

SKRIPSI

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KUALITAS HIDUP PADA REMAJA DI
LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL ANAK KOTA MAKASSAR**

*Skripsi Ini Dibuat dan Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)*



DISUSUN OLEH :

INAZTASYA P

R011211057

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS HASANUDDIN

KOTA MAKASSAR

2024

HALAMAN JUDUL
HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KUALITAS HIDUP PADA REMAJA DI
LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL ANAK KOTA MAKASSAR



DISUSUN OLEH :
INAZTASYA P
R011211057

Dosen Pembimbing : Akbar Harisa, S,Kep.,Ns.,PMNC.,MN

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
KOTA MAKASSAR
2024

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KUALITAS HIDUP PADA REMAJA DI LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL ANAK KOTA MAKASSAR

Telah dipertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji Akhir pada:

Hari/Tanggal : Selasa, 3 Desember 2024

Pukul : 14.00-15.00 WITA

Tempat : Ruang KP 112

Oleh:

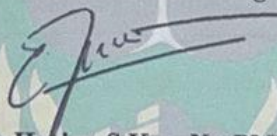
Inaztasya P

R011211057

dan yang bersangkutan dinyatakan

LULUS

Menyetujui,
Dosen Pembimbing



Akbar Harisa, S.Kep.,Ns.,PMNC.,MN

NIP. 19801215 201212 1 003

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin



Dr. Yuhana Syam, S.Kep.Ns., M.Si

NIP. 19760618 200212 2 002

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Inaztasya P

NIM : R011211057

Judul Skripsi : Hubungan *Self-compassion* dengan kualitas hidup pada remaja di lembaga kesejahteraan sosial anak Kota Makassar

Saya dengan jujur menyatakan bahwa skripsi yang saya susun adalah hasil orisinal karya sendiri dan tidak mengandung unsur penjiplakan atau plagiarisme. Skripsi ini belum diajukan di institusi pendidikan mana pun untuk memperoleh gelar sarjana. Jika suatu saat terbukti bahwa skripsi ini merupakan hasil penjiplakan saya siap menerima konsekuensi yang diberikan sebagai akibat dari Tindakan tersebut.

Makassar, 2 Desember 2024
Peneliti,



Inaztasya P.
NIM : R011211057

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran TYME oleh berkat dan limpahan kasih sayang-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul **“Hubungan *Self-compassion* dengan Kualitas Hidup pada Remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Kota Makassar”**. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara *Self-compassion* dan Kualitas hidup pada Anak Remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Kota Makassar secara kuantitatif.

Pada penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Untuk itu penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada ;

1. Ibu Prof. Dr. Ariyanti Saleh, S.Kp., M.Si Selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin
2. Ibu Dr. Yuliana Syam, S. Kep., Ns., M.si Selaku Kepala program studi Ilmu keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin
3. Bapak Akbar Harisa, S,Kep.,Ns.,PMNC.,MN selaku dosen pembimbing yang senantiasa membimbing dan mengarahkan peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
4. Kakek Pdt. Z.T Bethony, Opa Yohan Patunduan Paliwangi, Nenek Naomi Pagadi dan Oma Yohana Mapali yang telah menjadi role mode peneliti untuk berani masuk dalam dunia kesehatan.

5. Orang tua tercinta papa Yepta Paliwangi mama Meny Bethony, yang sangat berperan penting bagi peneliti di setiap langkah, semua ini tak lepas dari dukungan tanpa syarat yang selalu kalian curahkan. Semua perjuangan, doa yang dipanjatkan dan kasih sayang yang tiada habisnya telah mengantarkan peneliti hingga ke tahap ini. Semoga hasil dari perjalanan ini dapat menjadi wujud kecil dari rasa terima kasih, serta kebanggaan yang dapat peneliti persembahkan untuk papa dan mama.
6. Segenap keluarga yang selalu memberikan dukungan doa, moral dan semangat yang tiada henti kepada peneliti dalam masa penyusunan skripsi ini.
7. Saudariku Marjorie Adriana, Grace Eklesia Lambe, Astri Maychika Manggora yang selalu menemani, mendengarkan cerita, dan memberikan saran kepada penulis selama masa penyusunan skripsi
8. Husnul Hatima Ahmad, Ekha Susiana Maretdayanti, Nur Syahbani, Nur Zam Zam, Andi Firda Nurshabila, Nur Syamsi Kasim dan Nurul Fadhilah yang menjadi teman seperjuangan semasa perkuliahan serta turut membantu dan memberikan saran yang sangat baik untuk penulis selama masa penyusunan skripsi ini.

Makassar, 2 Desember 2024
Peneliti,

Inaztasya P.
NIM : R011211057

ABSTRAK

Inaztasya P. R011211057 **HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KUALITAS HIDUP PADA REMAJA DI LEMBAGA KESEJAHTERAAN SOSIAL ANAK KOTA MAKASSAR**,
dibimbing oleh Akbar Harisa

Latar belakang : Masa remaja adalah fase yang membutuhkan perhatian keluarga, terutama dalam perkembangan psikososial. Namun, anak-anak di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA) kurang bahkan tidak mendapatkan dukungan orang tua akibat dari berbagai faktor, sehingga rentan mengalami masalah psikososial seperti rendah diri dan stres. *Self-compassion* sebagai perasaan mengasihani diri sendiri dapat membantu mereka menghadapi tantangan yang akan berkontribusi dalam peningkatannya kualitas hidup mereka. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan kualitas hidup pada remaja di LKSA Kota Makassar. **Metode :** Desain penelitian menggunakan *crossectional* dengan pendekatan *korelatif non-eksperimental*. Sampel pada penelitian berjumlah 117 anak yang ditentukan menggunakan teknik *sampling probability sampling* dan spesifik menggunakan teknik *cluster sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *self-compassion scale* dan Kidscreen-27 dalam bahasa Indonesia. **Hasil :** Berdasarkan hasil dari analisis uji korelasi *spearman's rho* menunjukkan adanya hubungan *self-compassion* dengan kualitas hidup pada remaja di lembaga kesejahteraan sosial anak Kota Makassar dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$ dan kekuatan hubungan yang cukup kuat ($r = 0,302$). **Kesimpulan :** Semakin baik *self-compassion* maka semakin baik juga kualitas hidup remaja di lembaga kesejahteraan sosial anak. Oleh karena itu peneliti yang akan datang, agar meneliti pada populasi rentan yang dimaksudkan dalam keperawatan seperti pasien dengan penyakit kronis, populasi ekonomi rendah dan sebagainya

Kata Kunci : *Self-compassion* , Kualitas hidup, Remaja

Sumber Literatur : 58

ABSTRACT

Inaztasya P. R011211057. **RELATIONSHIP OF SELF-COMPASSION WITH QUALITY OF LIFE IN YOUTH IN THE MAKASSAR CITY CHILD SOCIAL WELFARE INSTITUTION**, supervised by Akbar Harisa.

Background: Adolescence is a phase that requires family attention, especially in psychosocial development. However, children in Child Social Welfare Institutions (LKSA) lack or even do not get parental support due to various factors, making them vulnerable to psychosocial problems such as low self-esteem and stress. Self-compassion as a feeling of self-pity can help them face challenges that will contribute to improving their quality of life. **Objective:** to determine the relationship between self-compassion and quality of life in adolescents in LKSA Makassar City. **Methods:** The research design used crosssectional with a non-experimental correlative approach. The sample in the study amounted to 117 children who were determined using probability sampling techniques and specifically using cluster sampling techniques. The instruments used are self-compassion scale and Kidscreen-27 in Indonesian. **Results:** Based on the results of the *Spearman's rho* correlation test analysis, it shows that there is a relationship between self-compassion and quality of life in adolescents at the Makassar City Children's Social Welfare Institution with a p value = 0.001 < 0.05 and a fairly strong relationship strength ($r = 0,302$). **Conclusion:** The better self-compassion, the better the quality of life for teenagers in child social welfare institutions. Therefore, future researchers should examine vulnerable populations intended in nursing such as patients with chronic diseases, low economic populations and so on.

Keywords : Self-compassion, quality of life, adolescents

Literature Source: 58

DAFTAR ISI

SAMPUL.....	
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR BAGAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Kesesuaian dengan Roadmap Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Umum Tentang <i>Self-compassion</i>	9
B. Tinjauan Umum Tentang Kualitas Hidup	14
C. Tinjauan Umum Tentang Remaja.....	16
D. Tinjauan Penelitian Terdahulu.....	20
BAB III KERANGKA KONSEP	23
A. Kerangka Konsep	23
B. Hipotesis.....	23

BAB IV METODE PENELITIAN.....	24
A. Rancangan Desain Penelitian.....	24
B. Tempat dan waktu penelitian	24
C. Populasi dan sampel.....	24
D. Kriteria Penelitian	26
E. Definisi operasional	27
F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Manajemen Data	31
H. Alur penelitian.....	34
I. Etika Penelitian	35
BAB V HASIL PENELITIAN.....	36
A. Analisis Univariat.....	36
B. Analisis Bivariat.....	47
BAB VI PEMBAHASAN.....	48
A. Pembahasan dan Temuan	48
B. Implikasi dalam praktik keperawatan	60
C. Keterbatasan penelitian	60
BAB VII PENUTUP.....	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64
DAFTAR LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu.....	20
Tabel 2 Definisi Operasional.....	27
Tabel 3 Skala Instrumen Welas Diri.....	30
Tabel 4 Skala Instrumen KIDSCREEN-27	31
Tabel 5 Distribusi Karakteristik Responden (n=117).....	37
Tabel 6 Kategorisasi Variabel <i>Self-compassion</i>	38
. Tabel 7 Distribusi Frekuensi dan Presentase <i>Self-compassion</i> dan kualitas hidup (n=117).....	39
Tabel 8 Distribusi <i>Self-Compassion</i> Anak Remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Kota Makassar Berdasarkan Jawaban Responden (n=117)	40
Tabel 9 Distribusi Kualitas Hidup Anak Remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Kota Makassar Berdasarkan Jawaban Responden (n=117).....	42
Tabel 10 Gambaran <i>Self-Compassion</i> dan Kualitas Hidup Berdasarkan Karakteristik responden (n=117).....	46
Tabel 11 Hubungan <i>Self-compassion</i> dengan Kualitas Hidup (n=117).....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Menjadi responden	70
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	71
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	72
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Penelitian	78
Lampiran 5 Lembar Etik Penelitian	79
Lampiran 6 Daftar Coding	81
Lampiran 7 Master Tabel	82
Lampiran 8 Analisa Data SPSS	90

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Kerangka Konsep.....	23
Bagan 2 Alur Penelitian	34

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah tahap transisi dari fase anak-anak ke fase dewasa, yang terjadi antara usia dua belas hingga dua puluh tahun (Erikson, 1989). Dalam tahap ini perhatian dari keluarga sangat dibutuhkan agar tidak terjadi penyimpangan pada individu remaja (Azizah *et al.*, 2016). Khususnya pada perkembangan psikososial remaja yang sangat perlu mendapatkan perhatian dan bimbingan lebih dalam oleh orang tua (Azzahra *et al.*, 2022). Hal tersebut juga didukung oleh studi oleh branje tahun 2022, yakni remaja yang memiliki hubungan dekat dan mendapatkan dukungan dari orang tua cenderung lebih mudah mengembangkan identitas yang kuat tanpa mengalami banyak kesulitan (Branje, 2022). Namun pada kenyataannya, tidak semua remaja mendapatkan dukungan dan bimbingan yang mereka perlukan dari orang tua, seperti yang dialami oleh anak yang tinggal di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA).

LKSA sebagai lembaga yang bertanggung jawab memberikan layanan kesejahteraan sosial dan pengasuhan pengganti bagi anak terlantar agar kebutuhan fisik, mental, dan sosial mereka terpenuhi, serta mendukung perkembangan kepribadiannya secara optimal (Sutina, 2018). Namun, anak yang tinggal di panti asuhan tentu berbeda dari remaja yang tinggal bersama orang tua, dimana mereka harus menyesuaikan diri dengan berbagai peraturan dan batasan yang ada di LKSA (Anwar., 2015 dalam Aulia *et al.*,

2022). Anak-anak di LKSA masih rentan mengalami masalah psikososial seperti perasaan tidak percaya, rendah diri, malu, bersalah, merasa tidak aman, stres, dan perilaku tidak pantas (Sajjan, 2020). Hal tersebut merupakan akibat dari berbagai faktor seperti kurangnya kasih sayang dari orang tua (Aziz *et al.*, 2023), kehilangan salah satu atau kedua orang tua kandung (S. Wijayanti *et al.*, 2020), perasaan tidak aman, kondisi lingkungan yang kurang mendukung, stigma negatif dari masyarakat terhadap panti asuhan (Ibda, 2022), mereka juga belum mendapatkan perhatian yang memadai dari pengasuh karena jumlah pengasuh yang berperan sebagai orang tua tidak sebanding dengan jumlah remaja yang diasuh (Raudhati *et al.*, 2020). Oleh sebab itu, pada situasi seperti ini lah peran *self-compassion* sangat dibutuhkan oleh remaja di lembaga kesejahteraan sosial anak.

Dalam perspektif definisinya, *self-compassion* menunjukkan sikap yang positif terhadap diri sendiri, dengan tidak melakukan penilaian yang berlebihan terhadap kelemahan, situasi, dan pengalaman pribadi (Neff, 2016; Kawitri *et al.*, 2020). *self-compassion* terbagi menjadi tiga komponen utama, yaitu *self-kindness versus self-judgment*, *a sense of common humanity versus isolation*, dan *mindfulness versus overidentification*. Komponen-komponen ini bersatu dan berinteraksi untuk membentuk pola pikir yang lebih baik (K. D. Neff, 2009). Individu dengan *self-compassion* tinggi akan tetap mencintai diri sendiri meskipun menghadapi pengalaman buruk dan situasi sulit, sehingga merasa puas dengan apa yang dimiliki

meskipun berada dalam situasi yang kurang menguntungkan (Adine *et al.*, 2018).

Remaja yang tinggal di lembaga kesejahteraan sosial anak memerlukan *self-compassion* agar mereka tidak menyalahkan diri sendiri dan dapat merasa bersyukur bahwa meskipun berada di institusi sosial, mereka masih dikelilingi oleh individu yang peduli (Aziz *et al.*, 2023). Selain itu agar mereka dapat menghadapi tantangan eksternal, termasuk masalah keluarga dan lingkungan sekolah (Kawitri *et al.*, 2019). *Self-compassion* pada remaja akan membantu mereka menghadapi masalah kehidupan yang akan berdampak kesejahteraan hidup mereka (Nur *et al.*, 2023). Tidak hanya itu, *self-compassion* juga dapat berperan dalam meningkatkan kualitas hidup seseorang. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa jika *self-compassion* tinggi maka akan berbanding lurus pada tingginya tingkat kualitas hidup seseorang (Ferrari *et al.*, 2019 dalam Nadyastuti *et al.*, 2023). Studi lainnya juga menunjukkan hasil bahwa peningkatan *self-compassion* berpengaruh positif pada semua aspek kualitas hidup terkait kesehatan, khususnya pada remaja miskin di Jakarta (Adine *et al.*, 2018). Spesifik kepada anak di panti asuhan, hasil studi kawitri tahun 2020 di Yogyakarta juga menemukan peran *self-compassion* terhadap sebagian besar dimensi kualitas hidup kesehatan pada remaja panti, yang mengindikasikan bahwa penting untuk mengembangkan sikap welas asih pada remaja panti asuhan (Kawitri *et al.*, 2020). Dengan memiliki *self-compassion* yang tinggi maka semakin tinggi juga kualitas hidup yang dimiliki seseorang.

Berdasarkan data yang dikumpulkan melalui Aplikasi SIKS NG pada Mei 2021, dari 3.914 LKSA di Indonesia tercatat ada 191.696 anak yang diasuh di LKSA (Setiawan, 2021). Sedangkan dinas sosial Kota Makassar tahun 2024 mencatat 100 LKSA yang terdaftar dan tersebar di 13 Kecamatan Kota Makassar, dimana kecamatan dengan jumlah LKSA terbanyak yakni 19 LKSA ditempati oleh Kec.Manggala. Hasil wawancara Juni dan September 2024 dengan beberapa remaja di LKSA Kecamatan Manggala menunjukkan bahwa sebagian remaja telah tinggal di LKSA sejak kecil. Mereka bersemangat jika ada kekompakan, tetapi kehilangan semangat saat kekompakan tidak ada. Di sekolah, mereka lebih sering bersosialisasi dengan sesama anak LKSA. Saat wawancara, mereka malu berbicara dan memberikan jawaban singkat. Gejala-gejala ini terkait dengan masalah psikososial seperti rendah diri, kurangnya dukungan teman sebaya, stres, menarik diri, dan masalah perilaku (Priyadarshini *et al*, 2021). Terkait *self-compassion*, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa beberapa anak sering mengkritik diri sendiri dan memendam perasaan, baik terkait pengalaman yang mereka hadapi maupun penampilan mereka. Ketika menghadapi masalahpun, mereka cenderung mengeluh dan merenung. Hal tersebut menggambarkan masih kurangnya *self-compassion* pada remaja khususnya pada komponen *over identification* dan *self-judgement*, yang dimana hal dapat menurunkan kualitas hidup yakni pada domain kesejahteraan psikologis (Kawitri *et al.*, 2020).

Mengingat pentingnya peran *self-compassion* dalam membantu remaja menghadapi berbagai permasalahan hidup yang dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup, khususnya pada anak-anak remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA), maka topik ini layak untuk diteliti lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-compassion* dan kualitas hidup pada remaja yang berada di LKSA, khususnya di Kota Makassar.

B. Rumusan Masalah

Berbagai masalah psikososial dapat dialami oleh remaja di lembaga kesejahteraan sosial anak (LKSA) akibat kehilangan orang tua (S. Wijayanti *et al.*, 2020), kurangnya kasih sayang dari orang tua ini (Aziz *et al.*, 2023), kurang mendapatkan perhatian dari pengasuh (Raudhati *et al.*, 2020). Hal tersebut juga dialami oleh remaja yang tinggal di LKSA Kota Makassar yang menghadapi kondisi psikososial dan tantangan sehari-hari yang berbeda dibandingkan dengan remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga. *Self-compassion* dengan komponennya terbukti berkontribusi positif terhadap peningkatan kualitas hidup. Namun, hingga saat ini, kajian terkait kualitas hidup anak yatim piatu di Kota Makassar masih sangat terbatas, dan belum ditemukan penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara *self-compassion* dan kualitas hidup pada remaja yatim piatu di LKSA Kota Makassar. Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah, “Bagaimana korelasi antara *self-compassion* dan kualitas hidup pada remaja yatim piatu di LKSA Kota Makassar?”.

C. Kesesuaian dengan Roadmap Fakultas Keperawatan Universitas

Hasanuddin

Penelitian ini sesuai dengan roadmap domain kedua S1 Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin yakni optimalisasi pengembangan insani melalui upaya promosi, pencegahan, pengobatan, dan rehabilitasi kesehatan pada individu, keluarga, kelompok dan masyarakat. Dimana penelitian ini akan menjadi bentuk upaya promosi akan pentingnya pencegahan masalah psikososial melalui *self-compassion* sehingga kualitas hidup pada anak di LKSA menjadi lebih baik.

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan kualitas hidup pada anak remaja di lembaga kesejahteraan sosial Anak Kota Makassar

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik responden penelitian yaitu jenis kelamin, umur, tingkatan sekolah, lama tinggal dan status anak di LKSA
- b. Diketuainya gambaran *self-compassion* pada remaja yang tinggal di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Kota Makassar berdasarkan
- c. Teridentifikasinya gambaran kualitas hidup pada remaja yang tinggal di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Kota Makassar

- d. Diketuinya hubungan antara *self-compassion* dengan kualitas hidup pada anak remaja di lembaga kesejahteraan sosial Anak Kota Makassar

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat menambah pemahaman yang lebih mendalam tentang konsep *self-compassion* dan kualitas hidup pada remaja, khususnya remaja yang tinggal di lembaga kesejahteraan sosial anak Di Kota Makassar.
- b. Hasil penelitian ini dapat digunakan dalam pengembangan teori dan pengetahuan di bidang keperawatan psikososial remaja dan Keperawatan Komunitas Anak di LKSA

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Remaja di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Kota Makassar.

Melalui penelitian ini, remaja akan dapat memahami konsep *self-compassion* dan pentingnya memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri sehingga terjadi peningkatan kualitas hidup dalam berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk kesehatan mental, kebahagiaan, dan adaptasi sosial

- b. Bagi Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak di Kota Makassar. Penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi kualitas hidup remaja

yang tinggal di lembaga kesejahteraan sosial anak. Sehingga lembaga kesejahteraan sosial anak di Kota Makassar dapat meningkatkan layanan yang mereka berikan.

3. Manfaat bagi peneliti

Penelitian ini dapat menjadi sarana bagi peneliti untuk mengimplementasikan teori dan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan dalam bidang metodologi penelitian dan keperawatan psikososial serta dapat menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjaun Umum Tentang *Self-compassion*

1. Definisi *Self-compassion*

Compassion dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai welas asih yang merupakan sikap seseorang untuk merasakan dan membantu penderitaan yang dialami orang lain sebagai bentuk kepedulian secara sukarela (Oktawirawan *et al.*, 2020). Kristin D. Neff tahun 2023 mendefinisikan *self-compassion* sebagai perasaan peduli dan baik hati pada diri sendiri, mengambil sikap penuh pengertian dan tidak menghakimi atas kemampuan atau kegagalan diri sendiri, serta mengakui bahwa pengalaman yang dialami adalah bagian dari pengalaman manusia pada umumnya (K. Neff, 2003b). Menurut konsep Neff, *Self-compassion* berarti memperlakukan diri sendiri dengan baik ketika kita melakukan kesalahan. Misalnya, ketika mereka gagal atau melakukan kesalahan kritis, orang yang berbelas kasih cenderung memperlakukan diri mereka sendiri dengan lebih baik, peduli, dan sayang, dan lebih sedikit mengkritik diri sendiri dan marah daripada orang yang tidak berbelas kasih. Menurut Gilbert, Clarke, Kemple, Miles, dan Irons (2004), welas asih diri juga berarti memiliki keyakinan yang lebih besar daripada bersikap kritis terhadap diri sendiri ketika terjadi kesalahan (Allen & Leary, 2010). Dari berbagai definisi para peneliti di atas, *Self-compassion* dapat diartikan sebagai sebuah sikap

mengasihi diri sendiri yang terbentuk secara alami ketika kita sedang mengalami penderitaan hidup. Sikap ini merupakan salah satu cara untuk mendapatkan kesejahteraan fisik dan mental.

2. Komponen *Self-compassion*

a. Self-Kindness Versus Self-Judgement

Self-kindness, diartikan sebagai kecenderungan untuk bersikap baik, memahami keadaan diri sendiri, dan menghindari untuk berlebihan dalam mempertimbangkan kesalahan atau kekurangan diri sendiri. Sedangkan *self-judgement* adalah kebalikannya yang berarti kecenderungan untuk bersikap melawan, rendah diri, dan mengkritik diri sendiri secara berlebihan. *Self-judgement* yang tinggi akan menyebabkan individu menilai emosi, pikiran, keinginan, perilaku, dan pentingnya diri sendiri. (Kawitri *et al.*, 2020).

Sebagian besar dari kita sering kali bersikap lebih keras terhadap diri kita sendiri, mengatakan hal-hal yang tidak baik dan menghakimi yang tidak akan pernah kita katakan kepada seorang teman, dengan belas kasihan, kita mengambil sikap yang baik hati dan mendukung, bukannya mengutuk diri sendiri dengan dingin, kita mengakui kekurangan kita sambil tetap peduli pada diri kita sendiri. Jenis penerimaan diri ini mengurangi perasaan tidak berharga. *Self-Kindness* berguna untuk mengakhiri kritik terhadap diri sendiri dimana kita mencoba meringankan ketidaknyamanan kita jika kita bisa, bukan karena kita tidak mampu, tetapi karena kita peduli. Kebaikan hati melibatkan ketersediaan secara emosional ketika

hidup menjadi sulit. Ini berarti bahwa kita tergerak oleh rasa sakit kita sendiri, berhenti untuk mengatakan, “Ini benar-benar sulit sekarang. Bagaimana saya dapat merawat diri saya sendiri pada saat ini?” Ketika kita merespons diri kita sendiri dengan kehangatan, kita merasa divalidasi, didukung, dan didorong, dengan cara yang sama seperti yang kita rasakan ketika kita menerima kebaikan dari orang lain (K. D. Neff, 2023).

b. Common humanity Versus Isolation

Common humanity merupakan keyakinan bahwa setiap orang memiliki masalah, membuat kesalahan, dan merasa tidak mampu dalam beberapa hal. Mereka juga percaya bahwa berbagai tantangan, kegagalan, dan kesulitan adalah hal yang normal dan wajar, sehingga mereka dapat melihat kelemahan mereka secara menyeluruh sebagai manusia yang tidak sempurna. *Isolation* di mana seseorang merasa malu dan merasa bertanggung jawab atas segala kesulitan yang mereka hadapi (Kawitri *et al.*, 2020).

Common humanity melekat pada welas asih dimana kita dapat merasa terhubung dengan orang lain, dan bukannya terpisah dari mereka. Dalam situasi di mana kita melakukan kesalahan atau gagal, kita cenderung secara tidak rasional percaya bahwa orang lain baik-baik saja dan hanya kita sendiri yang mengalami kegagalan sehingga menyalahkan diri kita sendiri. Kita bertindak seolah-olah ada yang salah dan lupa bahwa menghadapi kesulitan dan menjadi rentan adalah bagian dari menjadi manusia. Perasaan yang tidak biasa ini

menyebabkan kita merasa terputus dengan lingkungan sosial kita dan kesepian, yang memperburuk penderitaan kita. Namun, kita sadar dengan welas asih bahwa kesulitan hidup adalah bagian dari menjadi manusia, yang kita semua alami (K. D. Neff, 2023)

c. Mindfulness Versus Overidentification

Mindfulness adalah kesadaran penuh individu dalam menjaga keseimbangan perspektifnya, sehingga tidak ada aspek kepedulian terhadap diri sendiri yang diabaikan, dan tidak melakukan kritik berlebihan terhadap diri sendiri. *Mindfulness* juga berarti menerima keadaan apa adanya tanpa teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif. Sebaliknya, *over-identification* adalah reaksi negatif berlebihan terhadap kegagalan atau masalah, dengan terlalu fokus pada kekurangan diri sendiri sehingga memicu respons negatif yang lebih besar (Kawitri *et al.*, 2020)

Untuk memiliki welas asih terhadap diri sendiri, kita harus bersedia melihat dan mengakui rasa sakit kita dengan penuh kesadaran. Kesadaran penuh adalah kesadaran yang seimbang, yang tidak menghindari atau membesar-besarkan ketidaknyamanan dari pengalaman kita saat ini (Shapiro dkk. 2006 dalam Neff, 2023). Kita tidak bisa menunjukkan belas kasih pada diri sendiri jika kita tidak mengakui bahwa kita sedang kesakitan. Di sisi lain, jika kita melawan dan menolak kenyataan bahwa kita menderita, perhatian kita mungkin terlalu terserap oleh rasa sakit kita sehingga kita tidak bisa melangkah keluar dari diri sendiri dan mengadopsi perspektif

yang diperlukan untuk merawat diri. Hal ini bisa membuat kita terlalu teridentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif kita dan terhanyut oleh reaksi permusuhan (K. D. Neff, 2023).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self-compassion*

a. Gender

Perbedaan gender dalam *self-compassion* juga telah diteliti dimana hasilnya menunjukkan bahwa pria melaporkan tingkat *self-compassion* yang sedikit lebih tinggi dibandingkan wanita dengan tingkat *Self-compassion* wanita yang cenderung kecil (Yarnell *et al.* 2015). Temuan ini mungkin terkait dengan fakta bahwa perempuan cenderung lebih menginternalisasi emosi negatif dibandingkan laki-laki (Leadbeater *et al.* 1999). Namun, perbedaan-perbedaan ini tampaknya bukan merupakan fungsi dari jenis kelamin biologis melainkan karena sosialisasi peran gender: Perbedaan jenis kelamin ternyata tidak signifikan ketika orientasi peran gender diperhitungkan (Yarnell dkk. 2019).

b. Usia

Orang cenderung menjadi lebih menyayangi diri sendiri seiring bertambahnya usia (Neff & Pommier 2013, Neff & Vonk 2009). Lee dkk. (2021) meneliti tingkat *self-compassion* pada sampel komunitas dewasa dan menemukan bahwa *self-compassion* mencapai puncaknya pada usia 77 tahun. Kebijakan yang muncul dari kedewasaan dan pengalaman memungkinkan sikap yang lebih baik dan lebih seimbang terhadap diri sendiri yang

mengakui sifat penderitaan manusia, yang artinya pribadi dengan kasih sayang meningkatkan kepuasan dan penerimaan hidup.

B. Tinjauan Umum Tentang Kualitas Hidup

1. Definisi Kualitas Hidup

Berbagai disiplin ilmu telah membuat definisi yang berbeda untuk *quality of life (QOL)*. Filsuf dan ahli etika masing-masing mendefinisikan QOL berdasarkan sifat alamiah keberadaan manusia dan kehidupan yang baik (Mollaoglu, 2013 dalam Ahmed, 2021). Menurut Ventegodt tahun 2003 Kualitas hidup (QOL) berarti kehidupan yang baik. Kehidupan yang baik sama dengan menjalani hidup dengan kualitas yang tinggi (Ventegodt *et al.*, 2003). Hal tersebut juga sesuai dengan definisi Kualitas hidup (QoL) menurut Fernandes dan Lemos tahun 2021 yakni QOL adalah indikator yang berusaha untuk memajukan pemahaman tentang berbagai dimensi status kesehatan yang dirasakan oleh individu yang sehat, dari semua kelompok usia dan budaya (Fernandes & Lemos, 2022). Dari beberapa definisi yang dikemukakan oleh berbagai bidang serta para ahli, penulis dapat menyimpulkan bahwa kualitas hidup adalah persepsi individu terhadap posisi mereka dalam kehidupan yang dijalannya yang berkaitan dengan nilai, lingkungan, budaya, dan konteks sosial di mana ia berada.

2. Domain Kualitas Hidup

Domain dalam kualitas hidup jumlah dan jenisnya dapat bervariasi

sesuai dengan subyek penelitian (Muhaimin, 2010). Menurut Ravens Sieberer dkk tahun 2014, domain kualitas hidup pada remaja berupa (Ravens-Sieberer *et al.*, 2014) :

- a. Kesejahteraan fisik dan Kesehatan merupakan domain pertama yang akan mengeksplorasi tingkat aktivitas fisik, energi, dan kebugaran anak/remaja serta sejauh mana anak atau remaja merasa tidak enak badan dan mengeluhkan kesehatan yang buruk.
- b. Kesejahteraan psikologis dan perasaan mengenai diri sendiri merupakan domain yang akan memeriksa kesejahteraan psikologis anak/remaja, termasuk emosi positif dan kepuasan terhadap kehidupan serta mengeksplorasi apakah responden memandang penampilan tubuh mereka secara positif atau negatif; serta ada tidaknya perasaan seperti kesepian dan kesedihan.
- c. Hubungan dengan orang tua dan Waktu luang merupakan dimensi yang mengukur bagaimana hubungan atau interaksi antara anak remaja dengan orang tua atau walinya atau pengasuhnya meninjau tingkat otonomi dan sumber daya keuangan yang dimiliki anak-anak.
- d. Dukungan sosial dan teman sebaya merupakan domain yang meneliti sifat hubungan responden dengan anak-anak/remaja lain yang berada dalam lingkungan sekitarnya serta apa yang dirasakan anak tersebut ketika bersosialisasi.
- e. Lingkungan sekolah merupakan dimensi yang mengeksplorasi persepsi anak/remaja tentang kapasitas kognitif, pembelajaran dan konsentrasi mereka, dan perasaan mereka tentang sekolah.

C. Tinjauan Umum Tentang Remaja

1. Definisi remaja

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, biasanya antara usia 12 dan 20 tahun (Erikson, 1989). Remaja mengalami transformasi yang signifikan dalam hal fisik, kognitif, psikososial, dan psikoseksual. (Kyle & Carman, 2014).

2. Tahap Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Kylie dan Carman pada tahun 2014 membagi pertumbuhan dan perkembangan remaja menjadi ;

a. Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan fisik pada remaja mencakup beberapa sistem yakni;

1) Sistem Neurologi

Otak tidak meningkat secara signifikan selama masa remaja, tetapi tetap tumbuh. Meskipun jumlah neuron tidak meningkat, pertumbuhan selubung mielin memungkinkan proses neural berjalan lebih cepat.

2) Sistem pernafasan

Pada masa remaja, paru-paru menjadi lebih panjang dan lebih lebar, volume pernapasan dan kapasitas vital meningkat dan Perubahan suara yang dialami remaja

3) Sistem Kardiovaskular

Pada anak, volume darah mencapai kadar yang lebih tinggi, karena massa otot anak laki-laki yang lebih besar.

4) Sistem Gastrointestinal

Hati, limpa, ginjal, dan saluran pencernaan membesar selama masa percepatan pertumbuhan di awal remaja, meskipun fungsi mereka tetap sama.

5) Sistem Muskuloskeletal

Anak laki-laki tidak mengalami penguatan tulang sampai akhir masa remaja, sedangkan anak perempuan mengalaminya pada usia yang lebih muda. Hormon estrogen, progesteron, dan testosteron (steroid seks), serta androgen lainnya, dilepaskan dari ovarium dan mempengaruhi perubahan pada otot dan tulang.

6) Sistem Integumen

Selama masa remaja, kelenjar keringat eksokrin dan apokrin berfungsi di seluruh tubuh untuk menghilangkan panas melalui penguapan. Kelenjar apokrin, yang terletak di ketiak, area genital, dan anal, serta di sekitar payudara, menghasilkan keringat sebagai respons terhadap folikel rambut.

b. Perkembangan Psikososial

Pada tahap ini, remaja memperoleh rasa individualitas saat mencoba berbagai peran dalam hubungannya dengan teman sebaya, keluarga, komunitas, dan masyarakat. Remaja akan mengalami kebingungan atau difusi peran jika mereka tidak dapat menciptakan sensasi dirinya sendiri. Remaja menemukan dukungan dan bantuan untuk membangun identitasnya sendiri melalui keterlibatannya dengan kelompok remaja. Pada tahap ini, anak mulai

membandingkan kemampuan dirinya dengan teman sebaya. Mereka mempelajari keterampilan sosial dan akademis melalui kompetisi yang sehat di antara kelompok mereka. Keberhasilan yang diraih dapat meningkatkan rasa percaya diri anak, sedangkan kegagalan dapat mengarah pada perasaan inferioritas (Erikson, 1989). Erikson (1963) berpendapat bahwa remaja kembali ke tahap perkembangan mereka saat mengerjakan tugas membangun rasa identitas dirinya sendiri. Remaja menghadapi masalah kepercayaan ketika mereka menentukan siapa dan seberapa ideal ia dapat memberikan kepercayaannya. Remaja sedang dalam tahap otonomi, mencari cara untuk mengekspresikan individualitas mereka dengan baik. Remaja akan menghindari perilaku yang akan "memalukan" atau menjadi bahan ejekan di depan teman sebayanya. (Kyle & Carman, 2014).

c. Perkembangan Emosional dan Sosial

1) Hubungan dengan Orang tua

Remaja mengalami perubahan dan konflik dengan keluarga dan orang tua mereka, yang memerlukan adaptasi dan pemahaman tentang perkembangan remaja. Remaja menghadapi kesulitan dalam menentukan siapa mereka dan menjadi lebih mandiri dimana remaja akan menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya dan kurang waktu dengan keluarga dan melakukan tugas keluarga. Keluarga yang dapat mendengarkan, terus menunjukkan kasih sayang serta

melakukan penerimaan terhadap remaja memiliki hasil yang lebih positif untuk mengatasi tekanan tersebut.

2) Konsep diri dan Cira Tubuh

Citra tubuh sering terkait dengan konsep diri dan harga diri. Remaja yang merasa tubuh mereka tidak seperti teman sebaya atau kurang ideal dapat dipengaruhi oleh media dan teman sebaya. Mereka mungkin juga ingin memiliki tubuh yang lebih kecil, seperti panggul, pinggang, atau paha. Anak laki-laki pangerung menganggap diri mereka terlalu kurus atau kekurangan otot. Karakteristik seksual memengaruhi persepsi diri remaja dan gambaran tubuh mereka.

3) Pentingnya teman sebaya

Menurut Marcell (2007), kelompok teman sebaya memainkan peran penting dalam pembentukan identitas remaja. Hubungan teman sebaya sangat penting bagi remaja karena memberikan kesempatan untuk belajar tentang menegosiasikan perbedaan, untuk bersosialisasi, berbagi masalah, dan untuk belajar tentang kesetiaan teman sebaya. Mereka juga membantu menciptakan stabilitas selama transisi atau waktu stres. Pembentukan geng, yang memberikan identitas kolektif dan rasa kepemilikan, dapat dipicu oleh meniru peran teman sebaya. Persahabatan, tekanan teman sebaya, dan perlindungan adalah alasan paling umum untuk

bergabung dengan geng, terutama yang terlibat dalam aktivitas kriminal.

4) Seksualitas dan Berkencan

Masa remaja adalah titik penting dalam perkembangan seksualitas seseorang. Identitas seksual remaja mencakup pemikiran, perasaan, dan perilaku yang berkaitan dengan seksualitas. Remaja yang sering berkencan melaporkan memiliki harga diri yang sedikit lebih tinggi, lebih berani, dan merasa populer. Akan tetapi, mereka seringkali kurang sukses di sekolah, lebih depresi, dan lebih banyak konflik menjadi orang tua.

D. Tinjauan Penelitian Terdahulu

Tabel 1 Penelitian Terdahulu

No	Nama Peneliti, Judul penelitian dan Tahun penelitian	Tujuan, Metode Hasil dan Kesimpulan Penelitian	Perbedaan Penelitian
1	Lia Aulia Fachrial, dan Kinanthi Herdiningtyas : <i>Pengaruh Self-compassion Terhadap Resiliensi Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Tunggal</i> Tahun 2023	a. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh <i>self-compassion</i> terhadap resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. b. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) untuk mengukur variabel resiliensi dan <i>self-compassion</i> . Scale (SCS) untuk mengukur variabel <i>self-compassion</i> . Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik purposive sampling dan teknik analisis data menggunakan analisis	Penelitian tersebut telah menggambarkan bagaimana <i>Self-compassion</i> ini berpengaruh dalam resiliensi yang merupakan kemampuan individu merespon trauma. Namun pada penelitian ini menggunakan kualitas hidup sebagai variabel dependen yang akan dipengaruhi oleh <i>self-compassion</i> .

		regresi sederhana yang dilakukan dengan software SPSS version 25 for windows. Responden penelitian ini berjumlah 120 partisipan dengan karakteristik remaja akhir berusia 18 sampai 21 tahun, dan memiliki orang tua tunggal. c. Hasil uji hipotesis diperoleh nilai R Square sebesar 0,356 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian hipotesis penelitian diterima, yang berarti ada pengaruh yang signifikan antara <i>self-compassion</i> terhadap resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua tunggal sebesar 35,6% d. Berdasarkan hasil analisis penelitian ini adalah adanya pengaruh yang signifikan antara resiliensi pada remaja yang memiliki orang tua tunggal. Kemudian variabel <i>self-compassion</i> memiliki pengaruh sebesar 35,6%..(Fachrial <i>et al</i>, 2023)	
2	Lia Aulia Fachrial1 dan Nadira Maulydia : <i>Hubungan Antara Self-compassion Dan Loneliness Pada Remaja Broken Home Tahun 2023</i>	a. Tujuan dari penulisan ini adalah menguji secara empiris mengenai hubungan antara <i>self-compassion</i> dan loneliness pada remaja broken home. Teknik penentuan sampel menggunakan purposive sampling. Partisipan dalam penelitian ini adalah 134 remaja perempuan ataupun laki-laki berusia 15-22 tahun yang berlatar belakang broken home. b. Penulisan ini menggunakan metode kuesioner dengan dua alat ukur, yaitu skala loneliness menggunakan R-UCLA version 3 dan skala <i>self-compassion</i>. menggunakan <i>self-compassion scale (SCS)</i>. c. Hasil uji hipotesis diperoleh bahwa terdapat hubungan bersifat negatif dengan sangat signifikan antara <i>self-compassion</i> dan loneliness pada remaja broken home.(Fachrial <i>et al.</i>, 2023)	Penelitian tersebut telah menggambarkan bagaimana hubungan antara variabel <i>self-compassion</i> dan Variabel Loneliness pada anak remaja broken home. Walaupun memiliki variabel independen yang sama namun variabel dependen pada penelitian ini berbeda dari penelitian tersebut. Kemudian, usia sampel yang digunakan sama namun berbeda pada populasi nya dimana penelitian terdahulu meneliti pada Remaja broken home tetapi penelitian ini meneliti pada remaja dan dispesifikkan yang inggal di lembaga kesejahteraan sosial anak

3	Annisa Zahra Kawitri, Ratih Arruum Listiyandini, Rina Rahmatika: <i>Peran Self-compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan</i> Tahun 2020	a. Tujuan penelitian ini untuk menguji sejauh mana <i>Self-compassion</i> dapat memprediksi tingkat kualitas hidup kesehatan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. b. Penelitian menggunakan metode kuantitatif desain cross-sectional. Sampel adalah 140 remaja yang diambil dengan menggunakan teknik convenience sampling dari beberapa panti asuhan yang ada di Bekasi dan Jakarta. Skala <i>self-compassion</i> dan KIDSCREEN-27 digunakan untuk mengukur <i>self-compassion</i> dan kualitas hidup kesehatan. c. Hasil uji regresi menemukan bahwa pengaruh <i>Self-compassion</i> terhadap kualitas hidup kesehatan remaja adalah signifikan pada dimensi kesejahteraan fisik, psikologis, hubungan dengan orang tua dan otonomi, serta lingkungan sekolah. Namun demikian, pengaruh <i>self-compassion</i> ditemukan tidak signifikan pada dimensi dukungan sosial dan teman sebaya. Pengaruh <i>self-compassion</i> di dalam peningkatan berbagai domain kualitas hidup kesehatan mengindikasikan pentingnya pengembangan sikap welas asih terhadap diri sendiri bagi remaja panti asuhan dalam rangka peningkatan kualitas hidup mereka. (Kawitri <i>et al.</i>, 2020)	Penelitian tersebut telah memiliki variabel independen dan dependen yang sama dengan peneliti. Namun terdapat perbedaan tujuan dan metode penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang. Penggunaan kuisioner peneliti terdahulu menggunakan <i>self-compassion scale</i> sedangkan penelitian ini menggunakan instrumen skala welas diri yang sudah valid dan reliabel. Penelitian tersebut menggunakan Uji regresi sederhana dan uji regresi. Ganda sedangkan uji yang digunakan pada penelitian kali ini ialah uji korelatif bivariat yakni uji <i>spearman's rho</i>. Dan terakhir ialah penelitian tersebut dilakukan di Panti Asuhan Kota Jakarta dengan teknik convenience sampling Sedangkan penelitian kali ini dilakukan di LKSA Kota Makassar dengan teknik cluster sampling.
---	--	---	---
