

## Effect of *Self Compassion* and Social Support on Youth Resilience Orphanage in Gunungpati District

Pengaruh *Self Compassion* dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Remaja Panti Asuhan di Kecamatan Gunungpati

Nur Safitri<sup>1\*</sup>, Eem Munawaroh<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Semarang 1, <sup>2</sup>Universitas Negeri Semarang 2

\*Corresponding author, e-mail: [nursafitri@students.unnes.ac.id](mailto:nursafitri@students.unnes.ac.id)

Received Month DD, 20YY;

Revised Month DD, 20YY;

Accepted Month DD, 20yy;

Published Online DD, 20yy

### Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.  
©2017 by author

**Abstract:** This research uses *ex post facto* quantitative research with correlational research design. The sample of this study amounted to 74 youth orphanages in Gunungpati District which were taken using cluster random sampling technique. Data were collected using the self-compassion scale, social support scale and resilience scale. This study uses two data analysis techniques, namely descriptive analysis and multiple linear regression analysis. The results showed that the self-compassion of the orphanage youth was in the moderate category ( $M=7.26$ ;  $SD=7.06$ ). Social support for orphanages is in the moderate category ( $M=70.30$ ;  $SD=9.02$ ). The resilience of the orphanage youth was in the moderate category ( $M=96.04$ ;  $SD=11.34$ ). The results of the multiple linear regression test showed that there was a significant effect between self-compassion and social support on the resilience of youth in orphanages in Gunungpati District. And the magnitude of the effect of self-compassion and social support on resilience is 36.5. The higher the self-compassion and social support, the higher the resilience of the orphanage youth. Therefore, guidance and counseling service programs are needed to increase self-compassion and social support.

**Keywords:** *Self compassion, social support, resilience, orphanage youth*

**Abstrak:** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *ex post facto* kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Sampel penelitian ini berjumlah 74 remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati yang diambil dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *self compassion*, skala dukungan sosial dan skala resiliensi. Penelitian ini menggunakan dua teknik analisis data yaitu analisis deskriptif dan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan *self compassion* remaja panti asuhan berada pada kategori sedang ( $M=7,26$ ;  $SD=7,06$ ). Dukungan sosial remaja panti asuhan berada pada kategori sedang ( $M=70,30$ ;  $SD=9,02$ ). Resiliensi remaja panti asuhan berada pada kategori sedang ( $M=96,04$ ;  $SD=11,34$ ). Hasil uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self compassion* dan dukungan sosial terhadap resiliensi remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati. Dan besarnya pengaruh *self compassion* dan dukungan sosial terhadap resiliensi adalah sebesar 36,5. Semakin tinggi *self compassion* dan dukungan sosial maka semakin tinggi resiliensi remaja panti asuhan. Oleh karena itu, diperlukan program layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan *self compassion* dan dukungan sosial.

**Kata kunci:** *Self compassion, dukungan sosial, resiliensi, remaja panti asuhan*

## Pendahuluan

Kondisi remaja yatim piatu yang harus menghadapi gejala emosi dan permasalahan yang muncul pada masa remaja seorang diri, tanpa bantuan serta pendampingan dari orang tuanya. Ketidakterdapatnya orang tua tersebut merupakan kondisi sulit yang harus dilalui remaja yatim piatu. Kondisi remaja yang penuh gejala dan goncangan tersebut bagi para remaja yang tidak memiliki orang tua (yatim piatu), maka kondisi akan jauh lebih berat harus dilalui tanpa adanya sosok model, sumber kasih sayang serta tidak memperoleh perlindungan yang seharusnya diterima dalam menghadapi gejala tekanan hidup pada masa perkembangan (Dewi, 2015). Menurut Gender (dalam Dedy, 2011), remaja dalam menghadapi berbagai masalah perkembangan membutuhkan kehadiran orang dewasa yang mampu memahami dan memperlakukannya dengan bijak dan sesuai dengan kebutuhannya. Sedangkan pada remaja panti asuhan mereka dituntut untuk bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Karena kondisi ini dapat mengakibatkan remaja panti asuhan merasa tertekan dalam menjalani kehidupannya di Panti Asuhan.

Penelitian Wuon, et al (2016) bahwa depresi lebih tinggi pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan daripada remaja yang tinggal di rumah. Bukhori (2008) menyatakan bahwa masa remaja adalah masa stres, kebingungan, ketidakstabilan emosi, serta masa pencarian identitas diri. Resiliensi sangat penting dimiliki remaja panti asuhan agar dapat keluar dari keadaan tertekan dan depresi tersebut. Connor & Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai sebuah kualitas personal seseorang yang memungkinkannya untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan dalam hidup. Apabila memiliki resiliensi yang baik tentunya remaja panti asuhan dapat bangkit dari kenyataan yang tidak diinginkan atau suatu kondisi yang membuatnya tertekan. Penelitian yang dilakukan oleh Lete, et al (2019) mengemukakan tingkat resiliensi remaja di Panti Asuhan Bakti Luhur Malang memiliki resiliensi tinggi. Hal ini justru berbanding terbalik dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara remaja Panti Asuhan Darul Quro', Panti Asuhan Bustanul Arifin dan Panti Asuhan Al-Idrisi di Kecamatan Gunung Pati yang mendapatkan hasil bahwa remaja Panti Asuhan memiliki tingkat resiliensi yang rendah.

Salah satu faktor resiliensi menurut Ross & Fautini (dalam Holaday & McPhearson, 1997) yaitu ketika individu mengalami masa yang sulit maka individu tidak menyalahkan diri sendiri dengan keadaan, tidak merasa bersalah, dan penolakan penderitaan yang dialami. Faktor tersebut dalam bahasa psikologi disebut *self compassion*. *Self compassion* adalah pemahaman serta kebaikan kepada diri sendiri ketika individu menghadapi suatu penderitaan, mengalami sebuah kegagalan maupun membuat kesalahan dengan tidak menghakimi terhadap kekurangan ataupun kelemahan, ketidaksempurnaan, kegagalan individu, dan mengakui bahwa pengalaman diri sendiri adalah bagian dari pengalaman manusia pada umumnya (K. NEFF, 2003). Remaja yang sejak kecil dalam keadaan yatim, piatu atau yatim piatu mempunyai perasaan yang sedih, bersalah, marah terhadap diri sendiri dan orang lain, merasa tertekan, dan tidak memiliki harapan (Sengendo & Nambi, 1997). Pada remaja panti asuhan, jika mereka memiliki *self compassion*, maka akan menerima berbagai perasaan dengan tenang sehingga lebih dapat menoleransi emosi negatif (Kawitri et al., 2019). Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Kawitri et al (2019) menyatakan bahwa semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki remaja di Panti Asuhan maka semakin tinggi pula resiliensi remaja panti asuhan.

Selain *self compassion*, terdapat faktor lain yang mempengaruhi resiliensi yang dipaparkan oleh Holaday (1997) yaitu dukungan sosial, kemampuan kognitif dan sumber daya psikologis. Pada penelitian ini mengambil variabel dari salah satu faktor tersebut yaitu dukungan sosial. King (Jannah & Rohmatun, 2020) memiliki pendapat, bahwa dukungan sosial merupakan suatu umpan balik yang diberikan oleh individu kepada individu yang lain, dimana individu tersebut merupakan individu yang diperhatikan, dihormati, diberi penghargaan, dicintai dan dilibatkan dalam suatu jaringan sosial tertentu. Bagi remaja yang tinggal di Panti Asuhan, lingkungan panti asuhan merupakan lingkungan sosial paling utama yang mereka kenal. Dukungan sosial remaja di Panti Asuhan bisa berasal dari orang tua, keluarga, teman maupun pengasuh panti asuhan. Spitz (dalam Rahma, 2011) menambahkan bahwa remaja yang tinggal di Panti Asuhan mengalami suatu keadaan haus emosi, yaitu remaja membutuhkan ekspresi kasih sayang dan perhatian. Selain itu, remaja panti juga tidak memiliki figur orang tua dan hal tersebut sangat berpengaruh bagi seorang remaja. Remaja yang tinggal di Panti Asuhan tidak memiliki sosok orangtua yang dapat membantu melewati perkembangan emosi sehingga mereka rentan mengalami masalah-masalah emosi. Maka dari itu remaja di Panti Asuhan membutuhkan dukungan sosial untuk menghindari mereka mengalami masalah-masalah emosi.

Penelitian terdahulu oleh Janah & Rohmatun (2020) menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi. Artinya bahwa semakin besar dukungan sosial yang maka semakin baik pula resiliensinya. Begitu juga sebaliknya, semakin kecil dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah pula resiliensinya. Penelitian terdahulu oleh Raisa & Ediati (2019) menyatakan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi. Dukungan sosial yang dirasakan narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Wanita Semarang dapat meningkatkan resiliensi yang dimiliki. Dukungan sosial dibutuhkan individu agar dapat menjadi pribadi yang kuat dan dapat mengatasi setiap permasalahan hidup. Sehingga individu mampu mengurangi resiko-resiko negatif yang dapat merugikan dan mempengaruhi aktifitas hidup (Jannah & Rohmatun, 2020).

---

Penelitian ini memberikan implikasi bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Hasil penelitian ini dapat menjadi sumber rujukan dalam memberi layanan kepada siswa sebagai upaya guru BK atau konselor untuk memberikan layanan konseling yang tepat untuk para remaja yang bertujuan sebagai upaya pengentasan dan pencegahan para remaja di Panti Asuhan agar memiliki resiliensi yang lebih baik. Selain itu, hasil dari penelitian juga akan memberikan pemahaman kepada pihak panti asuhan sebagai dasar dalam penyediaan fasilitas maupun layanan konsultasi pada remaja panti asuhan yang dapat meningkatkan *self compassion* dan dukungan sosial, sehingga jika *self compassion* dan dukungan sosial meningkat maka resiliensi remaja panti asuhan akan tinggi.

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Menurut Azwar (2017) penelitian *ex post facto* bertujuan untuk mencari hubungan sebab akibat tanpa melakukan eksperimen. Populasi dalam penelitian ini remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati. Kemudian sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 74 remaja panti asuhan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Teknik *cluster random sampling* digunakan untuk menentukan sampel berdasarkan daerah populasi yang ditetapkan. Adapun kriteria dalam sampel ini ialah remaja rentang usia 11-18 tahun, remaja sedang menempuh pendidikan SMP sampai SMA, dan remaja yang tinggal menetap di Panti Asuhan.

Pada penelitian ini teknik yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data ialah dengan menggunakan skala psikologi. Selanjutnya terdapat dua tiga yang digunakan oleh peneliti, yaitu skala *self compassion*, skala dukungan sosial dan skala resiliensi. Skala *self compassion* mengembangkan instrumen dari teori Kristin Neff (2003) dengan indikator *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Skala dukungan sosial mengembangkan instrument dari teori Sarafino dan Smith (2011) dengan indikator dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Sedangkan skala resiliensi mengembangkan instrumen dari (Reivich & Shatte, 2002) dengan indikator regulasi emosi, pengendalian implus, optimism, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri dan pencapaian.

Penelitian ini menggunakan skala likert dengan setiap item dalam instrumen memiliki pertanyaan *favorable* dan *unfavorable* dengan empat alternatif jawaban yaitu sangat tidak sesuai (sts), kurang sesuai (ks), sesuai (s), sangat sesuai (ss). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan validitas konstruk (*construct validity*). Validitas konstruk merujuk pada kualitas alat ukur yang digunakan benar-benar menggambarkan konstruk teoritis yang digunakan sebagai dasar operasionalisasi. Hasil uji instrumen pada skala *self compassion* peneliti hanya dapat menggunakan 26 item yang sudah dikatakan valid dari 36 item yang diuji coba. Hasil uji instrumen pada skala dukungan sosial peneliti hanya dapat menggunakan 32 item yang sudah dikatakan valid dari 54 item yang diuji coba. Hasil uji instrumen pada skala resiliensi peneliti hanya dapat menggunakan 34 item yang sudah dikatakan valid dari 56 item yang diuji coba. Kemudian setelah mendapatkan hasil uji validitas, langkah selanjutnya ialah mengetahui hasil uji reliabilitas. Nilai tersebut dapat dikatakan reliabel apabila semakin mendekati angka 1,00, maka sebaliknya semakin mendekati angka 0 maka semakin tidak reliabel (Azwar 2017). Hasil uji reliabilitas pada skala *self compassion* sebesar 0,915, skala dukungan sosial sebesar 0,894 dan pada skala resiliensi sebesar 0,905, maka dapat disimpulkan bahwa item skala *self compassion*, skala dukungan sosial dan skala resiliensi dapat dikatakan sudah reliabel.

Pada tahap teknik analisis data, yang digunakan yaitu analisis deskriptif dan analisis regresi linear berganda. Sebelum peneliti menguji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi linear berganda maka dilakukannya uji asumsi klasik terlebih dahulu, dengan menguji kan uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedastisitas dan uji multikolinearitas. Pengujian ini menggunakan bantuan *Statistical product and Services Solution (SPSS) versi 26*.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Berdasarkan analisis deskriptif dengan bantuan *Statistical product and Services Solution (SPSS) versi 26* diketahui bahwa rata-rata M (mean) tingkat *self compassion* remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati berada pada kategori sedang ( $M = 71,26$  ;  $SD = 7,06$ ). Berikut tabel 1 menampilkan tingkat *self compassion* remaja panti asuhan.

**Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Tingkat *Self Compassion* Remaja Panti Asuhan**

| Variabel               | N  | M     | SD   | Kategori |
|------------------------|----|-------|------|----------|
| <i>Self Compassion</i> | 74 | 71.26 | 7.06 | Sedang   |

Peneliti juga melakukan analisis pada tiap indikator dari *self compassion* dimana *self compassion* memiliki 3 indikator. Berikut hasil analisis deskriptif *self compassion* disajikan pada tabel 2 dibawah ini.

**Tabel 2. Hasil Analisis Deskriptif Indikator *Self Compassion***

| Indikator <i>Self Compassion</i> | N  | M    | SD   | Kategori |
|----------------------------------|----|------|------|----------|
| <i>Self Kindness</i>             | 74 | 2,77 | 2,30 | Sedang   |
| <i>Common humanity</i>           | 74 | 2,80 | 3,49 | Sedang   |
| <i>Mindfulness</i>               | 74 | 2,67 | 3,09 | Sedang   |

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa ketiga indikator dari *self compassion* remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati berada pada kategori sedang. Indikator tersebut yaitu *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Dapat diketahui juga bahwa indikator *common humanity* memiliki nilai lebih tinggi jika dibandingkan dengan indikator lain ( $M= 2,80$ ,  $SD = 3,49$ ). Nilai indikator paling rendah jika dibandingkan dengan indikator lain yaitu *mindfulness* ( $M= 2,67$ ,  $SD = 3,09$ ).

Pada variabel dukungan sosial diketahui bahwa rata-rata M (mean) tingkat dukungan sosial remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati berada pada kategori sedang ( $M = 70,30$  ;  $SD = 9,02$ ). Berikut tabel 3 menampilkan tingkat dukungan sosial remaja panti asuhan.

**Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif Tingkat Dukungan Sosial**

| Variabel        | N  | M     | SD   | Kategori |
|-----------------|----|-------|------|----------|
| Dukungan Sosial | 74 | 70,30 | 9,02 | Sedang   |

Peneliti melakukan analisis pada tiap indikator dari dukungan sosial dimana dukungan sosial memiliki 4 indikator. Berikut hasil analisis deskriptif dukungan sosial disajikan pada tabel 4 dibawah ini.

**Tabel 4. Hasil Analisis Deskriptif Indikator Dukungan Sosial**

| Indikator Dukungan Sosial | N  | M    | SD   | Kategori |
|---------------------------|----|------|------|----------|
| Dukungan Emosi            | 74 | 2,86 | 4,37 | Sedang   |
| Dukungan Penghargaan      | 74 | 2,85 | 2,79 | Sedang   |
| Dukungan Instrumental     | 74 | 2,80 | 3,63 | Sedang   |
| Dukungan Informasi        | 74 | 2,69 | 3,33 | Sedang   |

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa keempat indikator dari dukungan sosial remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati berada pada kategori sedang. Indikator tersebut yaitu dukungan emosi, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Dapat diketahui juga bahwa indikator dukungan emosi memiliki nilai lebih tinggi jika dibandingkan dengan indikator lain ( $M= 2,86$ ,  $SD = 4,37$ ). Nilai indikator paling rendah jika dibandingkan dengan indikator lain yaitu dukungan informasi ( $M= 2,69$ ,  $SD = 3,33$ ).

Selanjutnya pada variabel resiliensi diketahui bahwa rata-rata M (mean) tingkat resiliensi remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati berada pada kategori sedang ( $M = 96,04$  ;  $SD = 11,34$ ). Berikut tabel 5 menampilkan tingkat resiliensi remaja panti asuhan.

**Tabel 5. Hasil Analisis Deskriptif Tingkat Resiliensi**

| Variabel   | N  | M     | SD    | Kategori |
|------------|----|-------|-------|----------|
| Resiliensi | 74 | 96,04 | 11,34 | Sedang   |

Peneliti melakukan analisis pada tiap indikator dari resiliensi dimana resiliensi memiliki 7 indikator. Berikut hasil analisis deskriptif resiliensi disajikan pada tabel 6 dibawah ini.

Tabel 6. Hasil Analisis Deskriptif Indikator Resiliensi

| Indikator Resiliensi           | N  | M    | SD   | Kategori |
|--------------------------------|----|------|------|----------|
| Regulasi emosi                 | 74 | 2,87 | 2,21 | Sedang   |
| Pengendalian impuls            | 74 | 2,86 | 2,64 | Sedang   |
| Optimisme                      | 74 | 3,01 | 2,43 | Sedang   |
| Kemampuan menganalisis masalah | 74 | 2,45 | 1,78 | Sedang   |
| Empati                         | 74 | 2,99 | 2,94 | Sedang   |
| Efikasi Diri                   | 74 | 2,66 | 1,79 | Sedang   |
| Pencapaian                     | 74 | 2,80 | 2,52 | Sedang   |

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa ketujuh indikator dari resiliensi remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati berada pada kategori sedang. Indikator tersebut yaitu regulasi emosi, pengendalian implus, optimisme, kemampuan menganalisis masalah, empati, efikasi diri dan pencapaian. Dapat diketahui juga bahwa indikator optimisme memiliki nilai lebih tinggi jika dibandingkan dengan indikator lain ( $M= 3,01$ ,  $SD = 2,43$ ). Nilai indikator paling rendah jika dibandingkan dengan indikator lain yaitu kemampuan menganalisis masalah ( $M= 2,45$ ,  $SD = 1,78$ ).

### Pembahasan

Berdasarkan analisis data deskriptif yang telah disampaikan sebelumnya, dapat diketahui bahwa *self compassion* remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati sudah memiliki rasa keterbukaan pada dirinya sendiri, serta menganggap belas kasih sebagai sesuatu yang diperlukan, hanya saja mereka memiliki rasa keterbukaan dan belas kasih tersebut tidak tinggi. Pada aspek *self kindness* (kebaikan diri) dimana sebagai komponen yang menerangkan seberapa jauh remaja Panti asuhan dapat memahami dan memaknai kegagalannya. Remaja panti asuhan menyadari bahwa hambatan maupun kegagalan yang mereka alami sebagai hal yang manusiawi, ketika mereka dihadapkan pada situasi sulit, mereka selalu memotivasi dan tetap perhatian pada dirinya sendiri, sehingga remaja panti asuhan tidak lagi menghakimi maupun menyalahkan dirinya sendiri.

Pada aspek *common humanity* (sifat manusiawi), aspek ini memiliki persentase paling tinggi dari aspek lain. Hal ini menginterpretasikan bahwa sebagian banyak remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati mampu melihat sebuah kegagalan atau masalah merupakan bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang harus dialami oleh semua orang, serta mengaitkan kelemahan individu dengan kelemahan yang dimiliki oleh manusia pada umumnya. Remaja panti asuhan menyadari bahwa setiap manusia memiliki kelemahan dan kekurangannya masing-masing. Pada remaja panti asuhan, *common humanity* dibutuhkan untuk memahami bahwa keterbatasan yang mereka miliki adalah bagian dari ketidaksempurnaan sebagai manusia.

Aspek *mindfulness*, sama seperti aspek-aspek *self compassion* yang lain pada aspek ini remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati juga berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dipahami bahwa sebenarnya remaja panti asuhan sudah memiliki kemampuan dalam menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi yang menekan atau menimbulkan penderitaan. Namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya dimiliki remaja panti asuhan karena masih ada remaja panti asuhan yang masih kesulitan dalam menyeimbangkan pikiran serta menjaga kontrol atas emosinya terutama ketika dihadapkan pada suatu masalah maupun saat menghadapi ujian. Namun, berdasarkan hasil penelitian rata-rata remaja asuhan sudah menjaga agar emosi mereka dapat stabil serta ketika dihadapkan pada situasi sulit, berusaha mencoba untuk melihat sesuatu dengan jelas tanpa melebih-lebihkan. Remaja yang memiliki *mindfulness* digambarkan sebagai individu yang mampu menerima kenyataan seperti apa adanya, sehingga tidak terlalu teridentifikasi oleh pikiran dan perasaan yang negatif (Savitri & Listiyandini, 2017).

Pada variabel dukungan sosial, diketahui bahwa dukungan remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati berada pada kategori sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati sudah mendapatkan dukungan sosial hanya saja tidak tinggi dalam berperan penting pada remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati. Pada aspek dukungan emosional, dimana aspek ini memiliki persentase paling tinggi dari aspek lain. Hal ini menginterpretasikan bahwa sebagian banyak remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati telah mendapatkan dukungan berupa rasa empati dan perhatian dari orang-orang disekitarnya yang membuat mereka merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan emosional paling banyak mereka dapatkan dari teman-teman, dan dukungan dari teman sebaya membuat remaja panti asuhan merasa memiliki teman senasib, teman untuk berbagi minat yang sama, dapat melaksanakan kegiatan kreatif, saling menguatkan bahwa dapat berubah kearah yang lebih baik dan memungkinkan remaja memperoleh rasa nyaman, aman, serta rasa memiliki identitas ( Ningrum, 2021).

Aspek dukungan penghargaan, aspek ini berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dipahami bahwa remaja panti asuhan sudah mendapatkan dukungan yang melibatkan ekspresi berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain. Namun dukungan tersebut belum sepenuhnya didapatkan remaja panti asuhan karena masih ada orang yang memandang remaja panti asuhan dengan penilaian yang negatif bahkan sebelah mata. Dukungan penghargaan merupakan sebuah umpan balik atau penilaian orang lain maupun keluarga kepada individu untuk membantu individu membuat sebuah penilaian (Rekawati et al., 2020). Dan dukungan penghargaan akan membuat individu merasakan bahwa dirinya masih dihargai dan dibutuhkan.

Aspek dukungan instrumental merupakan bentuk dukungan yang melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, menunjukkan bahwa remaja panti asuhan merasa kurang mendapatkan bantuan terutama dari keluarga dan teman. Menurut Sarafino (2007) pemberian dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional atau dukungan penghargaan yaitu berupa sikap empati dan pemberian penghargaan positif kepada individu, dukungan informasi berupa nasihat, dukungan kelompok berupa usaha bersama dalam menjalin kehidupan sesama individu lainnya, dan dukungan instrumental berupa pemberian fasilitas seperti memberikan makanan dan kebutuhan lainnya. Dukungan sosial untuk remaja awal yang tinggal di Panti Asuhan sebenarnya tidak hanya dapat diperoleh dari para pengasuh saja, tetapi ada juga diperoleh dari penghuni panti asuhan lainnya. Dan dukungan instrumental bagi remaja panti asuhan sangat berarti untuk mereka yang hidup jauh dari keluarga.

Aspek dukungan informasi merupakan dukungan yang bersifat informasi ini dapat berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan. Remaja membutuhkan dukungan informasi dari orang-orang disekitarnya, terutama mengenai informasi di Panti asuhan dan sekolah. Adanya dukungan dari keluarga dan teman sebaya dapat membantu individu untuk mengembangkan potensi dalam diri, misalnya apabila remaja memiliki permasalahan, maka orang-orang disekitar remaja dapat memberikan dukungan berupa semangat dan motivasi kepada remaja dalam mencari jalan keluar atas permasalahannya (Ramadhani et al., 2016).

Terakhir pada variabel resiliensi diketahui bahwa diketahui bahwa resiliensi remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati berada pada kategori sedang. Hal tersebut menginterpretasikan bahwa remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati sebenarnya sudah memiliki kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi ketika dihadapkan pada suatu permasalahan ataupun keadaan tertekan dengan tidak mudah putus asa serta selalu berusaha untuk bangkit dari kesulitan yang dialami, hanya saja kemampuan tersebut tidak tinggi. Aspek pertama dari resiliensi adalah regulasi emosi, aspek ini berada pada kategori sedang. Hal tersebut dapat diartikan bahwa remaja panti asuhan sudah memiliki kemampuan dalam mengendalikan emosi, namun mereka belum sepenuhnya merasa tenang terutama ketika dihadapkan pada situasi yang menekan. Kemampuan mengelola emosi dibawah tekanan dan masalah cukup sulit dilakukan oleh remaja panti asuhan. Namun remaja panti asuhan sudah mampu mengatasinya dengan baik, yaitu dengan tetap melakukan aktivitas dengan baik di Panti asuhan, walaupun dalam situasi sulit serta berusaha mengendalikan dirinya terutama ketika memiliki masalah.

Aspek pengendalian implus, pada aspek ini remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dipahami bahwa sebenarnya remaja panti asuhan sudah memiliki kemampuan dalam mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri, hanya saja kemampuan tersebut tidak tinggi. Remaja panti asuhan belum sepenuhnya memahami bahwa tidak semua keinginan serta dorongan dapat terpenuhi. Namun remaja panti asuhan mampu mengatasinya dengan baik yaitu dengan mengendalikan perubahan emosi serta pengendalian pikiran-pikiran, perilaku yang muncul dalam diri dan respon yang baik dalam menghadapi suatu permasalahan. Remaja yang resilien akan memiliki pengendalian implus tinggi, menjadikan mereka sebagai individu yang mampu mengendalikan diri dan emosinya (Reivich & Shatte, 2002).

Aspek optimisme merupakan aspek resiliensi yang mempengaruhi tingkat resiliensi dengan persentase paling tinggi dari aspek lain. Hal ini menginterpretasikan bahwa sebagian banyak remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati telah memiliki keyakinan memandang masa depan dengan pikiran cemerlang mampu bertahan dalam menghadapi masalah dengan tetap mempunyai keyakinan bahwa dirinya akan berhasil. Misalnya, remaja panti asuhan yakin dan percaya cita-citanya akan tercapai serta usaha yang mereka lakukan akan membuahkan hasil. Remaja yang mempunyai optimisme akan mampu bertahan dalam menghadapi masalah dengan tetap mempunyai keyakinan bahwa dirinya akan berhasil. Karakteristik dari optimisme mempunyai dampak penting pada cara individu merespon kesulitan (Nurindah et al., 2012).

---

Aspek kemampuan menganalisis masalah merupakan kemampuan untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang mereka hadapi. Berdasarkan hasil penelitian, masih ada beberapa remaja panti asuhan yang merasa kesulitan untuk menemukan penyebab dan solusi dari masalah yang dihadapi. Namun disamping kesulitan yang dialami remaja panti asuhan tidak pantang menyerah dengan berusaha mencari solusi dari setiap masalah yang dihadapi. Ketika menghadapi masalah seorang remaja akan menggunakan kognisinya untuk membentuk respon-respon, memilih dan memilah respon tersebut sesuai dengan masalah yang dihadapi, untuk mendapatkan solusi yang diinginkan dalam pemecahan masalah yang dihadapi (Setiawan, 2019). Setiap individu akan menggunakan kognisinya untuk dapat memecahkan masalah. Akan tetapi menggunakan kognisi tersebut terkadang kurang tepat untuk mendapatkan solusi yang dibutuhkan, tanpa meninjau kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi dari solusi yang dipilih serta didukung oleh inteligensinya (Sslnpbi, 2016).

Selanjutnya aspek empati, empati merupakan kemampuan remaja panti asuhan untuk mampu membaca dan merasakan bagaimana perasaan dan emosi orang lain. Remaja panti asuhan memiliki hubungan baik dengan pengasuh dan teman-teman di Panti asuhan. Namun mereka masih kesulitan beradaptasi serta peka terhadap orang lain dan lingkungannya. Ketidakmampuan berempati berpotensi menimbulkan kesulitan dalam hubungan sosial. Hal ini senada dengan pendapat Ildil & Taufik (2012) bahwa empati adalah suatu tindakan yang munculnya setelah terjadinya suatu proses interaksi, yang kemudian akan meningkatkan hubungan sosialnya.

Aspek efikasi diri merupakan kemampuan remaja panti asuhan mampu memecahkan masalah yang dialami serta mencapai kesuksesan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja panti asuhan memiliki keyakinan untuk meraih kesuksesan dari usaha mereka sendiri, selain itu remaja panti asuhan memiliki kemampuan untuk mencari solusi atas permasalahannya. Idealnya setiap remaja harus memiliki keyakinan bahwa ia memiliki kesempatan untuk memperoleh masa depan yang cerah sehingga tidak mudah menyerah dengan keadaan yang kurang menyenangkan yang ia alami (A. S. Sari, 2019). Seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang baik, akan merasa dirinya selalu siap dan sigap dalam menyelesaikan permasalahan tanpa adanya keraguan tentang keadaan diri (Putra et al., 2013).

Terakhir ada aspek pencapaian, pencapaian merupakan kemampuan remaja panti asuhan untuk meningkatkan aspek-aspek yang positif dalam kehidupannya yang mencakup keberanian individu dalam mengatasi ketakutan-ketakutan/kemalangan yang mengancam dalam kehidupan. Remaja panti asuhan memiliki keyakinan untuk melawan keraguan akan diri terhadap masa depan. *Reaching out* dapat membantu remaja bangkit dari keterpurukan. Remaja yang memiliki kemampuan *reaching out* tidak menetapkan batas kaku terhadap kemampuan-kemampuan yang mereka dimiliki, mereka justru akan mengembangkan kemampuan yang dimiliki untuk meningkatkan aspek-aspek yang positif dalam kehidupannya.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh *self compassion* dan dukungan sosial terhadap resiliensi remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati. Hasil penelitian membuktikan hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh positif dan signifikan antara *self compassion* dan dukungan sosial terhadap resiliensi. *Self compassion* dapat mempengaruhi dinamika resiliensi tiap individu, hal ini disebabkan individu yang dalam hidupnya selalu menanamkan pemikiran positif serta tidak menghakimi diri sendiri akan mengelola emosinya dengan baik serta meningkatkan aspek positif psikologis lainnya dan hal ini merupakan kunci dalam menghidupkan resiliensi. Individu yang resilien memiliki sikap belas kasih terhadap dirinya, sikap belas kasih ini disebut *self compassion* (Setyawan, 2018). Holaday dan McPhearson (1997) mengatakan bahwa kemampuan untuk tidak menghakimi diri sendiri adalah salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi seseorang. Ketika remaja mulai berdamai dengan diri sendiri maka mereka mampu bertahan dalam situasi yang sulit.

Dukungan sosial juga secara umum memberi individu kekuatan untuk mengatasi dan bangkit dari situasi maupun permasalahan yang membuat individu terpuruk. Maka, dengan dukungan sosial yang remaja panti asuhan dapatkan akan membantu remaja panti asuhan merasa nyaman, dicintai dan dihargai orang-orang disekitarnya. Apabila lingkungan disekitarnya dapat memberikan dan menyebarkan banyak dukungan sosial yang bersifat positif kepada seorang individu, maka besar kemungkinan bahwa seorang individu tersebut dapat bangkit dari keterpurukan dan kesulitan serta mampu bertahan dalam segala rintangan yang terjadi di hidupnya (Syifa, 2019). Penelitian terdahulu oleh Janah & Rohmatun (2020) menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan resiliensi. Artinya bahwa semakin besar dukungan sosial yang maka semakin baik pula resiliensinya. Begitu juga sebaliknya, semakin kecil dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah pula resiliensinya.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *self compassion* dan dukungan sosial secara simultan terhadap resiliensi. Artinya, selain motivasi dalam diri yang berupa *self compassion* juga dibutuhkan motivasi eksternal yang berupa dukungan sosial dalam menentukan tinggi rendahnya resiliensi.

---

## Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat *self compassion*, dukungan sosial dan resiliensi remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati berada pada kategori sedang. *Self compassion* dan dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan sebesar 36,5 % terhadap resiliensi remaja panti asuhan di Kecamatan Gunungpati. Artinya, semakin tinggi *self compassion* dan dukungan sosial maka semakin tinggi pula resiliensi, dan sebaliknya semakin rendah *self compassion* dan dukungan sosial maka semakin rendah pula resiliensi.

## Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Eem Munawaroh, M.Pd. yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam proses penelitian ini, serta kepada kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan dan semangat sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini hingga akhir dan kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penelitian.

## Referensi/ References

- Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2017). Effects of compassionate thinking on negative emotions. *Cognition and Emotion*, 31(1), 160–167. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1078292>
- Azwar. (2017). Metode penelitian psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bukhori, B. (2008). Zikir al-Asma'al-Husna solusi atas problem agresivitas remaja. Semarang: Rasail Media.
- 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., & 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>
- Dedy, Susanto. (2013). Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan, Kemampuan Coping, Dan Resiliensi Remaja. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. Vol.1 (2), 101-113.
- Empati, J., & Ediati, A. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kebahagiaan pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang. *Empati*, 9(1), 15–21.
- Everall, R. D., Jessica Altrows, K., & Paulson, B. L. (2006). Creating a future: A study of resilience in suicidal female adolescents. *Journal of Counseling and Development*, 84(4), 461–470. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00430.x>
- Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling and Development*, 75(5), 346–356.
- Ifdil, I., & Taufik, T. (2012). Urgensi Peningkatan dan Pengembangan Resiliensi Siswa di Sumatera Barat. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 12(2), 115. <https://doi.org/10.24036/pendidikan.v12i2.2195>
- Ilmiah, J. P. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Self Compassion Remaja Di Panti Asuhan. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(2), 160–166. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v10i2.17494>
- INTERAKSI SOSIAL ANAK REMAJA Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Oleh : FIRDANING AYU KUMALA NINGRUM. (2021).
- Jannah, S. N., & Rohmatun, R. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Penyintas Banjir Rob Tambak Lorok. *Proyeksi*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.30659/jp.13.1.1-12>
- 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.
- King, L.A. (2012). Psikologi Umum, Sebuah Pandangan Apresiatif. Jakarta: Salemba Humanika.
- Lete, G. R., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan Antara Harga Diri dengan Resiliensi Remaja di Bhakti Luhur Malang. *Nursing News Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang*, 4(1), 20–28.
- NEFF, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Nurindah, M., Afiatin, T., & Sulistyarini, I. (2012). Meningkatkan Optimisme Remaja Panti Sosial Dengan Pelatihan Berpikir Positif Increasing Optimism of Social Institution Adolescent With Positive Thinking Training. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 4(1), 57–76.



- 
- Omala, S., Firman, & Taufik. (2017). Hubungan Empati dengan Agresivitas Siswa SMA Pertiwi 2 Padang Serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Neo Konseling*, 00(November), 1–10. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X-XX>
- Putra, S. A., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2013). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan Self Efficacy Siswa. *Konselor*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.24036/02013221399-0-00>
- Rahma, A. N. (2011). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Pantii Asuhan. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(2), 231–246. <https://doi.org/10.18860/psi.v0i0.1551>
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati S., A. (2016). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL WELL-BEING) SISWA YANG ORANGTUANYA BERCERAI (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108. <https://doi.org/10.21009/insight.051.16>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys To Finding Your Inner Strength And Overcome Life's Hurdles*. New York: Broadway Books.
- Rekawati, E., Sahar, J., & Wati, D. N. K. (2020). Dukungan Penghargaan Keluarga Berhubungan dengan Kualitas dan Kepuasan Hidup Lansia di Depok. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(2), 166. <https://doi.org/10.33846/sf11214>
- Sarafino, E. P. (2007). *Health psychology biopsychosocial interactions* (ed. 6). Canada : John Milley and Sons Inc.
- Sari, A. S. (2019). Teenagers Resilience In Orphanage And Its Implications For Guidance and Counseling. *Neo.Ppj.Unp.Ac.Id*, 1(4), 2019. <https://doi.org/10.24036/00169kons2019>
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Sengendo, J., & Nambi, J. (1997). The psychological effect of orphanhood: a study of orphans in Rakai district. *Health Transition Review : The Cultural, Social, and Behavioural Determinants of Health*, 7 Suppl, 105–124.
- Setiawan, A. (2019). Keterbukaan Diri dan Kemampuan Pemecahan Masalah. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 68–80. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/EMPATI/article/view/2276>
- Setyawan, I. (2018). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi. *Jurnal Empati*, 7(Nomor 1), 54–59.
- Sslnpi, K. (2016). Kelompok Subjek Ini Memiliki Harga Diri Yang Rendah"; Kok, Tahu...? *Buletin Psikologi*, 1(2), 13–17. <https://doi.org/10.22146/bpsi.13160>
- Syifa MA. (2019). *Hubungan Resiliensi dengan Stres pada Taruna Tingkat I di Sekolah Tinggi Perikanan [Internet[2019 [Dikutip 13 Des 2021]; 113 hal. Tersedia Dari: <http://repository.unj.ac.id/3099/1/SKRIPSI%20MUTHIA%20AMALIA%20SYIFA%201125152071.pdf>*
- Wuon, A., Bidjuni, H., & Kallo, V. (2016). Perbedaan Tingkat Depresi Pada Remaja Yang Tinggal Di Rumah Dan Yang Tinggal Di Pantii Asuhan Bakti Mulia Karombasan Kecamatan Wanea Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(2), 112202.
- Wuon, A., Bidjuni, H., & Kallo, V. (2016). Perbedaan Tingkat Depresi Pada Remaja Yang Tinggal Di Rumah Dan Yang Tinggal Di Pantii Asuhan Bakti Mulia Karombasan Kecamatan Wanea Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(2), 112202.

---

More examples can be found at the APA (<http://www.apastyle.org/>).

---

**Article Information (Supplementary)**

**Conflict of Interest Disclosures:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

**Copyrights Holder:** <authors> <year>

**First Publication Right:** JIBK Undiksha

<https://doi.org/10.xxxx/xxxxx>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.



**Word Count:**