



HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA YANG MENGALAMI KEHILANGAN IBU KARENA MENINGGAL DUNIA

Ani Oktafiana¹, Margaretta Erna Setianingrum²

Universitas Kristen Satya Wacana^{1,2}

e-mail: 802022202@student.uksw.edu¹ margaretha.erna@uksw.edu²

Diterima: 5/5/2026; Direvisi: 14/7/2026; Diterbitkan: 20/7/2026

ABSTRAK

Kehilangan ibu karena meninggal dunia merupakan suatu peristiwa yang dapat menimbulkan tekanan emosional dan akan memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja, sehingga remaja membutuhkan faktor internal yang dapat membantu proses adaptasi, salah satunya adalah *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada remaja akhir yang mengalami kehilangan ibu karena meninggal dunia. Pada penelitian ini, pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan sampel yang didapatkan sebanyak 102 remaja akhir yang berusia 18-22 tahun yang dipilih menggunakan teknik *snowball sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *Self-Compassion Scale for Youth* yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia dan skala *Ryff Psychological Well-Being* versi *short scale* dan telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Hasil uji koefisien korelasi menggunakan *Spearman's Rank* sebesar 0,0516 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan dan positif antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada remaja yang mengalami kehilangan ibu karena meninggal dunia. Hal ini berarti semakin tinggi *self-compassion* maka semakin baik pula *psychological well-being* yang dimiliki oleh remaja, meskipun sebagian besar responden berada dalam kategori sedang.

Kata Kunci: *Self-Compassion, Psychological Well-Being, Remaja Akhir; Kehilangan Ibu.*

ABSTRACT

The loss of a mother due to death is a life event that can cause significant emotional distress and affect adolescents' psychological well-being. Therefore, adolescents require internal protective factors to support their adaptation process, one of which is self-compassion. This study aimed to examine the relationship between self-compassion and psychological well-being among late adolescents who have experienced the loss of their mother due to death. This research employed a quantitative approach with a sample of 102 late adolescents aged 18–22 years, selected using a snowball sampling technique. Data were collected using the Self-Compassion Scale for Youth, which has been adapted into Indonesian, and the Indonesian-adapted short version of Ryff's Psychological Well-Being Scale. The results of the Spearman's Rank correlation analysis showed a correlation coefficient of 0,516 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant and positive relationship between self-compassion and psychological well-being among adolescents who have lost their mother. This finding suggests that higher levels of self-compassion are associated with higher levels of psychological well-being, although most respondents were categorized at a moderate level.

Keywords: *Self-Compassion, Psychological Well-Being, Late Adolescence, Maternal Loss.*



PENDAHULUAN

Masa remaja akhir merupakan fase perkembangan transisi yang sangat krusial, di mana seseorang berada di tahapan menuju usia dewasa yang menuntut kesiapan mental yang matang untuk melintasi berbagai dinamika perubahan kehidupan. Pada kurun usia ini, individu mengalami transformasi yang sangat kompleks, mulai dari aspek fisik, restrukturisasi sikap, hingga perubahan mendasar pada pola tingkah lakunya sehari-hari di tengah lingkungan sosial. Individu pada fase ini senantiasa berada dalam proses pencarian identitas diri yang autentik serta penentuan arah hidup demi menghadapi tuntutan kemandirian, kematangan relasi sosial, dan kejelasan tujuan masa depan (Latifah et al., 2024; Rindiyan et al., 2022). Dalam melewati masa peralihan yang penuh dengan tantangan kognitif ini, remaja akhir membutuhkan kehadiran orang tua yang mampu mengerti dan memperlakukan mereka secara bijaksana sesuai dengan kebutuhan psikologisnya. Peran ibu secara khusus berfungsi sebagai figur kelekatan utama atau *primary attachment* yang menyuplai rasa aman, perlindungan emosional yang stabil, serta menjadi ruang ternyaman untuk berbagi pengalaman empiris (Bengu et al., 2026; Handayani & Robbi, 2023; Khaeruddin & Ridfah, 2020). Ibu bertindak sebagai pendengar aktif yang siap menampung setiap keluhan anak, sehingga keberadaannya menjadi fondasi penting bagi stabilitas mental remaja.

Namun demikian, terdapat jurang pemisah yang sangat lebar antara kondisi perkembangan ideal tersebut dengan kenyataan objektif yang berlangsung di lapangan bagi sebagian anak. Kondisi ideal menghendaki agar setiap remaja akhir mendapatkan limpahan kasih sayang, bimbingan moral, serta dukungan emosional yang utuh dari seorang ibu agar kesehatan mental mereka tetap terjaga. Sayangnya, fakta empiris menyingkap sebuah fenomena memprihatinkan di mana tidak semua remaja berkesempatan tumbuh dengan didampingi oleh figur protektif eksternal tersebut secara lengkap. Kehilangan ibu kandung karena meninggal dunia merupakan sebuah peristiwa traumatis yang signifikan dan berpotensi menimbulkan dampak psikologis mendalam berupa distorsi emosional. Saat remaja kehilangan sang ibu, banyak aspek dalam hidupnya ikut berubah secara radikal, di mana mereka dipaksa untuk beradaptasi dengan keadaan baru yang kaku. Perubahan tersebut mencakup cara pandang terhadap diri sendiri, munculnya kecemasan akut dalam menghadapi ketidakpastian masa depan, hambatan interaksi sosial, hingga munculnya rasa bersalah mendalam akibat penyesalan masa lalu yang belum terselesaikan (Azzakiyah et al., 2026; Pietrabissa & Simpson, 2020).

Dampak dari hilangnya figur kelekatan utama tersebut berkaitan erat dengan tingkat kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* yang dimiliki oleh anak di dalam kehidupan sehari-hari. Kesejahteraan psikologis merupakan bagian inti dari kesehatan mental yang mencakup kebahagiaan hedonis dari kesenangan indrawi serta kebahagiaan eudaimonik yang bersumber dari penemuan makna hidup. Seseorang dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan merasa puas dengan jalan hidupnya, tangguh menghadapi pengalaman buruk, serta cakap mengatur kondisi di sekitarnya. Sebaliknya, ketika kesejahteraan psikologis berada pada tingkat yang rendah, individu akan menunjukkan indikasi ketidakbahagiaan yang kronis, mengalami kelesuan akademik, serta rentan terjerumus dalam depresi berat. Remaja akan mengalami disonansi kognitif yang memicu rasa kecewa mendalam terhadap takdir masa lalu karena mereka kehilangan kemampuan untuk menerima kekurangan diri sendiri. Oleh karena itu, diperlukan adanya sebuah faktor kepribadian internal yang kuat untuk menstimulasi pemulihan mental anak, salah satunya melalui kemampuan untuk menyayangi dan mencintai diri sendiri yang dikenal sebagai *self-compassion* (Neuenschwander & Gunten, 2024; Setyaningsih & Iswinarti, 2025; Syafitri et al., 2024; Wang & Wu, 2024).



Kemampuan untuk mengasihi diri sendiri atau *self-compassion* merupakan sebuah konsep psikologis yang mengarah pada kapasitas individu untuk bersikap penuh kelembutan terhadap dirinya sendiri saat menghadapi penderitaan. Perilaku ini menuntut subjek untuk memperlakukan dirinya secara lebih baik dengan cara menumbuhkan cinta diri intrinsik dan tidak memberikan beban pikiran negatif saat didera kegagalan. Konsep ini dibangun oleh tiga komponen utama yang saling berkelindan, yaitu kebaikan diri atau *self-kindness*, kemanusiaan bersama atau *common humanity*, serta kesadaran penuh atau *mindfulness*. Individu yang memiliki tingkat kasih sayang diri yang tinggi akan merasakan kenyamanan dalam menjalani kehidupan sosial, menerima segala kekurangan secara lapang dada, serta memiliki kecerdasan emosional yang baik. Dengan memiliki kemampuan ini, remaja akhir dibantu untuk mereduksi ketegangan mental serta memberikan pemahaman rasional pada dirinya bahwa penderitaan adalah bagian dari dinamika kehidupan manusia. Pembiasaan berpikir positif ini terbukti efektif melindungi kesehatan mental anak dari bayang-bayang stres berkepanjangan akibat hilangnya sistem pendukung domestik.

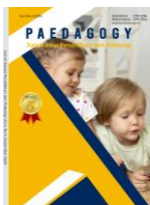
Berpijak pada seluruh rangkaian latar belakang dan kesenjangan empiris tersebut, kajian ilmiah ini hadir dengan membawa nilai kebaruan serta inovasi berupa eksplorasi resiliensi emosional remaja yatim. Nilai inovasi dari riset ini memfokuskan sasarannya pada pengujian hubungan teoretis antara tingkat *self-compassion* terhadap pemulihan *psychological well-being* khusus pada kohort usia transisi yang rapuh. Fokus subjek penelitian ini diarahkan secara spesifik pada analisis psikologis mendalam terhadap para remaja akhir yang kehilangan ibu karena meninggal dunia, tanpa keterikatan pada nama sekolah ataupun tahun ajaran tertentu. Kebaruan kajian ini bersumber dari pergeseran subjek yang selama ini selalu didominasi oleh populasi dewasa umum korban kekerasan atau pasca putus cinta, menuju kelompok remaja yang mengalami krisis kedukaan domestik. Melalui pembuktian empiris yang sistematis terhadap subjek penelitian ini, luaran riset diharapkan mampu menyajikan sebuah formula solusi praktis, orisinal, dan segar bagi pengembangan program konseling duka cita kontekstual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *self-compassion* sebagai variabel bebas dan *psychological well-being* sebagai variabel terikat pada subjek remaja akhir yang mengalami kehilangan ibu karena meninggal dunia. Populasi pada penelitian ini adalah remaja akhir berusia 18–22 tahun yang telah kehilangan ibu karena meninggal dunia pada rentang usia tersebut. Dengan alasan bahwa data yang diperoleh beradal dari individu yang benar-benar telah merasakan kehilangan secara langsung pada fase perkembangan yang masih tergolong rentan secara emosional. Pada rentang usia ini, individu berada dalam masa transisi menuju dewasa awal yang ditandai dengan tuntutan kemandirian dan pencarian identitas, sehingga pengalaman kehilangan ibu berpotensi memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologisnya. Lalu, pengambilan sampel dalam penelitian ini diperoleh melalui teknik *non-probability sampling* dengan metode *snowball sampling* yang akhirnya menghasilkan sebanyak 102 partisipan.

Proses pengambilan data dilaksanakan secara daring pada tanggal 18 Desember 2025 sampai dengan tanggal 12 Januari 2026 yang disebarakan melalui media sosial seperti WhatsApp, TikTok, Instagram, Facebook, dan X. Instrumen kuesioner yang didistribusikan ke dalam Google Form dengan model skala *Likert* yang terdiri dari dua skala psikologi yang telah melalui uji validitas dan uji reliabilitas. Pada variabel *psychological well-being* diukur menggunakan skala *Ryff Psychological Well-Being* versi *short scale* yang disusun oleh Ryff





dan Keyes (1995) diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Humaidah dan Mulyono (2025) Humaidah dan Mulyono (2025) yang memuat 18 item dan mencakup enam dimensi yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth* dengan empat pilihan jawaban. Adapun variabel *self-compassion* diukur menggunakan skala *Self-Compassion Scale for Youth* yang disusun oleh Neff (2020) diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Amaliah et al. (2024). Dari 17 item asli, dua item dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria item fit dalam analisis psikometri, sehingga tersisa 15 item yang dinyatakan layak berdasarkan hasil korelasi item total dan uji reliabilitas. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan 15 item yang telah teruji secara empiris pada konteks Indonesia dan mencakup tiga komponen yaitu *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity* dengan lima pilihan jawaban.

Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan uji normalitas dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui distribusi data pada masing-masing variable, serta uji linearitas untuk memastikan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* bersifat linear. Setelah asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel. Koefisien korelasi yang diperoleh diinterpretasikan berdasarkan nilai signifikansi, dengan ketentuan bahwa hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$. Seluruh perhitungan tersebut menggunakan perangkat lunak statistik *SPSS version 27*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Statistik Deskriptif

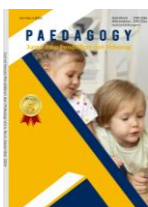
Tabel 1. Kategorisasi *Self-Compassion*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \leq 37,50$	Sangat Rendah	3	2,9%
$37,50 < X \leq 44,81$	Rendah	18	17,6%
$44,81 < X \leq 52,13$	Sedang	50	49%
$52,13 < X \leq 59,45$	Tinggi	22	21,6%
$59,45 < X$	Sangat Tinggi	9	8,8%

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 50 responden (49%). Selanjutnya, kategori tinggi sebanyak 22 responden (21,6%), diikuti kategori rendah sebanyak 18 responden (17,6%). Responden dengan kategori sangat tinggi berjumlah 9 orang (8,8%), sedangkan kategori sangat rendah hanya 3 orang (2,9%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* pada responden cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Kategorisasi *Psychological Well-Being*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \leq 42,60$	Sangat Rendah	1	1%
$42,60 < X \leq 48,14$	Rendah	30	29,4%
$48,14 < X \leq 53,68$	Sedang	39	38,2%
$53,68 < X \leq 59,22$	Tinggi	24	23,5%
$59,22 < X$	Sangat Tinggi	8	7,8%



Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 39 responden (38,2%). Kategori rendah sebanyak 30 responden (29,4%), diikuti kategori tinggi sebanyak 24 responden (23,5%). Kategori sangat tinggi berjumlah 8 responden (7,8%) dan sangat rendah hanya 1 responden (1%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being* responden cenderung berada pada kategori sedang.

Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov^a (Sig.)</i>	Keterangan
<i>Self-Compassion</i>	.003	Tidak Normal
<i>Psychological Well-Being</i>	.058	Normal

Berdasarkan Tabel 3, variabel *self-compassion* memperoleh hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$), sehingga dinyatakan tidak berdistribusi normal. Sementara itu, variabel *psychological well-being* memperoleh hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai signifikansi 0,058 ($p > 0,05$), sehingga dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Variabel	<i>F</i>	<i>Deviation from Linearity (Sig.)</i>	Keterangan
<i>Psychological Well-Being</i> * <i>Self-Compassion</i>	1.002	.471	Linear

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,471 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* bersifat linear.

Uji Korelasi

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

	Variabel	<i>Correlation Coefficient</i>	<i>Sig.</i>	<i>R Square</i>	Keterangan
<i>Spearman's rho</i>	<i>Self-Compassion</i>	.516**	.000	.266	Signifikan
	<i>Psychological Well-Being</i>	.516**	.000	.266	Signifikan

Berdasarkan Tabel 5, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,516 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *psychological well-being*. Hubungan tersebut bersifat positif, artinya semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula *psychological well-being*. Nilai koefisien korelasi menunjukkan hubungan dalam kategori sedang. Selain itu, nilai *R Square* sebesar 0,266 menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 26,6% terhadap *psychological well-being*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada remaja akhir yang mengalami kehilangan ibu karena meninggal dunia, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,516 dan signifikansi



0,000 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi kemampuan remaja dalam memberikan kasih sayang terhadap dirinya, maka akan semakin baik pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki oleh responden. Temuan ini tidak sekadar menunjukkan adanya hubungan statistik, tetapi juga mengindikasikan bahwa *self-compassion* berperan sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu dalam menghadapi pengalaman kehilangan yang lebih kompleks. Secara teoritis, *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, memahami penderitaan sebagai bagian dari pengalaman manusia, serta memiliki kesadaran penuh terhadap emosi yang dirasakan (Neff, 2003). Dalam konteks kehilangan, kemampuan ini menjadi penting karena individu dihadapkan pada emosi negatif yang intens seperti kesedihan, rasa bersalah, dan kesepian.

Hasil dari perhitungan dalam penelitian ini, selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Fazary dan Muwafiqi (2025) di mana *self-compassion* berkontribusi pada *psychological well-being* pada remaja panti asuhan, yang menunjukkan bahwa ketika *self-compassion* yang tinggi, maka *psychological well-being* juga akan tinggi pada remaja tersebut. Temuan tersebut dapat memberikan penguatan mengenai *self-compassion* yang memiliki peran utama dalam kesehatan mental remaja yang menghadapi kondisi rentan, seperti kehilangan figur orang tua atau dalam lingkungan pengasuhan diluar keluarga inti. Lalu, penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani dan Chusairi (2022) menyatakan bahwa adanya hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga. Pada penelitian yang dilakukan oleh Prahayuningtyas dan Basaria (2023) *self-compassion* penting bagi individu terutama saat menghadapi pengalaman hidup yang sulit, di mana individu tetap akan menerima dan mampu memberikan perhatian penuh pada dirinya sendiri, sehingga emosi positif yang ada di dalam dirinya lebih mendominasi dibandingkan dengan emosi negatifnya. Penelitian tersebut mengungkap bahwa *self-compassion* berperan penting dalam meningkatkan emosi positif, seperti halnya kebahagiaan dan *psychological well-being* pada individu usia 18-25 tahun. Nilai koefisien *R Square* sebesar 0,266 menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 26,6% terhadap *psychological well-being*. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun *self-compassion* memiliki peran yang signifikan, terdapat faktor lain yang turut memengaruhi *psychological well-being* remaja, seperti dukungan sosial, religiusitas, serta kemampuan *coping* terhadap stres. Dengan demikian, *psychological well-being* merupakan konstruksi multidimensional yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga faktor eksternal yang mendukung proses adaptasi individu terhadap peristiwa kehilangan.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang, baik pada variabel *self-compassion* maupun *psychological well-being*. Kondisi ini dapat dimaknai bahwa remaja berada dalam fase adaptasi terhadap kehilangan yang dialaminya. Tingkat *self-compassion* yang moderat mencerminkan bahwa individu telah memiliki kemampuan dasar dalam meregulasi emosi, namun belum sepenuhnya stabil dalam menghadapi tekanan psikologis yang berat. Kondisi *self-compassion* dan *psychological well-being* yang berada dalam kategori sedang juga menunjukkan bahwa remaja masih memiliki kesempatan dan celah untuk melakukan peningkatan *self-compassion* agar remaja dapat mencapai *psychological well-being* yang lebih optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) yang menyatakan bahwa individu dengan *self-compassion* sedang masih rentan terhadap munculnya *self-criticism* ketika menghadapi stres yang tinggi. Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian Situmorang et al. (2025) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* pada kategori sedang masih memerlukan pengembangan lebih lanjut





untuk mencapai kesejahteraan psikologis (*psychological-well-being*) yang optimal. Lalu, pada penelitian Renggani dan Widiyasavitri (2018) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan positif terhadap *psychological well-being*. Individu dengan *self-compassion* yang baik cenderung mampu menerima kondisi yang dialami secara lebih positif serta mengelola tekanan emosional dengan lebih sehat. Dengan demikian, hasil tersebut dapat memperkuat adanya pandangan bahwa *self-compassion* merupakan faktor penting dalam menghadapi tekanan emosional, terutama pada remaja yang berada dalam kondisi kehilangan figur seorang ibu untuk selama-lamanya.

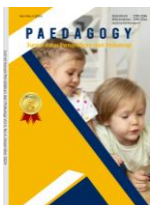
Self-compassion merupakan sikap memperlakukan diri dengan kebaikan, empati, dan kesadaran ketika menghadapi kesulitan (Neff, 2003). Hal ini, keterkaitan dengan *psychological well-being* pada remaja yang kehilangan ibu. Kehilangan orang tua termasuk dalam proses *bereavement*, yaitu penyesuaian diri terhadap kematian orang terdekat (Papalia dalam Ramadhanti & Fahrudin, 2024). Pada masa remaja yang rentan terhadap emosi negatif seperti rasa bersalah dan tekanan interpersonal, pengalaman kehilangan dapat menimbulkan guncangan emosional yang signifikan (León-Moreno et al., 2023). Dalam kondisi tersebut, *self-compassion* berperan sebagai faktor pelindung yang membantu remaja meregulasi emosi dan mengelola stres secara lebih adaptif (Wahyuni et al., 2022). Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019) mengatakan bahwa remaja yang tingkat *self-compassion*nya sedang, umumnya akan mampu untuk menerima pengalaman kehilangan yang dialaminya, walaupun masih rentan menimbulkan emosi negatif dan *self-criticism*. Hal ini menunjukkan bahwa kapasitas *self-compassion* pada remaja yang kehilangan ibu belum sepenuhnya stabil dan masih berada dalam proses penyesuaian diri. Pada kondisi tersebut, akan menimbulkan dampak pada *psychological well-being* yang belum optimal, karena *psychological well-being* dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menerima dan mengelola pengalaman hidup yang menantang. Oleh karena itu, penguatan *self-compassion* menjadi penting agar remaja mampu menghadapi dinamika emosi selama masa duka tanpa menyalahkan diri secara berlebihan serta tetap menjaga kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan hasil perhitungan, dapat disimpulkan bahwa hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *psychological well-being* pada remaja akhir yang kehilangan ibu, sehingga dapat berperan sebagai faktor protektif dalam membantu remaja mengelola emosi negatif, mengurangi kecenderungan menyalahkan diri, dan menjaga keseimbangan psikologis selama masa duka. Dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar juga penting dalam memperkuat kemampuan remaja menumbuhkan kasih sayang terhadap diri sebagai bagian dari proses pemulihan. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti pengumpulan data secara *daring* yang membatasi kontrol terhadap kondisi responden serta keterbatasan perluasan sampel. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan prosedur yang lebih komprehensif, seperti pendekatan kualitatif atau *mixed-methods*, untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika emosional remaja dalam konteks kehilangan ibu.

KESIMPULAN

Tingkat *self-compassion* terbukti memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *psychological well-being* pada remaja akhir yang mengalami kehilangan ibu karena meninggal dunia. Kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan kelembutan, memahami penderitaan sebagai bagian alami perjalanan manusia, serta memiliki kesadaran penuh atas



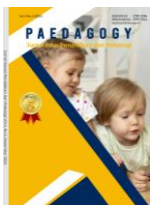


emosi duka bertindak sebagai faktor protektif internal yang krusial. Rasa kasih sayang terhadap diri sendiri secara efektif membantu remaja mengadaptasi distorsi emosional, mereduksi kecenderungan menyalahkan diri (*self-criticism*), serta memulihkan makna hidup pasca-kehilangan figur kelekatan utama. Ketersediaan penerimaan diri yang matang secara nyata mendorong pencapaian kesejahteraan emosional yang lebih stabil di tengah fase transisi menuju kedewasaan. Dengan demikian, penguatan kapasitas *self-compassion* sukses menjadi faktor determinan utama dalam menjaga ketahanan mental remaja yatim selama masa duka.

Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya bagi praktisi psikologi dan konselor untuk merancang program intervensi duka cita berbasis *self-compassion* guna membimbing proses pemulihan emosional remaja. Pihak keluarga pendamping dan lingkungan sosial dituntut untuk menciptakan ekosistem yang suportif agar remaja mampu mengelola stres kedudukan secara adaptif. Namun demikian, karena riset kuantitatif korelasional ini menerapkan teknik pengumpulan data daring *snowball sampling* dengan desain *cross-sectional*, temuan yang diperoleh memiliki keterbatasan dalam hal kontrol kondisi responden dan generalisasi secara luas. Oleh sebab itu, penelitian di masa depan disarankan untuk menggunakan pendekatan *mixed-methods*, memperluas keterwakilan sampel, serta mengintegrasikan variabel perantara tambahan seperti *social support*, tingkat religiusitas, *coping strategies*, dan rentang waktu sejak terjadinya kehilangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azzakiyah, F., Luqyana, R. G., Anggraeni, D. P., & Putri, F. B. (2026). Resiliensi single mother yang memiliki anak disabilitas intelektual. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 6(2), 852–865. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i2.10102>
- Bengu, R., Oka, G. P. A., Fono, Y. M., & Laksana, D. N. L. (2026). Parenting berbasis kecerdasan emosional untuk membangun hubungan positif dengan anak di TKK Negeri di Bogenga. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(3), 2200–2211. <https://doi.org/10.51878/learning.v6i3.10604>
- Fazary, M. F. A., & Muwafiqi, E. F. N. (2025). Pengaruh self-compassion terhadap psychological well-being remaja panti di Panti Asuhan Roisussobur Sidoarjo. *Jurnal Pembelajaran dan Pengembangan Diri*, 1(1), 26–33.
- Handayani, O. D., & Robbi, A. K. (2023). Pengaruh secure attachment ibu-anak terhadap kemandirian anak usia 5-6 tahun di RA Kelurahan Lagoa Jakarta Utara. *PAUDIA: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(2), 218–226. <https://doi.org/10.26877/paudia.v12i2.15897>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja self-compassion and emotion regulation in adolescence. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 114–125. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>
- Khaeruddin, K. N., & Ridfah, A. (2020). Kelekatan remaja dengan ibu yang bekerja. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 3(1), 9–16. <https://doi.org/10.26858/talenta.v3i1.13065>
- Latifah, O., Rahmadani, R., & Yarni, L. (2024). Perkembangan masa remaja. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(3), 187–194. <https://doi.org/10.30604/dewantara.v3i3.2876>
- León-Moreno, C., Suárez-Relinque, C., Callejas-Jerónimo, J. E., & García-Vázquez, F. I. (2023). Is it my fault? The role of the feeling of guilt in adolescent peer victimization. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1089689>



- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. (2020). The development and validation of the State Self-Compassion Scale (long- and short form). *Mindfulness*, 11(11), 2421–2432. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01505-4>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neuenschwander, R., & Gunten, F. O. von. (2024). Self-compassion in children and adolescents: A systematic review of empirical studies through a developmental lens. *Current Psychology*, 44(2), 755–783. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-07053-7>
- Pietrabissa, G., & Simpson, S. (2020). Psychological consequences of social isolation during COVID-19 outbreak. *Frontiers in Psychology*, 11, Artikel 2201. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02201>
- Ramadhani, N., & Chusairi, A. (2022). Hubungan self-compassion dengan psychological well-being pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Pembelajaran dan Pengembangan Diri*, 2(3), 491–502. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.125>
- Renggani, A. F., & Widiyasavitri, P. N. (2018). Peran self-compassion terhadap psychological well-being pengajar muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418–439.
- Rindiyan, R., Dharma, S., & Supendi, D. (2022). Pemberdayaan remaja masjid dalam meningkatkan minat mengaji siswa sekolah dasar Desa Cipeundeuy. *Jurnal INDONESIA RAYA (Pengabdian pada Masyarakat Bidang Sosial Humaniora Kesehatan Ekonomi dan Umum)*, 3(1), 25–32. <https://doi.org/10.37638/indonesiaraya.3.1.25-32>
- Ryff, C. D. (1989). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195–201. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.4.2.195>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Setyaningsih, W. R., & Iswinarti. (2025). The role of parenting on children's self compassion: A systematic review. *International Journal of Educational and Life Sciences*, 3(6), 2101–2108. <https://doi.org/10.59890/ijels.v3i6.49>
- Simarmata, N. I. P., Situmorang, Y. N., Sitorus, S., & Gulo, M. G. (2025). Self-compassion: Kekuatan welas asih sebagai jalan menuju psychological well-being mahasiswa. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(4), 531–539. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v14i3>
- Syafitri, N., Lubis, R., Indrawan, Y. F., & Choong, T. C. (2024). Self-compassion: Unveiling mental health through emotion regulation in high-school students. *Tazkiya: Journal of Psychology*, 12(1), 1–16. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v12i1.37794>
- Wahyuni, E., Cahyawulan, W., Karsih, K., & Prabowo, A. S. (2022). Self-compassion as protective factor against emotion regulation difficulties, self-criticism and daily hassle among female college students. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(2), 333–342. <https://doi.org/10.29210/177500>



PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

Vol. 6, No. 3, Juli-September 2026

e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336

Online Journal System : <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>



Wang, T., & Wu, X. (2024). Self-compassion moderates the relationship between neuroticism and depression in junior high school students. *Frontiers in Psychology, 15*Trace, Artikel 1327789. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1327789>

