

PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP RESILIENSI REMAJA PADA SISWA DI SMA NEGERI 3 BINJAI

Nurul Hasanah^a, Mardiaty^b, Windi Ardianti^c, Fatmawati Sitepu^d
^{a,b,c,d}Program Studi Bimbingan Dan Konseling, STKIP Budidaya Binjai

Corresponding Author:

^aNurul.psikologi07@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu kemampuan yang penting dalam perkembangan remaja adalah kemampuan bertahan atau resiliensi karena adanya perubahan sosial, biologis, dan psikologis yang dialami remaja menuntut mereka untuk adaptif dalam menghadapi masalah. Dalam kondisi seperti ini, mereka membutuhkan *self-compassion* agar mampu menerima segala tantangan eksternal yang terjadi dalam hidupnya, terkait masalah dengan keluarga, sekolah, maupun masa depan yang tidak pasti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Self Compassion terhadap Resiliensi Remaja. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Binjai. Metode penelitian ini menggunakan teknik non tes yaitu berupa kuesioner (angket). Sampel penelitian ini berjumlah 86 pada siswa XII. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara random. Penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana untuk melihat seberapa besar pengaruh SELF COMPASSION TERHADAP RESILIENSI REMAJA PADA SISWA DI SMA NEGERI 3 BINJAI Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh self compassion terhadap resiliensi remaja pada siswa di SMA Negeri 3 Binjai. Hal ini ditunjukkan thitung > tabel ($33,205 > 1,667$) dan $p = 0,000$. Selanjutnya berdasarkan hasil uji pengaruh variabel nilai R Square sebesar 0,929 (92,9%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh self compassion terhadap resiliensi sebesar 92,9%. Sedangkan 7,1% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Kata Kunci : Self Compassion, Resiliensi, Siswa SMA

ABSTRACT

One of the important abilities in adolescent development is resilience because the social, biological, and psychological changes experienced by adolescents require them to be adaptive in dealing with problems. In this condition, they need self-compassion to accept all the external challenges related to problems with family, school, and an uncertain future. This study aims to determine the effect of Self Compassion on Adolescent Resilience. This research was conducted at SMA Negeri 3 Binjai. This research method uses non-test techniques in the form of a questionnaire (questionnaire). The sample of this study amounted to 86 XII students. The sampling technique was done randomly. This study used simple regression analysis to see how much influence SELF COMPASSION HAS ON YOUTH RESILIENCE IN STUDENTS AT SMA NEGERI 3 BINJAI. The results showed that self-compassion influenced adolescent resilience in SMA Negeri 3 Binjai students. This is

indicated by $t_{count} > t_{table}$ ($33.205 > 1.667$) and $p = 0.000$. Furthermore, based on the results of the variable influence test, the R Square value is 0.929 (92.9%). This shows that self-compassion has an influence on resilience by 92.9%. Meanwhile, 7.1% is influenced by other factors.

Keywords : Compassion, Resilience, High School Students

PENDAHULUAN

Masa perkembangan remaja merupakan masa yang paling penting untuk diperhatikan. Remaja dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang berbeda dengan anak-anak, yang meliputi tugas membangun identitas diri, hubungan sosial dengan teman sebaya, mengembangkan keterampilan interpersonal, mengembangkan kemampuan mengambil keputusan, dan mencapai kemandirian emosional (Habermas & Reese, 2015 dalam Meilasari & Utami, 2022). Remaja yang berhasil mengatasi tugas perkembangannya dengan baik akan cenderung menunjukkan efek positif, seperti kebahagiaan dan kesuksesan, serta lebih siap menghadapi tugas perkembangan selanjutnya di masa dewasa (Coffey & Warren, 2020). Berbagai permasalahan-permasalahan baik pribadi maupun masalah sosial sering terjadi pada remaja misalkan permasalahan yang diakibatkan adanya konflik dengan orang tua, yang mengakibatkan remaja sering mengalami tekanan, dan stress yang berlebih sehingga mengakibatkan remaja sering melakukan tindakan-tindakan di luar batas yang seharusnya tidak dilakukannya.

Remaja harus memiliki resiliensi yang tinggi dalam menghadapi berbagai kondisi, terutama permasalahan dari orang tua. Resiliensi mengacu pada suatu proses yang adaptif dan memberikan hasil yang positif ketika menghadapi keadaan yang tidak menyenangkan (Siregar & Yurliani, 2015). Individu yang resilien bukanlah individu yang tahan dan terbebas sama sekali dengan tekanan maupun kesulitan tanpa mengalami emosi negatif atas kejadian tidak menyenangkan yang dialaminya, mereka tetap merasakah cemas, khawatir, sedih dan kecewa. Hanya saja, individu resilien memiliki cara untuk segera memulihkan kondisi psikologisnya lalu bangkit dari keterpurukan yang dialami (Hendriani, 2018). Remaja yang berhasil dalam menghadapi masa sulit ini adalah remaja yang mampu beradaptasi dan mampu bangkit atas masalah yang terjadi. Remaja yang merasa tertekan dalam situasi sulit, namun dapat beradaptasi dengan mudah adalah mereka yang memiliki resiliensi (Sonya, 2021). Oleh karena itu pentingnya remaja memiliki resiliensi yaitu karena remaja merupakan masa fase penyempurnaan aspek-aspek psikis setelah melewati masa sebelumnya (Ivaşcu & Vladislav, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Hermansyah & Hadjam, 2020) pada remaja yang mengalami perceraian dari orang tua menunjukkan bahwa permasalahan ini tidak mudah dihadapi oleh remaja, namun dengan adanya resiliensi dapat meningkatkan kemampuan remaja untuk menjaga kesehatan mental, bangkit dari situasi sulit dan menyesuaikan diri sehingga dapat menajalani kehidupan dengan normal kembali. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Lestari et al., 2021) pada remaja yang bekerja sebagai TKI dan bukan sebagai TKI bahwa remaja yang orang tuanya tidak bekerja sebagai TKI memiliki resiliensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang orang tuanya bekerja sebagai TKI.

Disisi lain tidak mudah membangun resiliensi yang tinggi pada diri siswa, tidak semua siswa memiliki resiliensi yang baik. Berdasarkan dari hasil observasi dan wawancara pada siswa di SMA Negeri 3 Binjai, didapatkan bahwa siswa sering mengalami stress karena permasalahan dari orang tua seperti siswa sering merasa tertekan seperti siswa suka merenung dikelas, siswa suka menyendiri seperti siswa sulit bersosialisasi dengan teman, sulit berkonsentrasi terhadap tugas yang diberikan guru, dan sulit mengontrol emosi seperti siswa mudah marah. Hal ini disadari siswa karena kurangnya resiliensi siswa dari orang tua dan kurangnya self compassion siswa sehingga siswa mudah menyerah dan sulit berfikir positif ketika dalam keadaan seperti ini.

Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi individu adalah *self compassion*. Ada semakin banyak bukti bahwa belas kasihan pada diri sendiri merupakan prediktor penting kesejahteraan dan ketahanan (Barnard & Curry, 2011). Self compassion mengacu pada kecenderungan untuk lebih peduli dan memahami diri sendiri bersikap sangat kritis yaitu dengan cara memberikan kehangatan pada diri sendiri dan menerima tanpa syarat. Begitu pula ketika menghadapi tekanan, alih-alih segera mencoba mengendalikan atau memperbaiki masalah harus lebih mementingkan diri sendiri. Self compassion merupakan Rasa kemanusiaan yang umum dalam belas kasihan untuk diri yang melibatkan pengakuan bahwa manusia memang demikian tidak sempurna, bahwa semua orang gagal, melakukan kesalahan, dan menghadapi tantangan hidup yang serius (Smeets et al., 2014).

Upaya untuk menghindari terciptanya kondisi yang tidak menyenangkan dan dapat memicu individu untuk menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, yaitu dengan menumbuhkan rasa menyayangi diri sendiri atau disebut *self compassion* (Rananto & Hidayati, 2017) . *Self compassion* yang baik diharapkan mampu menjadi faktor protektif yang dapat meningkatkan resiliensi pada remaja dari orangtua yang dapat membantu remaja agar lebih mengenal dan menyayangi diri, serta meringankan penderitaan yang dirasakan dan menjadikan peristiwa dan permasalahan yang terjadi dengan orangtua menjadi suatu pembelajaran kehidupan (Zahra, 2022).

Dengan Self compassion dapat membantu remaja untuk merasakan kasih sayang pada diri sendiri dari kesulitan hidup. Self compassion dapat membantu remaja dalam memahami diri sendiri ketika banyak kesulitan-kesulitan yang terjadi dan berdampak pada kesehatan mental. Remaja yang memiliki self compassion yang rendah akan merasa tidak menyayangi diri ketika kesulitan hidup terjadi, akan merasa terisolasi dalam kegagalan sehingga akan memperburuk perasaannya seperti depresi, kecemasan dan terisolasi. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pentingnya belas kasihan pada diri pada remaja. Dengan self Compassion remaja memiliki kemampuan untuk menenangkan dan mendukung intrapersonal ketika dihadapkan pada situasi kegagalan. Kebaikan diri merupakan hal yang penting ketika individu dihadapkan pada situasi yang tidak diinginkan sehingga individu tidak menyerah pada situasi tersebut (Smith, 2015). Selain itu terdapat korelasi positif antara self-compassion dan resiliensi, karena individu yang bersikap baik pada diri sendiri cenderung lebih penyayang dan tidak mudah terlibat dalam Self Judgement yang dapat meningkatkan tingkat resiliensi (Alizadeh et al., 2018)

According to research conducted by Alizadeh, Khanahmadi, Vedadhir, and Barjasteh (2018), there is a substantial positive correlation between self-compassion and resilience, as women who are kind to themselves are more compassionate and less likely to engage in SelfJudgement can increase levels of resilience. A

Maka dari itu melihat paparan permasalahan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelian yang berjudul “Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Remaja Pada Siswa Di SMA Negeri 3 Binjai”.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif korelasional, dengan variabel independen adalah *self compassion* dan varibel dependent adalah resiliensi. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII yang berjumlah 110. Orang. Teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus proposional sampel dengan rumus slovin dan di dapatkan hasil sebnayak 86 orang menjadi bagian dari penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur self compassion yang dikembangkan dari teori Neff dalam (Long & Neff, 2018) yaang terdiri dari 50 Aitem. Untuk skala resiliensi menggunakan skala resiliensi yang dikembangkan oleh teori Reivich & Shatte (Rini & Astuti, 2023). Skala *self-compassion* dari Neff dipilih karena teori ini komprehensif dalam mengukur *self-compassion* melalui tiga komponen utama (*self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*) yang relevan untuk remaja, dan telah divalidasi dalam berbagai konteks budaya, termasuk di Indonesia. Skala resiliensi dari Reivich & Shatté dipilih karena model ini mengukur faktor-faktor penting dalam ketangguhan individu yang relevan dengan tantangan yang dihadapi remaja, dan telah diadaptasi serta divalidasi untuk konteks lokal oleh Rini & Astuti (2023). Kedua skala ini telah melalui proses validasi untuk memastikan relevansi dan reliabilitas dalam konteks Indonesia. Proses distribusi kuesioner dilakukan secara langsung di SMA Negeri 3 Binjai selama dua minggu dengan tingkat respons 100%, di mana siswa diberi waktu 20–30 menit untuk menyelesaikan kuesioner yang dipantau oleh peneliti untuk memastikan kelengkapan data. Skala Resiliensi terdiri dari 50 Aitem. Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linear sederhana. Regrsi linear sederhana merupakan teknik analisis statistika yang digunakan untuk memahami hubungan antara dua variabel. Dalam regresi sederhana variabel independen yang digunakan untuk mempredeksi variabel dependen.

HASIL

Data penelitian berupa hasil kuesioner dalam bentuk Google Form yang di sebarakan secara daring dari variabel self compassion dan resiliensi. Dari hasil uji validitas yang telah dilakukan pada skala *self compassion* terdapat 15 item yang gugur dan pada skala resiliensi terdapat 8 item yang gugur. Dari hasil uji reliabilitas dengan menggunakan skala Cronbach Alpha Skala self compassion adalah 0,875 sedangkan skala resiliensi 0,894. Hal tersebut menunjukkan bahwa skala reliabel. Untuk melakukan uji hipotesis dengan menggunakan regresi linear sederhana harus memenuhi beberapa syarat yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Sebagaimana pada tabel berikiut: Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah semua variabel berdistribusi normal atau tidak. Untuk mengetahui normal tidaknya jika sig

>0,05 maka normal, dan jika sig <0,05 dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungan yang diperoleh sebagai berikut :

Tabel 1. Uji Normalitas

No	Variabel	Nilai	Keterangan
1	<i>Self Compassion</i>	0,200	Normal
2	Resiliensi	0,200	Normal

Pada tabel hasil hitung uji normalitas *one sample kolmogorov-Smirnov* dapat diketahui bahwa nilai sig. self compassion 0,200 dan nilai sig. resiliensi 0,200. Hal ini menunjukkan, nilai 0,200 > 0,05 dan 0,200 > 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil uji normalitas dari variabel self compassion dan resiliensi berdistribusi normal.

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variable mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Hasil uji linearitas adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Uji Linearitas

Sum of Squares		df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)	26636.240	43	619.447	23.950	.000
Linearity	25759.943	1	25759.943	995.981	.000
Deviation from Linearity	876.297	42	20.864	.807	.755
Within Groups	1086.283	42	25.864		
Total	27722.523	85			

Dari hasil uji linieritas diperoleh hasil Sig 0,755 > 0,05. Hal ini menunjukkan data bersifat linier. Pengujian dilakukan bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh kedua variabel tersebut dengan menggunakan uji regresi sederhana. Penelitian dinyatakan signifikan apabila p <0,05, hasil uji regresi sederhana dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3. Regeresi Sederhana

Unstandardized Coefficiens	Standardized Coefficients Beta					
	B	Std. Error	B	t	Sig.	
(Constant)	11.94	11.948	3.316	3.603	.001	
<i>Self Compassion</i>	1.108	1.108	.033	.964	33.205	.000

Pada tabel di atas, diketahui nilai koefisien dari persamaan regresi dalam penelitian ini digunakan persamaan regresi sederhana berikut: $Y = a + Bx$ Pada tabel hasil persamaan regresi linier sederhana koefisien didapatkan persamaan regresi adalah $Y = 11,948 + 1.108X$. Perubahan di atas merupakan pertambahan bila b bertanda positif dan penurunan bila b

bertanda negative. Dari koefisien-koefisien persamaan regresi linier sederhana diatas diketahui konstan sebesar 11,948 menunjukkan bahwa jika variabel self compassion bernilai nol atau tetap maka akan meningkatkan resiliensi siswa sebesar 11,948 %. Variabel self compassion meningkat 1 satuan maka akan meningkat resiliensi siswa sebesar 1,108 satuan atau sebesar 1,108 %. Selain menggambarkan persamaan regresi output ini juga menampilkan uji signifikansi dengan uji t untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang nyata (signifikan) variabel X (self compassion) terhadap variabel Y (resiliensi remaja). Pada tabel output hasil persamaan regresi linier sederhana koefisien diatas, thitung self compassion adalah 33,205. Dengan derajat bebas (df)=N-2= 86-2 =84 diatas ditemukan ttabel sebesar 1,667. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa thitung > ttabel maka Ho ditolak dan Ha diterima. Artinya terdapat pengaruh self compassion terhadap resiliensi remaja dari orang tua pada siswa di SMA Negeri 3 Binjai

Tabel 4. Hasil Anova

Sum of	df	Mean Square	F	Sig.
Model Squares				
1 Regression	25759.943	1	25759.943	1102.546 .000 ^b
Residual	1962.581	84	23.364	
Total	27722.523	85		

Berikut adalah hasil penelitian pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi remaja dari orang tua pada siswa di SMA Negeri 3 Binjai. Dari hasil uji Anova diketahui nilai sign. 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) ini berarti terdapat pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi remaja dari orang tua pada siswa di SMA Negeri 3 Binjai.

Tabel 5. Pengaruh Variabel

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.964a	.929	.928	4.834

Tabel 5 menunjukkan nilai R Square sebesar (0,929) atau sama dengan 92,9%. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif self compassion (X) dan resiliensi (Y) secara bersama – sama sebesar 92,9 %. Sedangkan sisanya ($100\% - 92,9\% = 7,1\%$) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Variabel yang dapat mempengaruhi resiliensi seperti kecerdasan emosional, regulasi emosi, optimisme, dan rasa percaya diri; faktor sosial seperti dukungan keluarga, teman, atau komunitas; serta faktor kognitif seperti pola pikir positif dan keyakinan diri.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil hitung uji normalitas *one sample kolmogorov-Smirnov* dapat diketahui bahwa nilai sig. self compassion 0,200 dan nilai sig. resiliensi 0,200. Hal ini menunjukkan, nilai $0,200 > 0,05$ dan $0,200 > 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil uji

normalitas dari variabel self compassion dan resiliensi berdistribusi normal. Dan dari hasil uji linieritas diperoleh hasil Sig 0,755 > 0,05. Hal ini menunjukkan data bersifat linier. Hasil uji t ditemukan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ (33,205 > 1,667). Maka dapat H_0 ditolak dan H_a diterima secara statistic adalah signifikan. Dan dari hasil uji t nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 (0,000 < 0,05) Artinya terdapat pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi remaja dari orang tua pada siswa di SMA Negeri 3 Binjai

Dari hasil uji Anova dengan F hitung 1102.546 dan tingkat signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05 (0,000<0,05) ini berarti terdapat pengaruh *self compassion* terhadap resiliensi remaja dari orang tua pada siswa di SMA Negeri 3 Binjai. Dari uji R Square sebesar (0,929) atau sama dengan 92,9%. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif self compassion (X) dan resiliensi (Y) secara bersama – sama sebesar 92,9 %. Sedangkan sisanya (100% - 92,9% = 7,1 %) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Penelitian lain yang dilakukan (Isfani & Paramitha, 2021) tentang “Pengaruh *Self-compassion* terhadap Resiliensi Orang Tua dari Anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh Self-compassion terhadap Resiliensi Orang Tua dari Anak dengan *Autism Spectrum Disorder* (ASD). Penelitian yang dilakukan oleh (Sofiachudairi & Setyawan, 2018) tentang “Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro”. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan positif antara Self Compassion dengan Resiliensi, semakin tinggi self compassion maka semakin tinggi resiliensi mahasiswa, demikian pula sebaliknya semakin rendah self compassion maka semakin rendah resiliensi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Akmala, 2019) tentang “Efektivitas Pelatihan *Self Compassion* Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Anak Keluarga Tidak Harmonis” Hasil penelitian menunjukkan pelatihan self-compassion dapat meningkatkan resiliensi pada anak dari keluarga tidak harmonis. Individu yang memiliki self-compassion digambarkan sebagai individu yang tidak mudah menyalahkan diri jika gagal, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku yang kurang produktif dan mampu menghadapi tantangan baru (Hidayati, 2014 dalam Kawitri et al., 2019).Ketenangan jiwa mempunyai pengaruh untuk mengoptimalkan kecerdasan pada diri siswa. Saat mengalami kecemasan, stres, atau depresi, salah satu hal yang diperlukan untuk membantu ketenangan psikologis adalah melalui adanya self-compassion. Secara umum, resiliensi sangat penting bagi remaja karena perubahan sosial, biologis, dan psikologis yang dialami remaja menuntut mereka untuk adaptif dalam menghadapi masalah (Khabbaz, Behjati, & Naseri, 2011; Athigi, Athigi, & Atighi, 2015). Salah satu cara agar bisa mengurangi emosi negatif yang dirasakan ialah dengan menumbuhkan self compassion Menurut (Caglar & Tas, 2018). Dengan adanya self compassion remaja rasa belas kasih atau rasa peduli yang diarahkan pada diri pribadi sehingga dapat meningkatkan resiliensi mereka. Dengan penelitian dapat menunjukkan bahwa peran *self compassion* pada resiliensi remaja yaitu bagi remaja mampu menyayangi dirinya dengan memahami bahwa sebagai manusia tidaklah sempurna dan seringkali menghadapi berbagai kesulitan serta kegagalan, akan cenderung mampu bangkit dari kesulitan yang dimiliki secara adaptif. Sebaliknya, remaja di yang mengkritik diri secara berlebihan, menolak perasaannya, merasa dirinya adalah satu-satunya yang

menderita di dunia, serta memberikan reaksi yang berlebihan ketika menghadapi masalah atau pun kegagalan, maka ia cenderung tidak resilien sehingga dapat memungkinkan timbulnya kecemasan dan depresi. Sehingga hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif antara *self compassion* terhadap resiliensi remaja dari orang tua pada siswa di SMA Negeri 3 Binjai

Keterbatasan penelitian ini meliputi homogenitas sampel yang hanya mencakup siswa SMA Negeri 3 Binjai, sehingga hasilnya sulit digeneralisasi ke populasi yang lebih luas dengan latar belakang berbeda. Penggunaan metode *self-report* berpotensi menghadirkan *response bias*, seperti kecenderungan sosial, yang dapat memengaruhi keakuratan data. Selain itu, penelitian ini belum mencakup faktor lain di luar *self compassion* yang juga berkontribusi pada resiliensi, seperti dukungan sosial, kecerdasan emosional, atau pengalaman hidup, yang menyisakan 7,1% variabel tidak terjelaskan.

Dengan adanya penelitian diharapkan dapat menjadi program sekolah yang berfokus pada peningkatan *self compassion*, seperti pelatihan penerimaan diri dan manajemen emosi untuk membantu siswa menghadapi tekanan akademik dan sosial. Konselor sekolah dapat memanfaatkan temuan ini untuk merancang kegiatan konseling yang mendukung resiliensi siswa, sementara nilai-nilai *self compassion* dapat diintegrasikan dalam pendidikan karakter melalui aktivitas refleksi dan diskusi kelompok. Selain itu, intervensi berbasis psikologi positif, seperti pelatihan mindfulness dan belas kasih, dapat diterapkan sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler untuk mendukung kesejahteraan mental siswa secara keseluruhan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self compassion* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap resiliensi siswa di SMA Negeri 3 Binjai, dengan kontribusi sebesar 92,9%, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Data penelitian memenuhi asumsi normalitas dan linearitas, serta hasil uji statistik menunjukkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya *self compassion* dalam membantu remaja menghadapi tantangan hidup dengan lebih adaptif, sekaligus memberikan dasar untuk pengembangan program berbasis psikologi positif, seperti pelatihan penerimaan diri dan konseling berbasis resiliensi, guna mendukung kesehatan mental dan kemampuan bertahan siswa dalam menghadapi tekanan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmala, L.A. (2019). Pelatihan Self Compassion Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Anak Keluarga Tidak Harmonis. *Jurnal Psikologi Islam*, 6(1), 13-24.
- Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., & Barjasteh, S. (2018). The relationship between resilience with self-compassion, social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 19(9), 2469–2474. <https://doi.org/10.22034/APJCP.2018.19.9.2469>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>.

- Coffey, J. K., & Warren, M. T. (2020). Comparing adolescent positive affect and self-esteem as precursors to adult self-esteem and life satisfaction. *Motivation and Emotion*, 44(5), 707–718. <https://doi.org/10.1007/s11031-020-09825-7>.
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta : Prenamedia Group (Divisi Kencana).
- Hermansyah, M.T., & Hadjam , M.N.R. (2020). Resiliensi Pada Remaja Yang Mengalami Perceraian Orang Tua: Studi Literatur. *Motiva: Jurnal Psikologi*. Vol 3, No, 2, Hal 52-57.
- 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>
- Lestari, M, dkk (2021). Resiliensi Remaja Ditinjau dari Orangtuanya yang Bekerja sebagai TKI dan Bukan TKI. *Jurnal Humanitas*, 5(3), 267-280.
- Long, P., & Neff, K. D. (2018). Self-compassion is associated with reduced self-presentation concerns and increased student communication behavior. *Learning and Individual Differences*, 67(February), 223–231. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.09.003>
- Marpaung6, J., & Dian Novitasari, K. (2017). *Studi Deskriptif Dampak Orang Tua Yang Berkonflik Bagi Anak Descriptive Study Of The Impact Of Conflicted Parents Toward Child*. 3(1), 44–51.
- Meilasari, A.-, & Utami, M. S. (2022). The Role of Self-compassion to Depression in Teenagers Mediated by Emotion Regulation. *Jurnal Psikologi*, 49(2), 144. <https://doi.org/10.22146/jpsi.67752>.
- Rantesalu, M.B., & Timuneno, A. (2020). Pengaruh Konflik Rumah Tangga Terhadap Anak. *Jurnal Pendidikan Kristen*. 1(1), 31- 46.
- Rananto, H. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi. *Jurnal Empati*, 6(1), 232–238.
- Rini, D. P., & Astuti, B. (2023). *The Role of Peer Support and Self-esteem on Resilience*. Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-034-3_14
- Siregar, R. H., Yurliani, R. (2015). Hubungan antara Religiusitas dan Resiliensi pada Penyintas Erupsi Gunung Sinabung. *Psikologia*, Vol. 10(3), 92 – 98.
- Sonya, S.G. (2021). Self Compassion dan Resiliensi Remaja dari Orang Tua yang Bercerai. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Alizadeh, S., Khanahmadi, S., Vedadhir, A., & Barjasteh, S. (2018). The relationship between resilience with self- compassion, social support and sense of belonging in women with breast cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 19(9), 2469–2474. <https://doi.org/10.22034/APJCP.2018.19.9.2469>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- 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>
- Long, P., & Neff, K. D. (2018). Self-compassion is associated with reduced self-presentation

- concerns and increased student communication behavior. *Learning and Individual Differences*, 67(February), 223–231. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.09.003>
- Rini, D. P., & Astuti, B. (2023). *The Role of Peer Support and Self-esteem on Resilience*. Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-034-3_14
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794–807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>