

# Hubungan Self-Compassion dengan Resiliensi Pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai

Eunike Euangeline Trifena Laalah<sup>1\*</sup>, Maria Nugraheni Mardi Rahayu<sup>1</sup>

[1] Satya Wacana Christian University, Indonesia.

## Abstract

Divorce or termination of the relationship between husband and wife is one of the conflicts that can occur in the family and impact children. Adolescents with divorced parents can experience various problems, such as loneliness and anxiety, so self-compassion and resilience are needed to be able to rise. This study aims to see the relationship between self-compassion and resilience in late adolescents with divorced parents. This research method is quantitative, using Spearman's rho test design with linearity. The participants of this study were 200 late adolescents with divorced parents, and the sampling technique used was snowball sampling. The research scale used is the Self Compassion Scale (SCS) and the Resilience Scale (RS). This study found that there was a significant positive relationship between self-compassion and resilience in late adolescents with divorced parents ( $r = 0.250$  with a sig. value of 0.000). Thus, the results obtained show that self-compassion has a relationship with resilience. Therefore, it is hoped that late adolescents with divorced people can have an increase in self-compassion and resilience within themselves.

**Keywords:** Adolescents; Self-Compassion; Resilience; Parents Divorce.

## Article Info

Artikel History: Submitted: 2023-10-03 | Published: 2024-06-09

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v14i2.8838>

[Vol 14, No 2 \(2024\)](#) Page: 454-463

(\*) Corresponding Author: Eunike Euangeline Trifena Laalah, Satya Wacana Christian University, Indonesia, Email: [eunikelaalah01@gmail.com](mailto:eunikelaalah01@gmail.com)



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

## PENDAHULUAN

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang melakukan proses sosialisasi kepribadian anak, serta mendidik standar dan nilai yang ada di lingkungan anak, sehingga dapat dikatakan bahwa keluarga merupakan unit sosial yang kecil yang memberikan dasar perkembangan anak (Soekanto, 2012). Dalam pembentukan kepribadian anak, orang tua memegang peranan penting karena cara pengasuhan mereka mempengaruhi perkembangan anak (Yuhariati & Muliana, 2016). Salah satu konflik yang terjadi adalah perceraian keluarga, dimana hubungan ayah dan ibu putus dan memisahkan anak dari

salah satu orang tua, sehingga meninggalkan anak tanpa kasih sayang orang tua (Mistiani, 2020).

Perceraian merupakan putusannya hubungan suami-istri secara hukum hingga tidak adanya lagi ikatan pernikahan (Hurlock, 1990). Menurut Badan Pusat Statistik, jumlah kasus perceraian di Indonesia meningkat 53,50% yaitu 447.743 kasus pada tahun 2021. Berdasarkan hasil penelitian Rahmawati (2021), faktor yang menyebabkan terjadinya perceraian terbagi atas dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang termasuk faktor internal adalah beban psikologis ayah/ibu yang berat, kecurigaan ayah/ibu jika adanya perselingkuhan, kurangnya komunikasi atau terbuka mengenai permasalahan yang dihadapi. Sedangkan faktor eksternal adalah, terdapat campur tangan pihak lain dalam masalah keluarga, persoalan ekonomi, perbedaan usia, keinginan untuk memperoleh anak, serta persoalan terkait prinsip atau tujuan hidup yang berbeda. Dampak perceraian orang tua terhadap anak adalah ketakutan akan ditolak, mengalami kesedihan karena kehilangan anggota keluarganya, marah, sakit hati, kesepian, menyalahkan diri, serta mengalami kecemasan (Garawiyah, 2003).

Berdasarkan hasil wawancara pada subjek A mengatakan bahwa dampak yang dirasakan ketika orang tuanya bercerai adalah mengalami kesedihan, sakit hati, kesepian serta merasa iri ketika melihat teman-temannya dengan keadaan keluarga yang harmonis. Tetapi seiring berjalannya waktu, subjek sudah bisa menerima kondisi perceraian orang tuanya. Subjek memotivasi dirinya untuk tidak terpuruk dengan keadaan keluarganya. Selanjutnya, subjek B mengatakan bahwa ia merasa tertekan dengan perceraian orang tuanya karena ia harus menyesuaikan dengan dunia yang baru, yang tidak subjek inginkan. Subjek juga sempat tidak semangat untuk sekolah dan tidak bergairah dalam melaksanakan kegiatannya. Akan tetapi, subjek mampu untuk bangkit dengan mengambil sisi positif dari perceraian yang dialami orang tua karena perceraian ini bukan penghalang atau pemutus buat subjek untuk memiliki masa depan yang lebih baik.

Berdasarkan wawancara di atas, memperlihatkan bahwa kedua subjek dapat bertahan, bangkit serta menghadapi perubahan dalam keluarganya dengan merespons perceraian secara positif. Asriandari (2015) menjelaskan bahwa remaja mempunyai reaksi yang positif serta negatif saat terjadi perceraian orang tua. Oleh karena itu, resiliensi sangat penting dimiliki saat perceraian orang tua terjadi. Resiliensi adalah hasil kekuatan yang ada pada diri seseorang untuk dapat menyesuaikan diri terhadap kondisi buruk yang dialami (Wagnild & Young, 1993). Dengan resiliensi remaja dapat mengatasi dampak perceraian orang tua yang dialami oleh individu (Hadianti, 2017). Resiliensi penting bagi remaja akhir yang menjadi korban perceraian agar mampu memberikan reaksi positif terhadap permasalahan yang muncul dalam kehidupannya. Masa remaja akhir memiliki tugas yang lebih sulit dari sebelumnya dikarenakan masa remaja akhir memasuki periode dewasa yang ditentukan sendiri, dan akan menghadapi tantangan baru (Calista & Garvin, 2018).

Beberapa remaja didorong untuk menjadi dewasa ketika orang tua mereka bercerai, karena mereka harus mengambil tanggung jawab baru dalam keluarga. Berdasarkan penelitian Hadianti dkk (2017), setiap anak mempunyai respon yang berbeda terhadap perceraian, yaitu respon positif dan negatif. Respon yang positif dapat menimbulkan motivasi dan dorongan untuk berprestasi dan menyalurkan emosinya ke dalam hobi yang disukainya. Sedangkan respon negatif mampu menjadi ancaman terhadap remaja sehingga menyebabkan mereka berperilaku buruk dan melakukan hal-hal negatif (Irawan, Andi & Yusriani, 2020). Remaja yang dapat menyesuaikan diri dengan mudah dalam situasi sulit adalah mereka yang memiliki resiliensi.

Salah satu faktor yang memengaruhi resiliensi adalah *self-compassion*. Menurut Holaday (1997), faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah dukungan sosial, kemampuan kognitif dan sumber daya psikologis. Rananto dan Hidayati (2017) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu faktor pendukung yang ada di dalam diri remaja sehingga mampu membantu mencegah individu mengalami kejatuhan akibat keadaan sulit, menyalahkan diri sendiri, serta depresi. *Self-compassion* adalah sikap atau rasa sayang pada diri sendiri, terbuka atas penderitaan yang dialami, serta peduli terhadap dirinya sendiri (Neff, 2003). Germer (2009) mendefinisikan bahwa *self-compassion* merupakan suatu upaya menyayangi dan membantu diri sendiri saat mengalami suatu kejadian yang menimbulkan penderitaan. *Self-compassion* membantu individu dalam menyayangi dirinya ketika menghadapi tekanan atau kesulitan didalam hidup. *Self-compassion* menolong remaja untuk paham akan dirinya saat mengalami kesulitan yang berpengaruh pada mental mereka. Remaja yang memiliki *self-compassion* rendah dapat mengalami kecemasan, tidak mencintai dirinya sendiri, terisolasi dalam kegagalan yang dapat mengakibatkan depresi. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, peneliti melihat bahwa kedua subjek mampu untuk bertahan dalam kondisi perceraian keluarga yang terjadi karena adanya *self-compassion* di dalam diri subjek, sehingga subjek dapat menjalani kehidupan mereka dengan baik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Febrinabila dan Listiyandini (2016), menemukan hubungan positif antara resiliensi dengan *self-compassion* yang dilakukan pada dewasa mudah pecandu narkoba sebesar 0,246 dengan nilai ( $p$ ) 0,01 ( $p < 0,05$ ). Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula resiliensi pada mantan pecandu narkoba. Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Sofiachudairi dan Setyawan (2018) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dari hasil penelitian di atas, dapat dilihat bahwa keterkaitan antara resiliensi dan *self-compassion* masih sangat minim diteliti terlebih kepada remaja dengan orang tua bercerai.

Berdasarkan fenomena di atas, dapat dilihat bahwa *self-compassion* sangat penting dimiliki para remaja, khususnya remaja dengan orang tua bercerai. Remaja dengan orang tua bercerai memiliki tekanan berat dalam kehidupan mereka terlebih dalam menyesuaikan dirinya dengan keadaan yang terjadi dalam keluarganya. Sehingga remaja memerlukan *self-compassion* agar remaja mampu untuk bangkit dari tekanan yang dirasakan dan dapat menjalankan kehidupan mereka dengan baik. Karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja yang orang tuanya bercerai.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode desain korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* sebagai variabel bebas dan resiliensi sebagai variabel terikat.

Populasi dari penelitian ini adalah remaja dengan orang tua bercerai. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah remaja akhir dengan usia 17-20 yang berdomisili di Indonesia serta berasal dari orang tua yang bercerai hidup dengan lama masa bercerai 2-4 tahun, dimana pada masa ini dampak perceraian masih dirasakan oleh anak terutama remaja.

Teknik sampling yang digunakan adalah *snowball sampling*. *Snowball sampling* adalah teknik penentuan sampel yang awalnya jumlahnya sedikit kemudian membesar,

dikarenakan sumber data belum mampu memberikan hasil yang memuaskan sehingga mencari informan lain sebagai sumber data (Sugiyono, 2017). Jumlah sampel penelitian ini adalah 200 remaja akhir yang sesuai dengan kriteria penelitian yang ada di seluruh Indonesia. Teknik analisis data dari penelitian ini meliputi uji normalitas non parametrik spearman's rho, uji linearitas serta uji normalitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 *Self-Compassion*

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$130 \leq x \leq 105$	Sangat Tinggi	52	26%
$105 < x \leq 80$	Tinggi	56	28%
$80 < x \leq 55$	Rendah	66	33%
$55 < x \leq 30$	Sangat Rendah	26	13%
Jumlah		200	100%
Min = 30; Max = 130; Mean = 84.35 ; SD = 23.771			

Berdasarkan analisis deskriptif variabel *self-compassion* yang ditunjukkan oleh tabel 4.2, dapat dilihat bahwa sekitar 52 orang remaja atau 26 % berada pada kategori sangat tinggi, sekitar 56 orang remaja atau 28 % berada pada kategori tinggi, sekitar 66 orang remaja atau 33% berada pada kategori rendah, dan sekitar 26 remaja atau 13% berada pada kategori sangat rendah. Setiap partisipan menunjukkan skor dengan rentang minimum 30 sampai maksimum 130, dengan rata-rata sebesar 84.35 dan standar deviasi sebesar 23.771. Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* yang dimiliki oleh sebagian besar remaja akhir dengan orang tua bercerai berada pada kategori rendah, dengan persentase sebesar 33%.

Tabel 1.2 Resiliensi

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$152 \leq x \leq 123,5$	Sangat Tinggi	1	1%
$123,5 < x \leq 95$	Tinggi	165	82%
$95 < x \leq 66,5$	Rendah	30	15%
$66,5 < x \leq 38$	Sangat Rendah	4	2%
Jumlah		200	100%
Min = 38 ; Max = 152 ; Mean = 104.39 ; SD = 12.443			

Berdasarkan analisis deskriptif variabel resiliensi yang ditunjukkan oleh tabel 4.3, dapat dilihat bahwa sekitar 1 orang remaja atau 1% berada pada kategori sangat tinggi, sekitar 165 orang remaja atau 82% berada pada kategori tinggi, sekitar 30 orang remaja atau 15% berada pada kategori rendah, dan 4 orang remaja atau 2% berada pada kategori sangat rendah. Setiap partisipan menunjukkan skor dengan rentang minimum 38 sampai maksimum 152, dengan rata-rata sebesar 104.39 dan standar deviasi sebesar 12.443. Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi yang dimiliki oleh sebagian besar remaja akhir dengan orang tua bercerai berada pada kategori tinggi, dengan persentase sebesar 82 %.

### Uji Normalitas

Tabel 2.1 Hasil Uji Normalitas

		<i>Self-Compassion</i>	Resiliensi
N		200	200
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	84.35	104.39
	Std. Deviation	23.771	12.443
Asymp Sig. (2-tailed)		.000	.000

Berdasarkan hasil uji normalitas yang ditunjukkan oleh tabel 4.4, dapat dilihat bahwa variabel *self-compassion* memperoleh hasil .147 dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar .000 ( $p < .05$ ). Pada variabel resiliensi, hasil uji normalitas memperoleh hasil .185 dengan nilai signifikansi .000 ( $p < .05$ ). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* dan resiliensi tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji hipotesis dari penelitian ini menggunakan metode non-parametrik *Spearman's Rho*. Gibbons (1971) menyatakan bahwa metode *Spearman's Rho* adalah uji hipotesis asosiatif dengan rasio yang tidak berdistribusi normal.

### Uji Linearitas

Tabel 3.1 Hasil Uji Linearitas

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
<i>Self-compassion</i> * Resiliensi	Linearity	10661.246	1	10661.246	21.026	.000
	Deviation from Linearity	21670.830	40	541.771	1.068	.376

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel 4.5, diperoleh hasil  $F_{hitung}$  sebesar 21.026 dengan signifikansi sebesar .000 ( $p < .05$ ). Dapat disimpulkan bahwa hubungan *self-compassion* dan resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai adalah linear.

### Uji Hipotesis

Tabel 4.1: Hasil Uji Hipotesis

		<i>Self-Compassion</i>	Resiliensi
<i>Spearman's Rho</i>	<i>Self-Compassion &amp; Resiliensi</i>	N	200
			200
		Correlation Coefisient	.250**
		Sig. (2- tailed)	.000

Berdasarkan hasil uji korelasi pada tabel 4.6 didapatkan hasil koefisien korelasi variabel pada *self-compassion* dan resiliensi sebesar  $r = .250$  dengan hasil  $sig. = .000$  atau ( $p < .01$ ) yang berarti terdapat hubungan positif signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja akhir dengan orang tua bercerai.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai. Semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi resiliensi yang dimiliki oleh remaja akhir dengan orang tua bercerai. Hal ini didukung dengan hasil uji hipotesis yaitu,  $r$  sebesar .250 dengan nilai signifikansi sebesar .000 ( $p < .05$ ). Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Sejalan dengan penelitian sebelumnya dilakukan oleh Sonya (2021) memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja orang tua bercerai. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa, seseorang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi dapat membantu agar supaya remaja lebih mencintai dirinya, menerima masalah atau keadaan yang sulit tanpa menghakimi dirinya serta memandang masalah yang dihadapi sebagai hal yang banyak dialami oleh semua orang.

Remaja dengan *self-compassion* yang bagus memiliki sikap mencintai dirinya sendiri, terbuka terhadap penderitaan yang dialami serta tidak menghakimi dirinya ketika mengalami masalah. Individu yang mencintai dirinya mampu untuk bertahan pada situasi yang sulit, sehingga dirinya dapat bangkit dari situasi sulit yang dialami. *Self-compassion* dapat membantu remaja yang mengalami permasalahan untuk melihat dirinya secara positif, melibatkan dirinya dalam kegiatan yang menyenangkan serta mampu membangun relasi yang positif dengan orang lain (Klinge & Van Vliet, 2019). Ketika remaja dengan orang tua bercerai memiliki *self-compassion* yang baik, maka dirinya dapat melihat kondisi ini sebagai hal yang wajar dialami, dan melihat dirinya secara positif sehingga ia mampu untuk bangkit dari situasi ini. *Self-compassion* dapat membantu remaja untuk melewati situasi sulit dengan mengembangkan rasa ingin tau dan resiliensi (Bluth et al., 2018). Karena itulah, remaja yang memiliki *self-compassion* yang baik dapat mengembangkan kemampuan resiliensi yang baik pula.

Individu dengan *self-compassion* yang rendah, umumnya tidak mampu mengendalikan emosinya dengan baik, memandang rendah dirinya, serta mengkritik dirinya secara berlebihan. Ketika seseorang selalu mengkritik dirinya secara berlebihan, akan merasa tertekan, tidak menerima kekurangan yang ada pada dirinya sehingga hal itu berakibat pada resiliensi seseorang. Menurut Halim (2015) hal yang menghambat seseorang untuk menjalani kehidupan salah satunya adalah emosi-emosi negatif yang berkepanjangan tanpa ada penyelesaian sehingga menjadikan seseorang tersebut sulit untuk mengembangkan diri dan cenderung menarik diri dari lingkungan. Oleh karena itu, individu yang memiliki *self-compassion* yang rendah tidak mampu untuk membuat keputusan ketika menghadapi permasalahan, serta tidak mampu untuk bertahan pada situasi yang sulit sehingga individu dengan *self-compassion* rendah tidak dapat mengembangkan kemampuan resiliensi pada dirinya.

Hasil sampel pada penelitian ini menunjukkan variabel *self-compassion* yang rendah, yaitu 33% atau sebanyak 66 orang. Hal ini dipengaruhi oleh usia subjek yang berada pada tahap remaja. Remaja yang memiliki *self-compassion* rendah dapat mengkritik dirinya secara berlebihan, tidak mampu membangun relasi antar sesama dengan baik, serta tidak dapat membuat keputusan ketika mengalami situasi sulit. Karena itu masih banyak remaja yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akibat dari tidak adanya rasa cinta atau *self-compassion* di dalam dirinya. Terdapat 56 responden memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi. Artinya, sebagian responden mampu untuk mencintai dirinya, terbuka atas permasalahan yang dia alami, serta mampu untuk memandang situasi sulit yang dialami sebagai sebuah hal yang wajar dialami oleh setiap orang. Menurut Neff

(2003) ada beberapa faktor yang memengaruhi *self-compassion*, salah satunya adalah kondisi lingkungan keluarga. Individu yang memiliki kehangatan dalam keluarga, memiliki hubungan yang harmonis dan saling mendukung. Oleh karena itu, anak akan merasakan adanya kasih sayang antar anggota keluarganya, sehingga dirinya memiliki *self-compassion* yang tinggi. Sebaliknya, individu yang berada pada keluarga yang tidak harmonis dan kurangnya perhatian dari orang tua, maka individu tersebut cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian ini yang memperlihatkan bahwa perceraian orang tua menjadi faktor rendahnya tingkat *self-compassion* pada remaja akhir.

Selanjutnya, hasil sampel pada variabel resiliensi dalam penelitian ini menunjukkan intensitas resiliensi berada pada kategori tinggi, yaitu 82% atau 165 remaja. Hal ini menunjukkan bahwa, remaja dengan orang tua bercerai pada penelitian ini mampu untuk bertahan serta bangkit dari kondisi perceraian orang tua yang terjadi. Ketika mengalami situasi sulit atau mengalami keterpurukan, individu yang memiliki resiliensi yang baik dapat menghadapi situasi ini dengan baik. Widuri (2012) menyatakan bahwa seseorang yang dapat bertahan ketika mengalami situasi sulit berada pada tingkat resiliensi yang cukup baik serta dapat mengarahkan dirinya untuk memaknai hidup. Resiliensi dalam diri remaja akhir dengan orang tua bercerai dapat sangat membantu remaja untuk bisa mempertahankan dirinya agar bisa menjalankan kehidupannya dengan baik.

Berdasarkan uraian diatas, penting bagi para remaja akhir dengan orang tua bercerai untuk memiliki ketenangan hati, kemandirian, pemikiran positif serta mampu mengambil pembelajaran positif dalam hidup. Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi remaja akhir dengan orang tua bercerai adalah *self-compassion*. *Self-compassion* mampu meningkatkan rasa cinta terhadap diri sendiri, kemampuan regulasi emosi, pemecahan masalah serta hubungan dengan orang lain sehingga dengan adanya *self-compassion* di dalam diri, dapat membuat resiliensi menjadi baik atau meningkat. Remaja yang memiliki *self-compassion* dan resiliensi yang baik akan lebih kuat ketika mengalami suatu permasalahan. Karena remaja yang memiliki *self-compassion* dan resiliensi mampu untuk bangkit dari kesulitan yang dialami dan menjadikan permasalahan yang dialaminya sebagai tantangan serta kekuatan dalam menjalankan kehidupan. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh remaja dengan orang tua bercerai, maka semakin tinggi pula resiliensi dalam dirinya. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah pula resiliensi pada diri remaja akhir dengan orang tua bercerai.

Keterbatasan penelitian ini adalah adanya keterbatasan waktu sehingga penyebaran demografi yang tidak merata khususnya pada pulau Sumatra, Nusa Tenggara dan Maluku, yang mengakibatkan jumlah subjek yang mewakili ketiga pulau ini tidak proporsional. Karena itu, disarankan bagi penelitian selanjutnya untuk dapat memperluas penyebaran demografi, sehingga data demografi yang diperoleh semakin beragam terlebih pada pulau Sumatra, Nusa Tenggara dan Maluku. Dengan demikian, remaja akhir dengan orang tua bercerai diharapkan dapat meningkatkan *self-compassion* yang dimiliki untuk membuat dirinya dapat mengasihi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi pada remaja akhir dengan orang tua bercerai. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi resiliensi pada remaja akhir dengan orang tua bercerai, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah resiliensi pada remaja dengan orang tua bercerai. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi remaja dengan orang tua bercerai untuk mampu meningkatkan *self-compassion* dan resiliensi dalam menghadapi situasi sulit di masa yang akan datang. Selain itu, bagi orang tua yang bercerai dan memiliki anak remaja diharapkan dapat memberikan dukungan serta motivasi pada anak dalam menghadapi kondisi perceraian yang terjadi di keluarga. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel yang lain seperti dukungan sosial, pola asuh orang tua terhadap remaja ataupun melakukan penelitian dengan variabel yang sama kepada orang tua yang bercerai.

## REFERENSI

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and personality psychology compass*, 4(2), 107-118.
- Ali, Z. (2010). *Pengantar Keperawatan Keluarga*. Jakarta: EGC
- Asriandari, E. (2015). Resiliensi remaja korban perceraian orangtua. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*.
- Bernard, B. 2004. *Resiliency: What We Have Learned*. San Fransisco: WestEd.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional wellbeing among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Chugani D, S. (2006). *Resiliensi Ditinjau dari Keterkaitan antara Faktor Protektif Eksternal dan Aset Internal (Studi Kualitatif pada Remaja di Lingkungan Beresiko, Kelurahan Johar Baru, Jakarta Pusat)*. Tesis. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Dariyo, Agoes. (2004). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo
- Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). *Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal*. In S.E. Hafiz & F. Rozi (Eds.), *Peran Psikologi dalam Pembangunan*. Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia (pp.19-28). Jakarta, Indonesia.
- Fauzi, A. D. 2006, "Perceraian Siapa Takut", Restu Agung, Anggota IKAPI, Jakarta
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. United States of America. Greenwood Publishing Group, Inc.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. New York: The Guilford Press.
- Garawiyani, B. (2003). *Memahami Gejala Emosi Anak*. Bogor: Cahaya.
- Halim, A.R. (2015). Pengaruh self-compassion terhadap subjective well-being pada mahasiswa asal luar jawa tahun pertama universitas negeri semarang. Skripsi, Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

- Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling & Development*, 75(5), 346-356.
- Hurlock, E.B. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayati & Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Hildayani, R dkk. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Hendriani, W. 2018. *Resiliensi psikologis sebuah pengantar (1st ed.)*, Kencana, Jakarta.
- Irawan, R. R., Andi Asrina, & Yusriani. (2020). pembentukan konsep diri remaja (studi pada remaja korban perceraian orang tua) di kota makassar tahun 2020. *Window of Public Health Journal*, 48–58.
- Mistiani, W. (2020). Dampak keluarga broken home terhadap psikologis anak. *Musawa : Journal for Gender Studies*, 10(2), 322-354.
- Muharrara, L. H. (2018) *Analisa pengaruh self-compassion dan social support terhadap resiliensi diri anggota Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana UIN Malang*. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Kartini, Kartono. 1995. *Psikologi Anak (Psikologi Perkembangan)*. Bandung : CV Mandar Maju.
- Klinge, K. E., & Van Vliet, K. J. (2019). Selfcompassion from the adolescent perspective: A qualitative study. *Journal of Adolescent Research*, 34(3), 323–346.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Papalia, dkk. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Pidgeon, Rowe, Stapleton, Maqyar, & L. (2014). Examining Characteristics of Resilience Among University Student: An International Study. *Open Journal of Social Sciences*, 2(11), 14–22.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles. *In The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*
- Rahmawati, D. F., & Susatyo, Y. S., Psi, M. Si., Psi. (2021) *Faktor Penyebab Perceraian di Kalangan PNS*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa Sma Nasima Semarang. *Jurnal Empati*, 6(1), 232-238.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sofiachudairi, & Setyawan, I. (2016). Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*.
- Spanier. & Thompson, C. (1984). *The interpersonal theory psychology*. New York : John Willey & Sons.
- Sonya, S. G. (2021). *Self Compassion Dan Resiliensi Remaja Dari Orang Tua Bercerai (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang)*.
- Taylor, L.K. & Weems, C.F. (2009). What do youth report as a traumatic event? toward a developmentally informed classification of traumatic stressors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 1(2), 91-106.
- Wagnild, G. & Young (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.

- Werner, E. E. (2005). *What Can We Learn about Resilience from Large-Scale Longitudinal Studies?* In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 91–105). Kluwer Academic/Plenum Publishers. [https://doi.org/10.1007/0-306-48572-9\\_7](https://doi.org/10.1007/0-306-48572-9_7)
- Widuri, E. L. (2012). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas*, 9(2), 147.
- Yuhariati., Ahmad, A., & Muliana. (2016). Perkembangan perilaku anak dari keluarga yang bercerai di kecamatan ulim kabupaten pidie jaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 46-51.
- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Pada Siswa Sma Nasima Semarang. *Jurnal Empati*, 6(1), 232-238.