

Eksplorasi *Self-Compassion* pada Remaja Akhir dalam Perspektif Psikologi

Rizki Amaliyah¹, Vemas Derajat Budiono²
Universitas Bina Darma Palembang
²Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
Corresponding email: vemasdrajat@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords

Self-Compassion
Remaja Akhir
Perspektif Psikologi

ABSTRACT

Self-compassion is recognized as a crucial component in enhancing mental well-being and emotional resilience among late adolescents. This study aims to explore the impact of self-compassion on the psychological well-being of late adolescents in Palembang. The research methodology involved surveying a sample of late adolescents to assess their levels of self-compassion and psychological well-being. Findings from Palembang indicate that a significant majority of late adolescents exhibit high levels of self-compassion, which positively influences their psychological well-being. Engaging in self-compassion practices, such as showing kindness to oneself, acknowledging shared humanity, and practicing mindfulness, can assist individuals in managing self-criticism, strengthening relationships with others, and effectively regulating emotions. Data and information were collected using scales, and data analysis was conducted using the IBM SPSS 25.0 program. The study sample consisted of 30 respondents. The results show that a substantial portion of late adolescents in Palembang experience high levels of self-compassion.

ABSTRAK

Self-compassion diakui sebagai komponen penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan ketahanan emosional pada remaja akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak self-compassion terhadap kesejahteraan psikologis remaja akhir di Palembang. Metodologi penelitian melibatkan survei terhadap sampel remaja akhir untuk menilai tingkat self-compassion dan kesejahteraan psikologis mereka. Temuan dari Palembang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja akhir menunjukkan tingkat self-compassion yang tinggi, yang berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Melakukan praktik self-compassion, seperti bersikap baik pada diri sendiri, mengakui kemanusiaan bersama, dan mempraktikkan mindfulness, dapat membantu individu dalam mengelola kritik terhadap diri sendiri, memperkuat hubungan dengan orang lain, dan mengatur emosi secara efektif. Data dan informasi dikumpulkan menggunakan skala, dan analisis data dilakukan dengan menggunakan program IBM SPSS 25.0. Sampel penelitian terdiri dari 30 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja akhir di Palembang mengalami tingkat self-compassion yang tinggi.

Pendahuluan

Pada fase penting dari perjalanan dari remaja menuju dewasa, remaja akhir dihadapkan pada berbagai tantangan seperti pencarian identitas, tekanan akademik, dinamika hubungan sosial, dan ekspektasi tinggi dari lingkungan sekitar. Di tengah kompleksitas ini, konsep self-compassion muncul sebagai landasan kritis. Self-compassion tidak sekadar tentang memberi pengertian kepada orang lain, tetapi juga tentang kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan penerimaan, terutama saat menghadapi kesulitan atau kegagalan. Pentingnya self-compassion bagi remaja akhir terletak pada kemampuannya untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan mengembangkan sikap pengertian terhadap diri sendiri, mereka dapat menghadapi tekanan dengan lebih tenang dan membangun ketahanan psikologis yang kuat. Dampaknya tidak hanya bersifat individual, tetapi juga mempengaruhi hubungan interpersonal dan cara mereka menghadapi tantangan hidup secara umum.

Penerapan self-compassion juga mengarah pada pertumbuhan pribadi yang lebih sehat dan berkelanjutan. Dengan mengasihani diri sendiri, remaja akhir dapat meredakan ketegangan internal dan mendorong perkembangan pribadi yang positif. Mereka belajar untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kekurangan, yang membuka peluang untuk eksplorasi diri yang lebih bebas dan penerimaan terhadap perubahan. Menurut Neff (2003), self-compassion didefinisikan sebagai sikap penuh perhatian dan dukungan terhadap diri sendiri saat mengalami penderitaan. Konsep ini terdiri dari tiga komponen utama yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Self-kindness adalah sikap penuh kasih terhadap diri sendiri, di mana individu memberikan dukungan dan pengertian secara lembut saat menghadapi kesulitan atau kegagalan. Common humanity melibatkan pengakuan bahwa pengalaman pribadi adalah bagian dari pengalaman manusia secara umum, memperkuat rasa keterhubungan dengan orang lain daripada merasa terisolasi. Mindfulness dalam konteks self-compassion mengajarkan individu untuk menghadapi pikiran dan emosi dengan kehadiran dan penerimaan, membantu mereka menghindari ruminasi negatif dan mengelola stres secara lebih efektif. Ketiganya bersama-sama membentuk fondasi yang kuat untuk praktik self-compassion, meningkatkan kesejahteraan mental dan memperkuat ketahanan psikologis individu dalam menghadapi tantangan hidup.

Studi menunjukkan bahwa self-compassion dapat membantu individu mengatasi pengalaman emosional negatif secara produktif. Leary et al. (2007) menemukan bahwa praktik menulis dengan pikiran yang penuh kasih terhadap diri sendiri dapat mengurangi emosi negatif dan meningkatkan ketenangan dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang mengecewakan. Dalam konteks klinis, Germer dan Neff (2013) menegaskan pentingnya self-compassion dalam membantu individu menghadapi berbagai kesulitan dan trauma. Self-compassion juga terbukti dapat mengurangi gejala psikopatologi dan membantu individu menghindari pemikiran negatif. Self-compassion dianggap lebih sehat dan berkelanjutan daripada self-esteem, karena memberikan stabilitas emosional dan ketahanan tanpa efek

negatif dari evaluasi diri yang berlebihan. Ini menjadikannya sumber self-esteem yang stabil, tidak bergantung pada pencapaian tertentu atau persetujuan sosial.

Terdapat perhatian signifikan terhadap self-compassion dalam beberapa tahun terakhir, dengan lebih dari 200 artikel jurnal dan disertasi sejak tahun 2003 yang mengkaji topik ini. Penelitian konsisten menunjukkan bahwa self-compassion berkaitan dengan penurunan tingkat psikopatologi seperti depresi, kecemasan, dan stres. Self-compassion juga memoderasi reaksi individu terhadap peristiwa negatif, membantu mereka merespons dengan lebih moderat dan pikiran yang lebih menerima. Self-compassion juga penting karena tujuannya bukan untuk mengusir emosi negatif, tetapi merangkulnya, yang mempromosikan penyesuaian psikologis yang lebih baik dan perkembangan emosi positif. Pendekatan ini terkait dengan berbagai kekuatan psikologis seperti kebahagiaan, optimisme, dan kebijaksanaan.

Dengan mempraktikkan self-compassion, individu dapat mengelola kritik terhadap diri sendiri, merasa lebih terhubung dengan orang lain, dan mengelola emosi secara lebih efektif. Hal ini membantu mereka menerima dan menoleransi emosi yang sulit, mencegah dampak buruk dari identifikasi berlebihan dengan penilaian diri negatif. Secara keseluruhan, self-compassion memainkan peran penting dalam kesejahteraan mental, ketahanan, dan regulasi emosi. Dengan memperkuat sikap pengertian terhadap diri sendiri, pengakuan akan kemanusiaan bersama, dan kesadaran diri, individu dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih jelas, perspektif yang lebih luas, dan ketenangan yang lebih besar. Dari teknik refleksi diri hingga meditasi yang fokus pada kebaikan pada diri sendiri, langkah-langkah ini dapat merubah cara remaja akhir merespons stres dan mengembangkan rasa percaya diri yang lebih stabil. Dengan demikian, self-compassion bukan hanya alat untuk kesejahteraan pribadi, tetapi juga kunci untuk menghadapi masa transisi menuju dewasa dengan lebih baik dan lebih bermakna.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian survei. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat self-compassion pada remaja akhir di kota Palembang. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja akhir di Palembang, yang umumnya berusia antara 18 hingga 24 tahun. Sampel dipilih menggunakan teknik sampel acak sederhana dari beberapa organisasi, sekolah maupun universitas di Palembang. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melibatkan kuesioner atau survei yang berisi skala pengukuran self-compassion yang sudah diadaptasi dan validasi untuk konteks remaja akhir. Responden diminta untuk mengisi kuesioner mengenai sikap mereka terhadap diri sendiri, kemanusiaan bersama, dan kesadaran diri. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode statistik deskriptif untuk menggambarkan tingkat self-compassion secara umum pada sampel. Dalam penelitian ini kuesioner dibagikan dalam bentuk google form. Teknik pengumpulan data dan informasi menggunakan skala serta teknik analisis data menggunakan bantuan program IBM SPSS 25.0.

Hasil dan Diskusi

Penelitian mengenai self-compassion pada remaja akhir di Palembang mengungkapkan bahwa 83,3% dari partisipan memiliki tingkat self-compassion yang tinggi, sementara 16,7% memiliki tingkat yang rendah. Nilai rata-rata skor self-compassion adalah 3,50, dengan modus 4, menunjukkan persepsi yang umumnya positif terhadap diri sendiri di antara partisipan. Menurut Kristin Neff, seorang pakar dalam bidang self-compassion, konsep ini melibatkan "sikap penuh kasih terhadap diri sendiri, penerimaan terhadap penderitaan, dan kesadaran diri yang luas terhadap pengalaman manusia yang bersamaan" (Neff, 2003). Penelitian ini menunjukkan bahwa self-compassion tidak hanya memoderasi reaksi individu terhadap peristiwa negatif, tetapi juga mempromosikan adaptasi psikologis yang lebih baik dan perkembangan emosi positif (Leary et al., 2007).

Self-compassion juga dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan mental dan pengurangan gejala psikopatologi seperti depresi dan kecemasan (Neff, 2011). Studi menunjukkan bahwa praktik self-compassion dapat membantu individu untuk mengelola kritik terhadap diri sendiri, meningkatkan koneksi dengan orang lain, serta mengatur emosi secara lebih efektif (Germer & Neff, 2013). Dalam konteks remaja akhir, kemampuan untuk mengembangkan self-compassion menjadi kunci penting dalam menghadapi tantangan transisi menuju dewasa dengan lebih efektif. Praktik seperti refleksi diri dan meditasi self-kindness tidak hanya membantu dalam mengubah respons terhadap stres, tetapi juga mendukung perkembangan self-esteem yang lebih stabil dan bermakna (Neff, 2003).

Ini menegaskan bahwa self-compassion memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental, ketahanan emosional, dan regulasi emosi. Dengan memupuk pemahaman terhadap diri sendiri, mengakui kemanusiaan bersama, dan meningkatkan kesadaran diri, individu dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih jelas, perspektif yang lebih luas, dan ketenangan yang lebih besar. Berikut merupakan hasil perhitungan data menggunakan program SPSS.

Statistics		
Kategori		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		3.50
Median		4.00
Mode		4
Std. Deviation		1.137
Range		3
Minimum		1
Maximum		4

Tabel 1.

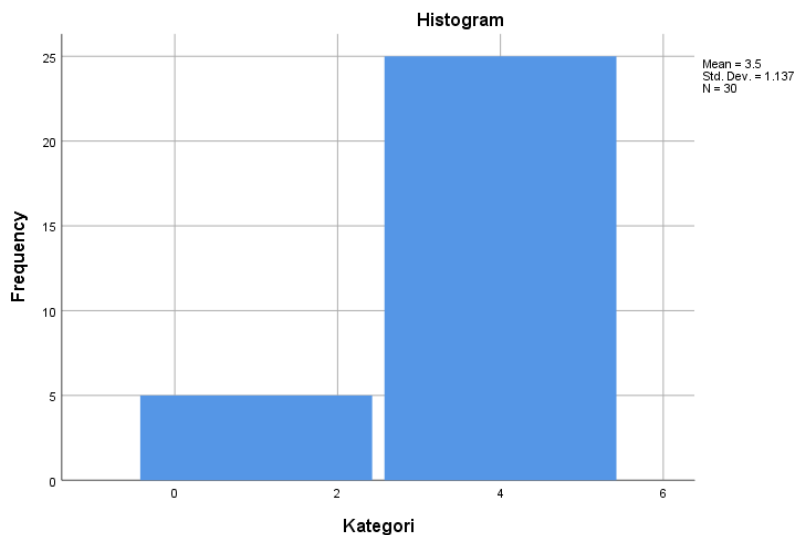
Berdasarkan Tabel 1 skor rata-rata self-compassion adalah 3,50, dengan median sebesar 4,00 dan modus sebesar 4. Standar deviasi skor adalah 1,137, dan rentang (range)

skor adalah 3, dengan skor minimum sebesar 1 dan skor maksimum sebesar 4. Ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki persepsi yang positif terhadap diri sendiri dalam konteks self-compassion. Menurut Kristin Neff (2003), self-compassion adalah tentang "sikap penuh kasih terhadap diri sendiri, penerimaan terhadap penderitaan, dan kesadaran diri yang luas terhadap pengalaman manusia yang bersamaan." Data dari penelitian ini memperkuat bahwa remaja akhir di Palembang cenderung memiliki tingkat self-compassion yang cukup tinggi, yang merupakan aspek positif dalam pengembangan kesejahteraan mental mereka (Neff, 2003).

		Kategori			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	5	16.7	16.7	16.7
	Tinggi	25	83.3	83.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Tabel 2.

Dari Tabel 2 dapat diketahui bahwa 83,3% dari partisipan memiliki tingkat self-compassion yang tinggi, sementara 16,7% memiliki tingkat yang rendah. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang, yang mewakili remaja akhir dari beberapa organisasi, sekolah dan universitas di Palembang. Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas remaja akhir di kota tersebut memiliki sikap yang peduli dan pengertian terhadap diri sendiri, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka (Neff, 2011).



Tabel 3.

Penelitian mengenai self-compassion pada remaja akhir di Palembang menunjukkan bahwa 83,3% dari partisipan menunjukkan tingkat self-compassion yang tinggi, sementara 16,7% memiliki tingkat yang rendah. Skor rata-rata self-compassion adalah 3,50, dengan

modus 4, mengindikasikan persepsi yang umumnya positif terhadap diri sendiri di antara partisipan. Selain itu, pentingnya self-compassion bagi remaja akhir terletak pada kemampuannya untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan memupuk pemahaman terhadap diri sendiri, mereka dapat menghadapi tekanan dengan lebih tenang dan membangun ketahanan psikologis yang kuat. Dampak self-compassion tidak hanya berpengaruh pada tingkat individu tetapi juga mempengaruhi hubungan interpersonal mereka dan cara mereka menghadapi tantangan hidup secara umum.

Penelitian ini menekankan pentingnya self-compassion dalam meningkatkan kesejahteraan mental, ketahanan emosional, dan regulasi emosi di kalangan remaja akhir. Dengan memupuk pemahaman diri, mengakui kemanusiaan bersama, dan meningkatkan kesadaran diri, individu dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih jelas, perspektif yang lebih luas, dan ketenangan yang lebih besar. Studi ini memberikan kontribusi terhadap penelitian yang semakin berkembang yang menyoroti efek positif self-compassion terhadap kesejahteraan psikologis individu dan mekanisme adaptasi yang adaptif.

Kesimpulan

Self-compassion memainkan peran krusial dalam memperkuat kesejahteraan mental, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, serta memberikan landasan yang kokoh bagi individu dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari dengan lebih baik. Studi ini memberikan kontribusi penting dalam pemahaman terhadap pentingnya self-compassion dalam konteks perkembangan remaja akhir, serta menegaskan dampak positifnya terhadap aspek-aspek psikologis individu yang berperan dalam adaptasi dan coping yang adaptif.

Referensi

- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & 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), 887–904.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2009). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 613–626.

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118.
- 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.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757–761.
- 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.
- 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.
- Smeets, E., Neff, K. D., Alberts, H., & Peters, M. L. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of Counseling Psychology*, 61(3), 504–513.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230.
- Jazaieri, H., Jinpa, T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., ... & Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1113–1126.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., & Shapira, L. B. (2009). Soothing oneself and resisting self-attacks: The treatment of two intrapersonal deficits in depression vulnerability. *Cognitive Therapy and Research*, 33(3), 301–313.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501–513.

- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., & de Kock, B. (2016). Good for the self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of Child and Family Studies*, 25(2), 607–617.
- Terry, M. L., Leary, M. R., & Mehta, S. (2013). Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college. *Self and Identity*, 12(3), 278–290.
- Wadsworth, L. P., & Compas, B. E. (2002). Coping with family conflict and economic strain: The adolescent perspective. *Journal of Research on Adolescence*, 12(2), 243–274.
- Homan, K. J., & Sirois, F. M. (2017). Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors. *Health Psychology Open*, 4(2), 1–9.
- 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.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129–143.
- Ehret, A. M., Joormann, J., & Berking, M. (2015). Examining risk and resilience factors for depression: The role of self-criticism and self-compassion. *Cognition and Emotion*, 29(8), 1496–1504.
- Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., & Rodrigues, T. (2015). Being self-compassionate to oneself: Exploring the role of positive emotions and self-kindness in eating regulation. *Eating Behaviors*, 17, 107–110.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199–208.
- Friis, A. M., Johnson, M. H., Cutfield, R. G., & Consedine, N. S. (2015). Does self-compassion predict adherence and glycemic control in adults with diabetes? *Diabetology & Metabolic Syndrome*, 7(1), 1–9.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146–159.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285.