

## ABSTRAK

Masa remaja disebut sebagai masa perkembangan perubahan dari masa anak – anak menuju ke masa dewasa, hal tersebut diimbangi dengan perubahan biologis, kognitif dan juga sosial emosional. Individu yang sedang berada pada masa remaja akan mengalami fase peralihan dan merasa kebingungan dengan perubahan fisik yang dialaminya, belum bisa mengontrol emosi, labil, tidak puas, rendah diri dan cepat merasa kecewa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan penyesuaian diri pada remaja di panti asuhan Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *self compassion* dengan penyesuaian diri pada remaja di panti asuhan Yogyakarta . subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang berada di panti asuhan Yogyakarta dengan jumlah 118 remaja dengan rentang usia 12- 23 tahun yang tinggal di panti asuhan selama kurang lebih 5 tahun. Data di kumpulkan menggunakan skala penyesuaian diri dan *self compassion scale* dengan metode analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Hasil analisis *product moment* untuk variabel *self compassion* dengan penyesuaian diri menunjukkan  $r_{xy} = 0,641$  dan ( $p < 0,050$ ) dengan demikian dapat disimpulkan ada hubungan positif antara *self compassion* dengan penyesuaian diri pada remaja di panti asuhan Yogyakarta. Sumbangan yang diberikan *self compassion* sebesar 41,1% terhadap penyesuaian diri dan sisanya sebesar 58,9% yang disebabkan oleh faktor lain.

**Kata kunci** : Penyesuaian diri, Remaja di panti asuhan Yogyakarta, *Self compassion*

## **ABSTRACT**

*Adolescence is referred to as a period of developmental change from childhood to adulthood, this is balanced by biological, cognitive and also social-emotional changes. Individuals who are in adolescence will experience a transition phase and feel confused about the physical changes they are experiencing, unable to control their emotions, unstable, dissatisfied, low self-esteem and quickly feel disappointed. This research aims to determine the relationship between self-compassion and adjustment in adolescents in Yogyakarta orphanages. The hypothesis proposed in this research is that there is a positive relationship between self-compassion and adjustment in adolescents in Yogyakarta orphanages. The subjects in this research were teenagers who were in orphanages in Yogyakarta with a total of 118 teenagers with an age range of 12-23 years who had lived in orphanages for approximately 5 years. Data was collected using the self-adjustment scale and self-compassion scale with the product moment correlation analysis method developed by Karl Pearson. The results of the product moment analysis for the variable self-compassion and self-adjustment show  $r_{xy} = 0.641$  and ( $p < 0.050$ ), thus it can be concluded that there is a positive relationship between self-compassion and self-adjustment in adolescents in Yogyakarta orphanages. The contribution made by self-compassion was 41.1% towards self-adjustment and the remaining 58.9% was caused by other factors.*

**Keywords:** *Self-adjustment, Adolescents in Yogyakarta orphanages, Self-compassion*