

# Hubungan Antara Self-Compassion dan Resiliensi pada Dewasa Awal yang Berasal dari Keluarga Disfungsional = The Relationship Between Self-Compassion and Resilience in Emerging Adults from Dysfunctional Families

Minhalina Afiyah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920546729&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Tumbuh di lingkungan keluarga disfungsional tidaklah mudah, namun tidak semua individu yang berasal dari keluarga disfungsional akan terus mengalami kesulitan tersebut. Self-compassion, yaitu sikap pengertian terhadap diri sendiri, membantu individu mengelola emosi negatif dan melihat kesulitan yang dialami itu sebagai bagian dari kehidupan manusia. Sikap ini berkaitan erat dengan resiliensi, yaitu kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-compassion dan resiliensi pada dewasa awal yang berasal dari keluarga disfungsional yang melibatkan 141 partisipan berusia 18-25 tahun. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara self-compassion dan resiliensi. Temuan ini menyatakan bahwa individu dengan tingkat self-compassion yang tinggi cenderung memiliki tingkat resiliensi yang tinggi juga.

.....Growing up in a dysfunctional family is not easy, but not all individuals who come from dysfunctional families will continue to experience these difficulties. Self-compassion, which involves understanding and kindness towards oneself, helps individuals manage negative emotions and view challenges as part of human life. This attitude is closely related to resilience, the ability to bounce back from such difficulties. This study aims to explore the relationship between self-compassion and resilience in young adults from dysfunctional families, involving 141 participants aged 18-25. The analysis results show a significant relationship between self-compassion and resilience. This finding suggests that individuals with high levels of self-compassion tend to also have high levels of resilience.