

Profil *Self-Compassion* Peserta Didik SMAN 1 Nagrak dan Implikasinya pada Bimbingan dan Konseling

Restu Afdal Ramadhan¹

Syamsu Yusuf²

Ipah Saripah³

Abstrak

Fase remaja sering kali mengalami tekanan emosional, akademik dan keluarga. Sering kali karena konsep diri remaja yang belum matang dalam menghadapi tekanan tersebut, remaja mengalami banyak kegagalan yang membuat remaja stres, cemas dan depresi. Oleh karena itu, remaja harus menguasai sikap *self-compassion* yakni baik kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan. Metode penelitian menggunakan kuantitatif survey dengan sampel 105 partisipan yang duduk di sekolah menengah atas dengan rata-rata usia 15-17 tahun, beretnis Sunda dan tinggal di wilayah pedesaan. Hasil analisis deskriptif dalam aplikasi JASP menunjukkan bahwa *self-compassion* remaja di SMAN 1 Nagrak Kabupaten Sukabumi masuk dalam kategori sedang. Namun laki-laki lebih tinggi sikap *self-compassion* dibandingkan dengan perempuan. Diperlukan pelatihan *self-compassion* seperti *Workbook Mindful Self-Compassion*, *Workbook Compassionate Mind* atau video tutorial *Loving-Kindness Meditation* untuk meningkatkan *self-compassion* pada remaja.

Kata Kunci: Self-Compassion, Remaja, Kegagalan

Student's Self-Compassion Profiles at SMAN 1 Nagrak and Implications For Guidance and Counseling

Abstract

The adolescent phase is often emotionally stressful, with academic and family pressures. Usually, due to adolescents' immature self-concept in dealing with these pressures, adolescents experience many failures that make them stressed, anxious, and depressed—stress, anxiety, and depression. Therefore, adolescents must master the attitude of self-compassion, which is kind to oneself when experiencing failure. The research method used a quantitative survey with a sample of 105 participants who are in senior high school with an average age of 15-17 years, of Sundanese ethnicity, and living in rural areas. Sundanese and live in rural areas. The results of the descriptive analysis in the JASP application showed that adolescents' self-compassion at SMAN 1 Nagrak, Sukabumi Regency, was categorized as moderate. However, males have higher self-compassion than females. Self-compassion training such as the Mindful Self-Compassion Workbook is needed, Compassionate Mind Workbook, or Loving-Kindness, Meditation tutorial to increase self-compassion in adolescents.

Keywords: Self-Compassion, Adolescent, Failure

¹Universitas Pendidikan Indonesia, restuafdalr18@upi.edu

²Universitas Pendidikan Indonesia, syamsu@upi.edu

³Universitas Pendidikan Indonesia, ipah_bk@upi.edu

PENDAHULUAN

Asal kata "*compassion*" berasal dari bahasa Latin yang terdiri dari dua suku kata, "com" artinya bersama-sama, "passio" artinya penderitaan. Jadi secara mendalam konsep *compassion* adalah merasakan penderitaan secara bersama atau merasakan penderitaan, kesulitan orang lain dengan penuh empati, simpati dan kepedulian (Amstrong, 2010). *Self-compassion* dalam Islam adalah *Ar-Rahman* yang artinya kasih sayang. Namun untuk merasakan penderitaan dan empati terhadap orang lain, individu harus mencintai dan menyayangi diri sendiri terlebih dahulu dan memahami lebih dalam kelebihan dan kekurangan diri sendiri (Russell, 2020).

Self-compassion merupakan konsep yang sudah lama dalam filosofi Timur yakni dalam ajaran Budha dan Islam, namun konsep *self-compassion* adalah filosofi baru dalam psikologi Barat yang masuk dalam Psikologi Positif (Karakasidou et al., 2021; Muris et al., 2022; Neff, 2003). Konsep *self-compassion* di Barat pertama di gagas oleh Kristin Neff, seorang kandidat profesor psikolog di Universitas Texas di Austin. Menurut Neff, *self-compassion* adalah sikap positif secara emosional kepada diri sendiri ketika menghadapi kegagalan (Neff, 2003). Alih-alih mengkritisi diri sendiri ketika mengalami kegagalan, Neff memperkenalkan konsep bersikap baik kepada diri sendiri (Neff, 2020; Neff & Neff, 2023). Bersikap *self-compassion* adalah melatih pikiran dan perasaan agar terus menjadi baik, bukan mengikuti naluri primitif (Amstrong, 2010). Seperti halnya para psikolog Jungian bahwa naluri primitif adalah "bayangan" yang mempengaruhi pikiran dan perilaku (Stein, 2020; Stein et al., 2021).

Hal ini sering kali terjadi pada individu di fase remaja yang selalu bersikap tidak baik pada diri sendiri (*uncompassionate*) mengikuti naluri primitif dibandingkan bersikap baik pada diri sendiri (*compassionate*) ketika mengalami kegagalan (Neff, 2011; Neff & McGehee, 2010). Fase remaja adalah masa yang menakutkan karena mengalami banyak peristiwa penting yang menandai transisi ke masa dewasa (Yusuf et al., 2021). Masa remaja mulai memasuki tahap konformitas yang membawa dampak positif dan negatif. Dampak negatif konformitas membuat remaja menjadi terasingkan dan tidak diterima dilingkungan

kelompok karena tidak sesuai dengan standar budaya kelompok. Hal ini membuat remaja merasakan kegagalan dalam mencari kelompok sebaya (Hurlock, 1980). Menurut Yusuf et al., (2021) fase remaja dipandang sebagai masa "*storm & stres*", frustrasi dan penderitaan, konflik dan masalah karena kegagalan remaja dalam mengatasi masalahnya sendiri yang akhirnya penyelesaian masalah tidak sesuai harapan mereka (Hurlock, 1980; Rochani et al., 2022). Fase remaja pun disebut sebagai fase "krisis identitas" yakni remaja mulai mencari bentuk ideal dirinya dan mempertanyakan siapa saya dengan melakukan banyak eksplorasi (Yusuf et al., 2021). Banyak remaja yang gagal dalam membentuk identitas diri karena pengaruh buruk lingkungan dan mengikuti idola yang salah (Hurlock, 1980). Selain itu, fase remaja memiliki banyak tuntutan sosial dan akademik yang banyak dibebankan, banyak kekhawatiran remaja terkait kegagalan dalam menghadapi segala tuntutan di fase ini (Cheung et al., 2023).

Oleh karena itu, remaja perlu menguasai sikap *self-compassion* atau baik kepada diri sendiri sehingga remaja memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan yang sedang dialami, dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan mampu membangun hubungan positif dengan teman sebaya dalam lingkungannya (Bluth & Blanton, 2014; Neff & McGehee, 2010; Neff & Neff, 2023). Dengan *self-compassion* yang baik remaja dapat menyelesaikan masalahnya sehari-hari seperti stress, cemas sampai depresi (Bluth et al., 2016; Muris et al., 2022; Toyibah et al., 2022). Selain itu, remaja yang memiliki keterampilan *self-compassion* yang tinggi memiliki tingkat stres yang rendah, regulasi emosi yang baik dan lebih bahagia (Bluth et al., 2016; Smeets et al., 2014; Yarnell & Neff, 2013; Zhang & Li, 2023). Stres yang dialami oleh remaja dapat dikelola dengan baik ketika remaja memiliki sikap *self-compassion* yang baik (Barnard & Curry, 2011; Zinn, 2017; Stahl & Goldstein, 2010). Hasil penelitian menunjukkan bahwa gender sangat berpengaruh pada tingkat *self-compassion* remaja (Király & Neff, 2021; Yarnell et al., 2015). Remaja laki-laki memiliki tingkat *self-compassion* lebih tinggi dibandingkan dengan remaja Perempuan. Remaja laki-laki lebih tinggi pada aspek *self-compassion* (kebaikan diri, kemanusiaan bersama dan perhatian

penuh), sedangkan remaja perempuan lebih tinggi pada aspek *self-criticism* (penilaian diri, isolasi dan identifikasi berlebihan) (Henje et al., 2024; Yarnell et al., 2015).

Namun penelitian mengenai *self-compassion* dengan populasi remaja sangat terbatas. Sampai saat ini, Sebagian besar penelitian *self-compassion* banyak dilakukan pada populasi orang dewasa dengan menggunakan alat ukur instrument *Self-Compassion Scale* (SCS) (Muris et al., 2022; Pommier et al., 2020). Banyak penelitian menggunakan instrument SCS untuk mengukur *self-compassion* pada remaja yang hasilnya bagus, namun pernyataan dalam butir item SCS dirasa sangat sulit dan tidak sesuai dengan kompetensi yang dimiliki remaja (Neff et al., 2021). Sehingga direkonstruksi instrument yang disesuaikan dengan kompetensi yang dimiliki remaja (Neff et al., 2021). Neff merekonstruksi *Self-Compassion Scale Youth* (SCSY) yang terdiri dari 17 butir item dengan 5 skala Likert dan sudah divalidasi menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), *Exploratory Structural Equating Modeling* (ESEM) bifactor dengan tingkat reabilitas Cronbach Alpha 0,82 termasuk kategori baik (Neff et al., 2021). SCSY ini sudah diteliti dan divalidasi diberbagai negara seperti Amerika Serikat (Neff et al., 2021), Swedia (Henje et al., 2024), Yunani (Karakasidou et al., 2021), Turki (Deniz et al., 2022), Persia (Nazari et al., 2022), China (Zhao et al., 2023), Hongkong dan Inggris (Cheung et al., 2023) dan negara lainnya.

Namun penelitian *self-compassion* pada remaja menggunakan instrument SCSY di Indonesia yang dipublikasikan masih sangat terbatas. Setelah melakukan pencarian data menggunakan bantuan aplikasi *Publish or Perish 8* (PoP8) dan web berbasis AI yakni *Connected Paper*. Menghasilkan data yang ditemukan hanya 1 artikel yang telah terpublikasi menggunakan instrument SCSY pada remaja. Hasil penelitian Amaliah et al., (2024) menunjukkan bahwa validitas dan reliabilitas menggunakan SCSY pada kategori cukup dengan menggunakan sampel remaja akhir dan dewasa awal rentang usia 18-25 tahun. Sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan kebaruan sampel penelitian yang menyadari pada remaja usia 12-19 tahun atau remaja tingkat SMP sampai SMA.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil *self-compassion* pada remaja di SMA Negeri 1 Nagrak, Kabupaten Sukabumi dengan sampel remaja usia 15-17 tahun. Kebaruan dalam penelitian ini adalah pengukuran yang digunakan. Dalam penelitian ini menggunakan pengukuran melalui aplikasi analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *Jeffreys's Amazing Statistics Program* (JASP). Aplikasi ini terus dikembangkan oleh peneliti dari University of Amsterdam dengan menyediakan tampilan sederhana dan data yang mudah diakses (Malay, 2022). Selain JASP, peneliti melakukan uji kualitas butir instrumen dan kesesuaian butir instrument menggunakan aplikasi *Winstep* dengan pemodelan Rasch. Penelitian *self-compassion* menggunakan instrument SCYS ini adalah penelitian pertama yang dilakukan di wilayah Kabupaten Sukabumi, khususnya di SMA Negeri 1 Nagrak. Sehingga penelitian ini diharapkan menjadi pondasi untuk penelitian selanjutnya dalam wilayah Kantor Cabang Dinas (KCD) 5 Wilayah Kabupaten Sukabumi.

Self-Compassion

Self-Compassion adalah teori yang menyatakan bahwa manusia memiliki dan bisa merasakan penderitaan secara bersama. *Compassion* artinya merasakan penderitaan orang lain dalam bentuk empati, simpat dan lainnya (Amstrong, 2010). *Self-Compassion* adalah konseptualisasi alternatif mengenai sikap dan hubungan yang sehat dengan diri sendiri seperti efikasi diri (Bandura, 1982; Utami, 2017) atau harga diri (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), penerimaan tanpa syarat dan penerimaan positif (Farber & Doolin, 2011; Iberg, 2001). *Self-Compassion* adalah alternatif yang memanfaatkan konsep dalam filsafat Budha tentang belas kasihan pada diri sendiri. *Self-compassion* merupakan sebuah strategi regulasi emosi yang secara sadar menerima kegagalan dan kekurangan diri sebagai bagian dari pengalaman (Amaliah et al., 2024). Menjadi *self-compassion* artinya meningkatkan rasa sayang kepada diri sendiri (*compassionate*) dan mengurangi rasa tidak sayang kepada diri sendiri (*uncompassionate*) (Neff & Király, 2022).

Bersikap *self-compassion* berbeda dengan mementingkan diri sendiri yang cenderung egois dan keras pada diri sendiri. Sedangkan *self-compassion* artinya melihat pengalaman

sendiri berdasarkan pengalaman umum manusia, mengakui bahwa penderitaan dan kegagalan adalah bagian kondisi manusia. Bersikap *self-compassion* pun berbeda dengan mengasihani diri sendiri. Merasa kasihan pada diri sendiri artinya individu terbawa tenggelam secara emosional sepenuhnya dalam perasaan gagal yang ia alami, mengkritik diri secara berlebihan atau menghindari perasaan gagal. Sedangkan memiliki sikap *self-compassion* artinya tidak menghindari tekanan dan perasaan menyakitkan dan mengakui atas pengalaman tersebut (Neff, 2003). *Self-Compassion* dipandang sebagai cara memberi dukungan emosional pada diri sendiri secara langsung (Bluth et al., 2016).

Self-Compassion adalah konsep yang mencakup kebaikan diri sendiri, kemanusiaan bersama dan perhatian (Deniz et al., 2022; Neff, 2003; Neff et al., 2021). Pola pikir *self-compassion* mewakili keseimbangan antara peningkatan welas asih dan berkurangnya respon terhadap diri sendiri yang tidak berbelas kasih serta berkurangnya aspek mengkritisi diri yakni penilaian diri, isolasi dan identifikasi berlebihan (Neff, 2020; Neff et al., 2021; Neff & Neff, 2023). *Self-compassion* adalah konstruksi multidimensi tentang bagaimana kita berhubungan dengan diri sendiri ketika menghadapi tantangan dan kekurangan (Zhao et al., 2023). Menurut Neff (2003; 2021) aspek *self-compassion* mencakup kebaikan diri yakni bersikap hangat, suportif dan memperlakukan diri sendiri dengan baik. Kemanusiaan bersama melibatkan pengakuan atas pengalaman tidak sempurna yang dialami bersama bahwa semua manusia mengalami kegagalan dan berbuat kesalahan. Perhatian penuh yakni bertahan dari pikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan penuh kesadaran akan pengalaman penderitaan saat ini. Menghakimi diri sendiri berarti mengkritik diri sendiri dengan keras atas kegagalan. Isolasi melibatkan perasaan sendirian dalam penderitaan. Identifikasi berlebihan terjadi ketika individu menyatu dengan penderitaannya hingga kehilangan perspektif (Deniz et al., 2022; Finlay-Jones et al., 2015; Gruber et al., 2023; Henje et al., 2024; Nazari et al., 2022; Neff, 2020; Neff, 2016; K. Neff & Neff, 2023; Sari et al., 2022; Zhao et al., 2023). Neff (2003; 2021) mengembangkan konsep *self-compassion* dengan menggunakan 3 aspek versus yang saling berkorelasi dan

melahirkan satu sama lain yakni kebaikan diri vs menghakimi diri sendiri, kemanusiaan bersama vs isolasi dan perhatian penuh vs identifikasi berlebihan (Neff, 2003; Sari et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif mendorong peneliti mengidentifikasi suatu masalah penelitian berdasarkan tren di lapangan atau kebutuhan untuk menjelaskan mengapa sesuatu terjadi. Artinya permasalahan penelitian dapat dijawab dengan sebaik-baiknya melalui penelitian yang mendorong peneliti untuk menetapkan kecenderungan yang berbeda (Creswell, 2012). Penelitian kuantitatif selama ini dikaitkan dengan epistemologi, paradigman positivis dan dipahami dari sudut pandang bahwa fenomena sosial dapat terjadi dan dipelajari sebagai fenomena obyektif (Houser, 2020).

Partisipan

Partisipan atau responden dalam penelitian ini adalah siswa yang duduk di kelas X SMA Negeri 1 Nagrak berjumlah 105 orang dengan rentang usia 15-17 tahun (15 tahun = 10 orang, 16 tahun = 78 orang, 17 tahun = 17 orang) dengan rincian 61 orang perempuan dan 44 orang laki-laki. Partisipan beretnis Sunda sebanyak 104 orang dan 1 orang beretnis Batak. Daerah tempat tinggal partisipan sebanyak 97 orang dari daerah Pedesaan dan 8 orang dari daerah Perkotaan. Dijelaskan dalam tabel berikut:

<u>Sampel</u>	<u>Perempuan</u>	<u>Laki-Laki</u>	<u>N</u>
105	61	44	100%

Tabel 1.1 Identitas Partisipan

Instrumen

Instrumen yang digunakan adalah *Self-Compassion Scale for Youth* (SCSY) yang direkonstruksi oleh Neff et al., (2021). Kemudian diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia. Total item pernyataan berjumlah 17 item yang diambil dari aspek *self-compassion* Neff, (2003) yang terdiri dari *self-kindness* vs *self-judgment*, *common humanity* vs *isolation* dan *mindfulness* vs

overidentification. Skala yang digunakan adalah skala Likert dengan 5 alternatif jawaban yakni 1) Hampir Tidak Pernah, 2) Jarang Sekali, 3) Kadang-Kadang, 4) Sangat Sering dan 5) Hampir Selalu. Untuk jawaban unfavorable dilakukan penilaian terbalik 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2 dan 5 = 1 (K. Neff et al., 2021).

Aspek	Item		N
	+	-	
<i>Self-Kindness vs Self-Judgment</i>	1,9,15	3,7,12	6
<i>Common Humanity vs Isolation</i>	4,8,13	2,10,18	6
<i>Mindfulness vs Overidentification</i>	6,17,11	5,14	5

Tabel 1.2 Aspek SCSY

Prosedur Penelitian

Pengambilan data dilakukan satu kali melalui penyebaran Google Form dan diawasi langsung oleh peneliti. Pengambilan data dilakukan pada hari Jum'at, 17 Mei 2024 pada pukul 07.30 sampai pukul 11.30 menggunakan sampel tiga kelas. Dalam melakukan validasi maka dilakukan beberapa tahapan (Ayu dalam Amaliah et al., 2024), yaitu :

- Izin pencipta. Peneliti melakukan prosedur perizinan untuk menggunakan instrument SCSY yang akan dialih bahasakan dan diadaptasi pada subjek, budaya di Indonesia. Peneliti mengirimkan perizinan melalui email kneff@austin.utexas.edu pada tanggal 8 April 2024. Kemudian dibalas dan diizinkan pada tanggal yang sama.
- Litelature review* yang bertujuan untuk mengumpulkan teori dan informasi dari beberapa artikel yang didapat menggunakan aplikasi Publish or Pearish versi 8 dan mendapatkan 12 artikel yang berkaitan dengan SCSY. Kemudian peneliti menggunakan AI Connected Paper dan mendapatkan 15 artikel yang berkaitan dengan validasi psikometri SCSY pada remaja dari berlahan dunia. Selain itu, peneliti menggunakan website Libgen untuk mencari litelatur buku yang berkaitan dengan *self-compassion* dan mendapatkan

3 buku yang fokus membahas *self-compassion* pada remaja.

- Tahapan alih bahasa yang bertujuan untuk menerjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Seharusnya terjemahan yang dilakukan melalui lembaga bahasa resmi yang ada di universitas, kemudian diterjemahkan kembali ke Bahasa Inggris. Proses tersebut dinamakan *Forward-Backward translation*. Namun peneliti hanya melakukan alih bahasa ke Bahasa Indonesia menggunakan AI tanpa melakukan *forward-backward translation* dari lembaga resmi maupun menggunakan ahli.
- Pengambilan data menggunakan *Google Form* yang hasilnya kemudian di olah dan dianalisis oleh peneliti.

Desain dan Analisis

Desain penelitian menggunakan desain survei, yakni peneliti dapat mengumpulkan data dari banyak siswa dan berbagai kelas di sekolah yang membantu peneliti mendapatkan gambaran akurat dan generalisasi yang lebih presisi tentang sikap *self-compassion* dikalangan remaja (Creswell, 2012). Melalui pemodelan matematika statistika, metode kuantitatif berusaha mengoptimalkan hasil penelitian dan sebisa mungkin mendekati kondisi asli subjek penelitian (Houser, 2020).

Pengujian reliabilitas instrument dilakukan menggunakan aplikasi Winstep untuk menganalisis kualitas psikometrik menggunakan analisis factor umum dengan metode rasch model (Sumintono & Widhiarso, 2014). Kesesuaian butir item dapat dilihat pada item fit order, khususnya kolom Outfit MNSQ, Outfit ZSTD dan korelasi poin measure yang dapat digunakan untuk memeriksa item (PT Measure Corr). Kriteria memeriksa kesesuaian item (item fit) atau ketidaksesuaian (misfit) menurut Boone et al., (2014) sebagai berikut: 1) nilai Outfit MNSQ > 0,5 dan < 1,5 dengan semakin mendekati 1 makin baik; 2) nilai Outfit ZSTD > -2,0 dan < +2,0 dengan semakin mendekati 0 maka semakin baik; 3) nilai PT Measure Corr > 0,4 dan < 0,85. Suatu butir item dinyatakan fit dan layak harus memenuhi setidaknya 1 dari 3 persyaratan kriteria tersebut (Sumintono & Widhiarso, 2014, 2015).

Berdasarkan hasil analisis kesesuaian 17 butir item SCSY terdapat keseluruhan item

masuk kategori Outfit MNSQ, namun pada Outfit ZSTD dan PT Measure Corr 17 item SCYS tidak memenuhi. Artinya sebanyak 17 item SCSY dinyatakan fit dalam arti berfungsi normal dan dapat difahami oleh partisipan serta dapat mengukut apa yang harus diukur dengan minimal memenuhi satu prasyarat fit yakni Outfit MNSQ > 0,5 dan < 1,5. Sedangkan hasil pengukuran reliabilitas atau kualitas butir item menggunakan analisis Cronbach Alpha dan McDonal'd sebagai berikut:

Scale Reliability Statistics

	McDonald's ω	Cronbach's α
Scale	0.494	0.415

Note. Of the observations, 105 were used, 0 were excluded listwise, and 105 were provided.

Tabel 1.3. Hasil Realibilitas Instrumen

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas atau kualitas butir item atau instrument dihasilkan nilai 0,415 untuk Cronbach Alpha dan 0,49 untuk McDonald's dan termasuk kategori cukup.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *Jeffreys's Amazing Statistics Program* (JASP) yang buat oleh Sir Harold Jeffreys pelopor analisa statistik Bayesian yang berbasis *open source*. Aplikasi ini terus dikembangkan oleh peneliti dari *University of Amsterdam* dengan menyediakan tampilan sederhana dan data yang mudah diakses (Malay, 2022). Penggunaan aplikasi JASP untuk melihat hasil uji deskriptif dan uji ANOVA untuk menganalisis profil *self-compassion* pada sampel yang diteliti.

HASIL PENELITIAN

Guna memudahkan analisis pengukuran, Peneliti melakukan kategorisasi umum untuk mengukur tingkat *self-compassion* pada sampel. Berikut hasil kategorisasi berdasarkan hasil uji deskriptif:

Kategori	Skala
Rendah	<39,7
Sedang	62,3
Tinggi	>62,3

Tabel 1.4 Kategorisasi Umum

Descriptive Statistics

	Valid	Missing	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
SK vs SJ	105	0	19.200	2.747	11.000	28.000
CH vs I	105	0	18.400	2.861	10.000	26.000
M vs OI	105	0	14.752	2.623	7.000	21.000
Jumlah	105	0	52.352	5.857	33.000	70.000

Gambar 1.2 Hasil Uji Deskriptif

Setelah pengolahan data dalam aplikasi JASP, maka dapat dianalisis data deskriptif untuk melihat profil *self-compassion* remaja yang menjadi sampel penelitian. Berikut data hasil uji deskriptif :

Hasil analisis pada gambar 1.2 menunjukkan data uji deskriptif secara keseluruhan nilai mean profil *self-compassion* menunjukkan nilai Mean 52,3 yang masuk dalam kategori sedang.

Kemudian peneliti melakukan kategorisasi peraspek untuk mengukur *self-compassion* berdasarkan aspek dan gender. Berikut hasil kaegorisasi berdasarkan hasil uji deskriptif :

Kategori	Skala
Rendah	<11,7
Sedang	18,3
Tinggi	>22,0

Tabel 1.5 Kategorisasi Aspek

Setelah pengolahan data dalam aplikasi JASP, maka dapat dianalisis data deskriptif untuk melihat profil *self-compassion* remaja berdasarkan gender dan peraspek. Berikut data hasil uji deskriptif :

ANOVA - Jumlah

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
JK	349.323	1	349.323	11.179	0.001
Residuals	3218.639	103	31.249		

Note. Type III Sum of Squares

Descriptives

Descriptives - Jumlah

	JK	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Laki-Laki	44	54.500	4.967	0.749		0.091
Perempuan	61	50.803	5.997	0.768		0.118

Gambar 1.3 Hasil Uji Deskriptif Gender

Hasil analisis pada gambar 1.3 menunjukkan uji deskriptif didapatkan data bahwa Mean pada aspek SK vs JK memiliki nilai 19,2 masuk kategori sedang, kemudian Mean pada aspek CH vs I memiliki nilai 18,4 masuk dalam kategori sedang dan Mean pada aspek M vs OI memiliki nilai 14,7 masuk dalam kategori sedang. Secara umum, remaja laki-laki memiliki nilai Mean 54,5 dengan kategori sedang, remaja perempuan memiliki nilai Mean

50,8. Terdapat gap 3,7 yang artinya remaja laki-laki memiliki sikap *self-compassion* lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan.

Kemudian peneliti melanjutkan analisis untuk melihat tinggi rendahnya *self-compassion* berdasarkan gender dan aspek *self-compassion* (*Self-Kindness vs Self-Judgment – SK vs SJ*), (*Common Humanity vs Isolation – CH vs I*) dan (*Mindfulness vs Over Identification – M vs OI*). Hasil uji ANOVA untuk mengukur gender dan berdasarkan aspek *self-compassion* sebagai berikut :

ANOVA - SK vs SJ

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
JK	12.958	1	12.958	1.729	0.191
Residuals	771.842	103	7.494		

Note. Type III Sum of Squares

Descriptives

Descriptives - SK vs SJ

JK	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Laki-Laki	44	19.614	2.863	0.432	0.146
Perempuan	61	18.902	2.644	0.339	0.140

Gambar 1.4 Hasil Uji ANOVA SK vs SJ

Hasil uji ANOVA gambar 1.4 menunjukkan aspek SK-SJ dihasilkan data nilai Mean laki-laki 19,6 masuk dalam kategori sedang. Sedangkan nilai Mean perempuan 18,9 masuk dalam kategori sedang. Terdapat perbedaan 0,7 yang artinya dalam aspek kebaikan diri vs penilaian diri, remaja laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan remaja perempuan.

ANOVA - CH vs I

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
JK	54.720	1	54.720	7.076	0.009
Residuals	796.480	103	7.733		

Note. Type III Sum of Squares

Descriptives

Descriptives - CH vs I

JK	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Laki-Laki	44	19.250	2.813	0.424	0.146
Perempuan	61	17.787	2.758	0.353	0.155

Gambar 1.5 Hasil Uji ANOVA CH vs I

Hasil uji ANOVA gambar 1.5 menunjukkan aspek CH vs I dihasilkan data nilai Mean laki-laki 19,2 dan masuk dalam kategori sedang. Sedangkan nilai *mean* perempuan 17,7 masuk dalam kategori sedang. Terdapat perbedaan 1,5 yang artinya dalam aspek kemanusiaan bersama vs isolasi, remaja laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan remaja perempuan.

ANOVA - M vs OI

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
JK	59.183	1	59.183	9.287	0.003
Residuals	656.379	103	6.373		

Note. Type III Sum of Squares

Descriptives

Descriptives - M vs OI

JK	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Laki-Laki	44	15.636	2.479	0.374	0.159
Perempuan	61	14.115	2.557	0.327	0.181

Gambar 1.6 Hasil Uji ANOVA M vs OI

Hasil uji ANOVA gambar 1.6 menunjukkan aspek M vs OI dihasilkan data nilai Mean laki-laki 15,6 dan masuk dalam kategori sedang. Sedangkan nilai Mean perempuan 14,1 masuk dalam kategori sedang. Terdapat perbedaan 1,5 yang artinya dalam aspek Perhatian Penuh vs Identifikasi Berlebihan, remaja laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan remaja perempuan.

Dari tiga aspek *self-compassion*, dapat disimpulkan bahwa remaja laki-laki dan perempuan yang menjadi sampel penelitian masuk dalam kategori sedang. Namun berdasarkan perbedaan gender terhadap aspek *self-compassion* menunjukkan bahwa remaja laki-laki lebih tinggi tingkat *self-compassio* dibanding remaja perempuan. Hal ini terjadi karena perempuan sering kali menjadi objek pelecehan seksual pada remaja dibandingkan dengan remaja laki-laki (Ferrari et al., 2023; Henje et al., 2024; Yarnell et al., 2015). Hasil ini sedikit membuat dilema karena seharusnya remaja perempuan yang memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi karena pengaruh pola pengasuhan perempuan yang kerap menjadi sosok ibu yang penyayang (Bluth, 2018).

Kemudian peneliti menguji tingkat *self-compassion* terhadap umur melalui uji ANOVA, dihasilkan data yakni:

ANOVA - Jumlah ▼

Cases	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
Umur	28.257	2	14.128	0.407	0.667
Residuals	3539.705	102	34.703		

Note. Type III Sum of Squares

Descriptives

Descriptives - Jumlah

Umur	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
15	9	53.556	8.890	2.963	0.166
16	78	52.423	5.016	0.568	0.096
17	18	51.444	7.555	1.781	0.147

Gambar 1.7 Hasil Uji ANOVA Umur

Berdasarkan gambar 1.7 hasil uji ANOVA berdasarkan umur menunjukkan data bahwa nilai Mean umur 15 tahun 53,5, nilai Mean umur 16 tahun 52,4 dan nilai Mean umur 17 tahun 51,4. Terdapat perbedaan cukup signifikan bahwa semakin umur remaja bertambah, semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki. Hal ini selaras dengan penelitian Bluth et al., (2018) bahwa remaja yang bergerak pada fase akhir memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah dan cenderung mudah merasakan stres, cemas dan depresi (Bluth, 2018; Bluth et al., 2016; Muris et al., 2019).

KESIMPULAN

Remaja harus memiliki sikap *self-compassion* yang baik karena pada fase ini remaja akan dihadapkan dengan berbagai tekanan secara pribadi dan keluarga, tekanan sosial, tekanan akademik dan tekanan karir yang mendorong remaja memiliki pikiran dan perasaan akan kegagalan karena hanya sedikit individu pada fase remaja memiliki rencana yang baik untuk kehidupannya.

Remaja yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki keterampilan untuk mengelola stres, cemas dan depresi pada kehidupannya sehari-hari. Selain itu, mampu untuk merencanakan kehidupan agar tidak mengalami kegagalan dan terus bersikap baik pada diri sendiri ketika mengalami kegagalan. Hal ini terbalik dengan remaja dengan tingkat *self-compassion* yang rendah yakni remaja tersebut cenderung untuk mengkritisi diri secara berlebihan ketika mengalami kegagalan, mengisolasi diri dari lingkungan sosial dan bertindak terlalu berlebihan berpikiran bahwa hanya dirinya saja yang merasakan tersebut.

Setelah melakukan penelitian dan menganalisis hasil penelitian, menunjukkan bahwa remaja laki-laki memiliki tingkat *self-compassion* lebih tinggi atau lebih baik

dibandingkan dengan remaja perempuan. Sedangkan remaja perempuan lebih cenderung tinggi pada aspek *self-criticism*. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji deskriptif dan ANOVA kategori umum dan kategori aspek yang menghasilkan kesimpulan bahwa remaja laki-laki lebih bersikap baik kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan dibandingkan dengan perempuan yang lebih tinggi untuk mengkritisi diri sendiri ketika mengalami kegagalan. Terdapat perbedaan sangat kontras atas hasil tersebut.

Selain gender, umur sangat mempengaruhi tingkat *self-compassion* remaja. Remaja yang memasuki fase remaja akhir cenderung lebih tinggi pada *self-criticism* dibandingkan dengan fase remaja awal. Hal tersebut dikarenakan remaja memiliki banyak ketakutan dan kegagalan yang dialami dibandingkan dengan fase sebelumnya. Banyaknya tekanan yang dialami remaja fase akhir mendorong remaja lebih banyak mengkritisi diri sendiri dibandingkan bersikap baik kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan.

Setelah dianalisis yang menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* remaja yang menjadi sampel penelitian memiliki kategori sedang, maka dibutuhkan intervensi untuk meningkatkan *self-compassion* remaja yakni dengan melakukan intervensi berbasis *self-compassion* atau intervensi berbasis aspek pada *self-compassion*. Intervensi yang dapat dilakukan seperti mengembangkan *Workbook Mindful Self-Compassion*, *Workbook Compassionate Mind* atau video tutorial *Loving-Kindness Meditation* untuk meningkatkan *self-compassion* pada remaja.

Implikasi Profil *Self-Compassion* pada Bimbingan dan Konseling

Kesehatan mental menjadi agenda utama dalam *Sustainable Development Goal's* (SDG's) 2030 dan remaja memiliki tempat penting dalam agenda poin 3 SDG's yakni memastikan kehidupan yang sehat dan mempromosikan kesehatan mental yang baik (Proctor, 2014; Shawa, 2018). Remaja yang memiliki tingkat *self-compassion* yang baik memiliki resiliensi terhadap stres, cemas dan depresi (Barnard & Curry, 2011; Bluth, 2018; Bluth et al., 2016). Namun dengan perkembangan teknologi yang dirasakan oleh Generasi Z yang terdisrupsi oleh teknologi

dalam kehidupan sehari-hari membuat banyak remaja mengalami tekanan psikologis yang buruk (Thahir et al., 2023). Selain itu, banyak remaja yang belum memiliki rencana hidup yang baik dan remaja harus bertahan dari berbagai tantangan dan tekanan yang dialami pada fase remaja (Hurlock, 1980; Yusuf et al., 2021). Banyak remaja yang merasa tidak puas dengan citra tubuh yang dimiliki karena pengaruh media sosial (Alia, 2021).

Oleh karena itu kesehatan mental remaja sangat penting terutama pada era disrupsi teknologi yang menghasilkan mental yang kurang kuat pada generasi Z (Anggraini et al., 2023; Muhamad, 2023; Turnip, 2023). Kesehatan mental menjadi faktor paling dikhawatirkan oleh remaja selain penyakit berbahaya lainnya karena kesehatan mental dekat dengan remaja (Muhamad, 2023). Sehingga peran layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah sangat penting untuk perkembangan remaja agar dapat tumbuh sesuai dengan tugas perkembangan yang dimiliki (Yusuf & Nurihsan, 2016). Guru Bimbingan dan Konseling sebagai fasilitator yang membimbing remaja agar dapat tumbuh sehat dengan baik dan memandirikan individu sehingga mampu hidup dengan baik (Yusuf, 1982). Fakta empiris bahwa adanya guru Bimbingan dan Konseling adalah mengembangkan sosio emosional siswa dalam empat bidang yakni pribadi, sosial, akademik dan karir (Nurihsan, 2012).

Implikasi profil *self-compassion* remaja pada layanan Bimbingan dan Konseling menekankan pendekatan komprehensif yang holistik dengan humanistik. Guru Bimbingan dan Konseling harus memberi kesadaran bahwa besikap *self-compassion* ketika remaja menghadapi tantangan dan kegagalan merupakan penunjang penting dalam meningkatkan kesehatan mental (Iwanski, 2023). Siswa yang memiliki *self-compassion* yang baik akan mampu untuk meregulasi emosi dan membuat keputusan yang tepat (K. D. Neff & McGehee, 2010). Oleh karena itu, guru Bimbingan dan Konseling harus memiliki keterampilan layanan yang mumpuni salah satunya dengan melakukan intervensi konseling berbasis *Mindful Self-Compassion* yakni memfokuskan pikiran pada kebaikan diri (Gilbert, 2014; Yusuf, 1982). Pelaksanaan layanan bimbingan maupun konseling kelompok untuk mengembangkan sikap *self-*

compassion siswa pun perlu dilakukan dengan pendekatan holistik yang humanis dan perlahan membuat siswa menyadari kegagalan dan tantangan yang dihadapi seperti stres akademik, tekanan pribadi keluarga, tekanan sosial dan tekanan karir (Nurihsan, 2021). Selain itu dapat mengembangkan *workbook* yang dapat digunakan oleh siswa selama dirumah dengan mengembangkan *workbook mindful self-compassion*, video *loving kindness meditation*. Guru Bimbingan dan Konseling perlu membawa materi *self-compassion* dekat dengan siswa sehingga siswa mulai menyadari pentingnya memiliki sikap baik kepada diri sendiri ketika menghadapi tantangan dan kegagalan. Guru Bimbingan dan Konseling pun harus mampu mengembangkan terlebih dahulu sikap *self-compassion* (Fitri & Revitia Thalita Salsabila, 2020).

Pengembangan *self-compassion* di lingkungan sekolah tentu tidak dapat dilakukan hanya dengan intervensi konseling. Namun sangat penting untuk membangun dukungan sistem bersama orang tua dan personil sekolah lainnya sehingga lingkungan sekolah mendukung terciptanya lingkungan yang *compassion* dan damai (Dowling & Osborne, 1994). Dengan mengedepankan dukungan sistem, maka dapat terciptanya sikap *self-compassion* siswa baik di rumah dan di sekolah. Dengan demikian, pengembangan sikap *self-compassion* pada siswa dapat diintegrasikan dengan layanan Bimbingan dan Konseling yang ada sehingga dapat secara signifikan untuk mengembangkan sikap *self-compassion* pada siswa remaja.

Kekurangan dalam penelitian ini adalah penggunaan sampel yang sedikit (N=105), instrumen yang tidak dilakukan alih bahasa *forward-backward* yang sangat mempengaruhi hasil dan generalisasi penelitian. Penelitian selanjutnya adalah mengembangkan sampel penelitian agar tingkat reliabilitas atau kualitas instrumen semakin baik. Selain itu, butir item yang ada harus lebih disederhanakan kembali sehingga partisipan tidak kesulitan memahami makna pernyataan item instrumen.

DAFTAR PUSTAKA

- Alia, A. M. C. (2021). *Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Penerimaan Diri*. 5(2), 36–46. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/18503/%0Ahttps://repository.ar->

- raniry.ac.id/id/eprint/18503/1/Cut
Meiliza Amal Alia, 170901047, FPSI,
PSI, 082360535979.pdf
- Amaliah, N., Fadhilla, A. R., & Rachmani, H. A. (2024). *Analisis Psikometri Self-Compassion Scale for Youth Versi Bahasa Indonesia*. 8(1), 21–34.
- Armstrong, K. (2010). *Twelve Steps to a Compassionate Life* (K. Armstrong (ed.); 2013th ed.). Alfred A. Knopf.
- Anggraini, J. D., Nasichah, Shidiq, G. J., & Farizi, A. F. Al. (2023). Kesehatan Mental di Era Digital. *Medic Nutricia*, 1(1), 21–39. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Bluth, K. (2018). Self-Compassion : A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *Journal of Child and Family Studies*, Simon 2017. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *NIH Public Access*, 61(6), 515–525. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>. Mindfulness
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., Gaylord, S. A., & Hill, C. (2018). Age and Gender Differences in the Associations of Self-Compassion and Emotional Well-Being in A Large Adolescent Sample. *HHS Public Access*, 46(4), 840–853. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0567-2>. Age
- Bluth, K., Roberson, P. N. E., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., & Girdler, S. S. (2016). Does Self-Compassion Protect Adolescents from Stress? *Journal of Child and Family Studies*, 25(4), 1098–1109. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0307-3>
- Boone, W. J., Yale, M. S., & Staver, J. R. (2014). Rasch analysis in the human sciences. In *Rasch Analysis in the Human Sciences*. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-6857-4>
- Cheung, H. N., Ho, W. S., Habibi Asgarabad, M., Chan, S. W. Y., & Williams, J. (2023). A Multiple Indicator Multiple Cause (MIMIC) model of the Self-Compassion Scale Youth (SCS-Y) and investigation of differential item functioning in China, Hong Kong and UK adolescents. *Mindfulness*, 14(8), 1967–1979. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02170-z>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (J. W. Creswell & Christina Robb (eds.); 4th ed.). Pearson Education, Inc.
- Deniz, M. E., Satici, S. A., Doenyas, C., & Caglar, A. (2022). Self-Compassion Scale for Youth: Turkish Adaptation and Exploration of the Relationship with Resilience, Depression, and Well-being. *Child Indicators Research*, 15(4), 1255–1267. <https://doi.org/10.1007/s12187-022-09915-7>
- Dowling, E., & Osborne, E. (1994). *The Family & The School* (E. Dowling (ed.); 2nd ed.). Routledge Taylor & Francis Group.
- Farber, B. A., & Doolin, E. M. (2011). Positive Regard. *Psychotherapy*, 48(1), 58–64. <https://doi.org/10.1037/a0022141>
- Ferrari, M., Beath, A., Einstein, D. A., Yap, K., & Hunt, C. (2023). *Gender differences in self-compassion : a latent profile analysis of compassionate and uncompassionate self-relating in a large adolescent sample*. 24132–24147.
- Finlay-Jones, A., Bluth, K., & Neff, K. (2015). Handbook of Self-Compassion. In A. Finlay-Jones, K. Bluth, & K. Neff (Eds.), *Springer* (1st ed.). Springer Nature.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6–41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Gruber, E., Baumann, I., Vonderlin, E., Bents, H., Heidenreich, T., Mander, J., & Kalmar, J. (2023). Translation and Factorial Validation of the Self-Compassion Scale for Adolescents in a German Community Sample. *Journal of Child and Family Studies*, 32(5), 1318–

1331. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02569-1>
- Henje, E., Wiberg, M., & Denhag, I. (2024). Translation and validation of the Swedish version of the Self-Compassion Scale for Youth. *Australian Psychologist*, *59*(1), 24–35.
- Houser, R. A. (2020). *Counseling and Educational Research Fourth Edition* (R. A. Houser (ed.); 4th ed.). Sage Publication.
- Hurlock, E. B. (1980). *Development Psychology: A Life-Span Approach* (E. B. Hurlock (ed.); 5th ed.). McGraw-Hill.
- Iberg, J. R. (2001). Unconditional positive regard, constituent activities. *Rogers' Therapeutic Conditions: Evolution, Theory and Practice*, *3*, 155–171.
- Iwanski, S. (2023). *Self-Compassion for Counselors-in-Training*. James Madison University.
- kabat-Zinn. (2017). *MBSR Curriculum*. <https://www.umassmed.edu/globalassets/center-for-mindfulness/documents/mbsr-curriculum-guide-2017.pdf>
- Karakasidou, E., Raftopoulou, G., Pezirkianidis, C., & Stalikas, A. (2021). Validity, Reliability and Factorial Structure of the Self Compassion Scale-Youth Version in the Greek Population. *Psychology*, *12*(04), 536–553. <https://doi.org/10.4236/psych.2021.124033>
- Malay, M. N. (2022). Belajar Mudah & Praktis Analisis Data Stastistik dan JAPS. In M. N. Malay (Ed.), *CV. Madani Jaya* (2nd ed.). CV. Madani Jaya.
- Muhamad, N. (2023). Kesehatan Mental, Masalah Kesehatan yang Paling Dikhawatirkan Warga Dunia 2023. *Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/05/kesehatan-mental-masalah-kesehatan-yang-paling-dikhawatirkan-warga-dunia-2023>
- Muris, P., Bongers, K., Schenning, C., Meesters, C., & Otgaar, H. (2022). Self-Compassion Correlates of Anxiety and Depression Symptoms in Youth: A Comparison of Two Self-Compassion Measures. *Children*, *9*(12). <https://doi.org/10.3390/children9121930>
- Muris, P., Otgaar, H., Meesters, C., Heutz, A., & van den Hombergh, M. (2019). Self-compassion and Adolescents' Positive and Negative Cognitive Reactions to Daily Life Problems. *Journal of Child and Family Studies*, *28*(5), 1433–1444. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01353-4>
- Nazari, N., Hernández, R. M., Ocaña-Fernandez, Y., & Griffiths, M. D. (2022). Psychometric Validation of the Persian Self-Compassion Scale Youth Version. *Mindfulness*, *13*(2), 385–397. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01801-7>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Psychology Press Taylor & Francis Group*, *41*(3), 253–260. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00195>
- Neff, K. (2020). *Self-Compassion* (K. Neff (ed.); 1st ed.). HarperCollins.
- Neff, K., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., & Knox, M. C. (2021). The Self-Compassion Scale Youth Version (SCS-Youth). *Journal of Personality Assessment*, *103*(1), 92–105. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2022.22.9.671>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, *5*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, *7*(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2021). Development and Validation of the Self-Compassion Scale for Youth. *Journal of Personality Assessment*, *103*(1), 92–105. <https://doi.org/10.1080/00223891.2020.1729774>
- 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>
- Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2022). Self-Compassion Scale (SCS). *Handbook of Assessment in Mindfulness Research*, 1–

22. https://doi.org/10.1007/978-3-030-77644-2_36-1
- Neff, K., & Neff, K. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research & Intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–2018. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/anurev-psych-032420-031047>
- Nurihsan, A. J. (2012). *Strategi Layanan Bimbingan & Konseling* (R. Refika (ed.); 4th ed.). Refika Aditama.
- Nurihsan, A. J. (2021). *Teori dan Praktik Konseling* (N. F. Atif (ed.); 1st ed.). Refika Aditama.
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2020). The Development and Validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21–39. <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>
- Proctor, C. L. (2014). Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*, September. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5>
- Rochani, Raudah Zaimah Dalimunthe, & Ramadhan, R. A. (2022). Mereduksi Tingkat Stres Ketua Ekstrakurikuler Dengan Mindfulness-Based Stress Reduction. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 89–99. <https://doi.org/10.21009/insight.102.01>
- Russell, B. (2020). *Authority and The Individual* (M. D. Herdiman (ed.); 1st ed.). Ircisod.
- Sari, L. A., Nurihsan, J., & Yustiana, Y. R. (2022). Instrumen Self-Compassion Usia Remaja (ISCIRA): Analisis Model Rasch. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 12(3), 350–359. <https://doi.org/10.24127/gdn.v12i3.6678>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shawa, R. (2018). Adolescent Health in Sustainable Development Goals (SDGs). *UNESCO Education 2030*. https://www.grassrootsoccer.org/wp-content/uploads/2018/05/Adolescent-Health-in-SDGs_Remmy-Shawa_V2.pdf
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794–807. <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. 240. <https://books.google.com/books?id=WpF8KF3td4kC&pgis=1>
- Stein, M. (2020). *Jung's Map of The Soul: An Introduction* (M. Stein (ed.); 5th ed.). Shira Media.
- Stein, M., Buser, S., & Cruz, L. (2021). *Map of The Soul: Persona Our Many Faces* (M. Stein (ed.); 3rd ed.). Shira Media.
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2014). *Aplikasi Model Rasch untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial* (1st ed.). Trim Komunikata Publication House.
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2015). *Aplikasi Pemodelan Rasch Pada Asessment Pendidikan* (1st ed.). Trim Komunikata Publication House.
- Susi Fitri, & Revitia Thalita Salsabila. (2020). Gambaran Self-Compassion Guru Bimbingan dan Konseling Pada Jenjang SMA Negeri se-DKI Jakarta. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(2), 179–192. <https://doi.org/10.21009/insight.092.08>
- Thahir, F. A., Hajarini, F. A., Nasution, K., Harahap, T. N., & Wulandari, V. (2023). Kesehatan Mental di Era Generasi Z dalam Studi Kasus SMP Negeri 36 Medan. *Jurnal Media Akademik*, 1(1), 223–231.
- Tóth-Király, I., & Neff, K. D. (2021). Is Self-Compassion Universal? Support for the Measurement Invariance of the Self-Compassion Scale Across Populations. *Assessment*, 28(1), 169–185. <https://doi.org/10.1177/1073191120926232>
- Toyibah, R. S., Solehati, T., Helena, S., Noviyanti, K., Muthi'ah, S., Adityani, D., & Rahmah, T. (2022). Edukasi Kesehatan Seksual Remaja Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Pelecehan Seksual. *Jurnal Keperawatan*, 14(S2), 431–438.

- <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Turnip, S. S. (2023, November 20). Kesehatan Mental Remaja di Indonesia. *Universitas Indonesia*.
<https://psikologi.ui.ac.id/2023/11/20/kesehatan-mental-remaja-di-indonesia/>
- Utami, C. T. (2017). Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 25(1), 54–65. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.18419>
- 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>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Self and Identity Meta-Analysis of Gender Differences in. *Taylor & Francis*, 14(5), 499–520.
- Yusuf, S. (1982). *Karakteristik, Kompetensi dan Peran Konselor*.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2016). *Landasan Bimbingan & Konseling* (9th ed.). Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S., Sugandhi, N. M., & Saomah, A. (2021). *Bimbingan dan Konseling Remaja* (Nur Asri (ed.); 1st ed.). Remaja Rosdakarya.
- Zhang, D., & Li, S. (2023). Family Members' Abuse of Older Adults, Psychological Well-Being, and Sleep Quality Among Older Women and Men in China. *Journal of Applied Gerontology*, 8, 1–10. <https://doi.org/10.1177/07334648231203835>
- Zhao, M., Ford, T., Smithson, J., Wang, P., & Karl, A. (2023). Self-Compassion in Chinese Young Adults: Its Measurement and Measurement Construct. *Assessment*, 30(7), 2074–2089. <https://doi.org/10.1177/10731911221137540>