

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* UNTUK MENINGKATKAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA DI PANTI ASUHAN YATIM
PUTRI AISYIYAH II KADIPIRO, SURAKARTA**



Oleh:

Anugerah Mawarti, S.Sos.
NIM. 19200012030

TESIS

**Diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk Memenuhi
Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Master of Arts
Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam**

Yogyakarta

2022

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anugerah Mawarti, S.Sos
NIM : 19200012030
Jenjang : Magister
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 24 Januari 2022

Saya yang menyatakan,



Anugerah Mawarti, S.Sos.

NIM. 19200012030

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Anugerah Msawarti, S.Sos.
NIM : 19200012030
Jenjang : Magister
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika kemudian hari terbukti bahwa naskah ini bukan karya saya sendiri, maka saya siap di tindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 24 Januari 2022
Saya yang menyatakan,



Anugerah Mawarti, S.Sos.
NIM. 19200012030

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-252/Un.02/DPPs/PP.00.9/04/2022

Tugas Akhir dengan judul : Pengaruh Self-Compassion Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah II Kadipiro, Surakarta

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ANUGERAH MAWARTI, S.Sos.
Nomor Induk Mahasiswa : 19200012030
Telah diujikan pada : Rabu, 30 Maret 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

 Ketua Sidang/Penguji I


Dr. Ahmad Fauzi, M.S.I
SIGNED

Valid ID: 62a2f15985792

 Penguji II

Zulkipri Lussy, S.Ag., S.Pd., M.Ag., M.S.W
SIGNED

Valid ID: 62a03b2ab9f9f

 Penguji III

Dr. Sina Marlani Noor, SS., MA.
SIGNED

Valid ID: 62a0356129a6a



 Yogyakarta, 30 Maret 2022
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. H. Abdul Mustajim, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 62a2f8634cd1a

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul :

**PENGARUH SELF-COMPASSION UNTUK MENINGKATKAN
KESEJAHTERAAN PSIOLOGIS REMAJA DI PANTI ASUHAN YATIM
PUTRI AISYIYAH KADIPIRO, SURAKARTA**

Yang ditulis oleh :

Nama : Anugerah Mawarti, S.Sos
NIM : 19200012030
Jenjang : Magister
Prodi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Master of Arts.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Yogyakarta, 24 Januari 2022
Pembimbing

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
Zulkipli Lessy, S.Ag., S.Pd., M.Ag., MSW, Ph.D.
NIP. 19681208 200003 1 001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Pertama-tama penulis mengungkapkan rasa syukurnya kepada Allah SWT, yang telah memberikan kekuatan kepada penulis, yang telah mengabulkan dan menjawab doa-doa yang penulis mohonkan dan yang selalu memberikan rasa kesabaran kepada peneliti dalam situasi dan kondisi apapun.

Tesis ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua tercinta saya, Bapak Danu Afaril dan (almh) Ibu Nuraini, yang senantiasa selalu memberikan dukungan, motivasi, arahan, semangat dan doa yang tulus untuk penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
2. Untuk adikku tersayang, Arfian Nugraha Kusuma, yang juga selalu memberikan dukungan, motivasi agar penulis cepat dalam menyelesaikan tesisnya.
3. Teman-teman BKI angkatan 2019 - Genap yang saya banggakan.
4. Almamater tercinta, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN MOTTO

“Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku”

(QS. Yusuf : 86)

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah : 5)

“Maka bersabarlah kamu dengan sabar yang baik”

(QS. Al-Ma’arij : 5)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan cenderung lebih rendah daripada kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal dengan keluarga yang utuh. Individu dapat dibantu mengatasi permasalahan tersebut dengan cara menciptakan ketenangan untuk menghindari perasaan-perasaan negatif dan perilaku yang dapat membahayakan diri mereka sendiri agar mereka dapat menjadikan hidup mereka lebih berharga. Masalah psikologis yang dialami oleh remaja Panti Asuhan yaitu seperti stress dan depresi Sehingga mereka lebih memperhatikan kesejahteraan psikologisnya dan memberikan simpati pada dirinya sendiri. Perasaan simpati tersebut dapat dibangun dengan menunjukkan belas kasih terhadap diri sendiri yang dikatakan sebagai *self compassion*.

Kesejahteraan psikologi dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja apabila remaja terlalu realistis tentang derajat penerimaan yang akan mereka capai, dan merasa puas dengan orang-orang yang menerima mereka dan menunjukkan kasih sayang pada orang-orang tersebut. Kebutuhan remaja akan dukungan atau penerimaan, kasih sayang dan prestasi menjadi unsur kebahagiaan yang bergantung pada lingkungan atau pada dirinya sendiri. Faktor eksternal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah pengendalian yang diberikan oleh lingkungan untuk memuaskan kebutuhan hidupnya. Dimana ia akan bahagia sepanjang kebutuhannya sesuai dengan kemampuan untuk memenuhi kebahagiaannya.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat adanya pengaruh *self-compassion* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aissyiyah II Kadipiro Surakarta. Jenis Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yang melakukan uji hipotesis. Di dalam penelitian ini peneliti menggunakan design penelitian yang mengacu kepada penelitian eksperimental yaitu dengan rancangan *The One Group Pretest-Posttest Design*. Dari uji hipotesis dapat diperoleh hasil penelitian bahwa adanya pengaruh *self-compassion* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyisyah II Kadipiro, Surakarta.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari *Self-Compassion* untuk meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja, yang artinya bahwa para remaja putri yang tinggal di panti asuhan tersebut sudah memiliki kemampuan yang cukup baik untuk mengatasi berbagai masalah yang secara tidak langsung remaja tersebut bisa membentuk sikap penerimaan diri nya dan juga dapat mengolah diri mereka menjadi seorang remaja yang lebih baik sehingga para remaja yang tinggal di panti asuhan juga memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik juga.

Kata Kunci : *Self-Compassion*, Kesejahteraan Psikologis Remaja

ABSTRACT

Psychological well-being in adolescents living in orphanages tends to be lower than the psychological well-being of adolescents living with intact families. Individuals can be helped to overcome these problems by creating calmness to avoid negative emotions and behaviors that can harm themselves so that they can make their lives more valuable. Psychological problems experienced by orphanage teenagers such as stress and depression so that they pay more attention to their psychological well-being and give sympathy to themselves. The feeling of sympathy can be built by showing compassion towards oneself which is said to be self-compassion.

Psychological well-being can be influenced by both internal and external factors. Internal factors that affect the psychological well-being of adolescents if adolescents are too realistic about the degree of acceptance they will achieve, and feel satisfied with the people who accept them and show affection for those people. The adolescent's need for support or acceptance, affection and achievement becomes an element of happiness that depends on the environment or on himself. An external factor that affects psychological well-being is the control given by the environment to satisfy the needs of its life. Where they will be happy as long as their needs are in accordance with the ability to fulfill their happiness.

The purpose of this study is to see the influence of self-compassion in improving the psychological well-being of adolescents at the *Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah II Kadapiro Surakarta*. This type of research uses a type of quantitative research that conducts hypothesis tests. In this study, researchers used a research design that refers to experimental research, namely with the design of *The One Group Pretest-Posttest Design*. From the hypothesis test, the results of the study can be obtained that there is an influence of self-compassion to improve the psychological well-being of adolescents at the *Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah II Kadapiro, Surakarta*.

The results showed that there is an influence of Self-Compassion to improve the Psychological Well-being of adolescents, which means that young women who live in the orphanage already have a good enough ability to overcome various problems that indirectly the teenager can form their self-acceptance attitude and can also process themselves into a better teenager so that the teenagers who live in orphanages also have a better level of psychological well-being as well.

Keywords : Self-Compassion, Psychological Well-Being of Adolescents

الملخص

تميل الرفاه النفسي للمراهقين الذين يعيشون في دور الأيتام إلى أن تكون أقل من الرفاه النفسي للمراهقين الذين يعيشون مع أسر سليمة . يمكن مساعدة الأفراد على التغلب على هذه المشاكل من خلال خلق الهدوء لتجنب المشاعر والسلوكيات السلبية التي يمكن أن تضر أنفسهم حتى يتمكنوا من جعل حياتهم أكثر قيمة . المشاكل النفسية التي يعاني منها المراهقون في دور الأيتام هي التوتر والاكتئاب بحيث ينتبهون أكثر لرفاههم النفسي ويتعاطفون مع أنفسهم. يمكن بناء هذا الشعور بالتعاطف من خلال إظهار التعاطف مع الذات وهو ما يسمى التعاطف مع الذات.

يمكن أن تتأثر الرفاهية النفسية بالعوامل الداخلية والخارجية. العوامل الداخلية التي تؤثر على الصحة النفسية للمراهقين عندما يكون المراهقون واقعيين للغاية بشأن درجة القبول التي سيحصلون عليها ، ويشعرون بالرضا عن الأشخاص الذين يتقبلونهم ويظهرون المودة لهؤلاء الأشخاص. احتياجات المراهقين للدعم أو القبول ، والمودة والإنجاز هي عناصر السعادة التي تعتمد على البيئة أو على أنفسهم. العوامل الخارجية التي تؤثر على الرفاه النفسي هي التحكم الذي توفره البيئة لتلبية احتياجات حياتهم. حيث يكون سعيدا ما دامت احتياجاته تتناسب مع قدرته على إشباع سعادته. كان الغرض من هذه الدراسة هو فحص تأثير التعاطف مع الذات في تحسين الرفاه النفسي للمراهقين في المنزل الاجتماعي للأطفال يودا، سوكرجو. يستخدم هذا النوع من البحث نوعاً من البحث الكمي الذي يقوم بإجراء اختبار الفرضيات. في هذه الدراسة ، استخدم الباحث تصميم بحث يشير إلى البحث التجريبي ، وهو تصميم الاختبار القبلي البعدي لمجموعة واحدة. من اختبار الفرضية ، يمكن الحصول على تأثير التعاطف الذاتي على تحسين الرفاه النفسي للمراهقين في دار أيتام أيسيا 2 ، الأميرة كادييرو ، سوراكارتا.

تظهر النتائج أن هناك تأثيراً للتعاطف مع الذات لتحسين الرفاهية النفسية للمراهقين ، مما يعني أن الشباب اللائقي يعيشون في دار الأيتام لديهم بالفعل قدرة جيدة إلى حد ما على التغلب على المشكلات المختلفة التي يمكن أن تشكل بشكل غير مباشر موقفهم من الذات-القبول وكذلك القدرة على تنمية أنفسهم ليصبحوا مراهقين أفضل بحيث يتمتع المراهقون الذين يعيشون في دور الأيتام أيضاً بمستوى أفضل من الرفاهية النفسية أيضاً.

الكلمات المفتاحية: التعاطف مع الذات ، الرفاه النفسي للمراهق

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan mengambil judul penelitian **Pengaruh *Self-Compassion* Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah II Kadipiro, Surakarta.**

Tesis ini di susun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna untuk memperoleh gelar Mater of Arts (M.A). Tesis ini diajukan kepada Program Studi *Interdisiplinary Islamic Studies*, Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bimbingan, arahan, dan dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, penulis banyak mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A., selaku rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan masa studinya di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag., selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

3. Dr. Nina Mariani Noor, SS., M.A., selaku Kepala Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Zulkipli Lessy, S.Ag., S.Pd., M.Ag., MSW, Ph.D., selaku Dosen Pembimbing dalam proses pembuatan tesis ini, yang telah meluangkan banyak waktunya untuk memberikan arahan, bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
5. Seluruh Dosen Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah banyak memberikan ilmunya kepada penulis selama masa perkuliahan.
6. Seluruh staff dan Karyawan Akademik Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu dalam mengurus segala sesuatunya sehingga penulis dapat menyelesaikan urusan administrasinya.
7. Seluruh Staff dan Karyawan Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah memberikan banyak referensi untuk membantu penulis dalam menyelesaikan tesis.
8. Dra. Sukasni, selaku ketua di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah II Kadipiro Surakarta, yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah II Kadipiro Surakarta.
9. Seluruh Pengurus Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah II Kadipiro Surakarta, yang telah membantu penulis dalam proses penelitian.

10. Anak-anak Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah II Kadipiro Surakarta, selaku responden yang telah bersedia menjadi subjek penulis dalam proses penelitian ini.
11. Kedua orang tua saya yang saya cintai, Bapak Danu Afaril dan (almh) Ibu Nuraini yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat kepada penulis agar segera menyelesaikan tesisnya.
12. Adik saya satunya-satunya yang saya sayangi, Arfian Nugraha Kusuma, yang juga selalu memberikan doa dan semangat kepada penulis untuk segera menyelesaikan tesisnya.
13. Teman-Teman Pascasarjana Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019- Genap, terimakasih untuk semua momentum dan kenangannya selama proses perkuliahan berlangsung.
14. Teman-teman dan sahabat-sahabat saya, Farida Nur Chasanah, S.Akun., Intan Anggraini Said, S.Akun., Nur Azizah JD, S.Akun., Desty Prabandari, S.H., Novia Silmi Mustika, AMD.Par., Fernando Adi Nugroho, S.Pd., Bakhtiar Purba Mahendra, S.E., Dwi Cahyaningrum, S.Sos., M.A., Syeilla Amrina Rosyada, S.Sos. M.A., Winda Sabrina, S.Sos., M.A., yang tidak bosan-bosannya selalu memberikan semangat dan yang selalu mengingatkan penulis untuk segera menyelesaikan tesis ini.
15. Dan yang lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran

untuk bisa menyempurnakan penulisan tesis ini. Semoga tesis ini dapat menjadikan langkah awal penulis untuk meraih sebuah kesuksesan di masa depan. Amin yarabbal alamin.

Yogyakarta, 30 Maret 2022

Penulis

Anugerah Mawarti, S.Sos
NIM. 19200012030



DAFTAR ISI

Contents

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
الملخص.....	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Signifikasi dan Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
G. Sistematika Penulisan	7
BAB II.....	9
LANDASAN TEORI.....	9
A. <i>Self-Compassion</i>	9
1. Pengertian <i>Self-Compassion</i>	9
2. Komponen Dalam <i>Self-Compassion</i>	10
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-compassion</i>	13
4. Pola Asuh.....	13
5. Budaya	14
B. Kesejahteraan Psikologi.....	15
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologi.....	15
2. Dimensi- dimensi Kesejahteraan Psikologis.....	16

3. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	18
C. Remaja	20
1. Pengertian Remaja	20
2. Ciri-Ciri Remaja.....	20
3. Tugas Perkembangan Masa Remaja	24
4. Kebahagiaan dalam Masa Remaja	25
D. Hasil Penelitian Yang Relevan	27
E. Hipotesis	32
BAB III	34
METODE PENELITIAN.....	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Rancangan Penelitian.....	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
1. Tempat Peneltian	35
2. Waktu Penelitian.....	35
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel.....	36
3. Teknik Pengambilan Sampel	36
E. Data dan Sumber Data	36
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Variabel-Variabel Penelitian.....	37
1. Variabel Bebas	37
2. Variabel Terikat.....	38
H. Definisi Operasional.....	38
1. Variabel <i>Self-Compassion</i>	38
2. Variabel Kesejahteraan Psikologis Remaja Panti Asuhan	38
I. Teknik Analisis Data.....	39
1. Uji Kualitas Data.....	39
2. Uji Asumsi Klasik.....	40
3. Uji Ketetapan Model.....	41
4. Uji Hipotesis	42
5. Analisis Regresi Linier.....	43
BAB IV	44
ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN	44
A. Gambaran Umum Penelitian.....	44

1.	Deskripsi Lokasi Penelitian	44
2.	Visi, Misi dan Tujuan	44
3.	Susunan Pengurus Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah II Kadipiro, Surakarta....	46
B.	Gambaran Umum Responden	47
C.	Pengujian dan Hasil Analisis Data.....	48
1.	Uji Kualitas Data.....	48
a.	Uji Validitas	48
b.	Uji Reliabilitas	53
2.	Uji Asumsi Klasik.....	54
a.	Uji Normalitas.....	54
b.	Uji Heterokedastisitas	55
3.	Uji Ketetapan Model.....	56
a.	Uji F	56
b.	Uji Koefisiensi Determinasi (R^2).....	57
4.	Uji Hipotesis	57
a.	Uji Hipotesis	57
b.	Uji Hipotesis Membandingkan Nilai t hitung dengan t tabel.....	58
5.	Analisis Regresi Linier.....	59
a.	Uji Analisis Regresi Linier Sederhana.....	59
b.	Uji Persamaan Regresi Linier Sederhana.....	61
D.	Pembahasan.....	62
	BAB V	65
	PENUTUP	65
A.	Kesimpulan.....	65
B.	Keterbatasan Peneliti.....	65
C.	Saran	66
D.	Penutup	66
	DAFTAR PUSTAKA.....	68
	LAMPIRAN.....	70
	DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	89

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Presentase kuesioner
Tabel 4.2	Hasil Uji Validitas Data Variabel <i>Self-Compassion</i>
Tabel 4.3	Hasil Uji Validitas Data Variabel Kesejahteraan Psikologis Remaja
Tabel 4.4	Hasil Uji Reliabilitas
Tabel 4.5	Hasil Uji Normalitas
Tabel 4.6	Hasil Uji Heterokedastisitas
Tabel 4.7	Hasil Uji F
Tabel 4.8	Hasil Uji Koefisiensi Determinasi (R^2)
Tabel 4.9	Hasil Uji Hipotesis
Tabel 4.10	Hasil Uji Hipotesis Membandingkan nilai t-hitung dengan t-tabel
Tabel 4.11	Hasil Uji Analisis Regresi Linier Sederhana
Tabel 4.12	Hasil Uji Persamaan Regresi Linier Sederhana



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah individu yang sedang berada pada periode transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menjembatani antara masa kanak-kanak dan masa dewasa.¹ Remaja memiliki tugas perkembangan yang berkaitan dengan penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial yang baik menjadikan remaja memiliki kepuasan atas diri sehingga memberikan dampak positif bagi perkembangan diri dalam menjalani masa remaja. Remaja yang memiliki penyesuaian sosial rendah tidak mampu bersosialisasi dan mendapatkan penolakan dari teman sebaya. Remaja yang tidak memiliki teman akan merasa terisolasi dan menarik diri dari lingkungan sosial sehingga tidak mampu untuk mengintegrasikan diri serta sulit membentuk hubungan yang bermakna dengan orang lain.² Menurut Erikson, pada fase ini mereka memiliki tugas perkembangan tertentu yakni menemukan siapa dirinya, bagaimana mereka nantinya, dan arah mana yang nantinya akan mereka jalani dalam kehidupan.³ Pada masa perkembangan, akan sangat penting bagi diri remaja untuk melakukan proses belajar melalui pengalaman baru, seperti keluarga, lingkungan hidup, dan pendidikan untuk menemukan siapa dirinya. Pembelajaran baru

¹John W. Santrock, *Life Span Development*, 13th ed. (Jakarta: Erlangga, 2012).

²Sri Maslihah, "Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat," *Jurnal Psikologi Undip* Vol.10, No. 2(2011): 103–114.

³John W. Santrock, *Life Span Development*.

ini diharapkan dapat mendidik remaja menjadi seorang individu yang berkualitas nantinya, baik dalam segi kognitif, emosi, ataupun spiritual mereka. Namun, pada kenyataannya kondisi tiap individu berbeda. Jika pada umumnya remaja tinggal dengan orang tuanya dan berkembang dengan baik, tidak dapat dipungkiri bahwa di sisi lain, terdapat beberapa remaja yang tidak tinggal bersama keluarga inti mereka bahkan, sebagian diantaranya harus tinggal di panti.

Permensos No. 30/HUK/2011 menyebutkan bahwa panti asuhan merupakan suatu lembaga yang berperan dalam mendukung pengasuhan alternatif bagi anak yang tidak diasuh oleh keluarga inti, keluarga besar, atau kerabat pengganti. Panti asuhan diharapkan dapat menjadi wadah dalam pemenuhan aspek-aspek dari hak-hak anak meliputi kebutuhan dasar, kebutuhan pengasuhan, perlindungan, dan partisipasi anak. Hak seorang individu yang tidak dapat diperolehnya, akan tergantikan melalui panti asuhan baik dari segi pengasuhan maupun pengembangan keterampilan interpersonal mereka. Hal ini sejalan dengan apa yang dinyatakan oleh Mussen bahwa para penghuni panti asuhan dapat meningkatkan kualitas dirinya secara maksimal dengan adanya bimbingan dan perhatian dari pengasuh.⁴

Saricaoglu dan Arslan menyatakan bahwa pengalaman individu terhadap perasaan negatif seperti kesedihan, kekhawatiran, kelelahan, dan kegagalan mengakibatkan individu merasa menderita dan terkadang

⁴Komang Diah Laxmy Prabadevi dan Putu Nugrahaeni Widiyasavitri, "Hubungan Konsep Diri Akademik Dengan Motivasi Berprestasi Pada Remaja Awal Yang Tinggal Di Panti Asuhan Di Denpasar," *Jurnal Psikologi Udayana* Vol.1, No.2 (2014): 261–270.

merugikan dirinya sendiri. Hal tersebut juga disebabkan karena kurangnya penerimaan diri mereka terhadap pengalaman negatif. Sehingga mereka hanya terpaku pada pengalaman tersebut tanpa melakukan suatu perubahan yang menimbulkan perasaan putus asa.⁵

Masalah psikologis cenderung dialami oleh remaja Panti Asuhan yaitu seperti stress dan depresi. Hal ini sejalan dengan temuan Batool & Shehzadi, bahwa kesejahteraan psikologis pada remaja yang tinggal di Panti Asuhan adalah lebih rendah daripada kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal dengan keluarga yang utuh.⁶

Kesejahteraan (*well-being*) secara psikologis merupakan aspek penting untuk dikembangkan selain mengutamakan kesejahteraan secara fisik, sosial maupun materi. Pandangan tentang *well-being* terdiri dari dua pandangan utama yaitu kebahagiaan (*subjective well-being*) dan pengoptimalan potensi diri (*psychological well-being*). *Psychological wellbeing* bukan hanya melihat kebahagiaan sebagai indikator utama kesejahteraan (*well-being*) dalam diri individu, tetapi kemampuan individu dalam mengaktualisasikan potensi diri untuk mencapai kesejahteraan (*well-being*) secara psikologis.⁷

⁵Halim Saricaoglu dan Coskun Arslan, "An Investigation into Psychological Well-Being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-Compassion," *Educational Science Theory and Practice* Vol.13 No. 4 (2013): 2097–2104, doi.org/10.12738/est.p.2013.4.1740.

⁶Syeda Shahida Batool and Aman Shehzadi, "Intrapersonal and Interpersonal Determinants of Well-Being of Orphans and Non-Orphans," *Journal of Professional Psychology* Vol.16, No. 1 (2017): 49–65.

⁷Kuldeep Singh Jitendra Mohan dan Mehryar Anasseri, *Psychological Wellbeing: Dimensions, Measurements and Applications* (Germany: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012).

Individu dapat dibantu mengatasi permasalahan tersebut dengan cara menciptakan ketenangan untuk menghindari perasaan-perasaan negatif dan perilaku yang dapat membahayakan diri mereka sendiri agar mereka dapat menjadikan hidup mereka lebih berharga. Sehingga mereka lebih memperhatikan kesejahteraan psikologisnya dan memberikan simpati pada dirinya sendiri. Perasaan simpati tersebut dapat dibangun dengan menunjukkan belas kasih terhadap diri sendiri yang dikatakan sebagai *self compassion*.

Self compassion merupakan kemampuan individu dalam memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap diri sendiri ketika mengalami tantangan, masalah, dan kesulitan dalam hidup serta memahami bahwa segala tantangan, masalah, dan kesulitan dalam hidup merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia. *Self compassion* mampu melindungi individu dari berbagai emosi negatif seperti stres, cemas dan depresi serta menyeimbangkannya dengan emosi positif dan berpengaruh terhadap peningkatan *psychological well-being*.⁸

Salah satu aspek dari *self compassion* yaitu *mindfulness* berperan penting terhadap peningkatan kesejahteraan (*wellbeing*) dalam diri individu. *Mindfulness* mampu melindungi diri dari stres, perasaan cemas dan depresi. *Mindfulness* membawa individu kembali kepada keadaan saat ini, membantu individu secara sadar dalam menentukan keputusan, perilaku dan kegiatan secara mandiri sehingga dapat berpengaruh terhadap

⁸Kristin Neff, *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind* (Texas: Harper Collins Publishers, 2011).

peningkatan kesejahteraan (*wellbeing*) khususnya pada dimensi kemandirian.⁹

Neff dan Costigan menyatakan apabila seorang individu mampu memberikan kasih sayang terhadap dirinya dan memberikan kepedulian saat mengalami kegagalan dalam hidupnya maka hal tersebut juga mampu meningkatkan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) di dalam dirinya.¹⁰

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk dapat melakukan penelitian tentang **“Pengaruh *Self-Compassion* Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remajadi Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah II Kadipiro, Surakarta”** yang nantinya akan dianalisis dan dituangkan kedalam tesis ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dikemukakan diatas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut, “Remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah II Kadipiro, Surakarta ini merasa belum mampu menerima diri dari segala kekurangan yang dimiliki pada dalam dirinya.”

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka perlu adanya pembatasan masalah supaya penelitian ini terfokus pada masalah yang diangkat. Peneliti memfokuskan penelitiannya pada faktor-faktor

⁹Ibid.

¹⁰Kristin D. Neff dan Andrew P. Costigan, “Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness,” *Psychologie in Oesterreic* Vol. 2, No. 3 (2014): 114-119, <https://selfcompassion.org/wp-content/uploads/publications/Neff&Costigan.pdf>.

yang akan menjadi variabel dalam penelitian ini yaitu *Self-Compassion* dan Kesejahteraan Psikologi pada Remaja di Panti Asuhan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu, Bagaimanakah pengaruh *self-compassion* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah II Kadipiro, Surakarta?

E. Signifikasi dan Tujuan Penelitian

Berikut adalah tujuan dan signifikasi dari penelitian yang membahas tentang pengaruh *self-compassion* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah II Kadipiro, Surakarta.

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk melihat adanya pengaruh *self-compassion* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah II Kadipiro, Surakarta.

2. Signifikasi Penelitian

Signifikasi Teoritis : penelitian ini membantu kita memahami tentang *self-compassion* remaja dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis nya khususnya bagi remaja yang tinggal di panti asuhan.

Secara Praktisi : penelitian ini diharapkan dapat menjawab pertanyaan tentang adanya pengaruh *self-compassion* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan bagi peneliti dan dapat mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *Self-Compassion* dalam meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pembaca atau sebagai wacana keilmuan, maupun sebagai salah satu referensi atau bahan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya.

G. Sistematika Penulisan

Tesis ini terdiri dari 5 (lima) bab, serta dimaksudkan sebagai referensi bagi siapapun yang ingin mendalami pengaruh *self-compassion* dalam meningkatkan kesejahteraan psikologi remaja.

Diawali dari bab pertama yang akan membahas mengenai hal-hal pokok yang akan penelitian yang meliputi latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan skripsi.

Bab kedua tesis ini akan membahas mengenai landasan teori yang dijadikan dasar dari penelitian ini yang meliputi kajian teori, hasil penelitian yang relevan, kerangka berfikir, dan hipotesis.

Bab ketiga, tesis ini berusaha membahas mengenai waktu dan wilayah penelitian, jenis penelitian, populasi, sampel, dan teknik pengambilan sampel, data dan sumber data, teknik pengumpulan data, variabel penelitian, definisi operasional variabel, dan teknik analisis data.

Bab keempat, dari tesis ini penulis akan membahas mengenai Analisis data merupakan ini akan membahas mengenai data yang telah diambil atau gambaran umum penelitian, pengujian dan hasil analisis data, serta pembahasan hasil analisis data atau pembuktian hipotesis.

Bab kelima, tesis ini akan membahas mengenai kesimpulan hasil penelitian, keterbatasan penelitian, dan saran-saran yang ingin disampaikan.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh dari *Self-Compassion* Terhadap Kesejahteraan Psikologi Remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah II Kadipiro, Surakarta, yang artinya para remaja putri yang tinggal di panti asuhan ini sudah memiliki kemampuan yang cukup baik untuk mengatasi berbagai masalahnya sendiri. Secara tidak langsung remaja putri tersebut sudah bisa membentuk sikap penerimaan dirinya dan juga dapat mengolah diri mereka menjadi seorang remaja yang lebih baik sehingga para remaja putri yang tinggal di panti asuhan ini juga memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik juga.

B. Keterbatasan Peneliti

1. Penelitian ini hanya dilakukan pada remaja di Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah II Surakarta, sehingga memungkinkan adanya perbedaan hasil penelitian dan kesimpulan apabila penelitian dilakukan pada objek penelitian yang berbeda.
2. Penelitian ini hanya terbatas pada variabel *Self-Compassion* dan Kesejahteraan Psikologis Remaja di Panti Asuhan.

3. Nilai determinasi yang dihasilkan dalam penelitian ini yaitu sebesar 38,8% yang berarti masih ada variabel-variabel lain yang bisa dijadikan sebagai faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja diluar variabel yang diteliti.

C. Saran

Dengan mempertimbangkan hasil analisis, kesimpulan dan keterbatasan yang telah dikemukakan di atas maka penelitian ini memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambah variabel lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih maksimal.
2. Bagi remaja putri yang tinggal di panti asuhan diharapkan untuk lebih bisa menerima dirinya dan lebih membuka dirinya untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Sehingga remaja putri tersebut dapat berdamai dengan dirinya sendiri dan dapat menerima keadaan dirinya.

3. Bagi Panti Asuhan Yatim Putri Aisyiyah II Kadipiro, Surakarta, hasil dari penelitian bisa dijadikan sebagai bahan evaluasi untuk kedepannya.

D. Penutup

Alhamdulillahirrobil'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis

dapat menyelesaikan tesis ini. Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kata kesempurnaan. Oleh karena itu, sumbangan saran dan kritik yang konstruktif sangat dinanti demi perbaikan dan penyempurnaan penulisan tesis ini. Penulis juga menyampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam proses penyelesaian tesis ini. Semoga dengan adanya tesis ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Battol, Syeda. Shahida., & Shehzadi, A. "Intrapersonal and Interpersonal Determinants of Well-Being of Orphans and Non-Orphans." *Journal of Professional Psychology* Vol. 16, no. 1 (2017): 49–65.
- Christopher K. Germer. "Self-Compassion in Clinical Practice." *Journal Of Clinical Psychology* Vol. 69, no. 8 (2013): 1–12.
- Clara, M. "Whats Is Reflection? Looking for Clarity in an Ambiguous Notion." *Journal of Teacher Education* Vol.66, no. 3 (2015): 261–271.
- Ghozali, Imam. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penrbit Unversitas Diponegoro, 2006.
- Hurlock, Elizabeth B. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga, 1980.
- Latan, Hengky dan Selva Temalagi. *Analisis Multivariate Teknik dan Aplikasi Menggunakan Program IBM SPSS 20.0*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Maslihah, Sri. "Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat." *Jurnal Psikologi Undip* 10, no. 2 (2011): 103–114.
- Nasution. *Metode Research*. Jakarta: Bumi Aksara, 2003.
- Neff, Kristin D., and Katie A. Dahm. *Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates To Mindfulness*. New York: Springer, 2015.
- Neff, Kristin D., Pisitsungkagarm, K., & Hseih, Y. "Self-Compassion and Self Construal in the United States, Thailand, and Taiwan." *Journal of Cross-Cultural Psychology* Vol. 39 no.3 (2008): 267–285.
- Neff, Kristin D. "Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being." *Social and Personality Psychology Compass* Vol. 5, no. 1 (2011): 1–12.
- Neff, Kristin. "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself." *Self and Identity* Vol. 2, no. 2 (2003): 85–101.
- Neff, Kristin. D. "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion." *Self and identity* Vol. 2, no. 3 (2003): 223–250.
- Neff, Kristin. D. dan Andrew. P. Costigan. "Self-Compassion, Wellbeing, and

- Happiness.* "Psychologie in Osterreich" Vol. 2, no.3 (2014): 114–119.
- Neff, Kristin. *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. Texas: Harper Collins Publishers, 2011.
- Nurchayani, Evi. "Self Compassion dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa." *Tesis*, Universitas Muhammadiyah Malang, 2021.
- Prabadewi, Komang Diah LaxmyandPutu Nugrahaeni Widadiasavitri. "Hubungan Konsep Diri Akademik Dengan Motivasi Berprestasi Pada Remaja Awal Yang Tinggal di Panti Asuhan di Denpasar." *Jurnal Psikologi Udayana* Vol. 1, no. 2 (2014): 261–270.
- Santrock, John W. *Life Span Development*. 13th ed. Jakarta: Erlangga, 2012.
- Saricaoglu, HalimandCoskun Arslan. "An Investigation into Psychological Well-Being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-Compassion." *Educational Science Theory and Practice* Vol. 13, no. 4 (2013): 2097–2104. doi.org/10.12738/est p.2013.4.1740.
- Sekaran, Uma dan Roger Bougie. *Metodologi Penelitian Untuk Bisnis*. Jakarta: Salemba Empat, 2017.
- Singh, Kuldeep, Mohan, Jitendra, & Anasseri, M. *Psychological Wellbeing: Dimensions, Measurements and Applications*. Germany: LAP Lambert Academic Publishing, 2012.
- Sinta, Ari. "Pengaruh Dimensi Kepribadian Big Five Yang Dimediasi oleh Self-Compassion Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Panti Asuhan." *Tesis*, Universitas Sumatera Utara, 2020.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2006.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sugiyono. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Suliyanto. *Metode Riset Bisnis*. Yogyakarta: Andi Offset, 2009.
- Sunjoyo. *Aplikasi SPSS Untuk Smart Riset: Program IBM SPSS 21.0*. Bandung: Alfabeta, 2013.
- Renggani, Atikah Fairuz dan Putu Nugrahaeni Widadiasavitri. "Peran Self-

Compassion Terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar.” *Jurnal Psikologi Udayana* Vol. 5, no. 2 (2018): 177–186.

Ryff, Carol D. “*Happiness Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being.*” *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 57, no. 6 (1989): 1069–1081.

Ryff, Carol D. dan Corey L. M. Keyes. “*The Structure of Psychological Well-Being Revisited.*” *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 69, no. 4 (1995): 719–727.

Ryff, Carol D. and Burton Singer. “*Psychological Well Being Meaning, Measurement and Implications for Psychoteraphy Research.*” *Journal of Psychoteraphy Psycomatics* Vol. 65 no. 1 (1996): 14–23.

Wahyuningsih, Hepi, Resnia Novitasari, dan Fitri Ayu Kusumaningrum. “*Kelekatan dan Kesejahteraan Psikologis Anak dan Remaja: Studi Meta-Analisis.*” *Jurnal Ilmiah Psikologi* Vol. 7, no. 2 (2020): 267–284.

Wardi, Rahmi Agustina, dan Yuninda Tria Ningsih. “*Kontribusi Self-Compasiion Terhadap Pembentukan Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis): Sebuah Studi Literatur.*” *Jurnal Riset Psikologi* Vol. 2021, no.1 (2021): 1-12.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA