**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF REMAJA PANTI ASUHAN**

**DI MASA PANDEMI COVID-19**

**( *THE RELATIONSHIP* *BETWEEN RESSILIENCES SELF-COMPASSION AND SUBJECTIVE WELL-BEING ON ORPHANAGE YOUTH DURING THE***

***COVID-19 PANDEMIC* )**

Vicky Mellenia Rachmat1, Santi Esterlita Purnamasari2

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[vickymelleniarachmat@gmail.com](mailto:vickymelleniarachmat@gmail.com)

082110809161

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan di masa pandemi COVID-19, (2) mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan di masa pandemi COVID-19, dan (3) mengetahui hubungan antara resiliensi, *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan di masa pandemi COVID-19. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang tinggal di panti asuhan. Jumlah subjek dalam penelitian ini ada sebanyak 93 remaja. Pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* dengan data yang dikumpulkan menggunakan skala *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), *Scale of Possitive and Negative Experience* (SPANE), *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC 25), dan *Self-Compassion Scale* (SCS). Data dianalisis menggunakan kuantitatif korelasional dengan uji regresi linier berganda dengan menggunakan SPSS *for Windows* versi 26. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai koefisien korelasi antara resiliensi dengan kesejahteraan subjektif (rxy) = 0,505 dengan p = 0,000, selanjutnya diperoleh nilai korelasi koefisien antara *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif (rxy) = 0,525 dengan p = 0,000, dan diperoleh nilai F hitung 22,397 dengan p = 0,000, sehingga ketiga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Dalam penelitian ini juga menunjukkan koefisien determinasi (R2) sebesar 0,332, hasil tesebut menunjukkan bahwa resiliensi dan *self-compassion* secara bersama-sama (simultan) memberikan sumbangan efektif sebesar 33,2% terhadap variabel kesejahteraan subjektif dan sisanya sebesar 66,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci : kesejahteraan subjektif, resiliensi, *self-compassion*, remaja

***Abstract***

*This study aims to (1) determine the relationship between resilience and the subjective well-being of orphanage adolescents during the COVID-19 pandemic, (2) determine the relationship between self-compassion and the subjective well-being of orphanage adolescents during the COVID-19 pandemic, and (3) determine the relationship between resilience, self-compassion and the subjective well-being of orphanage adolescents during the COVID-19 pandemic. The subjects in this study were adolescents living in orphanages. The number of subjects in this study were 93 adolescents. Subjects were taken using a purposive sampling technique with data collected using the Satisfaction with Life Scale (SWLS), Scale of Positive and Negative Experience (SPANE), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25), and Self-Compassion Scale (SCS). The data were analyzed using quantitative correlation with multiple linear regression test using SPSS for Windows version 26. Based on the results of the analysis, the correlation coefficient value was obtained between resilience and subjective well-being (rxy) = 0.505 with p = 0.000, then a correlation coefficient value was obtained between self-compassion and subjective well-being ( rxy) = 0.525 with p = 0.000, and the calculated F value is 22.397 with p = 0.000, so that the three hypotheses in this study can be accepted. This study also shows the coefficient of determination (R2) of 0.332, these result indicate that resilience and self-compassion together (simultaneous) make an effective contribution of 33.2% to the subjective well-being variable and the remaining 66.8% is influenced by other factors not examined in this research.*

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

**PENDAHULUAN**

Pandemi COVID-19 merupakan wabah penyakit *corona virus* yang sedang berlangsung sejak tahun 2019 yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut parah yaitu *coronavirus* 2 *(SARS-Cov-2)*. Virus COVID-19 memiliki daya tahan di permukaan selama ±72 jam yang dapat menyebar dengan cepat melalui kontak fisik, yaitu melalui *droplet* yang dihasilkan ketika batuk, bersin atau berbicara. Sejak awal mewabah di Indonesia, pemerintah mengimbau agar masyarakat Indonesia menerapkan 5M yaitu: memakai masker, mencuci tangan menggunakan sabun, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan membatasi mobilitas dengan dilaksanakannya Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM).

Masa remaja *(adolescence)* diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Santrock, 2004). Pada masa ini, remaja diharapkan mampu menjalin hubungan yang baik dengan teman sebaya, belajar menerima diri, bertanggung jawab, mandiri secara emosi, menerapkan nilai sistem etika bertingkah laku, dan mempersiapkan diri untuk berkarier (Sihotang, Yusuf & Daharnis, 2013).

Dalam menghadapi berbagai masalah perkembangan yang dialami, remaja memerlukan kehadiran orang tua yang mampu memahami dan memperlakukan sesuai dengan kebutuhannya (Tricahyani, 2016). Namun pada kenyataannya, tidak semua individu beruntung dalam melewati masa remajanya dengan pendampingan orang tua. Beberapa remaja harus tinggal di panti asuhan karena suatu kondisi baik kematian, perceraian, kemiskinan, keluarga yang *broken home* menyebabkan orang tua tidak mampu memberikan serta memenuhi kebutuhan hidup remaja sehari-hari.

Panti asuhan merupakan suatu lembaga kesejahteraan sosial yang memiliki tanggung jawab dalam memberikan pelayananan pengganti orang tua/wali pada anak dalam memenuhi kebutuhan baik fisik, mental, hingga sosial agar anak memiliki kesempatan yang sama seperti anak seusianya. Panti asuhan berfungsi sebagai pengganti orang tua, sehubungan dengan orang tua anak yang tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya dalam mendidik dan mengasuh anak (Depsos, 2004). Magalena, Almutahar, & Abao (2014) menjelaskan bahwa peranan panti asuhan tidak hanya menyantuni anak asuh namun panti asuhan juga berfungsi sebagai pengganti orang tua yang tidak mampu melaksanakan tugas sebagaimana mestinya.

Tinggal di panti asuhan dengan didampingi oleh pengasuh bukanlah hal yang mudah bagi remaja. Ditambah jumlah pengasuh yang ada di panti asuhan seringkali tidak sebanding dengan beban pengasuhan yang cukup tinggi. Sehingga, para pengasuh terpaksa memberikan perhatian secara bergantian kepada anak asuhnya. Banyaknya jumlah anak asuh yang harus diperhatikan pada akhirnya membuat kualitas perhatian juga berkurang. Kondisi yang seperti ini membuat remaja panti asuhan menjadi lebih rentan mengalami stres jika dibandingkan dengan remaja lainnya (Sandri, 2015).

Pengurus panti dan teman-teman di panti asuhan dapat melengkapi kebutuhan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan dalam mencapai kesejahteraan subjektif. Namun kenyataannya, tidak semua remaja dapat mencapai kesejahteraan subjektif. Di panti asuhan masih sering ditemukan kurangnya stimulasi emosional dan intelektual serta kehidupan di panti asuhan yang terkesan rutin, kaku dan perlakuan yang diterima bersifat massal (Lusiawati, 2013).

Permasalahan psikologis ditemukan bahwa depresi pada remaja yang tinggal di panti asuhan lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tinggal di rumah (Wuon, Bidjuni & Kallo, 2016). Remaja yang tinggal di panti asuhan cenderung memiliki kepribadian yang inferior, pasif, apatis, menarik diri, mudah putus asa, takut, dan cemas dibandingkan pada remaja yang tinggal di rumah (Tricahyani, 2016). Apabila remaja di panti asuhan belum mampu menerima kondisi dirinya dengan dunia dan kehidupan yang baru, maka remaja panti asuhan akan terancam kehilangan identitas diri sebagai remaja (Wuon, Bidjuni & Kallo, 2016).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan 4 remaja panti asuhan pada tanggal 14 Juni 2022, berdasarkan aspek-aspek kesejahteraan subjektif menurut Diener (1984) didapati bahwa subjek mengalami permasalahan pada aspek kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif diantaranya permasalahan psikologis seperti merasa cemas, emosi yang tidak stabil dan permasalahan lain baik disekolah maupun konflik antar teman di panti asuhan. Berdasarkan hasil studi tersebut, peneliti menduga adanya permasalahan kesejahteraan subjektif pada remaja panti asuhan yang menyebabkan remaja panti asuhan tidak dapat mencapai kebahagiaan dalam hidup. Kebahagiaan individu dapat dicapai ketika individu memiliki kesejahteraan subjektif. Untuk meningkatkan kesejahteraan diperlukan kondisi psikologis individu yang baik (Compton, 2005).

Kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai persepsi individu serta hasil evaluasi terhadap afeksi diri sendiri termasuk di dalamnya reaksi terhadap suatu hal sebagai hasil pemikiran terhadap kepuasan dan kebahagiaan (Diener, 2003). Bentuk evaluasi tersebut dapat dilakukan dengan dua cara yaitu penilaian secara afektif mengenai afek positif dan afek negatif serta secara kognitif mengenai kepuasan hidup. Kesejahteraan subjektif kerap kali disebut dengan istilah kebahagiaan. Kesejahteraan subjektif dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan individu memiliki umur yang lebih panjang dan memiliki kesehatan yang lebih baik (Tina & Utami, 2016). Dengan kesejahteraan subjektif individu yang baik, maka individu tersebut dapat mencapai kebahagiaan dan kehidupan yang lebih positif baik untuk dirinya sendiri maupun orang-orang disekitar.

Berdasarkan hasil studi (Kawitri, Listiyandini & Rahmatika, 2020), 70% dari 12 sampel remaja di panti asuhan merasa bahwa orang lain lebih bahagia daripada dirinya sendiri. Artinya, sebagian besar remaja di panti asuhan merasa bahwa remaja panti asuhan belum cukup bahagia dengan kondisinya saat ini di panti asuhan. Perasaan tidak bahagia tersebut dapat memicu emosi negatif seperti kesedihan dan merasa tidak berharga sehingga menghambat remaja panti asuhan dalam mencapai kesejahteraan subjektif. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjekif menurut Ariati (2010) yaitu: harga diri positif, kontrol diri, ekstrversi, optimis, relasi sosial yang positif, memiliki arti dan tujuan hidup. Zubair et al. (2018) menambahkan bahwa resiliensi juga menjadi faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu, selain itu *self-compassion* juga dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif.

Resiliensi merupakan kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk berkembang ketika berhadapan dengan situasi sulit (Connor & Davidson, 2003). Menurut (Zubair., dkk, 2018) kesejahteraan subjektif dapat diprediksi oleh kemampuan dalam menghadapi keadaan sulit yang dapat menimbulkan stres atau yang disebut juga dengan resiliensi. Individu yang memiliki resiliensi akan menunjukkan kemampuan intelektual yang baik dan mampu memecahkan masalah, memiliki temperamen yang *easy-going* dan kepribadian yang dapat beradaptasi terhadap perubahan, memiliki *self image* yang positif dan menjadi pribadi yang efektif, optimis akan masa depan, memiliki nilai pribadi dan budaya yang baik, dan memiliki selera humor (Baumgadner, 2010).

Remaja yang tinggal di panti asuhan cenderung lebih sering mengalami permasalahan dalam perkembangan maupun psikologis seperti stres dan depresi disamping masalah kesehatan fisiknya. Resiliensi menjadi salah satu prediktor yang penting dalam mengukur tingkat kesejahteraan subjektif pada remaja panti asuhan. Kemampuan resiliensi sangat dibutuhkan oleh remaja panti asuhan untuk beradaptasi dengan baik walaupun dalam keadaan sulit, sehingga remaja panti asuhan akan mampu menerima dan menjalin hubungan yang baik dengan lingkungan sekitar. Resiliensi secara alami memengaruhi perilaku di sekolah dan tempat kerja, kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kualitas hubungan (Reivich & Shatte, 2002).

Hasil penelitian sebelumnya oleh (Nisa & Muis, 2016) pada anak panti asuhan di Sidoarjo dimana individu dengan kategori resiliensi yang tinggi akan memiliki karakteristik yang tidak mudah menyerah, berusaha untuk menghadapi masalah, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dan memiliki keyakinan untuk menjadi orang sukses dikemudian hari. Individu dengan kategori resiliensi sedang, cenderung memiliki karakteristik tidak stabil dalam bersikap dan memiliki semangat yang mudah berubah. Sebaliknya, individu yang memiliki resiliensi rendah cenderung akan menunjukkan diri yang mudah menyerah, sering menghindari masalah, tidak memiliki semangat untuk bangkit dan tidak berusaha menjadi lebih baik.

Selain faktor-faktor yang telah disebutkan di atas, ada faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan subjektif yaitu *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan kemampuan untuk berbelas kasih pada diri sendiri. Dengan kemampuan berbelas kasih pada diri sendiri tersebut individu akan mampu dalam mencapai kesejahteraan subjektif. *Self-compassion* dapat membuat individu menyikapi kesulitan dan afek negatif secara lebih baik dengan memunculkan afek positif yang ada di dalam diri (Compton & Hoffman, 2013).

Individu yang memiliki *self-compassion* mampu menunjukkan sikap yang baik dalam memandang diri sendiri sendiri (*self-kindness*), merasa bahwa kekurangan dan keterbatasan yang dimiliki merupakan bagian dari menjadi manusia normal (*common humanity*), dan sadar penuh terhadap kondisi yang mereka alami (*mindfulness*) (Neff, 2016). Individu dengan *self-compassion* akan terbuka dengan diri sendiri, memiliki pikiran dan perasaan yang positif, maka perasaan cemas dan depresi (*over-identification*) akan rendah. Ketika individu memiliki perasaan yang positif, tidak mudah sedih, maka afek positif dari individu akan tinggi dan sebaliknya afek negatif akan rendah. Oleh karena itu, saat individu memiliki respon negatif terhadap kehidupan maupun peristiwa buruk yang dialami, individu akan menghadapi kekurangan dengan sikap yang legowo dalam mengurangi pengalaman emosional yang negatif dengan *self-compassion* yang dimiliki. Hal ini didukung dengan hasil penelitian (Ge et. al., 2019) yang memaparkan individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung menghadapi kekurangan mereka sendiri dengan sikap yang ramah dan hangat.

Penelitian yang dilakukan oleh (Neff, 2007) bahwa individu dengan *self-compassion* cenderung memiliki emosi negatif yang rendah seperti depresi, kecemasan, dan stres. *Self-compassion* memiliki hubungan dengan kebahagiaan, kebijaksanaan, optimisme, dan kreativitas. Apabila remaja panti asuhan memiliki *self-compassion* yang baik, maka remaja panti asuhan akan mampu menerima dirinya dengan tidak menyalahkan diri sendiri maupun keadaan, sehingga dapat mengurangi resiko permasalahan psikologis seperti depresi, sikap apatis, menarik diri dari lingkungan, perasaan cemas dan takut.

Resiliensi dan *self-compassion* memiliki peranan yang penting terhadap kesejahteraan subjektif individu. Resiliensi dan *self-compassion* secara bersama-sama akan membuat remaja panti asuhan mampu dalam mengatasi masalah, menciptakan suasana yang nyaman dan tetap tenang dalam situasi yang menekan, dan berupaya mencapai cita-cita. Sehingga individu mampu menerima pengalaman yang dialami dengan sikap welas asih.

Dalam mencapai suatu kebahagiaan dalam hidup atau yang biasa disebut dengan *well-being* individu memerlukan emosi positif yang dominan dibanding emosi negatif. Ketika bahagia, individu akan memiliki pengalaman dimana emosi positif akan mendominasi dibandingkan dengan emosi negatif, serta adanya peningkatan dalam kepuasan hidup (Fritz & Lyubomirsky, 2017). Ketika individu memiliki *self-compassion* yang tinggi (*compassionate*), maka individu akan memiliki kemampuan untuk bertahan dalam kondisi sulit sama dengan resiliensi yang akan membuat individu mampu bertahan dalam kondisi sesulit apapun dan mengembangkan optimisme untuk mencapai kebahagiaan (Dewi & Wistita, 2019). Dibantu dengan optimisme yang baik tersebut, individu akan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi. Penelitian mengenai kesejahteraan subjektif pada remaja yang tinggal di panti asuhan masih perlu dikaji lebih dalam lagi. Terlebih belum adanya penelitian tentang resiliensi dan *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif.

**METODE**

Responden dalam penelitian ini adalah remaja panti asuhan dengan usia 12 hingga 21 tahun. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 93 responden.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan instrumen skala, terdiri dari *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dari Diener dan diadaptasi oleh Sarah Hafiza & Marty Mawarpury (2019) dan *Scale of Scale of Possitive and Negative Experience* (SPANE) dari Diener dan diadaptasi oleh Sarah Hafiza & Marty Mawarpury (2019) untuk mengungkap kesejahteraan subjektif. *Connor-Davidson Resilience Scale* yang diadaptasi oleh Faradilla (2021) untuk mengungkap resiliensi, dan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang telah diadaptasi oleh Kawitri et al. (2020) untuk mengungkap *self-compassion*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil kategorisasi kesejahteraan subjektif responden didapati responden yang berada dalam kategori rendah sebanyak 36 (38,7%), kategori sedang sebanyak 40 (43,0%), dan kategori tinggi sebanyak 17 (18,3%). Sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini sebagian besar responden memiliki kesejahteraan subjektif dalam kategori sedang. Dalam kategorisasi resiliensi didapati bahwa responden yang berada dalam kategori rendah sebanyak 0 (0%), kategori sedang sebanyak 43 (46,2%), dan kategori tinggi sebanyak 50 (53,8%). Sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini sebagian besar responden memiliki resiliensi dalam kategori tinggi. Dan berdasarkan kategorisasi *self-compassion* didapati bahwa bahwa responden yang berada dalam kategori rendah sebanyak 2 (2,2%), kategori sedang sebanyak 82 (88,2%), dan dalam kategori tinggi sebanyak 9 (9,7%). Sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini sebagian besar responden memiliki *self-compassion* dalam kategori sedang.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel Bebas** | **R** | **R2** | **Sig.** | **Persentase** |
| Resiliensi | 0,505 | 0,255 | 0,000 | 25,5% |
| *Self-Compassion* | 0,523 | 0,274 | 0,000 | 27,4% |

Hasil uji korelasi antara resiliensi rxy = 0,505 ( p > 0,050), berarti ada korelasi positif antara resiliensi dengan kesejahteraan subjektif. Semakin tinggi resiliensi maka akan semakin tinggi kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan di masa pandemi COVID-19, sebaliknya jika semakin rendah resiliensi maka akan semakin rendah kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan di masa pandemi COVID-19.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang turut mempengaruhi kesejahteraan subjektif, hal ini sesuai dengan pendapat Zubair et al. (2018) bahwa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu adalah resiliensi. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mendukung adanya hubungan positif antara resiliensi dengan kesejahteraan subjektif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel resiliensi memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan subjektif, hal ini diartikan bahwa semakin tinggi resiliensi maka kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan di masa pandemi COVID-19 semakin tinggi.

Hasil pengujian terhadap hipotesis peneltian analisis pada variabel *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar rxy = 0,523 dan p = 0,000 hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan di masa pandemi COVID-19. Sehingga hasil tersebut sesuai dengan hipotesis yang lelah diajukan oleh peneliti bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi juga kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan di masa pandemi COVID-19 begitu sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka akan semakin rendah kesejahteraan subjektif.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang turut mempengaruhi kesejahteraan subjektif, hal ini sesuai dengan pendapat bahwa faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) adalah *self-compassion*, *self-compassion* dapat dipahami sebagai strategi regulasi emosi individu dalam menghadapi situasi sulit melalui kesadaran yang menyertai rasa kasih sayang terhadap diri, pemahaman, dan keterbukaan dengan lingkungan (Neff, 2003). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mendukung adanya hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan di kalangan remaja dan dewasa (Neff, 2010).

Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis penelitian secara bersama-sama (simultan) resiliensi dan *self-compassion* memiliki korelasi dengan kesejahteraan subjektif sebesar R = 0,332 dengan hasil tabel anova menunjukkan adanya korelasi yang signifikan dengan nilai F hitung 22,397 > F tabel 3,09 dan (p = 0,000). Dengan persamaan regresi berganda yaitu . Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan antara resiliensi dan *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan di masa pandemi COVID-19. Sehingga hasil tersebut sesuai dengan hipotesis yang telah diajukan peneliti bahwa semakin tinggi resiliensi dan *self-compassion* maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif, dan sebaliknya semakin rendah resiliensi dan *self-compassion* maka semakin rendah pula kesejahteraan subjektif.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi dan *self-compassion* secara bersama-sama dapat dianggap sebagai faktor yang turut mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Dengan kemampuan resiliensi yang baik, individu akan tidak mudah menyerah, berusaha untuk menghadapi masalah, memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan keyakinan menjadi orang sukses dikemudian hari (Nisa & Muis, 2016), ditambah dengan memiliki sikap baik dalam memandang diri, menganggap kekurangan yang dimiliki adalah hal yang wajar, dan menyadari kondisi yang dirasakan (Neff, 2016) atau *self-compassion*, maka individu akan memiliki sikap yang positif dan optimis terhadap kehidupan di masa mendatang sekaligus akan meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Kontribusi secara bersama-sama (simultan) antara resiliensi dengan kesejahteraan subjektif memiliki pengaruh sebesar 25,5% dan sisanya 74,5% dipengaruhi oleh faktor lain. Dan kontribusi secara bersama-sama antara *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif memiliki pengaruh sebesar 27,4% dan sisanya 72,6 dipengaruhi oleh faktor lain.

**SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi remaja panti asuhan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan atau bahan pertimbangan untuk dapat lebih memiliki emosi dan pemikiran yang positif agar meningkatkan resiliensi dan *self-compassion*, bahwa keberadaan keduanya antara resiliensi dan *self-compassion* harus muncul bersamaan agar remaja panti asuhan dapat mencapai kesejahteraan subjektif yang lebih baik.

1. Bagi pengasuh panti asuhan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat lebih dalam memberikan dukungan agar remaja panti asuhan dapat lebih merasa positif baik dalam berpikir dan berperilaku yang dapat menghasilkan terbentuknya resiliensi dan *self-compassion* sehingga kesejahteraan subjektif remaja panti asuhan dapat mudah dicapai.

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti terkait hubungan antar ketiga variabel dalam penelitian ini. Sebagai bahan pertimbangan, bahwa kekurangan dalam penelitian ini ialah tidak dilaksanakannya *try out* sebelum pelaksanaan penelitian. Dan hasil penelitian tidak didapati responden dengan jenis kelamin laki-laki. Sehingga, diharapkan peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan pelaksanaan *try out*, dan memperluas jangkauan panti asuhan agar didapati responden dengan jenis kelamin laki-laki.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan mengenai analisis hubungan antara resiliensi dan *self-compassion* dengan kesejahteraan subjektif, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Variabel resiliensi (X1) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dengan variabel kesejahteraan subjektif (Y).
2. Variabel *self-compassion* (X2) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan dengan variabel kesejahteraan subjektif (Y).
3. Kedua variabel independen yaitu resiliensi (X1) dan *self-compassion* (X2) secara bersama-sama (simultan) memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel dependen yaitu kesejahteraan subjektif (Y).

**DAFTAR PUSTAKA**

Ariati, J. (2010). Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektive) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*.

Baumgardner, S., & Crothers, M. (2010). Positive Psychology. (J. Mosher, Ed.)  
(Internatio). New Jersey: Pearson Education

Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). Positive psychology: The science of human happiness and flourishing. *Belmont, CA: Cengage*.

Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). Positive psychology: the science of  
happiness and flourishing (second edition). Cengage Learning, 402

Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor‐Davidson resilience scale (CD‐RISC). *Depression and anxiety*, *18*(2), 76-82.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, *54*(1), 403-425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>

Faradilla, A. (2021). Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Resiliensi dimediasi oleh Optimisme pada Remaja Panti Asuhan. Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang.

Fritz, M. M., & Lyubomirsky, S. (2017). Whither happiness? In Whither happiness? (pp.101–115). http://sonjalyubomirsky.com/files/2012/09/Fritz Lyubomirsky-in-press-1.pdf

Ge, J., Wu, J., Li, K., & Zheng. (2019). Self-compassion and subjective well-  
being mediate the impact of mindfulness on balanced time perspective in Chinese college students. Front Psychol, 10:367. <https://doi.org/10.3389/fpsyg2019.00367>

Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2019). Kesejahteraan Subjektif pada Pemulung: Tinjauan Sosiodemografi. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, *5*(2), 139-150. <https://doi.org/10.22146/gamajop.49945>

Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *7*(1), 01-18. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.4406>

Lusiawati, L. (2013). Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri pada Remaja Awal di Panti Asuhan Uswatun Hasanah Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *1*(2).

Lusiawati, L. (2013). Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri pada Remaja Awal di Panti Asuhan Uswatun Hasanah Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *1*(2).

Magalena, E. (2014). *Pola Pengasuhan Anak Yatim Terlantar Dan Kurang Mampu Di Panti Asuhan Bunda Pengharapan (PABP) Di Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya*. Tanjungpura University.

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, *2*(2), 85-101.

Neff, K., Kirkpatrick, K. L & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive  
psychological functioning. Journal of Research in Personality, 41,139-  
154

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, *9*(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>

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. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0531-y>

Nisa, M. K. (2016). Studi tentang daya tangguh (resiliensi) anak di panti asuhan Sidoarjo. *Jurnal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya,* 6(3).

Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.

Sandri, R. (2015). Perilaku bullying pada remaja panti asuhan ditinjau dari kelekatan dengan teman sebaya dan harga diri. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, *10*(1).

Santrock, J. W. (2007). Remaja. *Jakarta: Erlangga*.

Sihotang, N., Yusuf, A. M., & Daharnis, D. (2016). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap pencapaian tugas perkembangan remaja awal dalam aspek kemandirian emosional (Studi eksperimen di SMP Frater Padang). *Konselor*, *2*(4), 186-192. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>

Tina, F. A., & Utami, M. S. (2016). Religiusitas dan kesejahteraan subjektif pada pasien jantung koroner. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, *2*(3), 162-171.

Triana, Y. (2020). Hubungan Self-Compassion Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Perantau. *Skripsi*: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Tricahyani, I. A. R., & Widiasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja awal di panti asuhan Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, *3*(3), 542-550.

Worldometer. (2021). COVID-19 Coronavirus Pandemic. Diakses tanggal 21 September 2021, dari <https://www.worldometers.info/coronavirus/>

Wuon, A. S., Bidjuni, H., & Kallo, V. (2016). Perbedaan tingkat depresi pada remaja yang tinggal di rumah dan yang tinggal di panti asuhan bakti mulia karombasan kecamatan Wanea Manado. *Jurnal Keperawatan*, *4*(2).

Zubair, A. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of subjective well-being among university students: A cross cultural perspective. *Journal of behavioural sciences*, *28*(2), 1-19.