

Original Article

Hubungan *Self-compassion* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Anak Yang Berasal Dari *Dysfunctional family*

Annisa Maharani^{1*)}, Fatma Nofriza²

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka¹, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka²

*) Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Jl. Tanah Merdeka No. 20, Ciracas, Jakarta Timur 13830, Indonesia.; E-mail: ichamahanani0510@gmail.com

Article History:

Received: 29/05/2026;
Revised: 10/06/2026;
Accepted: 25/06/2026;
Published: 30/06/2026.

How to cite:

Annisa Maharani 1, & Fatma Nofriza 2 (2026). Hubungan antara *Self Compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada anak yang berasal dari *dysfunctional family*. *Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), pp. 46–54. DOI: 10.26539/teraputik/10/1/26.1466



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2026, Maharani, M., & Nofriza, F(s).

Abstract: The purpose of this study was to ascertain how children from dysfunctional households in the Pasar Rebo District relate to *Psychological Well-Being* and self-compassion. This study employed a correlational strategy in conjunction with a quantitative approach. Purposive sampling was the method employed, and 682 students made up the research population. 132 students were chosen for the research using purposive selection methods. With a correlation coefficient value of 0.550 and a significance value of 0.000 (<0.05), the findings demonstrated a positive and significant association between *Psychological Well-Being* and self-compassion. This suggests that students' *Psychological Well-Being* is positively correlated with their levels of self-compassion. *Self-compassion* contributed 30.25% to *Psychological Well-Being*, with additional factors outside of this research influencing the remaining percentage.

Keywords: *Self-Compassion*, *Psychological Well-Being*, *dysfunctional family*, children, students, quantitative correlational study

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan anak dari *dysfunctional family* di Kecamatan Pasar Rebo dengan *Psychological Well-Being* dan *Self-compassion*. Penelitian ini menggunakan strategi korelasional yang dikombinasikan dengan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan adalah purposive sampling, dan populasi penelitian ini sebanyak 682. Sebanyak 132 siswa dipilih untuk penelitian ini menggunakan metode seleksi purposif. Dengan nilai koefisien korelasi 0,550 dan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$), temuan menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *Psychological Well-Being* dan *Self-compassion*. Hal ini menunjukkan bahwa *Psychological Well-Being* siswa berkorelasi positif dengan tingkat *Self-compassion* mereka. *Self-compassion* berkontribusi sebesar 30,25% terhadap *psychological well-being*, dengan faktor tambahan diluar penelitian ini yang mempengaruhi persentase sisanya.

Kata Kunci: *Self-Compassion*, *Psychological Well-Being*, *dysfunctional family*, anak, penelitian korelasional kuantitatif

Pendahuluan

Dalam dekade terakhir, *Psychological Well-Being* pada remaja menjadi sangat penting seiring dengan kompleksitas tantangan perkembangan dan perubahan sosial. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya masalah *Psychological Well-Being* di kalangan remaja. Menurut World Health Organization (WHO, 2025), sekitar 14,3% atau satu dari tujuh remaja berusia 10 hingga 19 tahun mengalami gangguan psikologis seperti tekanan emosional, kecemasan, dan perilaku maladaptif. Selain itu, bunuh diri menjadi penyebab kematian terbesar ketiga pada usia 15–29 tahun. WHO juga menegaskan bahwa masalah gangguan psikologis yang tidak ditangani berpotensi menyebabkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan, kualitas hidup, serta perkembangan sosial anak hingga masa dewasa. Selain itu, laporan UNICEF dalam *The State of the World's Children* (UNICEF, 2021) juga menegaskan bahwa Masalah *mental issue* pada remaja menjadi perhatian dunia yang terus meningkat, terutama setelah pandemi COVID-19 yang memengaruhi kesejahteraan emosional generasi muda. Di Indonesia, berdasarkan data Indonesia-National

Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 yang dipublikasikan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA, 2022), dalam setahun terakhir, sekitar 34,9% remaja mengalami masalah *Psychological Well-Being*. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa kondisi keluarga yang tidak utuh merupakan salah satu komponen yang berkontribusi pada munculnya masalah *Psychological Well-Being* pada anak. Tingginya prevalensi masalah *Psychological Well-Being* pada anak menunjukkan bahwa *Psychological Well-Being* menjadi isu perkembangan yang penting untuk diteliti, terutama pada anak yang berada dalam lingkungan keluarga yang kurang suportif.

Namun, fakta sosial menunjukkan bahwa tidak semua anak tumbuh dalam lingkungan keluarga yang suportif. Menurut Olson (2000), *dysfunctional family* merupakan keluarga yang tidak mampu menjalankan fungsi-fungsi keluarga secara optimal, seperti fungsi afeksi, komunikasi, pemecahan masalah, pembagian peran, dan keterlibatan emosional antar anggota keluarga. Kondisi ini dapat ditandai oleh berbagai permasalahan, seperti konflik berkepanjangan antara orang tua, perceraian, kekerasan dalam rumah tangga, pengabaian emosional, ketidakhadiran salah satu atau kedua orang tua, serta hubungan keluarga yang tidak harmonis. Dalam penelitian ini, anak yang berasal dari *dysfunctional family* merujuk pada anak yang mengalami satu atau lebih karakteristik tersebut sehingga fungsi keluarga tidak berjalan secara optimal. Berdasarkan laporan resmi dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA, 2022), terjadi peningkatan kasus kekerasan dan konflik dalam rumah tangga di Indonesia, dengan anak dan remaja sebagai kelompok paling rentan terdampak. Kondisi tersebut dapat tercermin melalui meningkatnya masalah emosional pada anak, seperti perasaan tidak berharga, kesulitan regulasi emosi, serta rendahnya *Psychological Well-Being*. Paparan terhadap dinamika keluarga yang tidak sehat dapat mengganggu pembentukan identitas, regulasi emosi, serta rasa aman psikologis pada masa perkembangan yang krusial ini. Kondisi *dysfunctional family* tidak hanya mempengaruhi aspek psikologis anak, tetapi juga dapat mempengaruhi pembentukan konsep diri, kemampuan coping, dan kualitas relasi interpersonal yang menjadi komponen penting dari *Psychological Well-Being*.

Secara empiris, anak yang berasal dari *dysfunctional family* dilaporkan memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang rendah serta risiko yang tinggi menyebabkan kecemasan serta depresi (Jeon, Buettner, and Grant 2018 (Jeon et al., 2018). Namun demikian, tidak semua individu yang terpapar risiko keluarga menunjukkan luaran negatif. Perspektif resiliensi yang dikemukakan oleh Masten (2014) dalam (Virilia, 2025) menegaskan bahwa sebagian individu mampu mempertahankan adaptasi positif meskipun berada dalam kondisi adversitas. Variabilitas ini mengindikasikan adanya sumber daya psikologis internal yang berfungsi sebagai mekanisme protektif. Oleh karena itu, kajian lebih lanjut diperlukan untuk mengetahui faktor-faktor internal yang dapat membantu anak untuk mempertahankan *Psychological Well-Being* mereka meskipun berada dalam lingkungan keluarga yang kurang mendukung.

Banyak spesialis telah menciptakan teori tentang psychological well-being. Menurut teori eudaimonik Carol D. Ryff (1989), *Psychological Well-Being* adalah jenis fungsi psikologis yang optimal. Enam karakteristik utama dari keadaan psikologis yang baik adalah penerimaan diri, hubungan interpersonal yang positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Persepsi subjektif seseorang tentang keadaan psikologis yang baik, seperti kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tujuan hidup, adalah definisi lain dari psychological well-being. Selain itu, *Psychological Well-Being* mencerminkan pendekatan holistik yang meliputi hubungan positif, pertumbuhan pribadi, penerimaan diri, serta kemampuan individu dalam mengendalikan kehidupannya (Nofriza, Karosekali, & Rifat, 2024). Konseptualisasi ini berakar pada tradisi filsafat Aristotelian mengenai realisasi diri dan diperkuat oleh gagasan kesehatan mental positif dari Marie Jahoda (2001) dalam (Navidmanesh et al., 2025) serta Louis A. Gottschalk (2006) dalam (Carthy & Cox, 2022), yang menekankan bahwa *Psychological Well-Being* perlu didefinisikan melalui keberadaan fungsi psikologis yang positif. Sementara itu, dalam perkembangan psikologi positif modern, Martin Seligman (2011) dalam (Luh et al., 2024) melalui konsep *authentic happiness* menegaskan bahwa enam kebajikan utama (*six virtues*) yang melahirkan 24 kekuatan karakter (*character strengths*) menjadi dasar berkembangnya individu secara optimal, yang tercermin melalui kapasitas adaptif serta kemampuan memaknai kehidupan secara konstruktif.

Belas kasih terhadap diri sendiri adalah salah satu konsep yang memengaruhi *psychological well-being*. Belas kasih terhadap diri sendiri, seperti yang dijelaskan oleh Kristin Neff (2003), adalah kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan cinta, kesadaran, dan pemahaman bahwa penderitaan adalah aspek umum dari keberadaan manusia. Neff membedakan tiga elemen utama: kesadaran, kemanusiaan bersama, dan kebaikan terhadap diri sendiri. Dari sudut pandang pengendalian emosi, Mark R. Leary (2007) dalam (Pinasti & Hertinjung, 2025) menunjukkan bahwa *Self-compassion* mengurangi reaktivitas defensif dan meningkatkan stabilitas emosional setelah pengalaman negatif. Sementara itu, Paul Gilbert (2020) menekankan bahwa pendekatan *Self-compassion* terhadap diri sendiri dapat mereduksi rasa malu dan kritik diri yang maladaptif.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan positif antara *self-compassion* dan *Psychological Well-Being*. Nurul Budianto dan Musawwir (2024) menemukan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih sehat karena mampu beradaptasi terhadap tekanan emosional. Penelitian Sawitri dan Siswati (2019) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* berkontribusi terhadap *Psychological Well-Being* melalui peningkatan penerimaan diri dan kemampuan regulasi emosi. Selain itu, Rajes Aditya dan Latief Sahidin (2022) menemukan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dan *Psychological Well-Being* pada siswa. Secara teoritis, *self-compassion* memungkinkan individu untuk merespons pengalaman negatif dengan sikap penuh penerimaan, kebaikan terhadap diri sendiri, serta kesadaran bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang universal (Neff, 2003). Pada anak yang berasal dari *dysfunctional family*, pengalaman konflik keluarga, pengabaian emosional, kekerasan dalam rumah tangga, maupun ketidakhadiran orang tua dapat meningkatkan kecenderungan munculnya kritik diri, perasaan tidak berharga, dan kesulitan dalam meregulasi emosi. Dalam kondisi tersebut, *self-compassion* berperan sebagai mekanisme regulasi emosi yang adaptif karena membantu individu menerima pengalaman sulit tanpa terjebak dalam penilaian diri yang berlebihan. Kemampuan ini memungkinkan anak untuk mempertahankan penerimaan diri, membangun hubungan interpersonal yang positif, serta memaknai pengalaman hidup secara lebih konstruktif, yang pada akhirnya mendukung tercapainya *Psychological Well-Being*.

Meskipun hubungan antara *self-compassion* dan *Psychological Well-Being* telah banyak diteliti, sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada populasi umum, mahasiswa, maupun siswa tanpa mempertimbangkan kondisi keluarga secara spesifik. Padahal, anak yang berasal dari *dysfunctional family* memiliki pengalaman psikologis yang berbeda karena menghadapi berbagai bentuk disfungsi keluarga yang berpotensi memengaruhi perkembangan emosional dan *Psychological Well-Being* mereka. Oleh karena itu, masih terdapat kesenjangan penelitian terkait peran *self-compassion* dalam mendukung *Psychological Well-Being* pada anak yang berasal dari *dysfunctional family*, khususnya pada siswa SMA di Indonesia. Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap kelompok anak yang berasal dari *dysfunctional family* sebagai populasi yang memiliki faktor risiko psikologis lebih tinggi dibandingkan populasi umum. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memperluas pemahaman mengenai *self-compassion* sebagai faktor protektif yang berperan dalam mempertahankan *Psychological Well-Being* pada anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang kurang mendukung.

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *Self-compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada anak yang berasal dari *dysfunctional family*. Secara khusus, penelitian ini menguji hipotesis bahwa terdapat hubungan positif antara *Self-compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada anak yang berasal dari *dysfunctional family*.

Metode

Untuk meneliti hubungan antara *self-compassion* dan *Psychological Well-Being* pada anak yang berasal dari *dysfunctional family*, penelitian ini menggunakan penelitian korelasional dan metodologi kuantitatif. Data dikumpulkan secara cross-sectional, atau pada waktu tertentu, untuk desain penelitian ini. Siswa dari sekolah menengah atas negeri di Kecamatan Pasar Rebo, Jakarta

Timur, berpartisipasi dalam penelitian ini. Siswa kelas sebelas dari sekolah menengah atas negeri di Kecamatan Pasar Rebo yang memenuhi kriteria sebagai anak yang berasal dari *dysfunctional family* menjadi subjek penelitian.

Kriteria responden sebagai anak yang berasal dari *dysfunctional family* ditentukan melalui proses screening menggunakan kuesioner identifikasi yang disusun berdasarkan indikator *dysfunctional family* menurut Olson (2000). Instrumen tersebut mengukur beberapa aspek utama, yaitu konflik keluarga yang berkepanjangan, komunikasi yang tidak efektif, pengabaian emosional, ketidakhadiran salah satu atau kedua orang tua, kekerasan dalam rumah tangga, serta ketidakharmonisan hubungan keluarga. Responden dikategorikan berasal dari *dysfunctional family* apabila memenuhi satu atau lebih indikator tersebut berdasarkan hasil pengisian kuesioner screening. Dengan demikian, proses klasifikasi responden tidak hanya didasarkan pada persepsi umum, tetapi menggunakan indikator terstruktur yang merujuk pada konsep teoritis *dysfunctional family* sehingga dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis.

Data tentang *Psychological Well-Being* dan *Self-compassion* dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert berdasarkan indikator variabel. Gagasan Kristin Neff, yang menggabungkan unsur-unsur kebaikan diri, kemanusiaan bersama, dan kesadaran, berfungsi sebagai dasar pengembangan alat *Self-compassion*. Sebaliknya, penerimaan diri, hubungan interpersonal yang positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi semuanya merupakan komponen *psychological well-being*, menurut pandangan Carol D. Ryff. Rentang skala pengukuran adalah 1 hingga 5. Untuk menyesuaikan dengan subjek penelitian, instrumen diubah dan disesuaikan. Sesuai dengan pedoman penelitian, kuesioner diberikan secara bebas kepada Siswa SMA di kecamatan Pasar Rebo menggunakan Google Forms.

Setelah pengumpulan data, SPSS versi 30.00 untuk Windows digunakan untuk analisis, koreksi, pengkodean, dan tabulasi. Validitas dan reliabilitas instrumen dievaluasi untuk menjamin kualitasnya sebelum pengujian hipotesis. Semua item dalam variabel Belas Kasih Diri dan *Psychological Well-Being* dianggap valid berdasarkan hasil uji validitas karena nilai signifikansinya kurang dari 0,05. Namun, dengan nilai Alpha Cronbach $>0,70$, temuan uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi yang tinggi.

Berdasarkan hasil uji normalitas, data penelitian menunjukkan distribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($> 0,05$). Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara *self-compassion* dan *Psychological Well-Being* dengan nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,110 ($> 0,05$), yang mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel bersifat linear.

Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,550 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan *Psychological Well-Being* pada anak yang berasal dari *dysfunctional family*. Selain itu, koefisien determinasi menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 30,25% terhadap *Psychological Well-Being*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Hasil dan Diskusi

Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 1. Keterangan Kategorisasi Variabel Penelitian

Kategori	Kriteria Skor
Rendah	$X < (M - 1 \text{ SD})$
Sedang	$(M - 1 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1 \text{ SD})$
Tinggi	$X > (M + 1 \text{ SD})$

Tabel 2. Kriteria Skor Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	Kriteria Skor
----------	----------	---------------

<i>Self Compassion</i>	Rendah	$X < 120,95$
	Sedang	$120,95 \leq X \leq 162,33$
	Tinggi	$X > 162,33$
<i>Psychological Well-Being</i>	Rendah	$X < 124,74$
	Sedang	$124,74 \leq X \leq 167,90$
	Tinggi	$X > 167,90$

Tabel 3. Hasil Statistik Deskriptif dan Distribusi Kategori Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Kategori Dominan
Self Compassion	132	103	204	141,64	20,686	Sedang (65,9%)
Psychological Well-Being	132	117	225	146,32	21,583	Sedang (60,6%)

Berdasarkan hasil statistik deskriptif, variabel *self-compassion* memiliki skor minimum sebesar 103, skor maksimum 204, dengan rata-rata (mean) 141,64 dan standar deviasi 20,686. Sementara itu, variabel *Psychological Well-Being* memiliki skor minimum sebesar 117, skor maksimum 225, dengan rata-rata 146,32 dan standar deviasi 21,583.

Kategorisasi variabel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan norma empirik menggunakan pendekatan mean dan standar deviasi ($M \pm 1 \text{ SD}$) sebagaimana tercantum berada pada rentang ($M - 1\text{SD}$) hingga ($M + 1 \text{ SD}$) dan kategori tinggi berada pada tabel 3. Kategori rendah ditetapkan apabila skor berada di bawah ($M - 1\text{SD}$), kategori sedang, kategori atas ($M + 1\text{SD}$).

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa pada variabel *self-compassion*, sebanyak 20 siswa (15,2%) berada pada kategori rendah, 87 siswa (65,9%) berada pada kategori sedang, dan 25 siswa (18,9%) berada pada kategori tinggi. Pada variabel *Psychological Well-Being*, sebanyak 28 siswa (18,9%) berada pada kategori rendah, 80 siswa (60,6%) berada pada kategori sedang, dan 24 siswa (20,5%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas anak yang berasal dari *dysfunctional family* berada pada kategori sedang dalam kedua variabel penelitian.

Uji Asumsi

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas dan Linearitas

Variabel	Asymp. Sig. (2-tailed)	Sig. Linearity	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
<i>Self-Compasion</i> dan <i>Psychological Well-Being</i>	0,200	0,000	0,110	Normal dan linear

Data penelitian dianggap terdistribusi normal berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, yang menunjukkan nilai Asymp. (2-tailed) sebesar 0,200 ($> 0,05$). Selain itu, hasil uji linearitas menunjukkan nilai deviasi dari linearitas sebesar 0,110, yang lebih besar dari 0,05, dan skor signifikansi linearitas sebesar 0,000, yang kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa *Psychological Well-Being* dan variabel *Self-compassion* memiliki hubungan linier. Lebih lanjut, temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *Self-compassion* dan *Psychological Well-Being* bersifat linier.

Uji Hipotesis

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
<i>Self-compassion</i> dengan <i>Psychological Well-</i>	0,550	0,000	132

Being

Menurut temuan penelitian, *Self-compassion* dan *Psychological Well-Being* berkorelasi signifikan di antara Siswa SMA Negeri kecamatan Pasar Rebo. Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 (kurang dari 0,05) dan koefisien korelasi 0,550. Nilai sedang dan positif ditunjukkan oleh hubungan antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, *Psychological Well-Being* siswa meningkat seiring dengan meningkatnya *self-compassion*. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan *Psychological Well-Being* pada anak yang berasal dari *dysfunctional family*.

Hasil penelitian ini konsisten dengan gagasan *Self-compassion* yang dikemukakan oleh Kristin Neff (Neff 2003), yang mendefinisikan *Self-compassion* sebagai kemampuan untuk menerima diri sendiri dalam menghadapi kegagalan, rasa sakit, atau peristiwa yang tidak menyenangkan tanpa melakukan kritik diri yang berlebihan. Orang yang memiliki *Self-compassion* lebih cenderung menerima kekurangan mereka, menyadari bahwa situasi sulit adalah bagian yang diperlukan dalam hidup, dan bergaul dengan orang lain. Dengan membantu seseorang untuk mengelola ketidaknyamanan psikologis secara lebih adaptif, hal ini dapat meningkatkan *Psychological Well-Being* mereka.

Pendapat juga mendukung temuan penelitian Gilbert dan Procter (2006) dalam (Leaviss & Uttley, 2020) yang menjelaskan bahwa *Self-compassion* membantu individu menenangkan sistem ancaman dalam dirinya sehingga emosi negatif seperti rasa malu, kecemasan, dan ketakutan dapat berkurang. Pada anak yang berasal dari *dysfunctional family*, kemampuan ini menjadi penting karena mereka cenderung lebih rentan mengalami kesulitan emosional karena konflik dalam keluarga dan kurangnya dukungan emosional, maupun pengalaman negatif di lingkungan keluarga. *Self-compassion* membantu anak untuk tidak terjebak dalam *self-judgment* dan perasaan menyalahkan diri secara berlebihan sehingga kondisi psikologisnya menjadi lebih stabil.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Germer & Neff, 2019) yang menunjukkan jika mereka yang memiliki tingkat *Self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *Psychological Well-Being* yang lebih baik. Ini karena *Self-compassion* berfungsi sebagai sumber daya psikologis internal yang membantu mereka mengatasi tekanan hidup. Anak yang menyayangi dirinya sendiri akan lebih mudah menerima kehidupan mereka, mengendalikan emosi negatif, dan membangun perspektif yang lebih positif terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

Menurut Carol D. Ryff (1989) dalam (Simanjuntak et al., 2025), *Psychological Well-Being* termasuk situasi keberfungsian psikologik individu yang optimal, yang diindikasikan dengan kemampuan menerima diri, membangun relasi interpersonal yang positif, kemandirian (otonomi), penguasaan terhadap lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta pengembangan diri secara berkelanjutan. Individu dengan *Psychological Well-Being* yang baik cenderung mampu menjalani kehidupan secara lebih bermakna serta mempunyai kemampuan adaptasi yang baik terhadap tekanan hidup. Dalam penelitian ini, diperkirakan bahwa *Self-compassion* sendiri membantu siswa dalam beberapa aspek *Psychological Well-Being*, terutama dalam hal kemandirian dan kemampuan untuk mengatasi tekanan emosional yang berasal dari kondisi keluarga yang tidak berfungsi.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh pendapat Martin Seligman (2006) dalam (Judijanto et al., 2025) yang menyatakan jika kesejahteraan mental tidak semata-mata berkaitan dengan kebahagiaan sesaat, tetapi dapat mencakup aspek emosi positif, kualitas hubungan sosial, makna hidup, serta pengembangan diri secara optimal. Individu dengan *Self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu membangun emosi positif serta mampu menerima pengalaman hidup secara adaptif sehingga *Psychological Well-Being* dapat berkembang dengan lebih baik. Dengan demikian, *Self-compassion* dapat menjadi salah satu indikator terpenting yang membantu anak mempertahankan kondisi psikologis yang sehat meskipun berada dalam situasi keluarga yang kurang suportif.

Selain itu, Marie Jahoda (2001) dalam (Navidmanesh et al., 2025) menjelaskan bahwa *Psychological Well-Being* berkaitan dengan masalah *Psychological Well-Being* yang ditandai oleh kemampuan individu dalam menyesuaikan diri, mengembangkan potensi diri, serta menghadapi tekanan kehidupan secara adaptif. *Self-compassion* membantu individu mengurangi kritik terhadap

diri sendiri sehingga individu menjadi lebih tenang secara emosional dan lebih mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Hal tersebut menunjukkan jika *Self-compassion* mempunyai peranan krusial dalam mendukung *Psychological Well-Being* anak.

Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar siswa memasuki kategori sedang baik pada variabel *Self-compassion* maupun *Psychological Well-Being*. Ini membuktikan bahwa siswa telah memiliki kemampuan penerimaan diri dan pengelolaan emosi yang cukup baik, namun belum sepenuhnya optimal. Menurut Carol D. Ryff (1989) dalam (Rahama & Izzati, 2021), *Psychological Well-Being* berkembang melalui proses pengalaman hidup dan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan secara adaptif. Oleh karena itu, diperkirakan bahwa keadaan keluarga yang disfungsi dari responden akan berdampak pada perkembangan *Psychological Well-Being* mereka, yang mengarah pada tingkat *Psychological Well-Being* dan *self-compassion* yang moderat. Hasil ini mendukung pernyataan Ryff (1989) dalam Sanang et al. (2026) bahwa *Psychological Well-Being* seseorang dipengaruhi oleh sejumlah keadaan internal dan eksternal.

Koefisien determinasi menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 30,25% terhadap *Psychological Well-Being*, sedangkan sisanya sebesar 69,75% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini, seperti dukungan sosial, kondisi keluarga, regulasi emosi, pengalaman hidup, dan lingkungan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Ryff (1989) dalam Sanang et al. (2026) yang menyatakan bahwa *Psychological Well-Being* dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Oleh karena itu, kontribusi *self-compassion* sebesar 30,25% menunjukkan bahwa variabel ini merupakan salah satu faktor penting, namun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi *Psychological Well-Being* pada anak yang berasal dari *dysfunctional family*.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam pengembangan layanan konseling yang berfokus pada penguatan *Self-compassion* pada remaja. Guru bimbingan dan konseling dapat mendukung siswa dalam mengembangkan kemampuan menerima diri sendiri, mengendalikan emosi negatif, dan mengubah perspektif terhadap pengalaman hidupnya. Pendekatan berbasis *Self-compassion* diharapkan dapat berkontribusi pada optimalisasi *Psychological Well-Being* siswa, terutama bagi anak dengan latar belakang *dysfunctional family*.

Pendekatan survei potong lintang yang digunakan dalam penelitian ini membatasi kemampuannya untuk menjelaskan sepenuhnya hubungan sebab-akibat karena hanya mewakili kondisi responden pada titik waktu tertentu. Selain itu, pengumpulan data berbasis laporan diri dapat mengakibatkan bias subjektif responden. Oleh karena itu, peneliti sebaiknya menggunakan desain longitudinal atau menyertakan faktor lain seperti dukungan sosial, ketahanan, dan regulasi emosi untuk lebih memahami *Psychological Well-Being* anak yang berasal dari *dysfunctional family*.

Simpulan

Menurut temuan penelitian, kesejahteraan diri dan *Psychological Well-Being* berdampak signifikan pada siswa SMA Negeri Kecamatan Pasar Rebo. Dengan koefisien korelasi 0,550 dan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$), uji korelasi *Pearson Product Moment* mengungkapkan hubungan positif yang cukup kuat. Hal ini menunjukkan bahwa *Psychological Well-Being* siswa meningkat seiring dengan meningkatnya *self-compassion*. Hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan adanya hubungan positif yang cukup kuat antara *self-compassion* dan *Psychological Well-Being* dengan koefisien korelasi sebesar 0,550 serta nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Dengan demikian, semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin tinggi pula *Psychological Well-Being* pada anak dari *dysfunctional family*.

Sebagian besar siswa berada dalam kisaran sedang untuk karakteristik ini. Hasil ini menunjukkan bahwa Remaja cukup mampu memahami dan menerima siapa diri mereka. Namun, untuk meningkatkan *psychological well-being*, kemajuan masih diperlukan.

Diharapkan para profesional bimbingan dan konseling akan menggunakan penelitian ini sebagai panduan untuk menciptakan program yang meningkatkan *Psychological Well-Being* siswa dan membantu mereka menjadi lebih sadar diri. Para peneliti juga harus memperhatikan unsur-

unsur lain yang mempengaruhi kesejahteraan sifat psikologis, seperti kepribadian, lingkungan keluarga, dan dukungan sosial.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan kemudahan yang telah diberikan sehingga penulisan penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Peneliti juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Mama tercinta serta keluarga yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, dan motivasi tanpa henti. Segala bentuk dukungan tersebut menjadi kekuatan bagi peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini. Ucapan terima kasih yang tulus juga peneliti sampaikan kepada Ibu Dr. Fatma Nofriza, S.Pd., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, masukan, serta dukungan selama proses penyusunan penelitian ini. Bimbingan yang diberikan sangat membantu peneliti dalam menyempurnakan karya ilmiah ini. Tidak lupa, peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri atas segala usaha, perjuangan, ketekunan, dan kesabaran dalam menghadapi setiap proses yang tidak mudah hingga akhirnya penelitian ini dapat diselesaikan. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa yang akan datang.

Daftar Rujukan

- Aditya, R., Latief Sahidin, C. M. (2022). *Self-compassion dan Psychological Well-Being Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi*. *Jurnal Sublimapi*, 3. <https://ojs.uho.ac.id/index.php/sublimapsi/article/view/21397>
- Budianto, N., Musawwir, Zubair. A. G. H. . (2024). Gambaran *Self-compassion* Pada Dewasa Awal Yang Berstatus Yatim Piatu. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 387–391. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3729>
- Carthy, S. L., & Cox, K. M. (2022). Mental disorder , psychological problems and terrorist behaviour: A systematic review and meta - analysis. *Wileyonlinelibrary*. <https://doi.org/10.1002/cl2.1268>
- Germer, C., & Neff, K. (2019). *Mindful Self-compassion (MSC)*. In I. Itzhan (Ed.) *The handbook of mindfulness-based programs: Every established intervention, from medicine to education*. 357–367.
- Jeon, L., Buettner, C. K., & Grant, A. A. (2018). Early Childhood Teachers' *Psychological Well-Being* : Exploring Potential Predictors of Depression, Stress, and Emotional Exhaustion. *Early Education and Development*, 29(1), 53–69. <https://doi.org/10.1080/10409289.2017.1341806>
- Judijanto, N. R. L., Rahman, N. N., Agustiniingsih, M. P. P. R. D., Darmawati, A. F. S. M. R., Angelika, I. P. S. V., & Hidayati, I. H. (2025). *Psikologi Positif* (M. S. Dr. Syahnur Rahman (ed.)). https://www.researchgate.net/publication/399558924_Prediktor_Subjective_Well-being
- Kemen PPPA. (2022). *Standar Layanan Perlindungan Perempuan Dan Anak*. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/239925/permen-pppa-no-2-tahun-2022>
- Leaviss, J., & Uttley, L. (2020). *Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: an early systematic review*. 927–945. <https://doi.org/10.1017/S0033291714002141>
- Luh, N., Vivekananda, A., Ema, E., & Polii, V. (2024). Schwartz Value dan Perma Well-Being pada Dewasa Awal. *Humanitas*, 8(3), 277–288.
- Navidmanesh, S., Kadkhodaei, M., Ghadirinokabadi, L., & Emamifar, A. (2025). Resolving conceptual and practical gaps in current child well-being models through the holistic well-being model for children. *Discover Psychology*, 1–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s44202-025-00382-z>
- Nofriza, F., Karosekali, E., & Rifat. (2025). *Psychological wellbeing of kindergarten teachers: A quantitative review*. In *Proceedings of the 3rd International Conference on Psychology and Health Issues (ICoPHI 2024)*, Padang, West Sumatera, Indonesia. EAI. <https://doi.org/10.4108/eai.2-11-2024.2354607>
- Pinasti, E. S., & Hertinjung, W. S. (2025). Factors affecting *Psychological Well-Being* of college

- students in the solo raya region : The influence of helicopter parenting and fear of negative evaluation. *Psikologia: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 20(1), 28–40.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Psychological Well-Being* Pada Karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi Organisasi*, 8(7).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of *Psychological Well-Being* . *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sanang, H. P., Ramadhan, Y. A., & Imawati, D. (2026). Pengaruh Forgiveness terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Rantau Angkatan 2024 di Universitas 17 Agustus. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisplin*, 4(1), 187–200.
- Sawitri, D., & Siswati, S. (2019). Hubungan Antara *Self-compassion* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Perawat Instalasi Rawat Inap Rsud kecamatan Jombang. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 437–442. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24410>
- Simanjuntak, D. F., Wijayanti, F., Adhiningtyas, N. P., Yusuf, M. F., & Angel, J. (2025). Pengaruh Rasa Syukur dan Dukungan Sosial Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Ibu Bekerja. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 14, 97–105. <https://doi.org/http://doi.org/10.21009/JPPP.142.01>
- UNICEF. (2021). *The State of the World's Children 2021 On My Mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/laporan/state-worlds-children-2021>
- Virlia, S. (2025). *The Role of Authoritarian Parenting Style and Academic Resilience in Shaping Scholarship Students ' Confidence in Career Decision-Making Peran Pola Asuh Otoriter dan Ketahanan Akademik dalam Membentuk Kepercayaan Diri Mahasiswa Beasiswa dalam Pengambilan* . 14(3), 316–321.
- WHO. (2025). *Mental health of adolescents*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
