



Original Article

Pelatihan Grow With Kindness : Upaya Meningkatkan Self-Compassion Remaja Panti Asuhan X di Sukoharjo

Siti Rabiatal Adawiyah Idris^{1✉}, Usmi Karyani², Ranisya Wilda Aulia³,
Rindifa Amilatul Fitri⁴, Kholif Miftakhul Abror⁵, Nur Intan Mukharomah⁶

^{1,2,3,4,5,6}Institution Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Correspondence Author: s300240005@student.ums.ac.id[✉]

Abstrak:

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan self compassion remaja Panti asuhan melalui pelatihan Grow with Kindness. Subjek dalam pengabdian masyarakat ini yaitu 21 remaja panti asuhan Aisyiyah X di Sukoharjo. Alat ukur yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah Self Compassion Scale - Short Form (SCS-SF) untuk mengukur pre test dan pos test selama pelatihan. Analisis data menggunakan program Statistical Product and Service Solution (SPSS) dengan uji statistik Wilcoxon. Hasil analisis data menunjukkan terjadi peningkatan secara signifikan rata-rata kemampuan self compassion dari 37,81 menjadi 45,71. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan Grow with Kindness secara signifikan efektif dapat meningkatkan kemampuan self compassion remaja panti asuhan.

Kata Kunci: Panti Asuhan, Remaja, *Self Compassion*

Pendahuluan

Remaja yang berada di Panti Asuhan merupakan remaja yang menghadapi persoalan hidup yang kompleks. Khususnya dalam aspek sosial, emosional dan psikologis. Mereka yang kehilangan figur orang tua dan kurangnya attachment kasih sayang yang cukup memberikan dampak terhadap perkembangan kepribadian serta well-being para remaja di Panti Asuhan. Selain itu aturan yang diterapkan di panti dan penyesuaian dinamika relasi sesama penghuni panti cukup memberikan efek psikologis pada remaja Panti Asuhan. Setiap individu, termasuk anak-anak yang tinggal di panti asuhan, memiliki potensi yang sama untuk berkembang secara optimal apabila mereka mampu menerima diri secara utuh, baik kelebihan maupun kekurangannya. Selain itu, penerimaan diri terhadap kegagalan serta kesulitan yang pernah dialami merupakan bentuk dari self-compassion. Namun, realitas kehidupan yang dihadapi anak panti sering kali dipenuhi dengan tekanan psikologis, perasaan minder, dan ketidakpercayaan diri. Beberapa realitas tersebut dapat dipengaruhi oleh lingkungan atau hubungan sosial dengan orang disekelilingnya.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap remaja yang ada di Panti Asuhan Aisyiyah, Sukoharjo mengungkapkan subjek S pernah membawa HP diam-diam saat di Panti. Kemudian ia mengaku bahwa dirinya juga berpacaran padahal 2 hal tersebut adalah pelanggaran di dalam Panti Asuhan. Kemudian subjek lainnya yaitu L mengungkapkan bahwa perilaku menyimpang yang biasa terjadi di sana adalah munculnya perilaku tidak baik seperti memalak barang teman, tidak mengikuti shalat berjamaah, bullying dan membaca novel di jam pelajaran. Perilaku-perilaku tersebut juga diakui oleh pengurus panti yang mengatakan bahwa anak panti menunjukkan perilaku yang menyimpang. Salah satunya adalah menghilang dan kabur dari panti. Selain itu, mereka juga mencuri barang teman dan bahkan barang milik pengurus panti asuhan. Menurut [Sukmatun \(2021\)](#) perilaku maladaptif pada remaja di panti asuhan dapat dipicu dari berbagai masalah yang dialami. Kondisi emosional yang tidak stabil turut memperburuk situasi, menjadikan mereka lebih rentan terhadap stres, perasaan rendah diri, serta kesulitan dalam membangun relasi yang sehat dengan orang lain. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi ini, apabila tidak ditangani, dapat menyebabkan munculnya masalah psikososial yang lebih serius di kemudian hari. Berdasarkan temuan dari berbagai studi ([Kawitri et al., 2019](#); [Zaharuddin & Wahyuni, 2021](#); [Zahra et al., 2021](#)), pengembangan self-compassion terbukti mampu meningkatkan stabilitas emosi, membangun rasa percaya diri, serta membentuk karakter yang sehat pada remaja, khususnya yang tinggal di lingkungan kurang suportif seperti panti asuhan. t

Menurut [Kristin Neff \(2003\)](#), self-compassion adalah sikap penuh pengertian, kebaikan, dan empati terhadap diri sendiri dalam menghadapi penderitaan, kegagalan, atau kekurangan pribadi. Neff menjelaskan bahwa self-compassion terdiri dari tiga komponen utama yaitu Self Kindness, Common Humanity dan Mindfulness. Self-Kindness dapat diartikan sebagai menghentikan penilaian dan membuat komentar yang meremehkan diri sendiri secara terus menerus yang seringkali dinilai sebagai normal. Self kindness memerlukan pemahaman mengenai kelemahan dan kegagalan yang dimiliki oleh diri sendiri dan kemudian tidak menghukum diri akan hal-hal tersebut. Self kindness juga mencakup menghibur diri sendiri, memberikan respon seakan-akan kita menanggapi teman yang sedang membutuhkan bantuan, dan memperbolehkan diri sendiri untuk merasakan emosi yang datang akibat kesakitan dan tergerak oleh emosi tersebut. Selanjutnya, Common Humanity merupakan perasaan terhubung dengan orang lain saat mengalami suatu kejadian dan bukan perasaan terkucilkan maupun perasaan terasingkan oleh kesengsaraan yang dialami. saat sedang berada dalam masa-masa sulit. Common humanity dapat mengingatkan bahwa perasaan yang sedang dirasakan saat ini tidak hanya dialami oleh diri sendiri namun orang lain juga pernah merasakannya meski dengan kondisi yang berbeda. Terakhir yaitu Mindfulness adalah saat kita merasakan perasaan yang kita alami secara seimbang dan tidak mengabaikan maupun membesar-besarkan kesengsaraan yang sedang dialami. Mindfulness dapat berarti melihat apa yang terjadi secara jelas dan menerima tanpa menghakimi atas apa yang sedang terjadi pada saat ini. Memiliki kesadaran yang seimbang atas pikiran dan perasaan tanpa membesar-besarkan atau menekan pengalaman negatif.

Oleh karena itu, penting untuk menanamkan konsep self-compassion atau kasih sayang terhadap diri sendiri agar mereka mampu memperlakukan diri dengan lebih baik dan sehat secara psikologis. Self-compassion bertujuan untuk menumbuhkan dukungan serta bentuk penerimaan diri sendiri terhadap kekurangan dan kelebihan serta kegagalan atau kesulitan yang pernah dialami. Self-compassion merupakan salah satu bentuk pendekatan yang mendalam dari fokus psikologi positif dan kesehatan mental

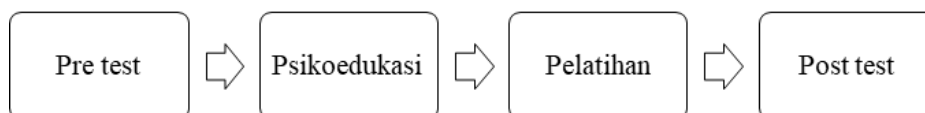
karena self-compassion membutuhkan perhatian yang luas dalam fokus psikologi positif dan kesehatan mental. Berbagai studi menunjukkan bahwa individu dengan tingkat self-compassion yang tinggi lebih mampu bangkit dari kegagalan, lebih berani mengambil resiko tanpa takut akan rasa malu, dan memiliki hubungan interpersonal yang lebih sehat. Dalam konteks ini, self-compassion tidak boleh disalahartikan sebagai bentuk kelemahan atau pembenaran diri, melainkan sebagai pondasi yang kuat untuk pertumbuhan pribadi yang sehat dan berkelanjutan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, perlu adanya peningkatan Self-Compassion di Panti Asuhan Aisyiyah Sukoharjo. Selain menjadi solusi atas permasalahan psikososial yang dihadapi remaja panti, pendekatan ini juga menjadi potensi dalam memperkuat daya tahan mental mereka, sehingga mampu tumbuh dan berkembang secara lebih sehat baik secara individu maupun sosial. Sehingga, rumusan masalah dalam pengabdian masyarakat ini adalah bagaimana meningkatkan Self-Compassion di Panti Asuhan Aisyiyah Sukoharjo. Sedangkan tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan Self-Compassion di Panti Asuhan Aisyiyah Sukoharjo.

Metode

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pelatihan Grow with Kindness untuk meningkatkan Self Compassion remaja panti asuhan. Subjek dalam pengabdian masyarakat ini adalah remaja yang berada di Panti Asuhan Aisyiyah X di Sukoharjo. Jumlah peserta dalam pelatihan ini adalah 21 orang dengan rentang usia 12-17 tahun. Kegiatan pelatihan Grow with Kindness ini dilakukan pada hari Jum'at, 25 Agustus 2025.

Proses pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dapat digambarkan melalui diagram alir pada gambar 1.



Pelaksanaan pelatihan *self-compassion* ini dilakukan berdasarkan modul yang kami susun dan diberi nama “Pelatihan *Grow with Kindness*” berdasarkan aspek *self-compassion* dari [Kristin Neff \(2003\)](#). Adapun tahapan pelatihan nya meliputi :

a. Psikoedukasi

Memberikan materi mengenai materi *self-compassion*. Apa itu *self-compassion*, manfaat memiliki kemampuan *self-compassion* dan bagaimana cara agar kita memiliki kemampuan *self-compassion*.

b. Self Talk

Tujuan dari tahapan ini adalah mengganti pola pikir negatif menjadi kalimat yang positif penuh kasih sayang sehingga dapat dijadikan afirmasi positif bagi peserta. Peserta diberikan tugas untuk mengulangi afirmasi positif ini setiap hari atau disaat mereka sedang membutuhkan.

c. Mindfulness

Tujuan dari tahapan ini mengajak peserta untuk mengenal emosi dan

memperlakukan dirinya dengan kasih sayang. Melatih diri menyadari perasaannya. Selain itu, peserta juga diajak melakukan latihan nafas sebagai bagian dari praktek mindfulness.

d. Refleksi Diri dan Komitmen

Tahapan ini peserta diajak untuk menumbuhkan empati terhadap diri, anak mengekspresikan pengalaman pribadi dan komitmen terhadap diri untuk ber welas asih terhadap diri sendiri. Peserta menuliskan surat terhadap diri sendiri seperti menuliskan surat kepada ‘sahabat’nya.

e. Lingkaran Persahabatan

Tujuannya untuk menumbuhkan empati dan menyadarkan bahwa setiap orang pernah terluka dan tidak merasa sendirian. Tahapan ini peserta diajak untuk membagi kisahnya dan saling memberi semangat dan solusi berdasarkan apa yang dihadapi.

f. Tahap *Pre test* dan *Post test*

Pengisian *pre test* dilakukan sebelum peserta mengikuti serangkaian kegiatan pelatihan dan pengisian *post test* dilakukan setelah peserta mengikuti seluruh kegiatan pelatihan dan praktik secara langsung. Data pre dan post selanjutnya dilakukan perhitungan statistika untuk menguji hipotesisnya. Alat ukur yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah *Self Compassion Scale - Short Form* (SCS-SF) untuk mengukur tingkat self compassion remaja panti asuhan. Skala terdiri dari 12 aitem oleh [Raes dkk \(2011\)](#) dengan nilai cronbach’s Alpha 0,86.

Rundown atau susunan acara dalam pengabdian masyarakat ini secara lebih rinci dapat dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1. Rundown Pelatihan *Grow with Kindness*

Waktu	Kegiatan	Tujuan	Media
15.15 - 15.30	Pembukaan	- Membuka acara - Perkenalan anggota tim pengabdian Masyarakat	
15.30 - 15.45	Perkenalan dan <i>Ice Breaking</i>	- Perkenalan dari pihak panti asuhan - Ice breaking untuk mencairkan suasana dan membangun keakraban dengan peserta	
15.45 - 16.15	<i>Pre-test</i>	- Mengukur Tingkat self compassion peserta	Lembar Kuesioner
16.15 - 16.30	Psikoedukasi: <i>Grow with Kindness (Self Compassion)</i>	- Memberikan edukasi terkait apa itu self compassion dan mengapa itu penting dimiliki	PPT, Sticky Note

Waktu	Kegiatan	Tujuan	Media
16.30 - 17.00	Sesi Latihan 1 : <i>Self Talk</i>	- Mengajak peserta untuk mengenali dirinya baik positif maupun negatif - Mengganti pola pikir negatif menjadi pola pikir dengan kalimat yang penuh kasih dan positif	PPT, Kertas HVS, Alat Tulis
17.00 - 17.15	Sesi Latihan 2 : <i>Mindfulness</i>	- Mengenali diri, emosi dan memperlakukan diri agar menyadari diri dan perasaannya secara utuh	
17.15 - 17.45	Sesi Latihan 3 : Refleksi Diri dan Komitmen	- Menumbuhkan empati terhadap diri sendiri - Mengajak peserta untuk mengekspresikan pengalaman pribadi - Berkomitmen terhadap diri untuk lebih ber welas asih terhadap diri sendiri	Kertas HVS, Alat Tulis
17.45 - 18.15	Sesi Latihan 4 : Lingkar Persahabatan	- Menyadarkan peserta bahwa mereka tidak sendiri dan semua orang pernah gagal dan terluka	
18.15 - 18.30	<i>Post-Test</i>	- Mengukur tingkat self compassion peserta setelah dibeli pelatihan	Lembar Kuesioner
18.30 - 19.00	Diskusi dan Pemberian Rekomendasi kepada Pengurus Panti Asuhan	- Memberikan rekomendasi program untuk pihak panti asuhan	Modul <i>Grow With Kindness</i>

Hasil

Data Kuantitatif

Data kuantitatif pada hasil ini didapatkan melalui perhitungan hasil pre test dan post test yang diberikan sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan *Grow With Kindness* ini.

Kategorisasi dilakukan guna mengetahui perbedaan skor antara pre dan post masing-masing remaja panti asuhan. Kategorisasi dilakukan menggunakan rumus dari [Azwar \(2012\)](#) yang tertuang dalam tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi *Self Compassion*

Kategorisasi	Interval
--------------	----------

Rendah	$X > 38$
Sedang	$38 \leq X < 48$
Tinggi	$X \geq 48$

Berdasarkan hasil hitung dari rumus oleh [Azwar \(2012\)](#) maka diperoleh skor masing-masing remaja panti asuhan dengan kategorisasi yang diperoleh dapat dijabarkan pada tabel 3.

Tabel 3. Skor Pretest dan Psottest *Self Compassion*

No	Subjek	Usia	Pre	Kategori	Post	Kategori
1	SANDF	15	35	Rendah	41	Sedang
2	AIL	16	37	Rendah	41	Sedang
3	IWP	17	46	Sedang	55	Tinggi
4	AZ	17	36	Rendah	46	Sedang
5	QIY	17	34	Rendah	43	Sedang
6	H	16	37	Rendah	41	Sedang
7	JA	16	36	Rendah	40	Sedang
8	PAR	15	36	Rendah	39	Sedang
9	RUM	17	48	Tinggi	50	Tinggi
10	TAS	17	37	Rendah	47	Sedang
11	ADL	17	37	Rendah	43	Sedang
12	IA	16	36	Rendah	48	Sedang
13	AS	12	35	Rendah	43	Sedang
14	ANBP	15	36	Rendah	47	Sedang
15	VA	13	48	Tinggi	50	Tinggi
16	MAF	12	36	Rendah	48	Sedang
17	MDS	12	44	Sedang	49	Tinggi
18	NCN	12	35	Rendah	48	Sedang
19	LP	15	34	Rendah	48	Sedang
20	SJA	16	37	Rendah	46	Sedang
21	SW	17	34	Rendah	47	Sedang

Data diatas menunjukkan perubahan tingkat *self-compassion* remaja panti asuhan Asyiyah Sukoharjo sebelum dan sesudah diberi pelatihan *Grow With Kindness*. Diketahui bahwa semua remaja panti asuhan mengalami kenaikan nilai setelah diberi pelatihan. Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan *mean* pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Perhitungan *Mean*

		Mean	N	Std.Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	37,81	21	4,49	0,98
	Post Test	45,71	21	4,04	0,88

Berdasarkan hasil perhitungan *mean* diatas, didapati hasil pre test nya 37,81 dan hasil posttest nya sebesar 45,71 yang berarti bahwa terdapat kenaikan yang terjadi pada remaja panti asuhan mengenai tingkat *self compassion* nya, maka dapat disimpulkan bahwa *self compassion* remaja panti asuhan aisyyah X Sukoharjo sebelum dan sesudah pelatihan mengalami kenaikan. Selanjutnya kami melakukan ujia siginifikansi dengan Uji Statistik *Wilcoxon*.

Tabel 5. Hasil Perhitungan Wilcoxon Sign Ranks Test

		N	Mean Rank	SUM of Ranks
Posttest-Pretest	Negative Ranks	0	.00	.00
	Positive Ranks	21	11.00	231.00
	Ties	0		
	Total	21		

Tabel 6. Hasil Perhitungan Wilcoxon Test Statistics

PostTest-PreTest	
Z	-4.028
Asymp.Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan tabel 5, nilai *negative ranks* atau selisih (negatif) antara *pretest* dan *posttest* adalah 0. Nilai tersebut menggambarkan bahwa tidak ada peserta yang skornya menurun. Nilai *positive ranks* sebesar 21 yang artinya terdapat 21 peserta yang nilai *post test* nya mengalami kenaikan dari nilai *pre test* nya. berdasarkan data-data tersebut dapat diartikan secara keseluruhan skor *post test* mengalami peningkatan secara signifikan dibandingkan skor *pre test*. Kemudian, berdasarkan tabel 6 nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$ yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara kedua skor yaitu *pre test* dan *post test*. Maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *grow with kindness* sebagai upaya untuk meningkatkan self compassion remaja secara signifikan efektif dan dapat meningkatkan skor self compassion remaja di Panti Asuhan Aisyiyah X Sukoharjo.

Data Kualitatif

Data kualitatif ini didapatkan melalui proses pelatihan *Grow with Kindness* yang terdiri dari Siapa aku?, *Self Talk*, Refleksi Diri dan Lingkaran Persahabatan.

a. Siapa Aku?

Tahapan ini dilakukan saat pelaksanaan psikoedukasi. Fasilitator mengajak peserta untuk mengenali dirinya dengan lebih baik dengan menyebutkan keunikan diri, hal positif dan hal negatif dalam dirinya. Berdasarkan hasil observasi di lapangan ditemui bahwa anak-anak awalnya kebingungan untuk menyebutkan hal-hal dirinya. Kemudian dibantu dengan fasilitator lainnya, peserta diarahkan dan dibantu untuk menemukan ketiga hal tersebut. Kami minta untuk menuliskannya di sticky note dan diingat kemudian mengajak untuk menerima kekurangan diri dan keunikan sebagai hal yang lumrah dimiliki oleh semua orang. Setelah itu peserta tampak lebih percaya diri terutama saat ditanya dan diminta untuk mempresentasikan dirinya.



Gambar 2. Hasil tahapan Psikoedukasi-Siapa Aku ?

b. Self Talk

Tahapan ini peserta diminta untuk menulis kata-kata/ kalimat yang biasa mereka ucapkan atau pikirkan terutama saat sedang sedih, gagal atau overthinking. Berdasarkan hasil observasi peserta banyak menuliskan kalimat negatif tersebut masing-masing peserta menuliskan lebih dari 2 kalimat negatif. Kemudian fasilitator membantu peserta untuk merubah kalimat tersebut menjadi kalimat positif dan penuh kasih untuk dijadikan afirmasi positif saat sedang gagal ataupun merasa sedih. Fasilitator meminta 2 peserta untuk mempresentasikan hasilnya, mereka mengungkapkan bahwa mereka merasa dirinya lebih bisa diterima, hal tersebut diungkapkan oleh peserta PAR dan SANDF. Meskipun ada 3 peserta yang memberikan kesan bahwa ia merasa kesulitan mengubah kalimat itu menjadi positif karena tidak terbiasa. Namun secara keseluruhan peserta mengungkapkan hal yang positif seperti merasa lebih tenang dan percaya diri.

c. Refleksi Diri

Tahap ini peserta diminta untuk menulis surat kepada diri mereka sendiri seperti layaknya kepada sahabat. Berdasarkan hasil observasi selama tahapan ini berlangsung, peserta tampak fokus bahkan ada 2 peserta yang menangis karena terbawa perasaan dan emosi saat menulis. Peserta juga berkomitmen terhadap dirinya untuk menyayangi dan menjaga diri sendiri dengan lebih baik. Peserta mengungkapkan bahwa dirinya merasa lebih lega dan merasa bersyukur atas apapun keadaan dirinya saat ini.

d. Lingkaran Persahabatan

Tahapan ini dilakukan dengan membentuk 3 kelompok kecil dengan 1 fasilitator di setiap kelompoknya untuk menjadi moderator dalam diskusi. Peserta diberikan sebuah permasalahan seperti “Jika temanmu gagal atau merasa sedih, apa yang akan kamu katakan ?” peserta kemudian memberikan tanggapan bermacam-macam. Peserta sudah mulai memahami cara bertindak berdasarkan psikoedukasi dan pelatihan pada tahap-tahap sebelumnya sehingga saat tahap ini peserta lebih mudah dalam merangkai kata-kata. Adapun respon dari pertanyaan yang diajukan meliputi “ Kamu yang sabar ya, kamu belum sepenuhnya gagal kok masih ada kesempatan untuk belajar lebih giat lagi”, “Nggak papa kalau kamu ingin menangis, kalau sudah lega kita sama-sama berjuang lagi ya”, “Kamu ga sendirian kok, aku pun juga pernah merasa begitu, kalau boleh aku kasih saran coba deh kamu tulis di diary

atau kamu bisa berbagi cerita ke orang yang kamu percaya” dan lain sebagainya. Tahapan ini mengajak peserta untuk tidak merasa sendirian dan percaya bahwa masalah yang dihadapi ini mungkin juga dirasakan oleh teman yang lainnya, sehingga saat sedang sedih ataupun gagal boleh untuk curhat ataupun melakukan *journaling*. Tahapan ini juga menjadi salah satu yang sangat kami rekomendasikan kepada pengurus agar pengurus bisa lebih memahami keadaan anak-anak panti asuhan dan anak-anak pun merasa lebih dirangkul.

Dokumentasi Kegiatan Pelatihan *Grow with Kindness*

 Peserta menuliskan “Siapa Aku?” dengan sticky note dan menempelkannya di papan depan	 Peserta menuliskan refleksi diri dan komitmen diri
 Peserta memebentuk kelompok kecil untuk melakukan tahapan Lingkaran Persahabatan	 Tim Pengabdian memberikan modul <i>Grow with Kindness</i> sebagai rekomendasi program untuk Panti Asuhan dan kenang-kenangan

Pembahasan

Berdasarkan hasil *pretest* pada pengabdian masyarakat yang dilakukan kepada remaja Panti Asuhan Aisyiyah X di Sukoharjo mendapati hasil bahwa 17 anak memiliki tingkat *self compassion* yang rendah, 2 dengan kategori sedang dan 2 lainnya mendapatkan kategori tinggi. Hal ini tentu menjadi konsern kami sebagai fasilitator mengingat bahwa tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kemampuan *self compassion* remaja panti asuhan. Remaja yang tinggal di panti asuhan merupakan kelompok rentan biasanya karena mengalami kematian atau perceraian orang tua, hubungan kedua orang tua kurang baik, hubungan orang tua

dengan anak tidak baik, suasana rumah tangga yang tegang tanpa kehangatan, orang tua sibuk dan jarang berada di rumah dan salah satu atau kedua orang tua mempunyai kelainan kepribadian atau gangguan kejiwaan ([Hairani & Yarni, 2021](#)). Akibatnya anak menjadi tidak terpenuhi kebutuhannya. Sarana pemenuhan kebutuhan tersebut salah satunya adalah panti asuhan yang dikembangkan sebagai lembaga pelayanan yang profesional dan menjadi pilihan untuk memberikan pelayanan kesejahteraan anak di Panti Asuhan. Namun, sebagian besar remaja belum cukup memperoleh perhatian dari pengasuh yang berperan sebagai orang tua karena tidak sebanding dengan jumlah remaja yang diasuh. Hal tersebut membuat remaja di panti asuhan rentan mengalami tekanan psikologis yang lebih besar dibandingkan dengan remaja yang tidak tinggal di panti asuhan.

Menurut [Sukmatun \(2021\)](#) perilaku maladaptif pada remaja di panti asuhan dapat dipicu dari berbagai masalah yang dialami. Hal ini menunjang hasil wawancara pada data awal yang didapatkan bahwa anak panti seringkali melakukan perilaku menyimpang seperti diam-diam membawa HP, berpacaran, bullying dan mengambil barang temannya tanpa izin. Perilaku-perilaku tersebut juga diakui oleh pengurus panti asuhan dan bahkan ada juga anak yang dilaporkan hilang karena kabur dari panti asuhan. Modul *Grow with Kindness* menjadi salah satu upaya agar remaja di panti asuhan dapat memiliki kemampuan ber welas asih terhadap diri sendiri. Tingkat *self-compassion* yang rendah menjadikan remaja memiliki resiliensi yang rendah ([Kawitri,dkk , 2019](#)) kesehatan mental yang rendah dan memicu permasalahan psikologis lainnya ([Aziz, Rahmatullah & Khailiyah, 2023](#)). Padahal remaja yang memiliki *Self-compassion* dapat membantu mereka memiliki nilai-nilai kehidupan yang bertanggung jawab, menjalin persahabatan yang erat bahkan *sense of humor* yang positif ([Bas & Dilmac, 2019](#)). Manfaat positif lainnya jika seorang remaja memiliki *self-compassion* yang tinggi adalah mereka memiliki tujuan hidup, rasa penguasaan diri, serta tingkat stres yang rendah ([Neely, et al, 2009](#)), memiliki motivasi internal untuk mencapai tujuan dan cita-cita nya ([Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005](#)).

Modul ini memberikan manfaat bagi remaja panti asuhan untuk memiliki kemampuan ber welas asih terhadap diri sendiri. Menurut [Kristin Neff \(2003\)](#), *self-compassion* adalah sikap penuh pengertian, kebaikan, dan empati terhadap diri sendiri dalam menghadapi penderitaan, kegagalan, atau kekurangan pribadi. Pendekatan yang digunakan dalam modul ini sederhana, interaktif dan dekat dengan pengalaman sehari-hari mereka. Sehingga harapannya modul ini dapat dengan mudah mereka kuasai dan dipraktikkan dalam kesehariannya. Tahapan pertama dalam modul ini adalah peserta diajak untuk mengenali diri nya. Siapa aku? Merupakan permainan yang digunakan untuk peserta mengungkapkan sisi positif dan negatif dalam diri, hal ini yang akan menjembatani rangkaian pelatihan. Selanjutnya tahapan *Self Talk* positif, remaja diajak untuk merubah kata-kata negatif yang biasa mereka ucapkan terhadap diri sendiri menjadi kalimat positif dan penuh kasih sayang. Dalam modul ini permainan Siapa aku ? dan *self talk* merepresentasikan aspek *Self Kindness* dalam *self-compassion* yang diartikan sebagai sarana menghentikan penilaian dan membuat komentar negatif terhadap diri sendiri ([Neff, 2003](#)). Tahapan *self talk* positif memberikan kata-kata berupa afirmasi positif terhadap diri sendiri sebagai bentuk penghiburan terhadap diri sendiri layaknya menghibur seorang sahabat. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh [Athi L Yani, Arifa Retnowuni dan Imroatul Mutaiah \(2025\)](#) mengungkapkan hasil bahwa *self talk* positif memberikan efektifitas peningkatan terhadap harga diri remaja, dimana harga diri tersebut membuat mereka lebih menghargai dan memandang dirinya secara lebih positif. Saat proses pelatihan, peserta mengalami kesulitan untuk mengubah kata-kata negatif menjadi kata-kata positif. Hal ini terjadi karena mereka mengaku bahwa mereka tidak terbiasa melakukan itu, saat sedang sedih atau gagal mereka cenderung menyalahkan diri dan berkomentar negatif terhadap diri sendiri. Apabila latihan menerima diri dan menghargai diri dengan memberikan afirmasi positif bahkan dalam keadaan yang sulit sekalipun dilakukan secara konsisten, akan membantu remaja untuk mengembangkan

self compassion nya yang kemudian akan meningkatkan kesejahteraan emosional dan kualitas hidup remaja ([Naini, dkk, 2024](#)).

Selanjutnya aspek *mindfulness* dimana dalam modul ini aspek ini diwakili oleh tahapan *mindfulness* dan juga bagian dari tahapan refleksi diri dan komitmen. *Mindfulness* adalah saat dimana kita menyadari perasaan yang kita alami, melihat secara jelas apa yang dirasakan dan menerima tanpa adanya penghakiman ([Neff, 2003](#)). Peserta diajak melakukan latihan nafas sambil diiringi dengan afirmasi-afirmasi yang diucapkan oleh fasilitator. Harapannya peserta dapat dengan sadar dan fokus terhadap apa yang dirasakan dan apa yang ada pada dirinya. Menurut [Syaiful dan Roebinto \(2020\)](#) manfaat dari *mindfulness* adalah mengurangi stress dan kecemasan, meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengembangkan sikap ramah terhadap diri sendiri. Tahapan refleksi diri dan komitmen juga menjadi serangkaian tahapan untuk menumbuhkan sikap lebih ramah terhadap diri sendiri. Ketika tahapan refleksi diri dan komitmen ada 2 peserta yang menangis karena terbawa emosi saat menulis surat untuk dirinya. Saat ditanya mereka mengaku selama ini merasa terlalu keras terhadap diri sendiri, mereka cenderung merasa gagal dan menyalahkan diri atas masalah yang dihadapi. Namun setelah pelatihan ini, mereka mengaku bahwa mereka berjanji akan menghargai dirinya dengan lebih baik, tidak menghakimi diri serta bersyukur atas apapun keadaan yang mereka alami saat ini.

Selanjutnya aspek Common Humanity, merupakan perasaan terhubung dengan orang lain saat mengalami suatu kejadian dan bukan perasaan terkucilkan maupun perasaan terasingkan oleh kesengsaraan yang dialami ([Neff, 2003](#)). Aspek ini menekankan bahwa ketidaksempurnaan yang dialami adalah pengalaman universal yang juga dirasakan oleh semua orang. Self Compassion menurut [Syaiful dan Roebinto \(2020\)](#) mencakup kesadaran bahwa manusia tidaklah sempurna dan dapat gagal atau melakukan kesalahan. Sehingga dalam modul ini tahapan Lingkaran Persahabatan menjadi penting bagi remaja agar mereka sadar betul bahwa mereka tidak sendiri. Ketika mereka merasa tidak sendiri mereka akan cenderung memiliki pikiran yang positif dalam menghadapi segala hal yang ada dalam hidupnya ([Simanullang & Tambunan, 2024](#)). Hal yang sama juga diungkapkan oleh peserta bahwa setelah tahapan ini mereka merasa lebih berani untuk berbagi masalah yang sedang dihadapi, mereka juga merasa tidak sendirian lagi. Pelatihan berbasis kelompok diskusi ini memberikan efek yang lebih signifikan karena adanya kesamaan pengalaman, meningkatkan rasa empati dan pemahaman ([Pavarini, dkk, 2023; Watson, 2019](#)).

Berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh dari *pre test* dan *post test* ditemukan bahwa pelatihan dengan modul *Grow with Kindness* ini terbukti secara signifikan efektif untuk meningkatkan kemampuan *self compassion* pada remaja Panti Asuhan Aisyiyah X di Sukoharjo. Remaja panti asuhan seringkali juga menghadapi stigma sosial, kehilangan figur orang tua serta keterbatasan dukungan emosional. Kondisi tersebut beresiko menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan self-criticism pada remaja panti asuhan. Modul *Grow with Kindness* memberikan ruang aman kepada remaja panti asuhan untuk mengekspresikan perasaan, saling mendukung antar sesama dan menyadari bahwa mereka juga berharga dengan apapun keadaan mereka saat ini. Berdasarkan hasil *post test* ditemukan bahwa 17 remaja yang memiliki kategori rendah dalam hasil *pre test* nya kemudian mengalami peningkatan menjadi kategori sedang. Adapun 2 remaja yang memiliki kategori sedang kemudian meningkat menjadi kategori tinggi. Dan 2 remaja lainnya yang berkategori tinggi tetap mengalami kenaikan skor sebanyak 2 poin. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa remaja panti asuhan Aisyiyah X di Sukoharjo mengalami peningkatan skor *self-compassion* setelah diberikan pelatihan dengan modul *Grow with Kindness*. Tujuan dari pembuatan pelatihan dengan modul *Grow with Kindness* adalah untuk membantu anak-anak panti asuhan memahami pentingnya *self-compassion* sebagai

fondasi kesejahteraan psikologis mereka. Dengan memperkenalkan konsep penerimaan diri dan kasih sayang terhadap diri, anak-anak akan lebih siap menghadapi tantangan hidup tanpa harus terjebak dalam kritik diri yang merusak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Neff \(2003 ; 2020\)](#) yang menunjukkan bahwa pelatihan *self-compassion* meningkatkan kesejahteraan psikologis dan resiliensi terhadap peserta.

Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil pengabdian masyarakat ini adalah bahwa pelatihan Grow with Kindness bersama Remaja Panti Asuhan secara signifikan efektif meningkatkan kemampuan self-compassion pada remaja Panti Asuhan Aisyiyah X di Sukoharjo. Melalui rangkaian kegiatan interkatif berdasarkan aspek dari Self-Compassion yaitu Self Kindness, Common Humanity dan Mindfulness, remaja menjadi lebih mampu menerima dirinya, mengelola emosi serta memendang kesulitan yang dialami sebagai pengalaman yang manusiawi dirasakan oleh setiap orang. Peningkatan skor pada semua peserta memberikan penegasan bahwa kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dapat meningkatkan self compassion remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Dengan demikian kegiatan serupa ini dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi masalah rendahnya self compassion remaja yang tinggal di Panti Asuhan-Panti Asuhan lain. Grow with Kindness relevan dengan kebutuhan psikologis remaja panti asuhan yang rentan terhadap permasalahan psikologis maupun sosial.

Saran

Harapannya Pelatihan Grow with Kindness dapat dijadikan model intervensi psikologis praktis yang dapat dijalankan di panti asuhan lainnya. Harapannya pelatihan ini memberikan dampak positif kepada remaja lainnya dan membentuk remaja panti asuhan yang sejahtera secara psikologis, memiliki resiliensi yang baik, percaya diri dan siap menghadapi tantangan kehidupan. Tentunya hal ini juga tidak lepas dari peran pengurus panti asuhan yang diharapkan dapat bekerja sama untuk melanjutkan program ini secara konsisten sehingga dampak nya akan lebih terasa. Pengabdian masyarakat ini memiliki 4 target luaran yang telah tercapai, pertama terciptanya modul kegiatan berbasis Self-Compassion “Grow with Kindness bersama Remaja Panti Asuhan”, kedua adalah peningkatan skor self-compassion remaja panti asuhan dan yang ketiga adalah peningkatan kesadaran pengurus panti asuhan setelah diberikan pelatihan dan diskusi mengenai program yang direkomendasikan untuk dilanjutkan secara konsisten. Kemudian luaran terakhir adalah artikel ilmiah yang menjadi referensi bagi program pengabdian selanjutnya.

Daftar Pustaka

- 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.
- Baş, Z., & Dilmaç, B. (2019). Predictive Relationship Between Values, Self-Compassion and Humor Styles of Adolescents. *Research on Education and Psychology*, 3(2), 1-1
- Hairani, R., & Yarni, L. (2021). Self Compassion Remaja Panti Asuhan Yayasan Darul Hikmah Di Sorik Jorong Sentosa Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(2), 134-143.

- Kawitri, A. Z., Rahmawati, B. D., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Self-Compassion dan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 7(1), 76-83
- Mutiara, C. L. R., & Supradewi, R. (2023). Gambaran Self-Compassion Pada Remaja Penyintas Bullying. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 583-591.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y.-J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of selfcompassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88–97
- Neff, K., Hsieh, Y., & Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263–287
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K. D. (2020). Self-Compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 72, 1–28.
- Pavarini, G., Reardon, T., Hollowell, A., Bennett, V., Lawrance, E., Peer Support Young People's Advisory Group Brooks-Hall Ellie Foster-Estwick Ashley Juma Damian Omari Lewis Peter Power Lucy Rogers Maia, ... & Singh, I. (2023). Online peer support training to promote adolescents' emotional support skills, mental health and agency during COVID-19: Randomised controlled trial and qualitative evaluation. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32(6), 1119-1130.
- Retnowuni, A., & Mutafiah, I. (2025). Pengaruh Positive Self-Talk Training Terhadap Peningkatan Harga Diri Santri. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, 15(1), 09-16.
- Sukmatun, P. (2021). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 3(2), 1–21. <https://doi.org/10.12928/empathy.v3i2.3216>
- Syaiful, I. A., & Roebianto, A. (2020). Adapting and examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in Indonesian version. *Jurnal Psikologi*, 47(3), 175-205.
- Watson, E. (2019). The mechanisms underpinning peer support: a literature review. *Journal of Mental Health*.