



## Pendampingan Psikologis Menumbuhkan Sikap *Self-Compassion* pada Siswa

Hani Rosyidah<sup>1</sup>, Rini Setiawati<sup>2</sup>, Dwitiya Ari Nugrahaeni<sup>3</sup>, Ayu Lestari<sup>4</sup>, Welda Nastiti Warokhmah<sup>5</sup>, Alya Zalfa Azzahra<sup>6</sup>

Program Studi Pendidikan Matematika<sup>1,5,6</sup>, Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris<sup>2,3</sup>,  
Program Studi Pendidikan IPA<sup>4</sup>  
Universitas Tidar

e-mail: [hanirosyidah@untidar.ac.id](mailto:hanirosyidah@untidar.ac.id)

### Abstrak

Tujuan program pendampingan psikologis ini adalah meningkatkan keterampilan *self-compassion* bagi remaja awal dalam menghadapi masa transisi yang penuh tantangan. Proses evaluasi dan membandingkan diri dengan orang lain dapat menyebabkan remaja kehilangan kepercayaan diri, meragukan kemampuan yang dimiliki, serta merasa putus asa. Metode yang digunakan melalui identifikasi kebutuhan, *pretest*, pemberian materi, diskusi, praktik langsung yang mencakup konsep dasar *self-compassion* dan *posttest*. Hasil pendampingan psikologis ini menunjukkan peningkatan pemahaman peserta didik terkait keterampilan *self-compassion* pada siswa SMA 2 Muhammadiyah Magelang yang berjumlah 57 siswa. Peserta didik memberikan umpan balik yang positif terkait pendampingan psikologis ini karena *relate* dengan yang alami peserta serta menambah durasi kegiatan. Dapat disimpulkan pendampingan psikologis keterampilan *self-compassion* ini berhasil dengan hasil pengabdian masyarakat ini memberikan dampak peningkatan pemahaman kepada peserta pelatihan terkait *self-compassion*. Selain itu juga memberikan pengetahuan terkait strategi *self-compassion* yang tepat, sehingga dapat mewujudkan *well-being* yang berkelanjutan.

**Kata Kunci:** *Pendampingan, Self-Compassion, Siswa.*

### Abstract

This psychological support program aims to help early adolescents develop self-compassion skills as they navigate the challenges of transition. Comparing oneself to others and evaluating one's own abilities can cause adolescents to lose confidence and doubt themselves. The program involved identifying needs, administering a pretest, providing materials, facilitating discussions, conducting practical exercises that covered basic self-compassion concepts, and administering a posttest. The program's results showed an increase in self-compassion understanding among 57 SMA 2 Muhammadiyah Magelang students. Students provided positive feedback about the program because they found it relevant to their experiences and wanted it to be longer. It can be concluded that the self-compassion counseling program was successful because it increased participants' understanding of self-compassion. It also provided knowledge of effective strategies for promoting sustainable well-being.

**Keywords:** *Guidance, Self-Compassion, Students.*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan proses perkembangan dari anak-anak ke tahap dewasa awal, yang tidak menutup kemungkinan terjadi masalah. Masalah pada masa ini sering penuh tantangan serta memerlukan penyesuaian diri dari perubahan peran sosial, harapan serta perilaku. Perubahan yang terjadi memicu konflik, emosi negatif hingga pada perilaku melawan. Emosi ini mencakup emosi negatif seperti kecemasan, iri, marah, dan ketidakpuasan terhadap hidup (Batubara, (2016), Amirah (2022)). Masalah kesehatan mental pada remaja tidak ditangani dengan baik, mereka dapat membawanya hingga memasuki tahap dewasa awal, seperti saat menjalani kehidupan sebagai mahasiswa (Chung, 2016).

Data riset National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) pada tahun 2022 menyebutkan bahwa usia 10 sampai 17 tahun mengalami masalah terkait kesehatan mental. Lebih lanjut penelitian tersebut menyebutkan bahwa 1 dari 20 remaja mengalami gangguan mental atau sekitar 2,45 juta jiwa remaja di Indonesia (Wijayanti, 2020), kondisi serupa terjadi pada SMA 2 Muhammadiyah Magelang, *self-compassion* yang dimiliki oleh siswa belum optimal. Hanya sebagian siswa di sekolah tersebut memiliki sikap cukup, sementara kemampuan siswa lain masih perlu ditingkatkan. Di samping itu, berdasarkan hasil wawancara, siswa di sekolah mitra cenderung kurang antusias terkait pembelajaran. Siswa tampak bosan dan menunjukkan sikap negatif lainnya pada pembelajaran. Berdasarkan persoalan tersebut masih terkait dengan minat siswa dalam pembelajaran.

Konsep welas asih telah menjadi landasan bagi Neff (2003), dalam merumuskan kerangka teori yang komprehensif mengenai *self-compassion*, yang berfokus pada sikap penuh kasih terhadap diri sendiri (Neff, 2023). *Self-compassion* mengacu pada sikap penuh pengertian dan kasih sayang terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan atau pengalaman negatif (Miyagawa & Neff, 2023). Meskipun *self-compassion* berkaitan dengan penerimaan, keduanya memiliki perbedaan konsep. Penerimaan umumnya mengarah pada menerima perasaan atau pikiran terkait suatu peristiwa, sedangkan *self-compassion* lebih menekankan pada penerimaan terhadap diri sendiri saat menghadapi penderitaan atau pengalaman negatif. *self-compassion* bertujuan mengurangi penderitaan, yang dicapai melalui dinamika penerimaan dan perubahan. Meskipun ada kesalahpahaman bahwa *self-compassion* hanyalah pengampunan diri, Neff (2021) menekankan bahwa meredakan penderitaan sering kali memerlukan upaya yang substansial dan pengambilan langkah tegas untuk menjaga kesejahteraan psikologis.

Salah satu upaya membantu remaja salam masa perkembangannya yaitu dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Kesejahteraan adalah pondasi awal bagi manusia untuk dapat melalui permasalahan yang dihadapi (Nugrahanto, 2023). *Self-compassion* adalah sikap penuh kelembutan dan pengertian terhadap diri sendiri saat menghadapi tantangan, dengan

menerima segala bentuk kesulitan, keterbatasan, dan kegagalan sebagai bagian alami dari kehidupan. Menurut Wahyuni (2019), aspek-aspek dalam *self-compassion* meliputi *self-kindness*, yaitu sikap memahami kelemahan dan kesalahan diri tanpa menyalahkan diri sendiri. *Common humanity* mengacu pada kesadaran bahwa setiap individu bersifat fana, rentan, dan tidak sempurna, sehingga kasih sayang terhadap diri sendiri melibatkan pengakuan bahwa masalah dan keterbatasan adalah bagian dari pengalaman manusia. Sementara itu, *mindfulness* adalah kondisi di mana seseorang mengamati pikiran dan perasaannya sebagaimana adanya, tanpa berusaha menekan atau menolaknya. *Self-compassion* dapat membantu remaja dalam menghadapi pandangan negatif terhadap diri sendiri. Remaja yang memiliki *self-compassion* akan menerima ketidaksempurnaan dengan ketenangan, sehingga meningkatkan kesadaran diri daripada menghindari atau menjauh.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling dapat di analisa permasalahan pada sekolah mitra yaitu belum optimalnya sikap *self-compassion* siswa, masih kurangnya kepercayaan diri siswa, masih kurangnya inovasi layanan bimbingan dan konseling, kurangnya pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah peserta didik kelas XI SMA 2 Muhammadiyah Magelang. Tujuan kegiatan pengabdian ini yaitu Melaksanakan kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang menyenangkan, Mendorong sikap *self-compassion* siswa pada sekolah mitra, Pendampingan aspek psikologis pribadi-belajar siswa pada sekolah mitra. Berdasarkan uraian tersebut, solusi dari permasalahan mitra adalah pelaksanaan pendampingan psikologis dengan menumbuhkan sikap *self-compassion* siswa.

## METODE

Kegiatan Pengabdian psikologis ini dilaksanakan dengan menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR) adalah pendekatan yang mengutamakan keterlibatan aktif dari mitra atau komunitas sasaran dalam seluruh proses kegiatan, mulai dari identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, hingga refleksi bersama. Subyek pendampingan psikologis ini adalah semua siswa SMA Muhammadiyah 2 Magelang. Lokasi pendampingan psikologis di Jalan Panembahan Senopati, Bayanan, Kota Magelang. Kegiatan pendampingan psikologis melibatkan pihak sekolah, yaitu kepala sekolah serta guru Bimbingan dan Konseling dalam proses perencanaan, pengorganisasian sampai pelaksanaan kegiatan pendampingan psikologis.

Penyelenggara melakukan indentifikasi kebutuhan dengan cara mengidentifikasi permasalahan yang dialami oleh sekolah mitra. Hal ini dilakukan dengan wawancara pada pihak sekolah. Selanjutnya, koordinasi dengan pihak sekolah untuk mengetahui potensi yang dimiliki sekolah mitra, serta perihal teknis pada saat pelaksanaan. Tahap selanjutnya mengadakan pendampingan psikologis. Pada tahap ini dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu pengenalan tentang konsep *self-compassion* bertujuan untuk mengenalkan

dan penguatan pada subjek pendampingan. Tahap berikutnya yaitu praktik pendampingan psikologis *self-compassion*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendampingan Psikologis kepada peserta didik ini dilaksanakan di Musala SMA Muhammadiyah 2 Magelang dengan jumlah peserta 27 pada hari pertama dan 30 pada hari kedua. Tahapan pelaksanaan pendampingan psikologis meliputi pemberian pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta tentang *self-compassion*. Langkah selanjutnya penyampaian materi mengenai tantangan dihadapi masa remaja, konsep, faktor yang mempengaruhi, komponen, manfaat serta cara melatih *self-compassion*, lalu demonstrasi langsung oleh peserta praktik *self-compassion*. Sebagai penutup, pemberian post-test dan evaluasi kemampuan praktik peserta.

Metode demonstrasi ini dipilih karena dianggap paling efektif dalam membentuk keterampilan nyata dan memperkuat pemahaman peserta (Sanjaya, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa penerapan metode demonstrasi dapat memengaruhi keberhasilan belajar siswa karena siswa terlibat langsung dalam proses belajar, merasa senang, dan termotivasi, sehingga hasil belajar meningkat.

Kegiatan pendampingan psikologis diawali dengan pembukaan dan *pretest* yang memiliki tujuan mengukur sejauh mana pemahaman peserta didik terkait konsep *self-compassion*. Hasil dari pengukuran sebelum pelatihan, sebagian besar peserta (70,1%) belum pernah mendengar. Setelah pelatihan, hampir seluruh peserta mampu mengungkapkan emosi melalui catatan kecil yang sudah dibagikan penyelenggara. Mencakup aspek perubahan sikap dan kepercayaan diri. Sebagian besar peserta menyatakan termotivasi untuk menerapkan keterampilan ini dalam keseharian karena merasa *relate* dengan yang dialami saat ini. Mereka juga ingin terus belajar menjadi pribadi yang mampu meregulasi emosi.

Materi dalam pendampingan psikologis ini adalah terkait tantangan yang dihadapi remaja, konsep, faktor yang mempengaruhi, komponen, manfaat serta cara melatih *self-compassion*, Aspek respon dan kepuasan peserta yang menunjukkan hasil dari evaluasi akhir menunjukkan bahwa 92% peserta menilai metode demonstrasi sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Oleh karena itu, peserta sangat merekomendasikan agar pelatihan serupa dapat dilaksanakan secara rutin untuk memastikan lebih banyak remaja memperoleh pemahaman mendalam tentang kesehatan psikologis.



Gambar 1. Sambutan Guru BK SMA Muhammadiyah 2 Magelang

Sambutan Guru Bimbingan dan Konseling SMA Muhammadiyah 2 Magelang yaitu Bapak Abnun Nafik, pada saat pembukaan kegiatan pelatihan pendampingan psikologis di Musala SMA Muhammadiyah 2 Magelang. Kegiatan ini dilakukan 2 hari pada hari pertama tanggal 16 Agustus dan hari kedua 17 September 2025 yang berjumlah 57 siswa.



Gambar 2. Pendampingan Psikologis oleh Narasumber

Narasumber memberikan penjelasan tentang tantangan dihadapi masa remaja, konsep, faktor yang mempengaruhi, komponen, manfaat serta cara melatih *self-compassion*. Materi disampaikan dengan metode ceramah, diskusi lalu dilanjutkan dengan *ice-breaking* dan pemaparan video.



Gambar 3. Pelaksanaan Pendampingan Psikologis Hari Pertama



Gambar 4. Pelaksanaan Pendampingan Psikologis Hari Kedua

Kegiatan pengabdian ini menuai antusiasme tinggi dari peserta, yang terlihat jelas dari banyaknya pertanyaan yang diajukan setelah pemaparan materi oleh narasumber. Suasana akrab mendorong peserta untuk banyak berbagi pengalaman, sehingga waktu pelatihan berlalu dengan cepat tanpa disadari.

#### SIMPULAN

Program pengabdian pendampingan psikologis yang meningkatkan *self-compassion* peserta didik SMA Muhammadiyah 2 Magelang telah terlaksana dengan baik dan disambut dengan antusias oleh seluruh peserta didik. Kegiatan pengabdian dilakukan dalam dua pertemuan di sekolah mitra, SMA Muhammadiyah 2 Magelang. Peserta pengabdian mendapatkan tambahan pemahaman terkait urgensi *self-compassion*. Setelah pelatihan ini dilakukan, diharapkan peserta didik SMA Muhammadiyah 2 Magelang dapat meningkatkan *self-compassion*. Hal tersebut penting agar peserta didik agar mampu menghadapi masa transisi yang penuh tantangan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amirah Ellyza Wahdi, Althaf Setyawan, Yufan Astrini Putri, Siswanto Agus Wilopo, Holly E. Erskine, Krystina Wallis, Cartiah McGrath, Sarah J. Blondell, Harvey A. Whiteford, James G. Scot, Robert Blum, Shoshanna Fine, Mengmeng Li, & Astha Ramaiya. (2022). Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report. Center for Reproductive Health, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing Universitas Gadjah Mada. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.143>
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Chung, M.-S. (2016). Relation Between Lack of Forgiveness and Depression. *Psychological Reports*, 119(3), 573-585. <https://doi.org/10.1177/003329411666352>
- 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., (2023). Annual Review of Psychology Self-Compassion: Theory, Method, Research and Intervention, 74, 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-1031047>
- Nugrahanto, B. P., & Hartini, N. (2023). Fear Of Missing Out (Fomo) dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa, 2(3). <https://doi.org/10.57096/blantika.v2i3.39>
- Miyagawa, Yuki & Neff, K. D. (2023). How Self-Compassion Operates within Individuals: An Examination of Latent Profiles of State Self-Compassion in the U.S. and Japan, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02143-2>
- Sanjaya W. (2016). Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan. Jakarta:Kencana
- Wahyuni dan Arsita. (2019). Gambaran Self-Compassion Siswa di Sma Negeri Se-Jakarta Pusat. Jurnal Bimbingan dan Konseling.
- Wijayanti, R., Sunarti, S., & Krisnatuti, D. (2020). Peran Dukungan Sosial dan Interaksi Ibu-Anak dalam Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja pada Keluarga Orang Tua Bekerja. Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, 13(2), 125–136. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.2.125>