

**PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN KEBERMAKNAAN HIDUP
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA DI
PANTI ASUHAN**

SKRIPSI



Oleh : Rahma Aldina Rafina Putri

2019102303110412

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2023**

**PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN KEBERMAKNAAN HIDUP
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA
DI PANTI ASUHAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang sebagai
Salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



RAHMA ALDINA RAFINA PUTRI
NIM : 201910230311412

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2023

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh:

RAHMA ALDINA RAFINA PUTRI

Nim : 201910230311412

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 11 Juli 2023
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Sarjana (S1) Psikologi
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

Ketua/Pembimbing I,



Udi Rosida Hijrianti, S.Psi.,M.Psi

Anggota I



Putri Saraswati, S.Psi.,M.Psi

Anggota II



Sofa Amalia, S.Psi., M.Si

Mengesahkan

Dekan,



M. Yuniardi Salis Yuniardi, M. Psi., Ph.D

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahma Aldina Rafina Putri
NIM : 201910230311412
Fakultas / Jurusan : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa tugas akhir yang berjudul :

PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN KEBERMAKNAAN HIDUP TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN

1. Adalah bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan tugas akhir dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 7 Desember 2023

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Sofa Amalia, S.Psi, M.Si

Yang Menyatakan,



Rahma Aldina Rafina Putri

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur dipanjatkan oleh penulis kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Self Compassion* dan Kebermaknaan Hidup terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di Panti Asuhan”** ini. Skripsi ini ditulis sebagai syarat memenuhi tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Muhammadiyah Malang.

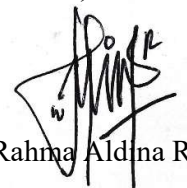
Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak memperoleh bantuan baik pengajaran, bimbingan, arahan dan petunjuk dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak M. Salis Yuniardi, M.Psi., PhD., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Sofa Amalia, S.Psi., M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang sekaligus dosen wali penulis yang telah mendukung dan memberi pengarahan sejak awal perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
3. Ibu Udi Rosida Hijrianti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing penulis yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berguna bagi penulis hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Bapak Samsul Arifin, S.KL., dan Ibu Ratna Yuliatwati selaku orang tua penulis yang selalu memberikan dukungan dan kasih sayang secara penuh serta mendoakan penulis untuk dapat menuntaskan penulisan skripsi ini dan kegiatan studi dengan maksimal.
5. Azalia, Azam, dan Admiral sebagai ketiga saudara kandung penulis yang selalu menghibur penulis selama proses penulisan skripsi.
6. Sahabat-sahabat terdekat penulis yang telah memberikan semangat, bantuan, dan waktunya untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik serta bersedia mendengarkan keluh kesah penulis sejak awal perkuliahan hingga akhir.
7. Teman kelas H 2019 (Sikoha) yang telah berjuang bersama sejak awal perkuliahan.
8. Keluarga besar Maharesigana UMM yang telah memberikan dukungan dan membantu penulis untuk terus berprogres sejauh ini.
9. Semua pihak terlibat yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting.

Sebagai manusia biasa, penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan ilmu yang dimiliki oleh penulis. Oleh karenanya, penulis memohon maaf dan menerima kritikan serta saran yang membangun demi perbaikan kedepannya. Terakhir, harapan penulis semoga penulisan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi siapa saja yang membacanya.

Malang, 6 Juli 2023

Penulis,



Rahma Aldina Rafina Putri

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR ISI	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
Abstrak	1
Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well Being</i>)	4
Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis	5
Faktor-faktor Kesejahteraan Psikologis	5
<i>Self Compassion</i>	6
Aspek-aspek <i>Self Compassion</i>	6
Faktor-faktor <i>Self Compassion</i>	7
Kebermaknaan Hidup (<i>Meaning in Life</i>)	7
Hubungan Antar Variabel	7
Kerangka Berpikir	9
Hipotesis	9
METODE PENELITIAN	9
Rancangan Penelitian	9
Subjek Penelitian	9
Variabel dan Instrumen Penelitian	10
Prosedur dan Analisis Data	11
HASIL PENELITIAN	11
DISKUSI	14
SIMPULAN DAN IMPLIKASI	15
REFERENSI	16
LAMPIRAN	19

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Uji Multikolinearitas.....	12
Tabel 2 Uji Signifikansi (Uji T).....	12
Tabel 3 Uji Simultan (Uji F).....	13
Tabel 4 Analisis Uji Regresi Linear Berganda	13



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Uji Normalitas.....11
Gambar 2 Uji Linieritas12



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Self Compassion.....	20
Lampiran 2 Skala Kebermaknaan Hidup.....	21
Lampiran 3 Skala Kesejahteraan Psikologis.....	23
Lampiran 4 Uji Normalitas	24
Lampiran 5 Uji Linearitas.....	24
Lampiran 6 Uji Multikolinearitas dan Uji Signifikansi (Uji T).....	25
Lampiran 7 Uji Simultan (Uji F)	25
Lampiran 8 Uji Regresi Linear Berganda.....	25
Lampiran 9 Verifikasi Data	26
Lampiran 10 Uji Plagiasi	27



Pengaruh *Self Compassion* dan Kebermaknaan Hidup terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di Panti Asuhan

Rahma Aldina Rafina Putri
Fakultas Psikologi, Univervitas Muhammadiyah Malang
rahmaaldina17@gmail.com

Abstrak. Remaja panti asuhan diharapkan memiliki kemampuan bertahan, memahami dan sadar akan makna dari kesulitan sebagai hal yang positif. Ketika remaja telah mencapai kesejahteraan psikologis maka ia akan mencapai penguasaan lingkungan serta pertumbuhan pribadi yang baik. Selain itu, remaja panti asuhan juga perlu pemikiran dan kepercayaan bahwa seluruh fase kehidupan selalu mempunyai makna. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *self compassion* dan kebermaknaan hidup terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja panti asuhan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Data yang telah diperoleh dianalisis menggunakan metode regresi linear berganda. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 211 remaja berusia 13-18 tahun yang tinggal di panti asuhan. Data sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Skala yang digunakan yakni skala *self compassion*, kebermaknaan hidup (*PIL test*), dan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan dari *self compassion* dan kebermaknaan hidup terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,446 mengartikan bahwa *self compassion* dan kebermaknaan hidup secara simultan memberikan pengaruh sebesar 44,6% terhadap kesejahteraan psikologis.

Kata kunci : Kesejahteraan Psikologis, *Self Compassion*, Kebermaknaan Hidup

Abstract. *Adolescents in orphanages are expected to have the ability to survive, understand and realize the meaning of difficulties as a positive thing. When adolescents have achieved psychological well-being, they will achieve environmental mastery and good personal growth. In addition, orphanage adolescents also need to think and believe that all phases of life always have meaning. This study aims to determine how self compassion and meaningfulness of life influence psychological well-being in orphanage adolescents. This type of research is quantitative research. The data that has been obtained is analyzed using multiple linear regression methods. The number of samples obtained was 211 adolescents aged 13-18 years who lived in orphanages. Sample data was taken using purposive sampling technique. The scale used is the self compassion scale, meaningfulness of life (PIL test), and psychological well-being. The results showed that there was a significant positive effect of self compassion and meaningfulness of life on psychological well-being in adolescents in orphanages. The coefficient of determination of 0.446 means that self compassion and meaningfulness of life simultaneously have an influence of 44.6% on psychological well-being.*

Keywords : *Psychological Well Being, Self Compassion, Meaning in Life*

Fase perkembangan yang akan dilewati individu setelah masa anak-anak adalah masa remaja. Fase tersebut merupakan masa transisi perkembangan sebelum menuju fase dewasa awal. Pada fase ini, biasanya dimulai dengan individu yang memasuki umur 13 tahun dan akan selesai pada usia 18 tahun (Hurlock, 2017). Di masa transisi ini, lingkungan sosial utama yang baik bagi mereka adalah keluarga. Perhatian serta peran keluarga amat dibutuhkan remaja. Karena pada fase ini biasanya rasa keingintahuan mereka akan semakin tinggi, mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis, merasa gelisah atau bingung, serta tuntutan yang lain. Namun, faktanya tidak semua remaja bisa beruntung untuk dapat dibesarkan dalam keluarga yang lengkap dan harmonis. Kematian atau perceraian orang tua, ketidakmampuan orang tua dalam memenuhi kebutuhan dasar maupun permasalahan keluarga lainnya tidak jarang membuat remaja harus rela untuk menetap atau tinggal di panti asuhan.

Lembaga sosial panti asuhan sendiri ialah suatu tempat yang dijadikan wadah untuk menampung dan membantu anak dengan berbagai permasalahan keluarga seperti yatim atau piatu, dan juga anak yang secara sementara dititipkan oleh orang tua mereka karena ketidakmampuan dalam segi ekonomi guna mencukupi kehidupan anak tersebut. Selain sebagai tempat membantu kebutuhan individu yang memiliki permasalahan orang tua, panti asuhan juga merupakan tempat yang digunakan untuk membentuk pertumbuhan pada individu yang tidak dapat tinggal bersama keluarga (Fajriyah, 2015). Pada masa remaja, individu akan sering merasakan dan menemui berbagai hal yang penuh gejolak. Hal tersebut dikarenakan para remaja harus menghadapi perubahan-perubahan biologis yang signifikan, tugas perkembangan yang baru dan juga menghadapi pengalaman yang baru pula. Adanya berbagai perubahan tersebut yang akhirnya bisa menjadikan kondisi psikologis remaja panti mudah merasakan tekanan yang lebih dibandingkan dengan remaja yang menetap atau tinggal dengan orang tua, dimana perhatian penuh sudah pasti diberikan pada mereka.

UNICEF menyebutkan bahwa di Asia ada 50-90% anak-anak yang tinggal di panti asuhan namun setidaknya satu orang tua dari mereka masih hidup. Organisasi kemanusiaan *Save The Children* juga menemukan terdapat 6% dari lima ratus ribu anak yang berada dalam pengasuhan rumah yatim piatu merupakan anak yang benar-benar yatim piatu, 94% menjadi penghuni panti karena alasan faktor ekonomi yakni kemiskinan sehingga orang tua atau wali tidak mampu untuk menafkahi sang anak dengan layak sehingga kemudian mereka dititipkan di lembaga sosial panti asuhan atau rumah pengasuhan yatim piatu (Williamson & Greenberg, 2010). Kemiskinan ini menjadi alasan terbesar anak berada di panti asuhan.

Napitulu (2018) memberikan pernyataan bahwa masa remaja ialah masa badai (*storm*) dan tekanan (*stress*) yang menjadi bagian dari perkembangan manusia. Oleh karena itu, dalam fase ini keluarga menjadi lingkungan terdekat dari individu yang mengambil peran penting dalam membantu remaja untuk dapat menjadi lebih baik dan siap menghadapi tahapan perkembangan. Hal tersebut sangat berbeda pada remaja panti asuhan karena di lingkungan tempat mereka tinggal sudah dapat dipastikan bahwa peran keluarga tekan digantikan. Ketika seseorang ditampung di lembaga sosial seperti panti asuhan, pasti akan muncul perasaan terbuang. Selain itu, kebebasan mereka untuk berekspresi menjadi kurang akibat adanya peraturan yang tidak boleh dilanggar. Beberapa hal tersebut yang kemudian memudahkan emosi negatif untuk muncul pada remaja di panti asuhan (Kawitri *et al.*, 2019). Tekanan psikologis yang dirasakan oleh remaja pada panti asuhan ini sudah pasti berdampak pula pada kesejahteraan psikologis mereka.

Kesejahteraan psikologis dirasa sebagai hal yang sangat penting untuk diperhatikan dalam diri remaja di panti asuhan karena selain harus menghadapi tekanan di dalam panti itu sendiri, mereka juga harus mampu menghadapi tekanan di dunia luar seperti ketika mereka bersekolah

atau berinteraksi dengan orang sekitar. Menurut Zessin (2015) kesejahteraan psikologis dikaitkan dengan mengejar realisasi potensi sejati seseorang dan berfokus pada fungsi optimal individu. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis akan memiliki penilaian positif pada diri mereka sendiri, mampu mengendalikan lingkungan eksternal. Menjalin hubungan positif dengan sekitar, bertahan dari tekanan sosial, memaknai hidup dengan mempunyai tujuan hidup, dan juga dapat mengoptimalkan potensi diri. Dari situlah kesejahteraan psikologis menjadi dianggap sangat penting bagi individu. Remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup tinggi akan mampu menerima dirinya secara positif sehingga ia akan mampu mengembangkan potensi dirinya dengan baik. Remaja tersebut akan lebih muda pula untuk menguasai lingkungannya dan mampu menggunakan peluang serta menciptakan kesempatan untuk mengembangkan dirinya. Hal tersebut yang nantinya akan membuat ia memiliki tujuan hidup kemudian dapat mencapai kepuasan hidup (Langford & Badeau, 2013).

Dalam proses mengoptimalkan potensi diri, sudah pasti para remaja tersebut akan berkembang pula kemampuan berpikirnya, refleksi diri dan introspeksi diri. Kemampuan itu yang pada akhirnya akan membuat remaja semakin terpacu untuk terus menerus melakukan evaluasi diri serta membandingkan dirinya dengan individu sekitar demi menetapkan identitas dirinya. Hal itu tentunya dapat membuat remaja mengalami hal negatif seperti kehilangan kepercayaan diri, putus asa, dan meragukan potensi diri. Maka dari itu, remaja perlu memperlakukan diri dengan kebaikan, kepedulian dan *compassion* (Nafisah, 2018).

Penerimaan diri yang baik merupakan suatu proses kognitif dan emosional yang terjadi pada remaja dan pada proses itu dibutuhkan dukungan lingkungan yang baik. Apabila lingkungan kurang baik atau kurang mendukung dan remaja juga kurang mampu mempertahankan diri mereka, maka ego mereka akan mudah terguncang. Hal itu juga menyebabkan adanya masalah yang terjadi pada diri individu seperti stress, penarikan diri pada lingkungan sosial, tidak memiliki tujuan hidup, cemas, penyalahgunaan obat terlarang, munculnya kenakalan remaja yang lain, hingga terjadi bunuh diri (Neff & Costigan, 2014).

Pada penelitian Kawitri et al. (2019) menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat *self compassion* antara remaja panti dengan yang tinggal bersama orang tua. *Self compassion* remaja yang tinggal dengan orang tua cenderung lebih tinggi dibandingkan remaja panti asuhan. Artinya, kemampuan menyelesaikan masalah dengan sikap yang positif oleh individu salah satunya ditentukan dengan tingkat *self compassion* yang mereka miliki. Selain itu, Neff dan Costigan juga menjelaskan bahwa ketika individu memiliki kemampuan memperlakukan dirinya dengan penuh kasih sayang dan rasa peduli ketika menghadapi suatu tantangan dan permasalahan atau kesulitan hidup, akan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu tersebut (Renggani & Widiyasavitri, 2018).

Self compassion ini berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, yakni meliputi kebahagiaan, kestabilan emosi dan optimis (Taber, Chon, Hasting, Steele, & Casazza, 2016). Adanya *self compassion* dalam diri individu akan dapat menetralkan pandangan-pandangan negatif pada diri sendiri dengan mengakui kebaikan dalam diri karena hubungannya dengan kesejahteraan psikologis. Hal tersebut berhubungan pula dengan kepuasan hidup yang lebih besar, kecerdasan emosional, hubungan sosial yang baik, serta mampu menguasai tujuan dengan jelas karena diri akan terhindar dari kecemasan, depresi, otokritik dan perasaan putus asa (Neff & Costigan, 2014).

Ketika tahap perkembangan moral, maka remaja sudah dipastikan akan berkembang pula moralitas internalnya. Ini dimaknai dengan remaja yang telah mampu memahami, mengenal dan memaknai seberapa penting hidupnya menurut sudut pandang dirinya sendiri. Ketika

remaja panti asuhan ini tidak berhasil dalam menghadapi tantangan atau kesulitan dalam hidup akibat tidak adanya perhatian sosok orang tua yang biasanya dijadikan sandaran, maka terdapat kemungkinan remaja tersebut akan mengembangkan reaksi negatif guna mendapatkan kepuasan atau makna hidup. Reaksi atau emosi negatif inilah yang nantinya dapat melemahkan sikap remaja dalam menghadapi tantangan kehidupan di masa yang akan datang. Hilangnya makna hidup pada usia remaja akan membuat tujuan hidup mereka tidak terarah dan tidak jelas untuk kedepannya (Putri, 2020).

Kebermaknaan hidup dijelaskan Wong (2010) sebagai sistem kognitif yang dibangun sendiri oleh individu dan mempengaruhinya untuk mencapai kehidupan yang bermakna. Hal terpenting dalam kehidupan yang bermakna yakni ketika tujuan hidupnya jelas, baik dalam jangka waktu pendek atau panjang. Frankl menjelaskan bahwa apabila individu dapat menemukan kebermaknaan hidup dan dapat menemukan tujuan hidup yang jelas serta kemudian terealisasikan dengan baik, maka kehidupannya akan berarti (*meaningful*) dan akhirnya dapat menciptakan kebahagiaan (*happiness*) yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu tersebut (Yulianti & Cahyani, 2019). Fitri (2017) juga menjelaskan kesejahteraan psikologis sebagai suatu keadaan pencapaian yang penuh dari potensi psikologis individu, termasuk salah satunya dengan memaknai kehidupan yang dimiliki dengan tujuan hidup yang jelas. Maka dari itu, dari uraian sebelumnya pada dasarnya salah kesejahteraan psikologis juga dapat dipengaruhi oleh kebermaknaan hidup.

Hasil penelitian Astuti (2021) juga menemukan adanya hubungan signifikan antara kebermaknaan hidup dengan kesejahteraan psikologis lansia *empty nester*. Hiborang (2014) yang melakukan penelitian terhadap siswa SMA tentang kebermaknaan hidup dan *psychological well being* juga menemukan bahwa tingginya tingkat kebermaknaan hidup dapat mempengaruhi tingginya tingkat *psychological well being* individu tersebut. Yulianti dan Cahyani (2019) juga menemukan dalam penelitiannya bahwa ada hubungan signifikan antara kebermaknaan hidup dengan *psychological well being* di mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang ada, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk melihat adakah pengaruh *self compassion* dan kebermaknaan hidup terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja panti asuhan. Hasil dari penelitian diharapkan mampu menambah pengetahuan terkait ilmu psikologis positif, terkhusus pada topik mengenai *self compassion*, kebermaknaan hidup dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Disisi lain, hasil penelitian juga diharapkan bisa membantu remaja yang tinggal di panti dalam mengembangkan *self compassion* dan meningkatkan kebermaknaan hidup pada dirinya guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan bantuan praktisi psikologis klinis.

Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well Being*)

Kesejahteraan psikologis dijelaskan oleh Ryff (1989) sebagai keinginan seseorang untuk merasa baik secara psikologisnya. Kesejahteraan psikologis juga dijelaskan sebagai hasil evaluasi diri dan bentuk penilaian pengalaman individu. Kesejahteraan psikologis dapat dimaknai sebagai kemampuan individu dalam menerima dirinya secara utuh, membangun hubungan positif dengan orang, mandiri dalam menghadapi serta mengontrol lingkungan sekitar, menetapkan tujuan hidup, juga merealisasikan potensi diri secara bertahap. Berbagai kemampuan itu dapat diusahakan melalui belajar untuk terus fokus pada realisasi diri, pernyataan diri, dan aktualisasi potensi diri sehingga diri individu dapat berfungsi secara utuh.

Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis

Ryff dan Singer (2006) telah menjabarkan terkait enam dimensi kesejahteraan psikologis yang termasuk dalam intisari teori *positive functioning psychology*, diantaranya :

1. Kemandirian (*Autonomy*), menggambarkan kemandirian serta kemampuan untuk mengatur tingkah laku dan mengambil keputusan bagi dirinya. Dimensi ini juga menggambarkan individu yang memiliki kemampuan dalam menahan tekanan sosial dengan bertindak dan berpikir dengan cara tertentu, serta individu yang memiliki kemampuan mengevaluasi diri berdasarkan standar personal.
2. Penguasaan (*Environmental Mastery*), menggambarkan kemampuan individu dalam memilah dengan baik serta menciptakan lingkungan sekitar, menyesuaikan kondisi psikologis individu tersebut. Pada dimensi ini, individu mampu untuk menghadapi kejadian yang terjadi di luar kendali dirinya. Selain itu, individu tersebut mampu mengatur, menggunakan, dan mengontrol kesempatan yang ada di lingkungan mereka secara efektif, menyesuaikan nilai dirinya.
3. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*), menggambarkan individu yang mampu menyadari dan mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Selain itu, dimensi ini digambarkan dengan individu yang selalu mengalami peningkatan dan tumbuh, serta menjadi individu yang secara berkala melakukan perbaikan dan terbuka pada pengalaman baru dalam hidupnya secara efektif.
4. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations with Others*), menggambarkan kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang positif, seperti saling percaya dan menyayangi. Selain hubungan positif, individu juga harus mempunyai rasa empati dan afeksi yang kuat.
5. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*), menggambarkan individu yang mempunyai tujuan hidup secara jelas kedepannya, serta mengerti arti atau makna hidup yang sedang dijalani. Individu dengan tujuan hidup yang jelas akan memiliki pemikiran dan rasa percaya bahwa selalu ada makna dalam kehidupan masa lalu maupun saat ini.
6. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*), menggambarkan individu yang menerima dirinya beserta masa lalunya. Apabila individu mampu baik dalam menerima diri, maka individu akan menerima segala aspek yang dimiliki dirinya, memiliki sikap positif, dan pandangan yang baik akan sesuatu yang ia lewati di masa lalu.

Keenam konstruk kesejahteraan psikologis yang telah disebutkan di awal menjabarkan kesejahteraan psikologis baik secara teoritis maupun operasional. Jadi dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis ialah kondisi dimana individu dalam potensi diri sejati, yang mampu berperilaku secara mandiri sekaligus melawan tekanan sosial yang ada, menyadari peningkatan kualitas diri, menerima baik dan buruk dirinya, memiliki tujuan hidup guna mengarahkan sikap dan perilaku kedepan, mampu memilih dan menciptakan lingkungan secara baik sesuai kebutuhan dan nilai diri, serta mampu menikmati dan menjalin hubungan positif dengan orang lain.

Faktor-faktor Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis dijelaskan oleh Ryff dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang meliputi :

1. Faktor Demografis
Usia, jenis kelamin, budaya sekitar dan status sosial ekonomi menjadi bagian dari faktor demografis yang mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dalam penelitiannya, Ryff mengungkapkan bahwa penguasaan lingkungan yang baik dan meningkatnya otonomi akan beriringan dengan bertambahnya usia seseorang.

2. Dukungan Sosial
Faktor ini diartikan sebagai penghargaan, rasa nyaman, atensi dan pertolongan yang didapat dari orang sekitar. Contohnya seperti keluarga, teman, pasangan, maupun kelompok sosial lainnya.
3. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup
Kesejahteraan psikologis ternyata mampu dipengaruhi oleh mekanisme evaluasi diri, khususnya pada aspek penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan hubungan positif dengan sekitar.
4. *Locus of Control*
Faktor ini dimaknai sebagai ukuran harapan individu akan kendali dan kontrol diri terhadap penguatan yang mengikuti suatu perilaku.

Self Compassion

Self compassion adalah konstruk psikologi yang berasal dari pandangan Budha yakni kata compassion yang berarti kasih sayang. Dalam pemikiran Budha, rasa bahagia seorang individu akan tercapai apabila ia telah kasih dan sayang kepada dirinya dan juga orang disekitar (Neff & Costigan, 2014). Sebagai pencetus teori ini, Neff menjelaskan bahwa bentuk penerimaan dan rasa peduli pada diri sendiri tanpa ada kritik akan keterpurukan, kegagalan dan ketidakmampuan diri itu yang dianggap *self compassion*. Individu akan memahami bahwa keterpurukan, kegagalan dan ketidakmampuan diri itu sebagai bagian pengalaman hidup sebagaimana manusia pada umumnya (Neff, 2003). Seorang individu dapat dikatakan mengalami proses *self compassion* apabila individu tersebut dapat merasakan penderitaan yang ia alami dan dirinya terdorong untuk membantu diri mereka sendiri.

Self compassion sendiri adalah suatu konsep psikologi positif yakni dimana kondisi penerimaan diri sendiri seutuhnya oleh diri manusia. *Self compassion* adalah kemampuan individu memberikan kasih sayang atau kepedulian terhadap dirinya ketika ia mengalami tantangan, masalah atau kesusahan dalam hidup, kemudian memahami bahwa itu semua merupakan bagian dari pengalaman hidup tiap manusia. *Self compassion* ini adalah sumber utama dari kebahagiaan *eudaimonic* atau *psychological well being* (Renggani & Widiasavitri, 2018). Hall *et al.* (2013) juga menjelaskan aspek kunci dari *self compassion* adalah penerimaan diri yang sehat, mengingat pemahaman yang realistis tentang kekurangan seseorang.

Self compassion itu sendiri dapat dijelaskan sebagai bagaimana seseorang dapat tahan, paham dan sadar akan makna kesusahan yang ia alami menjadi perspektif yang positif. *Self compassion* sendiri berfungsi untuk strategi adaptasi guna menata emosi yang dilakukan dengan menurunkan emosi negatif, kemudian ditingkatkan emosi positifnya berupa kebaikan dan hubungan (Aakin, 2010). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* berhubungan secara negatif dengan *self-criticism*, depresi, kecemasan, dan berhubungan positif dengan hubungan sosial, kebijaksanaan, kecerdasan emosional, *self-determination*.

Aspek-aspek *Self Compassion*

Neff mengungkapkan 3 konsep *self compassion* yakni, pengertian dan baik terhadap diri ketimbang mengkritik diri sendiri (*self kindness*), mengambil sudut pandang kesalahan orang lain sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar (*a sense of common humanity*), dan yang terakhir *mindfulness* yang berarti menahan pikiran serta perasaan yang membuat sakit dalam kesadaran penuh daripada menghindar atau terlalu mengidentifikasi hal tersebut (Barnard & Curry, 2011).

Faktor-faktor *Self Compassion*

Dijelaskan oleh Neff (2017), bahwa *self compassion* dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, kepribadian, *attachment*, budaya, pola pengasuhan orang tua, tingkat sosial ekonomi dan simtom psikopatologis.

Kebermaknaan Hidup (*Meaning in Life*)

Makna hidup yang dijelaskan oleh Frankl (2004) yakni suatu hal yang dianggap penting atau diinginkan, yang kemudian membuat seseorang memiliki nilai khusus terhadap hidupnya. Kebermaknaan hidup dianggap sebagai sesuatu yang sangat personal dan unik. Hal tersebut dikarenakan individu dapat sesukanya menentukan cara untuk menemukan dan membentuk makna tersebut. Sehingga pemaknaan hidup ini menjadi tanggung jawab individu karena hanya bisa dirasakan dan didapatkan oleh individu itu sendiri.

Semua individu menjadi harus bertanggung jawab atas apapun yang ia lakukan dan putuskan di hidupnya. Apabila individu tersebut tidak dapat bertanggung jawab, maka ia tidak akan mengerti makna hidup yang ia jalani sesungguhnya (Putri, 2020). Proses individu dalam mencari makna atau arti hidupnya pasti berbeda. Itulah yang kemudian menjadi dasar bahwa kondisi dimana individu menghayati hidup penuh arti lah yang menjadikannya merasa bahagia dalam hidup, berharga, dan jelas tujuan hidupnya untuk dipenuhi.

Maslow sendiri menjelaskan makna hidup sebagai *meta motive*, *meta needs*, atau *growth needs*. Artinya bahwa itu adalah kebutuhan yang secara alami ada dalam diri manusia guna mencapai tujuan, membuat individu berubah ke arah lebih baik, dan kemudian melanjutkan hidup. Oleh sebab itu, individu diwajibkan memenuhi kebutuhan dasarnya (*basic needs*) sebelum kemudian ia memenuhi *growth needs*. Apabila kebutuhan dasar telah terpenuhi, tetapi nilai-nilai dalam dirinya belum terpenuhi, maka individu akan menjadi sakit. Sebaliknya jika makna atau nilai hidupnya terpenuhi, maka individu tersebut akan merasa bahwa dirinya penting dan berharga (Zikrun, 2018).

Menurut pemaparan di atas, kebermaknaan hidup dapat disimpulkan sebagai proses mencari makna atau nilai pada diri individu itu sendiri. Kebermaknaan hidup menjadi alasan dasar bagi individu dalam menjadi pribadi yang lebih baik dan mencapai tujuan hidup agar merasakan kehidupan yang bermakna serta kemudian bisa merasa bahagia.

Hubungan Antar Variabel

Penelitian oleh Zessin *et al.* (2015) menjelaskan bahwa ada hubungan antara *self compassion* dan kesejahteraan seseorang (*well being*). Hubungan itu lebih kuat khususnya untuk kesejahteraan kognitif dan psikologis. Pada penelitian Homan (2016) mengenai *self compassion* dan kesejahteraan psikologis pada orang dewasa menjelaskan bahwa *self compassion* menunjukkan hubungan yang kuat dengan dimensi kesejahteraan individu. *Self compassion* dapat berfungsi sebagai aset dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan seseorang. Kemudian penelitian Hiborang (2014) terhadap siswa SMA tentang kebermaknaan hidup dan kesejahteraan psikologis juga menemukan bahwa tingkat kebermaknaan hidup yang semakin tinggi juga akan membuat kesejahteraan psikologis individu menjadi tinggi pula.

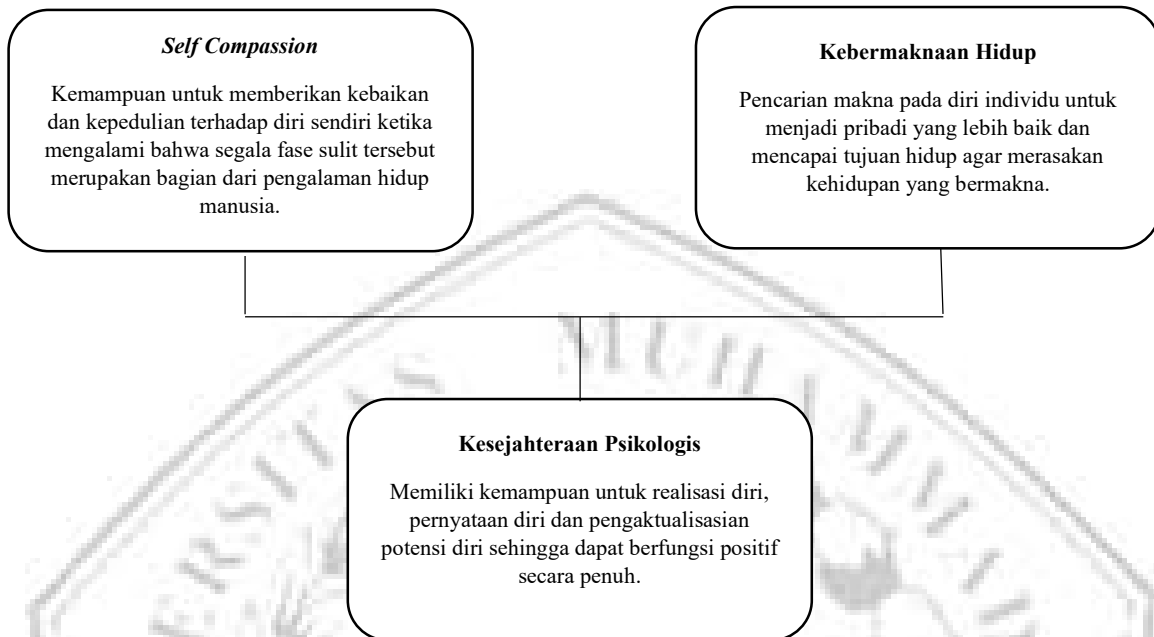
Melihat dari hal tersebut, maka masing-masing dimensi *self compassion* dan kebermaknaan hidup memiliki kaitan dengan kesejahteraan psikologis. Namun, alasan kuat yang diambil yakni belum banyaknya penelitian yang menggabungkan mengenai pengaruh *self compassion* dan kebermaknaan hidup terhadap kesejahteraan psikologis khususnya anak usia remaja,

terutama remaja panti asuhan. Penelitian sebelumnya kebanyakan hanya melihat seberapa kuat hubungan *self compassion* dan kesejahteraan psikologis tanpa pengaruh aspek kebermaknaan hidup atau sebaliknya.

Berdasarkan pemaparan diatas, remaja panti asuhan yang mampu memiliki kemampuan bertahan, memahami dan sadar akan makna dari sebuah kesulitan yang ia alami sebagai hal yang positif yang baik maka akan mudah mencapai penguasaan lingkungan serta memiliki pertumbuhan pribadi yang baik serta mencapai kesejahteraan psikologis. Kedepannya remaja pun juga harus siap dalam menghadapi perubahan yang cukup drastis serta cepat menuju tahap dewasa awal. Disisi lain, para remaja panti asuhan juga perlu pemikiran dan kepercayaan bahwa kehidupan masa lalu dan saat ini akan selalu mempunyai makna. Dimana ketiga hal tersebut masuk kedalam konsep kesejahteraan psikologis.



Kerangka Berpikir



Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini yakni terdapat pengaruh yang positif dari *self compassion* dan kebermaknaan hidup terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Apabila *self compassion* dan kebermaknaan hidup remaja panti semakin tinggi, maka kesejahteraan psikologis pada diri mereka juga semakin tinggi pula.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Pada penelitian ini, metode yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Penelitian kuantitatif ialah cara yang dilakukan guna menguji pengaruh atau hubungan antar variabel, serta kemudian data yang diperoleh diolah menggunakan metode analisis statistika (Azwar, 2017). Pendekatan korelasional sendiri digunakan menjawab rumusan masalah serta menguji hipotesis yang telah ditentukan oleh peneliti, yakni untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang positif dari *self compassion* dan kebermaknaan hidup terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini yakni remaja putra maupun putri pada panti asuhan. Subjek dipilih berdasarkan tujuan penelitian yang memfokuskan penelitian pengaruh *self compassion* dan kebermaknaan hidup terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan. Karakteristik partisipannya sendiri yakni remaja berjenis kelamin laki-laki dan perempuan,

berumur 13 hingga 18 tahun, dan tinggal atau menetap di panti asuhan. Pengambilan responden dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* tersebut ialah cara yang dilakukan dalam pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang telah dibuat oleh peneliti (Sugiono, 2014).

Variabel dan Instrumen Penelitian

Terdapat 2 variabel independen dalam penelitian ini yang akan mempengaruhi satu variabel dependen. Variabel independen pertama yakni *self compassion* yang dimaksudkan sebagai kemampuan individu memberikan rasa kasih sayang atau kepedulian terhadap dirinya ketika ia mengalami tantangan, masalah atau kesusahan dalam hidup, kemudian dapat memahami bahwa itu semua merupakan bagian dari pengalaman hidup tiap manusia. Skala *self compassion* yang digunakan adalah skala yang dibuat oleh Neff dan telah diuji reliabilitas dan validitas serta sudah diubah menjadi bahasa Indonesia oleh Sugianto *et al.* (2020). Skala yang ada memiliki reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,872.

Variabel independen yang kedua yakni kebermaknaan hidup. Kebermaknaan hidup dapat disimpulkan sebagai kemampuan memberikan nilai pada diri individu itu sendiri. Kebermaknaan hidup menjadi alasan dasar bagi individu dalam menjadi pribadi yang lebih baik dan mencapai tujuan hidup agar merasakan kehidupan yang bermakna serta kemudian bisa merasa bahagia. Skala yang digunakan yakni skala PIL Test milik Crumbaugh dan Maholick yang telah diadaptasi dalam buku milih Koeswara (1987). Skala ini berupa skala sikap yang dibuat khusus guna mengungkap respon yang dipercayai berkaitan dengan seberapa tinggi individu memaknai kehidupannya. Skala yang ada memiliki reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,875.

Variabel dependen yang dipakai dalam penelitian ini sendiri adalah kesejahteraan psikologis. Dimana itu merupakan kondisi dimana individu yang mampu berperilaku secara mandiri sekaligus melawan tekanan sosial yang ada, menyadari peningkatan kualitas diri, menerima baik dan buruk dirinya, memiliki tujuan hidup guna mengarahkan sikap dan perilaku kedepan, mampu memilih dan menciptakan lingkungan secara baik sesuai kebutuhan dan nilai diri, serta mampu menikmati dan menjalin hubungan positif dengan orang lain. Skala kesejahteraan psikologis di sini menggunakan skala milik Carol D. Ryff yang telah dievaluasi properti psikometris versi Indonesia oleh Fadhil (2021). Dari 62 item milik Ryff, akhirnya terdapat 28 item valid dan reliabel. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa koefisien alpha cronbach setiap faktor sebesar 0.543 hingga 0.828.

Jenis skala dalam instrumen penelitian ini ada dua, yakni untuk skala *self compassion* dan kesejahteraan psikologis menggunakan skala *likert*. Skala ini merupakan jenis skala untuk mengukur persepsi, pendapat atau sikap individu atau kelompok terkait suatu fenomena sosial. Dalam skala ini, variabel diuraikan menjadi indikator, lalu indikator yang ada kemudian disusun menjadi item berupa pertanyaan atau pernyataan. Nantinya jawaban akan diberikan skor sesuai jenis item berdasarkan item *favorable* atau *unfavorable*.

Jenis skala kebermaknaan hidup sendiri menggunakan skala *semantic differential* atau skala yang tersusun dengan garis kontinum. Dimana jawaban sangat positif ada di baris paling kanan, sedangkan jawaban sangat negatif ada di baris paling kiri, atau bisa sebaliknya (Sugiono, 2014). Jenis skala ini hampir sama dengan *likert*, tapi ujung-ujungnya kuantitatif (*quantitative extremes*). Masing- masing PIL test disusun oleh kalimat kualitatif yang dipandang identik dengan ujung kuantitatif sikap. Contohnya seperti “sangat jemu – sangat bersemangat”.

Prosedur dan Analisis Data

Penelitian ini dilakukan dengan melewati 3 tahapan, yaitu persiapan penelitian, penelitian, dan skoring atau analisis data. Di tahap persiapan, penelitian dimulai dengan menggali atau mencari fenomena yang terjadi dan kemudian melakukan pendalaman materi melalui kajian teoritik yang digunakan sebagai pedoman untuk menyusun rancangan penelitian. Selain itu, peneliti mencari referensi terkait skala yang akan digunakan di tahap penelitian. Selanjutnya, peneliti melakukan pengumpulan data dengan menyebarkan skala kepada responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Skala yang disebar meliputi skala *self compassion*, kebermaknaan hidup, dan kesejahteraan psikologis. Nantinya skala akan disebar dalam bentuk *google form* atau *print out*, menyesuaikan kondisi di lapangan. Tahap terakhir yakni melakukan analisa data dari data yang telah diperoleh melalui responden.

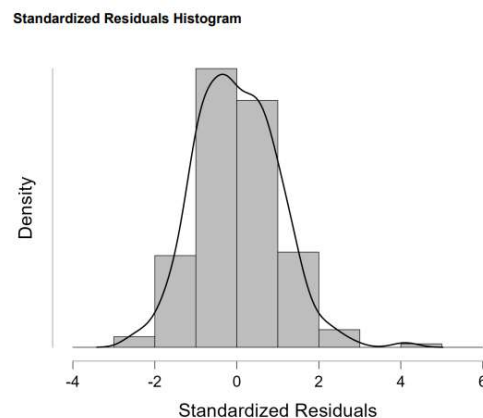
Analisis data kuantitatif korelasional akan dilakukan dengan teknik uji analisis regresi linear berganda menggunakan *Jeffreys's Amazing Statistics Program (JASP)*. Uji tersebut adalah model regresi yang melibatkan dua atau lebih variabel independen. Sedangkan analisis regresi sendiri untuk dapat memahami arah dan besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Ghozali, 2018). Nantinya hasil analisis data kuantitatif korelasional ini akan dapat mengetahui apakah memang ada pengaruh *self compassion* dan kebermaknaan hidup terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Responden yang diambil dalam penelitian ini adalah remaja 13-18 tahun yang menetap atau tinggal di panti asuhan di daerah Kota Malang, Kabupaten Malang, dan Kota Blitar. Responden yang telah sesuai dengan kriteria kemudian mengisi 3 skala yakni skala *self compassion*, skala kebermaknaan hidup, dan yang terakhir skala kesejahteraan psikologis. Peneliti telah mengumpulkan sebanyak 211 sampel yang kemudian diolah dan dianalisis dalam penelitian ini. Dari 211 subjek penelitian yang telah terkumpul, terdiri dari remaja panti asuhan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 104 orang dengan persentase sebesar 49,3% dan perempuan sebanyak 107 orang dengan persentase 50,7%.

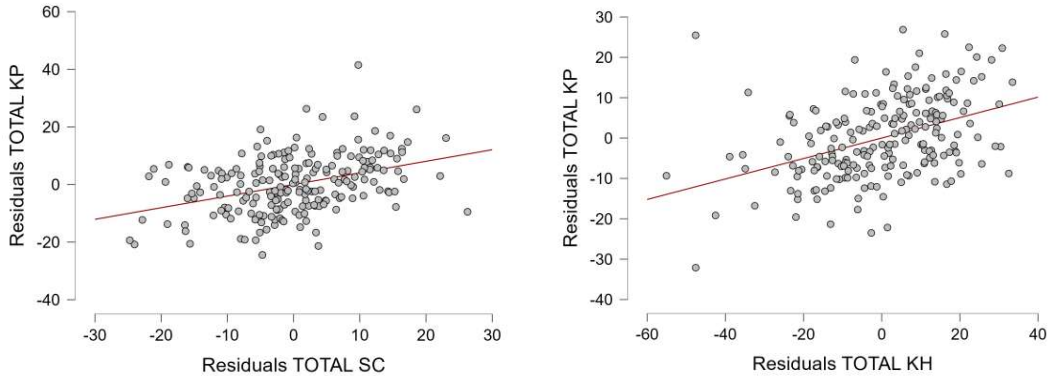
Gambar 1 Uji Normalitas



Uji normalitas data dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah data penelitian yang ada normal atau tidak. Data penelitian dapat dikatakan baik apabila data tersebut berdistribusi secara normal. Pada gambar 1 memperlihatkan histogram kurva *standardized residuals*. Dari

kurva tersebut data terbukti terdistribusi secara normal karena frekuensi terbanyak berada pada daerah tengah atau 0.

Gambar 2 Uji Linieritas



Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel independen yang diujikan mempunyai hubungan yang linear secara signifikan terhadap variabel dependen. Uji linieritas ini sebagai syarat dalam analisis korelasi atau regresi linear. Pada gambar 2 tampak terdapat garis yang linier antara variabel independen dan dependen. Hal ini membuktikan bahwa linieritas data terpenuhi.

Tabel 1 Uji Multikolinearitas

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
H ₀	(Intercept)	93.919	0.845		111.184	< .001		
H ₁	(Intercept)	35.146	4.908		7.161	< .001		
	TOTAL SC	0.403	0.067	0.367	6.027	< .001	0.718	1.394
	TOTAL KH	0.253	0.039	0.396	6.507	< .001	0.718	1.394

Dalam data penelitian, data bisa disebut tidak mengalami multikolinearitas apabila nilai VIF < 10,00 dan nilai tolerance > 0,10. Pada tabel 2 uji multikolinearitas di atas diketahui bahwa nilai VIF dari *self compassion* dan kebermaknaan hidup = 1,394. Untuk nilai tolerance dari *self compassion* dan kebermaknaan hidup = 0,718. Sehingga dapat dikatakan hasil uji menunjukkan tidak terjadi gejala multikolinearitas. Hal ini dapat diartikan tidak terjadi korelasi dalam model regresi antar variabel independen yang ada, yakni antara *self compassion* dan kebermaknaan hidup terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai VIF < 10,00 dan nilai tolerance > 0,10.

Tabel 2 Uji Signifikansi (Uji T)

Model		t	p
H ₁	(Intercept)	7.161	< .001
	TOTAL SC	6.027	< .001
	TOTAL KH	6.507	< .001

Uji signifikansi (uji T) dilakukan guna melihat pengaruh secara parsial masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Dari jumlah 211 responden dalam penelitian ini didapatkan hasil t tabel sebesar 1,971. Apabila t hitung variabel independen lebih besar dari t tabel maka variabel tersebut memiliki pengaruh terhadap variabel dependen. Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa variabel *self compassion* memiliki t sebesar 6.027 > 1,971 dan variabel kebermaknaan hidup sebesar 6,507 > 1,971. Kedua variabel juga memiliki nilai sig 0,001 < 0,05. Ini menunjukkan bahwa baik variabel *self compassion* maupun kebermaknaan hidup

masing-masing memiliki pengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan.

Tabel 3 Uji Simultan (Uji F)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	14114.714	2	7057.357	83.868	< .001
	Residual	17502.916	208	84.149		
	Total	31617.630	210			

Uji simultan (uji F) ini dilakukan guna melihat bagaimana pengaruh semua variabel independen secara bersama terhadap variabel dependen. Selain itu uji ini juga menguji apakah model regresi yang ada berpengaruh secara signifikan atau tidak. Pada tabel diatas nilai signifikan F = 0,001. Apabila nilai signifikan F < 0,05 dapat diartikan bahwa semua variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Maka dari itu, *self compassion* dan kebermaknaan hidup berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis.

Tabel 4 Analisis Uji Regresi Linear Berganda

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	12.270
H ₁	0.668	0.446	0.441	9.137

Nilai koefisien determinasi (R²) menunjukkan *varians explain* atau besaran kontribusi variabel independen dapat menjelaskan variabel dependen. Berdasarkan tabel 3 di atas, nilai R² sebesar 0,446 artinya sebesar 44,6% *self compassion* dan kebermaknaan hidup (variabel independen) secara simultan mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis (variabel dependen) remaja panti asuhan. Sedangkan sisanya sebesar 55,4% kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

DISKUSI

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mencari tahu adanya pengaruh yang positif dari *self compassion* dan kebermaknaan hidup terhadap kesejahteraan psikologis remaja di panti asuhan. Pada penelitian yang telah dilakukan berhasil mengumpulkan responden sebanyak 211 remaja panti yang kemudian data diolah dengan uji regresi linier berganda guna menguji hipotesis. Dari hasil yang didapat, terbukti bahwa ada pengaruh yang positif dan signifikan antara *self compassion* dan kebermaknaan hidup terhadap remaja panti asuhan.

Hasil tersebut ditunjukkan dengan angka koefisien determinasi sebesar 0,446 dimana itu membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh positif dari *self compassion* dan kebermaknaan hidup terhadap kesejahteraan psikologis remaja yang tinggal di panti asuhan dapat diterima. Terbuktinya hipotesis yang ada menunjukkan bahwa apabila *self compassion* dan kebermaknaan hidup remaja panti semakin tinggi, maka akan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Begitupun sebaliknya, apabila *self compassion* dan kebermaknaan hidupnya rendah, maka akan rendah pula kesejahteraan psikologis mereka.

Hasil yang didapat dirasa sejalan dengan hasil penelitian Fauziah (2019) yang menunjukkan adanya pengaruh positif *self compassion* pada kesejahteraan psikologis di remaja panti asuhan. Maka dapat dikatakan bahwa *self compassion* mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis secara signifikan. *Self compassion* sendiri mengacu pada bagaimana sikap individu ketika ada dalam situasi tidak nyaman, berbekal dengan potensi yang dimiliki diri. Hal tersebut didukung pula oleh hasil penelitian Homan (2016) yang menunjukkan ketika individu dapat memahami bahwa tidak ada manusia yang sempurna dan paham apabila hidup pasti dihadapkan dengan tantangan, maka ia akan memiliki kesejahteraan yang tinggi.

Uji signifikansi (uji T) yang menunjukkan nilai t *self compassion* sebesar $6,027 > 1,971$ dan kebermaknaan hidup sebesar $6,507 < 1,971$ menunjukkan bahwa baik *self compassion* dan kebermaknaan hidup sama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Dalam artian, selain harus memiliki kemampuan untuk memahami bahwa fase sulit merupakan bagian dari pengalaman hidup manusia, remaja panti asuhan juga perlu menemukan kebermaknaan hidup serta tujuan hidup yang jelas untuk kemudian direalisasikan secara baik kedepannya sehingga kehidupan menjadi berarti dan akhirnya menimbulkan kebahagiaan. Penelitian Hiborang (2014) menemukan bahwa semakin tinggi tingkat kebermaknaan hidup individu maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis individu tersebut.

Hasil penelitian terkait pengaruh *self compassion* dan kebermaknaan hidup terhadap kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan ini juga selaras dengan penelitian Yulianti dan Cahyani (2017) yang menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup atau meaningful yang dapat menimbulkan happiness dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis individu tersebut. Ini dibuktikan dengan *self compassion* dan kebermaknaan hidup yang secara simultan memberikan sumbangan pengaruh sebesar 44,6% terhadap kesejahteraan psikologis. Sedangkan 55,4% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dari hasil uji hipotesis yang telah dirumuskan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dari *self compassion* dan kebermaknaan hidup terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja panti asuhan.

Dalam setiap penelitian yang dilakukan, tentukan terdapat kelebihan, kekurangan serta kesulitan yang dihadapi peneliti dalam proses pelaksanaan penelitian. Kelebihan dari penelitian ini yakni penggunaan dua topik atau dua variabel independen yang sangat jarang diteliti secara bersamaan untuk dilihat pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis, terlebih khusus pada remaja di panti asuhan. Sehingga kedepannya penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau

referensi untuk pengembangan penelitian selanjutnya. Kekurangan dari penelitian ini adalah terbatasnya sumber literatur dengan topik penelitian yang sama sehingga peneliti kesulitan mendapatkan referensi penelitian. Peneliti juga menemukan kesulitan tersendiri selama pelaksanaan proses penelitian, yakni responden remaja panti asuhan yang dibutuhkan ternyata memiliki keterbatasan alat penunjang dalam pengisian skala secara *online* atau daring sehingga peneliti harus melakukan pengambilan data secara manual kepada tiap-tiap panti asuhan menggunakan *print out* skala.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah penelitian ini telah terjawab dan hipotesis penelitian dapat diterima. Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang positif yang signifikan dari *self compassion* dan kebermaknaan hidup terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja di panti asuhan. Artinya apabila *self compassion* dan kebermaknaan hidup remaja panti semakin tinggi, maka akan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian ini berimplikasi pada bidang pendidikan dan bidang sosial di Indonesia. Selain memberikan sumbangan literatur atau referensi dalam ilmu pengetahuan di bidang psikologi positif, penelitian ini diharapkan mampu dijadikan acuan oleh peneliti selanjutnya untuk bisa lebih dalam meneliti dengan topik yang serupa maupun meneliti 55,4% faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja panti. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan giat promosi akan pentingnya memiliki *self compassion* dan kebermaknaan hidup sedari remaja, khususnya pada remaja panti asuhan. Disisi lain juga mendukung kesejahteraan psikologis remaja panti asuhan kearah positif. Pihak pengurus panti asuhan juga diharapkan dapat mengoptimalkan layanan psikologis yang telah berintegrasi dengan ahli bagi mereka yang membutuhkan.

REFERENSI

- Aakin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702–718. <http://libproxy.albany.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eue&AN=57085901&site=eds-live&scope=site>
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan teknik sampling berdasarkan perhitungan efisiensi relatif. *Jurnal Statistika Universitas Muhammadiyah Semarang*, 6(2). <https://doi.org/10.26714/jsunimus.v6i2.4322.g4001>
- Astuti, M. D. (2021). Hubungan kebermaknaan hidup dengan kesejahteraan psikologis pada lansia empty nester di Kelurahan Grendeng. (Doctoral dissertation, Universitas Jenderal Soedirman). <http://repository.unsoed.ac.id/id/eprint/10538>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Pustaka Pelajar.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Boddy, James. (2015). Finding purpose in an exam culture: Challenges and possibilities for good work. *Project Report Series*, (94).
- Burrow, A.L & Hill, P.L. (2011). Purpose as a form of identity capital for positive youth adjustment. *Developmental Psychology*, 47 (4), 1196– 1206. <https://doi.org/10.1037/a0023818>
- Bronk, K. C. (2014). Purpose in life : A critical component of optimal youth development. Springer.
- Fadhil, A. (2021). Evaluasi properti psikometris skala psychological well-being (PWB) versi indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4666-4674.
- Fajriyah, K. Al. (2015). *Hubungan antara self-compassion dengan resiliensi pada remaja panti asuhan bunda pangkalan balai*. 1(4), 419–434. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/36503>
- Fauziah, L. H. (2019). *Pengaruh self compassion terhadap kesejahteraan psikologis dimediasi oleh religiusitas pada remaja di panti asuhan* (Doctoral dissertation, University Of Muhammadiyah Malang).
- Fitri, B. A., & Amna, Z. (2017). Psychological well-being pada remaja panti asuhan di kota banda aceh. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 2(1), 119-128. <http://dx.doi.org/10.22373/equality.v2i1.1458>
- Frankl, V.E. (2004). *Man's search for meaning*. Penerbit Nuansa.
- Frankl, V. E. (2003). *Logoterapi: Terapi psikologi melalui pemaknaan eksistensi*. Kreasi Wacana.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program ibm spss 25 edisi 9. Semarang: Badan penerbit Universitas Diponegoro. Variabel Pemoderasi. *E-Jurnal Akuntansi Universitas Udayana*, 23 (2), 1470, 1494.
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (2013). The role of self-compassion

- in physical and psychological well-being. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 147(4), 311–323. <https://doi.org/10.1080/00223980.2012.693138>
- Hiborang, A. S.E. (2014). Hubungan antara kebermaknaan hidup dengan psychological well-being (pwb) pada siswa sma negeri 5 halmahera utara (skripsi). *Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga*. <http://repository.uksw.edu/handle/123456789/9343>
- Hurlock, E.B. (2017). *Psikologi perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi Kelima (Alih bahasa : Istiwidayanti & Soedjarwo). Erlangga.
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>
- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Arruum, R., & Rahmatika, R. (2019). Self-compassion and resilience among adolescents living at social shelters. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1), 76–83. <https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.879>
- Koeswara, E. (1987). *Psikologi eksistensial, suatu pengantar*. Rosda Offset
- Nafisah, A., Hendriyani, R., & Martiarini, N. (2018). Hubungan antara dukungan keluarga dengan self compassion remaja di panti asuhan. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(2), 160-166. DOI: 10.15294/intuisi.v10i2.17494.
- Napitulu, L. (2018). Hubungan keberfungsian keluarga dan religiusitas dengan kenakalan remaja pada remaja smpn 2 kerinci kanan. *An-Nafs Jurnal Psikologi*. Vol. 12. No. 01.
- Neff, K. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(793220055), 223–250.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Osterreich*, 2(3), 114–119
- Neff, K. D., Whittaker, T. A., & Karl, A. (2017). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in four distinct populations: Is the use of a total scale score justified?. *Journal of Personality Assessment*, 99(6), 596-607.
- Putri, O. R. (2020). Hubungan antara spiritualitas dengan kebermaknaan hidup pada remaja di panti asuhan budi mulya sukarama bandarlampung. *Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung*. <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/10740>
- Renggani, A. F., & Widiasavitri, P. N. (2018). Peran self-compassion terhadap psychological well-being pengajar muda di indonesia mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i02.p13>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Know thyself and become what you are : A eudaemonic approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9 , 13-39. DOI : 10.1007/s10902-006-9019-0.
- Sharma, G., Kim, J., & Bryan, J. (2017). The effects of purpose orientations on recent high school graduates' college application decisions. *Journal of College Access*, 3(2), 98-117.

<http://scholarworks.wmich.edu/jca/vol3/iss2/8>

Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>

Sugiyono, (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Williamson, J., & Greenberg, A. (2010). Families, not orphanages. *Childsafe movement*.
retrived from
https://www.thinkchildsafe.org/thinkbeforevisiting/resources/Families_Not_Orphan_ages_J_Williamson.pdf

Wong, P. T. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential psychotherapy. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85-93. DOI:10.1007/s10879-009-9132-6.

Yulianti, I., & Cahyani, R. (2019). Hubungan kebermaknaan hidup dan keteraturan melaksanakan shalat dengan psychological well-being pada mahasiswa. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 2(2), 169-180. <https://doi.org/10.24042/ajp.v2i2.6098>

Zikrun. (2018). Teori humanistik abraham maslow dalam perspektif islam. *Skripsi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh*. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/2914>

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>



LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Self Compassion

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1.	Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.*					
2.	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.*					
3.	Ketika hal - hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.					
4.	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.*					
5.	Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.					
6.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.*					
7.	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya.					
8.	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.*					
9.	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.					
10.	Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang.					
11.	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.*					
12.	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan.					
13.	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.*					
14.	Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang.					
15.	Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.					
16.	Ketika saya melihat aspek - aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya.*					

17.	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.							
18.	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.*							
19.	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan.							
20.	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan.*							
21.	Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan.*							
22.	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.							
23.	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.							
24.	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut.*							
25.	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut*							
26.	Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.							

Lampiran 2 Skala Kebermaknaan Hidup

No	Pernyataan		1	2	3	4	5	6	7	
1.	Saya biasanya :	Bosan								Antusias
2.	Bagi saya hidup tampak :	Sepenuhnya berisi rutinitas								Selalu Menarik
3.	Dalam hidup, saya memiliki :	Tidak ada tujuan								Ada tujuan yang jelas
4.	Eksistensi pribadi saya adalah :	Sepenuhnya tidak berarti, tanpa tujuan								Penuh tujuan dan arti
5.	Setiap hari adalah :	Sama saja								Ada yang baru dan berbeda
6.	Jika saya bisa memilih, saya akan :	Memilih tidak pernah dilahirkan								Memilih 9 kali kehidupan seperti ini
7.	Apabila setelah pensiun kedepannya, saya akan :	Istirahat								Melakukan hal menarik seperti yang selalu saya lakukan

8.	Dalam mencapai tujuan hidup, saya telah :	Tidak membuat perkembangan apa-apa								Berkembang memenuhi kekosongan dan kekurangan
9.	Hidup saya adalah :	Kosong, hanya diisi dengan keputusan								Bergerak cepat dengan sesuatu yang menarik
10.	Jika meninggal hari ini, maka hidup saya telah:	Tidak berharga								Sangat berharga
11.	Dalam pemikiran hidup saya, saya :	Seringkali heran mengapa saya ada								Selalu melihat alasan kenapa saya ada disini
12.	Saya melihat dunia dalam hidup, bahwa dunia :	Sangat membingungkan saya								Sangat berarti sesuai hidup saya
13.	Saya adalah :	Orang yang sangat tidak bertanggung jawab								Orang yang selalu bertanggung jawab
14.	Dalam kebebasan memilih, saya percaya bahwa :	Sangat terikat oleh batasan keturunan dan lingkungan								Sepenuhnya bebas untuk membuat pilihan hidupnya
15.	Jika memandang akan kematian, saya :	Tidak siap, takut dan cemas								Mempersiapkan dan tidak takut
16.	Memandang bunuh diri sebagai :	Berpikir serius bahwa itu jalan keluar								Tidak pernah terpikirkan sedikitpun
17.	Melihat kemampuan saya, bahwa tujuan hidup :	Hampir tidak ada tujuan								Sangat banyak tujuan hidup
18.	Hidup saya adalah :	Diluar kendali saya dan dikendalikan faktor luar								Dalam kendali saya dan mengendalikannya
19.	Dalam menghadapi tugas, saya sehari-hari :	Menyakitkan dan itu pengalaman yang membosankan								Sumber kesenangan dan kepuasan
20.	Saya telah menemukan :	Tak ada misi dan tujuan hidup								Tujuan hidup yang memuaskan

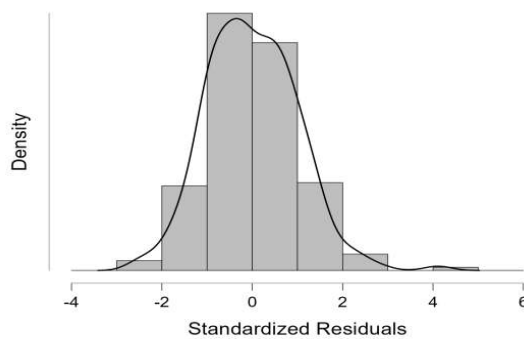
Lampiran 3 Skala Kesejahteraan Psikologis

No.	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya khawatir terhadap apa yang orang lain pikirkan tentang saya.*					
2.	Saya merasa iri dengan apa yang orang lain miliki.*					
3.	Sulit bagi saya untuk mengatur hidup saya dengan baik.*					
4.	Saya sering merasa tidak berharga.*					
5.	Pendapat saya mudah dipengaruhi oleh orang lain.*					
6.	Saya merasa kecewa terhadap pencapaian - pencapaian dalam hidup saya.*					
7.	Saya merasa nyaman dengan diri sendiri, ketika saya membandingkan diri dengan orang lain.					
8.	Bagi saya, hidup merupakan proses belajar, berubah, dan bertumbuh yang berkelanjutan.					
9.	Saya berpikir, penting untuk memiliki pengalaman baru yang akan merubah pandanganmu terhadap diri sendiri dan dunia.					
10.	Saya mampu menyebutkan perbedaan diri saya di masa kini dan di masa lalu.					
11.	Menurut saya, menjadi bahagia lebih penting daripada terlihat bahagia.					
12.	Seringkali, saya merasa bersemangat terhadap hal-hal baru					
13.	Orang-orang memandang saya sebagai orang yang tidak suka bergaul dengan orang lain.*					
14.	Saya mudah beradaptasi dengan orang - orang di sekitar saya.					
15.	Seringkali, saya menjadi tempat teman - teman saya berkeluh kesah.					
16.	Hubungan saya dengan orang lain cenderung memuaskan.					
17.	Sulit bagi saya untuk menjaga hubungan agar tetap dekat.*					
18.	Saya tahu apa yang menjadi tujuan hidup saya.					
19.	Beberapa orang berpikir bahwa mereka tidak memiliki tujuan hidup, tapi saya bukan salah satunya.					
20.	Saya tidak tahu dengan baik apa yang harus saya capai dalam hidup.*					
21.	Saya suka membuat rencana masa depan dan berusaha mewujudkannya.					
22.	Secara umum, saya merasa nyaman dengan situasi dimana saya tinggal.					

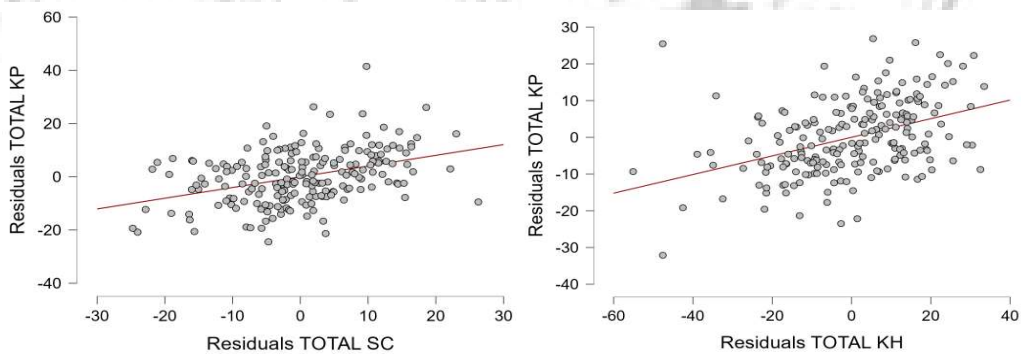
23.	Saya merasa puas terhadap kualitas pribadi saya.					
24.	Saya menikmati hidup saya pada hari ini.					
25.	Saya mampu membangun lingkungan dan gaya hidup yang saya sukai.					
26.	Keputusan yang saya buat tidak dipengaruhi oleh apa yang orang lain lakukan.					
27.	Saya percaya dengan pendapat saya, meskipun bertentangan dengan kesepakatan umum.*					
28.	Saya merasa percaya diri terhadap diri saya sendiri.					

Lampiran 4 Uji Normalitas

Standardized Residuals Histogram



Lampiran 5 Uji Linearitas



Lampiran 6 Uji Multikolinieritas dan Uji Signifikansi (Uji T)

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
H ₀	(Intercept)	93.919	0.845		111.184	< .001		
H ₁	(Intercept)	35.146	4.908		7.161	< .001		
	TOTAL SC	0.403	0.067	0.367	6.027	< .001	0.718	1.394
	TOTAL KH	0.253	0.039	0.396	6.507	< .001	0.718	1.394

Lampiran 7 Uji Simultan (Uji F)

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	14114.714	2	7057.357	83.868	< .001
	Residual	17502.916	208	84.149		
	Total	31617.630	210			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Lampiran 8 Uji Regresi Linear Berganda

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	12.270
H ₁	0.668	0.446	0.441	9.173

Lampiran 9 Verifikasi Data



**LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/606/Lab-Psi/UMM/VII/2023

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Rahena Aldina Rafina Putri
NIM : 201910230311412
Dosen Pembimbing : 1) Udi Rosida Hujianti, M.Psi
2)

Yang bersangkutan telah melakukan :

L. Verifikasi Analisa Data.
Hasil: Lulus / ~~Perbaikan~~

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.



Malang, 6 Juli 2023

Pengas Cek

(Signature)
Navy Tri Indah Sari, M.Si



Lampiran 10 Uji Plagiasi



LABORATORIUM FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Jl. Raya Tlogomas No. 246 Malang 65144 Telp. 0341-464318

SURAT KETERANGAN

No: E.6.a/617/Lab-Psi/UMM/VII/2023

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Tim Divisi Psikometri Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini:

Nama : Rahma Aldina Rafina Putri
NIM : 201910230311412
Dosen Pembimbing : 1) Udi Rosida Hiirianti, M.Psi
2)

Yang bersangkutan telah melakukan :

1. Cek Plagiasi
Hasil: Lulus Perbaikan
Dengan keterangan sebagai berikut:

No	Judul Skripsi	Batas Maksimal	Hasil
1	Pengaruh Self Compassion dan Kebermaknaan Hidup terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di Panti Asuhan	25%	4%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Malang, 6 Juli 2023
Petugas Cek

Navy Tri Indah Sari, M.Si