



STRATEGI *SELF-COMPASSION*: MENGURANGI STRES DI KALANGAN SISWA SMA

Vinesia Febrianti^{1*}
Lia Mawarsari Boediman¹

¹Magister Profesi Psikologi Klinis Anak, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia

Keywords/Kata kunci

self-compassion, stress, high school students.

self-compassion, stres, siswa SMA.

ABSTRACT/ABSTRAK:

High levels of stress are a common condition among high school students due to increasing demands and future planning. One method to manage stress is through the practice of self-compassion. This study aims to assess the effectiveness of self-compassion intervention in reducing stress among high school students. The research employed a small-n design with four participants. Measurement was conducted using two tools: the Self-Compassion Scale and the Perceived Stress Scale. The results indicated that the self-compassion intervention was not effective in reducing stress among high school students. This was due to the fact that not all participants experienced a decrease in perceived stress scores or an increase in self-compassion scores. Nevertheless, a positive trend was observed in the results, suggesting that further consideration of self-compassion interventions may be warranted for stress reduction in high school students

Stres yang tinggi merupakan suatu kondisi yang sering terjadi pada siswa SMA dikarenakan semakin meningkatnya tuntutan dan perencanaan masa depan. Salah satu metode yang dapat dilakukan untuk mengelola stres adalah melalui praktik *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat efektivitas intervensi *self-compassion* terhadap penurunan stres pada siswa SMA. Penelitian ini menggunakan *small-n design* dengan 4 partisipan. Pengukuran menggunakan dua alat ukur, yaitu *Self-Compassion Scale* dan *The Perceived Stress Scale*. Hasil penelitian menemukan bahwa intervensi *self-compassion* tidak efektif untuk menurunkan stres pada siswa SMA. Hal tersebut disebabkan tidak semua partisipan mengalami penurunan skor *perceived stress* dan peningkatan skor *self-compassion*. Meskipun demikian, terlihat adanya tren yang positif dari hasil penelitian ini, sehingga penerapan intervensi *self-compassion* dapat dipertimbangkan lebih lanjut untuk menurunkan stres siswa SMA.

* Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: vinesia.febrianti21@office.ui.ac.id

Tahap remaja merupakan periode transisi sebelum individu menjadi dewasa. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik, kognitif, maupun emosi. Perubahan tersebut dapat mendorong individu untuk mengeksplorasi berbagai pengalaman dan mengembangkan kompetensi diri (Papalia, 2020).

Sebagai siswa SMA, remaja mulai memiliki banyak tanggung jawab dan mempersiapkan diri untuk masa depan. Hal itu membuat performa akademik menjadi sesuatu yang penting karena menjadi bagian dari perencanaan masa depan (Lin & Yusoff, 2013). Siswa terdorong untuk belajar dengan keras dan berlomba memperoleh nilai terbaik, sehingga dapat menggunakannya untuk mendaftar pada jurusan kuliah dan universitas yang diinginkan. Hal tersebut semakin diperkuat dengan sistem pendidikan di Indonesia sendiri juga menerapkan nilai minimum sebagai syarat kelulusan suatu mata pelajaran (Samodra, 2023), sehingga semakin memacu siswa untuk mendapatkan nilai sesuai target.

Kondisi tersebut juga terlihat pada siswa SMA di salah satu sekolah Swasta T. Sebagian besar siswa di sekolah tersebut memiliki keinginan kuat untuk berprestasi dalam bidang akademik. Hal ini didukung dengan hasil wawancara yang menunjukkan bahwa siswa akan langsung berpikiran negatif dan khawatir berlebih ketika mendapatkan nilai yang kurang memuaskan. Tuntutan untuk terus memperoleh nilai yang baik juga tidak hanya disebabkan oleh sistem pendidikan, tetapi juga keinginan kuat bagi diri sendiri. Berbagai tuntutan tersebut tentunya dapat membuat para siswa tertekan, sehingga dapat menimbulkan stres.

Stres merupakan perasaan atau pemikiran yang dimiliki individu terkait banyaknya tekanan yang dihadapi dalam suatu waktu (Phillips, 2013). Pada individu,

Cohen et al. (1983) menyampaikan bahwa stres dapat dilihat secara objektif dan subjektif. *Perceived stress* merupakan pendekatan yang melihat pendekatan secara subjektif dengan menitikberatkan pengalaman individu yang dapat berbeda satu sama lain dalam memandang suatu peristiwa. Dalam *perceived stress*, terdapat dua aspek yang berperan, yakni proses kognitif dan emosi. Hal ini dengan mempertimbangkan bahwa penilaian kognitif dan perasaan individu terhadap suatu situasi berperan menentukan cara individu memandang dan mengatasi sumber stres (Cohen et al., 1983).

Cummings et al. (2014) menyampaikan bahwa stres merupakan salah satu dari tiga masalah yang sering dihadapi oleh remaja, selain cemas dan depresi. Hal itu juga terkonfirmasi oleh hasil asesmen awal yang dilakukan pada siswa SMA T. Mengacu pada standar yang ditetapkan (Parombean et al., 2023), para siswa SMA T memiliki tingkat stres yang berada di atas rata-rata remaja berusia 12 hingga 18 tahun.

Secara umum, terdapat beberapa faktor yang berkaitan terhadap stres bagi para siswa SMA, seperti kondisi kelas, tuntutan tugas, ujian sekolah, kepribadian, dan ekspektasi, baik dari masyarakat, keluarga, media sosial, atau diri sendiri (Florêncio et al., 2017; Mohr et al., 2023). Di antara berbagai faktor yang telah disebutkan, faktor yang paling banyak menyebabkan stres pada siswa SMA T adalah kekhawatiran bahwa siswa tidak mampu memenuhi ekspektasi diri sendiri. Beberapa di antara siswa menyampaikan bahwa siswa merasa bahwa harus menjadi anak pintar, sempurna, berinisiatif, dan bertanggung jawab agar tidak mengecewakan orang tua dan diri sendiri. Ketika para siswa tidak berhasil memenuhi ekspektasi diri, siswa juga cenderung

mengkritik diri sendiri dengan berlebihan dan terlarut dalam pikiran-pikiran negatif.

Stres yang tinggi dapat membawa dampak negatif bagi diri para siswa SMA T. Penelitian sebelumnya menemukan dampak negatif dari stres yang tidak dikelola, seperti kecemasan, depresi, penggunaan zat berbahaya, dan bahkan percobaan bunuh diri (Marsh et al., 2018). Melihat pada tingkat stres para siswa SMA T yang tinggi, diperlukan pengelolaan yang tepat agar stres tersebut tidak membawa dampak negatif bagi diri siswa.

Salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengelola stres adalah dengan menerapkan *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan kondisi di mana individu menunjukkan adanya keterbukaan terhadap penderitaan diri sendiri dan tidak menghindarinya, timbulnya keinginan untuk meringankan penderitaan diri, dan penyembuhan diri melalui kebaikan (Germer & Neff, 2019). *Self-compassion* penting untuk diterapkan oleh para siswa SMA. Para siswa diajak untuk menghadapi kegagalan dan tuntutan akademis sebagai pengalaman yang dialami sesama manusia. Hal tersebut membantu para siswa untuk lebih mudah bangkit dari keterpurukan (Ponkosonsirilert et al., 2022). *Self-compassion* juga dapat membantu meningkatkan keterhubungan dengan orang lain dan mengurangi kondisi mental, seperti kecemasan dan depresi (K. D. Neff & McGehee, 2010). Selain itu, *self-compassion* juga dapat membantu mengurangi kecenderungan mengkritik diri sendiri (Amita et al., 2024).

Proses penerapan *self-compassion* melibatkan komponen-komponen yang saling berkaitan (Germer & Neff, 2019). Pada *self-compassion*, terdapat tiga komponen yang saling berhubungan, yakni *mindfulness*, *common humanity*, dan *self-kindness*. Komponen *mindfulness* mengajak para siswa untuk menyadari kenyataan di masa sekarang, serta serta mengizinkan segala

pikiran dan perasaan untuk masuk dalam kesadaran tanpa penolakan (Germer & Neff, 2019). Selanjutnya, komponen *common humanity* mendorong para siswa untuk melihat penderitaan diri sebagai bagian dari hidup yang juga dialami oleh lain. Dengan demikian, individu tidak merasa terisolasi melainkan merasa terhubung dengan individu lain (Germer & Neff, 2019; K. D. Neff & McGehee, 2010). Sementara itu, komponen *self-kindness* mengajak para siswa untuk bersikap baik terhadap diri sendiri dibandingkan mengkritik ketika menghadapi kegagalan (Germer & Neff, 2019).

Self-compassion merupakan sesuatu yang dapat dipelajari dan ditingkatkan para siswa melalui kegiatan intervensi (Marsh et al., 2018). Pelatihan *self-compassion* pada remaja membantu para siswa untuk berlatih *mindfulness* dan saling berbagi pengalaman, sehingga menyadari bahwa terdapat teman-teman di sekitar yang memiliki pengalaman serupa. Melalui program pelatihan *self-compassion*, para siswa diarahkan untuk menjadi lebih sadar terhadap situasi yang menantang, menyadari bahwa kesulitan yang dialami merupakan proses dari perkembangan, serta menurunkan tingkat stres, perasaan terisolasi, dan meningkatkan kemampuan merawat diri.

Pelatihan yang dilakukan dalam penelitian ini mengadaptasi modul yang disusun oleh Germer dan Neff (2019). Dalam pelatihan ini, beberapa kegiatan yang dilakukan, antara lain mengenal konsep *self-compassion*, mempraktikkan beberapa teknik menenangkan diri, dan melihat kembali pada kesalahan di masa lalu. Teknik-teknik, seperti *soothing touch*, *deep breathing*, dan meditasi, dapat dilakukan secara rutin agar dapat dipraktikkan saat para siswa merasa tertekan atau stress. Selain itu, diskusi mengenai kesalahan di masa lalu diharapkan membantu para siswa untuk menerapkan *common humanity*. Melalui penerapan *common humanity*, para

siswa terdorong untuk merasa memiliki teman berbagi dan tidak bersikap keras terhadap diri sendiri, sehingga tingkat stres berkurang. Hal itu sejalan dengan (Arias-Pujol & Anguera, 2017) yang menyampaikan bahwa intervensi dalam *setting* kelompok menyediakan wadah bagi para siswa untuk saling memberikan umpan balik dan memberikan dukungan, sehingga mengurangi perasaan terisolasi.

Beberapa penelitian sebelumnya telah melihat manfaat dari program intervensi *self-compassion* bagi para remaja. Beberapa penelitian sebelumnya mengenai program intervensi *self-compassion* juga membuktikan bahwa *self-compassion* menurunkan stress para partisipannya. Pelatihan *self-compassion* dapat membantu mencegah penurunan *self-compassion* seiring bertambahnya usia (Bluth & Blanton, 2015). *Self-compassion* juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki, maka toleransi stres akan semakin tinggi dan *perceived stress* akan semakin rendah (Bluth et al., 2017). Program intervensi yang dilakukan (Galla, 2016) selama 5 hari bagi remaja menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* para remaja meningkat dan tingkat *perceived stress* menurun.

Berdasarkan pemaparan di atas, diketahui bahwa program intervensi *self-compassion* memiliki banyak manfaat bagi remaja yang sedang duduk di bangku SMA. Tahap remaja merupakan waktu yang tepat untuk mendapatkan intervensi ini mengingat remaja sedang mengalami banyak perubahan dalam hidup yang seringkali membuat individu merasa tertekan, stres, dan mengkritik diri sendiri dengan keras. Melalui *setting* kelompok, diharapkan dapat membantu remaja untuk memahami kesulitan yang dialami, mendapatkan teman yang dapat mendukung, serta menjadi wadah untuk mengekspresikan diri. Dengan demikian,

peneliti ingin melihat efektivitas intervensi berbasis *self-compassion* dalam menurunkan tingkat stres yang dirasakan para siswa SMA T. Adapun hipotesis penelitian ini, yaitu intervensi *self-compassion* menurunkan tingkat stress para siswa SMA T.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan *within-subject small n design*. Desain penelitian tersebut menasar pada kelompok kecil yang terdiri dari 3-20 orang partisipan (Goodwin & Goodwin, 2016). Kelemahan dari desain ini adalah tidak adanya kelompok kontrol, namun biasa digunakan untuk melihat efektivitas dari suatu intervensi.

Dengan desain ini, penelitian juga membandingkan skor sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Desain ini digunakan dengan mempertimbangkan keterbatasan jumlah partisipan yang mendaftar dalam program intervensi. Selain itu, penggunaan desain ini dapat mengontrol pengaruh variabel-variabel lain, seperti perbedaan karakteristik individu jika menggunakan dua kelompok partisipan.

Subjek Penelitian

Pada penelitian ini, kriteria partisipan yang dipilih antara lain: 1) Siswa kelas 10 atau 11 SMA T, 2) Memiliki tingkat stres yang berada pada kategori rata-rata atau tinggi berdasarkan pengukuran prates, 3) Memiliki tingkat *self-compassion* yang berada pada kategori rendah atau sedang berdasarkan pengukuran prates.

Pemilihan partisipan dalam penelitian menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel sesuai kriteria yang ditentukan. Selain itu, partisipan juga perlu mendaftar secara pribadi atau dirujuk oleh guru sebelum dapat berpartisipasi dalam intervensi. Total partisipan yang bersedia mengikuti intervensi dan memenuhi kriteria penelitian

ini berjumlah 4 orang siswa kelas 10 dan 11 SMA T.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan dua alat ukur. Pertama, peneliti menggunakan alat ukur *Self-Compassion Scale* (SCS) yang disusun oleh (K. Neff, 2003). Alat ukur ini terdiri dari 26 item yang mengukur 6 dimensi *self-compassion*, yaitu *self-kindness vs self-judgement*, *common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs over-identification*. SCS menggunakan skala Likert 5 poin (“Hampir Tidak Pernah” hingga “Hampir Selalu”). SCS telah diadaptasi oleh Sugianto et al. (2020). Hasil adaptasi menunjukkan bahwa alat ukur ini reliabel dengan Cronbach’s Alpha sebesar 0,87.

Pengukuran tingkat stres dilakukan dengan menggunakan *The Perceived Stress Scale* (PSS) Cohen et al. (1983). PSS terdiri dari 10 item yang bersifat unidimensional. Alat ukur ini menggunakan skala Likert 5 poin (“Tidak Pernah” hingga “Sangat Sering”). PSS telah diadaptasi oleh Hakim et al. (2021). Hasil pengujian psikometri menunjukkan bahwa PSS reliabel dengan skor *Construct Reliability* sebesar 0,81.

Pengambilan data dilakukan sebanyak tiga kali dengan kedua alat ukur, yaitu sebelum intervensi dimulai (*prates*), setelah intervensi selesai (*pascates*), dan 2 bulan setelah intervensi dilaksanakan (*follow up*). *Prates* dilakukan untuk seleksi awal partisipan yang memenuhi kriteria, sekaligus mengetahui kondisi awal partisipan. *pascates* dilakukan untuk melihat perubahan setelah intervensi dilakukan. Sementara itu, *follow up* dilakukan untuk melihat efektivitas intervensi untuk mempertahankan kondisi partisipan.

Prosedur Intervensi

Prosedur intervensi dimulai dengan melakukan persiapan berupa studi literatur, mengurus administrasi perizinan dengan

pihak SMA T, dan kaji etik penelitian. Penelitian ini telah dinyatakan memenuhi standar etis disiplin ilmu psikologi, Kode Etik Riset Universitas Indonesia, dan Kode Etik Himpunan Psikologi Indonesia dengan nomor surat 061/FPsi.Komite Etik/PDP.04.00/2024.

Selain itu, Peneliti juga melakukan *need assessment* berupa wawancara guru, penyebaran kuesioner, dan melakukan *focus group discussion* kepada para siswa SMA T untuk mengetahui kebutuhan siswa. Hasil *need assessment* tersebut digunakan untuk menyusun modul bagi para partisipan. Adapun modul juga mengacu pada modul *self-compassion* yang disediakan oleh Germer dan Neff (2019).

Selanjutnya, peneliti membuka pendaftaran program bagi para siswa SMA T. Selain membuka pendaftaran, peneliti berkoordinasi dengan guru di sekolah untuk merekomendasikan beberapa siswa yang sekiranya sesuai dengan kriteria partisipan. Para calon partisipan juga diminta untuk mengisi tautan kuesioner berisi *Self-Compassion Scale* dan *Perceived Stress Scale*.

Intervensi dilaksanakan dalam 5 sesi dengan durasi sekitar 90-120 menit per sesinya. Adapun rincian kegiatan setiap sesi dapat dilihat pada tabel 1.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah inspeksi visual grafik (Goodwin & Goodwin, 2016). Teknik analisis ini banyak digunakan untuk melihat efektivitas suatu intervensi ini. Dengan menggunakan teknik ini, data diinterpretasikan berdasarkan tampilan, seperti grafik atau perubahan antara data awal dan akhir intervensi. Ketika menggunakan teknik analisis visual, terdapat perubahan yang diamati, seperti *level*, *trend*, atau *variability* data. Pengamatan pada *level* dilakukan dengan melihat perubahan jumlah perilaku dalam suatu fase. Pengamatan pada *trend*

dilakukan dengan melihat perubahan arah data dari waktu ke waktu, yang mungkin meningkat, menurun, atau stabil. Sementara pengamatan pada *variability* dilihat dari penyebaran atau perubahan data di sekitar garis tren. Pada penelitian ini, hal yang dilihat adalah perubahan *trend*.

Terdapat tiga jenis pola yang dapat diidentifikasi dari inspeksi visual, yaitu *stable level*, *stable trend*, dan *unstable data*.

Pola *stable level* menandakan bahwa data cenderung monoton dan tidak terdapat perubahan grafik pada beberapa kali pengukuran. Selanjutnya, *stable trend* menandakan bahwa terdapat kenaikan atau penurunan yang stabil dalam beberapa kali pengukuran. Sementara itu, *unstable data* menunjukkan bahwa tidak terdapat pola tertentu yang terlihat pada grafik dalam beberapa kali pengukuran.

Tabel 1. Rangkaian kegiatan intervensi dan kehadiran partisipan

Sesi	Kegiatan	Tujuan	Durasi
Sesi 1	<ul style="list-style-type: none"> ● Pembukaan. ● Perkenalan peserta. ● Menyusun panduan bersama. ● "How would I treat a friend?" ● Perkenalan <i>mindful self-compassion</i>. ● <i>Soothing touch</i>. ● Penutupan. 	Partisipan mengenal satu sama lain, memahami program, konsep <i>self-compassion</i> , dan hubungan antara <i>self-compassion</i> dengan <i>well-being</i> .	90 menit
Sesi 2	<ul style="list-style-type: none"> ● Pembukaan. ● Meditasi: <i>breathing, soothing touch</i>, dan <i>soles of the feet</i>. ● Pembahasan <i>mindfulness</i> dan <i>self-compassion</i>. ● Pembahasan <i>stages of progress</i>. ● <i>Self-compassion in daily life</i>. ● Penutupan. 	Partisipan mengenal konsep <i>mindfulness</i> dan hubungannya dengan <i>self-compassion</i> .	90 menit
Sesi 3	<ul style="list-style-type: none"> ● Pembukaan. ● Meditasi: <i>breathing, soothing touch</i>, dan <i>soles of the feet</i>. ● <i>Self-criticism and safety</i>. ● <i>Motivating ourselves with encouragement and compassion</i>. ● <i>Compassionate letter to myself</i>. ● Penutupan. 	Partisipan dapat memotivasi diri dengan <i>encouragement</i> , serta mengidentifikasi tahapan menuju <i>self-compassion</i> .	90 menit
Sesi 4	<ul style="list-style-type: none"> ● Pembukaan. ● Meditasi: <i>safe place</i>. ● <i>Core values</i>. ● <i>Growing from mistakes</i>. ● <i>Listening with compassion</i>. ● Penutupan. 	Partisipan dapat mengenal <i>core value</i> diri masing-masing, menemukan pembelajaran dari kesulitan hidup, dan berlatih <i>compassion</i> .	90 menit
Sesi 5	<ul style="list-style-type: none"> ● Meditasi: <i>soothing touch, breathing, soles of the feet, safe place, compassionate phrases</i>. ● <i>Pain of disconnection</i>. ● <i>Compassion with equanimity</i>. ● <i>Savoring</i>. ● Tips untuk mempertahankan latihan. ● Penutupan. 	Membantu partisipan untuk mengaplikasikan <i>mindfulness</i> dan <i>self-compassion</i> dalam konteks yang menantang - <i>personal relationship</i> .	120 menit

HASIL PENELITIAN

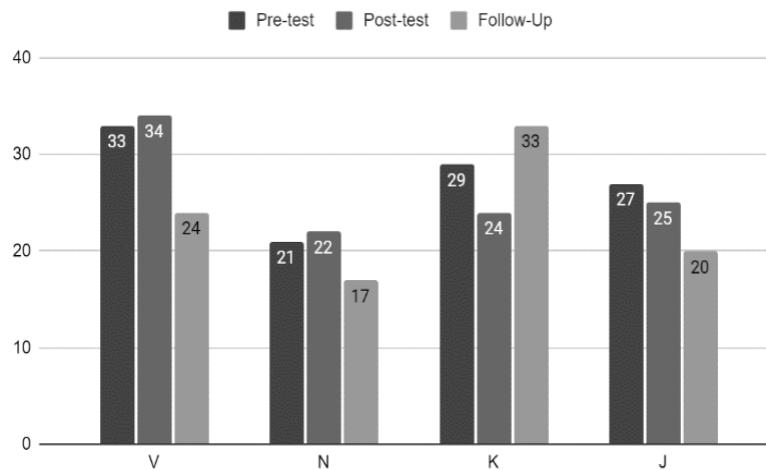
Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 4 orang siswa perempuan

berusia 15-17 tahun. Tabel 2 memuat mengenai profil dan partisipasi para partisipan.

Tabel 2. Profil dan partisipasi para partisipan

No	Inisial	Usia	Perceived Stress Awal		Self-Compassion Awal		Jumlah Sesi yang Diikuti
			Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1	V	17 tahun	33	Tinggi	2,00	Rendah	3
2	N	16 tahun	21	Sedang	2,96	Sedang	4
3	K	15 tahun	29	Tinggi	2,21	Rendah	3
4	J	15 tahun	27	Tinggi	2,85	Sedang	5

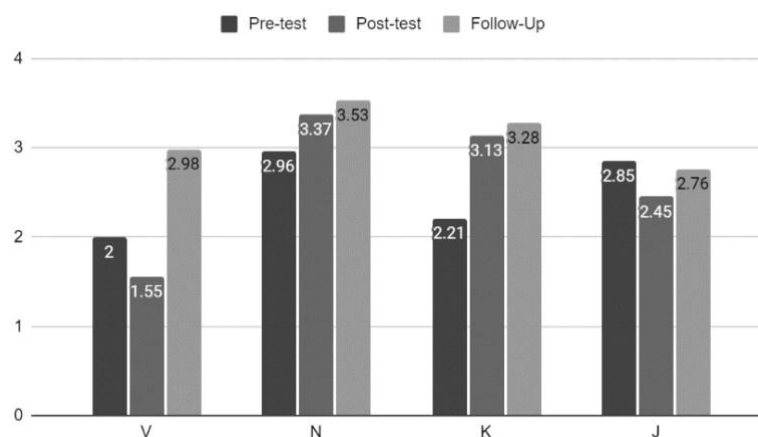
Sementara itu, hasil intervensi dapat dilihat pada grafik 1 dan 2.



Gambar 1: Grafik perbandingan tingkat *perceived stress* pra, pasca intervensi, dan *follow up*

Gambar 1 merepresentasikan perbandingan tingkat *perceived stress* sebelum dan sesudah intervensi, serta saat *follow-up*. Tidak seluruh partisipan yang menunjukkan penurunan tingkat stress.

Namun demikian, tetap terlihat tren yang stabil secara positif. Hal tersebut menandakan bahwa terdapat kecenderungan pola meningkat seiring dilakukan pengukuran.



Gambar 2: Grafik perbandingan tingkat *self-compassion* pra, pasca intervensi, dan *follow up*

Gambar 2 merepresentasikan perubahan tingkat *self-compassion* partisipan sebelum dan sesudah intervensi, serta saat *follow-up*. Sama seperti *perceived stress*, tidak semua partisipan mengalami

peningkatan *self-compassion*. Meskipun demikian, terlihat adanya tren yang stabil dan positif dari grafik yang ada, yakni kecenderungan peningkatan seiring dilakukan pengukuran.

Tabel 3. Perubahan Kategorisasi Tingkat *Perceived Stress* dan *Self-Compassion*

Inisial	<i>Perceived Stress</i>			<i>Self-Compassion</i>		
	Prates	Pascates	Follow-Up	Prates	Pascates	Follow-Up
V	Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Rendah	Sedang
N	Sedang	Sedang	Rendah	Sedang	Sedang	Tinggi
K	Tinggi	Sedang	Tinggi	Rendah	Sedang	Sedang
J	Tinggi	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang	Sedang

Selain pengukuran secara kuantitatif, peneliti melakukan wawancara lanjutan kepada masing-masing peserta saat *follow-up*. Hasilnya sebagai berikut.

V merasa dirinya lebih bahagia dan lebih menyayangi dirinya. Setelah ujian akhir di kelas 11, V dapat lebih fokus pada *self-care* dan sedang tidak memiliki masalah yang berarti dalam hidupnya. Selain itu, V berusaha untuk mengisi kesehariannya dengan banyak kegiatan positif, sehingga dirinya tidak memikirkan hal-hal negatif. Kesibukannya membuat V sulit

mempraktikkan meditasi, sehingga V berusaha menerapkan *soothing touch* setiap hari sambil memberikan afirmasi positif.

N menyampaikan bahwa dirinya lebih bisa menghargai hidup dan mengontrol emosi. N kesulitan mempraktikkan meditasi karena tidak yakin dapat melakukannya tanpa bantuan atau arahan orang lain. N merasa sulit untuk melakukan meditasi. Namun, N rutin mempraktikkan *butterfly hug* ketika sedang bersedih, kecewa, dan akan menghadapi ujian, sehingga lebih senang. N merasa dapat

menghadapi ujian tanpa stres berlebih karena merasa bahwa teman-teman lain juga stres belajar dan mencoba untuk bersikap santai. Setelah selesai dengan ujian atau pencapaian setiap harinya, N berusaha memberikan *reward* bagi dirinya, seperti dengan jajan.

K merasa belum banyak perubahan dalam dirinya dan kurang mampu menerapkan strategi yang diajarkan dalam program intervensi. Hal itu disebabkan oleh dirinya yang sering kali absen dari sesi intervensi. Akhir-akhir ini, K baru merasa lebih percaya diri karena menemukan strategi yang tepat untuk meluapkan perasaannya, yaitu *journaling*. Namun demikian, K menyampaikan bahwa dia sedang memiliki masalah, yaitu merasa ditinggalkan oleh keluarga dan teman-temannya. Dengan selesainya program intervensi, K merasa sedikit kehilangan tempat untuk bercerita yang nyaman.

J menyampaikan bahwa sebenarnya J merasa lebih tenang ketika meditasi. Namun, orang tua melarangnya melakukan meditasi karena takut pikiran J kosong dan terjadi sesuatu yang tidak diharapkan (terkait dengan hal mistis). Setiap hari, pikiran negatif dan kritik dari orang lain masih muncul, terutama dari keluarga. Beberapa saat lalu, J juga berkonflik dengan keluarganya. Meskipun demikian, J menyampaikan bahwa J sedang melakukan 'terapi' pada dirinya sendiri dengan melakukan hal-hal yang disukai, seperti tidur yang cukup dan mendengarkan lagu rohani.

PEMBAHASAN

Hasil intervensi menunjukkan bahwa intervensi *self-compassion* menunjukkan tren positif untuk menurunkan *perceived stress* para partisipan. Hasil ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyampaikan bahwa intervensi *self-compassion* dapat menurunkan *perceived stress* para remaja

(Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017; Galla, 2016; Lathren et al., 2021). Melalui intervensi *self-compassion*, remaja diajarkan untuk menerima kenyataan bahwa manusia tidak sempurna dan diajak menerima kegagalan dengan cara yang lebih positif (Germer & Neff, 2019; K. D. Neff, 2011). Selain itu, aspek *common humanity* pada praktik *self-compassion* memungkinkan remaja untuk melihat tantangan sebagai bagian dari kehidupan yang dialami oleh semua orang, sehingga dapat berpikir lebih positif ketika menghadapi tantangan dan menurunkan tingkat stres mereka (Germer & Neff, 2019). (Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017) menjelaskan bahwa remaja yang memiliki kemampuan untuk bersyukur atas aspek positif dari kehidupan, kemampuan untuk bangkit, dan keinginan untuk mengambil tantangan baru cenderung mengalami stres yang lebih ringan. Melalui latihan *mindfulness* dan *self-compassion*, individu diajarkan untuk lebih fokus pada masa sekarang dan bersikap positif terhadap diri sendiri ketika kesulitan.

Stres merupakan sesuatu yang perlu dikelola dengan baik karena berkaitan dengan performa kerja seorang siswa. Meskipun banyak asumsi bahwa stres berdampak buruk terhadap individu, tetapi stres dengan tingkat yang optimal dapat berdampak positif dalam proses pembelajaran (Rudland et al., 2020). (Almarzouki, 2024) juga menyampaikan bahwa stres dengan tingkat yang sedang dapat mendorong pembelajaran dan meningkatkan motivasi siswa. Sebaliknya, tingkat stres yang terlalu berlebihan atau rendah dapat mengganggu performa belajar. Hal itu menandakan diperlukannya cara untuk mengelola stres dengan tepat.

Meskipun tren yang ditunjukkan positif, tidak semua partisipan mengalami peningkatan *self-compassion* yang disertai dengan penurunan tingkat *perceived stress*. Hasil tersebut dipengaruhi oleh karakteristik individu masing-masing partisipan, seperti motivasi peserta.

(Sugiyanto et al., 2020) menjelaskan bahwa motivasi belajar, terutama motivasi intrinsik, menjadi faktor yang menentukan kesuksesan hasil belajar. Selain itu, Andamari et al. (2024) juga menyampaikan bahwa siswa yang termotivasi akan menunjukkan usaha yang lebih untuk mencapai tujuannya. Ditinjau secara personal, partisipan V menunjukkan tingkat *perceived stress* yang meningkat, sementara tingkat *self-compassion* menurun. Hal tersebut dapat disebabkan karena V tidak mengikuti beberapa sesi intervensi. V diketahui tidak mengikuti beberapa sesi awal yang membahas mengenai teori *self-compassion*, sehingga belum mendapatkan pengertian yang mendalam mengenai konsep *self-compassion*. Untuk mengatasi hal ini, sebenarnya peneliti telah memberikan penjelasan mengenai konsep *self-compassion*, tetapi tidak sedalam peserta lainnya yang mengikuti satu sesi penuh. Selain itu, V juga mengaku jarang mengerjakan tugas yang diberikan saat intervensi berlangsung. Namun demikian, hasil *follow-up* menunjukkan bahwa *perceived stress* V menurun dan *self-compassion* V meningkat. V berusaha menerapkan *soothing touch* dan memberikan afirmasi positif setiap hari. *Soothing touch* merupakan salah satu latihan dari *self-compassion* yang berfungsi untuk mengaktifasi sistem saraf parasimpatis yang membantu untuk menenangkan diri dan merasa aman, sehingga dapat menurunkan stres (Germer & Neff, 2019).

Hasil yang ideal tergambar pada skor pascates N dan K, yaitu *self-compassion* meningkat, sedangkan *perceived stress* menurun. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian dari Rahmandani et al. (2021) bahwa *self-compassion* dapat menurunkan *perceived stress* remaja. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi menggunakan strategi *coping* yang adaptif, mampu meregulasi emosi, dan mampu menerima ketidaksempurnaan. Seperti yang telah

dijelaskan sebelumnya, kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh motivasi intrinsik peserta yang baik (Sugiyanto et al., 2020). Selain itu, dukungan sosial juga berpengaruh terhadap stres yang dialami siswa SMA (Sabellano et al., 2024). Dukungan sosial yang dimiliki remaja akan menyediakan wadah untuk bercerita dan membantu individu untuk bangkit dari tekanan yang dialami, sehingga menurunkan stres yang dirasakan.

Selama mengikuti program, N menunjukkan komitmen yang cukup baik. N juga berpartisipasi dengan aktif dan mau bertanya mengenai hal yang kurang dipahaminya. Meskipun tidak menerapkan praktik meditasi, tetapi N berusaha untuk menerapkan *self-care* dan lebih menerima segala kekurangan dirinya. Saat dilakukan *follow-up*, ditemukan bahwa *perceived stress* N kembali menurun dan *self-compassion* N meningkat. Hal itu disebabkan oleh N yang berusaha mempraktikkan *soothing touch*, menerapkan aspek *common humanity* dengan berpikir bahwa teman-teman lain memiliki penderitaan yang sama, serta memberikan *reward* bagi dirinya. Allen dan Leary (2010) menyampaikan bahwa *common humanity* mendorong penggunaan *coping* yang lebih adaptif. Hal ini dapat mendorong penurunan tingkat stres.

Sementara pada K, K merasa merasa memiliki tempat untuk bercerita yang aman melalui adanya program intervensi ini. Beberapa penelitian sebelumnya menyampaikan bahwa intervensi kelompok memang memberikan partisipan kesempatan untuk bercerita yang nantinya dapat menghibur dan mendukung satu sama lain (Ezhumalai et al., 2018). Selain itu, cerita dari masing-masing partisipan juga dapat memberikan kesadaran bahwa K tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Hal itu sesuai dengan dimensi dari *self-compassion*, yaitu *common humanity* (Neff, 2003). Namun, setelah program selesai dan dilakukan *follow-up*, didapatkan bahwa *perceived stress* K

kembali meningkat, meski *self-compassion* cenderung stabil. Berdasarkan wawancara saat *follow up*, K sedang merasa ditinggalkan oleh teman dan keluarganya, sehingga merasa sendirian. Pengalaman tersebut dapat meningkatkan stress (Poots & Cassidy, 2020).

Pada J, ditemukan bahwa terdapat penurunan pada *self-compassion* maupun *perceived stress*. Berdasarkan latar belakangnya, J memiliki konflik dengan orang tuanya yang dianggap kurang mendukung J dan sering mengkritiknya. McMahon et al. (2020) menemukan bahwa kualitas hubungan remaja dengan orang tuanya berkaitan dengan *well-being* individu. Konflik dengan orang tua menyebabkan banyaknya situasi yang menekan, sehingga menimbulkan stres, konsep diri yang buruk, dan kebiasaan untuk mengkritik sendiri. Intervensi kelompok memberikan dampak bagi *perceived stress* J karena J diberikan wadah untuk bercerita dan dorongan untuk menerapkan *self-care*. Sesuai dengan Lathren et al. (2021) penurunan tingkat *self-compassion* pada J dapat disebabkan oleh adanya faktor-faktor personal, seperti kebiasaan mengkritik diri atau kondisi keluarga yang kurang sehat. Dibutuhkan pendekatan yang lebih personal untuk dapat membantu J mengatasi masalah yang dihadapinya dan dapat menerapkan *self-compassion* pada kehidupan sehari-harinya. Namun demikian, saat *follow-up*, ditemukan bahwa *perceived stress* sedikit menurun dan *self-compassion* sedikit meningkat. Hal itu dapat disebabkan oleh praktik *self-care* yang lebih rutin dibandingkan sebelumnya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi *self-compassion* memiliki dampak positif dalam menurunkan tingkat *perceived stress* pada remaja. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan pentingnya praktik *self-compassion* dalam mengurangi stres remaja (Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017; Galla, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian, intervensi *self-compassion* dapat diterapkan di berbagai sekolah untuk membantu remaja mengolah stres, yang diharapkan dapat mendukung kesejahteraan emosional dan prestasi akademik mereka. Meskipun penelitian menunjukkan dampak positif, tetap perlu diperhatikan bahwa keberhasilan intervensi juga dipengaruhi oleh tingkat motivasi individu, sehingga intervensi yang lebih personal juga tetap perlu diberikan bagi para siswa yang membutuhkan.

Terdapat beberapa limitasi dalam pelaksanaan program intervensi yang dapat mempengaruhi hasil intervensi. Pertama, beberapa partisipan dirujuk oleh guru bimbingan karir. Hal itu dapat mempengaruhi motivasi peserta dalam mengikuti program. Kedua, peraturan mengenai ketidakhadiran juga tidak disepakati sejak awal sesi, sehingga dapat mempengaruhi motivasi kehadiran. Ketiga, jumlah peserta dalam tiap kelompok tergolong minim. Terakhir, keterbatasan waktu yang disediakan pihak sekolah juga membuat sulit untuk melakukan kelas pengganti bagi peserta yang tidak hadir.

SIMPULAN DAN SARAN

Secara umum, intervensi *self-compassion* menunjukkan tren positif dalam menurunkan tingkat *perceived stress* siswa kelas 10 dan 11 SMA T. Intervensi ini memberikan dampak positif pada beberapa peserta, terlihat dari penurunan skor *perceived stress* disertai peningkatan skor *self-compassion* saat pra tes dibandingkan pascates. Hanya saja, kategorisasi tingkat *self-compassion* dan *perceived stress* para peserta cenderung sama. Meskipun demikian, saat *follow-up*, *self-compassion* peserta meningkat dan tingkat *perceived stress* semakin menurun dibandingkan pascates. Terdapat beberapa faktor sehingga program intervensi belum sepenuhnya efektif untuk menurunkan tingkat *perceived stress* seluruh peserta. Faktor-faktor yang

mungkin berkontribusi, seperti motivasi, latar belakang, dan dukungan sosial yang dimiliki individu, serta teknis pelaksanaan intervensi.

Saran

Terdapat beberapa saran yang dapat diterapkan dalam pelaksanaan intervensi *self-compassion* selanjutnya. Pertama, dapat dilakukan pendekatan personal dengan setiap partisipan untuk membangun *rapport* dan mengenal karakteristik masing-masing partisipan. Sebagai contoh, dapat dilakukan sesi pertama yang berisi sekumpulan kegiatan *icebreaking* dengan tujuan untuk mencairkan suasana dan berkenalan. Kedua, memperjelas kesepakatan mengenai kehadiran agar para peserta berkomitmen mengikuti program intervensi hingga selesai. Selain itu, dapat disampaikan bahwa partisipan yang mengikuti seluruh sesi intervensi dapat memperoleh sertifikat

keikutsertaan. Ketiga, jumlah partisipan dapat diperbanyak untuk mengurangi *participant attrition*. Keempat, intervensi juga dapat dilakukan dalam rentang waktu yang tidak terlalu dekat dengan ujian dan libur sekolah. Hal itu memungkinkan peneliti dapat melakukan kelas pengganti bagi partisipan yang tidak hadir dalam sesi yang ditentukan. Selain itu, jadwal pelaksanaan intervensi yang dekat dengan ujian dapat meningkatkan stres pada siswa (Ghatol. Snehlata D., 2017).

Peneliti selanjutnya juga dapat mengeksplorasi intervensi lain yang dapat membantu para siswa untuk mengelola stresnya. Selain itu, dapat dilihat manfaat intervensi *self-compassion* untuk mengelola hal lain, seperti kecemasan dan *self-criticism*. Selanjutnya, dapat dilakukan eksplorasi untuk menilai efektivitas intervensi *self-compassion* pada populasi lain, seperti siswa SMP dan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). 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>
- Almarzouki, A. F. (2024). Stress, working memory, and academic performance: A neuroscience perspective. *Stress*, 27(1).
<https://doi.org/10.1080/10253890.2024.2364333>
- Amita, N., Siregar, J., & Listyani, N. (2024). Pelatihan self-compassion untuk mengurangi self-criticism pada mahasiswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(1), 13–24.
<https://doi.org/10.20885/intervensi-psikologi.vol16.iss1.art2>
- Andamari, S., Savitri, J., Cahyono, M. Y. M., & Tjandraningtyas, J. M. (2024). Perspektif masa depan untuk keterlibatan siswa SMA. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(1), 25–42.
<https://doi.org/10.20885/intervensi-psikologi.vol16.iss1.art3>
- Arias-Pujol, E., & Anguera, M. T. (2017). Observation of interactions in adolescent group therapy: A mixed methods study. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01188>
- 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>
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57(1), 108–118.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
<https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cummings, C. M., Caporino, N. E., & Kendall, P. C. (2014). Comorbidity of anxiety and depression in children and adolescents: 20 years after. *Psychological Bulletin*, 140(3), 816–845.
<https://doi.org/10.1037/a0034733>
- Ezhumalai, S., Muralidhar, D., Dhanasekarapandian, R., & Nikketha, B. (2018). Group interventions. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(8), 514–521.
https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_42_18

- Florêncio, C. B. S., Ramos, M. F. H., & Silva, S. S. da C. (2017). Adolescent perceptions of stress and future expectations. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 27(66), 60–68. <https://doi.org/10.1590/1982-43272766201708>
- Galla, B. M. (2016). Within-person changes in mindfulness and self-compassion predict enhanced emotional well-being in healthy, but stressed adolescents. *Journal of Adolescence*, 49(1), 204–217. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.03.016>
- Germer, C., & Neff, K. (2019). *Teaching the mindful self-compassion program: A guide for professionals*. Guilford Press.
- Ghatol, Snehlata D. (2017). Academic stress among higher secondary school students: A review. *International Journal of Advanced Research in Education & Technology (IJARET)*, 4(1), 38–41.
- Goodwin, K. A., & Goodwin, C. J. (2016). *Research in psychology: Methods and design* (8th ed.). Wiley.
- Hakim, A. K., Anitarini, F., & Pamungkas, A. Y. F. (2021). Pengaruh mindfulness spiritual Islam terhadap resiliensi pada remaja penyandang disabilitas fisik di SMALB Negeri Banyuwangi tahun 2020. *Nursing Information Journal*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.54832/nij.v1i1.161>
- Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., & Bluth, K. (2021). Self-compassion and current close interpersonal relationships: A scoping literature review. *Mindfulness*, 12(5), 1078–1093. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01566-5>
- Lin, H. J., & Yusoff, M. S. B. (2013). Psychological distress, sources of stress and coping strategy in high school students. *Psychological Medicine*, 20(6), 1–3.
- 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>
- McMahon, G., Creaven, A., & Gallagher, S. (2020). Stressful life events and adolescent well-being: The role of parent and peer relationships. *Stress and Health*, 36(3), 299–310. <https://doi.org/10.1002/smi.2923>
- Mohr, M., Honnudóttir, V., Mohr, M., & Helgadóttir Davidsen, A. (2023). The paradox of endless options and unrealistic expectations: Understanding the impact on youth mental health. *International Journal of Adolescence and Youth*, 28(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2023.2242475>
- 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. (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., & 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>

- Papalia, D. E. (2020). *Experience human development* (14th ed.). McGraw Hill.
- Parombean, A. C., Abidin, F. A., Qodariah, L., & Novita, S. (2023). Adaptation of the mental health inventory (MHI-38) for adolescents - Indonesian version. *Psychology Research and Behavior Management, 16*, 2655–2665. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S412460>
- Phillips, A. C. (2013). Perceived stress. In *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (pp. 1453–1454). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_479
- Ponkosonsirilert, T., Laemsak, O., Pisitsungkagarn, K., Jarukasemthawee, S., Audboon, S., & Leangsuksant, T. (2022). Stress, self-compassion, and school burnout in Thai high school students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health, 34*(5), 343–349. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2020-0109>
- Poots, A., & Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing. *International Journal of Educational Research, 99*, 101506. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.101506>
- Rahmandani, A., La kahija, Y. F., & Salma, S. (2021). Will self-compassion relieve distress?: A correlational study among Indonesian undergraduate students. *Yonago Acta Medica, 64*(2), 192–199. <https://doi.org/10.33160/yam.2021.05.013>
- Rudland, J. R., Golding, C., & Wilkinson, T. J. (2020). The stress paradox: How stress can be good for learning. *Medical Education, 54*(1), 40–45. <https://doi.org/10.1111/medu.13830>
- Sabellano, K. G. M., Amac, J. M., Balbarino, J. C., Cano, J. B., Comonal, K. N., Cordero, E. J. B., Desoasido, J. M. M., Manigos, K. N. G., Molos, Z. M. E., Rodriguez, G. S., Torrejas, S. E., Clamores, K. J. M., & Pelandas, A. M. O. (2024). The relationship between perceived social support and adolescent stress among grade 12 students. *International Journal of Research and Innovation in Social Science, 8*(4), 3067–3074. <https://doi.org/10.47772/IJRISS.2024.8.04286>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat, 7*(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyanto, Badaruddin, M., Herpratiwi, Untung, S., & Sabarudin. (2020). The influence of learning motivation on the learning outcomes of vocational students at Lampung University . *International Journal of Advanced Science and Technology, 29*(5), 133–140.

