

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Menurut Grotberg istilah resiliensi berkaitan pada kemampuan untuk bertahan dan menyesuaikan diri dalam menghadapi kesulitan, serta menghadapi masalah dan mencari cara untuk mengatasinya. Reivich dan Shatte mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas seseorang untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi kesulitan atau trauma dengan cara yang sehat dan positif.¹

Resiliensi menurut Lazarus yaitu cara untuk menghadapi masalah secara efektif dan perubahan dengan cara yang positif. Sedangkan Richardson mendefinisikan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk menghadapi masalah, perubahan, dan tantangan dengan cara yang dipengaruhi oleh faktor-faktor pelindung.² Seberapa kuat dan tangguh seseorang secara mental dapat diukur dari tingkat resiliensi psikologisnya. Kemampuan untuk bangkit kembali secara psikologis setelah mengalami emosi negatif adalah inti dari resiliensi psikologis. Kemampuan untuk mengatasi rintangan, tangguh dalam menghadapi stres, dan bangkit kembali dari trauma adalah karakteristik yang biasanya dikaitkan dengan konsep resiliensi.³

¹ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*. (Jakarta:Prenadamedia , 2018), 22.

² Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*, 22

³ Wiwin Hendriani, 22.

Connor dan Davidson mengemukakan resiliensi sebagai kapasitas seseorang untuk bertahan, beradaptasi, dan berhasil dalam mengatasi tantangan atau kesulitan. Resiliensi bukanlah sifat tetap yang dimiliki seseorang sejak lahir atau yang secara otomatis ada dalam diri seseorang setelah ia mendapatkannya. Hal ini juga dikemukakan oleh Perkins dan Caldwell, yang menyatakan bahwa resiliensi bukanlah sifat yang dimiliki oleh seseorang, melainkan dari transaksi dinamis antara tekanan eksternal dan kekuatan internal individu.⁴

Sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kapasitas individu dengan cara mengatasi rintangan hidup dan menghadapi berbagai masalah, serta kemampuan untuk bangkit dari kejadian negatif di masa lalu untuk melanjutkan hidup dengan lebih baik dan lebih positif. Resiliensi adalah proses dinamis yang menggabungkan peran berbagai peran individu maupun masyarakat atau lingkungan, serta membuktikan kemampuan seseorang untuk pulih dari pengalaman emosional yang buruk saat dihadapkan pada kesulitan yang penuh tekanan.

2. Aspek Resiliensi

Terdapat tujuh aspek resiliensi menurut Reivich dan Shatte, yaitu⁵:

a. *Emotional Regulation* (Regulasi Emosi)

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang ketika keadaan menjadi sulit. Hasil penelitian menegaskan bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam mengatur emosi

⁴ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*, 23.

⁵ Wiwin Hendriani, 51-56.

cenderung mengalami kesulitan dalam menjalin dan mempertahankan hubungan interpersonal dengan orang lain. Di sisi lain, kemampuan untuk mengendalikan emosi dengan baik akan membantu seseorang mengontrol bagaimana ketika bereaksi terhadap orang lain dan lingkungan yang beragam.

b. *Impulse Control* (Kontrol Impuls)

Kapasitas untuk mengatur impuls, dorongan, kecenderungan, dan tekanan yang berasal dari dalam diri sendiri disebut sebagai pengendalian impuls. Kondisi seseorang yang tidak memiliki kontrol impuls yang baik akan dengan cepat mengalami perubahan emosi dengan cepat ketika dihadapkan pada berbagai rangsangan lingkungan.

Pengendalian impuls adalah kemampuan untuk mengelola naluri, dorongan, kecenderungan, dan tekanan diri sendiri. Ketika dihadapkan dengan rangsangan baru, mereka yang tidak memiliki kontrol impuls dapat merasakan perubahan emosi dengan sangat cepat. Kapasitas seseorang untuk mengelola impuls secara langsung terkait dengan kemampuan seseorang untuk mengatur emosi.

c. *Optimism* (Optimis)

Orang yang memiliki tingkat resiliensi adalah individu yang memiliki keyakinan pada diri sendiri. Mereka yakin bahwa segala situasi dapat diperbaiki. Mereka optimis tentang masa yang akan datang dan berpikir bahwa mereka dapat membuat hidup mereka berjalan sesuai dengan yang mereka inginkan. Optimisme dapat

memberikan efek positif bagi individu jika diiringi dengan *self efficacy*. Hal tersebut dikarenakan optimisme terus mendorong orang untuk mencari jawaban dan berusaha keras untuk situasi yang lebih baik.

d. *Causal Analysis* (Analisis Kausal)

Analisis kausal mengacu pada kapasitas seseorang untuk mengidentifikasi sumber permasalahan mereka dengan tepat. Seseorang yang memiliki ketangguhan tidak akan melimpahkan kesalahan atas kekurangannya kepada orang lain untuk meningkatkan harga dirinya atau mengurangi beban rasa bersalahnya. Mereka akan memusatkan diri mereka sendiri dan bertanggung jawab untuk menemukan solusi, secara bertahap mereka akan mulai menghadapi kesulitan yang ada, dan akan menyalurkan usaha mereka untuk mengatasi kesulitan tersebut dan mencapai keberhasilan.

e. *Empathy* (Empati)

Kemampuan untuk mengenali dan berbagi perasaan dan pikiran orang lain disebut empati. Beberapa orang sangat pandai dalam membaca emosi dan pikiran yang disampaikan kepada orang lain menggunakan bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan nada suara untuk mengetahui perasaan orang lain.

f. *Self Efficacy*

Hal ini menunjukkan kepercayaan diri seseorang akan kemampuannya untuk mengatasi masalah dan mencapai

kesuksesan. *Self efficacy* merupakan bagian penting untuk membangun resiliensi.

g. *Reaching Out*

Reaching out menunjukkan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk melakukannya dengan baik. Hal ini menunjukkan bahwa ada kemampuan untuk melihat masalah sebagai tantangan, bukan sebagai ancaman, serta kapasitas untuk mencapai kesuksesan dalam hidup. Kebanyakan orang tidak bisa melakukan *reaching out*. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa sejak usia muda mereka dididik untuk menghindari kegagalan dan hal-hal buruk lainnya dengan cara apapun.

Orang-orang tersebut lebih menyukai hidup standar daripada berjuang untuk meraih kesuksesan dengan risiko kegagalan dan hinaan lingkungan. Hal ini menunjukkan bagaimana orang memiliki kecenderungan untuk melebih-lebihkan kemungkinan terjadinya hal-hal negatif di masa depan. Orang-orang ini takut mendorong kemampuan mereka secara optimal.

3. **Faktor-Faktor Resiliensi**

Grotberg membagi faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi menjadi 3 bagian yaitu:⁶

a. *I have*

I have yaitu faktor resiliensi berkaitan dengan seberapa besar dukungan sosial yang didapatkan seseorang dari lingkungannya,

⁶ Wiwin Hendriani, *Resiliensi Psikologis*, 51-56

seperti yang dilihat atau dipahami oleh orang tersebut. Orang yang tidak mempercayai lingkungannya memiliki hubungan sosial yang kecil dan berpikir bahwa lingkungannya tidak banyak membantu mereka. Faktor resiliensi *I have* mencakup berbagai aspek yang dapat memengaruhi pembentukannya, yaitu:

- 1) Hubungan yang didasarkan pada kepercayaan.
- 2) Struktur dan peraturan di lingkungan keluarga atau rumah.
- 3) Panutan seseorang.
- 4) Berusaha untuk mandiri (otonomi)
- 5) Kemudahan mengakses fasilitas umum.

b. I am

Merupakan sifat pribadi yang berkontribusi pada resiliensi seseorang. Emosi, sikap, dan pendapat pribadi termasuk dalam sumber ini. *I am* dapat mengembangkan resiliensi dengan karakteristik berikut ini:

- 1) Pendapat pribadi bahwa banyak orang mencintai dan menyukai saya.
- 2) Memahami kasih sayang, dan mencintai orang lain.
- 3) Kemampuan untuk merasa puas dengan pencapaian diri sendiri.
- 4) Bertanggung jawab secara pribadi atas tindakan yang dilakukan dan bersedia menerima hasil dari tindakannya.

- 5) Positif yakin pada diri sendiri, dan optimis akan masa depan.

c. *I can*

Salah satu faktor resiliensi adalah *I can* yang berhubungan dengan seberapa keras untuk menemukan solusi untuk kesulitan dengan menggunakan kekuatannya dan kemampuannya sendiri untuk mencapai keberhasilan. Menilai kemampuan diri sendiri yang mencakup kemampuan untuk memecahkan masalah dan berinteraksi dengan orang lain. Faktor resiliensi *I can* yaitu:

- 1) Kemampuan komunikasi.
- 2) Kemampuan memecahkan masalah.
- 3) Kemampuan mengendalikan emosi dan perasaan.
- 4) Kemampuan membangun hubungan yang dapat dipercaya.

B. *Self Compassion*

1. Definisi *Self Compassion*

Menurut Kristin Neff, *self compassion* mengacu pada keterbukaan seseorang terhadap penderitaannya sendiri, mendorong kepedulian dan kebaikan pada diri sendiri, mengakui dan menerima kekurangan diri sendiri tanpa membesar-besarkannya, dan memandang kondisi tersebut sebagai pengalaman yang dialami semua manusia.⁷

Sementara itu Werner, Jazaieri, Goldin, dkk mendefinisikan *self compassion* sebagai sebuah perilaku ketika menghadapi kegagalan,

⁷ Kristin Neff, *Self Compassion: The Proven Power Being of Kind to Your Self*, (Australia: HarperCollins Publishers, 2011), 6.

penderitaan, atau kekurangan. Di mana orang menghibur diri mereka sendiri daripada menyepelkan penderitaan mereka atau mengkritik diri mereka sendiri.⁸ Leary, Terry dan Meredith menjelaskan seseorang yang mempunyai *self compassion* yang tinggi adalah seseorang yang peduli pada diri sendiri dan fokus pada penderitaan, serta *self compassion* mendorong kemampuan untuk mengatur diri sendiri serta berhubungan dengan kesejahteraan fisik dan psikologis individu.⁹

Berdasarkan penjelasan dari berbagai teori dapat disimpulkan bahwa *self compassion* merupakan penerimaan diri atas kegagalan, kesalahan atau kekurangan individu dengan tidak mengkritik atau menghakimi diri sendiri melainkan menerima atas ketidaksempurnaan tersebut.

2. Aspek *Self Compassion*

Neff mengemukakan bahwa terdapat beberapa aspek mengenai *self compassion* yaitu:¹⁰

a. *Self-Kindness*

Self-kindness digambarkan sebagai sikap lembut dan pengertian ketika memperlakukan diri sendiri bukan dengan kekerasan dan kritik. Kelembutan dan empati terhadap diri sendiri berkaitan dengan *self-kindness*, yaitu memberikan kehangatan

⁸Christopher K. Germer. *The Mindful Path To Self-Compassion (Freeing Yourself From Destructive Thoughts And Emotions)*. (New York: The Guilford Press, 2009).

⁹ Meredith L dkk, "*Self Compassion, Self Regulation, and Health*", *Self and Identity: Psychology Press* (2011)

¹⁰Neff, *Self Compassion: The Proven Power...*, 30.

pada diri sendiri ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan, sehingga seseorang dapat merasa nyaman dan tenang.

Dengan *self-kindness*, seseorang tidak merendahkan diri sendiri, mengkritik diri sendiri, atau menganggap remeh diri sendiri. Individu yang memiliki *self kindness* menyadari bahwa mereka membutuhkan penerimaan atas kekurangan mereka daripada kritik dan penghakiman.¹¹

b. *Common Humanity*

Common Humanity merujuk pada kesadaran bahwa manusia pada umumnya menghadapi masalah, kekecewaan, dan rintangan sebagai bagian normal dari pengalaman hidup, yang tidak hanya dihadapi oleh diri mereka sendiri, tetapi juga oleh semua individu. Memahami keterkaitan perasaan seperti kebingungan, kesedihan, kelemahan, dan kebutuhan untuk menerima dan memaafkan diri sendiri atas semua ini dan aspek-aspek lain dari kemanusiaan seseorang sangat penting untuk kelangsungan hidup umat manusia secara keseluruhan.

Ketika seseorang tidak beruntung, mereka sering kali percaya bahwa mereka merupakan satu-satunya orang di dunia yang mengalami kesulitan. Individu yang mengaktifkan *common*

¹¹ Kristin Neff dan Christopher Gerner, "Self Compassion and Psychological Well-being", dalam J. Doty (ed.), *Oxford Handbook of Compassion Science*, Bab 27, (Oxford: Oxford University Press, 2017), 2.

humanity akan selalu menyadari bahwa orang lain juga mengalami kekecewaan dan kegagalan.¹²

c. *Mindfulness*

Mindfulness yaitu mengenali pikiran dan sensasi yang tidak nyaman tanpa mengidentifikasinya secara berlebihan atau membesar-besarkannya. *Mindfulness* berarti memahami segala sesuatu secara tepat sebagaimana adanya, tanpa ada yang ditambahkan atau dihilangkan agar respon yang dihasilkan efektif. *Mindfulness* menggambarkan cara terbaik untuk melihat suatu masalah sehingga seseorang tidak *over-identifying* dengan masalah tersebut, menyangkalnya, atau mencoba menghindarinya.¹³

3. Faktor-Faktor *Self Compassion*

Menurut Neff, ada beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion*, yaitu:

a. Lingkungan

Pola asuh orang tua memainkan peran penting bagaimana seorang anak belajar untuk mengembangkan *self compassion* pada diri mereka sendiri. Proses internalisasi reaksi empati dari lingkungan yang dialami individu saat masih kecil menentukan kemampuan seseorang untuk merasakan empati intra-psikis. Kemampuan anak-anak untuk mengenali dan mengekspresikan

¹² Kristin Neff dan Christopher Gerner, "Self Compassion and Psychological Well-being", dalam J. Doty (ed.), *Oxford Handbook of Compassion Science*, Bab 27, (Oxford: Oxford University Press, 2017), 4.

¹³ Kristin Neff dan Christopher Gerner, "Self Compassion and Psychological Well-being", dalam J. Doty (ed.), *Oxford Handbook of Compassion Science*, Bab 27, 4.

perasaan internal terkait dengan empati yang mereka dapatkan dari pengasuhnya. Hal ini menjelaskan tentang mereka yang dibesarkan oleh orang tua yang penuh kasih serta suportif saat masih kecil, cenderung memiliki lebih banyak *self compassion* saat dewasa.¹⁴

b. Usia

Self compassion terhadap diri sendiri terkadang berada pada titik terendah selama masa remaja. Hal ini terkait dengan egosentrisme remaja dalam mencari identitas dan menentukan tempatnya di masyarakat. Egosentrisme ini mendorong kritik terhadap diri sendiri, perasaan terisolasi, dan identifikasi yang berlebihan secara emosional. Hal ini menunjukkan bahwa pada titik ini dalam kehidupan, diperlukan *self compassion*.¹⁵

c. Jenis Kelamin

Wanita dipandang memiliki perasaan kemandirian yang lebih kuat dan lebih simpatik daripada pria. Akibatnya, wanita diharapkan untuk memiliki *self compassion* lebih banyak daripada pria. Namun, penelitian lain mengungkapkan bahwa wanita lebih keras terhadap diri mereka sendiri daripada pria. Hal ini mengindikasikan bahwa wanita bisa jadi kurang memiliki *self compassion* terhadap diri mereka sendiri daripada pria.¹⁶

¹⁴ Kristin Neff, *Self-Compassion (Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind)*, HarperCollins e book:2015, 27.

¹⁵ Kristin Neff, “*Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*”, Psychology Press Self and Identity: 2003.

¹⁶ Neff, *Self Compassion: The Proven Power..*, 86.

Wanita pada umumnya dianggap lebih mandiri dan penyayang daripada pria. Oleh karena itu, sering diasumsikan bahwa wanita akan lebih memiliki *self compassion* daripada pria. Namun, dalam penelitian sebelumnya, wanita ditemukan lebih keras terhadap diri mereka sendiri daripada pria. Hal tersebut menyiratkan bahwa wanita mungkin kurang memiliki *self compassion* terhadap diri mereka sendiri daripada pria.¹⁷

d. Kebudayaan

Kebudayaan kolektif memiliki perasaan ketergantungan diri yang lebih kuat daripada kebudayaan individualistis. Kebudayaan kolektif Asia juga telah mengenal ajaran Buddha tentang *self compassion*. Hasilnya, orang Asia (yang memiliki budaya yang kolektif) cenderung lebih berbelas kasih terhadap diri mereka sendiri daripada orang dari budaya lain. Namun, beberapa penelitian lain menunjukkan bahwa orang Asia kurang menerima diri mereka sendiri dibandingkan dengan orang Barat yang lebih individualis.¹⁸

C. Remaja

1. Definisi Remaja

Hurlock mendefinisikan masa remaja adalah masa peralihan di mana pada usia ini, seseorang bukan lagi anak-anak, yang merupakan masa yang lemah dan penuh ketergantungan, tetapi ia belum mampu menjadi

¹⁷ Neff, *Self Compassion: The Proven Power...*, 86.

¹⁸ Kristin Neff, *Self-Compassion (Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind)*, HarperCollins e book:2015, 29.

orang dewasa yang kuat dan bertanggung jawab, baik untuk dirinya sendiri maupun untuk masyarakat, tetapi ia tidak memiliki kedewasaan untuk berkembang menjadi orang dewasa yang mandiri untuk dirinya dan lingkungan sekitar.¹⁹ Demikian pula menurut Jhon W. Santrock, masa remaja adalah periode kehidupan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan dalam perkembangan fisik, mental, dan emosional.²⁰

Masa remaja, seperti yang didefinisikan oleh Papalia dan Olds, yaitu periode kehidupan antara masa kanak-kanak dan kedewasaan. Dimulai sekitar usia 12 atau 13 tahun, biasanya berlanjut hingga awal masa dewasa.²¹ Sementara itu, Anna Freud menjelaskan bahwa, sepanjang masa remaja mengalami periode perubahan yang mencakup pematangan psikoseksual, perubahan dinamika orang tua-anak, dan pembentukan nilai dan tujuan jangka panjang.²²

Berdasarkan berbagai teori tokoh yang telah diutarakan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya definisi remaja adalah periode antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang biasanya terjadi antara usia 12 tahun sampai dengan usia dua puluhan awal, yang ditunjukkan dengan adanya perubahan fisik dan emosional yang berbeda.

¹⁹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2003), 206.

²⁰ Jhon W. Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2002), 23.

²¹ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana, 2011), 220.

²² Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, 220.

2. Fase Remaja

Harlock membagi masa remaja menjadi tiga kelompok usia berdasarkan fase perkembangan, yaitu:²³

a. Remaja Awal

Dengan rentang usia 12-15 tahun, mereka mengalami fase yang sulit dalam perkembangannya karena karakter dan sikap yang tidak baik yang tidak terlihat di masa kanak-kanak mulai berkembang, disertai perasaan bingung, khawatir, takut, cemas, dan gelisah.

b. Remaja Pertengahan

Berkisar pada rentang usia 15-18 tahun. Perubahan terjadi dengan cepat dan mencapai klimaksnya pada masa ini. Pada usia ini, ada banyak ketidakseimbangan dan ketidakstabilan emosi. Individu sibuk mencari identitas diri karena ketidakjelasan status. Pola hubungan sosial mulai bergeser.

Remaja seperti halnya orang dewasa muda, sering kali merasa bahwa mereka memiliki hak untuk membuat keputusan sendiri. Selama tahap ini, kemandirian dan individualitas menjadi lebih penting, mengembangkan cara berpikir yang lebih rasional, abstrak, dan idealis. Pemikiran menjadi lebih abstrak, dan idealis, dan mereka banyak menghabiskan waktu di luar rumah.

²³ Hurlock, E.B., *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta:Erlangga, 1993), 206.

c. Remaja Akhir

Dengan rentan usia 18-21 tahun. Tahap ini ditandai dengan persiapan terakhir untuk menjalankan tugas-tugas orang dewasa. Selaman masa remaja, individu berusaha untuk menetapkan tujuan dan membentuk identitas pribadi. Selain itu, mereka memperlihatkan dorongan yang tinggi untuk tumbuh dan diterima oleh rekan sebaya serta oleh dorongan orang dewasa.

3. Ciri-Ciri Remaja

Menurut Harlock, berikut ini adalah beberapa ciri-ciri perubahan remaja:²⁴

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Masa remaja adalah masa yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, akan berdampak dan mempengaruhi bagaimana mereka tumbuh dan berkembang di masa depan.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Remaja bukanlah anak-anak atau orang dewasa pada fase ini. Remaja mengalami ketidakjelasan status, situasi ini memungkinkannya untuk mencoba berbagai cara hidup dan menemukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang sesuai dengan dirinya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Selama masa remaja, tingkat perkembangan fisik sama dengan tingkat perubahan pikiran dan tindakan. Ketika perubahan

²⁴ Hurlock, E.B., *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, 221.

pada tubuh terjadi dengan cepat, begitu pula perubahan sikap dan perilaku, dan sebaliknya. Masa remaja adalah masa yang penuh dengan perubahan karena hal ini.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Baik laki-laki maupun perempuan mungkin merasa kesulitan untuk mengatasi permasalahan masa remaja. Remaja mengalami kesulitan dalam mengatasi masalah pribadi mereka karena dua alasan utama. Remaja sendirian dalam hal pemecahan masalah, tanpa bantuan orang tua dan guru. Remaja ragu-ragu menerima bantuan dari orang tua dan guru, mereka mampu menyelesaikan masalah mereka sendiri.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Masa remaja awal adalah masa yang sangat penting untuk penyesuaian sosial. Remaja mulai menginginkan identitas mereka sendiri dan tidak ingin menjadi sama persis seperti teman sebayanya lagi. Remaja mengalami "krisis identitas" atau kesulitan dengan diri mereka sebagai akibat dari tempat mereka yang ambigu di masyarakat.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Disebabkan oleh persepsi masyarakat bahwa remaja adalah anak-anak pemberontak yang tidak dapat dipercaya dan sering melakukan hal-hal buruk. Ini yang ditakutkan oleh banyak orang tua.

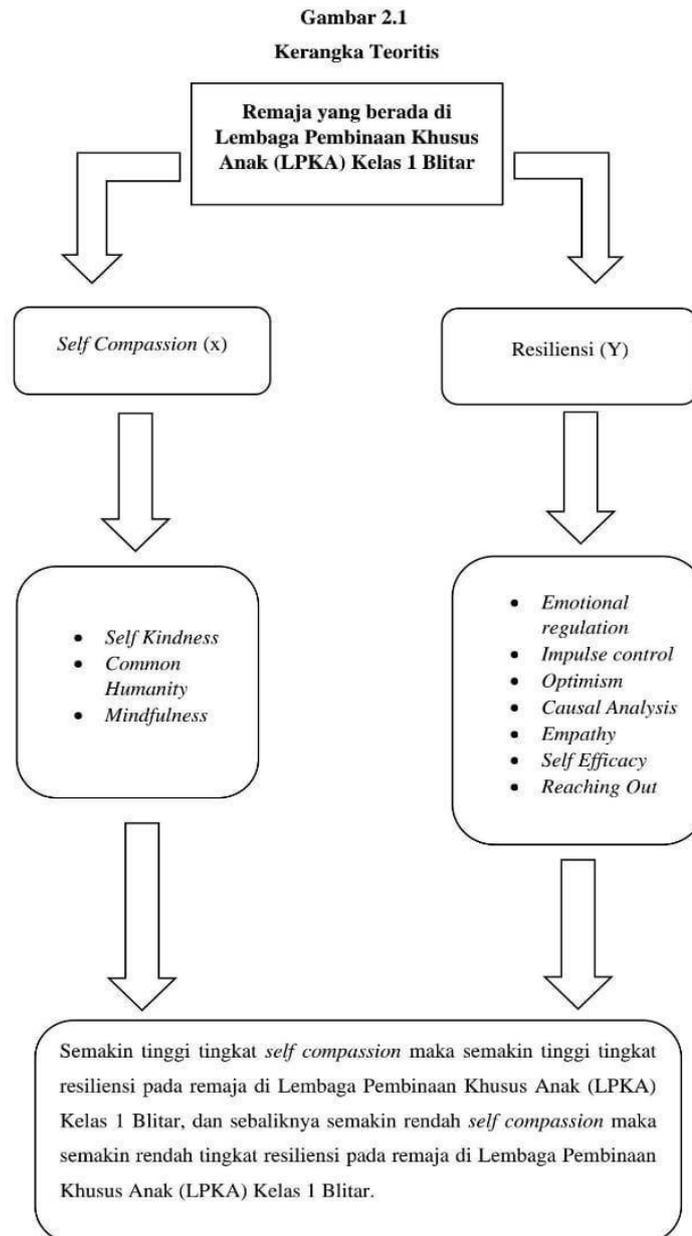
g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja sering kali memiliki kecenderungan untuk melihat dunia dengan cara yang positif. Harapan dan keinginan yang tidak realistis tentang diri mereka sendiri dan orang lain, sehingga mereka sering gagal untuk melihat kenyataan apa adanya. Harapan dan keinginan yang tidak realistis, baik untuk diri mereka sendiri maupun untuk keluarga dan teman-teman mereka, menyebabkan emosi yang tinggi yang merupakan ciri khas remaja awal.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Remaja yang beranjak ke masa dewasa merasa khawatir dengan proses transisi tersebut. Akibatnya, remaja terlibat dalam perbuatan yang sering kali diperuntukkan bagi orang dewasa, seperti merokok. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri sekaligus menampilkan citra diri yang ideal.

D. Kerangka Berfikir



Menurut pandangan Connor dan Davidson, resiliensi dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan, stres, kecemasan, depresi, dan tekanan, sehingga dapat pulih dan bangkit dari kondisi yang sulit. *Self Compassion*, sebagaimana dijelaskan oleh Holaday dalam penelitiannya, merupakan faktor dari resiliensi. Holaday menyatakan bahwa kemampuan individu untuk tidak menyalahkan diri sendiri dalam menghadapi tekanan, serta kemampuan untuk memberikan kasih sayang pada diri sendiri, menjadi faktor yang berpengaruh terhadap resiliensi.²⁵ Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Breines dan Chen yang menggambarkan bahwa penerapan sikap belas kasih terhadap diri sendiri dapat memberikan dorongan kepada individu untuk melakukan perbaikan diri dan menarik pelajaran dari pengalaman kegagalan dan situasi yang tidak diinginkan.²⁶

Dalam penelitian yang dilaksanakan oleh Neff dan McGehee, ditemukan bahwa terdapat korelasi antara *self compassion* dan resiliensi pada remaja. Oleh karena itu, *self compassion* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada kalangan remaja.²⁷ Berdasarkan analisis dinamika psikologis yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* mampu meningkatkan kemampuan resiliensi seseorang. Remaja dengan latar belakang anak didik di Lembaga Pembinaan Khusus

²⁵ Holaday, Margot, and Ruth W. McPhearson. "Resilience and severe burns." *Journal of Counseling & Development* 75, no. 5 (1997): 346-356.

²⁶ Breines, Juliana G., and Serena Chen. "Self-compassion increases self-improvement motivation." *Personality and social psychology bulletin* 38, no. 9 (2012): 1133-1143.

²⁷ Neff, Kristin D., and Pittman McGehee. "Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults." *Self and identity* 9, no. 3 (2010): 225-240

Anak (LPKA) dapat mengembangkan pemahaman yang lebih matang mengenai kondisi tersebut, dengan mengatur kontrol emosi, perilaku, dan aspek kognitif. Hal ini memungkinkan remaja untuk menerapkan pola pikir yang positif terhadap kejadian tersebut, dan tidak menyalahkan keadaan atau diri mereka sendiri. Dengan demikian, hal ini dapat membantu remaja menghadapi tekanan, stres, dan situasi yang tidak diinginkan dengan lebih efektif.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dari penelitian ini adalah:

Ha: Ada hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar.

Ho: Tidak ada hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Blitar.