

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas dari pelatihan *Enhancing Self-Compassion Program* (ESP) yang digunakan dalam meningkatkan *self-compassion* pada remaja di panti asuhan Yayasan Pendidikan Islam Miftahul Jannah, Aceh Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test*. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 8 perempuan dan 7 laki-laki, dengan rentang usia 13-19 tahun, menetap di Panti Asuhan Miftahul Jannah dan bersedia mengikuti pelatihan dari awal hingga akhir. Pengumpulan data *pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan Skala *Self-Compassion* yang diadopsi dari Sugianto, dkk (2020) dengan nilai validitas CFI 0,910 dan reliabilitas 0,872. *Treatment* dalam penelitian ini adalah pelatihan ESP yang dimodifikasi dari Sari & Prasetyaningrum (2022). Hasil penelitian menunjukkan tidak terjadi peningkatan *self-compassion* pada remaja di Panti Asuhan Miftahul Jannah setelah mengikuti pelatihan ESP dengan nilai signifikansi sebesar 0,147 ($p > 0,05$). Namun demikian, pada aspek *overidentification* mengalami perubahan signifikan sebesar 0,025. Oleh karena itu, hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu H_a ditolak dan H_o diterima, artinya tidak ada perbedaan *self-compassion* pada remaja di Panti Asuhan Miftahul Jannah sesudah mengikuti pelatihan ESP. Pelatihan ESP tidak efektif meningkatkan *self-compassion* pada remaja di Panti Asuhan Miftahul Jannah dapat terjadi karena beberapa variabel sekunder yang tidak homogen dari partisipan seperti usia, tingkat pendidikan, waktu pelatihan, serta kondisi partisipan yang mengaku kelelahan karena baru pulang dari sekolah.

Kata kunci: pelatihan ESP, self-compassion, remaja, panti asuhan