

## Peran *Self-Compassion* Terhadap Penguatan Kesehatan Mental Remaja di Panti Asuhan

Akbar Nur Aziz<sup>1\*</sup>, Azam Syukur Rahmatullah<sup>2</sup>, Akif Khilmiyah<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Magister Ilmu Agama Islam, Program Pascasarjana  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Program Doktor Psikologi Pendidikan Islam, Program Pascasarjana  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

E-mail korespondensi: <sup>1\*</sup>akbar.nur.psc21@mail.umy.ac.id

---

**Keywords:** *adolescents, mental health, orphanage, self-compassion*

### **Abstract**

Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood that is often marked by the onset of problems, so it is important for adolescents to get support from parents. However, the situation is different for adolescents living in orphanages. Therefore, it is important to practice self-compassion in dealing with adolescent mental health problems in orphanages. This study aimed to analyze the effect of self-compassion on mental health for adolescents living in orphanages. This research method combines qualitative and quantitative approaches by involving 43 vulnerable respondents aged 12-18 years. This research was conducted at Daarut Taqwa Orphanage which is located in Sidomulyo Village, Minggir District, Sleman Regency, DIY. Research data were obtained by distributing questionnaires, shame observations and in-depth interviews. Qualitative data analysis is carried out through the process of reduction, presentation, and conclusion, while quantitative data analysis uses multiple linear regression. The results showed that Self-Compassion had an influence of 21.9% on the mental health of adolescents in orphanages. Meanwhile, the remaining 78.1% is influenced by other factors such as parenting, environment, level of self-openness, and education. Some factors that can cause mental health disorders in adolescents in orphanages include family background involving domestic violence cases, exposure to pornographic material, and lack of attention in parenting patterns.

---

**Kata kunci:** *kesehatan mental, panti asuhan, self-compassion, remaja*

### **Abstrak**

Remaja adalah fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang seringkali ditandai oleh timbulnya masalah, sehingga penting bagi remaja untuk mendapatkan dukungan dari orang tua. Namun, situasinya berbeda bagi remaja yang tinggal di panti asuhan. Oleh karena itu,

penting untuk mempraktikkan sikap kasih sayang terhadap diri sendiri dalam menghadapi masalah kesehatan mental remaja di panti asuhan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *self-compassion* terhadap kesehatan mental bagi remaja yang tinggal di panti asuhan. Metode penelitian ini menggabungkan pendekatan kualitatif dan kuantitatif dengan melibatkan 43 responden dengan rentan umur 12-18 tahun. Penelitian ini dilakukan di Panti Asuhan Daarut Taqwa yang beralamat Desa Sidomulyo, Kecamatan Minggir, Kabupaten Sleman, DIY. Data penelitian diperoleh dengan penyebaran kuesioner, melakukan observasi dan wawancara mendalam. Analisis data kualitatif dilakukan melalui proses reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan, sementara analisis data kuantitatif menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh sebesar 21,9% terhadap kesehatan mental remaja di panti asuhan. Sementara itu 78,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti pola asuh, lingkungan, tingkat keterbukaan diri, dan pendidikan. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental pada remaja di panti asuhan termasuk latar belakang keluarga yang melibatkan kasus KDRT, paparan kepada materi porno, serta kurangnya perhatian dalam pola pengasuhan.

---

**Sitasi:** Aziz, A. N., Rahmatullah, A. S., & Khilmiyah, A. (2023). Peran *Self-Compassion* Terhadap Penguatan Kesehatan Mental Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 330-350. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2.3727>

---

## Pendahuluan

Remaja merupakan siklus perkembangan usia manusia secara fisik dan psikisnya dari kanak-kanak menuju dewasa, dalam bidang Psikologi Perkembangan dijelaskan bahwa usia remaja dimulai sejak usia 12 hingga 18 tahun (Aziz dkk., 2023). Pada usia tersebut remaja mulai dihadapkan dengan berbagai tantangan hidup seperti perselisihan dengan lingkungan di sekitarnya, dimana masalah tersebut dapat berdampak pada kesehatan mental remaja (Ahiruddin dkk., 2023). Selain perkembangan secara fisik, perkembangan secara hormon juga mempengaruhi perkembangan remaja sehingga memiliki emosi yang mudah berubah-ubah dalam proses mencari jati dirinya (Elon & Malinti, 2019). Sebab, perubahan yang terjadi selama fase perkembangan remaja dipengaruhi oleh perkembangan bentuk tubuh,

hormon, pengaruh lingkungan, serta *mindset* (Blakemore, 2019). Oleh karena itu, dalam menghadapi masalah hidup yang datang, remaja rentan terganggu kesehatan mentalnya (Muhyani & Yusup, 2022). Sehingga penting bagi orang tua dalam mendidik serta mengasuh dengan baik selama proses perkembangan remaja (Rahmawati dkk., 2019).

Tidak semua remaja mendapatkan pengasuhan yang baik dari orang tua, hal tersebut dikarenakan orang tua sibuk dengan pekerjaannya hingga remaja ditinggal oleh orang tuanya yang telah tiada (Jemimut, 2021). Datangnya Pandemi Covid-19 pada awal 2020 di Indonesia telah menewaskan banyak nyawa hingga menyebabkan naiknya jumlah anak yatim piatu (Setiawan, 2021). Beberapa remaja yang berasal dari keluarga dengan ekonomi kurang mampu juga menitipkan pengasuhannya disebuah lembaga bernama panti asuhan guna meringankan beban ekonomi (Aziz dkk., 2023).

Lembaga kesejahteraan sosial yang memiliki tanggungjawab dalam mengasuh serta memberikan pelayanan terhadap anak kurang mampu, ataupun anak yang tidak memiliki orang tua maupun anak yang ditelantarkan disebut dengan panti asuhan (Armis, 2015). Kementerian Sosial Republik Indonesia merilis data per Juli 2021 akibat COVID-19 telah meningkatkan jumlah anak yatim piatu di Indonesia sebanyak 11.045 dan 4 juta anak yatim (Prameswari, 2022). Sementara itu, menurut data dari Imperial College London, per September 2021, terdapat 51.104 kasus anak yang ditelantarkan orang tuanya akibat Covid-19 (Prameswari, 2022). Penelitian dari Vharensie (2021) menemukan bahwa sebagian remaja merasakan perbedaan kasih sayang yang diperoleh selama tinggal di panti asuhan. Hal tersebut tentu dapat menjadi masalah bagi remaja ketika dihadapkan dengan masalah yang dapat berdampak pada gangguan kesehatan mentalnya. Sebab, menurut penelitian dari Windu (2021) menemukan bahwa remaja yang mengalami masalah terkait emosi dan perilaku juga terjadi pada remaja yang tinggal di panti asuhan.

Kesehatan mental yang terganggu pada remaja yang tinggal di panti asuhan dapat menyebabkan munculnya perasaan depresi hingga rasa cemas yang berlebihan (Collishaw & Sellers, 2020). Sehingga perlu adanya upaya preventif yang cepat dan efektif guna remaja panti asuhan terhindar dari gangguan kesehatan mental. Apabila

tidak, gangguan kesehatan mental pada remaja panti asuhan dapat menjadi masalah besar dan dapat merugikan banyak orang (Wibowo & Zen, 2020).

Oranisasi kesehatan dunia (WHO) telah mendefinisikan bahwa orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dapat menggunakan potensi yang dimilikinya secara maksimal, mampu mengatasi masalah yang datang, serta mampu bekerja secara produktif (WHO, 2014). Pendapat lain dari Rianti & Hidayat (2020) menggambarkan kesehatan mental sebagai mengupayakan secara penuh fungsi mental hingga dapat bekerja secara produktif, menjalin koneksi secara baik dengan lingkungan, cepat beradaptasi dan mampu menyelesaikan semua masalah secara baik. Sedangkan gangguan kesehatan mental dapat dideskripsikan dengan suatu hal yang mempengaruhi suasana hati (emosi) seseorang hingga mengganggu kegiatan kesehariannya dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Huang et al., 2020).

Menjaga mental yang sehat sangat diperlukan remaja agar tidak mengganggu rangkaian kegiatan yang ada di panti asuhan. Remaja panti asuhan yang baik mentalnya dapat diartikan sebagai remaja yang aktif secara produktif dalam menjalani kesehariannya seperti menjalankan sholat, belajar, dan mengaji (Rianti & Hidayat, 2020). Selain itu, remaja yang memiliki *positive vibes* yang dapat mengendalikan pikiran remaja untuk dapat menyelesaikan masalah yang dialami dengan mudah menemukan jalan keluar dan tidak *menjudge* diri sendiri (Faristiana & Yudhistira, 2022).

Salah satu langkah yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya masalah mental remaja di panti asuhan ialah dengan memiliki sikap lebih mencintai diri sendiri (*self-compassion*). Artinya ialah ketika dihadapkan sebuah masalah, remaja tidak menyalahkan diri dan tidak membuatkan menjadikan rasa cemas, takut, maupun gelisah (Puspita, 2019). *Self-compassion* pada remaja panti asuhan diperlukan agar remaja tidak menghakimi diri mereka sendiri dan bisa bersyukur bahwa meski tinggal di panti asuhan, mereka masih dikelilingi oleh orang-orang yang baik dan peduli.

Meliliki *self-compassion* menjadi modal yang baik bagi remaja dalam menangani masalah mental di panti asuhan. Menjaga sehat mental bagi remaja menjadi sangat diperlukan guna menghindarkan dari perasaan cemas dan depresi lebih mendalam (Collishaw & Sellers, 2020). Istilah *Self-Compassion* dalam ilmu psikologi didefinisikan

oleh Neff dengan makna kemampuan belas asih atau kasih sayang serta bersikap positif pada diri sendiri ketika mengalami sebuah kegagalan, kemalangan, kesalahan dan menjauhkan diri dari sikap keras atau menghakimi terhadap masalah yang terjadi, serta menyadari bahwa pengalaman yang dirasakan juga dialami oleh orang lain (Neff, 2003).

Neff menambahkan bahwa *Self-Compassion* akan mulai berkembang pada remaja berusia 14–18 tahun. Selain itu menurut Arslan dalam (Wardi & Ningsih, 2021) menuturkan bahwa *Self-Compassion* merupakan respon terhadap penderitaan dengan cara memperhatikan dan menyayangi diri, memiliki niatan untuk membantu serta mengerti kegagalan diri tanpa menghakiminya. Pendapat lain dari Murfield dkk., (2020) mendefinisikan *Self-Compassion* secara umum adalah pengakuan kepada diri sendiri maupun orang lain atas penderitaan yang dialami, ditambah dengan komitmen untuk mencoba meringankan dan mencegah masalah tersebut. Beberapa definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *Self-Compassion* adalah rasa belas asih atau kasih sayang pada diri sendiri pada setiap kemalangan/masalah yang dialami dengan sikap yang positif dan tidak menghakimi secara berlebihan atas masalah tersebut.

Sikap *Self-Compassion* ini perlu dimiliki remaja panti agar menjadi karakter yang tenang, empati, peka dan sabar dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Ketika tertimpa sebuah kemalangan, remaja panti tidak langsung untuk menyalahkan dirinya, justru berusaha untuk memperbaiki sehingga dapat menyelesaikan masalahnya dengan baik (Hidayati, 2015). *Self-compassion* berfungsi dalam menumbuhkan rasa kebaikan dan sayang kepada diri sendiri serta memunculkan kemampuan untuk menghadapi ancaman dari lingkungan dengan tidak menghakimi dan berfungsi sebagai cara untuk menghindari dari gangguan kesehatan mental remaja (Ferreira dkk., 2013).

Sebelumnya telah dilakukan beberapa penelitian dengan tema yang sama seperti pada penulisan ini, seperti studi mengenai Peran *Self-Compassion* terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan oleh Kawitri dkk., (2020), studi tentang *Self-Compassion* dan *Psychological Distress* pada Remaja - Meta-analisis oleh Marsh dkk., (2018), dan studi mengenai *The Buffering Effect of Self-*

*Compassion on the Relationship between Attachment Dimensions and Life Satisfaction of Female Adolescents Living in Orphanages* oleh Menon & Mohan (2020). Namun, penelitian-penelitian tersebut belum meneliti secara khusus tentang peran *Self-Compassion* terhadap kesehatan mental remaja di panti asuhan. Oleh karena itu, penulisan ini memiliki nilai kebaruan dengan mengadopsi pendekatan baru melalui *Self-Compassion* untuk meningkatkan kesehatan mental remaja di panti asuhan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *self-compassion* dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di panti asuhan.

## Metode

### Jenis, Lokasi dan Sampel Penelitian

Jenis penelitian ini ialah studi lapangan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif (*mix method*) dengan model eksplorasi sekuensial. Penelitian ini mengambil data di Panti Asuhan Daarut Taqwa yang berlokasi di Kecamatan Minggir, Kab. Sleman, DIY. Peneliti tertarik untuk menentukan lokasi tersebut dikarenakan terdapat 101 anak asuh yang dibimbing dan terdapat 43 remaja sebagai sampel penelitian ini. Selain itu, Panti Asuhan Daarut Taqwa dipilih sebab terdapat latar belakang remaja yang yatim/piatu, dari keluarga *duafa*, dan anak korban kekerasan rumah tangga.

### Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian pada variabel kesehatan mental peneliti menggunakan instrumen dari penelitian terdahulu yang dikembangkan oleh adalah *The Mental Health Inventory* dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,888 (Aziz, 2015). Terdapat 6 indikator penilaian pada variabel kesehatan mental, yakni cemas [C], depresi [D], hilang kendali [HK], emosi [E], cinta [C], dan kepuasan [K].

Instrumen penelitian pada variabel *self-compassion* peneliti menggunakan instrumen dari penelitian terdahulu yang dikembangkan oleh Neff yakni *Self-Compassion Scale* oleh Neff dengan nilai koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,95 pada uji reliabilitas (Jiao & Segrin, 2022). Terdapat 6 indikator penilaian, antara lain: *Self-*

*Kindness* [SK]; *Common Humanity* [CH]; *Mindfulness* [MF]; *Self-Judgment* [SJ]; *Isolation* [I]; dan *Over Identification* [OI].

### **Pengumpulan Data**

Data penelitian diperoleh dengan penyebaran kuesioner, melakukan obeservasi langsung ke panti asuhan dan melakukan wawancara medalam kepada pengurus panti. Penilaian instrumen penelitian menggunakan skala Likert dengan 4 alternatif jawaban yang ditujukan ke remaja panti asuhan.

### **Analisis Data**

Tahap analisis data penelitian ini dibagi menjadi dua, yakni: Pertama hasil data lapangan dari kuesioner yang dibagikan (data kuantitatif) dianalisis menggunakan *software* SPSS versi 20 dengan menggunakan uji regresi sederhana guna menemukan seberapa besar pengaruh *self-compassion* terhadap kesehatan mental remaja panti asuhan. Sedangkan data hasil observasi dan wawancara (data kualitatif) dianalisis menggunakan teknik mereduksi data penelitian, kemudian data di *display* guna memilah data yang diperlukan yang selanjutnya untuk diambil penarikan kesimpulan. Hasil data kualitatif membantu menjelaskan data kualitatif penelitian untuk menemukan faktor serta cara mengatasi gangguan kesehatan mental remaja panti asuhan.

## **Hasil**

### **Profil Panti Asuhan Daarut Taqwa**

Pada tahun 2006, Panti Asuhan Daarut Taqwa didirikan di Desa Sidomulyo, Minggir, Sleman, DIY. Awalnya, panti asuhan ini dibentuk oleh sekelompok mahasiswa peduli sosial yang membantu anak-anak korban bencana gempa Jogja 2006. Seiring berjalannya waktu, panti asuhan ini berkembang menjadi sebuah lembaga panti asuhan yang diberi nama Daarut Taqwa, yang berarti rumah bagi orang-orang yang bertaqwa. Sampai bulan Juli 2022, panti asuhan ini mencakup 101 anak asuh dari berbagai wilayah di Indonesia yang terbagi ke dalam beberapa unit, seperti unit untuk

balita (usia 0-5 tahun), unit untuk anak usia sekolah dasar dan menengah yang dibinnya langsung 48 pengurus panti.

Remaja yang tinggal di Panti Asuhan Daarut Taqwa memiliki latar belakang yang beragam, dan sebagian besar dari mereka menghadapi masalah. Berdasarkan hasil observasi, para remaja ini berasal dari latar belakang sebagai anak yatim, piatu, yatim-piatu, duafa, anak korban kekerasan dalam rumah tangga, anak yang lahir dari hubungan di luar pernikahan, atau anak yang ditinggalkan dan tidak mengetahui identitas orang tua mereka. Ketika diwawancarai pada tanggal 17 Juli 2022, Ibu Eri Wahyuningsih, selaku pengurus Panti Asuhan Daarut Taqwa, memberikan keterangan mengenai hal tersebut:

“Anak asuh di panti asuhan ini tidak hanya berasal dari Jogja saja, namun dari berbagai daerah seperti di Jawa Tengah dan ada berapa dari luar Jawa. Mereka berasal dari latar belakang yang berbeda. Ada yang karena faktor ekonomi keluarga, yatim/piatu, keluarga broken home, korban kekerasan rumah tangga dan juga anak yang tidak diharapkan oleh keluarganya sehingga dilantarkan” (Wawancara, 2022).

Selain menyediakan tempat tinggal, Panti Asuhan Daarut Taqwa juga memiliki beberapa usaha mandiri sebagai kegiatan bagi para remaja di panti. Salah satunya adalah DeTe Hijab, usaha pembuatan busana muslim dan hijab khusus untuk remaja putri. Sementara itu, remaja putra diberikan pelatihan untuk mengelola usaha air mineral dengan merek Kangen Water. Selain itu, terdapat juga DeTe Farm, yang merupakan usaha dalam bidang pertanian sayur dan pemeliharaan hewan ternak kambing. Dalam hal pendidikan, panti memiliki Sekolah Sekolah Al-Qur'an Insan Quantum yang ditujukan untuk anak asuh usia PAUD dan SD. Pembelajaran dilakukan oleh pengajar dari panti asuhan itu sendiri. Pendirian Sekolah SAIQ bertujuan untuk mendidik anak asuh yang mengalami masalah karena rasa malu atau minder jika belajar di sekolah umum. Selain itu, ini juga bertujuan untuk memenuhi kebutuhan pendidikan anak-anak di panti asuhan.

### Analisis Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan Daarut Taqwa

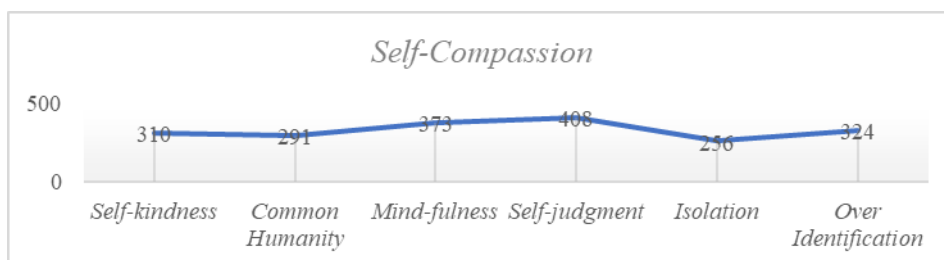


Gambar 1. Hasil jumlah skor indikator Kesehatan Mental Remaja

Berdasarkan data yang diperoleh dari gambar di atas, dapat diketahui bahwa dari 6 indikator yang mengukur kesehatan mental remaja, indikator "puas" memiliki skor tertinggi, yaitu 383. Hal ini menunjukkan bahwa remaja merasa lega dan puas dengan diri mereka sendiri serta kemampuan mereka dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Sebaliknya, indikator "hilang kontrol" memiliki skor terendah, yaitu 292, yang berarti remaja di panti ini mampu mengontrol masalah yang mereka hadapi. Perbedaan ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti yang diungkapkan oleh Ibu Eri Wahyuningsih, pengurus Panti Asuhan Daarut Taqwa. Ia mengatakan bahwa di dalam panti ini terdapat program penanaman nilai-nilai tasawuf pada kajian-kajian setelah sholat subuh dan isya, yang dipimpin oleh orang tua asuh atau musrif/musrifah (pembantu orang tua asuh). Selain itu, pola asuh yang diberikan oleh pengurus panti dan orang tua asuh juga memberikan cukup kebutuhan bagi remaja di panti ini.

### Analisis Deskriptif *Self-Compassion*

Berdasarkan penilaian yang dilakukan terhadap variabel *Self-Compassion*, maka didapatkan hasil sebagai berikut:



Gambar 2. Hasil jumlah skor indikator *self-compassion*

Berdasarkan data gambar di atas, diketahui bahwa dari lima indikator pada variabel *self-compassion*, indikator *self-judgment* memiliki jumlah skor tertinggi yakni 408, hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki kecenderungan untuk bersikap melawan, rendah diri dan menanggapi masalah secara berlebihan. Sedangkan indikator *isolation* memiliki jumlah skor terendah yakni 256. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja memiliki rasa malu untuk mengungkapkan masalah dan kurang bisa bertanggungjawab atas masalah yang dialaminya. Menurut penjelasan Ibu Eri Wahyuningsih selaku pengurus Panti Asuhan Daarut Taqwa menerangkan bahwa faktor indikator *Isolation* mendapatkan skor terendah pada variabel *self-compassion* adalah keterbukaan remaja panti masih rendah dalam mengungkapkan masalahnya, selain itu trauma yang dialami remaja panti yang belum hilang sepenuhnya. Dimana beberapa remaja panti mengalami trauma seperti perlakuan tidak menyenangkan, korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) maupun korban anak yang ditelantarkan oleh orang tuanya.

### Uji Regresi Linear Sederhana Variabel *Self-Compassion* terhadap Kesehatan Mental

Berdasarkan olah data skala pengukuran variabel *Self-Compassion*, maka didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.

Perhitungan Anova *Self-Compassion*

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	Regression	183.048	1	183.048	11.522	.002 <sup>b</sup>
1	Residual	651.370	41	15.887		
	Total	834.419	42			

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental. b. Predictors: (Constant), *Self-Compassion*

Berdasarkan tabel Anova di atas diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 11.522 dengan tingkat signifikansi sebesar  $0.002 > 0.05$ , maka model regresi dapat dipakai untuk mengidentifikasi variabel partisipasi atau dengan kata lain ada pengaruh variabel *Self-Compassion* terhadap variabel kesehatan mental remaja. Selanjutnya untuk mengetahui seberapa besar nilai pengaruh *Self-Compassion* terhadap kesehatan mental dijabarkan pada tabel berikut ini:

Tabel 2.  
Perhitungan *Model Summary Self-Compassion*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.468 <sup>a</sup>	.219	.200	3.986

a. Predictors: (Constant), *Self-Compassion*

b. Dependent Variable: Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 4 diketahui bahwa besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yakni sebesar 0.468. Selanjutnya hasil dari koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.219 yang berarti bahwa pengaruh variabel *self-compassion* terhadap kesehatan mental sebesar 21.9%.

### **Analisis *Self-Compassion* Remaja Panti Asuhan Daarut Taqwa**

Penanaman nilai *Self-Compassion* pada remaja Panti Asuhan Daarut Taqwa dilakukan dengan kajian-kajian atau pendidikan di panti. Menurut hasil wawancara pada 17 Juli 2022 dengan Ibu Eri Wahyuningsih selaku pengurus Panti Asuhan Daarut Taqwa menjelaskan bahwa remaja selalu diberikan pemahaman bahwa hidup di panti asuhan tentu berbeda dengan remaja lain yang masih memiliki orang tua lengkap dan hidup bersama di rumah, selain itu diberikan motivasi-motivasi bahwa remaja panti juga bisa hidup sama seperti remaja lain, seperti memiliki kesempatan memiliki pendidikan sampai sarjana, prestasi akademik dan non-akademik serta memiliki kesempatan sukses. Semua hal tersebut ditanamkan ke remaja panti melalui kajian-kajian yang dilakukan setiap selepas Subuh dan Maghrib ataupun pendidikan di dalam panti. Oleh karena itu, remaja diharapkan bisa memunculkan sikap *Self-Compassion* dalam dirinya.

Remaja di Panti Asuhan Daarut Taqwa secara umum menyadari kehidupan mereka di panti yang harus mematuhi aturan-aturan panti. Namun kebutuhan mereka diusahakan oleh pengurus panti untuk dipenuhi seperti pendidikan, kesehatan, kebutuhan sehari-hari, serta bimbingan hingga mereka dapat wisuda dari panti untuk hidup mandiri. Meski beberapa remaja panti memiliki latar belakang dari keluarga yatim/piatu ataupun duafa, namun rasa *self-compassion* yang kuat dapat menjaga kesehatan mental remaja panti yang tahan banting, yang memotivasi diri untuk

bangkit dari keadaan dan menjalani hidup mandiri. *Self-Compassion* dapat berdampak positif bagi remaja panti dengan mengasihi diri sendiri dan tidak menyalahkan takdir yang ada, justru menjadikannya sebuah semangat agar menjalani hidup dengan rasa penuh syukur dan damai.

## Diskusi

### **Peran *Self-Compassion* terhadap Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan**

*Self-compassion* sangat penting untuk kesehatan mental remaja yang tinggal di panti asuhan karena mereka seringkali menghadapi tantangan dan masalah hidup yang berbagai macam (Zaharuddin & Wahyuni, 2021). *Self-compassion* adalah konsep yang penting dalam menjaga kesehatan mental, terutama pada remaja yang seringkali menghadapi tekanan sosial, tuntutan akademis, dan perubahan emosional yang besar (Aziz dkk., 2023). Sikap *self-compassion* bagi remaja panti asuhan dapat berarti berdamai dengan masalah yang dialami terutama masalah yang dapat mengganggu kesehatan mentalnya.

Beberapa peran *self-compassion* dalam mengatasi gangguan kesehatan mental remaja yang tinggal di panti asuhan ialah: Pertama, mengurangi perasaan terisolasi. Beberapa remaja di panti asuhan merasakan atmosfer terisolasi atau tidak dicintai. *Self-compassion* dapat membantu mereka untuk merasa lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan mengembangkan rasa kasih sayang terhadap diri mereka sendiri, yang bisa menjadi sumber dukungan ketika mereka merasa sepi (Kawitri dkk., 2020). Kedua, mengurangi-perasaan-perasaan bersalah dan malu. Remaja seringkali mengalami perasaan-perasaan ini ketika mereka membuat kesalahan atau menghadapi situasi yang sulit. *Self-compassion* dapat membantu mereka untuk lebih menerima diri mereka sendiri dan memahami bahwa setiap orang melakukan kesalahan dan mengalami kesulitan (Kawitri dkk., 2019).

Ketiga, mengatasi perasaan rendah diri. Beberapa Remaja di panti asuhan mengalami perasaan rendah diri karena pengalaman masa lalu atau perasaan bahwa mereka kurang berharga. *Self-compassion* membantu mereka untuk mengembangkan rasa harga diri yang lebih positif dan memahami bahwa mereka pantas mendapatkan

kebahagiaan dan kesuksesan (Aziz & Rahmatullah, 2022). Keempat, mengelola trauma dan pengalaman negatif. Terdapat remaja di panti asuhan telah mengalami trauma atau pengalaman negatif. *Self-compassion* dapat membantu mereka untuk mengatasi trauma ini dengan cara yang lebih sehat, dengan mengakui perasaan mereka tanpa menghakimi diri sendiri (Beaton dkk., 2022).

Kelima, meningkatkan resiliensi. *Self-compassion* membantu remaja untuk mengembangkan tingkat ketahanan yang lebih tinggi terhadap stres dan kesulitan. Mereka belajar untuk memberi dukungan pada diri sendiri saat menghadapi tantangan, yang dapat membantu mereka untuk lebih cepat pulih dan terus berjuang meskipun mengalami kesulitan (Zaharuddin & Wahyuni, 2021). Keenam, meningkatkan hubungan sosial, dengan mengembangkan *self-compassion*, remaja di panti asuhan dapat belajar untuk memahami dan mengelola emosi mereka sendiri, yang dapat membantu mereka dalam membangun hubungan sosial yang lebih sehat dengan sesama penghuni panti asuhan dan orang lain dalam kehidupan mereka (Lea dkk., 2020).

Ketujuh, meningkatkan *self-esteem*. *Self-compassion* membantu remaja merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri. Ketika mereka memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang nilai diri mereka dan memperlakukan diri mereka dengan baik, *self-esteem* mereka dapat meningkat (Shaikh dkk., 2020). Terakhir, mengembangkan harapan dan tujuan yang positif. *Self-compassion* dapat membantu remaja di panti asuhan untuk bermimpi besar dan mengembangkan tujuan positif dalam hidup mereka. Mereka dapat merasa lebih percaya diri dalam mengejar impian mereka tanpa terhalang oleh perasaan tidak layak atau takut gagal (Novitasari, 2018).

Dalam lingkungan panti asuhan, penting untuk melibatkan konselor atau terapis yang berpengalaman dalam membantu remaja mengembangkan *self-compassion*. Praktik-praktik seperti meditasi kasih sayang, terapi berbicara, dan program-program pengembangan diri dapat membantu mereka dalam proses ini. Selain itu, dukungan dari musrif panti asuhan yang sensitif dan peduli juga dapat memainkan peran penting dalam membantu remaja mengembangkan *self-compassion*.

### **Analisis Faktor-Faktor Gangguan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan**

Kesejahteraan mental remaja yang tinggal di panti asuhan bisa terpengaruh oleh berbagai faktor, seperti yang telah disebutkan oleh Zakiyah dkk. (2017), penelitian tersebut mengindikasikan bahwa *bullying*, baik yang terjadi di lingkungan panti asuhan maupun di luar panti asuhan, dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada remaja. Sebagai contoh, pada November 2021, terdapat berita viral tentang seorang remaja perempuan yang tinggal di panti asuhan di Kota Malang. Dia mengalami pelecehan oleh sepuluh temannya, termasuk pelecehan seksual, yang menyebabkan tekanan psikologis yang serius (Daulay, 2021).

Selain *bullying*, Panti Asuhan Daarut Taqwa juga menghadapi faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental remaja, seperti latar belakang keluarga yang bermasalah, seperti perceraian, kekerasan dalam rumah tangga, atau bahkan menjadi korban dari porno aksi. Hasil observasi dan wawancara dengan Ibu Eri Wahyuningsih pada 17 Juli 2022, yang merupakan pengurus Panti Asuhan Daarut Taqwa, mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang signifikan adalah anak-anak yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga. Kekerasan dalam rumah tangga bisa terjadi akibat melihat orang tua bertengkar atau sebagai dampak dari situasi broken home, dan ini dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan mental dan perilaku remaja (Yulianingsih, 2020). Anak-anak dari keluarga *broken home* cenderung merasa kecewa, sedih, minder, dan kehilangan rasa aman dari keluarga, serta mungkin menjadi lebih agresif (Harahap dkk., 2021). Mereka juga bisa sulit bersosialisasi dan menjadi lebih tertutup (Desmana, 2022).

Selain itu, fenomena porno aksi, yang semakin marak terjadi khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta, juga memiliki dampak traumatis pada remaja yang menjadi korban (Mariyona, 2020). Kasus seperti pelecehan seksual di Nol Kilometer yang dilaporkan pada bulan Juli 2022 adalah contoh nyata dari dampak negatif yang bisa timbul (Palupi, 2022). Oleh karena itu, penting untuk memberikan pendidikan seks kepada remaja yang tinggal di panti asuhan agar mereka memahami perkembangan seksual mereka sendiri dan bisa menjaga privasi serta keamanan mereka dari potensi pelecehan seksual di lingkungan panti asuhan.

Terakhir, pola asuh orang tua juga merupakan faktor penting dalam kesehatan mental remaja yang tinggal di panti asuhan. Orang tua harus memastikan bahwa pola asuh yang diberikan sesuai dan berfokus pada komunikasi yang baik antara orang tua dan anak (Rahmatullah & Diana, 2022). Tujuan dari pola asuh yang baik adalah menjaga keamanan dan kesehatan anak serta mempersiapkan mereka untuk tumbuh menjadi individu yang produktif. Namun, pola asuh yang tidak sehat, seperti toxic parenting, dapat merusak kesehatan mental anak dan memengaruhi perilaku sehari-hari mereka (Oktariani, 2021). Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa hubungan yang positif antara orang tua dan anak terjaga dengan baik, sehingga hal ini dapat berdampak positif pada kesehatan mental anak.

### **Analisis Cara Menanggulangi Gangguan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan**

Upaya untuk mengatasi gangguan kesehatan mental remaja di Panti Asuhan Daarut Taqwa melibatkan pemberian konseling. Di panti ini, terdapat fasilitas khusus berupa ruang konseling yang disediakan bagi remaja yang ingin berbicara mengenai masalah yang mereka hadapi, baik itu masalah di dalam panti maupun di luar panti. Proses konseling di panti asuhan ini mendapatkan dukungan dari psikiater yang merupakan spesialis dalam tumbuh kembang anak melalui kerjasama dengan Ikatan Dokter Indonesia (IDI). Namun, hasil observasi menunjukkan bahwa remaja jarang memanfaatkan layanan konseling ini. Salah satu alasan utamanya adalah karena program konseling ini masih relatif baru, berjalan kurang dari satu tahun, dan sebagian besar remaja lebih memilih untuk berbicara langsung dengan orang tua asuh atau pengurus panti. Ibu Eri Wahyuningsih, seorang pengurus Panti Asuhan Daarut Taqwa, dalam wawancara mengungkapkan bahwa remaja cenderung lebih percaya dan nyaman berbicara tentang masalah mereka kepada orang dewasa yang mereka anggap memiliki kedekatan emosional.

Meskipun demikian, ruang konseling masih tetap digunakan untuk membantu remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental akibat trauma, seperti korban kekerasan dalam rumah tangga atau bullying. Hasil observasi juga mengindikasikan bahwa di Panti Asuhan Daarut Taqwa, ada remaja yang mengalami gangguan

kesehatan mental seperti penurunan nafsu makan, ketidakmampuan untuk bersosialisasi dengan lingkungan, atau bahkan ketakutan tidur di lantai akibat pengalaman traumatis. Untuk mengatasi kasus-kasus seperti ini, panti asuhan bekerjasama dengan psikiater dari IDI yang menyediakan terapi sampai remaja tersebut pulih.

Selain pemberian konseling, Panti Asuhan Daarut Taqwa juga melakukan pendekatan nilai-nilai tasawuf melalui kegiatan mengaji, zikir pagi dan petang, serta kajian subuh dan maghrib. Pendekatan ini bertujuan untuk memberikan ketenangan kepada hati remaja, mengajarkan pentingnya bersyukur, taat beribadah, dan meresapi makna kasih sayang serta kesadaran bahwa segalanya berasal dari Allah SWT dan akan kembali kepada-Nya. Selain itu, pendekatan tasawuf ini juga bertujuan untuk membentuk remaja yang taat agama, penuh kasih sayang, dan mau mendoakan orang tua mereka, meskipun mereka mungkin tidak mengenal siapa orang tua biologis mereka.

Dalam rangka mengalihkan pemikiran negatif yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, Panti Asuhan Daarut Taqwa menyelenggarakan berbagai program, seperti kerajinan busana muslim dan hijab (DeTe hijab) bagi remaja putri yang berminat dalam bidang fashion. Selain itu, terdapat program bercocok tanam sayur dan beternak kambing (DeTe Farm), serta program perjalanan wisata (rihlah) yang sering diadakan selama liburan sekolah remaja. Pengurus panti, Ibu Eri Wahyuningsih, mencatat bahwa semangat remaja untuk beribadah, belajar, dan beraktivitas di panti mulai menurun, sehingga program-program seperti rihlah menjadi penting untuk menyegarkan semangat mereka. Selain itu, program rihlah juga berfungsi sebagai pengalihan dari pemikiran negatif dan sebagai cara untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

### **Kesimpulan**

*Self-compassion* bisa menjadi pendekatan inovatif untuk menjaga kesejahteraan mental remaja yang tinggal di panti asuhan. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, terungkap bahwa *self-compassion* memiliki dampak sebesar 21.9% terhadap

kesehatan mental remaja yang berada dalam lingkungan panti asuhan. Sementara itu, sebanyak 78.1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti pola asuh, lingkungan, tingkat keterbukaan diri, pendidikan, dan lain sebagainya. Dengan demikian, terbukti bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan mental remaja di panti asuhan.

### Referensi

- Ahiruddin, A., Rasyid, H., & Prasetyo, R. D. (2023). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok pada Perilaku Korban Perundungan di SMK Negeri 1 Bogor. *Journal on Education*, 5(2), 5095–5101. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.1246>
- Arini, M. (2018). *Memilih Desain Penelitian Mixed-Methods*. Umy.Ac.Id. <http://merita.staff.umy.ac.id/2018/04/21/memilih-desain-penelitian-mixed-methods/>
- Armis. (2015). Manajemen Panti Asuhan At- Taqwa Muhammadiyah dalam Membina Kepribadian Siswa Mts Muhammadiyah Padang. *Al Fikrah*, 3(2), 137–145. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31958/jaf.v3i2.397>
- Ayu Rianti, S., & Hidayat, N. (2020). Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Manthiq*, V(1), 25–31. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29300/mtq.v5i1.3240>
- Aziz, A. N., Rahmatullah, A. S., & Khilmayah, A. (2023). Penguatan Kesehatan Mental Melalui Peran Self-Disclosure Bagi Remaja Panti Asuhan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(3), 414–428. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4646>
- Aziz, Akbar Nur & Rahmatullah, A. S. (2022). Cutting Behavior in the Perspective of Islamic Psychology. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 209–219. <https://doi.org/10.19109/psikis.v8i2.11465> CUTTING
- Aziz, A. N., Rahmatullah, A. S., & Khilmayah, A. (2023). Strengthening Mental Toughness through Self-Compassion , Self-Disclosure and Spirituality for Orphanage Adolescents. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 161–182. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.21784>
- Aziz, R. (2015). Aplikasi Model RASCH dalam Pengujian Alat Ukur Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *Jurnal Psikoislamika*, 12(2), 29–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.18860/psi.v12i2.6402>
- Beaton, D. M., Sirois, F., & Milne, E. (2022). The role of self-compassion in the mental health of adults with ADHD. *Journal of Clinical Psychology*, March, 2497–2512.

<https://doi.org/10.1002/jclp.23354>

- Blakemore, S. J. (2019). Adolescence and mental health. *The Lancet*, 393(10185), 2030–2031. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)31013-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)31013-X)
- Collishaw, S., & Sellers, R. (2020). Trends in Child and Adolescent Mental Health Prevalence, Outcomes, and Inequalities. In E. Taylor (Ed.), *Mental Health and Illness of Children and Adolescents* (pp. 63–73). Springer Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-981-10-2348-4\\_9](https://doi.org/10.1007/978-981-10-2348-4_9)
- Daulay, F. (2021). *Motif Anak Panti Asuhan di Malang Dibully Usai Diperkosa, Korban Begitu Terpukul*. Indozone.Id. <https://www.indozone.id/news/L9s8Qo7/motif-anak-panti-asuhan-di-malang-dibully-usai-diperkosa-korban-begitu-terpukul/read-all>
- Desmana, R. C. (2022). *Ladung, Kesehatan Mental Remaja Korban Kekerasan Verbal di Desa Lubuk Ladung Kecamatan Kedurang Ilir Kabupaten Bengkulu Selatan* [UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu]. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/8947/>
- Elon, Y., & Malinti, E. (2019). Fenomena Merokok Pada Anak Usia Remaja: Studi Kualitatif. *Klabat Journal of Nursing*, 1(1), 78. <https://doi.org/10.37771/kjn.v1i1.385>
- Faristiana, A. R., & Yudhistira, N. E. (2022). Sikap Pesimis Remaja terhadap Orientasi Masa Depan. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 3(1), 61–74. <https://doi.org/doi.org/10.21154/rosyada.v3i1.4685>
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors*, 14(2), 207–210. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.01.005>
- Harahap, E., Sukatno, S., & Warzuqni, A. (2021). Kesehatan Mental Remaja Putri Korban Perceraian Orang Tua. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2), 268. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i2.268-272>
- Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154-164. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>
- Huang, Y., He, M., Li, A., Lin, Y., Zhang, X., & Wu, K. (2020). Personality, behavior characteristics, and life quality impact of children with dyslexia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041415>
- Jemimut, Y. (2021). Peranan Orang Tua Asuh dalam Pembinaan Moral Anak Usia Remaja di Panti Asuhan Panjura Kota Malang Yustina. *Konstruksi Sosial: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial*, 1(1), 9–15. <https://conference.unikama.ac.id/artikel/index.php/fip/article/view/427>

- Jiao, J., & Segrin, C. (2022). The Development and Validation of the Overparenting Scale – Short Form. *Emerging Adulthood, 10*(3), 744–751. <https://doi.org/10.1177/21676968211052783>
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran *Self-Compassion* terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 7*(1), 01–18. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.4406>
- 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.
- KBBI. (2022). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. <https://kbbi.kemdikbud.go.id>
- Lea, C. S., Littleton, H., Allen, A. B., & Beasley, C. (2020). Resilience, *Self-compassion*, and Mental Health Outcomes: Rebuilding Eastern North Carolina After Natural Disasters. *North Carolina Medical Journal, 81*(5), 315–319. <https://www.ncmedicaljournal.com/content/81/5/315.short>
- Mariyona, K. (2020). Dampak Kekerasan Seksual Pada Remaja Putri Dalam Proses Pembelajaran Di Smps Psm Kota Bukittinggi. *MIKIA: Mimbar Ilmiah Kesehatan Ibu Dan Anak (Maternal and Neonatal Health Journal), 4*(2), 16–21. <https://doi.org/10.36696/mikia.v4i2.13>
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & Macbeth, A. (2018). *Self-compassion* and Psychological Distress in Adolescents — a Meta-analysis. *Mindfulness, 9*(4), 1011–1027. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Menon, R., & Mohan, S. (2020). The Buffering Effect of *Self-Compassion* on the Relationship between Attachment Dimensions and Life Satisfaction of Female Adolescents Living in Orphanages. *Indian Journal of Health and Well-Being, 11*(4), 293–299. [http://www.iahrw.com/index.php/home/journal\\_detail/19#list](http://www.iahrw.com/index.php/home/journal_detail/19#list)
- Muhyani, A. H., & Yusup, Y. (2022). Hubungan Peran Guru PAI dengan Kesehatan Mental Siswa di SMK Negeri 1 Cibinong Selama Covid-19. *Pendidikan Islam, 11*, 279–296. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i02.2360>
- Murfield, J., Moyle, W., & O'Donovan, A. (2020). *Self-compassion* as an applicable intervention target for family carers of older adults: A conceptual commentary. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 35*(4), 376–383. <https://doi.org/10.1002/gps.5257>
- Neff, K. D. (2003). *Self-Compassion*: An Alternative Conceptualization of a Healty Attitude Toward Oneself. *Journal of Self and Identity, 2*(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>

- Novitasari, D. (2018). *Hubungan antara Self-Compassion dan Penyesuaian Diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan* [Universitas Islam Indonesia]. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/5906>
- Oktariani, O. (2021). Dampak Toxic Parents dalam Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(3), 215–222. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i3.107>
- Palupi, P. A. (2022). *Videonya Sempat Viral, Korban Pelecehan Seksual di Nol Kilometer Laporkan Pelaku ke Polresta Yogyakarta*. *Suarajogja.Id*. <https://jogja.suara.com/read/2022/07/07/171526/videonya-sempt-viral-korban-pelecehan-seksual-di-nol-kilometer-laporkan-pelaku-ke-polresta-yogyakarta>
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *Seling: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), 85–92. <https://doi.org/doi.org/10.29062/seling.v5i1.434>
- Rahmatullah, S. A., & Diana, W. (2022). Super Parenting untuk Orang Tua Dalam Menyikapi dan Mendidik Anak Dalam Tumbuh Kembangnya. *Society: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 01(3), 143–153. <https://doi.org/10.55824/jpm.v1i3.100>
- Rahmawati, D. B., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Resiliensi Psikologis dan Pengaruhnya terhadap Kualitas Hidup terkait Kesehatan pada Remaja di Panti Asuhan. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 21–30. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31289/analitika.v11i1.2314>
- Setiawan, K. (2021). *Kemensos Berikan Perlindungan kepada 4 Jutaan Anak Yatim-Piatu*. Kementerian Sosial Republik Indonesia. <https://kemensos.go.id/kemensos-berikan-perlindungan-kepada-4-jutaan-anak-yatim-piatu>
- Shaikh, Q., Aljasser, D. S., & Albalawi, A. M. (2020). Parenting behaviors, marital discord and the mental health of young females: a cross-sectional study from Saudi Arabia. *Annals of Saudi Medicine*, 40(1), 49–54. <https://doi.org/10.5144/0256-4947.2020.49>
- Vharensie, A. (2021). *Konsep Pendidikan Remaja untuk Menanamkan Akhlak dalam Perspektif Islam* [UIN Raden Intan Lampung]. <http://repository.radenintan.ac.id/15971/>
- Wardi, R. A., & Ningsih, Y. T. (2021). Kontribusi Self Compassion terhadap Pembentukan Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis): Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021(1), 1–12. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2021i1.10754>
- WHO. (2014). *Mental health: a state of well-being*. [http://www.who.int/features/f%0Aactfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/f%0Aactfiles/mental_health/en/)

- Wibowo, D. A., & Zen, D. N. (2020). Pentingnya Pengetahuan Masyarakat Tentang Kesehatan Jiwa Di Dusun Cimamut Kabupaten Ciamis. *Abdimas Galuh*, 2(1), 65. <https://doi.org/10.25157/ag.v2i1.3344>
- Windu, G. A. (2021, December). *Kesehatan Mental bagi Anak-anak Panti Asuhan Taqwa Al-Qolbi*. Kompasiana.Com. <https://www.kompasiana.com/gheardywindututunineke6071/61c5ac319bdc4054f342bf63/kesehatan-mental-bagi-anak-anak-panti-asuhan-taqwa-al-qolbi>
- Yulianingsih, D. (2020). *Kesehatan Mental Remaja pada Komunitas Broken Home di Kota Semarang* [Universitas Muhammadiyah Semarang]. <http://repository.unimus.ac.id/4371/>
- Zaharuddin, Z., & Wahyuni, R. N. (2021). Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan Bunda Pangkalan Balai. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(4), 419–434. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i4.11922>
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 324–330. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>