



Self-Compassion Agar Dapat Bertahan Hidup Di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi

**Dior Manta Tambunan^{1*}, Febri Theresia Sihaloho², Nelly Dameria Sinaga³,
Rustianna Tumangor⁴, Enny Selawaty Boangmanalu⁵, Mega Roswita Sitorus⁶,
Lamhot Revaldo Siregar⁷, David Julio Tinambunan⁸, Desi Nehemia Siahaan⁹,
Maria Sihite¹⁰**

^{1,4-8}S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Murni Teguh

^{2,3,9,10}Diploma 3 Kebidanan, Universitas Murni Teguh

*Korespondensi: dior.endlessbay@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 13 November 2025

Direvisi: 15 November 2025

Diterima: 20 November 2025

Abstrak:

Anak-anak tinggal di Panti Asuhan dengan berbagai alasan seperti mengalami kematian/percercaian orangtua, kemiskinan, keluarga tidak harmonis atau broken home, dan ketidakmampuan orangtua dalam memberikan kasih sayang. Pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini dilaksanakan oleh staf pendidik bersama mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan dan Diploma 3 Kebidanan, Universitas Murni Teguh di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi dengan topik self-compassion agar dapat bertahan hidup yang dihadiri oleh 46 orang anak berusia 6–18 tahun dan 6 orang pengasuh Anak. Pelaksanaan dimulai dengan registrasi, pembukaan acara, memberikan materi dan sesi tanya jawab, serta penutupan acara. Jenis Kelamin anak: mayoritas Perempuan sebanyak 25 orang (54.3%). Mayoritas anak berusia 11–15 tahun sebanyak 26 orang (56.5%). Mayoritas Lama Tinggal di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi adalah >2 tahun sebanyak 27 orang (58.7%) dan Mayoritas anak Pernah Jumpa Orang Tua Setelah Tinggal di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi sebanyak 37 orang (80.4%). Sementara Pengasuh Anak, mayoritas berjenis kelamin Perempuan sebanyak 5 orang (83.3%) dan setengah dari pengasuh anak berusia 30–40 tahun sebanyak 3 orang (50.0%). Materi diberikan melalui power point dan diakhiri dengan sesi tanya jawab. Antusiasme Peserta PKM baik Anak maupun Pengasuh Anak untuk mengikuti kegiatan dapat dilihat dari keaktifan di sesi tanya jawab sangatlah baik.

Kata Kunci:

Bertahan Hidup, Panti Asuhan, Self-Compassion,

Pendahuluan

Panti asuhan merupakan salah satu institusi sosial yang menyediakan tempat tinggal dan pengasuhan bagi anak-anak yang kurang beruntung dan tidak memiliki keluarga yang mampu merawat mereka secara optimal (Kumalasari et al., 2023). Anak-anak tinggal di Panti Asuhan dengan berbagai alasan seperti mengalami kematian atau perceraian orangtua, kemiskinan, keluarga tidak harmonis, ketidakmampuan orang tua dalam memberikan kasih sayang dan memenuhi kebutuhan hidup anak-anaknya, dan *broken home* dapat menyebabkan hilangnya fungsi keluarga, sehingga anak harus terlepas dari kasih sayang orangtua (Pranatha et al., 2023). Anak-anak yang tinggal di panti asuhan seringkali menghadapi berbagai tantangan psikologis dan emosional, seperti rasa kesepian, ketidakpastian masa depan, serta tekanan sosial yang tinggi (Mufidah et al., 2023). Kondisi ini dapat menimbulkan perasaan rendah diri, stres, dan kecemasan yang berkelanjutan (Madani & Rahmatullah, 2024).

Dalam menghadapi situasi tersebut, kemampuan untuk mengelola emosi dan memiliki sikap kasih sayang terhadap diri sendiri (*self-compassion*) menjadi sangat penting (Zaharuddin & Wahyuni, 2021). *Self-compassion* adalah kemampuan untuk menerima dan mengasihi diri sendiri tanpa menghakimi, terutama saat menghadapi kesulitan dan kegagalan (Andayani, Hidayati, Sadwika, Hardjono, & Astriana, 2023). Dengan *self-compassion*, anak-anak dapat membangun ketahanan emosional yang kuat sehingga mampu bertahan hidup secara mental dan sosial dalam lingkungan yang menantang (Bluth, Mullarkey, & Lathren, 2018).

Namun, kenyataannya banyak anak di panti asuhan yang belum memiliki pemahaman dan keterampilan dalam menerapkan *self-compassion*. Hal ini menjadi salah satu hambatan bagi mereka dalam mengembangkan kepercayaan diri, kebahagiaan, serta kemampuan menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan upaya pemberdayaan yang terarah untuk menumbuhkan *self-compassion* pada anak-anak panti asuhan agar mereka mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik dan percaya diri. Melalui program pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan dapat memberikan edukasi tentang konsep dan praktik *self-compassion* kepada anak-anak di panti asuhan, sehingga mereka mampu membangun daya tahan psikologis yang kuat dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara menyeluruh (Marsh, Chan, & MacBeth, 2018).

Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh staf pendidik Bersama mahasiswa dari Program Studi S1 Ilmu Keperawatan dan Diploma 3 Kebidanan, Universitas Murni Teguh. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi Desa Medan Estate Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara pada tanggal 4 Oktober 2025. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dihadiri oleh 46 orang anak Panti Asuhan dengan usia 6 – 18 tahun dan 6 orang pengasuh Panti Asuhan.

Sebelum memberikan edukasi tentang *self-compassion* agar dapat bertahan hidup di Panti Asuhan, pertama sekali dimulai dengan registrasi. Selanjutnya membuka acara Pengabdian Kepada Masyarakat oleh Moderator Acara, memberikan materi dan diakhiri dengan sesi tanya jawab. Kemudian acara penutup yang dipandu oleh Moderator Acara. Bagan Alir Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tertera pada Gambar 1.



Gambar 1. Bagan Alir Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat



Gambar 1. Pelaksanaan Edukasi *self-compassion* agar dapat bertahan hidup di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi



Gambar 2. Foto Pesserta Anak Bersama Tim PKM
di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi



Gambar 3. Foto Tim PKM Bersama Kepala
Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi

Hasil

Karakteristik peserta Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan topik: *self-compassion* agar dapat bertahan hidup di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi terdiri dari Peserta Anak termasuk jenis kelamin, usia, lama tinggal di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi dan Pernah Jumpa Orang Tua Setelah Tinggal di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi; serta Peserta Pengasuh anak termasuk jenis kelamin dan usia seperti ditampilkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat
di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi

| Karakteristik Peserta | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--|------------------|-------------------|
| Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat (Anak) | | |
| Jenis Kelamin: | | |
| Laki-laki | 21 | 45.7% |
| Perempuan | 25 | 54.3% |
| Usia: | | |
| >15 Tahun | 5 | 10.9% |
| 11 - 15 Tahun | 26 | 56.5% |
| 6 - 10 Tahun | 15 | 32.6% |
| Lama Tinggal di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi: | | |
| <2 Tahun | 19 | 41.3% |
| >2 Tahun | 27 | 58.7% |
| Pernah Jumpa Orang Tua Setelah Tinggal di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi: | | |
| Pernah | 37 | 80.4% |
| Tidak Pernah | 9 | 19.6% |
| Total | 46 | 100% |
| Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat (Pengasuh Anak) | | |
| Jenis Kelamin: | | |
| Laki-laki | 1 | 16.7% |
| Perempuan | 5 | 83.3% |
| Usia: | | |
| >50 Tahun | 2 | 33.3% |
| 41 – 49 Tahun | 1 | 16.7% |
| 30 – 40 Tahun | 3 | 50.0% |
| Total | 6 | 100% |

Berdasarkan data pada Tabel 1 di atas menggambarkan karakteristik peserta PKM Anak dengan total 46 orang anak. Berdasarkan Jenis Kelamin peserta anak: mayoritas Perempuan sebanyak 25 orang (54.3%) dan Laki-laki sebanyak 21 orang (45.7%). Sedangkan mayoritas peserta anak berusia 11 – 15 tahun sebanyak 26 orang (56.5%). Mayoritas Lama Tinggal di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi adalah >2 tahun sebanyak 27 orang (58.7%) dan Mayoritas anak Pernah Jumpa Orang Tua Setelah Tinggal di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi sebanyak 37 orang (80.4%).

Sementara Pengasuh Anak, mayoritas jenis kelamin adalah Perempuan sebanyak 5 orang (83,3%) dan setengah dari pengasuh anak berusia 30 – 40 tahun sebanyak 3 orang (50,0%).

Diskusi

Karakteristik responden pada temuan sebelumnya pada remaja yang tinggal menetap di panti asuhan di Jakarta dan Bekasi dengan rentang usia 14 - 18 tahun. Jumlah anak sebanyak 140 anak yang tersebar di 12 panti asuhan di Jakarta dan Bekasi. Berbanding terbalik dengan temuan di PKM ini bawah mayoritas anak berusia 11 – 15 tahun sebanyak 26 orang (56,5%), sementara (Kawitri, Rahmawati, Listiyandini, & Rahmatika, 2019) mayoritas rata-rata usia anak adalah 15,76 tahun. Demikian juga berdasarkan jenis kelamin, temuan dalam PKM ini adalah Perempuan sebanyak 25 orang (54,3%), sedangkan (Kawitri et al., 2019) laki-laki sebanyak 73 orang (52,14%).

Dipaparkan juga ada beberapa alasan mereka tinggal di panti asuhan dan alasan utama adalah karena kondisi ekonomi sebanyak 80 orang (57,14%), salah satu dari orangtua meninggal sebanyak 42 orang (30%), kedua orangtua meninggal sebanyak 6 orang (4,29%), dan alasan lainnya seperti tinggal di jalanan sebanyak 12 orang (8,57%). Remaja yang tinggal di panti asuhan mempunya *significant others* yaitu teman sebanyak 81 orang (57,85%), pengasuh sebanyak 48 orang (34,28%), orangtua sebanyak 8 orang (5,71%), dan kerabat sebanyak 3 orang (2,14%). Ditemukan bahwa rata-rata *Self-Compassion* adalah 76,41 dan berada dalam kategori sedang dan rata-rata Resiliensi (bertahan hidup) adalah 66,54 dan berada dalam kategori sedang juga (Kawitri et al., 2019).

Studi lain yang pernah dilakukan di Panti Asuhan Al-Mustaghfirin Kota Semarang pada remaja berusia 12 - 22 tahun pada 30 anak remaja yang tinggal di panti. Mayoritas *self-compassion* berada dalam kategori sedang sebanyak 23 anak (76,7%). Sedangkan Resiliensi juga berada dalam kategori sedang sebanyak 21 anak (70,0%) (Maulida, 2024). Karakteristik subjek dalam penelitian sebelumnya dengan mayoritas anak berusia 16 tahun sebanyak 63 orang (38,1%) dan disusul berusia 15 tahun sebanyak 54 orang (32,1%). Mayoritas anak berjenis kelamin Laki-laki sebanyak 145 orang (86,9%) (Putra & Karyani, 2022).

Temuan lainnya pada remaja berusia 13 – 21 tahun yang memiliki orang tua yang bercerai dan berdomisili di wilayah Jakarta. Mayoritas remaja berusia 16 tahun sebanyak 39 orang (29,1%) dan disusul dengan berusia 15 tahun sebanyak 30 orang (22,4%). Mayoritas remaja berjenis kelamin perempuan sebanyak 84 orang (62,7%). Mayoritas pendidikan orangtua adalah SMA sebanyak 88 orang (65,7%). Mayoritas lama perceraian orangtua adalah 6 - 10 tahun sebanyak 51 orang (38,1%) dan disusul dengan 1 - 5 tahun sebanyak 48 orang (35,8%) (Elfira, 2019).

Status orang tua pasca perceraian adalah menikah lagi sebanyak 85 orang (63,4%) dan tidak menikah lagi sebanyak 49 orang (36,6%) (Elfira, 2019). *Self-compassion* pada 125 remaja (93,3%) dan berada dalam kategori tinggi. Sementara

majoritas Resiliensi pada remaja sebanyak 80 orang (59,7%) dan berada dalam kategori tinggi serta sebanyak 54 remaja (40,3%) berada dalam kategori rendah (Elfira, 2019).

Studi sebelumnya pernah dilakukan di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi pada 56 orang anak usia 6 – 18 tahun. Mayoritas anak berjenis kelamin Perempuan sebanyak 31 orang (55,35%). Usia anak paling banyak antara 11 – 15 tahun pada 32 orang (57,24%). Lama tinggal di panti asuhan Anugerah Kasih Abadi, mayoritas >2 tahun sebanyak 37 orang (66,07%). Mayoritas anak pernah jumpa orangtua sebanyak 47 orang (83,93%). *Self-compassion* pada anak dalam kategori cukup dengan jumlah 52 orang (92,9%) dan Resiliensi pada anak dalam kategori sangat tinggi dengan jumlah 21 orang (37,5%) (Simanullang & Tambunan, 2024).

Oleh karena itulah Tim Pengabdi memberikan edukasi kesehatan tentang *self-compassion* agar dapat bertahan hidup di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi. Materi diberikan melalui *power point* dan diakhiri dengan sesi tanya jawab. Antusiasme Peserta PKM baik Anak maupun Pengasuh Anak untuk mengikuti kegiatan dapat dilihat dari keaktifan di sesi tanya jawab sangatlah baik. Banyaknya permasalahan internal yang dimiliki oleh anak-anak sehingga mereka harus tinggal di Panti Asuhan, mereka membutuhkan *self-compassion* agar mampu menerima segala tantangan eksternal yang terjadi dalam hidupnya, terkait masalah dengan keluarga, sekolah, maupun masa depan yang tidak pasti (Harning, 2018). Resiliensi dapat menjadi kualitas personal seseorang yang memungkinkannya untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan dalam hidup (Ramadhani, Yuliadi, & Saniatuzzulfa, 2023). Kualitas personalnya yang dimilikinya, diharapkan individu yang mengalami kesulitan dalam hidup dapat bangkit dan tidak kalah dengan keadaan.

Kesimpulan

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan oleh staf pendidik Bersama mahasiswa dari Program Studi S1 Ilmu Keperawatan dan Diploma 3 Kebidanan, Universitas Murni Teguh. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi pada tanggal 4 Oktober 2025. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dihadiri oleh 46 orang anak Panti Asuhan dengan usia 6 – 18 tahun dan 6 orang pengasuh Panti Asuhan.

Tim Pengabdi memberikan edukasi kesehatan tentang *self-compassion* agar dapat bertahan hidup di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi. Materi diberikan melalui *power point* dan diakhiri dengan sesi tanya jawab. Antusiasme Peserta PKM baik Anak maupun Pengasuh Anak untuk mengikuti kegiatan dapat dilihat dari keaktifan di sesi tanya jawab sangatlah baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, T. R., Hidayati, F., Sadwika, P. A., Hardjono, H., & Astriana, S. (2023). Self-compassion and hardness in orphane teens. *AMCA Journal of Community Development*, 3(1), 14–18.

- Bluth, K., Mullarkey, M., & Lathren, C. (2018). Self-compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27(9), 3037–3047.
- Elfira, R. (2019). Pengaruh Self Compassion Terhadap Resiliensi Remaja Dengan Orang Tua Yang Bercerai.
- Harning, A. D. (2018). Hubungan antara Self Compassion dengan Resiliensi pada Remaja dari Keluarga Bercerai.
- 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. <https://doi.org/10.24854/jps.v7i1.879>
- Kumalasari, D. N., Devi, N. L. P. S., Rasmita, D., Hatala, T. N., Widiyastuti, N. R., Torano, F. M., ... Tambunan, D. M. (2023). *Keperawatan Anak (Panduan Praktis untuk Perawat dan Orang Tua)* (Cet. 1; P. I. Daryawanti, Ed.). Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Madani, A., & Rahmatullah, A. S. (2024). Compassion Education in Guarding Children's Psychological Development in Orphanages. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 16(1), 617–632.
- Marsh, I. C., Chan, S. W., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011–1027.
- Maulida, F. F. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Anak Asuh Di Panti Asuhan Al Mustaghfirin Semarang.
- Mufidah, A., Rukmini, Wahyuni, F., Fusfitasari, Y., Nanur, F. N., Badi'ah, A., ... Tambunan, D. M. (2023). *KESEHATAN ANAK (KONSEP DAN PENERAPAN)* (Cet. 1; A. Munandar, Ed.). Bandung: Media Sains Indonesia.
- Pranatha, A., Rini, M. T., Supriyanto, Mustaqimah, Sari, I. Y., Kusumawati, I., ... Kurdaningsih, S. V. (2023). Keperawatan Anak. In *Yayasan Kita Menulis* (Cet. 1). Sumatera Utara: Yayasan Kita Menulis.
- Putra, B. S. R., & Karyani, U. (2022). Hubungan Self-Compassion dengan Resiliensi pada Remaja SMA di Masa Pandemic Covid 19.
- Ramadhani, D., Yuliadi, I., & Saniatuzzulfa, R. (2023). Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan Ditinjau dari Kemandirian dan Religiusitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, 8(1), 11–27. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.20961/jip.v8i1.57637> Resiliensi
- Simanullang, R., & Tambunan, D. M. (2024). Hubungan Self-Compassion Dengan Resiliensi Pada Anak Usia Sekolah - Remaja Di Panti Asuhan Anugerah Kasih Abadi Medan Estate. *Indonesian Trust Nursing Journal (ITNJ)*, 2(3), 40–49.
- Zaharuddin, & Wahyuni, R. N. (2021). Hubungan antara Self-Compassion dengan Resiliensi pada Remaja Panti Asuhan Bunda Pangkalan Balai. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(4), 419–434. <https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i4.11922>