

PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PADA REMAJA PANTI ASUHAN KOTA PADANG

The Effect of Self-Compassion and Subjective Well-Being Of Orphanage Teenagers In Padang City

**Egha Febrianingsih^{1)*}, Nelia Afriyeni²⁾, Rani Armalita³⁾, Nila Anggreiny⁴⁾,
 Amatul Firdausa Nasa⁵⁾**

1), 2), 3), 4), 5) Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas

Diterima 28 September 2022 / Disetujui 21 Desember 2022

ABSTRACT

The developmental stage of adolescence requires many parental roles to help them navigate this dynamic phase of their development. This is considered important because if teenagers can get through this stage with the help of their parents, it will help young people improve their subjective well-being in the next stage. One of them is comparing with friends/peers, this can affect teenagers, especially young people who grow up without a parental role and live in orphanages. The aim of this study was to find out self-compassion on subjective well-being of orphanage adolescents in Padang City. The research method used in this study was a quantitative method with simple linear regression analysis technique. Participants in this study were composed of 150 orphanage adolescents aged 13-18 in Padang City. The participants were collected through accidental sampling technique. The instruments used in this research were the adaptation of The Satisfaction With Life Scale (SWLS) and The Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) to measure subjective well-being, then Skala Welas Diri (SWD) to measure self-compassion. The result of this study showed that self-compassion has a significant effect on subjective well-being of orphanage adolescents in Padang City. It can be seen from the significance value which is .00 ($p < .05$). The R^2 value was .245, which means that self-compassion affects subjective well-being of orphanage adolescents in Padang City by 24.5%.

Keywords: Subjective well-being, self-compassion, orphanage adolescents

ABSTRAK

Masa perkembangan pada tahapan remaja membutuhkan banyak peran orang tua untuk membantu mereka melewati fase dinamika perkembangannya. Hal ini dilihat penting karena jika remaja mampu melewati fase ini dengan pendampingan dari orang tua hal itu dapat membantu remaja mengembangkan *subjective well-being* mereka pada fase selanjutnya. Salah satunya dengan membandingkan diri dengan teman/rekan sebaya, hal ini dapat mempengaruhi remaja, terutama remaja yang tumbuh tanpa peran orang tua, dan tinggal di panti asuhan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *self-compassion* dan *subjective well-being* pada remaja panti asuhan Kota Padang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear sederhana. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 150 orang remaja panti asuhan berusia 13-18 tahun yang berlokasi di Kota Padang. Partisipan didapatkan melalui teknik sampling *accidental*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi *The Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dan *The Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) untuk mengukur variabel *subjective well-being*, lalu Skala Welas Diri (SWD) untuk mengukur variabel *self-compassion*. Hasil penelitian membuktikan bahwa *self-compassion* secara signifikan berpengaruh terhadap *subjective well-being* remaja panti asuhan Kota Padang. Hasil tersebut dapat dilihat dari koefisien signifikansi yang bernilai .00 ($p < .05$). Koefisien R^2 bernilai .245 yang berarti bahwa *self-compassion* mempengaruhi *subjective well-being* remaja panti asuhan Kota Padang sebesar 24.5%

Kata Kunci: Subjective well-being, self-compassion, remaja panti asuhan

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan unit sosial terkecil yang terdiri dari orang tua dan anak. Di dalam keluarga terdapat komitmen, tanggung jawab, nilai dan tujuan yang hendak dicapai serta cinta dan kepedulian bagi seluruh anggota keluarga (Olson dkk., 2011). Peran orang tua di dalam keluarga menjadi hal yang penting bagi perkembangan anak, begitupun bagi anak yang telah memasuki fase remaja dan sedang menghadapi dinamika perkembangannya (Lubis & Agustini, 2018). Ketika anak berada pada rentang usia 13-18 tahun, maka anak tergolong ke dalam fase remaja yang merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa dan memiliki tugas-tugas perkembangan yang perlu dicapai (Berk, 2014). Remaja membutuhkan peran keluarga terutama orang tua sebagai *secure base* untuk membantunya menghadapi tantangan dalam menjalani tugas-tugas perkembangannya (Papalia dkk., 2009).

Keberadaan dan perhatian yang diberikan oleh orang tua menjadi salah satu faktor yang menentukan *subjective well-being* remaja (Apriani, 2019; Nayana, 2013). Hubungan positif yang terbangun antara anak dengan orang tua cenderung menjadikan anak memiliki perkembangan yang positif, menghasilkan hubungan yang sehat dengan lingkungan sosialnya, meminimalisir terjadinya depresi, kecemasan, dan kenakalan di masa remaja (Papalia dkk., 2009; Nayana, 2013). Nyatanya, tidak semua anak dapat memperoleh perhatian dan merasakan kehangatan keluarga dalam melewati masa remaja.

Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan tidak terpenuhinya kewajiban orang tua dalam mendampingi perkembangan anaknya, seperti perceraian orang tua, tingkat ekonomi keluarga yang rendah, atau bahkan diakibatkan oleh kematian orang tua (Septarianda dkk., 2020). Faktor-faktor ini dapat menjadi penyebab terpisahnya anak dari keluarganya dan ditempatkan di lembaga sosial yaitu panti asuhan. Menurut Keputusan Menteri Sosial RI Nomor 15A/HUK/2010,

panti asuhan yang disebut dengan Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) merupakan suatu lembaga sosial yang memiliki fokus dalam penyelenggaraan kesejahteraan anak yang meliputi kebutuhan dasar dalam hal material, spiritual, psikologis dan sosial sehingga anak memiliki kesempatan untuk dapat mengembangkan kehidupan dan kepribadiannya.

Peran panti asuhan sebagai lembaga pengasuhan alternatif dalam praktiknya dinilai masih belum memenuhi aspek-aspek pengasuhan secara optimal. Terbukti dari hasil laporan dalam Peraturan Menteri Sosial Nomor 30/HUK/2011, bahwa panti asuhan lebih berfokus dalam memenuhi kebutuhan material dan menyediakan akses pendidikan bagi anak asuhnya dibandingkan memberikan pengasuhan berbasis keluarga kepada anak asuh sehingga anak asuh cenderung kurang merasakan kehangatan keluarga yang dapat berdampak pada *well-being* anak.

Remaja yang berada di panti asuhan diasuh oleh pengasuh yang menjalankan fungsi berupa pengasuhan, pemeliharaan, perlindungan serta kasih sayang bagi anak asuh. Namun, jumlah antara pengasuh dengan anak asuh yang tidak seimbang menjadi salah satu faktor tidak optimalnya kualitas pengasuhan di panti asuhan (Murdiyanto, 2016). Hal ini menyebabkan kurangnya perhatian dari segi emosional dan kasih sayang yang diterima remaja panti asuhan karena harus berbagi kasih sayang dengan anak asuh lainnya (Rachmawati dkk., 2019).

Remaja membutuhkan peran orang tua sebagai sumber dukungan untuk mendampingi menjalani kehidupan (Santrock, 2012). Terlepasnya remaja dari pengasuhan dan perhatian orang tuanya menyebabkan remaja merasakan kesedihan dan kerinduan pada orang tua, terutama ketika sedang menghadapi masalah (Yuniana, 2013). Pengalaman-pengalaman kurang menyenangkan yang dialami remaja dalam menjalani kehidupannya di panti asuhan dapat mempengaruhi bagaimana cara pandangannya terhadap kualitas kehidupannya serta mempengaruhi afeksi yang dirasakannya, yang mana hal ini dapat berdampak pada keseluruhan kondisi *subjective well-being* remaja panti asuhan.

*Korespondensi Penulis:

E-mail : febriansih23@gmail.com

Subjective well-being atau kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi subjektif individu terhadap aspek-aspek kehidupannya yang meliputi penilaian secara kognitif dan penilaian secara afektif (Diener, 1984). Terdapat 2 komponen yang mendeskripsikan konsep *subjective well-being* yaitu *affective experience* dan *cognitive judgement* (Larsen & Eid, 2008). Individu dikatakan memiliki *subjective well-being* dalam kondisi baik ketika ia lebih sering mengalami emosi dan suasana hati yang menyenangkan (*positive affect*), rendahnya tingkat emosi dan suasana hati negatif (*negative affect*) yang dirasakan seperti kesedihan, putus asa, marah serta memiliki kepuasan yang tinggi akan kehidupannya (Diener, 2000).

Tantangan dan permasalahan yang dihadapi oleh remaja panti asuhan dapat menyebabkan munculnya emosi negatif dan ketidakpuasan terhadap hidup sehingga berdampak negatif terhadap *subjective well-being* remaja panti asuhan. Dalam penelitian Septarianda dkk. (2020), diperoleh temuan bahwa terdapat kesulitan yang dialami oleh remaja panti asuhan dalam beradaptasi dengan lingkungan, keadaan, teman dan pengasuh panti asuhan sehingga menimbulkan perasaan negatif seperti kejenuhan dan perasaan tidak semangat karena harus berjuang tanpa didampingi oleh orang tuanya. Selaras dengan hasil penelitian tersebut, studi pendahuluan yang penulis lakukan pada remaja di dua panti asuhan berbeda di Kota Padang (pada 20 September dan 24 September 2021) juga menggambarkan hal yang sama. Sebanyak 25 dari 32 (78,12%) remaja merasa bosan tinggal di panti asuhan. Selain itu, sebanyak 24 dari 32 (75%) remaja merasakan kesedihan karena harus berpisah jauh dari orang tuanya.

Terputusnya pengasuhan dari orang tua akibat penempatan di panti asuhan dengan alasan apapun, terutama bagi remaja panti asuhan yang masih memiliki orang tua, membuatnya beranggapan mengalami bentuk penolakan sehingga berdampak negatif pada kesehatan mental remaja (Yendork & Somhlaba, 2014). Meskipun demikian, terlepas dari berbagai kesulitan yang dialami, tidak selamanya kondisi kehidupan di panti asuhan mengakibatkan rendahnya *subjective*

well-being remaja panti asuhan. Ketika remaja panti asuhan mampu menerima secara terbuka atas berbagai kondisi yang terjadi dalam kehidupannya, maka hal ini akan mempengaruhi evaluasinya terhadap kehidupan sehingga berdampak pada kondisi keseluruhan *subjective well-being* remaja panti asuhan.

Terdapat beberapa kondisi-kondisi yang mempengaruhi kebahagiaan dan kepuasan pada remaja panti asuhan. Penelitian yang dilakukan oleh Pilapil (2015) mengungkapkan bahwa terlepas dari berbagai kekurangan di panti asuhan, anak panti asuhan di Filipina menilai diri mereka bahagia dan merasa aman berada di panti asuhan meskipun mereka harus terpisah dari keluarga. Penilaian ini didasarkan atas beberapa alasan seperti terpenuhinya kebutuhan sehari-hari, tempat bernaung yang aman, pendidikan yang terjamin, serta teman-teman sebagai tempat berbagi tawa dan keluh kesah. Sejalan dengan penelitian tersebut, hasil penelitian Nadyatusofia (2017) mengungkap bahwa remaja panti asuhan merasa puas dan bahagia karena merasakan perubahan positif dalam kehidupannya saat tinggal di panti asuhan.

Kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup tercapai ketika remaja panti asuhan memiliki penilaian yang positif terhadap kehidupannya. Individu yang mampu menerima dan tetap bersikap baik terhadap diri sendiri meskipun dihadapkan dengan kondisi yang kurang menyenangkan, cenderung mampu memandang kehidupannya dari sisi yang lebih positif sehingga mempengaruhi evaluasi keseluruhan terhadap kehidupannya (Neely dkk., 2009). Kemampuan penerimaan ini disebut dengan *self-compassion*.

Menurut Neff (2003a), *self-compassion* merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk menerima secara terbuka atas kekurangan, penderitaan dan kegagalan yang dialaminya dalam kehidupan sehingga tetap bersikap baik dan peduli terhadap diri sendiri serta menganggap apa yang dialaminya sebagai pengalaman yang wajar dialami oleh manusia biasa. Terdapat 3 komponen yang menggambarkan konsep *self-compassion* yaitu: (a) *self-kindness vs self-*

criticism, (b) *common humanity vs isolation*, (c) *mindfulness vs over-identifying*. *Self-Compassion* memiliki keterkaitan dengan *well-being*. Kemampuan yang dimiliki individu dalam menerima keadaan dirinya serta menetralkan berbagai emosi negatif yang muncul ini dapat mempertahankan *subjective well-being*-nya dalam kondisi baik (Neely dkk., 2009). Oleh karena itu, *self-compassion* disebut sebagai prediktor positif yang signifikan bagi *well-being* individu (Neff, 2011). Berkaca dari permasalahan dan kondisi yang dialami remaja panti asuhan, konsep *self-compassion* perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mempertahankan atau meningkatkan *subjective well-being*. Hal ini didukung oleh hasil penelitian terdahulu oleh Klinge dan Vliet (2017) yang mengemukakan dalam penelitiannya pada remaja bahwa *self-compassion* mengarah pada peningkatan *well-being* karena dengan menjadi *self-compassionate*, remaja lebih mampu menghadapi *negative life events* dengan baik dan memandang diri mereka secara lebih positif sehingga mempengaruhi kondisi *well-being*-nya.

Berdasarkan pemaparan di atas, guna mempertahankan kondisi *subjective well-being*, remaja panti asuhan perlu menerapkan konsep *self-compassion* dalam kehidupannya. Oleh karena itu, penulis ingin melihat apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada remaja panti asuhan di Kota Padang.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain korelasi sebab-akibat. Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* (X) terhadap *subjective well-being* (Y) pada remaja panti asuhan di Kota Padang.

Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 13-18 tahun yang tinggal dan menetap di panti asuhan Kota Padang, disebabkan karena faktor ekonomi. Partisipan penelitian ini dikumpulkan melalui teknik *non-probability sampling* dengan jenis *accidental sampling*. Jumlah partisipan yang berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu berjumlah 150 orang

remaja panti asuhan. Penelitian ini menggunakan tiga jenis skala yang telah diadaptasi sesuai dengan konteks penelitian. Partisipan juga diminta untuk mengisi data demografis seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, dan status hidup orang tua.

Skala SWB, menggunakan SWLS diadaptasi dari skala asli Diener (1985) dan digunakan untuk mengukur komponen kognitif SWB yaitu kepuasan hidup individu. SWLS terdiri dari 5 item dan tujuh alternatif jawaban mulai dari 1 "*strongly disagree*" hingga 7 "*strongly agree*". Koefisien reliabilitas skala yang diperoleh dari hasil *try out* yaitu 0.818

SPANE diadaptasi dari skala asli Diener (2009) dan digunakan untuk mengukur komponen afektif SWB. SPANE terdiri dari 12 item, 6 item untuk mengukur *positive feelings (Favorable)* dan 6 item mengukur *negative feelings (unfavorable)*. Alternatif jawaban bernilai 1-5 dengan rincian: "*very rarely/never*", "*Rarely*", "*Sometimes*", "*Often*", "*very often/always*". Koefisien reliabilitas yang diperoleh yaitu 0.656 untuk SPANE-Positif dan 0.746 untuk SPANE-Negatif.

SWD (Skala Welas Diri) merupakan skala yang diadaptasi oleh Sugianto dkk. (2020) dari skala asli Neff (2003) yaitu *Self-Compassion Scale (SCS)*. Skala ini terdiri dari 26 item yang mengukur 3 komponen positif dan 3 komponen negatif *self-compassion*. Terdapat lima alternatif jawaban dengan rentang nilai 1 (Hampir Tidak Pernah) sampai 5 (Hampir Selalu). Sistem skoring untuk 3 komponen negatif dilakukan secara terbalik (*reverse coding*). Koefisien reliabilitas yang diperoleh adalah 0.728

Data dalam penelitian ini diolah menggunakan *software IBM SPSS 25.0 for Windows*. Peneliti melakukan uji reliabilitas alat ukur menggunakan *Cronbach's Alpha*, uji validitas melalui *expert judgement*, serta uji diskriminasi item menggunakan *corrected item total correlation*. Analisis statistik deskriptif juga dilakukan pada kedua variabel dengan menggunakan tiga kategorisasi yaitu tinggi, sedang dan rendah. Pengaruh variabel X terhadap variabel Y diketahui melalui uji regresi linear sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada remaja panti asuhan di Kota Padang. Sebelum dilakukan uji regresi linear sederhana, terlebih dahulu perlu memenuhi uji normalitas dan uji linearitas.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Z-Skewness	Z-Kurtosis
<i>Self-Compassion</i>	-2.3	1.9
SWB	-2	-1.57

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai *z-Skewness* dan *z-kurtosis* variabel *self-compassion* dan SWB <3.29. Hal ini menandakan bahwa kedua variabel berdistribusi normal. Dalam pengolahan data, terdapat satu data yang merupakan *outlier* kemudian dieliminasi dari penelitian, sehingga total partisipan dalam penelitian ini berjumlah 149 orang. Selanjutnya pada tabel berikut, hasil uji linearitas menunjukkan nilai 0.401 ($p > 0.05$), sehingga dapat dikatakan kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig (p)	Keterangan
<i>Self-Compassion</i> SWB	0.401	Linear

Setelah melakukan uji normalitas dan linearitas, selanjutnya dilakukan uji regresi linear sederhana. Dari hasil pengujian, didapatkan nilai sig. 0.00 (< 0.05) yang berarti bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap SWB. Seperti yang tertera pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	F	Sig.
<i>Self-Compassion</i> SWB	47.705	0.00

Selanjutnya, koefisien regresi dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Koefisien Regresi

Variabel	R	R ²	β
<i>Self-Compassion</i>	0.495	0.245	20.831
SWB			0.894

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa R² memiliki nilai 0.245 yang bermakna bahwa nilai persentase pengaruh *self-compassion* (X) terhadap SWB (Y) sebesar 24.5%. Berdasarkan data dari tabel juga dapat diketahui besaran nilai *self-compassion* terhadap SWB melalui persamaan regresi $Y = 20.83 + 0.894X$.

Berdasarkan persamaan tersebut, dapat diketahui konstanta regresi bernilai 20.83 yang mengandung arti bahwa nilai variabel SWB adalah 20.83. Koefisien regresi bernilai 0.894 yang berarti bahwa setiap penambahan satu satuan nilai *self-compassion* maka nilai SWB bertambah sebesar 0.894. Koefisien regresi bernilai positif yang berarti bahwa arah pengaruh variabel X dan variabel Y positif.

Berdasarkan analisis statistik deskriptif yang telah dilakukan, dari 149 remaja panti asuhan di Kota Padang yang terlibat dalam penelitian ini, 3 orang remaja (2%) memiliki skor *self-compassion* pada kategori rendah. Selanjutnya, 90 orang memiliki skor *self-compassion* pada kategori sedang (60.4%) dan 56 orang memiliki skor *self-compassion* pada kategori tinggi (37.6%). *Mean* terendah terdapat pada aspek *Isolation* dan *mean* tertinggi terdapat pada aspek *self-kindness*.

Berdasarkan analisis statistik deskriptif, diketahui bahwa sebanyak 29 orang remaja yang terlibat dalam penelitian ini memiliki tingkat SWB yang rendah (19.46%), 60 orang memiliki SWB dengan tingkat yang sedang (40.27%) dan 60 lainnya memiliki SWB yang tergolong tinggi (40.27%).

Tabel 5. Hasil Uji t-test

Jenis Kelamin	N	Mean	Sig.
Laki-Laki	73	106.51	0.019
Perempuan	76	94.11	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai sig = 0.019 yang berarti bahwa sig < 0.05, maka terdapat perbedaan *subjective well-being* pada remaja laki-laki dan perempuan. Selain itu, dapat diketahui bahwa nilai *mean* SWB pada remaja laki-laki bernilai lebih besar dibandingkan *mean* SWB remaja perempuan

Pembahasan

Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisis dengan uji regresi linear sederhana, diperoleh hasil bahwa variabel *self-compassion* terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel *subjective well-being*. Hal ini membuktikan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulazim dan Eldeleklioglu (2016) yang menemukan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perasaan positif, perasaan negatif dan kepuasan hidup individu yang mana hal tersebut merupakan komponen dari *subjective well-being*. Selain itu, penelitian Akin dan Akin (2014) juga menemukan bahwa terdapat kontribusi *self-compassion* terhadap *well-being* pada remaja. Hal ini dikarenakan pada remaja terjadi kecenderungan yang lebih besar dalam penilaian diri yang negatif, sehingga *self-compassion* memiliki peran terhadap kesejahteraan subjektif remaja (Neff, 2003b).

Self-compassion dapat dimaknai sebagai suatu sikap terbuka terhadap penderitaan, peduli dan mengasihi diri sendiri, di mana setiap kegagalan dan kekurangan dimaknai sebagai pengalaman lumrah yang dialami setiap manusia (Neff, 2003a). *Self-compassion* membantu individu dalam menangani perasaan negatif yang dirasakannya tanpa menghakimi diri sendiri, sebaliknya pengalaman yang menimbulkan perasaan negatif dimaknai dengan lebih bijak sebagai pengalaman yang wajar dilalui oleh setiap manusia sehingga menimbulkan ketenangan. Ketika individu mengevaluasi kehidupannya, evaluasi tersebut dilakukan berdasarkan standar tertentu (Pavot & Diener, 1993). Ketika ditempatkan di panti asuhan,

anak asuh juga mendapat stigma yang cenderung negatif dari lingkungannya seperti memiliki pengalaman hidup yang pahit, tak jarang juga mereka mendapatkan penolakan atau diskriminasi dari lingkungan sosialnya (Hermenau et al., 2015). Oleh karena itu, dibutuhkan adanya kemampuan untuk menerima secara terbuka atas berbagai pengalaman dan kondisi hidup yang dijalannya di panti asuhan.

Self-compassion membantu remaja panti asuhan dalam menciptakan pola pikir yang positif. Hal ini dikarenakan *self-compassion* merupakan suatu sikap penerimaan yang sehat dengan membentuk pola pikir yang dapat menimbulkan ketenangan dan rasa aman (Wei dkk., 2011).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data dalam penelitian ini, diketahui bahwa tingkat *self-compassion* pada remaja panti asuhan di Kota Padang berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 90 orang (60.4%). Hal ini menunjukkan bahwa remaja panti asuhan di Kota Padang yang terlibat dalam penelitian ini memiliki kecenderungan untuk tetap bersikap baik terhadap diri sendiri dan menerima setiap pengalaman yang terjadi meskipun tidak sesuai dengan standar ideal yang ditetapkannya (Neff, 2003b).

Individu dengan *self-compassion* pada kategori sedang dapat diketahui cukup memiliki kecenderungan untuk mengasihi dan peduli pada diri sendiri, cukup mampu memahami diri sendiri, dan cukup menerima kondisi kehidupannya tanpa syarat. Namun di sisi lain, individu dengan *self-compassion* pada kategori sedang juga masih memiliki kecenderungan untuk mengkritisi diri, masih merasakan keterasingan dan juga melebih-lebihkan suatu pengalaman emosional (Oleh karena itu, ketika individu memiliki *self-compassion* pada kategori sedang maka masih perlu diadakan peningkatan untuk meminimalisir kecenderungan mengkritik diri, merasa terasing dan melebih-lebihkan suatu permasalahan (Neff, 2011).

Pada penelitian ini diketahui bahwa remaja panti asuhan Kota Padang memiliki *self-compassion* pada tingkat yang sedang. Hal ini dapat dijelaskan berdasarkan analisis per-komponen *self-compassion*. Diketahui bahwa dari keenam komponen *self-*

compassion, komponen *isolation* memiliki *mean* terendah. Ketika individu merasakan *isolation*, muncul anggapan bahwa berbagai pengalaman tidak menyenangkan hanya terjadi pada dirinya sendiri sehingga menimbulkan perasaan bahwa dirinya terasingkan dari dunia luar (Neff, 2003a). Hal ini bertolak belakang dengan kehidupan remaja di panti asuhan, di mana mereka hidup berdampingan dan dikelilingi oleh banyak teman sebaya yang menjadikan remaja merasakan adanya kebersamaan dan perasaan senasib dalam menjalani kehidupan di panti asuhan. Hal ini memicu munculnya *common humanity* yang bertolak belakang dengan *isolation*. *Common humanity* memungkinkan remaja untuk selalu terhubung dengan orang di sekitarnya dan merasa tidak sendiri dalam menghadapi berbagai kondisi dan tantangan dalam kehidupan (Bluth & Blanton, 2015). Kebersamaan remaja di panti asuhan menimbulkan ikatan dan perasaan senasib sehingga dapat berkontribusi dalam mempertahankan *self-compassion* pada remaja panti asuhan.

Self-compassion mengarah pada penerimaan emosi negatif tersebut dan mengintegrasikannya dengan pandangan yang lebih positif sehingga berpengaruh terhadap *well-being* (Neff & Dahm, 2015). Diketahui bahwa *self-compassion* secara signifikan memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup yang lebih baik, *happiness*, dan *positive affect* (Neff, 2011), yang mana semua hal tersebut merupakan bagian dari *subjective well-being*. Dengan demikian, *self-compassion* dapat disebut sebagai prediktor bagi kesejahteraan subjektif remaja di panti asuhan.

Remaja panti asuhan merasa bahagia berada di panti asuhan karena berbagai faktor seperti memiliki banyak teman sebagai tempat berbagi suka dan duka, banyak mendapatkan pengalaman yang positif, dapat mengenyam pendidikan dan memiliki tempat bernaung yang terjamin (Nadyatusofia, 2017; Pilapil, 2015; Rihhandini, 2017). Standar kebahagiaan tersebut tercipta karena adanya penerimaan akan kondisi kehidupannya sehingga mendorong terciptanya lebih banyak perasaan positif yang dirasakan dan tingginya rasa puas terhadap kehidupan, dengan kata lain menyebabkan peningkatan *subjective*

well-being. Kondisi tersebut sesuai dengan pandangan Aristotle's mengenai *need and satisfaction theories*, yaitu terpenuhinya kebutuhan dan tercapainya tujuan dapat menciptakan kebahagiaan dan kepuasan pada diri individu (Diener dkk., 2012).

Hal ini dapat dimaknai bahwa remaja panti asuhan Kota Padang lebih sering merasakan emosi serta suasana hati yang menyenangkan, rendahnya tingkat emosi dan suasana hati yang negatif serta tingginya kepuasan akan kehidupannya (Diener, 2000). Selain tergolong tinggi, remaja panti asuhan dalam penelitian ini juga tergolong memiliki tingkat *subjective well-being* pada kategori sedang. Kondisi *subjective well-being* yang tergolong sedang dapat terjadi karena adanya *hedonic balance*, yaitu frekuensi afek positif dan afek negatif yang terjadi secara seimbang (Diener, 2009). Ciri kepribadian *extraversion* dan *neuroticism* merupakan prediktor dari *hedonic balance* ini. *Hedonic balance* menjadi sumber informasi yang digunakan individu untuk mengevaluasi kepuasan hidupnya. Oleh karena itu, ketika individu mengalami *hedonic balance*, maka terjadi perubahan dalam evaluasi kepuasan hidupnya (*life satisfaction*) yang mana juga akan berpengaruh terhadap kondisi *subjective well-being* keseluruhan.

Terdapat beberapa pendekatan teoritis *subjective well-being* yang dapat menjelaskan kondisi remaja panti asuhan Kota Padang yang terlibat dalam penelitian ini. Pendekatan pertama adalah *need and goal satisfaction theories* (Aristotle's dalam Diener dkk., 2012). Pendekatan ini berasumsi bahwa dengan terpenuhinya kebutuhan dasar dan tercapainya *goal* atau tujuan, maka hal tersebut berkontribusi terhadap kebahagiaan atau kesejahteraan subjektif individu. Harapan untuk dapat melanjutkan pendidikan, mendapatkan tempat bernaung yang aman, mendapatkan pengalaman yang berharga terpenuhi ketika mereka berada di panti asuhan. Harapan yang terpenuhi ini secara positif berkontribusi terhadap *life satisfaction* individu (Akin & Akin, 2014).

Selain pendekatan di atas, salah satu faktor lain yang juga mempengaruhi *subjective well-being* adalah *social relationships* atau hubungan sosial (Diener,

1984). Kualitas dan tipe hubungan sosial yang suportif mempengaruhi kondisi *subjective well-being* individu. Menurut Diener dan Ryan (2009), hubungan sosial yang suportif menjadi faktor yang mempengaruhi tingginya *subjective well-being* individu. Singkatnya, orang akan merasa bahagia ketika mereka berada di sekitar orang lain. Berdasarkan hasil dari penelitian ini, diketahui bahwa meskipun remaja panti asuhan dihadapkan dengan kondisi yang mengharuskan mereka berpisah dengan keluarganya dan mungkin mengalami beberapa permasalahan di panti asuhan, di sisi lain remaja panti asuhan memiliki *support system* yang berasal dari pertemanan dan pengasuhan yang ada di panti asuhan, sehingga dapat mempertahankan kondisi *subjective well-being* remaja panti asuhan.

Berdasarkan penjelasan di atas, diketahui bahwa remaja panti asuhan Kota Padang yang terlibat dalam penelitian ini memiliki *self-compassion* dengan kategori sedang sehingga mempengaruhi *subjective well-being*-nya juga berada pada kategori sedang. Hal ini karena *self-compassion* memiliki kontribusi dalam meningkatkan *life satisfaction*, *happiness* dan *positive affect* sehingga berpengaruh terhadap kondisi *subjective well-being* secara keseluruhan. (Neff dkk., 2007; Neff, 2011).

Berdasarkan pengujian statistik yang dilakukan, hanya ditemukan perbedaan pada variabel *subjective well-being* yang ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Diketahui bahwa *mean* pada remaja laki-laki memiliki perbedaan yang cukup signifikan dengan *mean* remaja perempuan. *Mean* remaja laki-laki bernilai 106.51 dan *mean* remaja perempuan bernilai 94.11. Berdasarkan hasil tersebut, remaja laki-laki memiliki rata-rata *subjective well-being* yang lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan.

Hasil pengujian tersebut sejalan dengan pendapat Diener dan Ryan (2009) yang mengemukakan bahwa terdapat pengaruh gender terhadap intensitas pengalaman emosional. Studi menunjukkan bahwa wanita mengalami emosi positif dan emosi negatif dengan frekuensi yang lebih sering dan lebih intens dibandingkan pria. Emosi positif dan emosi negatif yang

dirasakan individu merupakan respon terhadap peristiwa atau pengalaman yang terjadi dalam kehidupannya (*life events*) (Diener, 2009). Dengan kata lain, evaluasi terhadap *live events* mempengaruhi komponen afektif *subjective well-being*.

Kondisi atau pengalaman hidup seperti berpisah dari orang tua, stigma negatif dari lingkungan sosial, kurangnya kasih sayang serta kondisi kurang menyenangkan lainnya yang dialami oleh remaja di panti asuhan mempengaruhi emosi yang dirasakannya. Oleh karena itu, kondisi-kondisi di panti asuhan dapat dipahami menjadi faktor yang menjelaskan mengapa *subjective well-being* pada remaja laki-laki lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan pada penelitian ini. Dengan demikian, diketahui bahwa *self-compassion* berkontribusi secara signifikan terhadap *subjective well-being* remaja panti asuhan Kota Padang, dan remaja laki-laki memiliki penerimaan yang lebih tinggi dibanding Wanita.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis yang telah dilaksanakan, kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *self-compassion* terhadap variabel *subjective well-being* dengan besaran pengaruh bernilai 24.5%. Semakin tinggi *self-compassion*, maka dapat diprediksi semakin tinggi pula *subjective well-being*. Selanjutnya, didapatkan hasil tingkat *self-compassion* pada subjek penelitian ini didominasi berada pada kategori sedang (60.4%). Selain itu, tingkat *subjective well-being* secara keseluruhan pada subjek dalam penelitian ini didominasi berada pada kategori sedang (40.27%) dan tinggi (40.27%).

DAFTAR PUSTAKA

- Akin, A., & Akin, A. (2014). An investigation of the predictive role of self-compassion on subjective happiness in Turkish university students. *Education Science and Psychology*, 6 (32), 59-68
- Apriani, F., & Listiandini, R. A. (2019). Kecerdasan emosi sebagai prediktor resiliensi psikologis pada remaja di

- panti asuhan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 325-339.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan validitas (4th ed)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berk, L. E. (2014). *Development Through the Lifespan*. USA: Pearson Education.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2013). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298–1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>
- 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):1-12.
 DOI:10.1080/17439760.2014.936967
- Branje, S. (2021). Adolescent Identity Development in Context. *Current Opinion in Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.1.006>
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
<https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2012). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 463–73). Oxford University Press. 10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017
- Diener, E. (2009). *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4),391-406.
<https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627.
<https://doi.org/10.1177/0265407505056438>
- Erniati, S., Yuliasesti, E., & Sari, D. (2018). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Kebahagiaan Remaja. *Prosiding Konferensi Nasional Ke-7*, 78-85.
- Haryanti, D., Pamela, E.M., & Susanti, Y. (2016). Perkembangan Mental Emosional Remaja di Pantia Asuhan. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 97-104.
- Hassan, A., Yusoof, F., Alavi, K. (2012). The relationship between parental skill and family functioning to the psychological well-being of parents and children. *International Conference on Humanity, History and Society*,34,1-10.
- Here, S.V., & Priyanto, P.H. (2014). Subjective Well-Being pada Remaja Ditinjau dari Kesadaran Lingkungan. *Psikodimensia*, 13(1). 10-21.
- Hermenau, K., Eggert, I., Landolt, M. A., & Hecker, T. (2015). Neglect and perceived stigmatization impact psychological distress of orphans in Tanzania. *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1), 28617. doi:10.3402/ejpt.v6.28617
- Hidayati, D. S. (2016). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164.

- Hidayati, F., & Maharani, R. (2013). Self-compassion (Welas Asih); Sebuah Alternatif Konsep Transpersonal Tentang Sehat Spiritual Menuju Diri yang Utuh. *Jurnal Spiritualitas dan Psikologi Kesehatan*.
- Hidayati, F. N. R. (2014). Hubungan antara self compassion dengan work family conflict pada staf markas palang merah indonesia provinsi jawa tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(2), 183-189
- Hurlock, E.B. (2002). *Perkembangan anak jilid 1 edisi 6*. Jakarta: Erlangga.
- Ikromi, Z. A., Diponegoro, A. M., & Tentama, F. (2019). Faktor psikologis yang mempengaruhi subjective well-being pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. 412-420.
- Inarah, L., & Noor, H. (2017). Hubungan Syukur dengan Subjective Well-Being Remaja Panti Asuhan Ikhlasul Amal Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3(2).
- Irsyad, M., Akbar, S. N., & Safitri, J. (2020). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja Di Panti Asuhan Di Kota Martapura. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 2(1), 26-30.
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan resiliensi pada remaja panti asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1), 76-83.
- Khan, T. F., & Jahan, M. (2015). Psychological Well-Being and Achievement Motivation Among Orphan and Non- Orphan Adolescent of Kashmir. *Indian Journal of Health and Well-Being*, 6(8), 769-775.
- Khasanah, Z., & Aisyah, S. N. (2021). Hardiness dengan Subjective Well-Being pada Remaja Panti Asuhan. *Empathy*, 4(1), 1-19.
- Klingle, K.E., & Vliet, K.J.V. (2017). Self-Compassion From the Adolescent Perspective: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, 34(3). <https://doi.org/10.1177/0743558417722768>
- Larsen, R. J., & Eid, M. (2008). Ed Diener and the science of subjective well-being. *The science of Subjective Well-Being*, 1-13. Doi: 10.1007/978-94-007-0753-5_2905
- Lemeshow, S., Hosmer Jr, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1990). *Adequacy of Sample Size in Health Studies*. New York : Published on behalf of the World Health Organization by Wiley
- Libran, E. C. (2006). Personality dimension and subjective well-being. *The Spanish journal of psychology*. 09 (1), 38-44
- Linley, P. A., & Joseph, S. (Eds.). (2004). *Positive psychology in practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Lubis, Irma R., Agustini, Linda J. (2018). Efektivitas Gratitude Training Untuk Meningkatkan Subjective Well-Being Pada Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis* 6 (2), 205-213.
- Marotz, L. R., & Allen, K. E. (2016). *Developmental Profiles: Pre-Birth Through Adolescence 8th Edition*. USA: Cengage Learning
- Mazaya, K. N., & Supradewi, R. (2020). Konsep diri dan kebermaknaan hidup pada remaja di panti asuhan. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 6(2), 103-112.
- Mulazim, O. C., & Eldeleklioglu, J. (2016). What is the role self-compassion on subjective happiness and life satisfaction. *Journal of Human Sciences*, 13(3). DOI:10.14687/jhs.v13i3.4001
- Nadyatusofia, R. (2017). *Subjective well-being remaja putri yang tinggal di panti asuhan*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nayana, F. N. (2013). Kefungsian keluarga dan subjective well-being pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 230-244.
- Neely, M., Schallert, D., Mohammed, S., Roberts, R., & Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-

- being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88-97.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0560-6>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp.121–137). Springer Science + Business Media.
https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240. DOI: 10.1080/15298860902979307
- Olson, D. H., DeFrain, J., & Skogrand, L. (2011). *Marriages and families: intimacy, diversity, and strengths 7th ed.* New York: McGraw Hill.
- Papalia, D. E., Old, S.W., & Feldman, D. (2009). *Human Development 11th ed.* New York: McGraw Hill.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Peraturan Menteri Sosial Nomor 30 HUK Tahun 2011 tentang Standar Nasional Pengasuhan untuk Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak
- Peraturan Menteri Sosial Nomor 4 Tahun 2020 tentang Rehabilitasi Sosial Dasar Bagi Anak Terlantar
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioral validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17(1), 39–57.
<https://doi.org/10.1002/per.466>
- Periantolo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Pilapil, A. C. D. (2015). Unfolding the psychological well-being of orphans : A qualitative study of Filipino children in an orphanage. *International Journal of Social Science and Humanities Research*, 3 (3), 404-415
- Prasetyo, B., & Jannah, L.M. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Prastiwi, B. (2020). *Hubungan antara Self-Compassion dengan Subjective Well-Being pada Calon TKW di Semarang*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Priyatno, D. (2013). *Analisis korelasi regresi dan multivariate dengan spss*. Yogyakarta: Gava Media.
- Rachmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Resiliensi psikologis dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja di panti asuhan. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 21-30.
- Rachmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Seberapa Jauh Aku Bisa Bangkit? Sebuah Studi Mengenai Profil Resiliensi Psikologis Remaja Panti Asuhan. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 15(2), 232-248.
- Rahma, U., & Puspitasari, R. (2019). Self-compassion dan Subjective Well-being Remaja Tunadaksa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 157-164.

- Ratnasari, R. D., & Sumiati, N. T. (2017). Pengaruh self-compassion, religiusitas, support group dan pendapatan terhadap subjective well-being orang tua anak tunagrahita. *JP3I*, 1(1), 63-77
- Reyes, D. (2012). Self-compassion: A concept analysis. *Journal of holistic nursing*, 30(2), 81-89. <https://doi.org/10.1177/0898010111423421>
- Rihhandini, D. O. (2017). *Gambaran Kebahagiaan Anak-Anak Asuh di Panti Asuhan Kota Padang*. Skripsi. Universitas Andalas
- Santrock, J.W. (2003). *Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-span Development 13th Edition*. University of Texas, Dallas : Mc Graw-Hill
- Schmiedeberg, C., & Thönnissen, C. (2021). Positive and negative perceptions of the COVID-19 pandemic: Personality play a role. *Social Science & Medicine*. Doi: 10.1016/j.socscimed.2021.113859
- Septarianda, E. (2020). *Hubungan Forgiveness dengan Subjective Well-Being pada Remaja di Panti Asuhan* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2012). *Research Methods in Psychology (Edisi 9)*. New York: McGrawHill.
- Supratiknya, A. (2014). *Pengukuran Psikologis (Edisi 1)*. Yogyakarta: Universitas Sanata Darma.
- Sugianto, D., Suwartono, C., Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas *Self-Compassion Scale* Versi Bahasa Indonesia, *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191. DOI: 10.24854/jpu02020-337
- Triana, Y. (2020). *Hubungan Self-Compassion dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Perantau*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Wahyuningrum, E., & Tobing, M. A. (2014). Pengasuhan pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Psychology Fair*. Semarang.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of personality*, 79(1), 191-221. 10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x
- Yani, W., Rahayu, M. S., & Khasanah, A. N. (2020). Mindfulness dan Subjective Well Being pada Remaja Panti Asuhan. *Prosiding Psikologi SPESIA Unisba*, 6(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.23921>
- Yendork, J. S., & Somhlaba, N. Z. (2014). Stress, coping and quality of life: An exploratory study of the psychological well-being of Ghanaian orphans placed in orphanages. *Children and Youth Services Review*, 46, 28-37. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.07.025>
- Yuniana. (2013). Kesejahteraan Subjektif pada Yatim Piatu (Mustadh'afin). *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).
- Zessin, U., Dickhauser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship between Self-Compassion and Subjective Well-Being: A Meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364
- Zotova, O. Y., Tarasova, L. V., & Syutkina, E. N. (2016). Features of subjective well-being characteristic of teenagers raised in two-parent families and orphanages. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 233, 160-164. Doi: 10.1016/j.sbspro.2016.10.185