

Prevalensi *Self-Compassion* pada Siswa SMA dan Implikasi pada Bimbingan dan Konseling

Rohmatus Naini¹, Alif Muarifah², Riana Mashar³, Anty Kunanti⁴, Difa Ayu Sabila⁵, Tsabithah Rizki Atikasari⁶

Universitas Ahmad Dahlan^{1,2,3,4,5,6}

rohmatu.naini@bk.uad.ac.id, alif.muarifah@bk.uad.ac.id,

riana.mashar@pgpaud.uad.ac.id

ABSTRACT

Self-compassion often called self-compassion is an important part of the character strengths that students need to have. The process of developing character strengths is an important part of the periodization of teenagers at school and also needs to be identified by guidance and counseling teachers. This study aims to analyze the prevalence of self-compassion in high school students in the city of Yogyakarta. This study is a quantitative descriptive study with a survey design involving 345 high school students in the city of Yogyakarta with an age range of 15-18 years. The instrument used is the self-compassion scale which consists of 26 items. The results of the analysis that have been carried out show that 213 students have moderate self-compassion, and 142 students have low self-compassion. These findings form the basis for providing guidance and counseling services in schools and developing research for future researchers

Keywords: self-compassion, students, guidance and counseling

ABSTRAK

Welas asih diri atau seringkali disebut self-compassion menjadi bagian penting character strengths yang perlu dimiliki oleh siswa. Proses pengembangan kekuatan karakter menjadi bagian penting dalam periodisasi remaja yang disekolah juga perlu diidentifikasi oleh guru bimbingan dan konseling. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis prevalensi self-compassion siswa SMA di Kota Yogyakarta. Studi ini merupakan studi deskriptif kuantitatif dengan desain survey yang melibatkan 345 siswa SMA di kota Yogyakarta dengan rentang usia 15- 18 tahun. Instrumen yang digunakan yakni skala self-compassion yang terdiri dari 26 item. Hasil analisis yang telah dilakukan menunjukkan 213 siswa memiliki self-compassion sedang, dan 142 siswa memiliki self-compassion rendah. Temuan ini menjadikan dasar untuk pemberian layanan bimbingan dan konseling di sekolah, dan pengembangan riset berkelanjutan untuk peneliti selanjutnya

Kata Kunci: self-compassion, siswa, bimbingan dan konseling

PENDAHULUAN

Self-compassion mengacu pada bagaimana orang memperlakukan diri mereka sendiri ketika mereka menghadapi kegagalan, kekurangan, atau penderitaan dalam kehidupan pribadi mereka (Muris & Otgaar, 2023). Dalam tinjauan literatur baru-baru ini, Strauss dkk. (2016) menyimpulkan bahwa self compassion adalah konstruksi kompleks yang mencakup emosi tetapi lebih dari sekedar emosi, karena mencakup persepsi atau kepekaan terhadap penderitaan, pemahaman tentang universalitasnya, penerimaan, tidak menghakimi, dan toleransi terhadap tekanan, dan niat untuk bertindak dengan cara yang membantu.

Sejak diperkenalkan dalam literatur psikologi, banyak penelitian telah dilakukan untuk menyelidiki efek positif dari self-compassion. Misalnya, Zessin dkk. (2015) melakukan meta-analisis yang meneliti hubungan antara rasa sayang pada diri sendiri dan berbagai jenis kesejahteraan, seperti kebahagiaan, pengaruh positif, optimisme, kepuasan hidup, kesehatan, rasa memiliki, dan otonomi. Para ahli telah mulai mengkonseptualisasikan self-compassion sebagai sumber daya untuk mengatasi dampak negatif stres terhadap kesehatan secara umum (Allen & Leary, 2010; Ewert dkk., 2021; Helminen dkk., 2023). Mengenai stres, dua meta-analisis telah menunjukkan bahwa rasa sayang pada diri sendiri berhubungan negatif dengan stres umum pada remaja umum (Marsh dkk., 2018) dan populasi orang dewasa (MacBeth & Gumley, 2012). Beberapa penelitian dan meta-analisis menyimpulkan bahwa rasa sayang pada diri sendiri berhubungan negatif dengan stres (MacBeth & Gumley, 2012; Marsh dkk., 2018) dan tekanan psikologis (MacBeth & Gumley, 2012) dan berhubungan positif dengan kesejahteraan (Zessin dkk., 2015).

Maka dari itu self-compassion adalah kekuatan pribadi yang dapat memainkan peran penting dalam mencegah berkembangnya depresi (Lee & Lee, 2022). Menurut (K. Neff, 2003) self-compassion adalah tentang merawat diri sendiri dan menerima kekurangan dan kegagalan kita dengan sikap tidak menghakimi. Tidak mengherankan jika peningkatan rasa sayang pada diri sendiri terbukti berhubungan positif dengan peningkatan kesehatan mental dan penurunan stres. Rasa sayang pada diri sendiri juga berkaitan dengan kesejahteraan yang lebih baik di kalangan remaja dan orang dewasa (K. D. Neff & Vonk, 2009). Faktanya, penelitian telah menunjukkan bahwa individu yang mempraktikkan self-compassion cenderung menangani situasi sulit dengan lebih baik dan mengalami lebih sedikit perasaan negatif seperti kesadaran diri, kecemasan, dan kesedihan (Gilbert & Procter, 2006; Leary dkk., 2007)

Nampaknya self-compassion dapat memberikan efek positif pada kesejahteraan psikologis siswa dalam lingkungan akademis. Menurut K. D. Neff dkk. (2005), individu yang lebih self-compassionate cenderung memiliki kompetensi diri yang lebih besar dan tidak terlalu takut gagal, sehingga dapat membantu mereka mencapai tujuan akademik dengan lebih efektif. Selain itu, siswa yang berbelas kasih pada diri sendiri mungkin lebih termotivasi secara intrinsik dan mengalami tingkat kecemasan yang lebih rendah. Hal ini juga menunjukkan bahwa tingkat self-compassion yang tinggi dapat membantu siswa mengatasi kelelahan akademik dengan lebih baik dan menjaga kesejahteraan emosional yang lebih baik (Kyeong, 2013). Oleh karena itu, self-compassion merupakan aspek penting dalam kesejahteraan psikologis seseorang. Hal ini memungkinkan individu untuk menerima kekurangan mereka dan merawat diri mereka sendiri, sehingga menghasilkan citra diri yang lebih positif dan kesehatan mental secara keseluruhan.



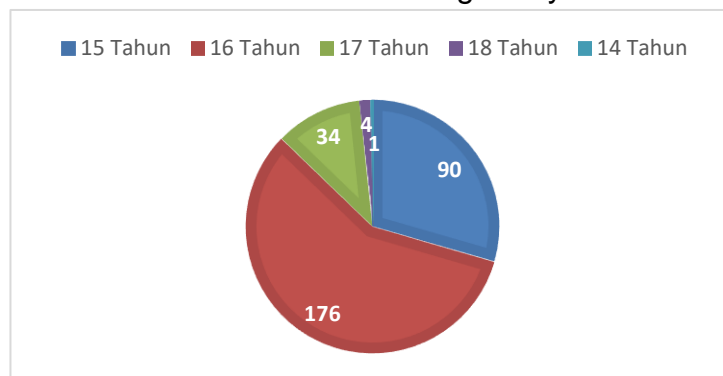
Riset ini sangat penting dilakukan karena dengan welas asih diri menjadi bagian penting untuk diberikan layanan bimbingan dan konseling pada siswa. Siswa yang memiliki self-compassion cenderung akan tidak melakukan bullying, lebih toleran dan memahami diri sendiri dan juga tidak melakukan judgemental secara berlebih pada diri. pertanyaan penelitian ini seberapa besar prevalensi self-compassion siswa SMA? Tujuan dari riset ini yakni mengetahui prevalensi self compassion siswa SMA dan implikasi dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain survey. Studi ini melibatkan 345 siswa SMA di kota Yogyakarta yang memiliki rentang usia 14 – 18 tahun pada jenjang kelas X-XII dengan pengambilan sampel subyek *purposive random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam studi ini yakni skala self-compassion milik Kristin Neff dengan 26 item pernyataan yang dipilih menggunakan skala likert sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Skor favorable 4-1 dan sebaliknya skor unfavorable 1-4. Analisis data yang digunakan yakni deskriptif dengan melakukan kategorisasi diantaranya tinggi, rendah dan sedang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa rentang usia subyek penelitian ini yakni mayoritas subyek penelitian berusia 16 tahun (176 siswa), 90 siswa usia 15 tahun, 34 siswa usia 17 tahun, 4 siswa usia 18 tahun dan hanya 1 siswa berusia 14 tahun. Berikut diagramnya



Gambar 1. 1 Sebaran subyek penelitian

Selain itu, sebaran responden berdasarkan jenis kelamin yakni mayoritas perempuan daripada siswa laki-laki. Berdasarkan identifikasi ditinjau dari jenis kelamin, sebanyak 215 siswa perempuan dan 130 siswa laki-laki.

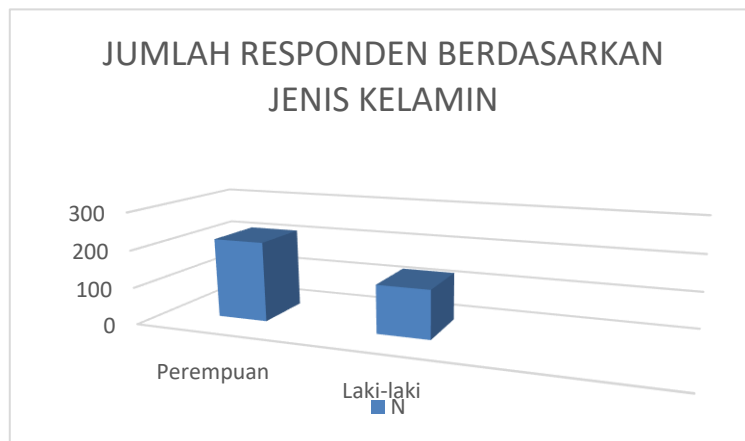


Diagram 2 sebaran subyek penelitiann berdasarkan jenis kelamin

Variabel self-compassion, sebanyak 213 siswa memiliki self-compassion sedang dan 132 siswa memiliki self-compassion rendah. Berikut diagramnya:

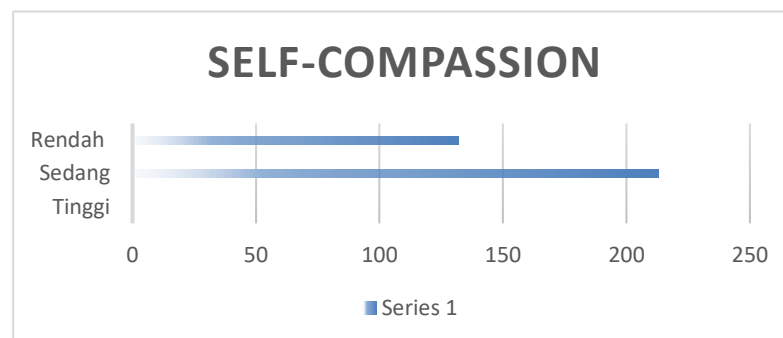


Diagram 1.1 Kategorisasi Self-compassion

Self compassion merupakan suatu konsep yang dikembangkan oleh Kristin Neff pada tahun 2003 yang berasal dari ajaran buddha. Self compassion dapat diartikan sebagai kemampuan dalam mencintai dan memperlakukan diri sendiri dengan kehangatan dan tidak menghakimi selama masa-masa sulit (Helminen dkk., 2023). Sehingga Self compassion dapat mengupayakan seseorang untuk “merangkul” segala emosi negatif yang ada pada dirinya menjadi emosi yang positif. Self compassion adalah aspek penting dari kesejahteraan emosional dan mental seseorang (Karinda, 2020). Ketika individu mempraktikkan self-compassion, mereka cenderung lebih pengertian, pemaaf, dan baik terhadap diri mereka sendiri (Putriza, 2020). Hal ini dapat meningkatkan rasa cinta pada diri sendiri, kebahagiaan, dan berkurangnya kritik terhadap diri sendiri. Selain itu, mempraktikkan self-

compassion juga dapat membantu individu dalam menghadapi kecemasan dan stress serta memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental secara umum (Arch dkk., 2014; Breines dkk., 2015; Zessin dkk., 2015), sehingga meningkatkan kepuasan hidup mereka secara keseluruhan. Self compassion merupakan sifat berharga yang setiap orang harus berusaha untuk kembangkan dalam diri mereka.

Sebagaimana yang didefinisikan oleh Neff (2003), bahwa self-compassion mencakup tiga komponen utama yaitu (a) self-kindness, (b) common humanity, and (c) mindfulness. self-kindness mengacu pada kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan pada saat-saat penderitaan atau kegagalan. Common humanity mengacu pada pemahaman bahwa seseorang berbagi pengalaman penderitaan dengan manusia lain. Mindfulness, dalam konteks self-compassion, adalah kemampuan untuk memperhatikan perasaan penderitaan tanpa menjadi terbebani olehnya. Selain itu menurut K. Neff, (2003), perempuan cenderung kurang berbelas kasih terhadap diri sendiri dibandingkan laki-laki. Hal ini bisa terjadi karena wanita lebih cenderung menyalahkan dan mengkritik dirinya sendiri, merasa sendirian saat menghadapi suatu masalah, terpaku pada kesalahan masa lalu, dan terbebani oleh emosi negatif. Maka dari itu self-compassion akan membantu individu untuk dapat menerima segala kekurangan yang dimiliki dan peduli terhadap dirinya sendiri sehingga menjadikan individu mempunyai kesejahteraan psikologis (Psychological well being).

Layanan bimbingan konseling menjadi bagian integral pendidikan di sekolah sehingga focus bidang pengembangan tidak hanya karir melainkan pribadi, sosial, dan belajar juga. Hal ini menjadikan peran penting konselor dalam memahami konseli atau siswa secara menyeluruh, jenis layanan juga dapat sesuai dengan kebutuhan, serta pengembangan diri siswa menjadi basis kekuatan karakter (character strengths).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Peranan konselor dalam pengembangan diri siswa menjadi bagian penting layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Hasil studi menjelaskan bahwa tidak ada self-compassion yang tinggi dimiliki siswa, mayoritas pada prevalensi sedang dan masih banyak juga yang memiliki prevalensi rendah.

Tentunya, konselor perlu membantu siswa dalam mengembangkan self-compassion pada diri.

Saran

Saran penelitian ini untuk guru bimbingan dan konseling lebih pada inovasi pemberian layanan dengan focus pengembangan diri self-compassion siswa seperti layanan bimbingan klasikal dan bimbingan klasikal sebagai wujud layanan dasar yang memberikan informasi upaya pengembangan diri. selain itu, sbegai upaya kuratif misalnya konseling individu maupun berbasis kelompok. Penggunaan media sosial atau media informasi dapat diinovasikan dengan optimal baik berbentuk video, audio maupun gambar. Kolaborasi guru bimbingan dan konseling, siswa, guru dan orang tua dalam upaya peningkatan self-compassion juga dapat dilakukan secara efektif.

DAFTAR RUJUKAN

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping: Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Arch, J. J., Brown, K. W., Dean, D. J., Landy, L. N., Brown, K. D., & Laudenslager, M. L. (2014). Self-compassion training modulates alpha-amylase, heart rate variability, and subjective responses to social evaluative threat in women. *Psychoneuroendocrinology*, 42, 49–58.
- Breines, J. G., McInnis, C. M., Kuras, Y. I., Thoma, M. V., Gianferante, D., Hanlin, L., Chen, X., & Rohleder, N. (2015). Self-compassionate young adults show lower salivary alpha-amylase responses to repeated psychosocial stress. *Self and Identity*, 14(4), 390–402. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1005659>
- Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-Compassion and Coping: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 12(5), 1063–1077. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Helminen, E. C., Ducar, D. M., Scheer, J. R., Parke, K. L., Morton, M. L., & Felver, J. C. (2023). Self-compassion, minority stress, and mental health in sexual and gender minority populations: A meta-analysis and systematic review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 30(1), 26.
- Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and individual differences*, 54(8), 899–902.

- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.
- Lee, K. J., & Lee, S. M. (2022). The role of self-compassion in the academic stress model. *Current Psychology*, 41(5), 3195–3204. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00843-9>
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545–552.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents—A Meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011–1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Neff, K. (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., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>