

Penyusunan dan Validasi Modul *Self Compassion* untuk Remaja Panti Asuhan

Tri Rejeki Andayani*, Farida Hidayati, Rin Widya Agustin, Pratista Arya Satwika, Hardjono, Selly Astriana.

Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret, Indonesia.

*Korespondensi: menikpsy@staff.uns.ac.id

Abstrak

Remaja Panti Asuhan pada umumnya merupakan anak-anak yang tidak memiliki keluarga yang lengkap, baik secara fisik maupun psikologis. Untuk itu perlu dikembangkan welas asih pada dirinya sendiri agar nantinya memiliki welas asih pula pada sesama. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun dan menguji validitas modul *Self Compassion* bagi Remaja Panti Asuhan. Penyusunan dilakukan dengan pendekatan *research and development*, mulai dari analisis kebutuhan, pengembangan modul, dan validasi modul. Sementara untuk tahap implementasi dan evaluasi akan dilakukan pada riset selanjutnya. Validitas modul dari segi isi dilakukan oleh tiga orang pakar dan uji keterbacaan oleh pengguna yakni Remaja Panti Asuhan sebanyak 20 orang. Analisis data dengan kuantitatif deskriptif. Hasil pengujian modul menunjukkan nilai rata-rata dari penilaian pakar sebesar 80,7 dengan demikian modul dapat dikategorikan baik dan dapat digunakan setelah dilakukan revisi minor. Demikian pula dari penilaian keterbacaan pengguna diperoleh nilai rata-rata sebesar 81,7 sehingga dapat dikategorikan baik dan modul mudah dipahami. Modul *Self Compassion* yang disusun dalam penelitian ini terbukti valid dan dapat digunakan oleh remaja Panti Asuhan secara mandiri. Tahap penelitian selanjutnya yang akan dilakukan adalah menguji efektivitas penerapan modul melalui penelitian kuasi eksperimen.

Kata kunci: self compassion, remaja panti asuhan, validasi modul

Abstract

Generally, the orphanage adolescents are children who do not have a complete family, both physically and psychologically. This situation causes the mental-emotional problem for them. For that, it is necessary to develop compassion for themselves so that later they have compassion for others. This study aims to compile and test the validation of the Self Compassion module for orphanage adolescents. This research was conducted with a research and development approach, starting from needs assessment, module development, and module validation. Meanwhile, the implementation and evaluation stages will be carried out in further research. The validity of the module in content validity was done by three experts and the readability of the module by the user, they were 20 adolescents orphanage. Data analysis was done by descriptive quantitative. The results of module examiners showed that Self Compassion Module can be categorized well (Mean=80,7) and can be used after minor revisions. The readability assessment by users is good (mean=81,7), so it can be categorized as easy to apply and usable. The Self Compassion Module developed in this study is proven valid and can be used by the orphanage adolescent independently. The next research stage that will be carried out is to test the effectiveness of implementing the module through experiment quasi.

Key words: self compassion, orphanage adolescents, modul validity

Pendahuluan

Remaja Panti Asuhan pada umumnya merupakan anak-anak yang tidak memiliki keluarga yang lengkap, baik secara fisik maupun psikologis. Keadaan yang tidak sesuai dengan apa diharapkan tentunya berdampak pada perkembangan mental emosional remaja yang tinggal di pantai asuhan. Penelitian Haryanti, Pamela, & Susanti (2016) menunjukkan perkembangan mental emosional remaja yang tinggal di pantai asuhan kurang baik jika dibandingkan dengan remaja yang tinggal bersama keluarga di rumah. Selain itu, remaja Panti Asuhan juga berpotensi memiliki cara pandang negatif pada dirinya dan berdampak pada kebermaknaan hidupnya (Mazaya & Supradewi, 2011), serta sulit bangkit saat menghadapi situasi yang menekan (Kawitri dkk, 2019). Namun hal ini menurut Neff & McGehee (2010) dapat diatasi dengan cara mengembangkan *self-compassion* atau rasa welas asih pada dirinya sendiri. *Self compassion* merupakan suatu perasaan dan pemahaman terhadap sisi baik yang ada pada diri seseorang, kebaikan dirinya, di samping itu juga memahami dan menerima keterbatasan diri sebagai manusia, tidak mengkritik diri secara berlebihan terhadap kekurangan diri, serta tidak mudah menyalahkan diri atau menghakimi diri saat mengalami kegagalan karena penderitaan, kegagalan atau ketidakmampuan diri merupakan hal yang umum dialami manusia (Neff, 2003). *Self-compassion* dapat mendorong kesiapan seseorang menghadapi tantangan baru, serta memiliki keinginan untuk memperbaiki kesalahan dan mengubah perilaku yang kurang produktif menjadi lebih produktif (Neff, 2012). Untuk meningkatkan hal itu, maka diperlukan intervensi yang dapat meningkatkan *self compassion* pada remaja panti asuhan.

Hasil penelusuran literatur menunjukkan bahwa penelitian tentang *self compassion* pada remaja panti sudah ada sebelumnya, baik sebagai variabel tunggal (Intansari, 2020), atau dalam kaitannya dengan dukungan sosial (Nafisah, Hendriyani, & Martiarini, 2018), penyesuaian diri (Novitasari, 2018), dan resiliensi (Neff & McGehee, 2010; Kawitri, dkk, 2019). Remaja panti asuhan yang masih mendapat dukungan sosial dari keluarga akan memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi (Nafisah, Hendriyani, & Martiarini, 2018), dan *self compassion* yang tinggi akan berpengaruh pada kemampuan adaptasi atau penyesuaian diri remaja Panti Asuhan (Novitasari, 2018). Penelitian Kawitri dkk (2019) menunjukkan remaja panti asuhan yang memiliki *self-compassion* akan mampu menunjukkan kebaikan dirinya, tidak mengisolasi diri dari lingkungan sosialnya, tidak mengkritik secara berlebihan, dan memiliki pemahaman yang positif mengenai diri sendiri serta mampu bangkit saat menghadapi atau mengatasi situasi yang berisiko dan penuh tekanan.

Bila dicermati lebih jauh, belum satupun dari penelitian tersebut yang mengembangkan modul *self compassion* bagi remaja panti asuhan. Intervensi untuk meningkatkan *self compassion* yang ada *artificial intelligence* yang telah dilakukan Zulaehah & Kushartati (2017) pada *caregiver* anak dengan *down syndrome* dengan menggunakan modul pelatihan syukur. Demikian pula penelitian Hidayati (2018) yang melakukan penguatan karakter kasih sayang pada diri melalui pelatihan psikodrama pada kelompok remaja akhir dan dewasa awal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyusun modul *self compassion*

bagi remaja panti asuhan, dan menguji validitasnya agar nantinya dapat digunakan untuk meningkatkan *self compassion* remaja panti asuhan.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *research and development* dengan model ADDIE yang diadaptasi dari Molenda (2003) yang meliputi lima tahapan yaitu *Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*. *Research and development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiyono, 2014). Namun dalam penyusunan modul kali ini dilakukan sampai dengan tahap ketiga saja, yakni perancangan/pengembangan modul dan validasi modul. Untuk tahap implementasi dan evaluasi akan dilakukan pada riset selanjutnya. Validitas modul dari segi isi melibatkan tiga orang pakar (*expert judgement*) yang terdiri dari satu orang ahli/pakar Psikologi Perkembangan, satu orang pakar Bahasa Indonesia, dan satu orang pakar Pengasuhan dan Pengelolaan Panti Asuhan. Selain *expert judgement*, validitas modul juga diuji dari segi keterbacaan yang dilakukan oleh calon pengguna yakni Remaja Panti Asuhan sebanyak 20 orang. Analisis data dengan teknik analisis kuantitatif deskriptif.

Hasil

Modul yang diuji validitasnya ini merupakan salah satu produk yang dirancang oleh tim peneliti dari Riset Grup *Indigenous Psychology* Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret (Andayani dkk, 2020). Secara ringkas dapat dijelaskan bahwa modul *self compassion* atau welas asih pada diri ini merupakan panduan yang dirancang untuk dapat dipergunakan secara mandiri oleh remaja Panti Asuhan untuk melatih dirinya menjadi lebih welas asih terhadap diri sendiri. Untuk itu di dalam modul ini juga ada tugas-tugas berupa aktivitas mandiri bagi pengguna. Secara keseluruhan modul ini terdiri dari tiga bagian pokok. Bagian Pertama adalah Mengenali Emosi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran terhadap emosi diri, baik emosi positif maupun negatif. Dengan mengenali dan mampu mengidentifikasi jenis emosi yang dirasakannya, maka individu dapat mengelola emosi negatif menjadi emosi positif. Bagian kedua adalah “Aku Berharga” yang mengajarkan remaja untuk lebih peduli terhadap diri sendiri, dan belajar untuk menghargai diri sendiri, baik saat mengalami kesuksesan maupun kegagalan, atau saat menghadapi perubahan lingkungan (dunia) luar Panti Asuhan. Kesadaran ini perlu ditumbuhkan karena pada dasarnya individu tidak dapat mengendalikan dunia di luar dirinya. Untuk itu yang dapat dilakukan adalah mengelola dirinya dengan cara menumbuhkan rasa menghargai diri sendiri dan tidak terjebak untuk membenci diri sendiri karena jatuh dalam jebakan kritik diri maupun tidak siap menerima kritik dari orang lain. Bagian ketiga adalah Pelepasan Ketegangan yang bertujuan untuk mengenalkan bagaimana cara relaksasi dan mengetahui serta merasakan manfaat relaksasi. Diharapkan dengan mengetahui cara dan manfaat relaksasi akan membantu individu dalam mengurangi ketegangan baik fisik maupun emosi agar tidak stres

(merasa tertekan) yang jika tidak dikenali dan diatasi akan berujung pada gangguan psikologis lainnya seperti depresi.

Hasil uji validitas isi modul menunjukkan nilai rata-rata dari penilaian pakar sebesar 80,7, dengan demikian modul dapat dikategorikan baik dan dapat digunakan setelah dilakukan revisi minor sesuai dengan catatan yang diberikan para pakar.

Tabel 1

[Hasil Penilaian Uji Validitas Modul *expert judgement*]

Ahli	Bidang Kepakaran	Hasil Penilaian	Catatan
01	Psikologi Perkembangan	84	<p>Bagian Tiga Kalimat membayangkan kedua orang tua pada kolom relaksasi akan sensitif bagi anak panti asuhan, karena mayoritas yang anak-anak panti tidak memiliki orang tua, atau jika masih ada biasanya memiliki masalah dalam pengasuhan sehingga anak dititipkan ke panti. Sebaiknya kata orang tua dapat diganti atau diperluas dengan kata keluarga atau orang-orang terdekat, atau pengasuh panti. Perluaskan</p>
02	Pengasuhan & Pengelolaan Panti Asuhan	78	<p>Bagian Satu Sebaiknya pada jenis emosi “malu” dapat diperjelas tentang malu yang negatif adalah sifat pemalu yang membuat anak minder, sehingga malu untuk tampil atau malu sebagai anak panti karena merasa berbeda dengan anak-anak lain pada umumnya.</p>
03	Bahasa Indonesia	80	<p>Bagian satu 1. Ditemukan kata tidak baku, yakni: respon dan negative, seharusnya respons dan negatif. 2. Perhatikan penggunaan tanda koma (,) di tengah bacaan, dan sebaiknya pada setiap akhir paragraf diakhiri tanda titik. 3. Kata sapaan Bapak Guru harus diawali huruf kapital.</p> <p>Bagian Dua 1. Ditemukan kata tidak baku, seperti: negative (seharusnya negatif), sendiiri (sendiri), focus (fokus), upayaka (upayakan), oranglain (orang lain), dan atlit (atlet). 2. Konjungsi seperti kata “dan” sebaiknya tidak digunakan sebagai awal kalimat atau paragraf.</p> <p>Bagian Dua 1. Ditemukan kata tidak baku, seperti: menghembuskan (seharusnya</p>

mengembuskan), control (kontrol), rilek (rileks), gambar2 (gambar-gambar), dibully (di-bully atau terjadi perundungan).

2. Kata tidak baku berupa nafas dan stress yang seharusnya ditulis napas dan stres. Kesalahan ini ada di semua paragraf.
-

Demikian pula dari hasil uji keterbacaan dari 20 orang penilai menunjukkan nilai rata-rata sebesar 81,7 sehingga modul dapat dikategorikan baik (Akbar, 2013). Uji keterbacaan kali ini dengan menggunakan metode uji deskriptif dengan mengacu pada penskalaan Likert (1932). Kepada setiap penilai diberikan satu buah modul dan satu lembar penilaian yang terdiri dari 10 aitem yang mengungkap sisi keterbacaan dari tiga aspek yakni: (1) Kejelasan dan keruntutan kalimat-kalimat dalam uraian materi, (2) Kesesuaian gambar dengan uraian materi, (3) Kejelasan instruksi dalam setiap aktivitas/tugas dan kemudahan melakukannya. Setiap aitem memiliki rentang penilaian dari angka 1(satu) sampai dengan 5 (lima). Misalnya untuk aitem uji keterbacaan dari aspek uraian bacaan seperti aitem “Kalimatnya mudah dimengerti” atau “tidak ada istilah dalam modul yang sulit untuk dipahami”. Jika penilai sangat setuju maka dirinya akan memberikan nilai 5 (lima), sebaliknya bila penilai uji keterbacaan merasa masih menjumpai banyak istilah di dalam modul yang sulit untuk dipahami, maka penilai akan memberikan skor 1 (satu). Namun jika penilai tidak bisa memutuskan atau ragu-ragu dalam memberikan penilaian, maka penilai bisa memberi skor 3 (tiga). Demikian pula bagian aitem yang terkait dengan aspek penugasan maka penilai akan memberikan skor 1 (satu) jika perintah dalam tugas-tugas atau aktivitas mandiri tersebut dapat sulit dipahami dan dapat sulit untuk dilakukan. Sebaliknya jika instruksi atau perintah tersebut dapat diterima dengan jelas sehingga aktivitas/tugas mudah untuk dilakukan maka penilai akan memberikan skor 5 (lima). Dengan demikian hasil penilaian maksimal untuk setiap penilai sebesar 50 untuk dapat dinilai 100% dipahami.

Tabel 2

[Hasil Penilaian Uji Keterbacaan Modul *Self Compassion*]

Penilai	Skor Penilaian	Nilai Maksimal	Persentase (%)
01	43	50	86
02	37	50	74
03	41	50	82
04	37	50	74
05	37	50	74
06	46	50	92
07	43	50	86
08	38	50	76
09	42	50	84
10	39	50	78
11	37	50	74

12	42	50	84
13	45	50	90
14	37	50	74
15	38	50	76
16	44	50	88
17	38	50	76
18	44	50	88
19	46	50	92
20	43	50	86
Rerata	40,9	50	81,7

Pembahasan

Secara umum dari segi konten maupun keterbacaan, modul *self compassion* yang dihasilkan dari penelitian ini dapat dikatakan baik dan dapat digunakan untuk mengenalkan dan meningkatkan *self compassion* pada remaja di Panti Asuhan. Terpenuhinya validitas secara isi tersebut tidak terlepas dari ketepatan landasan teori yang digunakan sebagai acuan dalam pengembangan isi modul, yakni aspek-aspek *Self Compassion* dari Neff (2003). Menurut Neff (2003), *self compassion* memiliki tiga komponen utama, yakni: *self kindness*, *common humanity*, *mindfulness*. Komponen pertama yaitu *self kindness* yang merupakan kemampuan individu untuk dapat memberikan kebaikan pada diri sendiri ketika mengalami penderitaan dan memberikan pemahaman pada diri sendiri atas aspek yang ada dalam diri, hal ini merupakan kebalikan dari *self judgment* yang mengacu pada sikap kasar terhadap diri sendiri ketika mengalami penderitaan. Sementara orang dengan *self kindness* akan memilih tindakan yang menunjukkan kebaikan dan pengertian kepada diri sendiri daripada mengkritik diri. Komponen kedua, *common humanity* merepresentasikan adanya pemahaman individu bahwa apa yang menimpanya merupakan bagian dari pengalaman manusia pada umumnya, dan tidak melihatnya sebagai isolasi/pemisah dengan lingkungan (*isolation*). Komponen ketiga, *mindfulness* merupakan kesadaran terhadap perasaan yang menyakitkan dengan proporsi yang seimbang daripada memberikan reaksi yang berlebihan terhadap pengalaman yang menyakitkan. Dengan kata lain, orang yang memiliki *mindfulness* akan memiliki kemampuan untuk menahan perasaan menyakitkan yang dialaminya secara berimbang, sehingga tidak berlebihan (*over identification*).

Mengacu pada teori tersebut, maka dalam modul *self compassion* ini, di Bagian Pertama “Mengenal Emosi” remaja panti asuhan diajarkan kembali untuk lebih mengenali berbagai jenis emosi. Hal ini bertujuan agar remaja dapat memahami apa yang dirasakan dan apa yang terjadi pada dirinya sebagai tahap awal untuk dapat memberi kebaikan pada diri sendiri atau menghargai dirinya sendiri (*self kindness*), terutama saat mengahdapi situasi sulit atau peristiwa yang tidak menyenangkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Amstrong (2013) bahwa sikap tersentuh dan terbuka (bisa menerima) peristiwa negatif atau penderitaan yang dialaminya justru akan meringankan penderitaan itu sendiri dengan kebaikan, dibandingkan dengan sikap menghindari menghindari atau melepaskan

diri dari peristiwa yang menimbulkan penderitaan tersebut. Untuk bisa menumbuhkan komitmen tersebut, maka remaja perlu memiliki keyakinan diri yang positif. Oleh karena itu, remaja yang tinggal di panti asuhan juga diajarkan mengenai konsep menghargai diri sendiri lewat aktivitas yang dilakukan dalam Bagian Kedua “Aku Berharga”. Selanjutnya melalui bagian ini pula, remaja dibangkitkan kesadarannya bahwa ada individu lain di sekitarnya yang juga memiliki perasaan dan pengalaman yang sama dengan dirinya (*common humanity*). Diharapkan dengan latihan (aktivitas) untuk lebih dapat menghargai dirinya sendiri yang dikombinasikan dengan *common humanity*, maka remaja akan mampu menghargai orang lain dan melakukan kebaikan-kebaikan pada orang lain. Seperti halnya dalam penelitian Dewi & Hidayati (2015) pada komunitas perawat membuktikan bahwa perawat yang memiliki *self compassion* tinggi akan lebih altruis karena memperhatikan kesejahteraan pasien. Pada akhirnya melalui aktivitas relaksasi pada Bagian Ketiga yakni “Pelepasan Ketegangan” maka remaja Panti Asuhan diharapkan mampu menerima dirinya baik secara emosional maupun kognitif sehingga dapat memaknai dirinya secara lebih positif pula. Hal ini sebagai representasi adanya komponen *mindfulness* dalam diri remaja Panti Asuhan. Sebagaimana yang dikemukakan Germer (2009) bahwa *self compassion* itu sendiri merupakan salah satu bentuk penerimaan diri secara emosi dan kognitif terhadap segala situasi atau peristiwa apapun yang dialami seseorang.

Jika pada penelitian terdahulu *self compassion* dikembangkan dalam situasi umum, maka penelitian ini dikembangkan dalam konteks yang lebih khusus yakni kehidupan remaja yang tinggal di panti asuhan. Seperti yang telah banyak diketahui, panti asuhan merupakan salah satu lembaga kesejahteraan sosial yang bertanggung jawab untuk memberikan layanan bagi anak-anak yang kurang beruntung dalam mendapatkan pemenuhan kebutuhan pengasuhan di rumah atau karena tidak memiliki keluarga. Meskipun istilah panti asuhan sempat berubah menjadi Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA), lalu sejak 2011 resmi menjadi Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak yang disingkat dengan LKSA, namun penggunaan istilah Panti Asuhan tetap digunakan sampai sekarang. LKSA itu sendiri berfungsi sebagai pusat pelayanan kesejahteraan sosial anak, sebagai pusat data dan informasi serta konsultasi kesejahteraan sosial anak, serta sebagai pusat pengembangan keterampilan bagi anak asuh (Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor: 30/HUK/2011 tentang Standar Nasional Pengasuhan untuk Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak atau LKSA).

Terkait dengan hal itu, maka catatan dari salah satu pakar (01) untuk memperluas keterlibatan *significant others* pada bagian ketiga dari modul yakni pelepasan ketegangan melalui aktivitas relaksasi sejalan dengan peraturan menteri tersebut. Disebutkan dalam peraturan tersebut bahwa pengasuhan alternatif merupakan pengasuhan berbasis keluarga pengganti atau berbasis LKSA yang dilaksanakan oleh pihak-pihak di luar keluarga inti atau kerabat anak. Prioritas dari pengasuhan alternatif adalah menyediakan lingkungan yang dapat memenuhi kebutuhan kasih sayang anak, kelekatan, dan permanensi melalui keluarga. Lebih lanjut dijelaskan bahwa pengasuhan alternatif dapat dilakukan melalui sistem

orang tua asuh (*fostering*), wali (*guardianship*) atau pengangkatan anak, atau dengan cara pengasuhan berbasis residential.

Selain konteks sosial dalam hal pengasuhan, terdapat konteks lain yang dapat menjadi kekhasan dari modul *self compassion* untuk remaja panti asuhan ini, yakni agama dan budaya. Sependapat dengan catatan yang diberikan salah satu pakar (02) dalam validasi isi modul, bahwa emosi malu secara negatif memang memerlukan penjelasan yang lebih konkret agar remaja dapat membedakan malu secara negatif sebagai representasi inferioritas dan malu secara positif sebagai wujud berfungsinya kontrol diri seseorang. Sebagaimana dikatakan Berkowitz (Megawangi, 2007) bahwa berfungsi tidaknya kontrol diri erat kaitannya dengan rasa bersalah (*guilty feeling*) dan rasa malu (*shame*). Malu sebagai kontrol diri juga diajarkan dalam konteks Islam sebagai bagian dari akhlak (sifat positif). Malu (*al-haya'*) diartikan sebagai sikap menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan buruk agar terhindar dari celaan atau hinaan. Selain malu bersifat pribadi yang takut cela di mata orang lain, maka malu juga bersifat imani yang menimbulkan keengganan dan segan melakukan perbuatan dosa karena takut kepada Allah SWT. Sejalan dengan penjelasan tersebut diungkapkan Hasbi Ash-Shiddieqy, seorang ahli fikih bahwa malu yang bersifat imani terutama malu kepada Allah SWT, merupakan sendi keutamaan dan pokok dasar budi pekerti yang mulia. Malu seperti inilah, yang dimaksudkan oleh Rasulullah SAW dalam hadist (HR. Bukhari dan Muslim) bahwa malu serupa itu seluruhnya akan membawa kebaikan (Nashrullah, 2020). Catatan tambahan emosi malu dari sisi positif ini juga sejalan dengan penelitian Neff & Vonk (2009) bahwa *self compassion* sesungguhnya tidak hanya berfungsi saat terjadi suatu yang negatif saja, tetapi juga berperan dalam emosi-emosi yang bersifat positif.

Malu dalam dua perspektif yang bersifat positif atau negatif juga ditemukan dalam konteks Budaya Jawa. Pembentukan watak di keluarga masyarakat Jawa akan dianggap berhasil jika anak (Jawa) memiliki sikap hormat yang terbentuk melalui adanya rasa takut (*wedi*), malu (*isin*), dan segan atau *sungkan* (Magnis-suseno, 2006). Malu dalam proses pembentukan watak ini dipandang sebagai sifat positif karena orang Jawa yang *duwe rasa isin* (memiliki rasa malu) akan merasa *sungkan* (tidak enak hati) untuk melakukan hal-hal yang dianggap tidak pantas untuk dilakukan. Sehingga dalam kehidupan sehari-harinya setiap orang akan berusaha jangan sampai disebut sebagai anak atau bocah sing *ngisin-ngisini* (anak yang memalukan) atau *bocah sing isinan* (anak yang pemalu).

Secara umum dari perspektif perkembangan, kehidupan remaja tentu memiliki beragam tantangan yang bersumber dari perubahan dalam dirinya, mencakup perubahan fisik (biologis), kognitif, dan sosial emosional. Selain itu juga tantangan dan ancaman yang bersumber dari lingkungan di luar dirinya yang menuntut kesiapan dan kecakapan untuk cepat menyesuaikan diri pula (Santrock, 2019). Keadaan yang umum terjadi ini menjadi semakin kompleks bagi remaja yang tinggal di Panti Asuhan. Dengan adanya modul ini, maka diharapkan dapat dimanfaatkan untuk membantu remaja yang tinggal di Panti Asuhan dapat berlatih secara mandiri mengembangkan *self compassion* yang mendukung ketangguhan remaja menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupannya.

Kesimpulan

Modul *Self Compassion* yang disusun dalam penelitian ini terbukti valid tetapi harus di uji secara berkala guna untuk memastikan bahwa modul ini valid dan dapat digunakan oleh remaja Panti Asuhan secara mandiri. Namun demikian, mengingat bahwa tahap implementasi dan evaluasi modul belum dilakukan, maka pada penelitian selanjutnya akan melakukan uji efektivitas penerapan modul dengan metode kuasi eksperimen pada remaja Panti Asuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amstrong, K. (2013). *Compassion: 12 langkah menuju hidup berbelas kasih*. (Alih Bahasa oleh Liputo, Y.). Mizan.
- Andayani, T.R., Hardjono, Hidayati, F., Agustin, R.W., Satwika, P.A., Setyanto, A.T., Astriana, S., Setyowati, R., & Anggarani, F.K. (2020). Pengaruh *Self Compassion* terhadap Ketangguhan Remaja Panti Asuhan [Laporan Kemajuan Penelitian Hibah Riset Grup LPPM UNS tidak dipublikasikan]. Universitas Sebelas Maret.
- Akbar, S. (2013). *Instrumen Perangkat Pembelajaran*. Remaja Rosdakarya.
- Dewi, S.R., & Hidayati, F. (2015). Self-Compassion dan Altruisme pada Perawat Rawat Inap RSUD Kota Salatiga. *Jurnal Empati*, 4(1), 168-172.
- Germer, C.K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guilford Press.
- Haryanti, D., Pamela, E.M., & Susanti, Y. (2016). Perkembangan Mental Emosional Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), 97-104.
- Hidayati, F. (2018). Penguatan Karakter Kasih Sayang “Self Compassion” Melalui Pelatihan Psikodrama. Prosiding Seminar nasional Penguatan Keluarga di Zaman Now. Universitas Sultan Agung.
- Intansari, (2020). *Self Compassion pada Remaja Panti Asuhan (Studi Deskriptif)*. [Skripsi tidak dipublikasikan]. Universitas Gunadarma.
- 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.
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 22(140), 1-55
- Magnis-suseno, F. (2006). *Etika Jawa : Sebuah Analisa Filsafati tentang Kebijaksanaan Hidup Jawa*. Gramedia.
- Mazaya, K.N., & Supradewi, R. (2011). Konsep Diri dan Kebermaknaan Hidup pada Remaja di Panti Asuhan. *Proyeksi*, 9(2), 102-112.
- Molenda, M. (2003). In search of the elusive ADDIE model. *International Society for Performance improvement*, 42(5), 41 – 42.
- Nafisah, A., Hendriyani, R., & Martiarini, N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Self Compassion Remaja di Panti Asuhan. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(2), 160-166.

- Nashrullah, N. (2020, Februari 21). Rasulullah SAW Ajarkan Umatnya Budayakan Malu, Mengapa?. [Republika.co.id.
 https://republika.co.id/berita/q629vn320/rasulullah-saw-ajarkan-umatnya-budayakan-malu-mengapa](https://republika.co.id/berita/q629vn320/rasulullah-saw-ajarkan-umatnya-budayakan-malu-mengapa)
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. & Vonk, Roos. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1). 23-50.
- Novitasari, D. (2018). Hubungan antara Self-compassion dan Penyesuaian Diri pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan X. [Skripsi tidak dipublikasikan]. Universitas Islam Indonesia.
- Santrock, J. (2019). *Life-Span Development* (17th Edition).
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Zulaehah, I., & Kushartati, S. (2017). Pelatihan Syukur untuk Meningkatkan *Self Compassion* pada *Caregiver* Anak dengan Down Syndrome. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 9(2), 206-218.

(***)