

GAMBARAN SELF-COMPASSION SISWA DI SMA NEGERI SE-JAKARTA PUSAT

Eka Wahyuni¹
Titun Arsita²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran *self-compassion* siswa di SMA Negeri se-Jakarta Pusat. Sampel penelitian ini adalah siswa di SMA Negeri se-Jakarta Pusat sebanyak 1348 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik multistage random sampling. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan survei dan dianalisis dengan menggunakan persentase Hasil penelitian menunjukkan *self-compassion* siswa di SMA Negeri se-Jakarta Pusat cukup baik, dengan sebagian besar siswa berada pada kategori sedang sebesar 68.47%. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa masih perlu diadakan peningkatan karena masih ada kecenderungan untuk melakukan kritik diri, merasa terasing, dan melebih-lebihkan masalah dan perasaan saat mengalami masalah. Oleh sebab itu, guru BK perlu memberikan layanan preventif dan responsif untuk meningkatkan *self-compassion* pada siswa melalui layanan klasikal maupun layanan individual.

Kata Kunci : *self-compassion, siswa SMA, Jakarta Pusat*

Abstract

This study aims to get a profile of students' self-compassion in State High Schools throughout Central Jakarta. The samples were 1348 students in State High Schools in Central Jakarta. This research uses a multistage random sampling as a sampling technique. The method used is a quantitative method. The data collection was carried out using surveys and analyzed using percentages. The result showed that students' self-compassion in State High Schools in Central Jakarta was fairly well, with most students got the medium category at 68.47%. This result indicates that some improvements are needed because students still have a tendency to self-criticize, feel alienated, and exaggerate problems and feelings when experiencing problems. Therefore, the schools' counselors need to provide preventive and responsive services to improve self-compassion for students through both classical and individual services.

Keywords: *self-compassion, high school student, Central Jakarta*

¹ Universitas Negeri Jakarta, wahyuni.eka@gmail.com

² Universitas Negeri Jakarta, titunarsita@gmail.com

PENDAHULUAN

Siswa SMA berada pada usia 15-18 tahun, yang menurut Santrock (2011) mereka masuk dalam kategori remaja tengah. Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Nurhayati, 2015). Masa remaja digambarkan sebagai masa yang penuh masalah dan membutuhkan banyak penyesuaian diri karena terjadinya perubahan harapan, peran sosial, dan perilaku (Hurlock, 2006). Perubahan itu dapat memicu konflik seperti perilaku melawan dan menyebabkan munculnya emosi negatif seperti kecemasan, iri, perasaan marah karena kondisi lingkungan sekitar yang tidak sesuai, dan kurang merasa puas dengan hidup yang dijalani (Batubara, 2016; Chung, 2016). Dalam menghadapi hal tersebut, remaja harus memiliki kesadaran, kesabaran, rasa toleransi, kemampuan untuk memecahkan masalah, memiliki moralitas, kemampuan menjalin relasi sosial, kemampuan mengendalikan stres, dan kemampuan untuk berkompromi dengan diri untuk dapat melewati masa ini (Masturi, 2010).

Emosi-emosi negatif pada remaja jika dirasakan terus-menerus tanpa ada penyelesaian dapat menghambat remaja melewati masa transisinya (Berking, Orth, Wupperman, Meier, & Caspar, 2008). Selain itu, emosi negatif dapat memicu gejala depresi dan membuat remaja cenderung menyalahkan serta mengkritik diri sendiri (Arimitsu & Hofmann, 2017). Untuk mengelola emosi-emosi negatif tersebut, mereka perlu memiliki *self-compassion*.

Self-compassion penting dimiliki oleh remaja karena dapat membantu remaja untuk mengatasi berbagai masalah kehidupannya. *Self-compassion* dapat mengurangi kecemasan remaja dalam situasi yang berkaitan dengan harga diri (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). *Self-compassion* membantu remaja sebagai individu agar mampu bertahan, memahami, dan menyadari makna dari sebuah masalah sebagai hal yang positif (Breines & Chen, 2012).

Remaja yang memiliki *self-compassion* rendah akan mengalami stres bahkan depresi karena tidak mampu menerima kondisi diri dan menyalahkan diri sendiri (Bergen-Cico & Cheon, 2014; Bluth & Blanton, 2015; Lin, Mack, Enright, Krahn, & Baskin, 2004). *Self-compassion* dapat menurunkan berbagai masalah yang dihadapi oleh remaja, seperti tingkat depresi akibat kecenderungan ingin tampil sempurna, alienasi atau perasaan terasing dari orang lain, rasa malu, dan perfeksionisme yang memberikan batas pada harapan yang tidak realistis (Boersma, Håkanson, Salomonsson, & Johansson, 2015; Ferrari, Yap, Scott, Einstein, & Ciarrochi, 2018; Hasanah & Hidayati, 2017).

Self-compassion yang rendah juga berdampak pada penerimaan diri yang menjadikan remaja sulit memaafkan diri atas masalah yang terjadi (Kaminer, Stein, Mbanga, & Zungu-Dirwayi, 2001; Neff & McGehee, 2010). Pada beberapa kondisi, remaja perempuan dilaporkan melakukan kritik diri lebih banyak daripada remaja laki-laki (Yarnell & Neff, 2013). Hal ini menyebabkan mereka merasa keberadaannya tidak pantas di lingkungan sekitar (Neff, 2011). Dalam kaitannya dengan hal ini, *self-compassion* dapat meningkatkan penerimaan diri agar remaja dapat secara utuh menerima kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya (Neff, 2003).

Studi pendahuluan menggunakan instrumen yang peneliti kembangkan berdasarkan kisi-kisi *self-compassion scale* (SCS) dilakukan disalah satu SMA Negeri Jakarta Pusat dengan jumlah responden sebanyak 36 orang siswa menunjukkan skor rata-rata *self-compassion* sebesar 2,48 termasuk dalam kategori rendah. Dengan rincian pada setiap responden yaitu 61,11% responden tergolong dalam kategori rendah, 36,11% responden tergolong dalam kategori sedang, dan 2,78% responden tergolong dalam kategori tinggi.

Self-compassion diperlukan karena remaja memiliki masa yang rentan untuk melakukan kritik diri (Neff, 2003). Untuk itu, penelitian ini ingin mengetahui

gambaran *self-compassion* yang menjadi potensi bagi remaja untuk mengatasi masalah-masalahnya. Survei peneliti tentang gambaran *self-compassion* siswa penting sebagai dasar data Guru Bimbingan dan Konseling mengetahui taraf *self-compassion* siswa untuk membantu meningkatkan *self-compassion* siswa yang berada dalam kategori rendah dan sedang, serta mempertahankan dan mengembangkan potensi siswa yang kategori *self-compassion* tinggi.

Self-Compassion

Neff (2011) menyatakan *Self-Compassion* merupakan adanya perasaan peduli dan upaya mendukung diri sendiri saat mengalami masalah. *Self-Compassion* dapat mempengaruhi remaja dalam mengatasi pandangan diri yang negatif. Remaja yang memiliki *Self-Compassion* akan menerima ketidaksesuaian dengan perasaan tenang sehingga membuka kesadaran diri, bukan justru menghindar dan terputus dari kondisi tersebut. *Self-Compassion* membantu remaja untuk menghindari pemikiran negatif pada saat mencari solusi atas ketidaksesuaian yang terjadi, serta tidak melebih-lebihkannya yang justru akan membuat remaja semakin terlarut dalam masalah. Komponen dalam *self-compassion* adalah *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness* dan *over-identified*.

Self-kindness mengutamakan pemahaman kelemahan dan kesalahan daripada menyalahkan diri sendiri (*self-judgement*). *Self-judgement* adalah kondisi dimana individu melakukan kritik diri sendiri atas masalah yang sedang dihadapi.

Common humanity merujuk pada definisi bahwa individu itu fana, rentan dan tidak sempurna. Oleh karena itu, kasih sayang melibatkan pengakuan bahwa masalah dan ketidakmampuan adalah bagian dari pengalaman individu. Hal ini bertolak belakang dengan *isolation* atau perasaan terisolasi karena tidak memiliki hal-hal seperti yang individu inginkan.

Mindfulness adalah keadaan dimana individu mengamati pikiran dan perasaan apa adanya, tanpa berusaha menekan atau menolaknya. Individu tidak mengabaikan rasa sakit dan merasakan rasa kasihan pada diri pada saat yang bersamaan. *Mindfulness* berlawanan dengan *over-identified*. *Over-identified* adalah reaksi berlebihan individu ketika menghadapi suatu permasalahan. Apabila individu terfokus pada ketakutan dan kecemasan dalam menghadapi suatu permasalahan, individu akan merasakan banyak rasa sakit yang tidak beralasan. Dalam kasus ini, *mindfulness* mengajak individu untuk tidak berlebihan dalam mendefinisikan perasaan maupun pikirannya sehingga individu dapat bersih dari pikiran negatifnya.

Ada lima faktor keberhasilan untuk menumbuhkan *Self-Compassion* dalam diri individu menurut Germer (2009), kelima kunci tersebut melalui fisik, mental, emosional, hubungan dengan orang lain, dan spiritual.

Menurut Neff dan Knox (2017) *self-compassion* berdampak pada kesejahteraan individu karena memberikan perasaan positif dalam menerima masalah yang ada pada diri, motivasi diri karena *self-compassion* akan menyadarkan individu bahwa mereka tidak dapat selalu mendapatkan apa yang diinginkan, kesehatan fisik dan mental, citra tubuh agar individu dapat menerima tanpa syarat diri mereka sendiri dan merangkul kekurangan dengan rasa iba, dan hubungan interpersonal yang menjadikan individu memiliki kepedulian yang tinggi terhadap kesulitan orang lain.

Neff (2011) manfaat *self-compassion* adalah agar individu memiliki ketahanan emosional, mengembangkan harga diri, serta menumbuhkan motivasi dan perkembangan diri. Germer (2009) *self-compassion* akan memberikan penerimaan diri yang sesungguhnya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Populasinya adalah siswa SMA Negeri se-Jakarta Pusat. Adapun populasi siswa SMA Negeri di Jakarta Pusat sebanyak 8.817 siswa dari 13 SMA Negeri di Jakarta Pusat. Sampel yang didapatkan berjumlah 1348 siswa dari seluruh SMA Negeri se-Jakarta Pusat.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Gugus Bertahap Ganda atau Multistage Random Sampling. Pengambilan sampel dilakukan secara bertahap berdasarkan wilayah-wilayah tersebut dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Populasi sampel pertama terdiri dari seluruh kecamatan di wilayah Jakarta Pusat.
2. Sampel kedua terdiri dari 13 sekolah dari seluruh kecamatan.
3. Sampel ketiga terdiri dari 2-3 kelas terpilih secara acak pada setiap sekolah.

Instrumen yang digunakan adalah terjemahan dari *Self-Compassion Scale*. Item yang digunakan berjumlah 26 butir. Keseluruhan item valid dengan koefisien validitas berkisar dari 0,310-0,619 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,83.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri yang ada di wilayah Jakarta Pusat dengan menyebarkan instrumen kepada siswa mengenai gambaran *self-compassion* pada siswa di SMA negeri se-Jakarta Pusat. Jumlah sampel yang didapatkan adalah 1348 dengan rincian 551 siswa laki-laki dan 797 siswa perempuan.

Rentang Skor	Kategori-	Jum	Persen-
	sasi	-lah	tase
$X < 2,50$	Rendah	91	6,75%
$2,50 \leq X \leq 3,50$	Sedang	923	68,47%
$X > 3,50$	Tinggi	334	24,78%

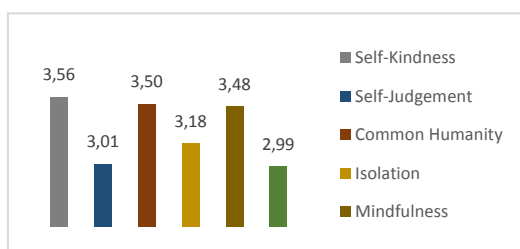
Table 1. *Self-Compassion* Siswa

Self-compassion siswa di SMA Negeri se-Jakarta Pusat berada pada kategorisasi sedang dengan skor rata-rata sebesar 3,23 (68,47%). Menurut Neff dan Knox (2017) hal ini menunjukkan siswa memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri, cukup memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri, cukup dapat menawarkan kehangatan pada diri sendiri, cukup memberikan kenyamanan pada diri sendiri serta cukup dapat menawarkan penerimaan tanpa syarat terhadap diri sendiri saat menghadapi masa-masa sulit seperti kegagalan, penderitaan, kesedihan dan ketidaksempurnaan. Namun siswa yang masuk pada kategori sedang cukup memiliki sikap menyerang pada kekurangan diri, cukup mencaci kekurangan diri di saat menghadapi masa-masa sulit seperti kegagalan, penderitaan, kesedihan dan ketidaksempurnaan. Siswa cukup mampu mengakui ketidaksempurnaan yang dimiliki oleh setiap manusia, cukup mengakui bahwa kegagalan pernah dialami oleh setiap manusia, cukup mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan serta cukup mampu mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup. Siswa cukup merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan. Siswa juga menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang cukup seimbang, cukup mengabaikan pengalaman yang menyakitkan, cukup menguatkan pengalaman yang menyakitkan, cukup mengabaikan perasaan yang sakit serta cukup menguatkan perasaan yang sakit. Siswa masih cukup terbawa oleh situasi / keadaan yang menyedihkan / menyakitkan serta cukup bersikap melebih-lebihkan situasi / keadaan yang tidak menyenangkan. Menurut Mackintos, Power, Schwannauer, dan Chan (2018) siswa dengan *self-*

compassion sedang cenderung cukup memiliki harga diri lebih tinggi, menerima kesalahan dan kekurangan diri.

Hasil penelitian ini sesuai dengan Marshall, Parker, Ciarrochi, Sahdra, Jackson, dan Heaven (2015) yang menemukan rata-rata *self-compassion* responden siswa berada pada kategori sedang yang menggambarkan siswa dapat memaafkan diri sendiri atas kegagalan yang dialami dan menyadari bahwa kegagalan merupakan hal yang wajar dialami remaja sebagai manusia. Penelitian Jiang, You, Hou, Du, Lin, Zheng, dan Ma (2016) juga menemukan rata-rata *self-compassion* responden siswa sedang dengan makna bahwa siswa dapat berdamai dengan rasa sakit emosional yang sedang dialami.

Hasil *self-compassion* siswa berada pada kategori sedang dipengaruhi oleh karakteristik perkembangan siswa sebagai remaja yang menurut Hurlock (2006) tidak realistis menjadikan siswa cenderung melihat dirinya dan orang lain sebagaimana yang dia inginkan, bukan sebagaimana adanya. Germer (2009) menjelaskan remaja yang mengalami perubahan fisik terkadang mendapatkan kritikan dari orang di sekitarnya. Saat seperti ini, menurut Santrock (2007) dapat membuat siswa rentan mengalami stress, kemarahan, dan memicu munculnya masalah lain yang mengganggu aktivitasnya di lingkungan, salah satunya di sekolah.

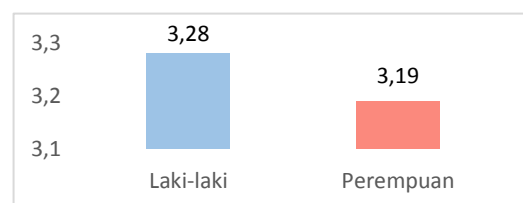


Grafik 1 Komponen *Self-Compassion*

Bila dilihat dari keenam komponen, komponen yang memiliki kategori tinggi adalah self-kindness (3,56) dan kelima komponen yaitu *common humanity* (3,50), *mindfulness* (3,48), *isolation* (3,18), *self-judgement* (3,01), dan *over-identified* (2,99)

berada pada kategori sedang. Menurut Neff (2011) hal ini menggambarkan bahwa siswa cenderung dapat menerima kelebihan dan kekurangan diri, cenderung cukup memahami bahwa individu tidak ada yang sempurna, cenderung cukup mampu mengontrol emosi negatif, dan memiliki kecenderungan cukup tidak berlebihan dalam menghadapi masalah.

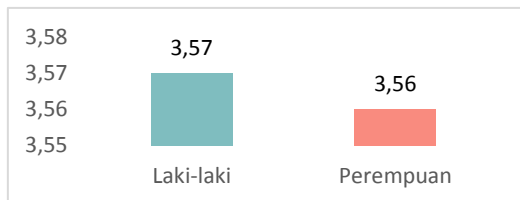
Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Chishima, Mizuno, Sugawara, dan Miyagawa (2018) yang menemukan bahwa komponen *self-compassion* responden yang paling tinggi adalah *over-identified* (3,51) yang berada pada kategori tinggi dan kelima komponen lain yaitu *self-judgement* (3,46), *mindfulness* (2,89), *isolation* (2,88), *common humanity* (2,69), dan *self-kindness* (2,68) berada pada kategori sedang. Siswa didefinisikan siswa cenderung belum cukup menyeimbangkan sudut pandang dalam emosi negatif. Selain itu, hasil berbeda juga didapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh Cunha, Xavier, & Castilho (2016) ditemukan bahwa *self-kindness* (2,86), *self-judgement* (2,88), *common humanity* (3,02), *isolation* (2,94), *mindfulness* (3,05), *over-identified* (2,85). Ini menggambarkan siswa cenderung cukup menyeimbangkan sudut pandang dalam emosi negatif, cenderung cukup memahami bahwa individu tidak sempurna, cenderung melakukan kritik diri.



Grafik 2 *Self-Compassion* Siswa Laki-laki dan Perempuan

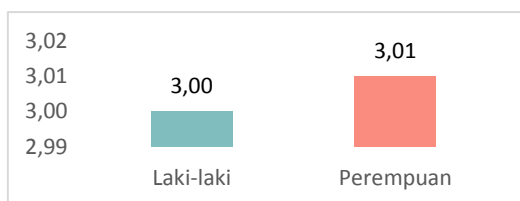
Skor siswa laki-laki sebesar 3,28 dan skor perempuan sebesar 3,19. Terdapat kecenderungan bahwa siswa laki-laki memiliki *self-compassion* lebih tinggi sebesar 0,09 dari skor siswa perempuan. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Bluth, Campo, Futch, & Gaylord (2017), penelitian Castilho, Carvalho,

Marques, dan Pinto-Gouveia (2017), dan penelitian Bluth dan Blanton (2015) yang menunjukkan *self-compassion* siswa laki-laki cenderung lebih tinggi daripada siswa perempuan.



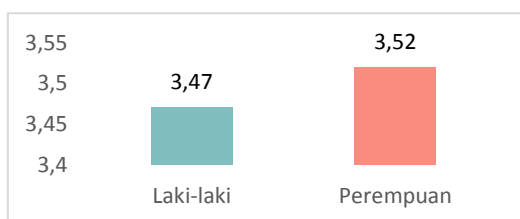
Grafik 3 *Self-Kindness*

Self-kindness siswa laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang meskipun ada kecenderungan skor siswa laki-laki lebih tinggi daripada skor siswa perempuan sebesar 0,01.



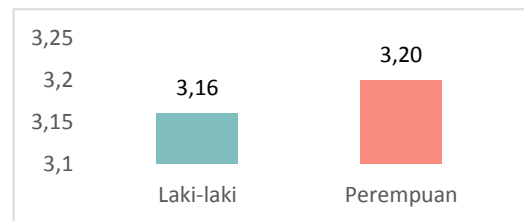
Grafik 4 *Self-Judgement*

Self-judgement siswa laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang meskipun ada kecenderungan skor siswa perempuan lebih tinggi daripada skor laki-laki sebesar 0,01.



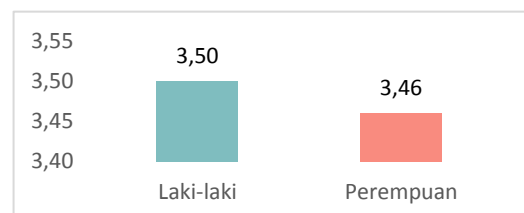
Grafik 5 *Common Humanity*

Common humanity siswa laki-laki dan perempuan pada kategori sedang meskipun ada kecenderungan skor siswa perempuan lebih tinggi daripada skor siswa laki-laki sebesar 0,05.



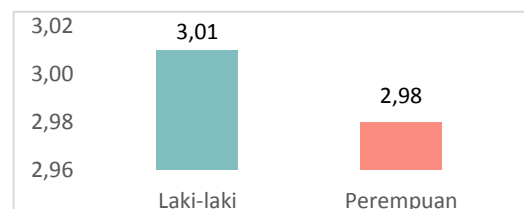
Grafik 6 *Isolation*

Isolation siswa laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang meskipun ada kecenderungan skor siswa perempuan lebih tinggi daripada skor laki-laki sebesar 0,04.



Grafik 7 *Mindfulness*

Mindfulness siswa laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang meskipun ada kecenderungan skor siswa laki-laki lebih tinggi daripada skor perempuan sebesar 0,04.



Grafik 8 *Over-identified*

Over-identified siswa laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang meskipun ada kecenderungan skor siswa laki-laki lebih tinggi daripada skor perempuan sebesar 0,03.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-judgement* siswa laki-laki (3,00) cenderung lebih rendah 0,01 daripada siswa perempuan (3,01). Hal ini selaras dengan penelitian Yarnel dan Neff (2013) yang menemukan pada beberapa kondisi, siswa perempuan dilaporkan melakukan kritik diri lebih banyak daripada siswa laki-laki. Penelitian Neff (2011) menunjukkan bahwa wanita memiliki lebih banyak hal yang perlu

dipikirkan termasuk kejadian negatif di masa lalu daripada laki-laki sehingga perempuan dapat mengalami depresi dan kecemasan dua kali lipat dibandingkan laki-laki. Laki-laki menggunakan kemarahannya untuk menghadapi kesulitan atau ketidakmampuan. Kemarahan membuat mereka merasa tangguh dan menutupi semua perasaannya yang lemah. Menurut Pasiak (Amin, 2018) pemahaman perbedaan biologis laki-laki dan perempuan akan lebih mendalam dengan memahami struktur otak manusia. Terkait hal itu struktur otak laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan anatomi yang akan berimplikasi pada perbedaan cara dan gaya melakukan sesuatu. Menurut Amin (2018) secara umum hipotalamus laki-laki terutama pada preoptic region berukuran 2,5-3 kali besar dari perempuan. Kondisi ini menjadikan laki-laki lebih peka terhadap stimulus (suara dan sentuhan) daripada emosi, perempuan sebaliknya.

Menurut Neff dan McGehee (2010) salah satu yang berkontribusi pada *Self-compassion* siswa adalah peran orangtua. Keluarga merupakan tempat siswa bergantung dari awal kehidupannya. Orangtua diharapkan dapat menjelaskan hal-hal, membantu siswa untuk menghadapi sebuah ketakutan dan menjaga siswa merasa nyaman. Namun, ada beberapa orangtua yang berusaha untuk mengontrol siswa dengan memberikan kritik untuk menjauhkan siswa dari masalah atau meningkatkan perilaku mereka. Kritik diri terus-menerus dapat membuat siswa merasa tidak berharga dan depresi. Menurut Moreira, Gouveia, dan Canavarro (2018), orangtua juga berperan untuk menciptakan lingkungan keluarga yang baik dan suportif akan dapat menginternalisasi sifat-sifat responsif dan penuh kasih dari orangtua kedalam hubungan intrapersonal yang sehat. Dengan begitu, siswa juga dapat mengembangkan strategi regulasi emosi yang adaptif agar untuk mengendalikan emosi negatif. Menurut Gouveia, Carona, Canavarro, dan Moreira (2016) orangtua yang mampu membangun lingkungan

minim tekanan dapat membantu siswa untuk meningkatkan *self-kindness* agar dapat mendukung diri saat berada dalam masalah. Pepping, Davis, P, O'Donovan, dan Pal (2015) juga menjelaskan bahwa orangtua yang hangat akan membuat siswa merasa lebih aman dan nyaman dalam hubungan orangtua-anak, sehingga terhindar dari perasaan tidak dicintai dan diabaikan.

Menurut Chishima, Mizuno, Sugawara, dan Miyagawa (2018) *self-compassion* berkaitan dengan coping stress individu. *Self-compassion* berpengaruh untuk mengurangi perasaan terancam dan memberikan kemampuan untuk mengendalikan tekanan karena sadar bahwa kesulitan dan masalah merupakan bagian dari kondisi manusia. Sehingga siswa mengambil sudut pandang yang seimbang daripada fokus pada masalah yang terjadi. Sehingga, semakin tinggi coping stress siswa, semakin tinggi pula *self-compassion* yang dimiliki.

Menurut Neff (2011) siswa dengan *self-compassion* sedang masih perlu diadakan peningkatan karena masih ada kecenderungan untuk melakukan kritik diri, merasa terasing, dan melebih-lebihkan masalah dan perasaan saat mengalami masalah. Menurut Hidayati (2018) pelatihan psikodrama dapat membuat siswa sebagai individu memiliki ruang untuk meluapkan emosi yang terhambat, terlibat aktif dalam penyelesaian masalah, dan terbuka terhadap pengalaman hidupnya. Aktifitas dalam proses psikodrama ini dapat meningkatkan keterbukaan individu terhadap pengalaman-pengalamannya sehingga mampu meningkatkan *self compassion*nya.

Menurut Bluth dan Blanton (2015) *self-compassion* bagi siswa khususnya siswa perempuan dapat ditingkatkan dengan mengadakan pelatihan peningkatan *self-compassion* untuk mengajarkan siswa peka terhadap situasi yang genting namun tetap dapat memberikan kebaikan pada diri sendiri dalam situasi tersebut. Hal ini membantu siswa perempuan untuk menyadari bahwa masalah yang mereka alami adalah bagian dari proses

perkembangan diri. Pelatihan ini dapat membantu siswa perempuan menurunkan tingkat stres mereka, perasaan terisolasi, dan menumbuhkan rasa percaya dan kepedulian diri. Selain itu, pelatihan ini membantu siswa mengurangi emosi negatif yang sering dihadapi dalam fase perkembangan dan memfasilitasi siswa untuk menjadi orang dewasa yang sehat dan penuh kasih sayang.

Menurut Moreira, Carona, Silva, Nunes, dan Canavarro, M (2016) ternyata orangtua perlu memiliki *self-compassion*. Hal ini berkaitan dengan orangtua yang memiliki *self-kindness* akan lebih sedikit melakukan kritik diri dan percaya dengan kemampuannya sebagai orangtua. Orangtua yang memiliki *common humanity* juga akan menerima kekurangan dan keterbatasan anak-anak mereka. Hal ini dapat membantu orangtua untuk meningkatkan kesadaran diri dan emosinya agar dapat menahan rekasi berlebihan perilaku siswa sebagai anak yang tidak sesuai dengan harapannya.

Penelitian Albertson, Neff, dan Dill-Shackleford (2015) menemukan bahwa *self-compassion* dapat ditingkatkan dengan mendengarkan podcast tentang meditasi dan *self-compassion*. Mendengarkan secara aktif selama tiga minggu podcast ini berpengaruh pada citra diri individu, khususnya pada wanita yang cenderung melakukan kritik diri lebih banyak daripada laki-laki. Aktivitas ini dapat menurunkan kecewaan diri atas tubuh yang dimiliki.

Menurut Beaumont, Irons, Rayner, & Dagnall (2016) pelatihan kesehatan dengan tema *compassion* dapat meningkatkan *self-compassion* dan menurunkan kritik diri. Mempelajari cara mendukung diri dan meningkatkan *self-compassion* dapat menurunkan kritik diri saat siswa sebagai individu mengalami kegagalan.

Menurut Khorami, Moeini, & Ghamarani (2016) pelatihan *self-compassion*, keduanya dapat meningkatkan *self-compassion*. Selain itu, menurut Ko, Grace, Chavez, Grimleya, Dalrymple, & Olson (2018) seminar tentang *self-*

compassion dapat meningkatkan kepedulian dan kesejahteraan diri.

Keterbatasan dari penelitian ini adalah penelitian ini hanya dilakukan di SMA Negeri di Kota Jakarta Pusat, maka hasilnya tidak dapat digeneralisasikan pada remaja di SMA Negeri di Provinsi DKI Jakarta dan tidak dapat digeneralisasikan dengan sekolah lainnya seperti SMA Swasta atau Sekolah Menengah Kejuruan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian *self-compassion* siswa di SMA Negeri se-Jakarta Pusat yang dipaparkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* siswa cukup baik dengan skor 3,23. Hal ini menggambarkan siswa cukup memiliki kecenderungan untuk peduli terhadap diri sendiri, cukup memiliki kecenderungan untuk memahami diri sendiri, Namun siswa yang masuk pada kategori sedang cukup memiliki sikap mencaci kekurangan diri. Siswa cukup mampu mengakui ketidaksempurnaan yang dimiliki oleh setiap manusia, Siswa juga menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang cukup seimbang. Siswa masih cukup terbawa oleh situasi yang menyedihkan, serta cukup bersikap melebih-lebihkan situasi yang tidak menyenangkan.

Self-compassion siswa laki-laki memiliki skor 3,28 dan siswa perempuan memperoleh skor 3,19. Kecenderungan ini didasarkan dari beberapa kondisi, dimana siswa perempuan dilaporkan melakukan kritik diri lebih banyak daripada siswa laki-laki dan perempuan memiliki lebih banyak hal yang perlu dipikirkan termasuk kejadian negatif di masa lalu daripada laki-laki.

Hasil penelitian berdasarkan komponen, komponen yang memiliki kategori tinggi adalah *self-kindness* (3,56). Kemudian, kelima komponen lain berada pada kategori sedang; yaitu *common humanity* (3,50), *mindfulness* (3,48), *isolation* (3,18), *self-judgement* (3,01), dan *over-identified* (2,99). Kecenderungan ini didasari oleh

karakteristik perkembangan siswa sebagai remaja, peran orangtua siswa di rumah, dan coping stress siswa sebagai individu.

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya mengenai *self-compassion* pada siswa dengan melihat faktor pengaruh *self-compassion* yang belum dibahas dalam penelitian ini, seperti faktor spiritual. Kemudian, diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengkaji *self-compassion* yang dikaitkan dengan variabel lain dan melakukan penelitian eksperimen.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Amin, M. S. (2018). Perbedaan Struktur Otak dan Perilaku Belajar Antara Pria dan Wanita; Eksplanasi dalam Sudut Pandang Neuro Sains dan Filsafat. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.23887/jfi.v1i1.13973>
- Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2017). Effects of compassionate thinking on negative emotions. *Cognition and Emotion*, 31(1), 160–167. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1078292>
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Beaumont, E., Irons, C., Rayner, G., & Dagnall, N. (2016). Does Compassion-Focused Therapy Training for Health Care Educators and Providers Increase Self-Compassion and Reduce Self-Persecution and Self-Criticism? *Journal of Continuing Education in the Health Professions*, 36(1), 4–10. <https://doi.org/10.1097/CEH.00000000000000023>
- Bergen-Cico, D., & Cheon, S. (2014). The Mediating Effects of Mindfulness and Self-Compassion on Trait Anxiety. *Mindfulness*, 5(5), 505–519. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0205-y>
- Berking, M., Orth, U., Wupperman, P., Meier, L. L., & Caspar, F. (2008). Prospective effects of emotion-regulation skills on emotional adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 55(4), 485–494. <https://doi.org/10.1037/a0013589>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-being in A Large Adolescent Sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840–853. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>
- Boersma, K., Håkanson, A., Salomonsson, E., & Johansson, I. (2015). Compassion Focused Therapy to Counteract Shame, Self-Criticism and Isolation. A Replicated Single Case Experimental Study for Individuals With Social Anxiety. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45(2), 89–98. <https://doi.org/10.1007/s10879-014-9286-8>
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Castilho, P., Carvalho, S. A., Marques, S., & Pinto-Gouveia, J. (2017). Self-Compassion and Emotional Intelligence in Adolescence: A Multigroup Mediation Study of the Impact of Shame Memories on Depressive Symptoms. *Journal of Child and Family Studies*, 26(3), 759–768. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0613-4>
- Chishima, Y., Mizuno, M., Sugawara, D., & Miyagawa, Y. (2018). The Influence of Self-Compassion on Cognitive Appraisals and Coping with Stressful Events. *Mindfulness*, 9(6), 1907–1915. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0933->

- 0
- Chung, M.-S. (2016). Relation Between Lack of Forgiveness and Depression. *Psychological Reports, 119*(3), 573–585. <https://doi.org/10.1177/0033294116663520>
- Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the Self-Compassion Scale. *Personality and Individual Differences, 93*, 56–62. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.023>
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLOS ONE, 13*(2), e0192022. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022>
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford Press.
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: the Mediating Role of Mindful Parenting. *Mindfulness, 7*(3), 700–712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Hasanah, F., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Alienasi Pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Empati, 5*(4), 750–756.
- Hidayati, F. (2018). Penguatan Karakter Kasih Sayang “Self Compassion” Melalui Pelatihan Psikodrama. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula, 93*–101.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jiang, Y., You, J., Hou, Y., Du, C., Lin, M.-P., Zheng, X., & Ma, C. (2016). Buffering the effects of peer victimization on adolescent non-suicidal self-injury: The role of self-compassion and family cohesion. *Journal of Adolescence, 53*, 107–115. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.09.005>
- Kaminer, D., Stein, D. J., Mbanga, I., & Zungu-Dirwayi, N. (2001). The Truth and Reconciliation Commission in South Africa: relation to psychiatric status and forgiveness among survivors of human rights abuses. *British Journal of Psychiatry, 178*(4), 373–377. <https://doi.org/10.1192/bjp.178.4.373>
- Ko, C. M., Grace, F., Chavez, G. N., Grimley, S. J., Dalrymple, E. R., & Olson, L. E. (2018). Effect of Seminar on Compassion on student self-compassion, mindfulness and well-being: A randomized controlled trial. *Journal of American College Health, 66*(7), 537–545. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1431913>
- Lin, W.-F., Mack, D., Enright, R. D., Krahn, D., & Baskin, T. W. (2004). Effects of Forgiveness Therapy on Anger, Mood, and Vulnerability to Substance Use Among Inpatient Substance-Dependent Clients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*(6), 1114–1121. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.6.1114>
- Mackintosh, K., Power, K., Schwannauer, M., & Chan, S. W. Y. (2018). The Relationships Between Self-Compassion, Attachment and Interpersonal Problems in Clinical Patients with Mixed Anxiety and Depression and Emotional Distress. *Mindfulness, 9*(3), 961–971. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0835-6>
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven, P. C. L. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences, 74*, 116–121. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.013>
- Masturi, A. (2010). Membangun Relasi Sosial Melalui Komunikasi Empatik (Perspektif Psikologi Komunikasi). *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi, 4*(1), 14–31. <https://doi.org/10.24090/KOMUNIKA.V4I1.135>
- Moreira, H., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2018). Is Mindful Parenting Associated with Adolescents’ Well-being in Early and Middle/Late Adolescence? The Mediating Role of Adolescents’ Attachment Representations, Self-Compassion and Mindfulness. *Journal of*

- Youth and Adolescence*, 47(8), 1771–1788. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0808-7>
- 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: The proven power of being kind to yourself*. New York: Harper Collins.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., & Knox, M. C. (2017). Self-Compassion. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1–8). https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1159-1
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Nurhayati, T. (2015). Perkembangan perilaku psikososial pada masa pubertas. *EDUEKSOS: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Ekonomi*, 4(1). <https://doi.org/10.24235/edueksos.v4i1.649>
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual Differences in Self-Compassion: The Role of Attachment and Experiences of Parenting in Childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104–117. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.955050>
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak* (11th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development* (5th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, Interpersonal Conflict Resolutions, and Well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146–159. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>