

## HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA ANAK USIA SEKOLAH - REMAJA DI PANTI ASUHAN ANUGERAH KASIH ABADI MEDAN ESTATE

Rahael Simanullang<sup>1</sup>, Dior Manta Tambunan<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh

\*Koresponding: dior.endlessbay@gmail.com

### **Abstract**

Orphanage is a social institution that provides programs for the needs of the community, the phenomenon of problems that often occur in children in the form of negative emotions, such as feelings of lack of attention from caregivers which causes discomfort, tends to keep their problems to themselves, often feels sad when remembering the existence of parents and family who are far away or are already orphans, regulations that are too strict, and orphanages do not provide opportunities for their foster children to make their own decisions. The purpose of this study is the relationship between self-compassion and resilience in school-age children - adolescents at the Anugerah Kasih Abadi Medan Estate orphanage. This type of research is quantitative with a cross-sectional survey research design. The sampling technique in this study was Total Sampling and 56 respondents. Data analysis used the Pearson correlation parametric test. The results of this study indicate a significant relationship between Self-compassion and resilience with a  $p$ -value = 0.046 ( $\alpha < 0.05$ ). It can be concluded that there is a relationship between self-compassion and resilience in school-age children - adolescents at the Anugerah Kasih Abadi Medan Estate orphanage. It is recommended for further researchers to add variables, social support, optimism, factors that support psychological well-being and individual ability to overcome difficulties.

**Keywords:** Adolescent, Orphanage, School-age Children, Self-compassion, Resilience

### **Abstrak**

Panti asuhan adalah lembaga sosial yang menyediakan program untuk kebutuhan masyarakat, fenomena permasalahan yang sering terjadi pada anak dalam bentuk emosi negatif, seperti perasaan kurang perhatian dari pengasuh sehingga menimbulkan ketidaknyamanan, cenderung memendam masalahnya sendiri, sering merasa sedih saat mengingat keberadaan orang tua dan keluarga yang jauh atau sudah yatim piatu, peraturan yang terlalu ketat, dan panti asuhan tidak memberikan kesempatan pada anak asuhnya untuk mengambil keputusan sendiri. Tujuan penelitian ini adalah hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada anak usia sekolah - remaja di panti asuhan Anugerah Kasih Abadi Medan Estate. Jenis penelitian ini bersifat Kuantitatif dengan rancangan penelitian *survey cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling* dan sebanyak 56 responden. Analisa data menggunakan uji parametrik korelasi pearson. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *Self-compassion* dengan resiliensi dengan  $p$ -value = 0,046 ( $\alpha < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan self-compassion dengan resiliensi pada anak usia sekolah – remaja di panti asuhan Anugerah Kasih Abadi Medan Estate. Direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya untuk menambah variabel, dukungan sosial, optimisme, faktor-faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis dan kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan.

**Kata Kunci:** Anak Usia Sekolah, Panti Asuhan, Remaja, Resiliensi, Self-compassion

## PENDAHULUAN

Anak adalah generasi penerus yang menghadapi tantangan masa depan, mereka merupakan harta terpenting bagi kemajuan dan bangsa. Jumlah penduduk Indonesia diproyeksikan kembali sebanyak 278,7 juta jiwa pada tahun 2023 (Badan Pusat Statistik (BPS), 2023). Jumlah anak-anak di Indonesia adalah yang terbesar keempat di dunia, dengan sekitar 92 juta orang atau sepertiga dari total penduduk. Usia batasan adalah antara 0 dan 19 tahun. Anak merupakan anugerah dari Tuhan yang wajib dilindungi, dididik, dan dipenuhi dengan semua kebutuhannya sehingga dapat menjamin kelangsungan hidup, perkembangan fisik dan mental, serta melindungi mereka dari berbagai hambatan yang dapat menghalangi masa depan mereka (Lestari et al., 2024; Pranatha et al., 2023).

Fenomena masalah yang sering terjadi pada anak-anak remaja yang tinggal di Panti Asuhan adalah bentuk emosi negatif, seperti perasaan kurang perhatian dari pengasuh di panti asuhan sehingga menimbulkan ketidaknyamanan, cenderung memendam masalahnya sendiri, sering merasa sedih saat mengingat keberadaan orang tua dan keluarga yang jauh atau sudah yatim piatu, peraturan yang terlalu ketat, dan panti asuhan tidak memberikan kesempatan pada anak asuhnya untuk mengambil keputusan sendiri. Selain itu, anak-anak panti asuhan terkadang merasa tidak nyaman dengan perilaku teman-temannya sehingga memicu pertengkaran. Penghuni panti asuhan cenderung kurang peka terhadap apa yang dialami orang lain, kurang mampu menyelesaikan masalah, dan kurang percaya diri. Sebagian besar penghuni panti asuhan merasa hidupnya tidak berguna, menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan, dan tidak puas dengan

lingkungan tempat tinggalnya sehingga menimbulkan emosi negatif seperti perasaan sedih, rendah diri, bersalah, dan marah (Ramadhan, 2022).

Penelitian Sebelumnya tentang *Self-compassion* dan Resiliensi di Panti asuhan Bunda Pangkalan Balia terhadap 40 sampel. Hasil memeparkan bahwa nilai rata-rata resiliensi adalah 179,6 dan nilai rata-rata *self-compassion* adalah 116,5. Sementara kategori skor resiliensi mayoritas sedang sebanyak 26 responden dengan presentase 60% dan mayoritas *self-compassion* berada pada kategori sedang sebanyak 27 responden dengan presentase 67,5%. Terbukti bahwa ada hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada anak remaja dengan nilai  $p = 0,022$  (Zaharuddin & Wahyuni, 2021).

Berdasarkan laporan dari (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2020) terdapat 2,2 juta anak di Indonesia menunjukkan bahwa terdapat banyak tantangan dalam pemenuhan hak-hak anak di panti asuhan, termasuk akses pendidikan dan kesehatan (United Nations Children's Fund (UNICEF), 2020). Sementara data Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA), 2022) bahwa sebanyak 9.631 orang, anak mendapatkan pengasuhan alternatif melalui panti asuhan yang di kelola oleh swasta dan juga pemerintah. Pengasuhan di panti asuhan swasta sebanyak 9.186 anak (95%), sementara di panti asuhan milik pemerintah sebanyak 465 orang anak (5%). Anak yang diasuh di panti asuhan swasta terdiri 5.066 anak laki-laki dan perempuan sebanyak 4.120 anak, sementara di panti asuhan milik pemerintah sebanyak 221 anak laki-laki dan 244 anak perempuan. Data hasil observasi awal, jumlah anak usia sekolah – remaja di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi Medan Estate yaitu 68 anak yang terdiri dari 31 laki-laki 37 perempuan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat Kuantitatif dengan rancangan penelitian *survey cross sectional* (Simanullang & Tambunan, 2023; Notoatmodjo, 2018) Penelitian ini dilakukan di Panti Asuhan Aanugerah Kasih Abadi Medan Estate. Penelitian ini di laksanakan pada April – Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak yang tinggal di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi Medan Estate. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 56 anak dengan Teknik *total sampling*. Instrumen dalam penelitian ini berupa kuesioner *Self-compassion* dan kuisisioner Resiliensi yang diadopsi dari (Saputra, 2023). Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi pada setiap variabel penelitian. Analisa bivariat menggunakan Uji normalitas data adalah uji *kolmogrov Smirnov* dan data berdistribusi normal dengan nilai  $p = 0,199$ . Analisa data bivariat menggunakan uji Parametrik Korelasi Pearson.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Karakteristik Responden (Anak)**

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin:</b>		
Laki-laki	25	44.65%
Perempuan	31	55.35%
<b>Usia:</b>		
>15 Tahun	5	8.93%
11-15 Tahun	32	57.24%
6-10 Tahun	19	33.93%
<b>Lama Tinggal di Panti Asuhan:</b>		
< 2 Tahun	19	33.93%
> 2 Tahun	37	66.07%
<b>Pernah Jumpa Orang Tua:</b>		
Pernah	47	83.93%
Tidak	9	16.07%
<b>TOTAL</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data tabel 1 diatas menggambarkan distribusi frekuensi jenis

kelamin anak dalam penelitian ini dengan total responden adalah 56 orang. Distribusi frekuensi Jenis kelamin pada anak laki-laki 44.65% pada perempuan 55.35%. Distribusi frekuensi usia anak 6-10 tahun sekitar 33.93%. Disusul oleh usia 11-15 tahun dengan presentase 57.24%. Distribusi frekuensi lama tinggal di panti asuhan kurang dari 2 tahun 33.93%, pada anak yang tinggal lebih dari 2 tahun 66.07%. Distribusi frekuensi pernah jumpa orang tua dengan jumlah 47 orang 83.93%, tidak pernah jumpa orang tua dengan jumlah 9 orang 16.07%.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Self-compassion**

Self-compassion	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	1	1.8%
Cukup	52	92.9%
Kurang	3	5.4%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data tabel 2 diatas menunjukkan bahwa kejadian *Self-compassion* pada anak dalam kategori cukup dengan jumlah 52 orang dengan persentase 92.9%

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Resiliensi**

Resiliensi	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sangat Tinggi	21	37.5%
Tinggi	19	33.9%
Sedang	12	21.4%
Rendah	3	5.4%
Sangat rendah	1	1.8%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data tabel 3 diatas menunjukkan distribusi frekuensi Resiliensi dalam kategori Sedang dengan jumlah 12 orang dengan persentase 21.4%.

**Tabel 4. Uji normalitas kolmogrov smirnov Test**

Kategori	kolmogrov smirnov Test		
	N	Mean	Std
Absolute	104	56	.00
Positif	43		
Negative	104		
Test Statistic			
Asymp. Sig (2-tailed)			.199

Berdasarkan tabel 4 diatas, diketahui bahwa dari analisa bivariat didapatkan nilai Sig. (199) > (0,05), yang berarti bahwa penelitian ini berdistribusi normal. Langkah selanjutnya adalah menguji Analisa bivariat menggunakan uji parametrik yaitu uji pearson.

**Tabel 5. Uji Parametrik Korelasi Pearson**

	Parametrik Korelasi Pearson	
	X	Y
Pearson Correlation	1	.268
Sig. (2-tailed)		.046
N	56	56
Pearson Correlation	.268	1
Sig. (2-tailed)	.046	
N	56	56

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa adanya hubungan signifikan antara variable *Self-compassion* Dengan Resiliensi dengan nilai  $p = 0,046$  ( $\alpha < 0,05$ ), demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif lemah antara *Self-compassion* dengan Resiliensi dikarenakan pearson correlation 0.268.

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Penelitian di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi Medan Estate menunjukkan bahwa usia mayoritas responden 11-15 Tahun sebanyak 32 orang dengan presentase 57.24%, usia 6-10 tahun sebanyak 19 orang dengan presentase 33.93%, usia >15 tahun sebanyak 5 orang dengan presentase

8.93%. Responden mayoritas berjenis kelamin Perempuan sebanyak 31 orang dengan presentase 55.35%, berjenis kelamin laki-laki 25 orang dengan presentase 44.65%. Kemudian mayoritas lama tinggal di panti asuhan >2 tahun sebanyak 37 orang dengan presentase 66.07%, dan responden dengan lama tinggal di panti asuhan <2 tahun sebanyak 19 orang dengan presentase 33.93%, Mayoritas responden yang pernah berjumpa dengan orang tuanya sebanyak 47 orang dengan presentase 83.93%, dan responden yang belum pernah berjumpa dengan orang tuanya sebanyak 9 orang dengan presentase 16.07%.

Hasil penelitian terdahulu menyatakan bahwa karakteristik subjek yaitu remaja panti asuhan yang tinggal menetap di panti asuhan, dengan rentangusia 14-18 tahun, didapatkan 140 subjek yang tersebar di 12 panti asuhan. Peneliti menggunakan 140 sampel remaja panti asuhan dengan rata-rata usia =15,76 (SD= 1,34), dengan jenis kelamin laki-laki (52,14%) dan perempuan (47,86%). Domisili panti asuhan di Jakarta (68,57%) dan Bekasi (31,43%). Beberapa penyebab mereka tinggal di panti asuhan adalah karena kondisi ekonomi (57,14%), salah satu orangtua meninggal (30%), kedua orangtua meninggal (4,29%), dan lainnya misalnya tinggal di jalanan (8,57%). Remaja di panti asuhan memiliki significant others, yaitu teman (57,85%), pengasuh (34,28%), orangtua (5,73%), dan kerabat (2,14%) (Kawitri, Rahmawati, Listiyandini, & Rahmatika, 2019).

Studi sebelumnya menyatakan bahwa hasil sebanyak 3 anak atau sebesar 10%, kategori sedang sebanyak 19 anak atau sebesar 63,3%, dan kategori tinggi sebanyak 8 anak atau 26,7%. Dalam kategori rendah sebanyak 4 anak atau sebesar 13,3%, kategori sedang sebanyak 23 anak atau sebesar 76,7%, dan kategori

tinggi sebanyak 3 anak atau sebesar 10%. kategori rendah sebanyak 3 anak atau sebesar 10%, kategori sedang sebanyak 21 anak 70%, dan kategori tinggi sebanyak 6 anak atau sebesar 20% (Maulida, 2024).

Temuan sebelumnya juga didapatkan karakteristik subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu. Usia 14 Tahun sebanyak 3 orang dengan presentase 1.8%, usia 15 tahun sebanyak 54 orang dengan presentase 32.1%, usia 16 tahun sebanyak 63 orang dengan presentase 38.1%, usia 17 tahun sebanyak 43 orang dengan presentase 25.6%, usia 18 tahun sebanyak 4 orang dengan presentase 2.4%. Dilanjut dengan Kelas 10 sebanyak 71 orang dengan presentase 42.9%, kelas 11 sebanyak 54 orang dengan presentase 32.1%, kelas 12 sebanyak 42 orang dengan presentase 25.0%. Mayoritas responden berjenis kelamin Laki-laki 145 orang dengan presentase 86.9%, berjenis kelamin perempuan 22 orang dengan presentase 13.1% (Putra & Karyani, 2022).

Penelitian terdahulu juga didapatkan karakteristik subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu. Usia 14 Tahun sebanyak 10 orang dengan presentase 7.5%, usia 15 tahun sebanyak 30 orang dengan presentase 22.4%, usia 16 tahun sebanyak 39 orang dengan presentase 29.1%, usia 17 tahun dengan presentase 7.5%, usia 18 tahun sebanyak 18 orang dengan presentase 13.4%, usia 19 tahun sebanyak 10 orang dengan presentase 7.5%. usia 20 tahun sebanyak 9 orang dengan presentase 6.7%, usia 21 tahun sebanyak 9 orang dengan presentase 6.0%. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan 84 orang dengan presentase 62.7%, jenis kelamin laki-laki 50 orang dengan presentase 37.3%. Mayoritas pendidikan responden SMA 88 orang dengan frekuensi 65.7%, perguruan tinggi 46 orang dengan

presentase 34.3%. Mayotitas lama perceraian orang tua <1 tahun sebanyak 8 orang dengan presentase 6.0%, 1-5 tahun 48 orang dengan presentase 35.8%, 6-10 tahun sebanyak 51 orang dengan presentase 38.1%, >10 tahun sebanyak 27 orang dengan presentase 20.1%. Mayoritas status orang tua pasca perceraian. Menikah lagi sebanyak 85 orang dengan presentase 63,4%, tidak menikah lagi sebanyak 49 orang dengan presentase 36.6% (Elfira, 2019).

### **Frekuensi *Self-compassion* Pada Anak Di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi Medan Estate**

Penelitian yang dilakukan di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi di dapatkan hasil yang didapatkan dari aspek *self-compassion*, tingkat *self-compassion* yang berada pada kategori kurang sebanyak 3 anak atau sebesar 5.4%, kategori cukup sebanyak 52 anak atau 92.9%, dan kategori baik sebanyak 1 anak atau 1.8%. Sehingga mayoritas tingkat *self-compassion* pada anak asuh di Panti Asuhan Anugerah kasih abadi berada dalam kategori cukup. Artinya sebagian besar anak asuh di panti asuhan memiliki *self-compassion* yang cukup. Seorang anak yang menunjukkan karakteristik *self-compassion* yang berada pada tingkat cukup cenderung dapat menghargai diri sendiri. Mereka akan menerima segala bentuk yang ada pada diri baik itu kekurangan maupun kelebihan. Sehingga menjadikan kekurangan itu sebagai bentuk motivasi dan penyemangat. Anak dengan *self-compassion* sedang ini tidak akan menyalahkan diri sendiri atas kesalahan yang dilakukannya. Anak yang memiliki *self-compassion* rendah akan belajar mencintai dirinya dan bersyukur atas apa yang dimiliki.

*Self-compassion* adalah pemahaman dan perasaan terhadap

dirinya sendiri, kesadaran yang utuh untuk tidak menghakimi diri sendiri, tidak menarik diri dari lingkungan dan tidak mengkritik (Neff, 2003). Pada pembahasan (Neff & McGehee, 2010) juga menambahkan *self-compassion* menjadi jawaban para remaja untuk mengatasi pandangan negatif tentang diri sehingga dapat lebih merasakan ketenangan karena dapat menoleransi emosi negatif begitu pun juga pada remaja di panti asuhan. Untuk mampu bertahan atau resiliensi dibutuhkan kemampuan untuk mengelola emosi-emosi yang dapat merusak diri. *Self-compassion* adalah upaya individu dalam menerima dirinya dengan positif sehingga akan mengacu pada situasi dan peristiwa yang baik pula secara emosional dan juga kognitif (Germer, 2009).

Pada tahap perkembangan kepribadian yang pertama dimulai sejak usia dini yaitu pada usia satu sampai dua tahun. Pada usia ini anak sudah mulai mengenali dirinya sendiri. Pada fase pertama ini kepribadian orang dibedakan menjadi dua bagian. Bagian pertama yang berisi unsur unsur dasar sikap yang disebut *attitudes*. *Attitudes* bisa bersifat permanen dan tidak mudah berubah di masa depan. Bagian kedua berisi unsur unsur keyakinan atau disebut juga *capital personality* dan bersifat lebih fleksibel dan mudah dirubah atau dapat dievaluasi atau direkonstruksi kembali di kemudian hari (Cooley, 1929).

Hasil yang didapatkan saat penelitian di panti asuhan Anugerah Kasih Abadi bahwa nilai terlemah pada butir item kuesioner *self-compassion* pada butir item nomor delapan “Ketika saya tidak toleran dan tidak sabar, terhadap beberapa kepribadian yang saya tidak sukai” didapatkan skor dengan total 95 (34% dari 56 responden), pada butir item nomor dua puluh tiga “Ketika sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpukau pada segala hal yang salah” didapatkan

skor dengan total 100 (35,7% dari 56 responden), pada butir item nomor Sembilan “Ketika saya melihat domain diri yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya” didapatkan hasil dengan total 101 (36% dari 56 responden).

Sementara pada nilai kuat pada butir item kuesioner *self-compassion* pada butir item nomor lima “Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai” didapatkan skor dengan total 226 (80,7% dari 56 responden), pada butir item nomor empat “Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya” didapatkan skor dengan total 227 (81% dari 56 responden), pada butir item nomor Sembilan belas “Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi agar tetap stabil” didapatkan skor dengan total 236 (84,3% dari 56 responden).

### **Frekuensi Resiliensi Pada Anak Di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi Medan Estate**

Penelitian yang dilakukan di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi didapatkan hasil dari aspek dukungan sosial, tingkat dukungan sosial yang berada pada kategori sangat rendah sebanyak 1 anak atau sebesar 1.8%, kategori rendah sebanyak 3 anak atau 5.4%, dan kategori sedang sebanyak 12 anak atau 21.4%. kategori tinggi sebanyak 19 anak atau 33.9%, dan pada kategori sangat tinggi sebanyak 21 anak atau sebesar 37.5%. Sehingga mayoritas tingkat dukungan sosial pada anak asuh di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi berada dalam kategori sangat tinggi. Artinya sebageian besar anak asuh di panti asuhan memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi. Seorang anak yang menunjukkan karakteristik dukungan sosial yang berada pada tingkat sangat tinggi cenderung memiliki pemikiran yang positif

dalam menghadapi segala hal yang ada pada hidupnya.

Mereka akan merasa bahwa ada yang memberikan dukungan, kasih sayang dan penyemangat untuk terus menjalani hari-harinya. Anak dengan dukungan sosial sangat tinggi ini akan dapat menerima masukan, kritik, saran dan motivasi yang diberikan oleh orang lain. Sehingga menjadikan itu semua sebagai penyemangat untuk terus maju dan menjadi lebih baik. Apabila mereka dihadapkan dengan suatu masalah akan berpikir positif dan mengingat apa yang telah diberikan orang sekitar kepadanya.

Faktor resiliensi terdiri dari faktor resiko dan faktor protektif. Faktor protektif dalam hal ini mencakup personal, sosial, keluarga (Kalil, 2003). resiliensi merupakan cakupan dari keberadaan faktor-faktor, diantaranya adalah faktor protektif yang diantaranya mencakup personal, sosial, keluarga, jejaring keamanan institusional (Kaplan, 2002). Berdasarkan perhitungan kategorisasi skor variabel resiliensi dapat disimpulkan belajar bergaul dengan teman sebaya atau orang lain, baik secara individual maupun kelompok, menemukan role model yang dijadikan panutan dalam mencari identitas dirinya, menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan pada diri sendiri. Dengan adanya tugas-tugas perkembangan yang dapat menerima dirinya dengan segala kekurangan dan kelebihan, mencapai kemandirian emosional, memiliki kepercayaan pada diri sendiri dapat mendorong individu dalam memiliki ketahanan yang baik.

Hasil yang didapatkan saat penelitian di panti asuhan Anugerah Kasih Abadi didapatkan nilai terlemah pada butir item kuesioner resiliensi pada butir item nomor tiga belas “Jika memang penting, saya bisa membuat keputusan sulit atau yang tidak berkenan/tidak disukai orang lain” didapatkan skor dengan total 150

(53,6% dari 56 responden), pada butir item nomor sepuluh “Pengalaman menangani stress dapat membuat saya semakin kuat” didapatkan skor dengan total 179 (63,9% dari 56 responden), butir item nomor lima belas “Dalam menghadapi permasalahan hidup, kadang kita harus bertindak berdasarkan firasat atau naluri tanpa mencari tahu mengapa” didapatkan skor dengan total 183 (65,4% dari 56 responden).

Sementara pada nilai kuat pada butir item kuesioner resiliensi pada butir item nomor delapan “Saya bangga atas prestasi saya” didapatkan skor dengan total 241 (86,1% dari 56 responden), pada butir item nomor dua “Saya yakin dapat meraih tujuan saya, meskipun ada rintangan-rintangan” didapatkan skor dengan total 243 (86,8% dari 56 responden), pada butir item nomor dua puluh lima “Baik atau buruk, saya yakin bahwa kebanyakan segala sesuatu terjadi untuk alasan tertentu” didapatkan skor dengan total 248 (88,6% dari 56 responden).

### **Hubungan *Self-compassion* Dengan Resiliensi Pada Anak Usia Sekolah - Remaja**

Setelah dilakukan penelitian di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi, terdapat hubungan yang signifikan antara  $\neg$ *Self-compassion* dengan Resiliensi pada anak usia sekolah – remaja dengan nilai p-value = 0,046. Selain itu didapatkan Koefisien korelasi sebesar 0.010 menunjukkan hubungan yang kuat yang Dimana < dari 0.05 maka dapat disimpulkan adanya hubungan antara *Self-compassion* dan Resiliensi pada anak usia sekolah – remaja.

Selaras dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dan diperoleh hasil sebesar 0,439 dengan nilai signifikansi (0,00 < 0,05), hasil yang menunjukkan terdapat hubungan yang

signifikan antara resiliensi dengan *self-compassion* pada remaja panti asuhan, dengan kata lain semakin tinggi resiliensi pada remaja maka semakin tinggi pula *self-compassion*. Begitupun sebaliknya semakin rendah resiliensi semakin rendah pula *self-compassion* (Kawitri et al., 2019). Kemudian penelitian yang menunjukkan bahwa ada pengaruh positif pada variabel *self-compassion* terhadap resiliensi yang artinya semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula resiliensi dan sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah resiliensi (Harning, 2018).

Penelitian terdahulu yang sejalan menunjukkan bahwa ada hubungan antara Resiliensi dengan *Self-compassion* pada siswa remaja SMA dengan nilai koefisien korelasi (0,737) dan p value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Nilai koefisien bersifat positif yang berarti semakin tinggi Self Compassion maka Resiliensi pada remaja SMA semakin meningkat (Putra & Karyani, 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,496 dengan nilai  $p = 0,000$ , di mana  $p <$  dari pada taraf signifikansi 0,05. bahwa terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi remaja dengan orang tua yang bercerai. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki remaja dengan orang tua yang bercerai, maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki (Elfira, 2019).

Teori yang membahas tentang adanya hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi, pentingnya pemikiran yang fleksibel, kontrol emosi, dan pemecahan masalah sebagai kunci untuk resiliensi. *Self-compassion* dapat memperkuat ketiga aspek ini dengan mengurangi *self-criticism* dan meningkatkan *self-acceptance*, yang membuat individu lebih mampu mengelola

emosi dan beradaptasi dengan situasi sulit (Reivich & Shatte, 2002). Teori lain yang menunjukkan bahwa *self-compassion* dengan resiliensi berhubungan, hasil dari proses adaptif yang umum dan alami. Dalam kerangka ini, *self-compassion* dapat dilihat sebagai salah satu mekanisme adaptif yang membantu individu mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka saat menghadapi kesulitan (Masten, 2014).

Adapun teori yang menyebutkan bahwa adanya hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi. Mereka membedakan antara coping yang berfokus pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi. *Self-compassion* dapat membantu individu mengatasi stres dengan cara yang lebih berfokus pada emosi, yang berarti mereka lebih baik dalam mengelola emosi negatif dan mengembangkan strategi penanggulangan yang sehat, yang meningkatkan resiliensi (Folkman, 2020).

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif lemah yang signifikan dengan resiliensi pada Anak Usia Sekolah - Remaja di Panti Asuhan. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimiliki. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* maka rendah juga tingkat resiliensinya. Hasil kategorisasi dari 56 anak di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi Medan Estate menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* dan resiliensi berada dikategori tinggi yang artinya memiliki kemampuan *self-compassion* dan resiliensi yang baik. *Self-compassion* memberi sumbangsih pada resiliensi.

Mendukung teori dengan memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan perhatian, mengingat bahwa kemalangan adalah bagian dari

pengalaman manusia, individu yang memiliki *Self-compassion* lebih banyak mempunyai kekuatan emosional yang tersedia untuk berhasil menghadapi tantangan hidup. Kondisi resiliensi pada anak di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi Medan Estate berkembang karena adanya *self-compassion* yang baik, yang mendorong anak usia sekolah – remaja untuk lebih mampu untuk mengendalikan diri, sehingga anak cenderung lebih merasakan emosi-emosi yang positif. Perubahan demi perubahan di masa adaptasi kehidupan baru di situasi pandemi seperti ini sedikit banyak memang memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis individu yang mengalaminya.

#### SARAN

Direkomendasikan untuk peneliti selanjutnya untuk menambahkan variabel, dukungan sosial, optimisme, faktor-faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis dan kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan.

#### REFERENSI

- Badan Pusat Statistik (BPS). *Statistik Indonesia 2023*. Badan Pusat Statistik.
- Cooley, H. C. (1929). Tahap Perkembangan Karakter Dan Kepribadian. *Angewandte Chemie International Edition*.
- Elfira, R. (2019). Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Remaja Dengan Orang Tua Yang Bercerai. *Repository Universitas Negeri Jakarta*.
- Folkman, S. (2020). *Stress: appraisal and coping. In Encyclopedia of behavioral medicine (pp. 2177-2179)*. Cham: Springer International Publishing.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. In *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York, US: The Guilford Press.
- Harning, A. D. (2018). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Remaja dari Keluarga Bercerai. *Repository Universitas Islam Indonesia*.
- Kalil, A. (2003). Family resilience and good child outcomes. *Wellington: Ministry of Social Development*.
- Kaplan, H. B. (2002). Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. *Resilience and development: Positive life adaptations*, 17-83.
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Journal Psikogenesis*, 7(1), 76–83. <https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.879>
- Kumalasari, D. N., Devi, N. L. P. S., Rasmita, D., Hatala, T. N., Widiyastuti, N. R., Torano, F. M., ... & Tambunan, D. M. (2023). *KEPERAWATAN ANAK: Panduan Praktis untuk Perawat dan Orang Tua*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Lestari, N. E., Yusnita, Y., Juniah, J., Naulia, R. P., Kurniawati, D., Immawati, I., ... & Fatimah, W. D. (2024). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Anak Sakit Kronis*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford publications.
- Maulida, F. F. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Self

- Compassion Dengan Resiliensi Pada Anak Asuh Di Panti Asuhan Al Mustaghfirin Semarang. *Repository IAIN Salatiga*.
- Neff, K. D. (2003). Buddhism in particular and Western psychology. In *The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion*. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Notoatmojo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA). (2022). *Profil Anak Provinsi Sumatera Utara 2022*. Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (PPPA).
- Perdana, R. G., & Tambunan, D. M. (2024). Pengaruh Terapi Bermain Jenga Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Anak Prasekolah (4-6 Tahun) Akibat Hospitalisasi di Rumah Sakit Murni Teguh Ciledug. *Indonesian Trust Nursing Journal*, 2(1), 87-92.
- Pranatha, A., Rini, M. T., Supriyanto, S., Mustaqimah, M., Sari, I. Y., Kusumawati, I., ... & Kurdaningsih, S. V. (2023). *Keperawatan Anak*. Yayasan Kita Menulis.
- Putra, B.S.R., & Karyani, U. (2022). Hubungan Self-Compassion dengan Resiliensi pada Remaja SMA di Masa Pandemi Covid 19. *Repository Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Ramadhan, Y. A. (2022). Studi tentang gambaran subjective well-being pada remaja penghuni panti asuhan di Kota Samarinda. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(1), 64–77. <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i1.8177>.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.
- Saputra, A. (2023). Hubungan Self-Compassion Dan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan. *Repository Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Simanullang, R. H., & Tambunan, D. M. (2023). *Pengantar Metodologi Penelitian*. Deepublish.
- Tambunan, D. M., Silaen, H., & Sansuwito, T. B. (2024). Play Therapy to Minimize Anxiety Among Children During Hospitalization: A Scoping Review. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 20(SUPP7), 205-209.
- Tambunan, D., & Sansuwito, T. (2024). The Association Between Parenting and Parental Communication with Temper Tantrums in Preschool Children. *Holistic Nursing Plus*, 2(1), 44-54.
- United Nations Children's Fund (UNICEF). (2020). *Situasi Anak di Indonesia - Tren, peluang, dan Tantangan dalam Memenuhi Hak-Hak Anak*. United Nations International Children's Emergency Fund.
- Zaharuddin, Z., & Wahyuni, R. N. (2021). Hubungan antara Self-Compassion dengan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan Bunda Pangkalan Balai. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(4), 419-434. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i4.11922>.