

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pelanggaran norma hukum banyak terjadi di Indonesia, pelaku pelanggaran norma hukum selain dilakukan oleh orang dewasa banyak juga remaja yang melakukan pelanggaran norma hukum. Masa remaja adalah tahap transisi di saat remaja tidak lagi termasuk dalam kategori masa kanak-kanak atau dewasa, sehingga membuat remaja merasakan ketidakjelasan status sebagai akibatnya. Sebagai akibat dari ketidakjelasan status akan membuat remaja sulit untuk menentukan peran apa yang harus dilakukan.¹

Remaja yang terlibat dalam berbagai perilaku menyimpang akan masuk dalam kategori kenakalan remaja. Contoh kenakalan remaja yaitu pencurian, pelecehan seksual, penggunaan narkoba, dan perundungan yang mengakibatkan cedera pada korban. Fenomena kenakalan remaja tersebut sehingga membuat nya berurusan dengan hukum yang berlaku di Indonesia. Seorang remaja yang berhadapan hukum akan di tempatkan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA).²

Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (LPKA) pertama kali didirikan untuk memberikan pelayanan, perawatan, dan pembinaan bagi Warga Binaan Pemasyarakatan (Narapidana). LPKA digunakan dalam menangani masalah yang berhubungan dengan anak, berfungsi sebagai platform untuk meningkatkan kesadaran akan hak-hak anak serta

¹ Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 13.

² Putra, M. Randi Gentamandika, Nur Oktavia Hidayati, and Ikeu Nurhidayah. "Hubungan motivasi berprestasi dengan adversity quotient warga binaan remaja di LPKA kelas II Sukamiskin Bandung." *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, Vol. 2 No. 1 (2016), 53.

melindungi anak-anak yang berada dalam masalah hukum. Namun, konsep pemasyarakatan dengan penekanannya pada isolasi sangat membahayakan kesehatan psikologis, fisik, dan perkembangan narapidana.³

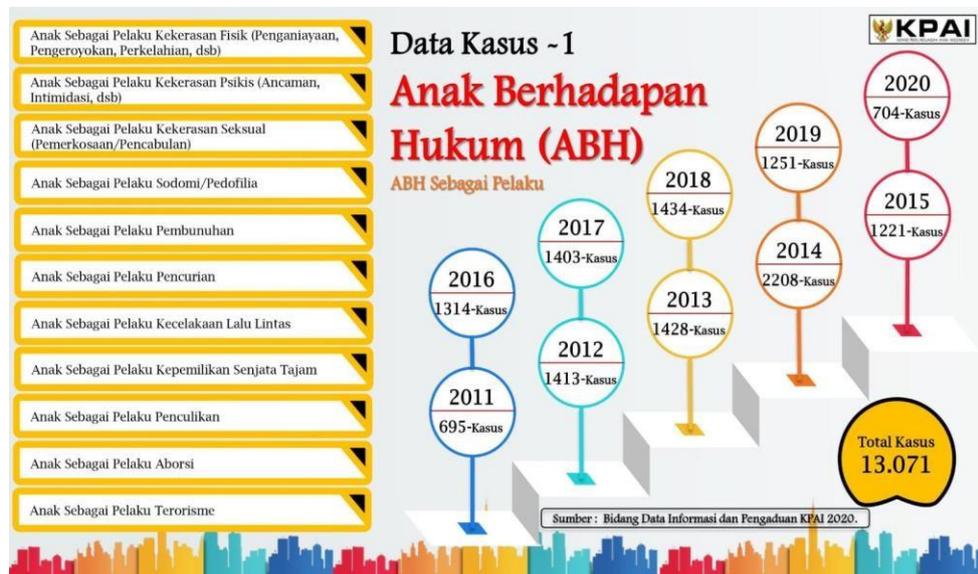
Menurut ketentuan Pasal 1 ayat 3 dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2021 tentang Sistem Peradilan Pidana Anak, istilah yang digunakan secara hukum untuk merujuk kepada individu yang berada dalam kategori remaja adalah “anak”. “Bahwa anak adalah yang telah berumur 12 tahun dan berada dibawah umur 18 tahun yang diduga melakukan tindak pidana.”. Berdasarkan Undang-Undang Perlindungan Anak, anak yang melakukan kejahatan seperti pembunuhan harus dihukum sesuai dengan hukum yang berlaku di Indonesia.

Data tentang narapidana anak menunjukkan adanya perubahan angka. Berdasarkan data narapidana anak di Indonesia, data tersebut menunjukkan angka yang fluktuatif. Dari data tersebut terlihat bahwa kejahatan di Indonesia yang disertai dengan kejahatan ringan dan perilaku kekerasan di bawah usia 18 tahun mengharuskan remaja berhadapan dengan hukum.⁴

³ Muiz, Rizky Harier, and Rr Indahria Sulistyarini. "Efektivitas terapi dukungan kelompok dalam meningkatkan resiliensi pada remaja penghuni lembaga pemasyarakatan." *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, Vol. 7 No. 2 (2015), 174.

⁴ Hidayati, M., Kusumastuti, W., & Karsiyati, K. (2022). "Resiliensi Pada Narapidana Anak Pelaku Pembunuhan". *Journal of Psychosociopreneur*, Vol. 1 No. 1, 2.

Gambar 1.1
Data Kasus Anak Berhadapan Hukum di Indonesia
Tahun 2011-2020



Sumber: KPAI

Berdasarkan wawancara dengan salah satu pegawai Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Blitar ditemukan bahwa ketika para remaja pertama kali masuk kedalam lapas akan mengalami stres, cemas, tertekan, dan ketakutan karena mereka belum dapat beradaptasi dengan kehidupan lapas.⁵ Remaja yang berada di LPKA akan mengalami fase transisi dengan beban dan kesulitan yang lebih kompleks dari remaja pada umumnya. Remaja yang berada di LPKA menanggung beban psikologis yang lebih besar. Menurut Cooke, para narapidana menghadapi banyak masalah di dalam maupun di luar lapas seperti pandangan moral masyarakat terhadap narapidana terutama di Indonesia, dimana masyarakat masih berpikir bahwa orang yang pernah dipenjara hanya akan

⁵ Wawancara pada tanggal 20 februari 2023 di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Blitar.

menyebabkan lebih banyak masalah ketika mereka kembali hidup di masyarakat.⁶

Perubahan akan terjadi dalam kehidupan remaja yang berada di lapas, karena kehidupan di lapas tidak mudah. Kebanyakan remaja sulit menerima kenyataan bahwa mereka akan ditahan untuk waktu yang lama. Hal tersebut akan membuat beban pikiran tersendiri bagi individu tersebut. Selama di dalam lapas narapidana merasa banyak kehilangan suatu hal, diantaranya kehilangan perasaan aman, kenyamanan, bahkan hilangnya kendali atas diri mereka. Selain itu, di tempat di mana mereka dipaksa menjalani kehidupan yang tidak pernah mereka harapkan, di mana mereka dilarang berinteraksi dengan lawan jenis, di mana mereka tidak lagi memiliki kendali atas kehidupan mereka sendiri serta kehilangan hak untuk mendapatkan layanan.⁷

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan subjek, didapatkan jika subjek merasa kesulitan beradaptasi dengan lingkungan pada saat pertama kali masuk ke dalam lapas yang akhirnya membuat subjek merasa tertekan dan stres dalam menjalani aktifitas kesehariannya.⁸ Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Jannah, jika awal masa pembinaan para narapidana merasa marah, kesal, khawatir, bosan, sedih, dan tidak dapat menerima keadaan mereka. Mereka tidak memiliki minat

⁶ Muiz dan Sulistyarini, "Efektivitas Terapi Dukungan Kelompok Dalam Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Penghuni Lembaga Pemasyarakatan," 174.

⁷ Meilina, Clara Priscilla. "Dampak Psikologis Bagi Narapidana Wanita yang Melakukan Tindak Pidana Pembunuhan dan Upaya Penanggulangannya (Studi di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II A Wanita Malang)." PhD diss., Brawijaya University, 2013. 3.

⁸ Wawancara pada tanggal 20 februari 2023 di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Blitar.

dalam hidup, hal ini disebabkan karena para narapidana tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan tidak dapat menerima apa yang terjadi pada dirinya. Narapidana juga cenderung menutup diri dan menangis karena tidak tahu apa yang harus dilakukan dengan diri mereka di lingkungan barunya. Banyak narapidana memilih untuk menangis daripada mencoba melupakan kesedihan mereka atau berbaur dengan lingkungan mereka sebagai cara untuk menyesuaikan diri mereka. Mereka mulai berpartisipasi aktif dalam kegiatan pembinaan di Lembaga Pemasyarakatan ketika mereka mulai menerima keadaan dan lingkungannya.⁹

Keberhasilan dalam menjalani kehidupan yang penuh tekanan berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengatasi kesulitan. Kemampuan seseorang untuk beradaptasi memungkinkan seseorang untuk bertahan di tengah kondisi yang tidak menguntungkan dan menjadi lebih kuat adalah hakikat dari resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki setiap orang dan membantu orang, kelompok, dan komunitas untuk menghindari, mengurangi, atau menghadapi hal-hal buruk ketika dihadapkan pada bencana atau kesulitan.¹⁰

Reivich dan Shatte, mendeskripsikan resiliensi sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi dan mengatasi masalah atau trauma dalam hidupnya, serta bertahan di saat-saat sulit atau tertekan.¹¹ Connor dan

⁹ Jannah, Nur. "Hubungan Antara Hardiness Dengan Resiliensi Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I A Perempuan Malang." PhD diss., University of Muhammadiyah Malang, 2018.11.

¹⁰ Muiz dan Sulistyarini, "Efektivitas Terapi Dukungan Kelompok Dalam Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Penghuni Lembaga Pemasyarakatan," 175–76.

¹¹ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*, (Jakarta Timur: Prenadamedia Group, 2018), 22.

Davidson menjelaskan bahwa resiliensi merupakan karakteristik personal yang membantu seseorang untuk menjalani hidup dengan baik, meskipun mengalami kesulitan dalam hidup.¹² Resiliensi menjelaskan bagaimana seseorang bangkit kembali dari trauma atau kekecewaan serta bagaimana mereka mampu menghadapi rintangan dalam hidup.

Menurut penelitian Schure, Odden, dan Goins, seseorang dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung lebih kecil untuk mengalami depresi, serta lebih kuat secara mental dan fisik.¹³ Sementara itu, penelitian Riza dan Ike menunjukkan bahwa narapidana dengan tingkat resiliensi yang tinggi memiliki rencana tentang apa yang ingin mereka lakukan ketika mereka keluar. Rencana tersebut adalah memulai awal yang baru bersama teman dan keluarga. Di dalam lapas, narapidana dapat menjalankan semua aktivitas tanpa kesulitan dan terbebani. Sedangkan narapidana dengan resiliensi yang rendah mengalami stres dan depresi selama menjalani aktivitas di penjara karena ketidakmampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.¹⁴

Seseorang yang resilien cenderung memiliki sikap belas kasih terhadap diri mereka sendiri dan sikap belas kasih ini dikenal sebagai *self compassion*. Neff mendefinisikan *self compassion* sebagai keterbukaan seseorang terhadap penderitaan yang dialaminya, mendorong perhatian dan

¹² Ali, Mauna, Rahmadianty Gazadinda, and Novaria Rahma. "Hubungan antara persepsi dukungan sosial dan resiliensi pada orang tua anak berkebutuhan khusus." *JPPP-Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, Vol. 9 No. 2 (2020), 103.

¹³ Schure, Marc B., Michelle Odden, and R. Turner Goins. "The association of resilience with mental and physical health among older American Indians: The native elder care study." *American Indian and Alaska native mental health research (Online)*, Vol. 20 No. 2 (2013), 27.

¹⁴ Riza, Muhammad, and Ike Herdiana. "Resiliensi pada Narapidana Laki-laki di Lapas Klas 1 Medaeng." *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, Vol. 1 No. 03 (2012), 143.

kebaikan untuk diri sendiri, mengakui daripada melebih-lebihkan kekurangan, dan memandang kondisi tersebut sebagai pengalaman yang dialami semua manusia.¹⁵ Ruga mengatakan bahwa *self compassion* membantu individu mengubah pikiran negatif mereka tentang diri mereka sendiri. Ketika dihadapkan pada kesulitan, narapidana dengan tingkat *self compassion* yang tinggi akan bersedia membuka pikiran mereka, mengakui kegagalan, dan menerima pengalaman tersebut bahwa sebagai sesuatu yang dialami semua orang.¹⁶

Self-compassion memiliki banyak manfaat atau nilai positif, menurut penelitian Breines & Chen, yang menunjukkan bahwa ketika seseorang yang menggunakan *self-compassion* untuk mengatasi kelemahan mereka sendiri akan sangat termotivasi untuk mengembangkan dan mengubah perilaku mereka menjadi lebih baik. Ketika seseorang belajar untuk mencintai dan menerima diri mereka sendiri secara lebih mendalam melalui *self compassion*, mereka akan lebih siap untuk menghadapi tantangan hidup. *Self-compassion* juga dapat membantu meringankan keterpurukan, memungkinkan individu untuk lebih terbuka tentang kegagalan atau masalah yang mereka alami.¹⁷

Self compassion dapat membantu menghadapi permasalahan narapidana. *Self compassion* juga dapat mengurangi ketidaknyamanan serta

¹⁵ Neff, K. D, "An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself: *self and identity*", Psychology Press; 2003.

¹⁶ Aulia, Qisthina, & Bela Fira Astriska. "Self Compassion dan Gratitude sebagai Prediktor Loneliness Narapidana Perempuan di Lapas Perempuan Kelas IIA Medan." *Journal of Correctional Issues*, Vol. 5, No. 1 (2022), 35.

¹⁷ Hasanah, Fany Andina, and Farida Hidayati. "Hubungan antara *self-compassion* dengan alienasi pada Remaja (Sebuah studi korelasi pada siswa SMK Negeri 1 Majalengka)." *Jurnal Empati*, Vol. 5 No. 4 (2017), 752.

mengurangi perilaku negatif yang berdampak buruk karena dalam *self compassion* terdapat aspek dari *self-compassion* yaitu *self-kindness* merupakan sikap dari kemampuan seseorang untuk memahami dan memberi makna pada kegagalan mereka, *common humanity* mencerminkan sikap yang mengakui bahwa pengalaman tersebut adalah bagian yang wajar dari perjalanan setiap individu, sementara itu *mindfulness* mencakup sikap penerimaan dan kesadaran penuh terhadap masalah yang dihadapi.¹⁸

Berdasarkan paparan di atas bahwa individu yang resilien memiliki sikap belas kasih terhadap dirinya, dimana sikap belas kasih ini disebut sebagai *self compassion* maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Blitar.”**

B. Rumusan Masalah

1. Seberapa besar tingkat *self compassion* pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) kelas 1 Blitar?
2. Seberapa besar tingkat resiliensi pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) kelas 1 Blitar?
3. Adakah hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) kelas 1 Blitar?

¹⁸ Amita, Nindy, Juliarni Siregar, Nilla Listyani, and Laras Assyfa. "Self-Compassion dan Self-Esteem pada Narapidana." *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora* 6, no. 1 (2023): 243.

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat *self compassion* pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Blitar.
2. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat resiliensi pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Blitar.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Blitar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan untuk memperkaya khasanah ilmu dalam bidang psikologi dan menambah referensi penelitian di bidang psikologi terutama yang membahas tentang *self compassion* dan resiliensi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini merupakan bentuk penerapan ilmu psikologi yang diperoleh selama menempuh pendidikan di IAIN Kediri.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dan dapat menambah referensi dalam melakukan penelitian

mengenai *self compassion* dan resiliensi, baik dari segi subjek yang digunakan maupun metode penelitian.

c. Bagi Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA)

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan bimbingan dan informasi bagi para remaja binaan LPKA Kelas 1 Blitar untuk tumbuh dan meningkatkan *self compassion* dan resiliensi selama hidup di lingkungan lapas.

E. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian oleh Gregorius Reda Lete, Farida Halis Dyah Kusuma dan Yanti Rosdiana pada tahun 2019 dengan judul “Hubungan Antara Harga Diri dengan Resiliensi Remaja di Panti Asuhan Bakti Luhur Malang” dengan tujuan untuk mengetahui hubungan harga diri dengan resiliensi pada remaja di panti asuhan bakti luhur malang. Hasil yang didapat dalam penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan resiliensi diri pada remaja di Panti Asuhan Bhakti Luhur Malang dengan signifikansi dengan $p\text{-value} = 0,020 < 0,05$. Semakin tinggi harga diri remaja maka semakin tinggi pula resiliensinya, sebaliknya semakin rendah harga diri maka semakin rendah pula resiliensinya.¹⁹

Persamaan dalam penelitian ini sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional, persamaan selanjutnya variabel terikat (Y) sama-sama membahas resiliensi. Sedangkan perbedaan yang

¹⁹ Lete, Gregorius Reda, Farida Halis Dyah Kusuma, and Yanti Rosdiana. "Hubungan antara harga diri dengan resiliensi remaja di panti asuhan bakti luhur malang." *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, Vol. 4 No. 1 (2019), 25.

terdapat dalam penelitian ini terletak pada variabel bebas (X) dimana dalam penelitian terdahulu membahas tentang harga diri sedangkan pada penelitian ini membahas tentang *self compassion*. Perbedaan selanjutnya terletak pada subjek yang digunakan, penelitian terdahulu menggunakan subjek remaja di panti asuhan, sedangkan subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar.

2. Penelitian oleh Tri Ananda Rahayu, Herlan Pratik dan Suhadianto pada tahun 2021 dengan judul “*Self Compassion* dan Resiliensi Pada Perawat Pasien Covid-19” dengan tujuan untuk mengetahui keterkaitan antara *self compassion* dengan resiliensi perawat pasien Covid-19. Diperoleh hasil skor korelasi 0,717 dengan nilai sig =0,000 ($p < 0.05$). Hal ini menandakan bahwa terdapat keterkaitan positif yang signifikan antara variabel resiliensi dan variabel *self compassion*.²⁰

Persamaan dalam penelitian sama-sama menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Persamaan selanjutnya pada variabel bebas (X) sama-sama membahas tentang *self compassion* dan variabel (Y) sama-sama membahas tentang resiliensi. Sedangkan perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini terletak subjek penelitian yang digunakan, penelitian terdahulu menggunakan subjek perawat pasien covid-19 sedangkan dalam penelitian ini menggunakan subjek remaja yang berada di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Blitar

²⁰ Rahayu, Tri Ananda, and Herlan Pratikto. "Self compassion dan resiliensi pada perawat pasien Covid-19." *INNER: Journal of Psychological Research* 1, no. 3 (2021): 108

3. Penelitian oleh Zaharuddin dan Rina Nizamia Wahyuni pada tahun 2021 dengan judul “Hubungan antara *Self Compassion* dan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan Bunda Pangkalan Balai” dengan tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja panti asuhan Bunda Pangkalan Balai. Hasil yang didapat dalam penelitian menunjukkan adanya hubungan *self compassion* dengan resiliensi pada remaja panti asuhan Bunda Pangkalan Balai dengan nilai koefisien korelasi I sebesar 0,439 dengan nilai signifikannya 0,22 yang berarti nilai signifikannya $< 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja panti asuhan Bunda Pangkalan Balai.²¹

Persamaan dalam penelitian ini sama-sama menggunakan metode kuantitatif korelasional, persamaan selanjutnya pada variabel bebas (X) sama-sama membahas tentang *self compassion* dan variabel (Y) sama-sama membahas tentang resiliensi. Sedangkan perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini terletak subjek penelitian yang digunakan, penelitian terdahulu menggunakan subjek remaja Panti Asuhan Bunda Pangkalan Balai sedangkan dalam penelitian ini menggunakan subjek remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar.

4. Penelitian oleh Mira Oktaviani dan Wening Cahyawulan pada tahun 2021 dengan judul penelitian “Hubungan Antara *Self Compassion* dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir” dengan tujuan

²¹ Zaharuddin, Zaharuddin, and Rina Nizamia Wahyuni. "Hubungan antara Self-Compassion dengan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan Bunda Pangkalan Balai." *Indonesian Journal of Behavioral Studies* 1, no. 4 (2021): 429

penelitian untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil yang didapat dari penelitian ini yaitu nilai koefisien korelasi 0,498 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) artinya ada hubungan positif yang signifikan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir.²²

Persamaan dalam penelitian ini terdapat pada variabel terikat (X) sama-sama membahas tentang *self compassion* dan variabel bebas (Y) sama-sama membahas tentang resiliensi. Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada subjek penelitian yang digunakan, penelitian terdahulu menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir fakultas ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta sedangkan dalam penelitian ini menggunakan subjek remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar.

5. Penelitian oleh Tsara Firdaus, Dian Veronika Sakti Kaloeti pada tahun 2020 dengan judul penelitian “Hubungan Antara *Negative Emotional State* dengan Resiliensi Pada Warga Binaan Narkotika Di Lembaga Pemasyarakatan Kedungpane Semarang” dengan tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *negative emotional state* dengan resiliensi pada warga binaan narkotika di Lembaga Pemasyarakatan Kedungpane, Semarang. Hasil penelitian dengan analisis korelasional *Spearman's rho* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *negative emotional state* dengan resiliensi dengan r_{xy}

²² Oktaviani, Mira, and Wening Cahyawulan. "Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling* 10, no. 2 (2021): 146

= -0,308 dan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), artinya semakin rendah negative emotional state pada warga binaan narkotika maka resiliensi semakin tinggi, begitu pula sebaliknya.²³

Persamaan dalam penelitian ini terdapat pada variabel terikat (Y) sama-sama membahas tentang resiliensi. Perbedaan dalam penelitian ini terdapat pada variabel bebas (X) dalam penelitian terdahulu membahas *negative emotional state*, sedangkan dalam penelitian ini membahas tentang *self compassion*. Perbedaan juga terdapat pada subjek penelitian yang diteliti.

F. Definisi Operasional

Untuk memperjelas istilah-istilah yang terdapat dalam dalam penelitian ini, maka ditetapkan definisi operasional sebagai berikut:

1. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk mengatasi rintangan hidup dan menghadapi berbagai masalah, serta kemampuan untuk bangkit dari kejadian negatif di masa lalu untuk melanjutkan hidup dengan lebih baik.

2. *Self Compassion*

Self compassion adalah sikap menghargai dan menerima diri sendiri dengan penuh pengertian dan belas kasihan ketika menghadapi kesulitan, rasa sakit, atau kegagalan dengan meresponnya dengan cara yang bersahabat dan berbelas kasihan daripada kritik atau hukuman.

²³ Firdaus, Tsara, and Dian Veronika Sakti Kaloeti. "Hubungan Antara Negative Emotional State Dengan Resiliensi Pada Warga Binaan Narkotika Di Lembaga Pemasyarakatan Kedungpane Semarang." *Jurnal Empati*, Vol. 8 No. 4 (2020), 34.

3. Remaja

Remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang biasanya terjadi antara usia 12 tahun hingga dua puluhan awal. Pada masa remaja, individu mengalami perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan.