

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI MELALUI *SELF-COMPASSION*

Khairunnisa¹, Sri Milfayetty², Amanah Surbakti³

¹ Mahasiswa, Universitas Medan Area, Indonesia

^{2,3} Dosen, Universitas Medan Area, Indonesia

¹ khairunnisamd25@gmail.com, ² sri.milfayetty@gmail.com, ³ amanah@staff.uma.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan pada orang tua anak autis di sekolah dasar dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi melalui *self-compassion*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik pengambil sampel total sampling yaitu 102 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan skala penelitian *self-compassion*, resiliensi, dan dukungan sosial. Metode analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif alat uji analisis yang digunakan adalah SmartPLS v.3.0 dengan metode analisis SEM (Structural Equation Modeling). Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi, dukungan sosial berpengaruh positif signifikan terhadap *self-compassion*, *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi, dan dukungan sosial berpengaruh terhadap resiliensi melalui *self-compassion*.

Kata kunci: resiliensi, dukungan sosial, *self-compassion*, orang tua anak autis

Abstract

This research was conducted on parents of autistic children in elementary schools with the aim of finding out the effect of social support on resilience through *self-compassion*. This research is a quantitative research with a total sampling technique of 102 respondents. Data collection techniques used research scales of *self-compassion*, resilience, and social support. The analytical method used in this research is quantitative descriptive. The analytical test tool used is SmartPLS v.3.0 with the SEM (Structural Equation Modeling) analysis method. Based on the results of this research, it shows that social support has a positive and significant effect on resilience, social support has a significant positive effect on *self-compassion*, *self-compassion* has a positive and significant effect on resilience, and social support has a significant positive effect on resilience through *self-compassion*.

Keyword: resilience, social support, *self-compassion*, autism parents



© Author(s) 2025

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

PENDAHULUAN

Orang tua yang memiliki anak disabilitas lebih rentan memiliki stress yang tinggi dibanding orang tua yang mempunyai anak normal.¹ Irawati dkk.,² mengatakan bahwa tekanan, stres, dan kecemasan berpengaruh terhadap orang tua dalam mengurus anak-anak mereka yang memiliki kekhususan. Akibatnya orang tua mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan permasalahan yang dihadapi. Orang tua dituntut untuk bangkit dan menghadapi stres yang dialaminya. Kemampuan tersebut mengarah kepada konsep resiliensi. Hasil penelitian Pertiwi dkk. menyoroti dampak positif resiliensi terhadap tingkat stres yang dihadapi oleh orang tua dalam konteks pengasuhan, khususnya dalam merawat anak dengan ASD.

Resiliensi memainkan peran yang signifikan dalam mengurangi tingkat stres orang tua, karena terdapat aspek-aspek resiliensi yang berpengaruh dalam mengelola tingkat stres yang terkait dengan perawatan anak yang mengalami ASD.³ Seseorang yang resilien bukanlah individu yang tahan dan terbebas sama sekali dengan tekanan maupun kesulitan. Individu yang tetap merasakan berbagai emosi negatif atas kejadian tidak menyenangkan yang dialaminya, mereka tetap merasakah cemas, khawatir, sedih dan kecewa, namun individu yang resilien memiliki kemampuan dan kapasitas adaptif dalam mengantisipasi atau mengubah resiko maupun kemampuan individu untuk mengelola stres ketika mereka dihadapkan dengan situasi sulit.

Sikap resiliensi ibu terhadap anak dengan ASD ditunjukkan dengan munculnya kebijaksanaan dalam mengasuh anak ASD, sikap sabar menghadapi anak ASD, merasa bertanggung jawab terhadap anak, dan sebagainya, resiliensi ibu juga membuat ibu memiliki beberapa sikap positif seperti kepercayaan diri dalam diri ibu yang semakin meningkat, ibu dapat manajemen waktu dengan baik, dan ibu lebih mengenal kebutuhan diri sendiri, kemampuan adaptasi yang baik pada ibu juga membantu ibu untuk mengenal kebutuhan diri sendiri setelah adanya kesulitan.⁴

Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah dukungan sosial dimana adanya dukungan sosial akan memberikan kontribusi terhadap tingkat ketahanan yang lebih tinggi. Dukungan sosial adalah sebagai bentuk dari kenyamanan, perhatian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya yang diterima individu dari orang lain ataupun dari kelompok. Luhab dkk., mengemukakan bahwa secara teoritis dukungan sosial dapat mengurangi terjadinya peristiwa-

¹ A. Harita dan A. Chusairi, "Faktor-faktor yang mempengaruhi parental self-efficacy orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas," *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 4 (2022).

² D. Irawati dkk., "Profil Pelajar Pancasila sebagai Upaya Mewujudkan Karakter Bangsa," *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (2022).

³ Z.A. Hafidz dan S.R. Hamdan, "Gambaran Resiliensi dan Stres Pengasuhan Orang Tua dengan Anak Autis," *Dalam Bandung Conference Series: Psychology Science* 4, no. 1 (2024).

⁴ W.N. Isnandiyanti dan E. Saloko, "Eksplorasi Parenting Self Efficacy terhadap Resiliensi Ibu dari Anak dengan Autism Spectrum Disorders," *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa* 2, no. 1 (2023).

peristiwa yang dapat menimbulkan kecemasan. Tahsa & Ekawati⁵ yang menyatakan bahwa kurangnya dukungan sosial akan membuat seseorang merasa rendah diri dan menarik diri dari lingkungan sosial.

Namun, penelitian yang dilakukan oleh Lianasari dkk.,⁶ yang menyebutkan bahwa tidak terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi. Hal ini juga didukung oleh penelitian Rukmana & Ismiradewi⁷ yang menjelaskan bahwa dukungan sosial tidak memiliki pengaruh yang positif terhadap resiliensi, dimana kemampuan resiliensi lebih erat kaitannya dengan proses perkembangan manusia yang mengalami perubahan dan peristiwa dalam waktu yang lama sehingga terbentuklah kemampuan ketahanan diri untuk menghadapi masalah yang akan datang.

Tinggi dan rendahnya dukungan sosial juga berpengaruh terhadap *self-compassion*. *Self-compassion* menurut Holaday dan McPhearson⁸ adalah kemampuan untuk menghindari menyalahkan diri sendiri atau merasa bersalah dan penolakan untuk percaya bahwa penderitaan memang pantas. Germer dan Neff⁹ juga mengatakan bahwa *self-compassion* melibatkan pemahaman untuk tidak menghakimi terhadap rasa sakit, ketidakmampuan diri dan kegagalan.

Penelitian Mishra¹⁰ dan Zebardast dkk.,¹¹ menunjukkan bahwa seiring dengan dukungan sosial, individu menerima kasih sayang yang tinggi dari orang lain, dan hal ini menjadi perlindungan terhadap stres, belas kasih tidak hanya datang dari orang lain dalam bentuk dukungan sosial tetapi juga dari diri sendiri dalam bentuk kebaikan pada diri sendiri hal ini menjadi bentuk yang sangat baik dalam mengurangi dampak negatif dari peristiwa yang menimbulkan stres, oleh karena itu meningkatkan dukungan sosial dapat memberikan panduan dan rasa aman yang diperlukan untuk mengembangkan keterampilan pengaturan diri, seperti rasa kasih terhadap diri sendiri atau yang disebut *self-compassion*.

⁵ O.A. Tahsa dan Y.N. Ekawati, "Dukungan Sosial Keluarga terhadap Anak Autis dalam Menjalani Program Terapi di Pusat Layanan Autis Provinsi Jambi," *Jurnal Psikologi Jambi* 6, no. 2 (2021).

⁶ Widiastuti Lianasari dan A. Nusandari, "Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial, terhadap Resiliensi dengan Optimisme sebagai Variabel Intervening pada Pelaku Usaha (UMKM)," *Reswara Journal of Psychology* 1, no. 1 (2022).

⁷ Rukmana dan Ismiradewi, "The Impact of Social Support and Self-Efficacy on the Academic Resilience of New Students During the Covid-19 Pandemic," dalam *International Conference of Psychology*, 2020.

⁸ M. Holaday dan R.W. McPhearson, "Resilience and Severe Burns," *Journal of Counseling & Development* 75, no. 5 (1997).

⁹ C. Germer dan K.D. Neff, "Mindful Self-Compassion (MSC)," dalam *The Handbook of Mindfulness-Based Programs: Every Established Intervention, from Medicine to Education*, ed. oleh Dalam I. Itvzan (London: Routledge, 2019), 357–67.

¹⁰ S. Mishra, "Social Networks, Social Capital, Social Support and Academic Success in Higher Education: A Systematic Review with a Special Focus on 'Underrepresented' Students," *Educational Research Review* 29 (2020), <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2019.100307>.

¹¹ A. Zebardast, S. Rezaei, dan M. Sharifnia, "The Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship between Perceived Social Support and the Impact of Home Quarantine for Patients with Covid-19," *Journal of Applied Psychology Research* 12, no. 2 (2021), <https://doi.org/10.22059/japr.2021.319681.643770>.

Self-compassion yang tinggi akan berpengaruh pada tingginya resiliensi individu. Ibu yang memiliki anak autis harus memiliki kemampuan dalam mengembangkan resiliensi agar ibu dapat bangkit dari keadaan yang menekan, membuat terpuruk, dan dapat menghadapi permasalahan sebagai orangtua yang memiliki anak autis. Adanya kemampuan resiliensi pada setiap individu dalam kehidupannya merupakan salah satu kemampuan yang penting untuk dikembangkan terkhusus ibu yang memiliki anak autisme.

Self-compassion akan mendorong ibu untuk melakukan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri. Dengan adanya self-compassion dapat membantu ibu untuk menenangkan dirinya, menghindarkan dari perasaan negatif dan lebih objektif dalam melihat suatu permasalahan. Sehingga ibu dengan anak autisme lebih siap untuk menghadapi suatu permasalahan dan dengan perlahan dapat bangkit dari keterpurukan yang mana hal tersebut disebut dengan resiliensi. Alizadeh dkk., menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan untuk berbaik hati, menyayangi diri sendiri, serta tidak melakukan self-judgment diketahui memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi dibanding individu yang tidak memiliki kemampuan tersebut.

Berdasarkan paparan diatas maka dapat disimpulkan bahwa orangtua yang memiliki anak autis membutuhkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya, dukungan sosial yang tinggi dapat mempengaruhi tingginya self-compassion orang tua yang memiliki anak autis, yang nantinya akan mempengaruhi resiliensi orang tua yang memiliki anak autis. Dukungan sosial akan berpengaruh terhadap self-compassion dan akan berpengaruh terhadap resiliensi berarti secara tidak langsung dukungan sosial dapat meningkatkan resiliensi melalui self-compassion.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pendekatan metode kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif eksplanatif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 102 orang tua yang memiliki anak autis di sekolah dasar SLB kota Langsa dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling* yaitu secara keseluruhan orang tua yang memiliki anak autis di salah satu SDLB di Kota Langsa.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Skala format yang digunakan dalam penelitian ini adalah tipe skala *likert*. Skala terdiri dari sejumlah aitem yang diuraikan ke dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable* dengan lima kategori jawaban yang terdiri dari : SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), N (Netral), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai).

Skala yang digunakan untuk mengukur Resiliensi mengadaptasi skala oleh yulianti yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Reivich & Shatte. Skala ini diturunkan dari 7 aspek yaitu Pengaturan Emosi, Kontrol Terhadap Impuls, Optimisme, Kemampuan Menganalisis Masalah, Empati, Efikasi Diri, dan Pencapaian Kemampuan Individu. Skala yang digunakan untuk

mengukur *Self-compassion* yaitu *self-compassion Scale* dengan mengadaptasi alat ukur oleh Septiania dkk., berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Neff. Skala ini diturunkan dari 6 aspek yaitu aspek *Self Kindness vs Self Judgemnt*, *Common Humanity vs Isolation*, *Mindfulness vs Overidentification*. Skala yang digunakan untuk mengukur Dukungan sosial yaitu dengan mengadaptasi alat ukur oleh Aini berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith. Skala ini diturunkan dari 4 aspek yaitu Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental, dan Dukungan Informasi.

Teknis analisa data yang dilakukan Analisis Statistik dengan Analisis SEM Berdasarkan tujuan dilakukannya penelitian ini, maka variabel yang dianalisa adalah konstruk eksogen yaitu Dukungan Sosial sebagai variabel X dan *self-compassion* sebagai variabel mediasi. Konstruk endogen yaitu resiliensi sebagai variabel Y. Dalam penelitian ini yang akan diuji adalah seberapa besar pengaruh dukungan sosial dan *self-compassion* terhadap resiliensi. Dengan memperhatikan karakteristik variabel yang akan diuji, maka uji statistik yang dilakukan yaitu dengan menggunakan pendekatan *Structural Equation Model (SEM)* atau model persamaan struktural.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian *Outer Model (Measurement Model Test)*: Pengujian Validitas dan Reliabilitas

1. *Convergent Validity*

Pengujian *convergent validity* dilakukan dengan melihat nilai *outer loading*. dalam analisis faktor konfirmatori atau *Structural Equation Modeling (SEM)*, nilai *loading factor* $\geq 0,7$ dianggap sebagai nilai ideal untuk menunjukkan bahwa indikator yang digunakan dalam penelitian valid dalam mengukur konstruk yang telah dibuat.¹²

Tabel 1. Hasil Pengujian Convergen Validity

	Dukungan Sosial_	Resiliensi_	Self-Compassion_
DS1	0.761		
DS10	0.741		
DS11	0.935		
DS2	0.868		
DS3	0.753		
DS4	0.888		
DS5	0.739		
DS6	0.929		
DS7	0.748		
DS8	0.909		
DS9	0.723		
RES1		0.880	
RES10		0.859	
RES11		0.831	
RES12		0.901	
RES13		0.829	

¹² J. Hair dan A. Alamer, "Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) in Second Language and Education Research: Guidelines Using an Applied Example," *Research Methods in Applied Linguistics* 1, no. 3 (2022).

RES14	0.859
RES15	0.859
RES16	0.898
RES17	0.905
RES18	0.758
RES19	0.905
RES2	0.894
RES20	0.716
RES21	0.711
RES22	0.731
RES23	0.927
RES24	0.887
RES25	0.834
RES26	0.901
RES27	0.841
RES28	0.896
RES3	0.863
RES4	0.765
RES5	0.705
RES6	0.796
RES7	0.742
RES8	0.864
RES9	0.803
SC1	0.744
SC10	0.827
SC11	0.765
SC12	0.903
SC13	0.804
SC14	0.759
SC15	0.730
SC16	0.727
SC17	0.758
SC2	0.852
SC3	0.749
SC4	0.916
SC5	0.763
SC6	0.907
SC7	0.759
SC8	0.905
SC9	0.898

Nilai seluruh outer loading > 0,7. Hal ini menunjukkan bahwa kriteria validitas terpenuhi berdasarkan nilai outer loading, sehingga semua indikator dinyatakan memiliki validitas yang baik dalam menjelaskan variabel latennya.

2. *Discriminant Validity*

Kemampuan konstruk dalam membedakan satu sama lain dalam model. Discriminant validity dapat diukur dengan 2 cara, yaitu dengan cross loading dan Fornell-Larcker criterion, untuk menetapkan discriminant validity, nilai cross loading setiap variabel harus > 0,70 dan akar kuadrat setiap konstruk AVE harus lebih besar dibandingkan korelasinya dengan konstruk lain (untuk Fornell-Larcker criterion).¹³

¹³ Hair dan Alamer.

Tabel 2.
Pengujian Validitas Berdasarkan Average Variance Extracted (AVE)

	Average Variance Extracted (AVE)
Dukungan Sosial_	0.675
Resiliensi_	0.701
Self-Compassion_	0.661

Semua variabel sudah memenuhi kriteria AVE yang di tetapkan yaitu dengan nilai >0,5. Hal tersebut menunjukkan bahwa Uji Convergent Validity sudah dapat diterima

Tabel 3
Pengujian Validitas Bersasarkan *Fornell-Larcker criterion*

	Dukungan Sosial	Resiliensi	Self-Compassion
Dukungan Sosial_	(0.822)		
Resiliensi_	0.763	(0.837)	
Self-Compassion_	0.585	0.621	(0.813)

Masing-masing indikator memiliki nilai FLC terbesar pada konstruk latennya sendiri dibandingkan dengan nilai FLC pada konstruk lainnya. Hal ini menjelaskan bahwa indikator-indikator yang digunakan dalam penelitian ini telah memiliki discriminant validity yang baik dalam membentuk variabelnya masing-masing.

Tabel 4
Pengujian Validitas Berdasarkan HTMT

	Dukungan Sosial	Resiliensi
Dukungan Sosial_		
Resiliensi_	0.754	
Self-Compassion_	0.598	0.623

Hasil pengujian validitas diskriminan dengan pendekatan HTMT diketahui seluruh nilai <0,9 yang berarti dapat disimpulkan telah memenuhi syarat validitas diskriminan berdasarkan pendekatan HTMT

3. *Composite Reliability*

Digunakan untuk menguji sejauh mana nilai reliabilitas indikator-indikator pada suatu variabel. Dimana, variabel dianggap memenuhi *Composite Reliability* jika memiliki nilai *Composite Reliability* $>0,7$.

Tabel 5
Pengujian Reliabilitas Berdasarkan *Composite Reliability*

	<i>Composite Reliability</i>
Dukungan Sosial_	0.958
Resiliensi_	0.985
<i>Self-Compassion_</i>	0.970

Dapat diketahui bahwa nilai CR $> 0,7$ maka hal ini menunjukkan nilai tersebut memenuhi nilai kriteria reliabilitas berdasarkan CR. variabel dianggap memenuhi *Composite Reliability* jika memiliki nilai *Composite Reliability* $>0,7$.

4. Cronbach's Alpha

Cronbach's Alpha ini menggambarkan seberapa besar faktor keterkaitan suatu variabel terhadap variabel lainnya. Dimana, alat ukur dikatakan reliabel jika memiliki nilai Cronbach's Alpha $>0,6$.

Tabel 6
Pengujian Reliabilitas Berdasarkan *Cronbach's Alpha* (CA)

	<i>Cronbach's Alpha</i>
Dukungan Sosial_	0.951
Resiliensi_	0.984
<i>Self-Compassion_</i>	0.967

Seluruh nilai CA $> 0,7$, yang artinya telah memenuhi syarat reliabilitas berdasarkan *Cronbach's Alpha*

5. Pengujian Model Struktural (*Structural Model*) Uji Signifikansi Pengaruh

Tabel 7
Uji Path Coefficient & Signifikansi Pengaruh Langsung

	<i>Original Sample (O)</i>	<i>Sample Mean (M)</i>	<i>Standard Deviation (STDEV)</i>	<i>T Statistics (O/STDEV)</i>	<i>P Values</i>
Dukungan Sosial -> Resiliensi	0.608	0.608	0.062	9.843	0.000
Dukungan Sosial-> <i>Self-Compassion</i>	0.585	0.596	0.062	9.433	0.000
<i>Self-Compassion</i> -> Resiliensi	0.266	0.270	0.080	3.312	0.001

Berdasarkan hasil pada tabel diperoleh hasil :

- Dukungan sosial berpengaruh positif terhadap resiliensi dengan nilai koefisien (kolom original sample) = 0.608, dan signifikan dengan nilai T-statistik = 9.843 > 1.96, serta P-Values = 0.000 < 0.05. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi maka hipotesis diterima
- Dukungan sosial berpengaruh positif terhadap self-compassion dengan nilai koefisien (kolom original sample) = 0.585, dan signifikan dengan nilai T-statistik = 9.433 > 1.96, serta P-Values = 0.000 < 0.05. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap self-compassion maka hipotesis diterima
- Self-compassion berpengaruh positif terhadap resiliensi dengan nilai koefisien (kolom original sample) = 0.266, dan signifikan dengan nilai T-statistik = 3.312 > 1.96, serta P-Values = 0.001 < 0.05. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan self-compassion berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi maka hipotesis diterima.

Tabel 8
R-Square

	<i>R Square</i>
Resiliensi_	0.629
<i>Self-Compassion_</i>	0.342

Berdasarkan Tabel dapat dijelaskan bahwa :

- a. Nilai R-square dari resiliensi adalah 0.629. Nilai ini menjelaskan bahwa variabel dukungan sosial dan self-compassion mampu menjelaskan dan mempengaruhi resiliensi sebesar 62.9%. adapun presentase lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.
- b. Nilai R-Square dari self-compassion adalah 0.342. Nilai ini menjelaskan bahwa variabel dukungan sosial mampu menjelaskan dan mempengaruhi self-compassion sebesar 34,2%. Adapun persentase lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Tabel 9
Q-Square

	Q² (=1-SSE/SSO)
<i>Self-Compassion_</i>	0.218
<i>Resiliensi_</i>	0.426

Berdasarkan tabel dapat dijelaskan bahwa :

- a. Nilai Q-Square (Q²) dari self-compassion adalah $0.218 > 0$, yang berarti resiliensi memiliki relevansi prediksi terhadap self-compassion.
- b. Nilai Q-Square (Q²) dari resiliensi adalah $0.426 > 0$, yang berarti dukungan sosial dan self-compassion memiliki relevansi prediksi terhadap resiliensi.

Tabel 10
Pengujian Goodness Of Fit Model

	Estimated Model
SRMR	0.089

Berdasarkan hasil pengujian *goodness of fit* SRMR, nilai SRMR = $0.089 < 0.1$, maka dapat disimpulkan bahwa model dinyatakan FIT

Tabel 11
Uji Path Coefficient & Signifikansi Pengaruh Tidak Langsung.

	Original Sample (O)	Sample Mean (M)	Standard Deviation (STDEV)	T Statistics (O/STDEV)	P Values
Dukungan Sosial_ - > Self-Compassion_ -> Resiliensi_	0.155	0.163	0.057	2.749	0.006

Berdasarkan hasil pengujian mediasi yang ada pada tabel self-compassion signifikan memediasi hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi dengan nilai T-statistik = 2.749 > 1.96 serta P-Values = 0.006 < 0.05 maka dapat disimpulkan hipotesis diterima.

Dapat dilihat pengaruh (direct effect) dan pengaruh tidak langsung (indirect effect) dukungan sosial terhadap resiliensi melalui self-compassion. Besarnya pengaruh langsung dukungan sosial terhadap resiliensi adalah 0.608, sedangkan besarnya pengaruh tidak langsung dukungan sosial terhadap resiliensi adalah 0.155. Sedangkan pengaruh total (total effect) pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan mental adalah sebesar 0.608+0.155 = 0.763.

Hubungan yang lebih kuat terlihat dari kontribusi pengaruh langsung yang lebih dominan daripada pengaruh tidak langsung. Besarnya nilai jalur pengaruh langsung dukungan sosial terhadap resiliensi sebesar 60.8 % lebih besar dari jalur pengaruh tidak langsung yaitu 15.5 %, maka disimpulkan bahwa pengaruh yang memberikan kontribusi besar adalah pengaruh secara langsung. Hal ini berarti, dukungan sosial mampu mempengaruhi resiliensi secara langsung tanpa melalui self-compassion. Maka self-compassion mampu memediasi secara parsial pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi.

6. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik

Tabel 12
Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata Hipotetik dan Nilai Rata-Rata Empirik

Variabel	Nilai Rata-Rata Hipotetik				Nilai Rata-Rata Empirik			
	x-min	x-max	Mean	SD	x-min	x-max	Mean	SD
Dukungan Sosial	11	55	33	7,33	21	55	37,01	9,6
Resiliensi	28	140	84	18,6	28	140	93,07	26,9
Self-Compassion	17	85	51	11,3	19	84	48,34	17,5

7. Kategorisasi

Tabel 13
Nilai Dukungan Sosial Berdasarkan Level Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	98	96.1	96.1	96.1
	Tinggi	4	3.9	3.9	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

Berdasarkan data kategorisasi dukungan sosial mencapai tingkat yang sedang. Hal ini sejalan dengan fenomena dilapangan yang menyatakan bahwa para orangtua mendapatkan dukungan sosial yang cukup baik dari teman-teman, kelompok orang tua anak berkebutuhan khusus, sekolah dan dukungan sosial paling banyak diberikan dari keluarga besar dan teman-teman sekitar. Seperti ketika mereka membutuhkan pertolongan mengenai biaya untuk uang sekolah atau beberapa hal yang berkaitan dengan anak, orang-orang sekitar bersedia untuk membantu. Bantuan lain yang diterima seperti bersedia menjaga anak mereka jika orang tua sedang dalam kepentingan lain. Orang tua anak autis banyak disarankan untuk melakukan beberapa hal dalam kepentingan pengasuhan yang lebih baik dan memberikan semangat kepada orang tua. Hal ini sejalan dengan hal yang dikemukakan Isfiyanti yaitu dukungan sosial yang berasal dari keluarga dekat maupun lingkungan sekitar akan mampu memberikan pengaruh yang positif pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Ketika membesarkan, mendampingi serta mengasuh anak dengan berkebutuhan khusus, orang tua membutuhkan dukungan sosial untuk menghadapi situasi yang dialaminya

Tabel 14
Nilai Resiliensi Berdasarkan Level Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	101	99.0	99.0	99.0
	Tinggi	1	1.0	1.0	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil kategorisasi resiliensi, didapatkan bahwa orang tua memiliki resiliensi pada kategori dengan sumbangsih 99%. Maka hal ini menunjukkan bahwa orang tua anak autis memiliki tingkat resiliensi pada kategori sedang. Hal ini sejalan dengan orang tua

yang berupaya melakukan banyak hal untuk anak autis mereka. Ketika orang tua memiliki masalah dalam pengasuhan atau lainnya yang berkaitan dengan anak mereka, orang tua akan tetap mengupayakan banyak hal agar anak mereka mendapatkan pengasuhan yang baik. Orang tua mengakui bahwa terkadang terdapat pula rasa ingin menyerah, merasa tidak sanggup, namun mereka harus tetap membesarkan anak mereka dengan baik maka dari itu orang tua selalu berusaha melakukan yang terbaik bagi anak mereka. Ketika anak didiagnosa autistik orang tua merasa sangat terpukul, namun mereka mereka tidak berhenti dan tetap mencari solusi agar anak mereka bisa menjalani hidup lebih baik.

Resiliensi adalah faktor penting dalam kehidupan kita sekarang ini. Ketika perubahan dan tekanan hidup berlangsung begitu intens dan cepat, maka seseorang perlu mengembangkan kemampuan dirinya sedemikian rupa untuk mampu melewati itu semua secara efektif. Untuk mampu menjaga kesinambungan hidup yang optimal, maka kebutuhan akan kemampuan untuk menjadi resilien sungguh menjadi makin tinggi. Seseorang yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah akan cenderung membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mampu menerima segala cobaan yang datang dan sebaliknya jika tingkat resiliensi seseorang itu tinggi maka akan cenderung lebih kuat dan segera bangkit dari keterpurukan serta berusaha mencari solusi terbaik untuk memulihkan keadaannya.¹⁴

Tabel 15
Nilai *Self-Compassion* Berdasarkan Level Kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	36	35.3	35.3	35.3
	Tinggi	66	64.7	64.7	100.0
	Total	102	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil kategorisasi *self-compassion* didapatkan bahwa orang tua berada pada kategori tinggi dengan sumbangsih 64.7% hal ini menunjukkan bahwa orang tua memiliki *self-compassion* yang sangat baik. Setelah melewati proses tidak menerima dan terpukul, orang tua melakukan beberapa hal seperti terapi dan melakukan diskusi dengan orang tua lain sehingga orang tua mulai dapat menerima mengenai keterbatasan anak mereka. Orang tua tidak lagi menyalahkan diri sendiri dan mulai bisa mengontrol diri ketika berada dalam tekanan.

¹⁴ F. Intansari dkk., "Dinamika Resiliensi Orangtua Anak Autis," *Journal Psikologi Aisyah* 3, no. 1 (2021).

Ibu yang memiliki anak autis memiliki kondisi khusus yang tidak dialami para ibu yang memiliki anak normal. Ibu yang memiliki anak autis diharapkan mampu memberikan kasih sayang yang lebih dari ibu yang memiliki anak normal, kesabaran yang tinggi, dan pengelolaan stress yang baik.¹⁵ Menurut Neff dan McGehee, *Self Compassion* merupakan cara adaptif diri ketika menghadapi kekurangan pribadi atau keadaan hidup yang sulit. Ketika individu menderita dan merasakan dorongan untuk membantu dirinya sendiri, maka individu tersebut telah mengalami yang namanya *Self Compassion*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap resiliensi akademik dengan nilai koefisien (kolom original sample) = 0,608, dan signifikan dengan T-Statistik = 9,843 > 1,96, serta P-Values = 0.000 < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi dengan sumbangsih sebesar 60,89%. Berdasarkan hal tersebut maka dapat dinyatakan bahwa adanya dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitar kepada orang tua yang memiliki anak autis maka akan meningkatkan resiliensi orang tua yang memiliki anak autis. Temuan ini menunjukkan kesesuaian dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa Faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah dukungan sosial dimana adanya dukungan sosial akan memberikan berkontribusi terhadap tingkat ketahanan yang lebih tinggi. Ibrahim juga mendapatkan hasil penelitian yang sama yaitu dukungan sosial yang tinggi dapat meningkatkan resiliensi individu, sehingga semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan seorang individu maka semakin cepat individu tersebut mencapai resiliensi.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap *self-compassion*, dengan nilai koefisien (kolom original sample) 0.585 dan signifikan dengan nilai T-Statistik = 9.433 > 1,96, serta P-Values = 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self-compassion* dengan sumbangsih sebesar 58,5%. Berdasarkan hal tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ketika orangtua yang memiliki anak autis memiliki dukungan sosial yang baik maka orang tua anak autis akan memiliki *self-compassion* yang baik pula. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Alzuhra & Ikhwanisifa yang menyimpulkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *self-compassion*, ketika dukungan sosial tinggi maka *self-compassion* akan tinggi. Akmalia & Febriani yang menyatakan bahwa *Self-compassion* berkaitan dengan ketersediaan dukungan sosial yang dimiliki ibu. Keduanya merupakan sumber kasih sayang yang tidak hanya bersumber dari diri individu, namun juga dapat diperkuat dengan kondisi-kondisi di luar diri individu.

¹⁵ Germer dan Neff, "Mindful Self-Compassion (MSC)."

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa self-compassion berpengaruh positif terhadap resiliensi, dengan nilai koefisien (kolom original sample) 0,266 dan signifikan dengan nilai T-Statistik = 3.312 > 1,96, serta P-Values = 0,002 < 0,005, maka dapat disimpulkan bahwa self-compassion berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi dengan sumbangsih sebesar 26,6%. Berdasarkan hal tersebut maka dapat dinyatakan bahwa ketika orangtua yang memiliki anak autis memiliki self-compassion yang baik maka hal ini akan berpengaruh terhadap baiknya resiliensi yang dimiliki orang tua anak autis. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fachrial & Herdiningtyas yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara self-compassion terhadap resiliensi, yang artinya semakin tinggi self-compassion maka semakin tinggi pula resiliensi seseorang. Hasil yang serupa pula didapatkan oleh Prabawa bahwa meningkatkan self-compassion dapat meningkatkan resiliensi individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi melalui mediasi self compassion, maka dapat ditarik kesimpulan, dukungan sosial berpengaruh positif terhadap resiliensi akademik dengan nilai koefisien (kolom original sample) = 0,608, dan signifikan dengan T-Statistik = 9,843 > 1,96, serta P-Values = 0.000 < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi dengan sumbangsih sebesar 60,89%. Self-compassion signifikan memediasi hubungan antara dukungan sosial terhadap resiliensi, dengan nilai T-Statistik = 2.749 > 1,96 serta P-Values = 0.006 < 0,05 (hipotesis diterima).

DAFTAR PUSTAKA

- Germer, C., dan K.D. Neff. "Mindful Self-Compassion (MSC)." Dalam *The Handbook of Mindfulness-Based Programs: Every Established Intervention, from Medicine to Education*, disunting oleh Dalam I. Itvzan, 357–67. London: Routledge, 2019.
- Hafidz, Z.A., dan S.R. Hamdan. "Gambaran Resiliensi dan Stres Pengasuhan Orang Tua dengan Anak Autis." *Dalam Bandung Conference Series: Psychology Science* 4, no. 1 (2024).
- Hair, J., dan A. Alamer. "Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) in Second Language and Education Research: Guidelines Using an Applied Example." *Research Methods in Applied Linguistics* 1, no. 3 (2022).
- Harita, A., dan A. Chusairi. "Faktor-faktor yang mempengaruhi parental self-efficacy orang tua yang memiliki anak dengan disabilitas." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6, no. 4 (2022).
- Holaday, M., dan R.W. McPhearson. "Resilience and Severe Burns." *Journal of Counseling & Development* 75, no. 5 (1997).
- Intansari, F., R. Wilantika, A. Subekti, dan E.W. Pertiwi. "Dinamika Resiliensi Orangtua Anak Autis." *Journal Psikologi Aisyah* 3, no. 1 (2021).

Khairunnisa, Sri Milfayetty, Amanah Surbakti: Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Melalui *Self-Compassion*

Irawati, D., A.M. Iqbal, A. Hasanah, dan B.S. Arifin. "Profil Pelajar Pancasila sebagai Upaya Mewujudkan Karakter Bangsa." *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (2022).

Isnandiyanti, W.N., dan E. Saloko. "Eksplorasi Parenting Self Efficacy terhadap Resiliensi Ibu dari Anak dengan Autism Spectrum Disorders." *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa* 2, no. 1 (2023).

Lianasari, Widiastuti, dan A. Nusandari. "Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial, terhadap Resiliensi dengan Optimisme sebagai Variabel Intervening pada Pelaku Usaha (UMKM." *Reswara Journal of Psychology* 1, no. 1 (2022).

Mishra, S. "Social Networks, Social Capital, Social Support and Academic Success in Higher Education: A Systematic Review with a Special Focus on 'Underrepresented' Students." *Educational Research Review* 29 (2020). <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2019.100307>.

Rukmana dan Ismiradewi. "The Impact of Social Support and Self-Efficacy on the Academic Resilience of New Students During the Covid-19 Pandemic." Dalam *International Conference of Psychology*, 2020.

Tahsa, O.A., dan Y.N. Ekawati. "Dukungan Sosial Keluarga terhadap Anak Autis dalam Menjalani Program Terapi di Pusat Layanan Autis Provinsi Jambi." *Jurnal Psikologi Jambi* 6, no. 2 (2021).

Zebardast, A., S. Rezaei, dan M. Sharifnia. "The Mediating Role of Self-Compassion in the Relationship between Perceived Social Support and the Impact of Home Quarantine for Patients with Covid-19." *Journal of Applied Psychology Research* 12, no. 2 (2021). <https://doi.org/10.22059/japr.2021.319681.643770>.