

Apakah Terdapat Kaitan Antara *Self Compassion* dan *Life Satisfaction* Pada Remaja Panti Asuhan?

Cika Nurul Aulia¹, Maria Nugraheni Mardi Rahayu²

^{1,2}Department of Psychology, University Kristen Satya Wacana, Indonesia

Email: ¹Cikaaul23@gmail.com, ²nugraheni.maria@uksw.edu

Artikel Info	ABSTRACT
<p>Riwayat Artikel: Penyerahan 07/11/2022 Revisi 16/11/2022 Diterima 28/11/2022</p> <p>Keyword: <i>Life Satisfaction;</i> <i>Self Compassion;</i> <i>Adolescent</i></p>	<p><i>The problems that arise in orphanage adolescents are the lack of fulfillment of the need for security, complete love that should be obtained from parents and mass care carried out in orphanages. Less than optimal fulfillment of physiological needs, the sense of security and affection they get will affect the life satisfaction of adolescents living in orphanages. This study was conducted to determine the relationship between self-compassion and life satisfaction in orphanage adolescents. The method used in this study is a quantitative method with saturated sampling technique. The subjects in this study were middle teens in three orphanages in Temanggung with a sample of 35 teenagers. The measuring tool for the self-compassion variable is the Self Compassion Scale-Short Form (SCS-SF) which is translated by Lestari (2020) which consists of 12 items. The data analysis technique in this study was the assumption test and correlation test which was carried out with SPSS version 21 software. This study showed a significant relationship sig (2-tailed = 0.00) with a positive direction of relationship with a correlation coefficient of 0.698 between self-compassion and life satisfaction in orphanage youth, this means that the higher the compassion, the higher the life satisfaction of the orphanage youth.</i></p>

ABSTRAK	Kata Kunci
<p>Problematika yang muncul pada remaja panti asuhan adalah kurang terpenuhinya kebutuhan rasa aman, kasih sayang utuh yang seharusnya didapatkan dari orang tua dan digantikan dengan pengasuhan massal yang dilakukan di panti asuhan. Kurang optimalnya pemenuhan kebutuhan fisiologis, rasa aman dan kasih sayang yang mereka dapatkan akan berpengaruh terhadap kepuasan hidup remaja yang tinggal di panti asuhan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara <i>self-compassion</i> dan <i>life satisfaction</i> pada remaja panti asuhan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik sampling jenuh. Subjek dalam penelitian adalah remaja tengah di tiga panti asuhan di Temanggung dengan jumlah sample 35 remaja. Alat ukur untuk variabel <i>self-compassion</i> adalah <i>Self Compassion Scale-Short Form (SCS-SF)</i> yang diterjemahkan oleh lestarsi (2020) yang terdiri dari 12 item. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah uji asumsi dan uji korelasi yang dilakukan dengan software SPSS versi 21. Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan signifikan sig (2-tailed =0,00) dengan arah hubungan yang positif dengan koefisien korelasi 0,698 antara <i>self-compassion</i> dan <i>life satisfaction</i> pada remaja panti asuhan, hal ini berarti semakin tinggi <i>self-compassion</i> maka semakin tinggi pula <i>life satisfaction</i> pada remaja panti asuhan.</p>	<p>Kepuasan Hidup; Welas Diri; Remaja</p>

Copyright (c) Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi

Korespondensi:

Cika Nurul Auliai
Universitas Kristen Satya wacana
Email: Cikaaul23@gmail.com



LATAR BELAKANG

Keluarga Merupakan ruang lingkup pertama untuk mendapatkan pendidikan, didalam keluarga inilah individu mendapatkan Pendidikan serta bimbingan (Wahy, 2012). Namun, kenyataannya tidak semua individu dapat memperoleh kondisi keluarga yang baik. Perceraian, kemiskinan, Kematian, atau keadaan keluarga yang tidak harmonis, menyebabkan peran keluarga tidak sepenuhnya diperoleh sehingga membuat sebagian remaja terpaksa menjalani hidup di panti asuhan (Mazaya & Supradewi, dalam Kawitri, Listiyandini & Rahmatika, 2020). Menurut Depsos RI (dalam Abidin, 2019) panti asuhan merupakan lembaga usaha kesejahteraan sosial yang bertanggung jawab dalam pelayanan kesejahteraan sosial pada anak terlantar dengan melaksanakan penyantunan dan pengentasan anak terlantar, memberikan pelayanan pengganti orang tua/wali anak dalam memenuhi kebutuhan fisik, mental serta sosial kepada anak asuh.

Panti asuhan dapat menjadi tempat bernaung bagi individu yang tidak memiliki rumah tinggal, mereka berkesempatan untuk mendapatkan fasilitas tempat tinggal bagi individu yang harus terlepas dari asuhan orang tuanya (Anwar, 2015). Dengan adanya panti asuhan ini dapat memberikan makna yang mendalam bagi individu karena di sanalah dipertaruhkan masa depan anak-anak dan dapat memberikan harapan masa depan bagi anak-anak yang terlantar (Anwar, 2015). Pada Panti asuhan, orang tua digantikan oleh sosok pengasuh dalam membantu pemenuhan kebutuhan anak, mereka memiliki tugas serta tanggung jawab untuk menjaga, melindungi, mengasuh, merangkul, dan memberikan rasa aman (Pioh, Posumah, & Tulusan, 2015).

Anak yang tinggal di panti asuhan terdiri dari berbagai usia mulai dari usia anak-anak hingga usia remaja. Menurut Santrock (dalam Karlina, 2020) masa remaja terbagi menjadi tiga yakni masa remaja awal dengan usia 12-15 tahun, remaja tengah dengan usia 15-18 tahun dan masa remaja akhir usia 18-21 tahun.

Menurut Erikson (dalam Adiansah, Setiawan, Kodaruddin, & Wibowo, 2019) remaja berada pada tahap *identity versus identity confused*, pembentukan identitas dimana para remaja sedang mencari serta mendefinisikan dirinya sendiri. selain itu, masa remaja disebut merupakan masa paling krisis selama rentang kehidupan individu, hal ini berkaitan dengan tugas perkembangan yang harus dilalui oleh remaja tersebut (Lubis dan Agustini, 2018).

Hal penting bagi perkembangan remaja adalah eksplorasi identitas yang diperankan oleh orang tua serta teman sebaya pada saat perkembangan masa remaja, orang tua dan teman sebaya akan membantu remaja dalam mengeksplorasi dirinya. Orang tua berperan untuk mengarahkan remaja, memberikan petunjuk serta membantu mengatur pilihan guna membantu remaja menghindari mengalami kegagalan dan kebingungan dalam mengambil keputusan yang mereka akan hadapi (King, 2016).

Kehidupan remaja yang tinggal di panti asuhan tentu akan berbeda dengan kehidupan remaja yang tinggal bersama orang tua. Remaja yang tinggal di panti asuhan dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan suasana di panti, dimana mereka diharuskan menaati segala peraturan dan batasan-batasan yang ada remaja (Anwar, 2015).

Problematika yang muncul pada remaja yang tinggal di panti asuhan adalah kurang terpenuhinya kebutuhan rasa aman, kasih sayang utuh yang seharusnya didapatkan dari orang tua dan digantikan dengan pengasuhan massal yang dilakukan di panti asuhan. Selain itu, remaja yang tinggal di panti asuhan kurang mendapatkan bimbingan ketika terjadi perubahan secara fisik dan psikis, terutama jika pengasuh dan lingkungan di panti asuhan kurang dapat berperan sebagai orang tua dan keluarga pengganti bagi remaja (Anwar, 2015).

Kefungsian keluarga menjadi salah satu yang menjadi faktor penentuan kondisi remaja, hal ini disebabkan seorang remaja sedang mengalami masa-masa tidak stabil dalam pertumbuhannya serta mengalami banyak

konflik dan tekanan sehingga tetap membutuhkan perhatian dan dukungan orang tua dan keluarganya untuk dapat melewati masa-masa sulit dan memiliki kepuasan dalam hidup (Nayana, 2013).

Menurut Abraham Maslow (dalam Susanto, 2021) dalam teori hierarki kebutuhan menyatakan bahwa lima hierarki kebutuhan tersebut yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan akan penghargaan, dan aktualisasi diri. Ketika kelima kebutuhan dapat dipenuhi maka individu akan dapat mencapai kepuasan hidup, remaja yang mampu memenuhi kelima kebutuhan tersebut akan mendorong untuk mencapai aktualisasi diri dimana mereka akan mempunyai kecenderungan untuk mengembangkan bakat dan kapasitas dirinya sendiri sesuai dengan bakat dan minatnya sehingga akan mencapai kepuasan diri (Raharja, 2018).

Kepuasan hidup merupakan evaluasi atau penilaian terhadap kehidupan pribadi individu (Diener, Oishi & Lucas, 2015). Salah satu hal yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup seseorang adalah *self compassion* (Neff & Germer, 2013). *Self compassion* menggambarkan sikap yang baik terhadap diri sendiri yaitu dengan tidak mengkritik secara berlebihan terhadap kekurangan, kondisi, serta pengalaman pribadi diri sendiri (Neff, 2016). Neff (dalam Yang, Zhang & Kou, 2016) menyatakan *self compassion* memberikan motivasi kepada individu untuk tumbuh dan memperoleh *well being*. *Self compassion* dapat membuat individu memiliki tingkat emosi negative yang rendah, meningkatkan emosi positif serta kebahagiaan. Terdapat 3 komponen *self compassion* menurut Neff (dalam Yang, Zhang & Koi, 2016) yaitu *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.

Individu dengan *self compassion* yang tinggi akan membuat individu mencintai dirinya walaupun ia mengalami pengalaman buruk dan situasi yang tidak menguntungkan, individu akan menganggap bahwa semua kondisi yang ia alami adalah hal biasa yang dapat diterima dan dapat diselesaikan dengan baik, oleh

karena itu individu akan merasa puas terhadap semua yang dimilikinya meskipun ia berada di tengah situasi yang tidak menguntungkan, dengan memiliki *self compassion* yang tinggi maka akan semakin tinggi pula *life satisfaction* pada individu (Anggraeni dan Kurniawan, 2012).

Berdasarkan latar belakang uraian diatas, maka diperoleh rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana hubungan antara *self compassion* dan *life satisfaction* remaja yang tinggal di panti asuhan?. Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan *life satisfaction* remaja yang tinggal di panti asuhan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kuantitatif. Jenis penelitian kuantitatif yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional, yakni jenis penelitian kuantitatif yang melihat hubungan dari variabel yang telah ditentukan. Terdapat 2 variabel dalam penelitian ini yaitu *self compassion* sebagai variabel *independent* (X) dan *life satisfaction* sebagai variabel *dependent* (Y). Subjek penelitian ini merupakan remaja tengah berusia 15-18 tahun (Hurlock, 2003) di tiga panti asuhan di Temanggung. Penentuan sample pada penelitian ini menggunakan sampling jenuh, yakni menggunakan semua anggota populasi sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2012) sehingga diperoleh sebanyak 35 subjek.

Instrumen penelitian ini terdiri dari *The Riverside Life satisfaction Scale (RLSS)* yang merupakan skala uni dimensi dan adaptasi dari skala milik Margolis, Schwitzgebel, Ozer, dan Lyubomirsky dan diterjemahkan oleh Amelia (2019) yang berjumlah 23 item dengan nilai reliabilitas sebesar 0,84. skala yang digunakan berisi *favorable* dan *unfavorable* item yang terdiri dari jawaban Sangat Tidak Setuju (1 poin), Cukup Tidak Setuju (2 poin), Sedikit Tidak Setuju (3 poin) Netral (4 poin), Sedikit Setuju (5 poin), Cukup Setuju (6 poin), Setuju (7 poin).

Instrument penelitian lainnya adalah *Self Compassion Scale-Short Form (SCS-SF)* disusun oleh Raes, Pommier, Neff, dan Van Gucht diterjemahkan oleh lestari (2020) yang berjumlah 12 item dengan nilai reabilitas sebesar 0.725. skala ini terdiri dari favorable dan unfavorable item skala ini terdiri dari lima pilihan jawaban, Kelima pilihan jawaban tersebut yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (JR), Kadang-kadang (KD), Sering (SR), dan Selalu (SL). Skoring pada skala ini dilakukan dengan

memberi skor 1 pada jawaban TP, skor 2 untuk jawaban JR, skor 3 untuk jawaban KD, skor 4 untuk jawaban SR dan skor 5 untuk jawaban SL pada butir *favorable*.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji asumsi dengan menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov sebagai uji normalitas, *test of linearity* sebagai uji linearitas, serta *product moment pearson* sebagai uji hipotesis.

HASIL PENELITIAN

Data Demografi Partisipan

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

Data Demografi	Frekuensi	Presentase
Panti Asuhan		
Panti Asuhan A	17	48,6 %
Panti Asuhan B	9	25,7 %
Panti Asuhan C	9	25,7 %
Total	35	100 %
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	34,3 %
Perempuan	23	65,7 %
Total	35	100 %
Usia		
15 Tahun	9	25,7 %
16 Tahun	8	22,85%
17 Tahun	10	28,6 %
18 Tahun	8	22,85%
Total	35	100 %
Daerah Asal		
Jawa Tengah	32	91,4%
Banten	1	2,9 %
Kalimantan Utara	2	5,7 %
Total	35	100%

Subjek pada penelitian ini berasal dari tiga panti asuhan yang berada di Kabupaten Temanggung. Adapun rinciannya yaitu subjek dari Panti Asuhan A sebanyak 17 subjek (48,6%), Panti Asuhan B sebanyak 9 subjek (25,7%) serta panti asuhan C sebanyak 9 subjek (25,7%). Dari 35 responden penelitian, diketahui bahwa penelitian ini didominasi oleh subjek perempuan sebanyak 23 responden (65,7%). Adapun responden dalam penelitian ini berada

pada rentang usia 15-18 tahun dengan presentase sebesar 100% dan didominasi usia 17 tahun sejumlah 10 subjek (28,6%). Responden pada penelitian ini berasal dari tiga wilayah di Indonesia diantaranya berasal dari Jawa tengah, Provinsi Banten, dan Provinsi Kalimantan Utara dan didominasi dari wilayah Provinsi Jawa Tengah yakni sebanyak 32 subjek (91,4%).

Analisis Deskriptif

Tabel 2 Hasil Analisis Deskriptif *Self compassion*

Rumus	Interval Skor	Kategori	Jumlah
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X$	$44 \leq X$	Tinggi	5
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	$44 \leq X < 25$	Sedang	28
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	$X \leq 25$	Rendah	2

Berdasarkan hasil pada tabel 2 diketahui terdapat 5 subjek (14,3 %) dengan tingkat *self compassion* tinggi, hal ini berarti remaja panti asuhan memiliki kemampuan yang tinggi untuk dapat memiliki kasih sayang terhadap diri sendiri ketika menghadapi kekurangan, kesulitan, ketidakmampuan maupun kegagalan. 28 subjek (80%) dengan tingkat *self compassion* sedang yang berarti remaja panti asuhan memiliki cukup kasih sayang terhadap diri sendiri ketika menghadapi kekurangan, kesulitan, ketidakmampuan maupun kegagalan, serta 2 subjek (5,7%) dengan tingkat

self compassion rendah yang berarti remaja panti asuhan kurang mampu memiliki kasih sayang terhadap diri sendiri ketika menghadapi kekurangan, kesulitan, ketidakmampuan maupun kegagalan.

Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat *self compassion* remaja panti asuhan pada penelitian ini berada pada kategori sedang yakni remaja panti asuhan memiliki cukup kasih sayang terhadap diri sendiri ketika menghadapi kekurangan, kesulitan, ketidakmampuan maupun kegagalan.

Tabel 3 Hasil Analisis Deskriptif *Life Satisfaction*

Rumus	Interval Skor	Kategori	Jumlah
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X$	$69 \leq X$	Tinggi	2
$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$	$69 \leq X < 115$	Sedang	16
$X < (\mu - 1,0 \sigma)$	$X \leq 115$	Rendah	17
Rumus	Interval Skor	Kategori	Jumlah

Berdasarkan hasil table 3 diketahui bahwa terdapat 2 subjek (5,7 %) dengan tingkat *life satisfaction* tinggi, hal ini berarti remaja panti asuhan memiliki penilaian secara kognitif yang baik mengenai kualitas hidupnya secara umum. 16 subjek (45,7 %) berada pada tingkat *life satisfaction* sedang yang berarti remaja panti asuhan memiliki penilaian secara kognitif yang cukup mengenai kualitas hidupnya secara umum, serta 17 subjek (48,6%) berada pada

tingkat *life satisfaction* rendah, yang berarti remaja panti asuhan memiliki penilaian secara kognitif kurang baik mengenai kualitas hidupnya secara umum. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat *life satisfaction* pada remaja panti asuhan pada penelitian ini berada pada kategori rendah yakni remaja panti asuhan memiliki penilaian secara kognitif kurang baik mengenai kualitas hidupnya secara umum.

Hasil Uji Asumsi

Tabel 4 Hasil Uji Asumsi : Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov	P	Keterangan
<i>Self-Compassion</i>	0,848	0,468	Normal
<i>Life Satisfaction</i>	0,738	0,648	Normal

Berdasarkan tabel 4 Diperoleh sebaran data *self-compassion* memiliki signifikansi dengan probabilitas sebesar (p) 0,468 yakni > 0,05 yang berarti normal. Sebaran data *life*

satisfaction memiliki signifikansi dengan probabilitas sebesar (p) 0,648 yakni > 0,05 yang berarti terdistribusi normal.

Tabel 5 Hasil Uji Asumsi: Uji Linearitas

Variabel	Sig	Keterangan
<i>Self-Compassion – Life Satisfaction</i>	0,077	Linear

Berdasarkan tabel 5 Diperoleh hasil nilai sig deviation sebesar 0,077, dimana nilai tersebut > 0,05, hal ini menunuukan bahwa

terdapat hubungan yang linear antara *self-compassion* dan *life satisfaction*.

Hasil Uji Korelasi

Tabel 6 Hasil Uji Korelasi

Variabel	Nilai Korelasi	Sig
<i>Self-Compassion – Life Satisfaction</i>	0,698	0,00

Berdasarkan hasil korelasi kedua variabel, diperoleh nilai koefisien korelasi antara variabel *self-compassion* dan *life satisfaction* adalah 0,698 dengan nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang kuat dengan arah hubungan yang positif. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *self-compassion* pada remaja panti asuhan maka semakin tinggi pula *life satisfaction* yang dimiliki remaja panti asuhan

asuhan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa dan Noor (2017), *self compassion* dan *life satisfaction* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *self compassion* dan *life satisfaction* pada remaja low vision di SLBN A Kota Bandung.

Pada kehidupan individu *self compassion* adalah bentuk kepedulian, kasih sayang pada diri sendiri, serta merupakan bantuan yang dilakukan oleh seseorang untuk dirinya ketika ia menghadapi suatu penderitaan (Nockita, 2016). *Self compassion* merupakan kemampuan dalam mengasihi diri sendiri meskipun kondisi yang dialami sedang dalam keadaan kurang baik (Breines dan Chen, 2012). Individu yang memiliki *self compassion* akan memiliki kebahagiaan sehingga kepuasan hidup pada individu tersebut juga akan meningkat (Waskito, 2018). Orang dengan *self compassion* yang lebih memiliki tingkat kepuasan hidup, hubungan sosial, kecerdasan emosional serta kebahagiaan yang lebih tinggi, serta mengalami kecemasan, kekecewaan dan tingkat depresi yang rendah menurut Barnard dan Curry (dalam Anggraeni dan Kurniawan, 2012).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat korelasi antara *self compassion* dan *life satisfaction* pada remaja panti asuhan, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan nilai *pearson corelation* sebesar 0,698 yang berarti *self compassion* dan *life satisfaction* mempunyai derajat hubungan korelasi kuat dengan arah hubungan positif. Hal ini menunjukkan bahwa jika seseorang memiliki *self compassion* yang tinggi maka kemungkinan orang tersebut akan memiliki *life satisfaction* yang tinggi pula.

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu bahwa *self compassion* memiliki hubungan dengan *life satisfaction* pada remaja panti

Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi akan selalu mencintai dirinya sendiri meskipun ia mengalami banyak kondisi yang tidak menguntungkan, ia tidak akan menyalahkan kondisi tersebut atau bahkan menyalahkan dirinya sendiri atas apa yang terjadi. Individu akan menganggap bahwa semua kondisi yang dihadapinya biasa serta dapat diterima serta dapat diselesaikan secara baik. Oleh karena itu, individu akan merasa puas dengan semua yang dimiliki walaupun ia berada di situasi yang tidak menguntungkan. Dengan memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi individu tersebut akan mampu memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi (Anggraeni dan Kurniawan, 2012).

Aspek *Self kindness* pada *self compassion* dalam memberikan pemahaman pada individu untuk memiliki rasa peduli terhadap dirinya atas penderitaan dan kesulitan yang dialaminya, individu dengan *self-kindness* akan memiliki kecenderungan untuk bersikap baik, dapat memahami keadaan diri sendiri sendiri serta menghindari untuk berlebihan dalam menghakimi kekurangan maupun kesalahan yang dilakukannya (Kawitri, 2020). Keadaan yang ada pada remaja panti asuhan dapat menimbulkan emosi-emosi negatif seperti marah, takut, sedih, yang dapat menimbulkan ketidakpuasan pada diri individu. Dengan memiliki *self compassion* akan membuat remaja panti asuhan menjadi lebih mampu untuk menerima, memahami kondisi dirinya. Sehingga mereka mempunyai tingkat emosi negatif yang rendah karena dengan menghargai serta memaknai kesulitan yang dialami individu menjadi lebih siap untuk menghadapi segala hambatan maupun rintangan yang dialami, meningkatnya emosi positif pada individu di setting kehidupan tertentu inilah yang dapat meningkatkan hidup tersebut secara umum (Khairunnisa & Noor, 2017).

Aspek *common humanity* merupakan kesadaran bahwa kesulitan serta kegagalan merupakan bagian kehidupan yang dialami oleh semua manusia, bukan hanya dialami oleh

dirinya sendiri, *common humanity* ini dibutuhkan untuk memahami jika keterbatasan yang dimiliki merupakan bagian dari ketidaksempurnaan sebagai manusia (kawitri, 2020). Remaja panti asuhan yang memiliki *common humanity* dapat memberikan pemahaman pada diri mereka bahwa kesulitan yang mereka alami merupakan sesuatu yang manusiawi dan bukan hanya mereka saja yang mengalami (Khairunnisa & Noor, 2017).

Pemahaman bahwa bukan hanya dirinya sendiri yang memiliki kesulitan membuat individu merasa bahwa bukan hanya mereka yang mengalami kesusahan di berbagai aspek kehidupan. Hal ini akan menurunkan emosi negatif yang mereka rasakan dan akan menjadi lebih positif ketika mereka merasa bahwa mereka tidak sendiri menghadapinya. Meningkatnya emosi positif pada individu di aspek kehidupan tertentu inilah yang dapat meningkatkan kepuasan hidup individu tersebut (Khairunnisa & Noor, 2017).

Remaja panti asuhan yang memiliki *mindfulness* akan meningkatkan emosi positif yang dirasakan, yakni dengan menganggap bahwa emosi negatif yang dirasakan adalah hal yang wajar namun tidak berlarut-larut, sehingga menghadapi situasi maupun rintangan-rintangan yang menimbulkan emosi negatif, mereka semakin memiliki tingkat emosi negatif yang rendah. Dengan menerima segala perasaan yang dirasakan, berusaha tidak berlarut-larut dalam emosi negatif akan membuat mereka menjadi lebih siap dalam menghadapi rintangan yang dialami, meningkatnya emosi positif pada setting kehidupan tertentu inilah yang dapat meningkatkan kepuasan hidup remaja panti asuhan secara umum. (Khairunnisa & Noor, 2017).

Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa sebagian besar *self compassion* remaja panti asuhan berada pada kategori sedang, yang berarti bahwa remaja panti asuhan memiliki cukup kasih sayang terhadap diri sendiri ketika menghadapi kekurangan, kesulitan, ketidakmampuan maupun kegagalan.

Sedangkan *life satisfaction* remaja panti asuhan pada penelitian ini sebagian besar berada pada kategori rendah yang berarti remaja panti asuhan memiliki penilaian secara kognitif kurang baik mengenai kualitas hidupnya secara umum.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *self compassion* dan *life satisfaction* pada remaja panti asuhan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self compassion* dan *life satisfaction* pada remaja panti asuhan. Artinya semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki remaja panti asuhan maka semakin tinggi pula *life satisfaction* pada remaja panti asuhan. Serta tingkat *self compassion* remaja panti asuhan pada penelitian ini sebagian besar berada pada kategori sedang. Sedangkan tingkat *life Satisfaction* remaja panti asuhan pada penelitian ini sebagian besar berada pada kategori rendah.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *self compassion* dan *life satisfaction* pada remaja panti asuhan, maka beberapa saran yang dapat dipertimbangkan kepada pihak terkait adalah bagi pihak panti asuhan diharapkan dapat memperhatikan serta meningkatkan *life satisfaction* remaja di panti asuhan dengan meningkatkan *self compassion*. Hal ini dapat dilakukan dengan berbagai metode seperti psikoedukasi mengenai *self compassion* yang diharapkan mampu memberikan pemahaman kepada remaja panti asuhan mengenai pentingnya *self compassion* dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, bagi remaja panti asuhan diharapkan dapat meningkatkan atau menumbuhkan *self compassion* pada diri sendiri untuk dapat meningkatkan *life satisfaction*.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengenai *self compassion* untuk dapat meneliti dengan subjek yang lebih banyak sehingga dapat menggambarkan remaja secara umum,

peneliti selanjutnya juga dapat meneliti mengenai faktor yang mempengaruhi *self compassion* pada remaja panti asuhan, maupun meneliti mengenai program-program intervensi yang dapat meningkatkan *self compassion*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, A. M. (2019). Peran pengasuh panti asuhan membentuk karakter disiplin dalam meningkatkan kecerdasan intrapersonal anak. *Jurnal Studi Gender dan Anak*, 11(1), 354-363.
- Adiansah, W., Setiawan, E., Kodaruddin, W. N., & Wibowo, H. (2019). Person in environment remaja pada era revolusi industri 4.0. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 2(1), 47-60.
- Anggraeni, D. T., & Kurniawan, I. N. (2012). Self-compassion and satisfaction with life: A preliminary study on Indonesian college students. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Indonesia*, 53(23), 105-108.
- Anwar, Z. (2015). Penerapan konseling kelompok untuk meningkatkan happiness pada remaja panti asuhan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 144-153.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increase self improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Diener, E., Oishi & Lucas, (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70, (3), 234-242.
- Karlina, L. (2020). Fenomena terjadinya renakalan remaja. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 147-158.
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran self-compassion terhadap dimensi-dimensi Kualitas hidup kesehatan pada remaja panti asuhan. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 01-18.
- Khairunnisa, D. F., & Noor, H. (2017). Hubungan self compassion dengan life satisfaction

- pada remaja low vision di SLBN A kota bandung. *Prosiding Psikologi*, 3(2).
- King, L. A. (2016). *Psikologi umum: sebuah pandangan apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika
- Lestari, R. F. (2020). Hubungan antara self-compassion dan flourishing pada mahasiswa. *Universitas Islam Indonesia*
- Lubis, I. R., & Agustini, L. J. (2018). Efektivitas gratitude training untuk meningkatkan subjective well-being pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 6(2), 205-213.
- Nayana, F. N. (2013). Kefungsian keluarga dan subjective well-being pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 230-244.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44
- Neff, K. D. (2016). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? A response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness*, 7(3), 791-797.
- Nockita, C. R. (2016). *Self Compassion dan Kepuasan Hidup Istri Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Pioh, E., Posumah, J., & Tulus, F. (2015). Implementasi kebijakan pengasuhan anak dalam meningkatkan sumber daya manusia di Panti Asuhan Nazareth Tomohon. *Jurnal Administrasi Publik*, 2(029).
- Raharja, B. N., & Indati, A. (2018). Kebijaksanaan dan kepuasan hidup pada remaja. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 96-104.
- Sugiyono. (2012). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, Y. N. (2021). Pendekatan teori Abraham Maslow sebagai model pembinaan bagi pendidikan anak usia remaja di era digital. *Metanoia*, 3(2), 133-145.
- Wahy, H. (2012). Keluarga Sebagai Basis Pendidikan Pertama dan Utama. *Jurnal Ilmiah DIDAKTKA*, 12(2), 245-258.
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.