 orang laki laki dan 63 orang perempuan. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dengan menggunakan Teknik analisis *person product moment* maka didapatkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja panti asuhan di Kota Pematang Siantar, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja panti asuhan di kota pematang siantar (Utami, 2020). Adapun arah hubungan *self-compassion* dengan resiliensi adalah positif, yaitu semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi juga kemampuan resiliensi pada anak remaja panti asuhan di Kota Pematang Siantar, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah kemampuan resiliensi pada remaja panti asuhan di Kota Pematang Siantar.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam membantu remaja menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Remaja yang

mampu menerima diri sendiri, memahami kekurangan diri, serta tidak terlalu keras dalam menghakimi diri sendiri cenderung lebih mampu bertahan dan bangkit dari pengalaman yang tidak menyenangkan. Sebaliknya, remaja yang sulit menerima diri sendiri cenderung lebih mudah mengalami tekanan emosional dan kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap masalah yang dihadapi. Hal ini sejalan dengan penelitian Oktaviani (Alvina & Dewi, 2022) dimana terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi.

Berdasarkan data empirik, diketahui bahwa mean empirik pada variabel resiliensi lebih besar dibandingkan mean hipotetik ($64,45 > 60$). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat resiliensi remaja panti asuhan dalam penelitian ini tergolong cukup baik. Remaja mampu menunjukkan kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari berbagai kesulitan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, pada variabel *self-compassion*, mean empirik lebih rendah dibandingkan mean hipotetik ($53,64 < 54$). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan remaja dalam mengasihi, menerima, dan memahami diri sendiri masih belum optimal.

Individu yang memiliki *self-compassion* yang rendah cenderung menunjukkan *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*, sehingga lebih sulit menerima diri dan mengelola emosi negatif secara adaptif (Hutauruk, 2019). Rendahnya *self-compassion* pada remaja panti asuhan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti latar belakang, pengalaman kehilangan, keterbatasan dukungan emosional serta tuntutan adaptasi terhadap lingkungan panti asuhan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan remaja lebih mudah mengkritik diri sendiri, merasa terisolasi, dan terlalu fokus pada pengalaman negatif yang dialami (K. I. Perdana & Wijaya, 2021).

Dalam penelitian ini, mayoritas responden memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 107 responden (90%), sementara 12 responden (10%) berada pada kategori tinggi, dan tidak terdapat responden yang berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di panti asuhan di Kota Pematang Siantar telah memiliki kemampuan yang cukup dalam mengasihi diri sendiri, meskipun belum sepenuhnya optimal. Menurut Neff (2003), *self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, yang membantu individu untuk memperlakukan diri dengan penuh kebaikan, menyadari bahwa kesulitan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta mampu menghadapi pengalaman negatif.

Meskipun remaja panti asuhan tumbuh tanpa pengasuhan langsung dari orang tua, mereka tetap dapat mengembangkan *self-compassion* melalui dukungan sosial yang diperoleh dari pengasuh, teman sebaya, serta lingkungan panti asuhan. Kehidupan di panti asuhan memungkinkan remaja untuk berinteraksi dengan teman-teman yang memiliki pengalaman hidup yang relatif serupa, sehingga mereka lebih mudah memahami bahwa kesulitan yang dialami bukan hanya dirasakan oleh dirinya sendiri. Kondisi ini sejalan dengan konsep *common humanity* yang dikemukakan oleh Neff (2003), yaitu kemampuan individu untuk memandang pengalaman sulit sebagai bagian dari kehidupan yang juga dialami oleh orang lain.

Pada variabel resiliensi juga ditemukan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 108 responden (91%), sementara 11 responden (9%) berada pada kategori tinggi, dan tidak terdapat responden dalam kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi tekanan dan beradaptasi dengan berbagai kesulitan yang dialami. Meskipun *self-compassion* maupun resiliensi didominasi oleh kategori sedang, tidak ditemukannya responden dalam kategori rendah pada kedua variabel tersebut mengindikasikan bahwa secara umum remaja di panti asuhan memiliki kondisi psikologis yang relatif cukup baik. Hal ini dapat diartikan bahwa mereka mampu mengembangkan mekanisme penyesuaian diri yang baik dalam menghadapi berbagai tantangan dan penyelesaian masalah (Havier Moreno, 2022).

Jika dilihat dari aspek *self-compassion*, seluruh aspek didominasi oleh kategori sedang. Pada aspek *Self-Kindness Versus Self-Judgment*, mayoritas responden berada pada kategori sedang (70,6%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja panti asuhan telah memiliki kemampuan yang cukup dalam memperlakukan diri dengan baik ketika menghadapi kesulitan, namun masih terdapat kecenderungan untuk mengkritik dan menyalahkan diri sendiri dalam situasi tertentu. Menurut Neff (2003), individu yang memiliki *self-kindness* akan lebih mampu memberikan pemahaman dan penerimaan kepada dirinya saat mengalami kegagalan, sedangkan individu yang cenderung *self-judgment* akan lebih mudah menyalahkan diri secara berlebihan. Kondisi remaja panti asuhan yang harus menghadapi berbagai tantangan kehidupan, seperti kehilangan figur orang tua, keterbatasan dukungan keluarga, dan tuntutan untuk mandiri sejak dini, dapat membuat mereka lebih rentan mengembangkan sikap kritis terhadap diri sendiri. Namun, keberadaan pengasuh dan teman sebaya di lingkungan panti juga dapat menjadi sumber dukungan yang membantu mereka tetap mengembangkan penerimaan diri sehingga aspek ini berada pada kategori sedang.

Pada aspek *Common Humanity Versus Isolation*, mayoritas responden juga berada pada kategori sedang (83,2%). Menurut Neff ((Tambunan, 2021) *common humanity* merupakan kemampuan individu untuk memahami bahwa kesulitan, kegagalan, dan penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang dialami oleh banyak orang. Tingginya persentase kategori sedang pada aspek ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah mampu menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh lingkungan panti asuhan yang memungkinkan mereka hidup dan berinteraksi dengan teman-teman yang memiliki pengalaman hidup yang relatif serupa. Adanya pengalaman bersama tersebut dapat menumbuhkan perasaan saling memahami dan mengurangi rasa keterasingan. Namun demikian, beberapa remaja masih dapat mengalami perasaan terisolasi ketika menghadapi masalah pribadi yang dianggap sulit dipahami oleh orang lain.

Selanjutnya, pada aspek *Mindfulness Versus Over-Identification*, mayoritas responden berada pada kategori sedang (76,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja cukup mampu menyadari dan menerima emosi yang dirasakan tanpa terlalu larut di dalamnya, meskipun kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal. Menurut Neff (2003), *mindfulness* membantu individu untuk memandang

pengalaman negatif secara objektif dan seimbang, sedangkan *over-identification* membuat individu terjebak dalam emosi dan pikiran negatif secara berlebihan. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosi yang cukup intens dan ketidakstabilan perasaan (Sihombing, 2020). Oleh karena itu, tidak mengherankan apabila sebagian remaja panti asuhan masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif ketika menghadapi tekanan atau masalah dalam kehidupan sehari-hari.

Sementara itu, pada variabel resiliensi, aspek yang paling menonjol berada pada aspek *Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and the ability to be strengthened by stress* serta aspek *Control*, yang masing-masing memiliki persentase kategori tinggi sebesar 27,7%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian remaja telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengendalikan diri, menghadapi tekanan emosional, dan menjadikan pengalaman sulit sebagai proses pembelajaran untuk menjadi lebih kuat.

Jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian terdahulu, maka hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Zaharuddin dan Wahyuni (2021), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan resiliensi pada remaja panti asuhan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,361 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori sedang, baik pada variabel *self-compassion* (67,5%) maupun resiliensi (60%). Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian ini, di mana mayoritas responden juga berada pada kategori sedang untuk kedua variabel.

Penelitian ini juga menguatkan temuan dari penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi tekanan dan meningkatkan kemampuan resiliensi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani dan Cahyawulan (Hutauruk, 2018) dijelaskan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* yang baik cenderung mampu melihat kegagalan sebagai bagian dari pengalaman hidup, tidak mengkritik diri secara berlebihan, serta memiliki keseimbangan dalam mengelola emosi negatif. Sebaliknya, individu dengan *self-compassion* yang rendah cenderung menunjukkan sikap menghakimi diri, merasa terisolasi, serta terjebak dalam pikiran negatif yang berlebihan.

Jika dilihat dari usia, mayoritas responden berada pada rentang usia 15–18 tahun. Menurut Santrock (2012), masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosional, pencarian identitas diri, serta peningkatan sensitivitas terhadap lingkungan sosial. Pada masa ini, kemampuan *self-compassion* dan resiliensi menjadi penting karena membantu remaja dalam menghadapi tekanan psikologis serta berbagai tantangan perkembangan. Resiliensi membantu remaja untuk mampu bertahan, menyesuaikan diri, dan bangkit kembali dari pengalaman hidup yang sulit secara lebih adaptif. Menurut Connor dan Davidson (D. Perdana, 2023) resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit kembali dari kesulitan serta beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan perubahan hidup.

Remaja pada fase sudah mulai mampu mengembangkan *self-compassion*, meskipun kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal karena perkembangan emosi remaja masih cenderung labil. Pada remaja panti asuhan, *self-compassion* dapat dipengaruhi oleh pengalaman kehilangan, keterbatasan dukungan emosional, serta tuntutan adaptasi terhadap lingkungan panti asuhan. Kondisi tersebut dapat memunculkan kecenderungan *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*. Namun demikian, dukungan lingkungan dan pengalaman positif dapat membantu remaja mengembangkan *self-compassion* secara lebih baik. Meskipun sebagian besar remaja tidak tumbuh bersama orang tua kandung, kehidupan di panti asuhan memungkinkan mereka berinteraksi dengan teman-teman yang memiliki pengalaman hidup serupa sehingga dapat mengembangkan perasaan *common humanity*. Selain itu, dukungan dari pengasuh dan lingkungan sosial panti turut membantu remaja mengembangkan penerimaan diri. Menurut Santrock (Mukarromah, 2021) masa remaja juga merupakan periode berkembangnya kemampuan refleksi diri dan kematangan emosi, sehingga individu mulai belajar memahami serta menerima dirinya secara lebih positif. Meskipun menghadapi berbagai keterbatasan, remaja panti asuhan tetap mampu mengembangkan *self-compassion* pada tingkat yang cukup baik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa remaja panti asuhan di Kota Pematang Siantar memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Meskipun sebagian besar responden berada pada kategori sedang baik pada variabel *self-compassion* maupun resiliensi, kondisi tersebut menunjukkan bahwa mereka telah memiliki dasar kemampuan untuk menerima diri, mengelola tekanan, dan beradaptasi dengan berbagai situasi yang dihadapi. Kehidupan di panti asuhan yang penuh dengan tuntutan adaptasi serta pengalaman hidup yang beragam tampaknya turut membentuk kemampuan mereka dalam menghadapi kesulitan secara positif. Penelitian juga menunjukkan bahwa kemampuan *self-compassion* pada remaja masih perlu dikembangkan lebih lanjut. Beberapa aspek seperti kecenderungan menghakimi diri sendiri, merasa terisolasi, dan terlalu larut dalam pengalaman negatif masih terlihat pada sebagian responden (Aini & Satwika, 2022). Oleh karena itu, penguatan *self-compassion* menjadi penting karena tidak hanya membantu remaja menerima diri dengan lebih baik, tetapi juga mendukung kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan, bangkit dari kegagalan, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja panti asuhan di Kota Pematang Siantar, maka dapat dibuat beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja panti asuhan. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari berbagai kesulitan yang dihadapi. Dengan kata lain, semakin baik kemampuan individu dalam

memperlakukan diri secara positif dan penuh penerimaan, maka semakin baik pula tingkat resiliensinya.

- b. Tingkat *self-compassion* pada remaja panti asuhan di Kota Pematang Siantar berada pada kategori sedang, dengan persentase sebesar 90%, dan sebagian kecil berada pada kategori tinggi (10%), serta tidak ditemukan responden dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja telah memiliki kemampuan dasar dalam bersikap mengasihi diri sendiri, namun kemampuan tersebut masih belum berkembang secara optimal.
- c. Berdasarkan analisis aspek *self-compassion*, seluruh aspek didominasi oleh kategori sedang. Pada aspek *Self-Kindness Versus Self-Judgment* terdapat 84 responden (70,6%) pada kategori sedang, aspek *Common Humanity Versus Isolation* sebanyak 99 responden (83,2%) pada kategori sedang, dan aspek *Mindfulness Versus Over-Identification* sebanyak 91 responden (76,5%) pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa remaja panti asuhan cukup mampu memahami dan menerima diri, namun masih terdapat kecenderungan untuk mengkritik diri sendiri, merasa terisolasi, dan terlalu fokus pada pengalaman negatif.
- d. Pada variabel resiliensi, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden juga berada pada kategori sedang, yaitu sebesar 91%, dengan 9% berada pada kategori tinggi, dan tidak terdapat responden dalam kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja panti asuhan secara umum memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi tekanan dan bangkit dari pengalaman yang kurang menyenangkan.
- e. Pada variabel resiliensi, aspek yang paling dominan adalah *Positive Acceptance of Change and Secure Relationships* dengan kategori sedang sebanyak 88 responden (73,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menerima perubahan, menjalin hubungan sosial, serta menyesuaikan diri terhadap situasi sulit. Selain itu, aspek *Control dan Trust in One's Instincts* juga menunjukkan persentase kategori tinggi yang cukup besar, masing-masing sebesar 27,7%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian remaja sudah memiliki kemampuan dalam mengendalikan diri dan bertahan menghadapi tekanan. Namun, pada aspek *Spiritual Influences* masih ditemukan 14 responden (11,8%) pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian remaja masih perlu meningkatkan kekuatan spiritual dan keyakinan diri dalam menghadapi kesulitan hidup.
- f. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja panti asuhan di Kota Pematang Siantar memiliki kondisi psikologis yang relatif cukup baik, terutama dalam hal kemampuan bertahan menghadapi kesulitan. Namun demikian, pengembangan *self-compassion* tetap menjadi hal yang penting untuk ditingkatkan agar individu tidak hanya mampu bertahan, tetapi juga mampu mengelola emosi secara sehat, memiliki penerimaan diri yang lebih baik, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

REFERENSI

Abdullah, M. A. (2022). Islamic Religious Education Based On Religious Intersubjectivity: Philosophical Perspectives And Phenomenology Of Religion. *Jurnal Pendidikan Agama*

- Islam*, 19(1), 141–164. <https://doi.org/10.14421/jpai.2022.191-11>
- Aini, D. R., & Satwika, Y. W. (2022). Resiliensi Pada Wanita Dewasa Awal Setelah Kematian Pasangan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 186–198. <https://doi.org/10.14421/jpai.2022.191-11>
- Alvina, S., & Dewi, F. I. R. (2022). Pengaruh Harga Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Dengan Pengalaman Bullying Di Perguruan Tinggi. *Psibernetika*, 9(2). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.472>
- Anggraini, R. (2021). *Hubungan Antara Self Compassion Dan Self Esteem Dengan Self Disclosure Pada Remaja Panti Asuhan Di Pekanbaru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. <http://repository.uin-suska.ac.id/eprint/54805>
- Ardana, E., & Sholichatun, Y. (2014). Resiliensi Orang Dengan HIV/Aids (Odha). *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 11(1).
- Arsi, G. A. (2019). *Resiliensi Pada Wanita Yang Melakukan Mastektomi Akibat Kanker Payudara*. Universitas Airlangga. <http://repository.unair.ac.id/eprint/94092>
- Aziz, A. N., Rahmatullah, A. S., & Khilmiyah, A. (2023). Effects Of Self-Compassion And Self-Disclosure On Mental Health Through Spirituality: A Study On Adolescents In Orphanages. *Islamic Guidance And Counseling Journal*, 6(2). <https://doi.org/10.25217/0020236395700>
- Bakhri, S. (2021). Penataan Pedagang Kaki Lima: Resiliensi Usaha Di Masa Pandemi. *Al-Mustashfa: Jurnal Penelitian Hukum Ekonomi Syariah*, 6(2), 147. <https://doi.org/10.24235/jm.v6i2.8878>
- Chesney, S. R., & Darbes, L. A. (2023). Self-Compassion, Self-Acceptance, And Risk Behavior Among Hiv+ Youth. *Annals Of Behavioral Medicine*, 57(3), 201–210. <https://doi.org/10.1007/s12160-023-10561-8>
- Dewi, N. A. K., Fuadah, M., Disastra, S. A. N., Ramadhani, Z. A., & Nalita, Z. T. (2024). Pengaruh Religiusitas Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Gap Year. *Jops: Journal Of Psychology Students*, 3(1), 46–53. <https://doi.org/10.15575/jops.v3i1.34447>
- Dita, E. A. (2018). *Terapi Kognitif Perilaku Religius Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Penderita Penyakit Kanker Payudara*. <https://dspace.uin.ac.id/handle/123456789/7958>
- Dumas, D., Dong, Y., Kagan, S., & Campbell, W. K. (2024). Exploring The Creative Personality: Using Machine Learning To Predict Fluency And Originality In Divergent Thinking. *Creativity Research Journal*, June. <https://doi.org/10.1080/10400419.2024.2371725>
- Dwitya, K. N., & Priyambodo, A. B. (2020). Hubungan Self-Compassion Dan Resiliensi Pada Ibu Dengan Anak Autisme. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (Senapih)*, 1(1).
- Fachrial, L. A., & Herdiningtyas, K. (2023). Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(3), 25–31.
- Firmiana, M. E. (2019). Dukungan Sosial Dan Resiliensi Pada Pasien Kanker Dengan Keterbatasan Gerak. *Proceeding National Conference Psikologi Umg 2018*, 1(1), 47–66. <http://journal.umg.ac.id/index.php/proceeding/article/view/896>
- Gelles, L. A., Lord, S. M., Hoople, G. D., Chen, D. A., & Mejia, J. A. (2020). Compassionate

- Flexibility And Self-Discipline: Student Adaptation To Emergency Remote Teaching In An Integrated Engineering Energy Course During Covid-19. *Education Sciences*, 10(11), 304. <https://doi.org/10.3390/Educsci10110304>
- Harun, L., & Sutrisno, S. (2022). Pengaruh Minat Belajar Dan Resiliensi Matematis Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa. *Imajiner: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 4(4), 347–354. <https://doi.org/10.26877/Imajiner.V4i4.12268>
- Hasanah, A. N., & Pratisti, W. D. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Self-Disclosure Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Pengguna Instagram. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/115961>
- Hasanah, N., & Rusmawati, D. (2020). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Kematangan Karir Pada Remaja Penyandang Disabilitas Daksa Prof. Dr. Soeharso Surakarta. *Jurnal Empati*, 7(3), 1119–1123. <https://doi.org/10.14710/Empati.2018.21868>
- Havier Moreno, R. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau. Universitas Islam Riau.
- Herninandari, A., Elita, V., & Deli, H. (2023). Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Resiliensi Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 13(4), 1387–1396.
- Hutauruk, A. J. B. (2018). Peningkatan Kemampuan Pemecahan Masalah Dan Resiliensi Matematis Mahasiswa Melalui Model Problem-Based Learning Dengan Pendekatan Metakognitif. *Journal On Mathematics Education*, 1–14.
- Hutauruk, A. J. B. (2019). Perilaku Resiliensi Matematis Mahasiswa Melalui Model Problem-Based Learning Dengan Pendekatan Metakognitif. *Sepren*, 1(01), 7–16. <https://doi.org/10.36655/Sepren.V1i01.76>
- Izza Himawanti. (2025). Disabilitas Sebagai Dakwah Sunyi: Narasi Resiliensi Dan Dinamika Psikososial Mahasiswa Dengan Kebutuhan Khusus Di Indonesia. *Iqtida : Journal Of Da'wah and Communication*, 5(01), 116–131. <https://doi.org/10.28918/Iqtida.V5i01.10893>
- Jaya, P. Y., & Suryadi, D. (2020). Gambaran Resiliensi Perempuan Lajang Penderita Kanker Payudara. *Melenting Menjadi Resilien*.
- Lisapaly, M., Pattinama, M. J., & Thenu, S. F. W. (2019). Dukung Sebagai Strategi Nafkah Dan Resiliensi (Studi Kasus Negeri Paperu Kecamatan Saparua Kabupaten Maluku Tengah). *Agrilan: Jurnal Agribisnis Kepulauan*, 6(2), 126–140. <https://doi.org/10.30598/Agrilan.V6i2.797>
- Maalalu, C. H., Pattinama, M. J., & Sopamena, J. F. (2020). Fungsi Dan Peran Dukung Sebagai Resiliensi Masyarakat (Studi Kasus Di Negeri Hutumuri, Kecamatan Leitimur Selatan. *Agrilan : Jurnal Agribisnis Kepulauan*, 8(3), 234. <https://doi.org/10.30598/Agrilan.V8i3.973>
- Maharani, B. D., & Ashari, B. A. (2021). Upaya Membangkitkan Sektor Pertanian Melalui Tinjauan Revolusi Hijau Dalam Program Kampus Merdeka Peran Resiliensi Generasi Muda Di Tengah Turbulensi. *Jurnal Sudut Pandang*, 2(9), 1–6. <https://doi.org/10.55314/Jsp.V2i9.201>
- Mahendra, O. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dan Penerimaan Diri Dengan Resiliensi

- Pada Penderita Kanker Payudara Di Rsud Arifin Achmad Pekanbaru*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. [Http://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/Id/Eprint/58760](http://Repository.Uin-Suska.Ac.Id/Id/Eprint/58760)
- Mukarromah, M. (2021). *Perbedaan Resiliensi Pada Single Mother Dewasa Awal, Dewasa Tengah Dan Dewasa Akhir Pasca Kematian Pasangan Hidup Di Kelurahan Mojolangu Kota Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Oktaviana, M., & Kristinawati, W. (2022). Self Disclosure Dengan Resiliensi Pada Remaja Dengan Orang Tua Tunggal. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 16(2), 83–92. [Https://Doi.Org/10.33557/Jpsyche.V16i2.2093](https://doi.org/10.33557/jpsyche.V16i2.2093)
- Perdana, D. (2023). Resiliensi Perbankan Indonesia Selama Pandemi Covid-19: Suatu Evaluasi Multidimensional Berbasis Mcdm. *Jurnal Aplikasi Akuntansi*, 7(2), 346–369. [Https://Doi.Org/10.29303/Jaa.V7i2.212](https://doi.org/10.29303/jaa.V7i2.212)
- Perdana, K. I., & Wijaya, H. E. (2021). Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Prediktor Resiliensi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Psycho Idea*, 19(2), 186. [Https://Doi.Org/10.30595/Psychoidea.V19i2.10711](https://doi.org/10.30595/psychoidea.V19i2.10711)
- Sihombing, S. J. (2020). Resiliensi Anak Korban Perceraian Dalam Menjalin Hubungan Kencan Di Usia Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm*, 9(1), 33–52.
- Susanti, H., & Adhyatma, M. D. R. (2023). Gambaran Resiliensi Perempuan Penyintas Kekerasan Saat Pacaran. *Jurnal psikologi Poseidon*, 6(1), 30–48. [Https://Doi.Org/Https://Repository.Ukwms.Ac.Id/Id/Eprint/35082](https://doi.org/10.30595/psychoidea.V19i2.10711)
- Susi Fitri, & Revitia Thalita Salsabila. (2020). Gambaran Self-Compassion Guru Bimbingan Dan Konseling Pada Jenjang Sma Negeri Se-Dki Jakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 179–192. [Https://Doi.Org/10.21009/Insight.092.08](https://doi.org/10.21009/Insight.092.08)
- Sya'roni, M. (2019). Strategi Integrasi Pendidikan Anti Radikalisme Dalam Kurikulum Sma/Ma. *Karangan: Jurnal Bidang Kependidikan, Pembelajaran, Dan Pengembangan*, 1(01), 37–45. [Https://Doi.Org/10.55273/Karangan.V1i01.6](https://doi.org/10.55273/Karangan.V1i01.6)
- Tambunan, H. (2021). Dampak Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Resiliensi, Literasi Matematis Dan Prestasi Matematika Siswa. *Jurnal Pendidikan Matematika Indonesia*, 6(2), 70–76.
- Trisia, A., Tampombebu, V., & Wijono, S. (2022). *Resiliensi Dan Stres Kerja Pada Karyawan Yang Bekerja Di Masa Pandemi Covid-19*. 4(1), 145–152.
- Ubaidillah, F. A., Suryanto, & Santi, D. E. (2022). Efek Mediasi Dukungan Sosial Terhadap Religiusitas Dan Resiliensi Mahasiswa Santri Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 5(2), 85–94. [Https://Doi.Org/10.15575/Jpib.V5i2.17251](https://doi.org/10.15575/jpib.V5i2.17251)
- Ulfah, E., Bakhtiar, B., & Irma, H. T. (2019). Resiliensi Wanita Penderita Kanker Payudara Stadium Lanjut. *Al-Qalb : Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 119–129. [Https://Doi.Org/10.15548/Alqalb.V9i2.860](https://doi.org/10.15548/Alqalb.V9i2.860)
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Nathiqiyah*, 3(1), 1–21. [Https://Doi.Org/10.46781/Nathiqiyah.V3i1.69](https://doi.org/10.46781/Nathiqiyah.V3i1.69)
- Zahro, Y. F., Nikmah, N., Maulidy, A., Aulia, S. N. N., & Anas, H. (2025). Resiliensi Pedagang Pada Pantai Tirang Dalam Menghadapi Ketidakpastian Ekonomi Dan Tantangan Lingkungan. *Journal Of Social Humanities And Education*, 1(2), 27–36. [Https://Doi.Org/10.6679/3xmks69](https://doi.org/10.6679/3xmks69)