

Dinamika Belas Kasih Diri Pada Pengasuh di Panti Asuhan

Ivana Justine Yusuf¹, Nida Ul Hasanat²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

Abstrak. Anak-anak di panti asuhan seharusnya mendapatkan perlindungan, pengasuhan, dan pemenuhan kebutuhan selayaknya anak di usia mereka. Pengasuh memiliki peran krusial sebagai pengganti orang tua. Sedikitnya jumlah pengasuh dengan banyaknya beban pekerjaan menyebabkan stres sehingga memengaruhi kemampuan pengasuh dalam membangun hubungan kelekatan emosi dengan anak. Konstruk belas kasih diri (*self-compassion*) yaitu sikap individu untuk menanggapi masalah dengan kebaikan termasuk jenis koping adaptif. Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika belas kasih diri yang digunakan pengasuh untuk mengatasi tantangan pengasuhan. Wawancara semi-terstruktur dilakukan kepada lima informan yang merupakan pengasuh di panti asuhan yang merasa pernah melakukan tindakan belas kasih diri dan memiliki pengalaman kerja sebagai pengasuh setidaknya satu tahun. Hasil wawancara yang dianalisis menggunakan metode analisis fenomenologi deskriptif mendapatkan kepuasan psikologis dan sosial menjadi pengasuh, tantangan pengasuhan, dampak negatif dari tantangan pengasuhan, proses belas kasih diri, sumber dukungan, dan dualisme dalam belas kasih diri sebagai dinamika yang dialami informan dalam menerapkan belas kasih diri. Upaya ini memungkinkan pengasuh untuk menjalani pengasuhan dengan penuh empati sehingga dapat dijadikan acuan bagi pengelola panti asuhan untuk melaksanakan pelatihan yang berkaitan dengan belas kasih diri.

Kata kunci: *belas kasih diri, tantangan pengasuhan, pengasuh anak, panti asuhan*

Abstract. *Children in orphanage must receive protection, parenting, and needs fulfilment same as children in their age. Caregivers play an important role as a substitute for parents. The small number of caregivers with a large workload causes stress and it affects the caregivers' ability to build emotion attachment with children. The construct of self-compassion describes individual's attitude of responding to problems with kindness and it is included as adaptive coping style. This qualitative phenomenological study aims to discover the dynamics of self-compassion that caregivers use when facing parenting challenges. Semi-structured interviews were conducted with five orphanage's caregivers as this research informants who felt they had committed acts of self-compassion and had at least one year of work experience as caregiver. The interview results were analyzed using descriptive phenomenological analysis method found psychological and social satisfaction become caregiver, parenting challenges, the negative impact of parenting challenges, the process of self-compassion, sources of support, and dualism in self-compassion as a dynamic process experienced by caregivers in applying self-compassion. This process enables caregivers to provide care with empathy so it can be used as a reference for orphanage's stakeholder to carry training related to self-compassion.*

Keywords: *self-compassion, parenting challenges, child caregivers, orphanage*