

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA REMAJA *BROKEN HOME*

Florescia Sidharta¹, Debora Basaria²

¹Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: florescia.705210036@stu.untar.ac.id

²Program Studi Psikologi Jenjang Magister, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: deborab@fpsi.untar.ac.id

Masuk: 01-12-2024, Revisi: 20-01-2025, Diterima untuk diterbitkan: 01-05-2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* pada remaja yang berasal dari keluarga *broken home*. *Self-compassion* merujuk pada sikap menerima diri dengan penuh kasih sayang, sementara *subjective well-being* menggambarkan perasaan kepuasan hidup dan kebahagiaan subjektif individu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan pengumpulan data melalui kuesioner daring yang disebar di media sosial. Partisipan yang terlibat berjumlah 315 remaja yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* dengan nilai korelasi Spearman sebesar 0.621 ($p < 0.05$), yang berarti semakin tinggi tingkat *self-compassion* pada remaja, semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* yang mereka rasakan. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja, terutama bagi mereka yang tumbuh dalam keluarga *broken home*. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan *self-compassion* untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman tentang peran *self-compassion* dalam kesejahteraan individu, serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis yang bertujuan untuk memperbaiki kesejahteraan remaja yang berasal dari keluarga dengan latar belakang yang penuh tantangan.

Kata Kunci: Welas Asih Diri, Kesejahteraan Subjektif, Remaja, dan Keluarga yang tidak utuh.

ABSTRACT

This study aims to identify and analyze the relationship between Self-Compassion and Subjective Well-Being in adolescents from broken homes. Self-Compassion refers to the attitude of accepting oneself with kindness, while Subjective Well-Being reflects an individual's life satisfaction and happiness. This research uses a correlational quantitative method, with data collection through online questionnaires distributed via social media. The participants in this study were 315 adolescents who met the inclusion criteria. The results show a significant positive relationship between Self-Compassion and Subjective Well-Being, with a Spearman correlation value of 0.621 ($p < 0.05$), indicating that the higher the level of Self-Compassion, the higher the level of Subjective Well-Being experienced by the adolescents. These findings suggest that Self-Compassion can be an important factor in enhancing the subjective well-being of adolescents, particularly those from broken homes. Therefore, it is important to foster Self-Compassion to support the psychological well-being of adolescents. This study is expected to contribute to the understanding of the role of Self-Compassion in individual well-being and provide a foundation for developing psychological interventions aimed at improving the well-being of adolescents from challenging family backgrounds.

Keywords: *Self-Compassion, Subjective Well-Being, Teenager, and Broken Home.*

Setiap pasangan yang menikah menginginkan terciptanya sebuah keluarga yang harmonis, di mana semua anggota merasa nyaman dan tenang (Aziz & Mangestuti, 2021). Keluarga adalah lingkungan pertama yang berperan penting dalam pembentukan karakter manusia. Keluarga yang mendukung dan stabil sangat berperan penting dalam membantu anak membentuk karakter yang positif dan kuat (Fachrial & Maulydia, 2023). Keluarga memegang peranan yang sangat krusial karena memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan individu. Keluarga dapat memberikan kebahagiaan, kenyamanan, dan kehangatan dalam hidup seseorang. Dengan dukungan keluarga, seseorang memiliki peluang lebih besar untuk mencapai kebahagiaan.

Masalah dalam keluarga sering menjadi yang paling berat dalam kehidupan. Keluarga inti adalah tempat anak berkembang baik dari segi fisik maupun psikologis. Pada situasi keluarga yang tidak utuh, anak sering mengalami dampak negatif, terutama akibat hilangnya lingkungan keluarga yang stabil dan nyaman maupun keterlibatan dalam konflik orang tua. Pertengkaran dalam rumah tangga sering disebabkan oleh komunikasi yang tidak efektif, seperti prasangka dan asumsi yang memicu perdebatan. Kurangnya tanggung jawab sebagai suami atau istri juga berkontribusi pada kerusakan hubungan. Masalah ini berdampak pada pertumbuhan anak-anak, yang memerlukan kasih sayang dari kedua orang tua untuk berkembang dengan baik. Pendidikan yang diterima anak dari orang tua mencakup perilaku, etika, interaksi sosial, dan perkembangan mental, yang semuanya penting untuk membentuk karakter mereka. Kondisi ini berdampak besar pada perkembangan karakter dan kepribadian remaja, terutama untuk masa depan mereka. Mengingat betapa pentingnya peran keluarga, hal ini tentunya berkontribusi pada keberlangsungan kebahagiaan individu (Sigiro et al., 2022).

Berdasarkan komunikasi interpersonal dengan beberapa teman dengan latar belakang keluarga yang terpecah, peneliti melakukan wawancara kepada lima orang pada bulan Maret 2024 untuk menggali pengalaman mereka terkait dampak perceraian orang tua. Banyak dari mereka mengungkapkan perasaan kekurangan kasih sayang dan dukungan emosional, yang berdampak negatif pada kesejahteraan mereka. Dalam menghadapi ketidaknyamanan akibat perceraian, beberapa dari mereka menemukan cara untuk mengatasi perasaan tersebut, salah satunya dengan mengembangkan *self-compassion*, yaitu kemampuan untuk bersikap lembut terhadap diri sendiri. Tiga komponen utamanya yaitu, rasa baik terhadap diri sendiri (*self-kindness*), kebersamaan dalam penderitaan (*common humanity*), dan perhatian penuh (*mindfulness*). Kebaikan terhadap diri sendiri berarti memberi diri kita pemahaman dan dukungan yang kita butuhkan saat menghadapi kesulitan, daripada mengkritik atau menghakimi diri sendiri. Kebersamaan dalam penderitaan mengacu pada pengakuan bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal, sehingga kita tidak merasa sendirian dalam penderitaan kita. *Mindfulness* melibatkan kesadaran yang seimbang terhadap emosi negatif kita sehingga kita tidak terjebak dalam pola pikir negatif atau mengabaikan perasaan kita sendiri. Mereka melaporkan bahwa *self-compassion* membantu mereka mengatasi kesulitan dan meningkatkan *subjective well-being* (SWB) mereka. Fenomena ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berpotensi menjadi faktor penting dalam mendukung kesejahteraan individu, meskipun mereka menghadapi tantangan dari lingkungan keluarga.

Subjective well-being adalah cara individu mengevaluasi kehidupan mereka dari perspektif pribadi. Pendekatan ini digunakan untuk mengukur tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang berdasarkan persepsi dan pengalaman yang mereka alami. *Subjective well-being* mencakup berbagai elemen, termasuk kebahagiaan, kepuasan hidup, tingkat kecemasan, serta kepuasan emosional yang dirasakan oleh individu (Nugraha, 2023). Dengan demikian, pemahaman tentang *subjective well-being* menjadi semakin penting, terutama bagi anak-anak yang tumbuh dalam kondisi *broken home*, di mana pengalaman hidup mereka dapat mempengaruhi penilaian mereka terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup. Menurut Nindya dalam (Nugraha, 2023) faktor-faktor psikologis yang berperan dalam mempengaruhi tingkat *subjective well-being* individu mencakup beberapa elemen penting, antara lain optimisme, belas kasih diri (*self-compassion*), dukungan sosial, dan rasa syukur. *Self-compassion* adalah sikap atau tindakan yang menunjukkan kasih

sayang kepada diri sendiri saat menghadapi tantangan, serta memiliki pandangan yang terbuka terhadap berbagai bentuk penderitaan, kekurangan, dan kegagalan, karena semua itu merupakan bagian dari pengalaman hidup setiap individu (Karinda, 2020). *Self-compassion* melibatkan tiga komponen utama yaitu *self-kindness*, yang berarti bersikap lembut dan mendukung terhadap diri sendiri; *common humanity*, yang menyadari bahwa semua orang mengalami kesulitan; dan *Mindfulness*, yang mencakup kesadaran seimbang terhadap pengalaman emosional tanpa menghakimi (Nugraha, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Febrianingsih et al. (2022) menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being* pada remaja yang tinggal di panti asuhan di Kota Padang. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Pangarak et al. (2023), yang juga menemukan adanya pengaruh positif yang signifikan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* di kalangan mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Namun, terdapat fenomena yang menarik untuk dicermati, yaitu meskipun *self-compassion* berhubungan positif dengan *subjective happiness*, kontribusinya terhadap aspek lain dari *subjective well-being* (SWB), seperti *life satisfaction* dan pengalaman *affect*, masih kurang dipahami. Penelitian oleh Booker & Dunsmore (2019) menunjukkan bahwa meskipun *self-compassion* memiliki pengaruh signifikan terhadap *subjective happiness* ($p < 0.05$), tidak ditemukan pengaruh signifikan terhadap *Life Satisfaction* dan pengalaman *affect* ($p > 0.05$). Fenomena meningkatnya kasus perceraian di Indonesia, yang mencapai 40% dalam beberapa tahun terakhir menurut Badan Pusat Statistik (BPS), menyebabkan semakin banyak remaja tumbuh dalam keluarga *broken home*. Hal ini berkontribusi pada meningkatnya isu kesehatan mental di kalangan remaja. Oleh karena itu, penting untuk mengevaluasi hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* pada remaja *broken home*, guna mendukung pengembangan intervensi psikologis yang lebih efektif.

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang telah diuraikan, terdapat pertanyaan apakah terdapat pertanyaan penelitian yang ingin dijawab melalui penelitian ini yaitu: apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada remaja *broken home*? Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada remaja *broken home*.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman tentang hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* pada remaja yang berasal dari keluarga *broken home*, dalam perspektif psikologi klinis dan psikologi positif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang mendukung peran *self-compassion* dalam meningkatkan *subjective well-being*, serta menjelaskan mekanisme yang memungkinkan *self-compassion* berkontribusi dalam peningkatan kesejahteraan subjektif remaja dalam situasi keluarga *broken home*. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar untuk merancang intervensi yang efektif dalam meningkatkan *self-compassion* dan *subjective well-being* pada remaja dengan latar belakang keluarga *broken home*, serta mengembangkan program-program di sekolah atau komunitas yang fokus pada pengembangan *self-compassion* sebagai strategi utama. Selain itu, penelitian ini juga memberikan pemahaman bagi orang tua dan pengasuh tentang pentingnya *self-compassion* dalam mendukung kesejahteraan subjektif remaja yang mengalami keluarga *broken home*.

Apakah terdapat hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Subjective Well-Being* pada remaja *Broken Home*

Self-compassion dalam penelitian ini diartikan sebagai kemampuan untuk bersikap baik dan penuh kasih terhadap diri sendiri, terutama ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan. *Self-compassion* memungkinkan individu untuk merespons tantangan hidup dengan cara yang lebih positif dan penuh penerimaan, alih-alih mengkritik atau menyalahkan diri sendiri. Sementara itu, *subjective well-being* (SWB) merujuk pada penilaian individu terhadap kualitas hidup mereka berdasarkan persepsi pribadi tentang kebahagiaan dan kepuasan hidup. SWB mencakup berbagai dimensi emosional, sosial, dan psikologis, seperti tingkat kebahagiaan, kepuasan hidup, keseimbangan emosi, serta pemenuhan makna

hidup. Dalam konteks remaja yang berasal dari keluarga *broken home*, penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah *self-compassion* dapat berhubungan positif dengan *subjective well-being* mereka. Dengan kata lain, meskipun remaja tersebut menghadapi tantangan hidup yang berat akibat keluarga yang tidak utuh, *self-compassion* dapat menjadi faktor yang membantu mereka meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka, baik dari segi emosional maupun psikologis.

H₁: Terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada remaja *broken home*.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kuantitatif korelasional. Tujuan pendekatan ini dipilih untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* (IV) *subjective well-being* (DV) pada remaja *broken home*. Melalui pendekatan ini peneliti akan mengidentifikasi serta menganalisis hubungan antara kedua variable tersebut.

Setting penelitian ini dilaksanakan di wilayah kota DKI Jakarta, pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara *online* menggunakan survei kuesioner yang disebarakan melalui platform media sosial seperti *Instagram*, *Broadcast group Line* serta *WhatsApp* ataupun *Direct Message* (DM) kepada partisipan yang sesuai dengan kriteria. Survei Kuesioner ini menggunakan *Google Forms* yang digunakan untuk mendistribusikan butir kuesioner melalui link. Partisipan diharapkan dapat mengisi kuesioner ini dengan media yang memadai. Setelah data yang diisi oleh partisipan sudah terkumpul, maka peneliti akan menganalisis dan mengolah data tersebut menggunakan *Software* statistik SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 26.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari remaja yang berasal dari keluarga *Broken Home*. Kriteria partisipan mencakup remaja berusia antara 15 hingga 22 tahun. Selain itu, partisipan terdiri dari jenis kelamin laki-laki dan perempuan, dengan latar belakang keluarga yang orang tuanya bercerai. Mereka juga merupakan remaja yang tinggal bersama salah satu orang tua, baik ayah maupun ibu setelah perceraian, serta remaja yang telah kehilangan salah satu atau kedua orang tua mereka.

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* yang berupa *purposive sampling*, yang dimana peneliti mengambil sampel berdasarkan kriteria yang dibutuhkan. Maka dari itu, partisipan yang dapat berkontribusi dalam penelitian ini harus sesuai dengan karakteristik yang sudah ditentukan. Metode ini memungkinkan peneliti untuk fokus pada kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian ini. Jumlah partisipan yang terkumpul di dalam penelitian ini sebanyak 315 partisipan.

Pengukuran

Self-compassion (IV). Skala alat ukur yang digunakan oleh *Self-Compassion* adalah Skala Welas Diri (*Self-Compassion Scale*) yang dikembangkan oleh Sugianto et al., (2020). Instrumen ini terdiri dari 26 *item* pernyataan yang dirancang untuk mengevaluasi tingkat welas diri individu. Skala ini menerapkan skala *Likert* dengan nilai yang berkisar antara 1 hingga 5, di mana 1 menunjukkan "Hampir Tidak Pernah" dan 5 menunjukkan "Hampir Selalu". Terdapat enam dimensi dalam instrumen ini, yaitu *Self-Kindness*, *Self-judgement*, *Common Humanity*, *Isolation*, *Mindfulness*, dan *Overidentification*. Hasil uji reliabilitas berdasarkan Sugianto et al., (2020) menunjukkan jika nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0.872, yang mengindikasikan konsistensi internal yang baik.

Subjective well-being (DV). Skala alat ukur yang digunakan oleh *subjective well-being* adalah *Indonesian Well-being Scale* (IWS), yang dikembangkan oleh Maulana et al., (2019). Alat ukur ini terdiri dari 20 *item* pertanyaan yang dihasilkan melalui analisis faktor yang diidentifikasi menjadi empat dimensi utama yaitu Spiritualitas mencakup aspek keyakinan dan makna hidup. Kedua, Hubungan

Sosial menilai kualitas interaksi individu dengan keluarga dan komunitas, yang penting untuk dukungan sosial. Ketiga, Kebutuhan dasar yang mencakup pemenuhan kebutuhan finansial, pendidikan, dan kesehatan. Terakhir, Penerimaan berfokus pada sikap individu terhadap kehidupan dan kemampuan untuk menerima diri serta situasi yang dihadapi. Analisis ini menggunakan teknik *eksploratori* dan *konfirmasi* untuk memastikan bahwa skala mencerminkan dimensi kesejahteraan yang relevan dalam konteks budaya Indonesia. Skala yang digunakan adalah skala *Likert* dengan rentang 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju), yang memungkinkan responden untuk menilai tingkat kesejahteraan mereka dalam berbagai aspek. Hasil Uji Reliabilitas berdasarkan Maulana et al., (2019) *Cronbach Alpha* untuk 20 item ini sebesar 0.89, yang menunjukkan jika konsistensi internal yang baik.

Prosedur

Proses penelitian ini dimulai ketika peneliti mengumpulkan data dengan cara mendistribusikan kuesioner *G-Form* yang disertai dengan *Informed Consent* untuk peserta yang berusia di bawah 17 tahun. Distribusi kuesioner ini dilakukan secara daring melalui platform media sosial seperti Instagram, *Line*, dan *WhatsApp* pada tanggal 25 September 2024 sampai dengan 25 Oktober 2024. Kuesioner ini diisi oleh partisipan sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan. Pada saat pengisian kuesioner, partisipan akan diberikan penjelasan *informed consent* yang terlampir di dalam *Google Form* terkait dengan prosedur, tujuan penelitian, serta penjelasan bahwa kuesioner ini bersifat sukarela tanpa paksaan dari pihak lain dan bahwa kuesioner ini akan dijaga kerahasiaannya.

Kuesioner dalam penelitian ini disebarluaskan melalui *Google Form*, di mana partisipan diberikan petunjuk yang jelas sebelum memulai pengisian. Dalam *Google Form* tersebut, terdapat pernyataan persetujuan yang menegaskan bahwa partisipan telah membaca, memahami instruksi, dan bersedia berpartisipasi secara sukarela sebagai bentuk *informed consent*, sebelum melanjutkan untuk mengisi kuesioner. Untuk partisipan yang berusia di bawah 17 tahun, tersedia *informed consent* tambahan yang harus ditandatangani oleh orang tua atau wali. Setelah kuesioner diisi dan data telah terkumpul, maka langkah berikutnya adalah peneliti melakukan analisis data untuk menguji hipotesis penelitian.

HASIL

Gambaran Variabel *Self-Compassion*

Menurut data yang diperoleh, variabel *self-compassion* terdiri dari enam dimensi, yaitu *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *overidentification*. Pengukuran untuk variabel *self-compassion* dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Self-Compassion Scale* (SCS). Instrumen ini menerapkan skala *Likert* dengan nilai yang berkisar antara 1 hingga 5. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi pula tingkat *self-compassion* individu tersebut. Rata-rata nilai empiris yang diperoleh adalah 3.515 dengan deviasi standar sebesar 0.626. Rincian lebih lanjut dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1

Gambaran Data Variabel *Self-Compassion*

N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
315	1.57	4.65	3.515	0.626

Peneliti kemudian mengelompokkan menjadi tiga kategori yaitu kategori rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan hasil kategori variabel *self-compassion*, diperoleh bahwa nilai kategori tertinggi yaitu kategori tinggi dengan jumlah partisipan sebanyak 314 (99.7%). Kemudian diikuti dengan kategori sedang dengan jumlah partisipan sebanyak 1 (0.3%). Rincian lebih lanjut terlihat pada tabel 2.

Tabel 2

Kategorisasi Variabel *Self-Compassion*

Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
Rendah	0	0%
Sedang	1	0.3%
Tinggi	314	99.7%

Gambaran Variabel *Subjective Well-Being*

Menurut data yang diperoleh dari variabel *subjective well-being*, terdapat empat dimensi, yaitu spiritualitas, hubungan sosial, kebutuhan dasar, dan penerimaan. Instrumen ini menerapkan skala *likert* dengan nilai yang berkisar antara 1 hingga 5. Rata-rata nilai empiris yang diperoleh adalah 4.105 dengan deviasi standar sebesar 0.539. Rincian lebih lanjut dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3

Gambaran Data Variabel *Subjective Well-Being*

N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
315	1.66	5.00	4.1056	0.53996

Peneliti kemudian juga membaginya ke dalam tiga kategorisasi, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, yang juga menggunakan pedoman Azwar (2012). Hasil kategori variabel *Subjective Well-Being* diperoleh bahwa nilai kategori tertinggi, yaitu kategori tinggi, dengan jumlah partisipan sebanyak 312 (99%). Kemudian diikuti dengan kategori sedang dengan jumlah partisipan sebanyak 3 (1%). Rincian lebih lanjut pada Tabel 4.

Tabel 4

Kategorisasi Variabel *Subjective Well-Being*

Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
Rendah	0	0%
Sedang	3	1%
Tinggi	312	99%

Analisis Data Utama

Uji Normalitas

Peneliti menerapkan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* untuk menguji normalitas dalam penelitian ini. Hasil dari pengujian menunjukkan bahwa data yang diperoleh tidak terdistribusi normal, dengan nilai signifikansi (*sig*) kurang dari 0.05. Oleh karena itu, untuk analisis selanjutnya akan digunakan teknik analisis *Spearman Correlation*. Rincian lebih lanjut terlihat pada Tabel 5.

Tabel 5

Uji Normalitas Data

Variabel	Kolmogrov-Smirnov Z	p
<i>Self-compassion</i>	0.112	0.000
<i>Subjective well-being</i>	0.200	0.000

Analisis Hipotesis

Peneliti melakukan analisis korelasi antara *self-compassion* dan *subjective well-being* untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, peneliti menerapkan uji korelasi *Spearman* karena distribusi data tidak normal. Dalam uji korelasi *Spearman*, data dianggap berkorelasi jika nilai signifikansinya kurang dari 0.05. Peneliti menemukan nilai signifikansi sebesar 0.000, yang menunjukkan bahwa variabel dalam penelitian ini memiliki korelasi yang signifikan. Selain itu, nilai korelasi yang diperoleh adalah 0.621. Rincian lebih lanjut terlihat pada Tabel 6.

Tabel 6
Hasil Uji Korelasi

Variabel	<i>r</i>	<i>p</i>
<i>Self-Compassion</i>	0.621	0.000
<i>Subjective Well-Being</i>	0.621	0.000

DISKUSI

Hasil temuan dari penelitian ini sejalan dengan hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya oleh peneliti. Kedua variabel yang diteliti, yaitu *self-compassion* dan *subjective well-being*, menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin tinggi pula *subjective well-being* seseorang. Sebaliknya, jika tingkat *self-compassion* menurun, maka *subjective well-being* individu juga akan berkurang. Data yang diperoleh dalam penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Febrianingsih et al. (2022) dan Pangarak et al. (2023), yang juga menemukan hubungan positif antara *self-compassion* dan *subjective well-being*.

Analisis kategorisasi kedua variabel dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada dalam kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja dari keluarga *broken home* cenderung mengalami emosi dan suasana hati yang positif, serta merasakan kepuasan hidup yang tinggi (Diener, 2000). Temuan ini juga didukung oleh penelitian Rahayu (2020), yang menyatakan bahwa individu dengan regulasi emosi yang baik akan mampu menghadapi berbagai situasi dengan lebih baik. Oleh karena itu, regulasi emosi memiliki peran penting dalam membantu individu mencapai kesejahteraan subjektif yang baik.

Selanjutnya, hasil uji perbedaan yang dilakukan pada variabel *self-compassion* dan *subjective well-being* berdasarkan status tempat tinggal, status orang tua, dan hubungan dengan orang tua/wali menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Ini menunjukkan bahwa anak yang memiliki hubungan baik dengan orang tua atau wali cenderung memiliki tingkat *subjective well-being* yang lebih tinggi (Sari et al., 2020). Temuan ini membuktikan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi positif terhadap *subjective well-being* seseorang, dan dukungan emosional dari orang tua/wali sangat penting untuk kesejahteraan psikologis anak (Yundari & Nurcahyo, 2023).

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah waktu yang terbatas, sehingga peneliti tidak dapat melakukan analisis yang lebih mendalam terhadap *self-compassion* dan *subjective well-being* yang akan mempengaruhi ruang lingkup penelitian dan dapat mengurangi kedalaman pemahaman terhadap hubungan antara kedua variabel tersebut. Oleh karena itu, disarankan agar peneliti selanjutnya dapat memperpanjang durasi penelitian dan melibatkan sampel yang lebih besar untuk memperoleh data yang lebih representatif.

KESIMPULAN

Terkait dengan hasil penelitian mengenai hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* pada remaja dari keluarga *broken home* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi nilai *self-compassion*, semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* yang dimiliki. Dalam penelitian ini, variabel *self-compassion* dan *subjective well-being* berada pada kategori tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dari keluarga *broken home* memiliki tingkat *self-compassion* dan *subjective well-being* yang tinggi.

REFERENSI

- Aziz, R., & Mangestuti, R. (2021). Membangun keluarga harmonis melalui cinta dan spiritualitas pada pasangan suami istri di Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 14(2), 129–139. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.2.129>
- Booker, J. A., & Dunsmore, J. C. (2019). Testing direct and indirect ties of self-compassion with subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1563–1585. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0011-2>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Fachrial, L. A., & Maulydia, N. (2023). Hubungan antara self-compassion dan loneliness pada remaja broken home. *Jukeke*, 2(2), 2829–050. <https://doi.org/10.56127/jukeke>
- Febrianingsih, E., Afriyeni, N., Armalita, R., & Anggreiny, N. (2022). Pengaruh self-compassion terhadap subjective well-being pada remaja panti asuhan kota Padang. *Psibernetika*, 15(2), 110–121. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v15i2.3738>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self-compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Maulana, H., Khawaja, N., & Obst, P. (2019). Development and validation of the Indonesian well-being scale. *Asian Journal of Social Psychology*, 22(3), 268–280. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12366>
- Nugraha, A. D. (2023). Kesejahteraan subjektif pada emerging adulthood ditinjau dari self-compassion dan religiusitas pada remaja akhir. *Psyche 165 Journal*, 16(3), 189–194. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.269>
- Pangarak, E. C., Alwi, M. A., & Sulastri, T. (2023). The influence of self-compassion on subjective well-being with self-adjustment as a moderating variable in students at university. *Pinisi Journal of Arts, Humanities and Social Studies*, 6(2). <https://doi.org/10.20527/pjahss.2023.06.002>
- Rahayu, H. S. (2020). Hubungan regulasi emosi dengan subjective well-being pada remaja dengan orangtua bercerai. *Cognicia*, 8(2), 178–190. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11537>
- Sari, E. P., Roudhotina, W., Rahmani, N. A., & Iqbal, M. M. (2020). Kebersyukuran, self-compassion, dan kesejahteraan psikologi pada caregiver skizofrenia. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim*, vol. 16, no. 1, 2020, pp. 1-10, <https://doi.org/10.24014/jp.v16i1.9081>
- Sigiro, J. S., Alexander, F., & Al-Ghifari, M. A. (2022). Dampak keluarga broken home pada kondisi mental anak. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 1(2), 766–775. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR/article/view/2498>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Cam-ICU versi bahasa Indonesia. *Psikologi Perseptual, Mei*. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Yundari, N. M. A. D., & Nurcahyo, F. A. (2023). Peran kelekatan dengan orangtua dan kecerdasan emosional terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. *Jurnal Psikologi Udayana*, 10(1), 307. <https://doi.org/10.24843/jpu.2023.v10.i01.p1>