

**Peran Moderasi Resiliensi: Apakah Self-Compassion Memengaruhi
Subjective Well-Being Pada Remaja Panti Asuhan?**
(*The Moderating Role of Resilience: Does Self-Compassion Influence Subjective Well-Being among
Orphanage Adolescents?*)

Santi Esterlita Purnamasari*, Vicky Mellenia Rachmat, Martaria Rizky Rinaldi, Netty Widiastuti
Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia
*)santi@mercubuana-yogy.ac.id

Abstrak

Remaja yang tinggal di panti asuhan menghadapi tantangan besar karena hidup terpisah dari orangtua, yang kerap memicu perasaan kesepian, penolakan, dan rendah diri. Hal ini dapat berdampak pada rendahnya *subjective well-being*. Untuk mengatasi hal tersebut, remaja perlu memiliki self-compassion dan resiliensi agar mampu bangkit dan berdamai dengan pengalaman hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran moderasi resiliensi dalam hubungan antara self-compassion dengan *subjective well-being* pada remaja panti asuhan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Partisipan penelitian adalah 93 remaja yang tinggal di panti asuhan (12-21 tahun). Instrumen pengumpulan data yang digunakan berupa: *Satisfaction with Life Scale* ($\alpha = 0,742$); *Scale of Positive and Negative Experience* ($\alpha = 0,970$); *Connor-Davidson Resilience Scale* ($\alpha = 0,86$); dan *Skala Self-Compassion* ($\alpha = 0,788$). Analisis data menggunakan metode regresi moderasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa self-compassion berpengaruh positif signifikan terhadap *subjective well-being* ($\beta = 0,6747$, $p < 0,001$), demikian pula resiliensi ($\beta = 0,7878$, $p < 0,001$). Namun, interaksi antara self-compassion dan resiliensi tidak signifikan ($\beta = -0,0135$, $p = 0,244$), sehingga resiliensi tidak memoderasi hubungan tersebut. Berdasarkan temuan ini, diharapkan pihak-pihak terkait dapat merancang program intervensi psikologis untuk meningkatkan self-compassion, resiliensi, dan *subjective well-being* pada remaja panti asuhan guna mendukung kesejahteraan yang optimal.

Kata kunci: panti asuhan, remaja, resiliensi, self-compassion, *subjective well-being*

Abstract

Adolescents living in orphanages face significant challenges due to being separated from their parents, which often triggers feelings of loneliness, rejection, and low self-worth. These experiences can negatively impact their *subjective well-being*. To cope with these challenges, adolescents need to develop self-compassion and resilience in order to rise above and make peace with their difficult life experiences. This study aims to examine the moderating role of resilience in the relationship between self-compassion and *subjective well-being* among adolescents in orphanages. This research used a correlational quantitative approach. The study involved 93 adolescents living in orphanages (age between 12-21 years). The data collection instruments used were: *Satisfaction with Life Scale* ($\alpha = 0.742$); *Scale of Positive and Negative Experience* ($\alpha = 0.970$); *Connor-Davidson Resilience Scale* ($\alpha = 0.86$); and *Self-Compassion Scale* ($\alpha = 0.788$). The collected data were analyzed using moderation regression methods. The results showed that self-compassion had a significant positive effect on *subjective well-being* ($\beta = 0.6747$, $p < 0.001$), as did resilience ($\beta = 0.7878$, $p < 0.001$). However, the interaction between self-compassion and resilience was not statistically significant ($\beta = -0.0135$, $p = 0.244$), indicating that resilience did not moderate the relationship. These findings highlight the importance of promoting both self-compassion and resilience through psychological interventions to support the well-being of orphaned adolescents.

Keywords: orphanage adolescents, resilience, self-compassion, *subjective well-being*

PENDAHULUAN

Remaja yang tinggal di panti asuhan menghadapi berbagai tantangan perkembangan yang sering kali lebih kompleks dibandingkan dengan remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga. Pada tahap perkembangan ini, remaja sedang menjalani fase kritis dalam pembentukan identitas diri, pencarian jati diri, serta perkembangan kemandirian emosional dan sosial (Branje et al., 2021). Mereka juga sangat bergantung pada dukungan dari orang tua atau pengasuh untuk membangun rasa aman dan stabilitas psikologis. Namun, kondisi di panti asuhan sering kali tidak memberikan dukungan yang cukup bagi remaja untuk melewati tahapan ini dengan baik (Ushanandini & Gabriel, 2017).

Remaja yang tinggal di panti asuhan seringkali mengalami keterbatasan dalam hal akses ke dukungan emosional yang stabil (Anbar et al., 2023). Kehilangan orang tua atau hidup dalam kondisi yang penuh ketidakpastian dapat menyebabkan mereka merasakan perasaan kehilangan, kesepian, dan penolakan. Ketidakpastian mengenai masa depan, kurangnya perhatian individual, serta keterbatasan sumber daya untuk memenuhi kebutuhan emosional juga menjadi tantangan yang signifikan. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan dalam proses pembentukan identitas, munculnya perasaan rendah diri, serta ketidakmampuan dalam membangun hubungan sosial yang sehat (Sahad et al., 2018). Selain itu, lingkungan sosial di panti asuhan yang kadang penuh dengan ketegangan antar-individu atau ketidakstabilan sosial-ekonomi dapat memperburuk keadaan psikologis mereka (Mohammadzadeh et al., 2018).

Beragam masalah yang dialami remaja di panti asuhan ini dapat berdampak langsung pada *well-being* remaja, salah satunya *subjective well-being* (Dilawar et al., 2024; Ibdar et al., 2021). *Subjective well-being* mengacu pada bagaimana seseorang mengevaluasi kehidupannya, yang mencakup

dimensi keseimbangan afektif (afek positif dan afek negatif) serta kepuasan hidup secara keseluruhan (Lucas & Diener, 2008). Ketika remaja merasa terputus secara emosional dari orang-orang di sekitarnya, merasa tidak didukung, atau merasa ketidakpastian mengenai masa depan mereka, *subjective well-being* mereka dapat menurun secara signifikan. Ketidakstabilan emosi, stres kronis, dan perasaan putus asa yang muncul dari kondisi tersebut sering kali memperburuk keadaan mental mereka, sehingga meningkatkan risiko munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan perilaku maladaptif (Cummins, 2013).

Subjective well-being yang rendah tidak hanya berdampak pada perasaan dan pengalaman emosi negatif, tetapi juga mempengaruhi berbagai aspek kehidupan lain, seperti prestasi akademik, kemampuan sosial, dan fungsi psikologis sehari-hari (Derdikman-Eiron et al., 2011; Parra-Rizo & Sanchis-Soler, 2020). Remaja yang memiliki *subjective well-being* rendah cenderung merasa tidak termotivasi, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, dan lebih rentan terhadap pengaruh negatif dari lingkungan mereka. Dalam jangka panjang, penurunan *subjective well-being* dapat mengganggu perkembangan remaja menuju fase dewasa yang lebih sehat secara emosional dan mental. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being* remaja di panti asuhan sangat penting untuk mendukung intervensi yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya, *self-compassion* diketahui memiliki hubungan yang signifikan dengan *subjective well-being*. *Self-compassion* adalah sikap baik hati terhadap diri sendiri saat menghadapi penderitaan atau kegagalan, yang melibatkan rasa pengertian, tidak menghakimi, dan melihat penderitaan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang universal (Neff, 2003a). Remaja yang memiliki *self-compassion* cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif, memaafkan diri sendiri, dan tetap

tenang dalam situasi sulit, yang pada akhirnya meningkatkan *subjective well-being* mereka (Neff, 2011). Hal ini menunjukkan bahwa self-compassion dapat menjadi faktor penting dalam melindungi kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan.

Selain *self-compassion*, resiliensi juga dikenal sebagai faktor protektif yang dapat mendukung *subjective well-being*. Resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk beradaptasi dengan tantangan, bangkit dari kesulitan, dan tetap mempertahankan keseimbangan emosional dalam menghadapi stres (Luthar et al., 2000). Remaja yang memiliki resiliensi yang tinggi lebih mampu mengatasi tekanan psikologis dan menjaga *subjective well-being* mereka meskipun menghadapi berbagai kesulitan hidup. Resiliensi membantu individu untuk lebih cepat pulih dari pengalaman negatif dan melihat tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan berkembang (Connor et al., 2003).

Meskipun resiliensi dan self-compassion masing-masing telah terbukti berperan penting dalam mendukung *subjective well-being* (Neff, 2003; Zessin et al., 2015; Masten & Tellegen, 2012), masih terbatas penelitian yang mengeksplorasi bagaimana kedua faktor ini berinteraksi, khususnya pada populasi remaja panti asuhan. Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa resiliensi berhubungan positif dengan *subjective well-being* (Hu et al., 2015; Masten, 2014), dan juga dapat memperkuat pengaruh faktor protektif lainnya, seperti self-compassion, terhadap berbagai indikator kesejahteraan psikologis (Arslan, 2016; Bluth & Blanton, 2015; Padmanabhanunni et al., 2023).

Berdasarkan perspektif teori stres-buffering (Cohen & Wills, 1985), resiliensi dapat berperan sebagai moderator yang memperkuat atau memperlemah pengaruh self-compassion terhadap *subjective well-being*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji peran moderasi resiliensi dalam hubungan antara self-compassion dan *subjective well-being* pada remaja panti asuhan.

Temuan diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang meningkatkan *subjective well-being* remaja dalam konteks kehidupan panti asuhan, serta implikasi praktis bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif.

Pendahuluan menjelaskan latar belakang (rasional penelitian), masalah dan tujuan penelitian, sekaligus teori atau tinjauan pustaka yang menjawab permasalahan, dan diakhiri (jika ada) hipotesis. Tinjauan pustaka disajikan secara ringkas, padat dan disertai rujukan yang harus dapat dipertanggungjawabkan otoritas penulisnya. Jangan menulis sub judul dalam pendahuluan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan tujuan untuk menguji hubungan antara self-compassion, resiliensi, dan *subjective well-being* pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 93 remaja dengan rentang usia 12 hingga 21 tahun, yang direkrut dari berbagai panti asuhan di wilayah penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi beberapa skala psikologis yang telah tervalidasi. *Subjective well-being* diukur melalui dua komponen, yaitu life satisfaction dan affect balance. Komponen life satisfaction diukur menggunakan Satisfaction with Life Scale (SWLS) yang diadaptasi oleh Hafiza dan Mawarpury (2019) dari Diener et al. (1985), terdiri atas lima aitem yang bersifat favorable, dengan koefisien reliabilitas (α) sebesar 0,742. Komponen affect balance diukur menggunakan Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) yang diadaptasi dari Diener (2009) oleh Hafiza dan Mawarpury (2019), yang terdiri atas enam aitem untuk afek positif ($\alpha = 0,970$) dan enam aitem untuk afek negatif ($\alpha = 0,841$). Skor affect balance diperoleh dengan menghitung selisih antara skor afek positif dan afek negatif.

Variabel resiliensi diukur menggunakan Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25)

yang diadaptasi oleh Faradilla (2021) berdasarkan teori dari Connor dan Davidson (2003). Skala ini terdiri atas 25 aitem *favorable*, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,86. Variabel *self-compassion* diukur menggunakan Skala *Self-Compassion* yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan diadaptasi oleh Kawitri et al. (2020), yang terdiri atas 13 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable*, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,788.

Dalam penelitian ini, *subjective well-being* dioperasionalkan sebagai konstruk komposit yang mencakup dua komponen utama, yaitu *life satisfaction* dan *affect balance*. Komponen *life satisfaction* diukur menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), sementara *affect balance* dihitung berdasarkan selisih antara skor afek positif dan afek negatif dari SPANE.

Untuk memperoleh skor *subjective well-being* komposit, terlebih dahulu dilakukan standarisasi (*z-score*) terhadap skor SWLS dan skor *affect balance*, kemudian kedua skor tersebut dijumlahkan. Skor komposit ini selanjutnya digunakan sebagai

variabel dependen dalam analisis regresi moderasi. Pendekatan ini mengacu pada praktik yang umum digunakan dalam penelitian *subjective well-being* multidimensi (Lucas & Diener, 2008; Busseri & Sadava, 2011).

HASIL

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis data berupa analisis deskriptif dan analisis mediasi. Berdasarkan data demografi terdapat 93 partisipan yang terlibat dalam penelitian ini. Berdasarkan tingkat pendidikan, diperoleh sebanyak 20 partisipan berada pada tingkat pendidikan SMP/MTS; 56 partisipan dalam tingkat pendidikan SMA/SMK/MA; dan 17 partisipan tidak bersekolah. Sementara itu, dari lamanya tinggal di panti, terdapat 39 partisipan tinggal di panti selama kurang dari 1 tahun; 29 partisipan selama 1-2 tahun; 15 partisipan selama 3-4 tahun; serta 10 partisipan tinggal di panti selama lebih dari sama dengan 5 tahun. Data demografi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi

No	Demografi	Keterangan	Jumlah	Persentase
1	Pendidikan	SMP/MTS	20	21,5%
		SMA/SMK/MA	56	60,2%
		Tidak sekolah	17	18,3%
		Total	93	100%
2	Lama Tinggal di Panti Asuhan	<1 Tahun	39	41,9%
		1-2 Tahun	29	31,2%
		3-4 Tahun	15	16,1%
		≥5 Tahun	10	10,8%
		Total	93	100%

Selanjutnya, berdasarkan hasil analisis moderasi, ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan *subjective well-being* pada remaja panti asuhan, dengan nilai estimasi koefisien sebesar 0,674 ($p < 0,001$). Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan *self-compassion* berkaitan dengan peningkatan *subjective well-being*. Selain itu, resiliensi juga menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap *subjective well-being*, dengan

estimasi koefisien sebesar 0,787 ($p < 0,001$), yang menegaskan peran penting resiliensi dalam mendukung *subjective well-being* pada kelompok tersebut.

Namun demikian, hasil analisis terhadap interaksi antara *self-compassion* dan resiliensi (*self-compassion* × resiliensi) menunjukkan nilai estimasi sebesar -0,0135 dengan nilai $p = 0,244$. Nilai ini tidak signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi tidak

memoderasi hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being*. Dengan kata lain, meskipun kedua variabel independen tersebut memiliki pengaruh utama yang signifikan, interaksinya tidak

memberikan kontribusi tambahan yang bermakna terhadap model. Hasil lengkap dari analisis ini dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. *Moderation Estimates*

Variabel	Estimates	SE	Z	p
<i>Self-Compassion</i>	0,6747	0,1806	3,73	< 0,001
Resiliensi	0,7878	0,1793	4,39	< 0,001
<i>Self-Compassion</i> * Resiliensi	-0,0135	0,0116	-1,17	0,244

Oleh karena itu, berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa resiliensi bukan merupakan faktor moderasi yang signifikan dalam hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being*. Namun demikian, baik *self-compassion* maupun resiliensi secara individual tetap menunjukkan pengaruh utama yang signifikan terhadap *subjective well-being* pada remaja panti asuhan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis utama mengenai peran moderasi resiliensi dalam hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* tidak didukung secara signifikan, karena interaksi antara *self-compassion* dan resiliensi tidak menunjukkan pengaruh moderasi yang signifikan ($p = 0,244$). Meskipun demikian, analisis menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif signifikan terhadap *subjective well-being* ($p < 0,001$), demikian pula resiliensi juga berperan positif secara langsung terhadap *subjective well-being* ($p < 0,001$).

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif signifikan terhadap *subjective well-being* pada remaja panti asuhan. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Neff, 2003; Zessin et al., 2015), yang menunjukkan bahwa *self-compassion* membantu individu mengurangi kritik diri yang berlebihan, meningkatkan penerimaan diri, serta memperkuat

keseimbangan emosi positif dan negatif. *Self-compassion*, yang mencakup komponen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003), memungkinkan individu untuk menghadapi pengalaman negatif tanpa terjebak dalam emosi destruktif, yang pada akhirnya meningkatkan *subjective well-being* (Zessin et al., 2015). Dalam konteks remaja panti asuhan, yang sering menghadapi kehilangan, trauma, dan ketidakpastian, sikap pengasuhan diri yang ditumbuhkan melalui *self-compassion* berperan sebagai sumber kekuatan psikologis yang penting untuk meningkatkan kesejahteraan.

Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa resiliensi berpengaruh positif signifikan terhadap *subjective well-being* (Masten & Tellegen, 2012; Yıldırım & Belen, 2018). Resiliensi, sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dan pulih dari stres atau kesulitan, memungkinkan remaja panti asuhan untuk menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih konstruktif. Menurut Yıldırım dan Belen (2018), resiliensi dapat memediasi pengaruh

faktor eksternal terhadap *subjective well-being*, membantu individu mempertahankan *well-being* meskipun menghadapi kondisi lingkungan yang kurang mendukung. Pada populasi remaja panti asuhan, kemampuan untuk melihat tantangan sebagai peluang pertumbuhan, menjaga optimisme, dan mengatur emosi menjadi faktor penting yang mendukung *subjective well-being*.

Namun demikian, hipotesis utama mengenai peran moderasi resiliensi dalam hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* tidak didukung secara signifikan dalam penelitian ini. Temuan ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa resiliensi dapat memperkuat pengaruh faktor-faktor psikologis positif terhadap *well-being* (Connor & Davidson, 2003). Beberapa penjelasan teoretis dapat diajukan untuk memahami hasil ini.

Pertama, kontribusi *self-compassion* dan resiliensi terhadap *subjective well-being* mungkin bersifat independen. *Self-compassion* lebih terkait dengan pengelolaan emosi internal dan penerimaan diri, sedangkan resiliensi lebih berfokus pada kemampuan menghadapi dan beradaptasi dengan stresor eksternal. Karena keduanya beroperasi melalui jalur yang berbeda, interaksi antara keduanya mungkin tidak memberikan kontribusi tambahan yang signifikan terhadap *subjective well-being*.

Kedua, berdasarkan teori *broaden-and-build* yang dikemukakan oleh Fredrickson (2001), emosi positif memperluas pemikiran dan tindakan individu, yang pada gilirannya membangun sumber daya pribadi seperti resiliensi. Pada hal ini, *self-compassion* dapat memfasilitasi pengalaman emosi positif yang pada akhirnya memperkuat resiliensi. Namun, jika kedua variabel tersebut telah berkembang secara optimal dalam individu, efek interaksi tambahan terhadap *subjective well-being* mungkin menjadi minimal atau tidak signifikan secara statistik.

Ketiga, faktor metodologis juga mungkin berkontribusi. Homogenitas sampel — sebagian besar remaja panti asuhan dengan latar belakang

pengalaman hidup yang serupa — dapat mengurangi variabilitas yang diperlukan untuk mendeteksi efek interaksi. Selain itu, faktor-faktor lain yang belum diukur dalam penelitian ini, seperti coping style, dukungan sosial, atau kualitas lingkungan panti, mungkin berperan sebagai moderator yang lebih relevan dalam hubungan antara *self-compassion*, resiliensi, dan *subjective well-being*.

Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi penting. Program intervensi psikologis di panti asuhan dapat secara paralel menargetkan penguatan *self-compassion* dan resiliensi, mengingat keduanya terbukti secara independen berkontribusi terhadap *subjective well-being*. Pelatihan *self-compassion* dapat membantu remaja membangun sikap pengasuhan diri yang lebih sehat, sementara intervensi berbasis resiliensi dapat memperkuat kemampuan adaptif mereka dalam menghadapi stresor kehidupan.

Berdasarkan sudut pandang teoretis, hasil penelitian ini memperkaya pemahaman tentang kontribusi relatif *self-compassion* dan resiliensi terhadap *subjective well-being*, khususnya dalam populasi remaja panti asuhan. Temuan ini mendukung gagasan bahwa dalam konteks ini, *self-compassion* dan resiliensi berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang berdiri sendiri, bukan sebagai faktor yang saling memperkuat pengaruhnya secara interaktif.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain yang digunakan adalah *cross-sectional*, sehingga tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal. Kedua, jumlah partisipan relatif terbatas dan diambil dari populasi yang homogen, yang dapat mempengaruhi generalisasi temuan. Ketiga, penelitian ini belum mengontrol atau mengukur faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *subjective well-being*, seperti dukungan sosial atau strategi coping.

Untuk penelitian di masa depan, disarankan untuk melakukan studi longitudinal guna melihat bagaimana pengembangan *self-compassion* dan resiliensi berkontribusi terhadap *subjective well-*

being dalam jangka panjang. Selain itu, memasukkan variabel lain seperti dukungan sosial, *coping styles*, atau *attachment security* dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme yang memengaruhi *subjective well-being* pada remaja panti asuhan. Penelitian juga dapat diperluas ke populasi remaja di luar panti asuhan untuk menguji generalisasi temuan ini dalam berbagai konteks sosial.

SIMPULAN

Interpretasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik *self-compassion* maupun resiliensi secara independen berperan penting dalam meningkatkan *subjective well-being* pada remaja panti asuhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja yang memiliki tingkat *self-compassion* dan resiliensi yang lebih tinggi cenderung melaporkan *subjective well-being* yang lebih baik. Namun demikian, hipotesis utama mengenai peran moderasi resiliensi dalam hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* tidak didukung secara signifikan, yang menunjukkan bahwa kontribusi *self-compassion* terhadap *subjective well-being* tidak dipengaruhi oleh tingkat resiliensi. Dengan kata lain, baik *self-compassion* maupun resiliensi masing-masing memberikan kontribusi positif secara langsung terhadap *subjective well-being*, tanpa adanya efek interaksi di antara keduanya.

Meskipun hasil penelitian ini memberikan wawasan yang penting tentang peran *self-compassion* dan resiliensi dalam mendukung *subjective well-being* pada remaja panti asuhan, generalisasi temuan ini harus dilakukan dengan hati-hati. Subjek penelitian terdiri dari remaja panti asuhan yang mungkin memiliki pengalaman hidup yang berbeda dengan populasi umum, terutama dalam hal kehilangan keluarga atau stabilitas lingkungan. Oleh karena itu, hasil ini mungkin tidak sepenuhnya berlaku untuk populasi remaja di luar konteks panti asuhan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menguji apakah temuan serupa juga berlaku pada populasi yang berbeda.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting, terutama dalam intervensi psikologis di lingkungan panti asuhan. Program yang dirancang untuk meningkatkan *self-compassion* pada remaja dapat membantu memperkuat *subjective well-being* mereka, terutama bagi mereka yang memiliki tingkat resiliensi rendah. Selain itu, temuan ini menunjukkan bahwa intervensi yang secara langsung bertujuan untuk meningkatkan resiliensi juga penting dalam mendukung *subjective well-being*, tetapi perlu diingat bahwa peran resiliensi sebagai moderator dalam konteks *self-compassion* mungkin tidak begitu kuat. Panti asuhan dapat mempertimbangkan untuk menyediakan pelatihan dan program yang mempromosikan *self-compassion* dan resiliensi secara bersamaan untuk mencapai hasil yang optimal bagi kesejahteraan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Anbar, O. Z. H., Elewa, M. S., & Abdel-Aziz, E. A. (2023). Psychological challenges among Adolescents at Orphanages. *Egyptian Journal of Health Care*, 14(2), 234–247.
- Arslan, G. (2016). Psychological maltreatment, forgiveness, mindfulness, and adolescent mental health: A mediational model. *Journal of Child and Family Studies*, 25(6), 1845–1854.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230.
- Branje, S., De Moor, E. L., Spitzer, J., & Becht, A. I. (2021). Dynamics of identity development in adolescence: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 908–927.
- Busseri, M. A., & Sadava, S. W. (2011). A review of the tripartite structure of subjective well-being: Implications for conceptualization, operationalization, analysis, and synthesis. *Personality and Social Psychology Review*,

- 15(3), 290–314.
<https://doi.org/10.1177/1088868310391271>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T., & Lee, L.-C. (2003). Spirituality, resilience, and anger in survivors of violent trauma: A community survey. *Journal of Traumatic Stress*, 16, 487–494.
- Cummins, R. A. (2013). Subjective well-being, homeostatically protected mood and depression: A synthesis. *The Exploration of Happiness: Present and Future Perspectives*, 77–95.
- Derdikman-Eiron, R., Indredavik, M. S., Bratberg, G. H., Taraldsen, G., Bakken, I. J., & Colton, M. (2011). Gender differences in subjective well-being, self-esteem and psychosocial functioning in adolescents with symptoms of anxiety and depression: Findings from the Nord-Trøndelag health study. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(3), 261–267.
- Diener, E. (2009). *Assessment of well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 38). Springer.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Dilawar, T., Yousuf, S., & Iliyas, I. (2024). A Descriptive Study on Psychological Well-Being in Relation to Demographic Variables in Adolescent Orphans of Kashmir Valley. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 40(1), 74–77.
- Faradilla, A. (2021). *Pengaruh kebersyukuran terhadap resiliensi dimediasi oleh optimisme pada remaja panti asuhan*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2019). Kesejahteraan Subjektif pada Pemulung: Tinjauan Sosiodemografi. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 139–150.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18–27.
- Ibda, F., binti Ishak, N. A., & bin Mohd Nasir, M. A. (2021). Kesejahteraan subjektif (subjective well-being) ditinjau dari sosio-demografis di kalangan remaja yatim yang tinggal di panti asuhan/pesantren yatim. *Jurnal Al-Ijtima'iyyah*, 7(2), 195–212.
- 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), 1–18.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Subjective well-being. *Handbook of Emotions*, 471484.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Masten, A. S. (2014). Ordinary magic: Resilience in development. *The Guilford Press*.
- Masten, A. S., & Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the project competence longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 24(2), 345–361.
- Masten, A. S., & Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 24(2), 345–361. <https://doi.org/10.1017/S095457941200003X>

- Mohammadzadeh, M., Awang, H., Kadir Shahar, H., & Ismail, S. (2018). Emotional health and self-esteem among adolescents in Malaysian orphanages. *Community Mental Health Journal*, 54, 117–125.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Padmanabhanunni, A., Pretorius, T. B., & Khamisa, N. (2023). The role of resilience in the relationship between role stress and psychological well-being during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01082-w>
- Parra-Rizo, M. A., & Sanchis-Soler, G. (2020). Satisfaction with life, subjective well-being and functional skills in active older adults based on their level of physical activity practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1299.
- Sahad, S. M., Mohamad, Z., & Shukri, M. (2018). Differences of mental health among orphan and non-orphan adolescents. *International Journal of Academic Research in Psychology*, 5(1), 556–565.
- Ushanandini, N., & Gabriel, M. (2017). A study on mental health among the adolescent orphan children living in orphanages. *J. Humanit. Soc. Sci*, 7(17), 484–2225.
- Yıldırım, M., & Belen, H. (2018). The Role of Resilience in the Relationships between Externality of Happiness and Subjective Well-being and Flourishing: A Structural Equation Model Approach. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 2(2), 113–127. <https://www.researchgate.net/publication/333357231>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

Naskah masuk : 22 November 2024

Naskah diterima : 2 Juli 2025