



ARTIKEL PENELITIAN

**Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Resiliensi pada Remaja Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga**

KAAMILIAA & WIWIN HENDRIANI\*  
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

**ABSTRAK**

Resiliensi merupakan kualitas personal individu yang memungkinkan untuk tetap bertahan, bangkit dan berkembang dalam menghadapi situasi yang sulit. Resiliensi memiliki peranan penting karena merupakan faktor esensial bagi kesuksesan dan kebahagiaan seseorang dengan tidak menyalahkan diri dan hal ini berkaitan dengan sikap *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi remaja korban kekerasan dalam rumah tangga. Penelitian dilakukan pada 124 remaja korban kekerasan dalam rumah tangga. Alat ukur yang digunakan adalah *Self-compassion Scale* oleh Neff (2003) dan *The Connor-Davidson Resilience Scale* oleh Connor dan Davidson (2003). Analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistic 22.0 for Windows*. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam rumah tangga ( $p < 0,001$ ;  $r = 0,484$ ).

**Kata kunci:** *self-compassion, resiliensi, remaja, kekerasan dalam rumah tangga*

**ABSTRACT**

Resilience is an individual's personal quality that makes it possible to survive, rise and develop in the face of difficult situations. Resilience plays an important role because it is an essential factor for one's success and happiness by not blaming oneself and this is related to *self-compassion*. This study aims to determine the relationship between *self-compassion* and the resilience of adolescent victims of domestic violence. The research was conducted on 124 youth victims of domestic violence. Measuring tools used are the *Self-compassion Scale* by Neff (2003) and *The Connor-Davidson Resilience Scale* by Connor and Davidson. (2003) Data analysis used the *Pearson Product Moment correlation* technique with the help of the *IBM SPSS Statistics 22.0 for Windows* program. The results of the analysis show that there is a significant and positive relationship between *self-compassion* and the resilience of early adult women victims of dating violence ( $p = <0.001$ ;  $r = 0.484$ ).

**Keywords:** *self-compassion, resilience, youth, domestic violence*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,  
\*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga  
Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: [wiwin.hendriani@psikologi.unair.ac.id](mailto:wiwin.hendriani@psikologi.unair.ac.id)



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Commons Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

## PENDAHULUAN

Masa Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak hingga dewasa yang dapat merubah kondisi biologis, sosioemosional dan kognitif (Santrock, 2012). Remaja diharapkan memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan dengan teman sebaya secara lebih matang, belajar menerima diri, bertanggung jawab, mandiri secara emosi, menerapkan nilai sistem etika bertingkah laku, dan mempersiapkan diri untuk berkarier (Sihotang dkk., 2013). Apabila tugas perkembangan tersebut tercapai, maka remaja akan lebih mampu untuk menggapai kebahagiaan dan mampu untuk meraih keberhasilan dalam tugas perkembangan yang selanjutnya. Gunarsa (2004) mengungkapkan bahwa dalam proses tumbuh kembang anak, pengaruh lingkungan sangat besar termasuk lingkungan keluarga. Namun, tidak semua anak memperoleh kondisi keluarga yang diharapkan. Terdapat sebagian anak yang hidup di dalam keluarga yang tidak dapat menjalankan fungsinya dengan baik, misalnya kekerasan yang dilakukan dalam rumah tangga. Tugas perkembangan pada remaja akan berbeda apabila keluarga tidak memberikan arahan agar mereka dapat meraih keberhasilan dalam tugas perkembangannya di masa remaja yang dimana keluarga memberikan tindak kekerasan pada anak. Tidak semua keluarga menyadari bahwa kekerasan yang diberikan pada anak dapat berdampak negatif pada tugas perkembangan di masa remaja.

Kekerasan dalam rumah tangga merupakan suatu fenomena yang marak terjadi dalam kehidupan masyarakat. Setiap individu dalam rumah tangga dapat menjadi korban kekerasan, termasuk di dalamnya adalah anak. Undang Undang RI No. 23 Tahun 2004 Pasal 1 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga menyatakan bahwa kekerasan dalam rumah tangga adalah setiap perbuatan terhadap seseorang terutama terhadap perempuan, yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologis, dan/atau penelantaran rumah tangga termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum dalam lingkup rumah tangga. Devries dkk., (2018) yang menganalisis data dari 171 negara menemukan bahwa pelaku utama dari jenis kekerasan adalah anggota keluarga. Pada Negara Indonesia sendiri, Simfoniippa (2021) mengungkapkan bahwa terjadi peningkatan kasus kekerasan sepanjang tahun 2019 hingga tahun 2021. Kemenpppa (2021) menemukan bahwa terdapat 15.914 kasus kekerasan pada anak di Indonesia yang apabila dilihat berdasarkan klasifikasi usia, kasus kekerasan masih banyak dialami pada usia remaja yaitu usia 13 hingga 17 tahun dengan lebih dari 9.000 jumlah kasus. KPAI (2021) melaporkan bahwa pelaku kekerasan didominasi oleh orang yang dikenal oleh korban yang salah satunya dalam lingkup rumah tangga yaitu orang tua.

Kekerasan dalam rumah tangga tentunya memiliki berbagai dampak negatif bagi remaja yang pernah mengalaminya. Cooper dan Vetere (2005), anak yang hidup dalam keluarga dengan KDRT memiliki resiko mengalami gangguan stres pasca trauma dan bermasalah dalam adaptasi kesehariannya. Nastasi & Borja (2016) juga mengungkapkan bahwa salah satu hal yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja ialah konflik keluarga. Hal tersebut sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan Cynthia dkk., (2018) yang menemukan bahwa terdapat resiko besar untuk perilaku nakal atau kejahatan dan kesejahteraan psikologis yang buruk pada remaja yang mengalami pelecehan fisik, psikologis dan sosial, serta penolakan atau pengabaian dari orang tua atau orang tua asuh. Pendek kata, dari data-data tersebut terdapat berbagai dampak pada remaja yang merupakan korban kekerasan dalam rumah tangga. Korban dapat terjerat dalam rantai kekerasan karena mengalami trauma pada masa lalu sehingga mengembangkan persepsi yang salah tentang kekerasan yang pada akhirnya memengaruhi ketidakmampuan dalam hal menghadapi permasalahan-permasalahan individu di masa depan.

Namun demikian, menurut Rosenbaum dan O'Leary (1981) tidak semua anak yang hidup kesehariannya dalam hubungan yang penuh kekerasan akan mengulangi pengalaman itu. Calista dan

Garvin (2018) menyatakan bahwa terdapat korban kekerasan masa kecil pulih dari pengalaman masa lalu mereka sehingga menjadi individu yang lebih kuat dan menemukan kehidupan yang lebih baik. Remaja dapat melewati peristiwa yang tidak menyenangkan, bangkit, melanjutkan hidup, dan membangun hubungan dengan lingkungannya. Remaja yang mampu beradaptasi dengan kondisi yang dialami akan dapat bertahan dalam keadaan yang menyengsarakan dirinya bahkan mampu merubah kondisi dirinya menjadi lebih baik. Kemampuan bertahan dari masalah yang dialami disebut resiliensi (Eisman dkk., 2015). Resiliensi merupakan kualitas personal individu yang memungkinkan untuk tetap bertahan, bangkit dan berkembang dalam menghadapi situasi yang sulit (Connor & Davidson, 2003). Davidson dkk., (2005 dalam Scoglio, dkk., 2018) menyatakan bahwa resiliensi memungkinkan individu mencapai pemulihan dari gangguan PTSD serta penurunan kemungkinan munculnya dan tingkat keparahan dari gejala PTSD (Nemeroff dkk., 2006 dalam Scoglio, dkk., 2018). Remaja yang resilien akan dapat meningkatkan faktor pelindung untuk menghadapi suatu tantangan dan meminimalkan dampak dari faktor resiko seperti depresi (Wilks, 2008; Pinquart, 2009). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Listiyandini (2018) menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh dalam menurunkan gejala depresi.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang meneliti tentang resiliensi pada remaja korban kekerasan dalam rumah tangga menemukan bahwa adanya remaja yang mampu mencapai resiliensi setelah mengalami kekerasan dari orangtua (Ambarwati & Pihasnawati, 2017). Hasil penelitian oleh Ambarwati & Pihasnawati (2017) tersebut menjelaskan bahwa remaja yang memiliki resiliensi terwujud dalam beberapa aspek. Novianti (2019) juga mengungkapkan bahwa terdapat remaja yang mampu bangkit dari peristiwa traumatis yaitu kekerasan orang tua. Dengan adanya resiliensi, remaja korban kekerasan dalam rumah tangga dapat bertahan dan mampu mengatasi dampak-dampak negatif yang terjadi akibat tindak kekerasan tersebut.

Terdapat beberapa faktor resiliensi. Bonanno (2005 dalam Scoglio dkk., 2018) menyebutkan adanya beberapa faktor yang dapat memengaruhi resiliensi, yang salah satunya *self-compassion*. Yehuda dan kawan-kawan (2006 dalam Scoglio dkk., 2015) juga mengungkapkan faktor resiliensi adalah *positive attitude towards self* atau *self-compassion*. *Self-compassion* adalah rasa mengasihi atau rasa sayang pada diri sendiri dan keterbukaan dari penderitaan yang dialami serta memiliki perasaan peduli terhadap diri sendiri (Neff, 2003). Rasa mengasihi atau rasa sayang yang diberikan pada diri sendiri yaitu dengan tidak menghakimi diri atas kekurangan, ketidaksempurnaan, kegagalan, serta mengakui bahwa masalah yang terjadi adalah bagian dari kehidupannya (Neff dan McGehee, 2010). Individu yang memiliki sikap *self-compassion* akan dapat membantu dirinya untuk mengurangi perasaan malu dan menyalahkan diri sendiri dan mendorong untuk mengubahnya menjadi perasaan sayang dan pengertian terhadap diri sendiri. Neff (2003) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor dari *self-compassion* yaitu pola asuh orang tua. Seorang anak akan memiliki *self-compassion* yang tinggi apabila berasal dari keluarga yang penuh kelembutan, kehangatan, dan kasih sayang (Neff, 2003). Sedangkan pada korban kekerasan dalam rumah tangga yang merupakan individu dari keluarga disfungsi akan memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah. Hal tersebut disebabkan karena keluarga disfungsi cenderung menampilkan kegelisahan serta menghakimi diri daripada memperlakukan dirinya dengan baik (Neff, 2003). Oleh karena hal tersebut menjadi dasar peneliti ingin melihat lebih lanjut keterkaitan *self-compassion* dengan resiliensi dalam penelitian ini.

Beberapa penelitian terdahulu juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi. Penelitian yang dilakukan oleh Azzahra dan Herdiana (2022) pada perempuan dewasa awal yang merupakan korban kekerasan dalam pacaran mendapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran. Terdapat pula penelitian yang dilakukan oleh Sonya (2021) yang berjudul *self-compassion* dan resiliensi remaja dengan orang tua bercerai mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan resiliensi. Dwitya dan Priyambodo (2020) yang

mencari hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada ibu dengan anak autisme juga menemukan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi pada ibu dengan anak autisme.

Pada Negara Indonesia sendiri penelitian mengenai korelasi antara *self-compassion* dengan resiliensi telah menunjukkan hasil yang konsisten pada berbagai konteks. Namun, belum ditemukannya penelitian yang membahas terkait *self-compassion* dan resiliensi pada remaja korban kekerasan dalam rumah tangga menjadi salah satu alasan peneliti untuk melakukan penelitian ini. Hal tersebut menarik peneliti untuk mengkaji lebih lanjut mengenai hubungan antara dua variabel tersebut dalam konteks korban kekerasan dalam rumah tangga.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksplanatori (*explanatory research*). Singarimbun & Effendi (2011) mengungkapkan bahwa penelitian eksplanatori adalah penelitian yang menjelaskan hubungan kausal antara variabel-variabel penelitian melalui pengujian hipotesis. Dengan kata lain jenis penelitian ini adalah uji hubungan atau penelitian korelasional yang sesuai dengan tujuan peneliti sendiri yaitu untuk menguji adanya suatu hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja korban kekerasan dalam rumah tangga. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik survei dengan menggunakan kuesioner yang disebarakan secara *online* melalui bantuan *google forms*.

### *Partisipan*

Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja korban kekerasan dalam rumah tangga dengan rentang usia 12-21 tahun yang berdomisili di Indonesia. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *non-probability* sampling dengan teknik *purposive sampling*. Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan *software G\*Powers* dengan pengaturan statistical test berupa *correlation: bivariate normal model two tails* dengan *effect size* sebesar 0,30, alpha error prob 0,05 dan power sebesar 0,80 sehingga menghasilkan total sampel sebanyak 67 orang. *Informed consent* pada penelitian ini telah dilampirkan pada halaman awal kuesioner yang wajib diisi oleh partisipan sebelum mengisi pertanyaan kuesioner untuk menyatakan kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 124 partisipan remaja korban kekerasan dalam rumah tangga yang sesuai dengan kriteria partisipan penelitian. Berdasarkan jenis kelamin, partisipan penelitian di dominasi oleh partisipan berjenis kelamin perempuan (67,8%) dan diikuti dengan partisipan berjenis kelamin laki-laki (32,2%). Sedangkan, Usia partisipan penelitian didominasi oleh partisipan berusia 21 tahun (32,2%), dan diikuti dengan partisipan berusia 20 tahun (39%), 19 tahun (16,9%), 17 tahun (7,2%), 18 tahun (6,5%), 15 tahun (4%), 16 tahun (2,4%) dan sisanya berusia 12 dan 13 tahun (1,6%) . Jenis kekerasan yang paling banyak dialami oleh partisipan adalah kekerasan psikis (96,7%), diikuti dengan kekerasan fisik (83%), penelantaran dalam rumah tangga (36,2%), dan kekerasan seksual (31%). Partisipan dalam penelitian ini berasal dari berbagai provinsi di Indonesia seperti Pulau Jawa, Bali, Sumatera, dan Sulawesi, Kalimantan, Nusa Tenggara, Yogyakarta, dan Madura.

### *Pengukuran*

Instrumen pengukuran dalam penelitian ini menggunakan 2 alat ukur. Pada variabel independen dalam penelitian ini yaitu *self-compassion* menggunakan alat ukur *Self-Compassion Scale* yang disusun oleh Neff (2003) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Rachman (2020). Sedangkan

pada alat ukur variabel dependen atau resiliensi menggunakan *The Connor Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) milik Connor dan Davidson (2003) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Syarifah dan Suprpti (2018). Peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas tambahan. Pada alat ukur *self-compassion*, item terdiri dari 24 item dengan 13 item *favourable* dan 13 item *unfavourable* dengan lima pilihan jawaban (1="hampir tidak pernah" hingga 5="hampir selalu") yang memiliki koefisien reliabilitas yang cukup baik ( $\alpha=.874$ ). Sedangkan pada alat ukur resiliensi, item terdiri dari 24 item dimana seluruh item merupakan item *favorable* dengan lima pilihan jawaban (0="sangat tidak setuju" hingga 4="sangat setuju") yang memiliki koefisien reliabilitas yang cukup baik ( $\alpha=.918$ ).

### *Analisis Data*

Sebagai upaya untuk menjawab hipotesis dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel pada penelitian dan statistik inferensial dengan tujuan untuk menjawab keterkaitan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja korban kekerasan dalam rumah tangga. Peneliti menggunakan teknik analisis data *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang diteliti dan menjawab hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Peneliti melakukan uji normalitas dan uji linearitas sebelum melakukan uji korelasi. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software Statistics 22.00 for Windows*.

## HASIL PENELITIAN

Hasil uji statistik deskriptif yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki 124 partisipan. Pada variabel *self-compassion* menunjukkan ( $N=124$ ,  $M=69,6$ ;  $SD=14,4$ ; 100%). Sedangkan pada variabel resiliensi menunjukkan ( $N=124$ ,  $M=70,2$ ;  $SD=14,0$ ; 100%). Sebagian besar partisipan pada penelitian ini berada pada kategori sedang dalam pengkategorian dengan persentase sebesar 78,2% pada variabel *self-compassion* dan berada pada kategori tinggi dalam pengkategorian dengan persentase sebesar 71% untuk variabel resiliensi.

Sebagai upaya untuk membuktikan hipotesis penelitian, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu yaitu uji normalitas dan uji linearitas sebelum melakukan uji korelasi. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *One Sample Kolmogorow-Smirnov* yang dimana data dapat dinyatakan berdistribusi normal apabila  $p>0.05$ . Hasil uji normalitas dinyatakan berdistribusi normal karena memiliki nilai  $p$  *self-compassion* sebesar 0,097 dan nilai  $p$  resiliensi sebesar 0,200. Selanjutnya untuk uji linearitas dilakukan dengan melihat signifikansi *inearity* dengan nilai signifikansi  $p<0,05$ . Apabila nilai signifikansi  $p<0,05$  maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang linier antar variabel. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* dan resiliensi memiliki hubungan yang linear karena memiliki nilai  $p$  sebesar  $<0,001$  untuk kedua variabel.

Setelah melakukan uji asumsi dan memiliki hasil yang memenuhi asumsi, maka peneliti melakukan uji korelasi untuk mengetahui apakah hipotesis dalam penelitian ini ditolak atau diterima dan melihat hubungan antara kedua variabel. Uji korelasi yang digunakan adalah statistik parametrik *Pearson Product Moment*. Uji korelasi dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja korban kekerasan dalam rumah tangga ( $r(124)=0,484$ ;  $p=<0,001$ ).

## DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji atau mengetahui hubungan antara variabel *self-compassion* dengan resiliensi remaja korban kekerasan dalam rumah tangga. Hasil analisis data yang dilakukan oleh penulis menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima dimana terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja korban kekerasan dalam rumah tangga. Hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja korban kekerasan dalam rumah tangga dapat diartikan bahwa apabila remaja korban kekerasan dalam rumah tangga yang memiliki kemampuan *self-compassion* yang tinggi maka semakin tinggi pula kemampuan resiliensi yang dimiliki dalam mengatasi kekerasan dalam rumah tangga yang pernah dialami. Begitu pula sebaliknya, apabila kemampuan *self-compassion* yang dimiliki rendah maka semakin rendah pula kemampuan resiliensi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Holaday dan McPhearson (1997) mengatakan bahwa kemampuan untuk tidak menghakimi diri sendiri adalah salah satu faktor yang memengaruhi resiliensi seseorang dimana kemampuan tidak menghakimi diri sendiri merupakan salah satu ciri dari sikap *self-compassion*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas mengenai *self-compassion* dengan resiliensi yang dilakukan oleh Azzahra dan Herdiana (2022), Dwitya dan Priyambodo (2020), Sonya (2021), dan Oktaviani & Cahyawulan (2021). Keempat penelitian tersebut menunjukkan hasil yang serupa bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan resiliensi. Namun, kekuatan hubungan antara kedua variabel tidak sekuat penelitian sebelumnya yang menguji hubungan dengan subjek yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh Azzahra dan Herdiana (2022) yang meneliti mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran memiliki nilai korelasi sebesar 0,614. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Sofiachudairi dan Setyawan (2018) yang meneliti mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga memiliki nilai korelasi yang lebih tinggi yaitu sebesar 0,600. Pada kedua penelitian tersebut, kriteria responden adalah bukan berasal dari keluarga yang disfungsi. Sedangkan dalam penelitian ini, kriteria responden adalah remaja korban kekerasan dalam rumah tangga yang berasal dari keluarga disfungsi. Neff (2003) menyatakan bahwa Individu yang berasal dari keluarga disfungsi dimana orang tua sering mengkritik anak saat mengalami kegagalan atau penderitaan akan memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah jika dibandingkan dengan individu yang berasal dari keluarga yang penuh kelembutan, kehangatan, serta kasih sayang.

Remaja korban kekerasan dalam rumah tangga tentu mengalami berbagai dampak negatif yang diakibatkan pengalaman kekerasan yang dialami. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cooper dan Vetere (2005), remaja yang hidup dalam keluarga dengan KDRT memiliki resiko mengalami gangguan stres pasca trauma (PTSD) dan bermasalah dalam adaptasi kesehariannya. Selain itu, dampak kekerasan dalam rumah tangga bagi remaja adalah dapat mengakibatkan masalah fisik, psikologis, fungsi sosial, dan pengembangan diri (Batubara dkk., 2021). Trauma dapat memunculkan perasaan malu dan menyalahkan diri sendiri dimana kedua sikap tersebut dapat menyebabkan evaluasi negatif pada diri sendiri yang bersifat internal, global, statis, dan tidak dapat dikontrol oleh penyintas trauma (Anolli & Pascucci, 2005 dalam Scoglio dkk., 2015). Berbagai dampak negatif tersebut tentu saja perlu untuk ditangani salah satunya adalah dengan menumbuhkan sikap *self-compassion* remaja yang merupakan korban kekerasan dalam rumah tangga.

Individu yang memiliki sikap *self-compassion* akan lebih mudah untuk bertahan dan bangkit kembali meskipun sedang berada dalam kondisi tertekan. *Self-compassion* juga dapat membantu korban

kekerasan untuk mengatasi perasaan malu serta menyalahkan diri dengan mengubahnya menjadi perasaan sayang dan pengertian terhadap diri sendiri yang tentunya akan membantu individu untuk mencapai resiliensi. Korban kekerasan dalam rumah tangga yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan mampu mengatasi kesulitan, kegagalan, dan tantangan karena menganggap bahwa kekurangan dirinya merupakan sesuatu yang dialami oleh setiap manusia (Neff, 2003). Apabila individu korban kekerasan dalam rumah tangga dapat menerima kenyataan akan situasi yang dialaminya dahulu tanpa melebih-lebihkan keadaan maka individu tersebut akan lebih mudah untuk bertahan dan menghadapi segala kekurangan serta masalah yang akan datang (Neff, 2003).

Apabila melihat hasil penelitian-penelitian terdahulu dan penelitian penulis, maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan resiliensi. Individu yang memiliki *self-compassion* akan peduli dan pengertian terhadap diri sendiri serta tidak menghakimi kekurangan yang dimiliki dan akan memotivasi individu untuk bangkit dari pengalaman atau peristiwa yang traumatis (Neff, 2011). Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi akan mampu memahami tanpa menghakimi diri sendiri saat menghadapi suatu penderitaan, kegagalan. Sebaliknya, individu dengan *self-compassion* yang rendah akan cenderung menyalahkan diri sendiri saat mengalami kegagalan atau tekanan. Oleh karena itu, individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi akan cenderung lebih besar kemungkinannya dalam menghadapi dan bangkit dari suatu tekanan (Neff & Vonk, 2009).

Hasil penelitian ini yang berfokus pada subjek remaja korban kekerasan dalam rumah tangga dapat menjadi komplementer bagi penelitian-penelitian terdahulu. Hal tersebut dikarenakan belum terdapat penelitian-penelitian terdahulu yang meneliti remaja korban kekerasan dalam rumah tangga sebagai subjek penelitian.

### SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi remaja korban kekerasan dalam rumah tangga dengan arah hubungan positif. Artinya, semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh remaja korban kekerasan dalam rumah tangga, maka semakin tinggi pula resiliensi yang dimiliki. Hipotesis penelitian ini yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi pada remaja korban kekerasan dalam rumah tangga dapat diterima.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada Allah SWT karena atas rahmat dan petunjuk-Nya penulis dapat menyelesaikan artikel ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada Dr. Wiwin Hendriani S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing yang sudah senantiasa membimbing, mengarahkan, mendukung, dan mendampingi penulis selama proses pengerjaan skripsi ini. Tidak lupa, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada partisipan yang bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Selain itu, penulis juga berterima kasih kepada Abi, Mama, Kakak, Adik, serta teman-teman penulis karena sudah mendukung dan mendoakan hingga penulis menyelesaikan artikel ini. Terakhir, penulis berterima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis selama proses penelitian hingga saat ini yang tidak penulis cantumkan satu persatu.

**DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN**

Kaamiliaa dan Wiwin Hendriani tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dan dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

**PUSTAKA ACUAN**

- Ambarwati, R., & Pihasnawati. (2017). Dinamika Resiliensi Remaja yang Pernah Mengalami Kekerasan Orang Tua. *Psikologika*, 22(1).
- Azzahra, A. P., & Herdiana, I. (2022). Hubungan Self-compassion dengan Resiliensi Perempuan Dewasa Awal Korban Kekerasan dalam Pacaran. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 519-527.
- Batubara, I. M. S., Daulima, N. H. C., Wardani, I. Y., Kusumawati, H. N., Setiyawan, S., Oktariani, M., & Rumiati, E. (2021, October 10). Resilience of Adolescents Survivors of Domestic Violence: A Qualitative Study. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(G), 211-216.
- Connor, K. M., & Davidson, R. J. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(02), 76-82.
- Cooper, J., & Vetere, A. (2005). *Domestic Violence and Family Safety A Systematic Approach to Working with Violence in Families*. London: Whurr Publishers.
- Devries, K., Knight, L., Petzold, M., Merrill, K. G., Maxwell, L., Williams, A., Cappa, C., Chan, K. L., Moreno, C. G., Hollis, N., Kress, H., Peterman, A., Walsh, S. D., Kishor, S., Guedes, A., Bott, S., Riveros, B. C. B., Watts, C., & Abrahams, N. (2018, Februari 8). Who Perpetrates Violence Against Children? A Systematic Analysis of Age-Specific and Sex-Specific Data. *BMJ Paediatrics Open*, 1-15.
- Dwitya, K. N., & Priyambodo, A. B. (2020). HUBUNGAN SELF-COMPASSION DAN RESILIENSI PADA IBU DENGAN ANAK AUTISME. *Prosiding Seminar Nasional*, 221-229.
- Eisman, A. B., Stoddard, S. A., Heinze, J., Caldwell, C. H., & Zimmerman, M. A. (2015). Depressive Symptoms, Social Support, and Violence Exposure Among Urban Youth: A Longitudinal Study of Resilience. *Dev Psychol*, 51(9).
- Holaday, M., & McPhearson, R. W. (2005). Resilience and Severe Burns. *Journal of Counseling & Development*, 75(5), 346-356.
- KPAI. (2022, Januari 24). *Catatan Pelanggaran Hak Anak Tahun 2021 dan Proyeksi Pengawasan Penyelenggaraan Perlindungan Anak Tahun 2022*. Retrieved Mei 17, 2022, from <http://www.kpai.go>
- Nastasi, B. K., & Borja, A. P. (2016). *International Handbook of Psychological Well-Being in Children and Adolescents: Bridging the Gaps between Theory, Research, and Practice*. New York: Springer Science and Business Media.





- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity, 02*(03), 223-250.
- Neff, K. D. (2003). Self Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity, 02*(02), 85-101.
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2012). *The Science of Self-Compassion*. New York: Guilford Press.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). *Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness*. Springer.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*.
- Oktaviani, M., & Cahyawulan, W. (2021). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 10*(2), 141-149..
- Pinquart, M. (2009). Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and psychological distress. *Journal of applied Developmental psychology, 30*(1), 53-60.
- Rachman, M. F. (2020). *Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Remaja Dengan Orang Tua Yang Bercerai Repository - UNAIR REPOSITORY*. Repository - UNAIR. Retrieved March 6, 2023, from <https://repository.unair.ac.id/98211/>
- Rosenbaum, A., & O'Leary, K. D. (1981). Marital violence: Characteristics of abusive couples. *ournal of Consulting and Clinical Psychology, 49*(1), 63-71.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Scoglio, A. A., Rudat, D. A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., & Herman, J. L. (2018). Self-Compassion and Responses to Trauma: The Role of Emotion Regulation. *Journal of Interpersonal Violence, 33*(13), 2016-2036.
- Sihotang, N., Yusuf, A. M., & Daharnis, D. (2013). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap pencapaian tugas perkembangan remaja awal dalam aspek kemandirian emosional (Studi eksperimen di SMP Frater Padang). *Konselor, 2*(4).
- Singarimbun, M., & Effendi, S. (2011). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: LP3S.
- Sofiachudairi, & Setyawan, I. (2018). HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DENGAN RESILIENSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal Empati, 7*(1), 54-59.
- Sonya, S. G. (2021). *SELF COMPASSION DAN RESILIENSI REMAJA DARI ORANG TUA BERCERAI - UMM Institutional Repository*. UMM Institutional Repository. Retrieved 2023, from <https://eprints.umm.ac.id/77791/>

---

Syarifah, A., & Suprapti, V. (2018). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI PADA PENDERITA EPILEPSI REMAJA DAN DEWASA AWAL. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 7(4), 31-40.

Wilks, S. E. (2008). Psychometric evaluation of the shortened resilience scale among Alzheimer's caregivers. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 23(2), 143-149.

