



Open Access Journals

Contents lists available at <https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id>

Quanta Journal (Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan)

Online ISSN 2614-2198 | Print ISSN 2614-6223

Journal homepage: <https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta>

Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Self-Esteem* pada Siswa di SMAN 1 Semarang

Vip Brilliant Stoic¹, Eni Rindi Antika²

Universitas Negeri Semarang, CiIndonesia

INFO ARTIKEL

Diterima: 02 Agustus 2023; Direvisi: 27 Agustus 2023; Disetujui: 15 September 2023

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of self-compassion on self-esteem in students at SMA Negeri 1 Semarang. This study uses a quantitative approach to ex post facto design. The population in this study amounted to 837 students. The research sample consisted of 132 students of class X and 139 students of class XI who were taken using a stratified proportionate cluster random sampling technique. The instruments used are self-esteem scale and self-compassion scale. The results of the validity test of the self-compassion scale are in the range 0.190 - 0.624 and the self-esteem scale is in the range 0.218 - 0.573. The results of the self-compassion scale reliability test have a Cronbach alpha value of 0.849 and the self-esteem scale has a value of 0.865, both of which are included in the strong reliability category. Based on these results, both scales can be said to be valid and reliable. This study uses descriptive analysis and simple linear regression analysis. The self-esteem variable is in the moderate category ($M = 100,100$ $SD = 12,721$) and the self-compassion variable is in the moderate category ($M = 83,081$ $SD = 11,568$). The results showed that the variable self-compassion has an effect on self-esteem with a coefficient of determination ($R^2 = 0.361$). This means that self-compassion influences or contributes to self-esteem of 36.1% and the rest is influenced by other factors. Based on the results of the research, it is hoped that counseling teachers can provide individual, group, and classical services to students. The next researcher can examine other factors that can influence student self-esteem.

KEYWORDS

Self-compassion;
Self-esteem;
Counseling

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh self-compassion terhadap self-esteem pada siswa di SMA Negeri 1 Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif desain ex post facto. Populasi pada penelitian ini berjumlah 837 siswa. Sampel penelitian berjumlah 132 siswa kelas X dan 139 siswa kelas XI yang diambil menggunakan teknik stratified proportionate cluster random sampling. Instrumen yang digunakan yaitu skala self-esteem dan skala self-compassion. Hasil uji validitas skala self-compassion ada pada rentang 0,190 - 0,624 dan skala self-esteem ada pada rentang 0,218 - 0,573. Hasil dari uji reliabilitas skala self-compassion memiliki nilai alpha cronbach 0,849 dan skala self-esteem memiliki nilai 0,865, keduanya masuk dalam kategori reliabilitas kuat. Berdasarkan hasil tersebut kedua skala dapat dikatakan valid dan reliabel. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linier sederhana. Variabel self-esteem berada pada kategori sedang ($M = 100,100$ $SD = 12,721$) dan variabel self-compassion berada pada kategori sedang ($M = 83,081$ $SD = 11,568$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel self-compassion berpengaruh terhadap self-esteem dengan koefisien determinasi ($R^2 = 0,361$). Artinya self-compassion memberikan pengaruh atau kontribusi terhadap self-esteem sebesar 36,1 % dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan hasil penelitian diupayakan guru BK dapat memberikan layanan individu, kelompok, maupun klasikal kepada siswa. Adapun peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi self-esteem siswa.

KATA KUNCI

Self-compassion;
Self-esteem;
Konseling

1. PENDAHULUAN

Masa remaja sebagaimana dikemukakan Hurlock merupakan masa peralihan dalam rentang hidup manusia dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja terbagi atas tiga masa yaitu remaja awal, remaja tengah, dan remaja akhir yang dimulai dari usia 11 - 21 tahun atau 12 - 23 tahun (Santrock (2007)). Siswa SMA masuk dalam rentang usia 16-18 tahun yang dapat dikategorikan sebagai remaja tengah. Mereka menunjukkan adanya

* Corresponding Author:

Vip Brilliant Stoic; [M brilliant.ska@gmail.com](mailto:brilliant.ska@gmail.com)

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Semarang, CiIndonesia

DOI: <https://doi.org/10.22460/quanta.v7i3.4203>

Copyright © 2023, Stoic, V. B., & Antika, E. R. Published by IKIP Siliwangi.

This is an open-access article under the CC-BY-SA license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

perubahan pada aspek perkembangan fisik, kognitif dan psikososial (Papalia, 2008; Papalia et al., 2009). Remaja yang gagal menjalankan tugas perkembangannya, maka proses perkembangan selanjutnya akan terganggu (Sarwono, 2013). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pangaribuan et al (2019) menunjukkan bahwa sebesar 56,9% remaja menduduki kategori psikososial tidak normal. Perkembangan psikososial yang terjadi pada remaja dapat dipengaruhi oleh faktor keluarga, lingkungan teman sebaya serta konsep diri yang positif. Remaja yang tidak memiliki konsep diri yang positif adalah mereka yang tidak memiliki pengetahuan dan tidak mengenali siapa dirinya (Pangaribuan et al, 2019). Terdapat 5 komponen atau unsur yang membentuk konsep diri, yaitu *body-image*, *self-ideal*, *self-esteem*, *self-role*, dan *self-identity* (Suliswati, et al., 2005; Kusumawati & Hatono, 2010). Berdasarkan komponen tersebut, peneliti akan meneliti keilmuan terkait konsep diri pada komponen *self-esteem*.

Self-esteem merupakan sebuah penilaian positif individu secara keseluruhan terhadap diri sendiri. Individu dengan *self-esteem* yang tinggi akan menghargai diri sendiri dan menganggap dirinya berharga (Rosenberg, 1965). Senada dengan gagasan tersebut Sedikides & Gress (2003) menyatakan bahwa *self-esteem* adalah sebuah persepsi atau penilaian subjektif individu terhadap *self-esteem* itu sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Setri & Nasution (2021) menunjukkan bahwa antara *self-esteem* dengan kepercayaan diri memiliki hubungan positif, artinya semakin tinggi *self-esteem* maka semakin baik pula kepercayaan dirinya, begitu pula sebaliknya.

Hasil penelitian tersebut relevan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 1 Semarang pada bulan Maret 2022. Studi pendahuluan dilakukan melalui wawancara tidak terstruktur dengan Guru BK dan menyebarkan Angket Kebutuhan Peserta Didik (AKPD). Hasil wawancara menunjukan bahwa siswa yang kurang memiliki rasa percaya diri disebabkan karena dia tidak pernah menghargai dirinya sendiri dan selalu minder dengan siswa lainnya yang memiliki ekonomi lebih tinggi darinya. Wawancara tersebut diperkuat oleh hasil analisis AKPD yang menyatakan bahwa, kebutuhan siswa akan rasa percaya diri menduduki posisi 6 teratas dari 50 item yang disebarkan. Artinya kepercayaan diri siswa di SMAN 1 Semarang terbilang masih sangat rendah. Hal tersebut disebabkan karena rendahnya *self-esteem* siswa, sehingga *self-esteem* siswa sangat perlu untuk diteliti lebih lanjut.

Coopersmith (1967) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi *self-esteem* yaitu penerimaan atau penghargaan terhadap diri, kepemimpinan atau popularitas, keluarga-orang tua, dan asertivitas-kecemasan. Faktor penerimaan atau penghargaan terhadap diri lekat kaitannya dengan *self-compassion* karena sama-sama membahas penerimaan diri individu (Wibowo & Naini, 2021). Namun bedanya *self-compassion* lebih banyak berkontribusi pada diri yaitu sebagai stabilitas emosi dan alternatif solusi yang berguna untuk *self-esteem* ketika *self-esteem* berada dalam ancaman. Jika individu dapat menerima dirinya dengan baik maka dia akan merasa berharga, begitu pun sebaliknya. Hal ini yang menyebabkan *self-esteem* dengan *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan (Neff, 2011a). *Self-compassion* dapat dikatakan suatu bentuk perilaku belas kasih terhadap diri sendiri seperti memberikan kenyamanan ataupun kebaikan walapun dalam keadaan sulit serta diharapkan dapat menghindari negativitas, rasa takut, dan isolasi (Neff, 2003a; Neff, 2011b). Senada dengan hal tersebut Holas et al (2021) mengatakan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi ketika sedang mengalami emosi yang sulit mereka cenderung akan memberikan kehangatan, kebaikan, dan tidak menghakimi diri sendiri dari pengalaman menyakitkan.

Penelitian lain mengatakan bahwa peningkatan *self-esteem* yang terlalu berlebihan akan menyebabkan seseorang menjadi lebih narsis atau antisosial (Baumeister et al., 1996). Senada dengan hal tersebut Neff & Vonk (2009) dan Neff (2011a) mengatakan bahwa *self-esteem* berkorelasi positif dengan narsisme, namun tidak dengan *self-compassion*. *Self-compassion* tidak memiliki hubungan dengan narsisme. Namun, penelitian tersebut ditentang oleh Dewi & Ibrahim (2019) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dengan perilaku narsisme. Berdasarkan adanya gap tersebut, tidak menutup kemungkinan terjadi gap pada variabel *self-compassion* dan *self-esteem*. Bisa jadi *self-compassion* dan *self-esteem* tidak saling berkorelasi. Maka dari itu peneliti akan mencoba melakukan penelitian terhadap kedua variabel tersebut pada siswa di SMA untuk memastikan kebenarannya.

Berdasarkan pernyataan di atas, penelitian ini memiliki implikasi atau berkontribusi dalam profesi bimbingan dan konseling karena dapat menjadi gambaran dan pertimbangan bagi guru BK yang memiliki tugas untuk

membantu siswa memenuhi kebutuhannya sesuai Standar Kompetensi Kemandirian Peserta Didik (SKKPD) terutama pada aspek perkembangan kematangan emosi siswa. Hal ini berkaitan dengan bidang pribadi yang mana guru BK dapat memberikan layanan dasar maupun responsif terkait *self-compassion* ataupun *self-esteem* siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari tahu pengaruh *self-compassion* terhadap *self-esteem* siswa di SMAN 1 Semarang. Apabila hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap *self-esteem* siswa, maka hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu arahan guru BK untuk menjaga dan mengembangkan *self-compassion* untuk meningkatkan *self-esteem* pada siswa. Oleh karena itu, peneliti hendak meneliti terkait pengaruh *self-compassion* terhadap *self-esteem* siswa di SMA Negeri 1 Semarang.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *ex post facto*. Penelitian *ex post facto* adalah penelitian yang dilakukan setelah fenomena di lapangan terjadi. Desain penelitian ini bertujuan untuk menemukan penyebab atau menelusuri faktor yang mempengaruhi pada variabel terikat (Widarto, 2013). Populasi pada penelitian ini yaitu siswa yang ada di SMAN 1 Semarang kelas X dan kelas XI yang berjumlah 837 siswa. Sampel yang diambil sejumlah 271 yang dihitung menggunakan rumus Slovin. Adapun teknik sampling yang digunakan menggunakan *multistage sampling* (pengambilan sampel dengan kombinasi dua atau lebih teknik sampling) (Zuriah, 2006). Penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu stratified proportionate cluster random sampling.

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu wawancara, dokumentasi, dan skala psikologis. Pengumpulan data untuk studi pendahuluan dilakukan dengan wawancara tidak terstruktur kepada guru BK dan dari hasil dokumentasi berupa AKPD yang disebarkan pada siswa. Kemudian, skala psikologis yang digunakan yaitu skala *self-esteem* dan skala *self-compassion*. Skala *self-esteem* dikembangkan oleh peneliti dengan merujuk pada teori Coopersmith (1967). Sedangkan skala *self-compassion* dikembangkan oleh peneliti dengan merujuk pada teori Neff (2003). Skala yang digunakan adalah skala Likert yang terdiri dari 4 kategori jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS) yang dirumuskan dengan jenis pernyataan favorable dan unfavorable.

Peneliti melakukan uji validitas instrumen menggunakan pengujian validitas konstruksi (*construct validity*). Uji validitas konstruksi ini diperoleh dari pendapat ahli (*expert judgement*) yang bertujuan untuk meminta pendapatnya terkait instrumen yang telah disusun oleh peneliti (Sugiyono, 2013). Setelah uji validitas konstruk disetujui, instrumen diuji cobakan kepada 108 siswa di luar sampel penelitian. Hasil uji coba skala *self-esteem* dari 38 item pernyataan menghasilkan 35 item valid. Sedangkan skala *self-compassion* dari 32 item yang diujikan menghasilkan 29 item valid. Pengujian validitas dilakukan menggunakan aplikasi Statistic and Service Solution (SPSS) versi 26 dan pengambilan keputusan melihat rhitung dan rtabel pada taraf signifikansi 5%. Apabila rhitung > rtabel maka item dikatakan valid. Adapun pengujian reliabilitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rumus alpha cronbach. Menurut Priyastama (2017) menyatakan bahwa, jika alpha cronbach > 0.6 maka instrumen penelitian dikatakan reliabel. Penelitian ini nilai alpha cronbach *self-esteem* sebesar 0,865, artinya skala *self-esteem* dinyatakan reliabel. Sedangkan untuk skala *self-compassion* nilai alpha cronbach sebesar 0,849, artinya skala *self-compassion* tersebut reliabel. Jika dilihat derajat reliabilitasnya, maka keduanya masuk dalam kategori reliabilitas kuat.

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linier sederhana. Analisis deskriptif digunakan peneliti untuk menjawab rumusan masalah penelitian terkait tingkat *self-esteem* dan *self-compassion* siswa. Sedangkan analisis regresi menurut Sugiyono (2017) bertujuan untuk melihat seberapa besar perubahan variabel X yang mempengaruhi variabel Y, serta melihat seberapa kuat hubungan antar kedua variabel tersebut. Menurut Priyastama (2017) dan Ghozali (2018) model regresi dikatakan baik apabila memenuhi beberapa asumsi atau dikenal dengan istilah uji asumsi klasik. Uji asumsi yang dilakukan pada penelitian ini antara lain uji normalitas, uji linieritas, dan uji heteroskedastisitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Hasil penelitian dimaksud untuk menjawab tujuan dari penelitian ini, yaitu: (1) mengetahui tingkat *self-esteem* siswa SMAN 1 Semarang; (2) mengetahui tingkat *self-compassion* siswa SMAN 1 Semarang; dan (3) menganalisis pengaruh *self-compassion* terhadap *self-esteem* siswa SMAN 1 Semarang. Adapun hasil analisis deskriptif dan regresi linier sederhana dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Hasil Analisis Deskriptif Tingkat *Self-Esteem* Siswa

Peneliti melakukan analisis deskriptif menggunakan bantuan SPSS 26 untuk mengukur tingkat *self-esteem* pada 271 siswa. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa rata-rata *self-esteem* siswa berada pada kategori sedang. Adapun hasil analisis deskriptif dapat diuraikan pada tabel 1.

Tabel 1. Analisis Deskriptif *Self-Esteem*

Variabel	N	M	SD	Kategori
<i>Self-Esteem</i>	271	100,100	12,721	Sedang

Data kemudian dianalisis lebih spesifik, yaitu berdasarkan indikator *self-esteem*. Indikator *self-esteem* yakni *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*. Merujuk dari keempat indikator *self-esteem*, diketahui bahwa semua indikator menduduki kategori sedang. Indikator dengan nilai paling tinggi yaitu *virtue* ($M = 2,89$ $SD = 0,706$). Berikutnya terdapat indikator *power* ($M = 2,88$ $sd = 0,808$). Disusul dengan indikator *significance* ($M = 2,87$ $SD = 0,761$). Nilai terendah yakni pada indikator *competence* ($M = 2,82$ $SD = 0,772$). Analisis deskriptif dari keempat indikator *self-esteem* lebih lanjut diuraikan pada tabel 2.

Tabel 2. Analisis Deskriptif Indikator *Self-Esteem*

Indikator <i>Self-Esteem</i>	N	M	SD	Kategori
Kebajikan (<i>virtue</i>)	271	2,89	0,706	Sedang
Kekuatan (<i>power</i>)	271	2,88	0,808	Sedang
Keberartian (<i>significance</i>)	271	2,87	0,761	Sedang
Kemampuan (<i>competence</i>)	271	2,82	0,772	Sedang

Berdasarkan pada tabel 2 dijelaskan bahwa semua indikator menduduki kategori sedang. Hal tersebut yang akhirnya membuat rata-rata keseluruhan tingkat *self-esteem* siswa berada pada kategori sedang ($M = 100,100$ $SD = 12,721$). Merujuk pada hasil analisis secara keseluruhan maupun per indikator menjelaskan bahwa siswa belum terlalu menunjukkan perilakunya pada komponen atau indikator *self-esteem* (*power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*). Jika dilihat per indikator, siswa menonjol pada *virtue* ($M = 2,89$) di mana siswa memiliki etika dan moral yang baik walaupun terkadang masih suka melanggar. Sedangkan indikator *self-esteem* yang kurang ditonjolkan oleh siswa yakni *competence* ($M = 2,82$) di mana siswa belum terlalu memiliki kemampuan yang baik dalam mengerjakan sesuatu.

2. Hasil Analisis Deskriptif Tingkat *Self-Compassion* Siswa

Peneliti melakukan analisis dan hasilnya diketahui bahwa rata-rata *self-compassion* siswa berada pada kategori sedang. Adapun hasil analisis deskriptif dapat diuraikan pada tabel 3.

Tabel 3. Analisis Deskriptif *Self-Compassion*

Variabel	N	M	SD	Kategori
<i>Self-Compassion</i>	271	83,081	11,568	Sedang

Berdasarkan data keseluruhan *self-compassion* tersebut kemudian dianalisis lebih spesifik, yaitu berdasarkan per indikator. Indikator *self-compassion* yakni *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Merujuk pada indikator *self-compassion* diketahui bahwa semua indikator menduduki kategori sedang. Indikator dengan nilai tertinggi yaitu *mindfulness* ($M = 2,9$ $SD = 0,830$). Disusul dengan indikator *common humanity* ($M = 2,87$ $SD = 0,870$). Sedangkan *self-kindness* berada pada posisi paling rendah ($M = 2,83$ $SD = 0,904$). Adapun hasil analisis deskriptif per indikator dari variabel *self-compassion* lebih lanjut dijelaskan pada tabel 4.

Tabel 4. Analisis Deskriptif Indikator *Self-Compassion*

Indikator <i>Self-Compassion</i>	N	M	SD	Kategori
<i>Mindfulness</i>	271	2,90	0,830	Sedang
<i>Common humanity</i>	271	2,87	0,870	Sedang
<i>Self-kindness</i>	271	2,83	0,904	Sedang

Berdasarkan pada tabel 4 dijelaskan bahwa semua indikator menduduki kategori sedang. Hal tersebut yang akhirnya membuat rata-rata keseluruhan tingkat *self-compassion* siswa berada pada kategori sedang ($M = 83,081$ $SD = 11,568$). Merujuk pada hasil analisis secara keseluruhan maupun per indikator menjelaskan bahwa siswa belum terlalu menunjukkan perilakunya pada indikator *self-compassion* (*self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*). Jika dilihat per indikator, siswa paling menonjol pada *mindfulness* ($M = 2,9$) di mana siswa dapat mengatasi emosi yang berlebih pada dirinya walaupun terkadang emosinya masih labil. Sedangkan indikator *self-esteem* yang kurang ditonjolkan oleh siswa yakni *self-kindness* ($M = 2,83$) di mana siswa masih kurang yakin dengan kemampuan menerima dan memahami dirinya sendiri.

3. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi linier sederhana dilakukan setelah peneliti melakukan uji asumsi klasik. Hal ini bertujuan untuk memperoleh model regresi yang baik. Model regresi dikatakan baik apabila memenuhi beberapa asumsi. Jika uji asumsi klasik tidak terpenuhi maka model regresi ini tidak dapat dikatakan *Best Linear Unbiased Estimator* (BLUE) atau model regresi dengan estimasi yang tak bias. Adapun syarat uji asumsi dapat dilihat dari normalitas, linieritas, dan heteroskedastisitas (Priyastama, 2017 dan Ghozali, 2018).

Uji normalitas dilakukan dengan metode uji *one sample kolmogorov smirnov* didapat hasil bahwa nilai signifikansi sebesar 0,092 artinya dapat dikatakan nilai residual berdistribusi normal. Adapun uji linieritas dilakukan menggunakan metode uji *test of linierarity* dan hasilnya yaitu nilai signifikansi pada *deviation from linierity* sebesar 0,958 artinya variabel dependen dan independen memiliki hubungan yang linier. Sedangkan untuk uji heteroskedastisitas menggunakan metode uji *glejser* diperoleh data nilai signifikansi sebesar 0,235 artinya tidak terjadi heteroskedastisitas.

Merujuk pada uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil uji asumsi klasik telah memenuhi syarat. Selanjutnya peneliti dapat melakukan analisis regresi linier sederhana dengan tujuan untuk menjawab hipotesis penelitian. Analisis regresi linier sederhana diperlukan peneliti untuk mengetahui adakah pengaruh dan seberapa besar pengaruhnya variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y). Adapun hasil analisis regresi secara ringkas dijelaskan pada tabel 5.

Tabel 5. Persamaan Regresi Linier Sederhana

Variabel	B	Std. Error	t hitung	Sig.
(Constant)	20,445	5,109	4,001	0,000
Self-Esteem	0,626	0,051	12,334	0,000

Berdasarkan tabel di atas dapat dituliskan persamaan regresi linier sederhana, yakni $Y = 20,445 \beta + 0.626 X$. Persamaan tersebut dapat dipahami bahwa: (1) konstanta (a) = 20,445, artinya apabila variabel *self-compassion* dianggap sama dengan nol, maka variabel *self-esteem* sebesar 20,445; (2) koefisien $X = 0,626$, artinya jika *self-compassion* mengalami kenaikan yakni sebesar satu persen, maka akan menyebabkan kenaikan pada variabel *self-esteem* sebesar 0,626.

Setelah mengetahui persamaan regresi linier sederhana, untuk melihat variabel independen (X) memiliki pengaruh terhadap dependen (Y) maka perlu melihat nilai thitung dan ttabel. Berdasarkan data dari 271 siswa diketahui thitung dari SPSS sebesar 12,334. Penelitian ini menggunakan uji 2 arah sehingga ttabel yang digunakan yakni $\alpha = 0.05/2 = 0,025$, diketahui ttabel dari 271 siswa adalah 1,969. Hasil tersebut dapat dikatakan bahwa thitung > ttabel atau $12,334 > 1,969$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu ada pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* terhadap *self-esteem* siswa di SMAN 1 Semarang. Kemudian setelah diketahui *self-compassion* berpengaruh terhadap *self-esteem*, maka perlu melihat besarnya pengaruh yang diberikan. Lebih jelasnya diuraikan pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

R	R Square	Adjust R Square
0,601	0,361	0,359

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh nilai $R^2 = 0.361 = 36,1\%$. Artinya variabel bebas dari *self-compassion* mempengaruhi variabel terikat yakni *self-esteem* sebesar 36.1% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang mana tidak masuk pada penelitian ini.

3.2. Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 271 siswa untuk dijadikan sampel penelitian dan hasilnya diuji menggunakan aplikasi SPSS 26. Hasil penelitian di atas merupakan hal yang sangat diperlukan oleh peneliti untuk mengetahui tingkat *self-esteem* dan *self-compassion* siswa serta mengetahui pengaruhnya. Adapun pada bagian ini peneliti akan melakukan pembahasan terkait dengan: (1) tingkat *self-esteem* siswa; (2) tingkat *self-compassion* siswa; dan (3) pengaruh *self-compassion* terhadap *self-esteem* siswa sebagai berikut.

1. Tingkat Self-Esteem Siswa

Self-esteem merupakan sikap yang perlu dimiliki oleh siswa baik itu di luar maupun di dalam sekolah. Siswa dengan *self-esteem* tinggi umumnya memiliki hubungan baik dengan teman lainnya. Hal ini senada dengan pendapat Santi (2017) dan Maslow (Alwisol, 2009) bahwa siswa dengan *self-esteem* yang tinggi maka dia akan mampu membangun sebuah relasi yang baik dan sehat dengan teman lainnya, selalu bersikap sopan, optimis untuk menjadi orang yang sukses, merasa berharga dan lebih percaya diri, serta siswa menganggap dirinya penting hidup di dunia. Menurut Coopersmith (1967) untuk membentuk *self-esteem* siswa maka ada empat elemen penting yang perlu diperhatikan yaitu power, significance, virtue, dan competence. Keempat elemen tersebut dalam penelitian ini dijadikan sebuah indikator untuk mengukur tingkat *self-esteem* siswa.

Rosenberg (1965) menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan penilaian positif individu terhadap diri sendiri. Senada dengan gagasan tersebut Sedikides & Gress (2003) menyatakan bahwa *self-esteem* adalah sebuah persepsi atau penilaian subjektif individu terhadap *self-esteem* itu sendiri, perasaan seseorang, dan kepercayaan diri, serta sejauh mana individu memandang positif atau negatif tentang diri sendiri. Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada penelitian ini, diketahui bahwa tingkat *self-esteem* siswa di SMAN 1 Semarang berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa masih kurang dalam mengatur dan mengontrol dirinya sendiri, kurang mampu dalam membangun hubungan yang baik dengan teman, masih kurang pada segi moral dan ketaatan, serta siswa kurang dalam kemampuan mengerjakan sesuatu. Adapun hasil analisis per indikator juga menunjukkan kategori sedang. Artinya siswa masih kurang pada segi power, significance, virtue, dan competence.

Pada indikator kekuatan (power) siswa di sekolah menunjukkan berada pada kategori sedang. Kekuatan merupakan sebuah kemampuan yang berasal dari individu yang bertugas untuk mengontrol dan mempengaruhi tingkah lakunya (Coopersmith, 1967). Senada dengan hal tersebut Sari et al (2017) mengatakan bahwa siswa yang mempunyai kemampuan untuk mengontrol diri akan cepat mengambil sebuah keputusan serta mampu berinteraksi dengan baik. Hasil dari penelitian ini, kekuatan berada pada kategori sedang disebabkan karena siswa mampu mengontrol dirinya, namun terkadang masih kurang stabil emosinya. Apabila dilihat dari item pada indikator kekuatan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ketika siswa dihina oleh orang lain, kekuatan untuk

mengontrol diri siswa dikatakan masih kurang stabil dan masih suka marah. Lalu ketika siswa direndahkan orang lain, kemampuan siswa dalam mengendalikan dirinya masih kurang, dan terkadang siswa masih suka merasa minder apabila sedang berkumpul dengan teman-temannya.

Indikator keberartian (*significance*) siswa di sekolah juga termasuk ke dalam kategori sedang. Keberartian dapat dimaknai sebagai sebuah respon berupa kepedulian, perhatian, kasih sayang, dan ekspresi cinta yang diterima individu dari orang lain (Coopersmith, 1967). Merujuk pernyataan tersebut Nurhayati (2022) berpendapat bahwa sikap peduli sangat penting dimiliki oleh siswa, karena manusia merupakan makhluk sosial yang membutuhkan perhatian dan kepedulian dari orang lain. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa indikator keberartian masuk pada kategori sedang, hal tersebut disebabkan karena siswa kurang memiliki rasa kepedulian yang tinggi terhadap lingkungan, sehingga siswa tersebut kurang diperhatikan oleh teman lainnya. Jika dilihat dari item pada indikator keberartian, maka dapat disimpulkan bahwa ketika siswa sedang mengalami kesulitan, tidak banyak teman yang peduli dengannya, lalu siswa merasa kurang diperhatikan oleh teman lainnya, serta siswa jarang dilibatkan dalam obrolan ketika sedang berkumpul dengan teman-temannya.

Indikator ketiga yaitu kebajikan (*virtue*) siswa di sekolah juga berada pada kategori sedang. Kebajikan bersifat universal dan sangat penting dimiliki individu untuk keberlangsungan hidupnya karena kebajikan terutama pemahaman moral menuntut individu untuk dapat berfikir cermat dalam memutuskan baik dan buruknya suatu hal (Budiningsih dalam Widiharto, 2011 & Fahmi, 2014). Adapun menurut Coopersmith (1967) kebajikan merupakan suatu bentuk ketaatan yang berupa kode etik, moral, dan prinsip-prinsip keagamaan. Pada penelitian ini, kebajikan atau *virtue* siswa masuk pada kategori sedang disebabkan karena siswa memiliki etika dan moral yang baik, namun terkadang masih suka melanggar. Jika dilihat dari item pada indikator kebajikan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa siswa sudah mampu menolak ajakan teman yang mengarah pada hal buruk, walaupun kadang-kadang masih suka melanggar, lalu siswa terkadang masih suka membuang muka ketika bertemu dengan guru serta siswa juga masih suka menunda ibadahnya.

Indikator terakhir pada *self-esteem* yaitu kompetensi (*competence*) di mana indikator ini juga berada pada kategori sedang. Kompetensi merupakan sebuah apresiasi yang diberikan kepada individu yang memiliki performansi yang tinggi dalam memenuhi tuntutan prestasi (Coopersmith, 1967). Senada dengan hal tersebut Iftikhar et al., (2021) berpendapat bahwa kemampuan performansi seperti regulasi diri maupun kemampuan intelektual sangat penting bagi harga diri siswa, karena apabila kemampuan performansi tersebut terpenuhi maka itu dapat meningkatkan harga diri siswa. Kompetensi siswa pada hasil penelitian ini masuk pada kategori sedang, hal tersebut disebabkan karena siswa memiliki kemampuan yang baik dalam mengerjakan sesuatu, namun terkadang masih kurang teliti dan suka menunda pekerjaan. Lebih jelasnya, jika dilihat dari item pada indikator kompetensi maka dapat ditarik kesimpulan bahwa siswa masih kurang teliti dalam mengerjakan tugas sekolah, suka menunda tugas sekolah, serta siswa suka meninggalkan pekerjaan yang belum terselesaikan.

2. Tingkat Self-Compassion Siswa

Menurut Neff (2011a) *self-compassion* merupakan sikap yang sangat penting dimiliki oleh siswa di sekolah. *Self-compassion* hadir sebagai stabilitas emosi siswa ketika siswa sedang mengalami permasalahan dalam hidup seperti kegagalan dan penderitaan yang bertujuan agar siswa tidak terus menerus menghakimi diri sendiri. Senada dengan hal tersebut Gilbert & Procter (2006) mengatakan bahwa *self-compassion* adalah sikap untuk menenangkan, mengkritisi, dan menyayangi diri sendiri ketika individu sedang mengalami kondisi yang tidak diharapkan. Merujuk pada uraian tersebut untuk membentuk *self-compassion* siswa maka ada tiga elemen penting yang perlu diperhatikan yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003b). Ketiga elemen tersebut dalam penelitian ini dijadikan sebuah indikator untuk mengukur tingkat *self-compassion* siswa.

Menurut Neff, et al. (2018) *self-compassion* merupakan cara terbaik untuk menyayangi diri sendiri pada saat individu sedang mengalami penderitaan yang disebabkan oleh kegagalan, ketidakmampuan, serta sulit menjalani kehidupan. Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada penelitian ini, diketahui bahwa tingkat *self-compassion* siswa di SMAN 1 Semarang berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa masih kurang dalam menerima dan memahami dirinya, siswa masih kurang bersyukur dengan segala sesuatu yang dia punya, dan siswa

masih belum stabil mengatasi emosinya sendiri. Adapun hasil analisis per indikator juga menunjukkan kategori sedang. Artinya siswa masih kurang pada segi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Pada indikator *self-kindness* siswa di sekolah menunjukkan berada pada kategori sedang. *Self-kindness* merupakan kemampuan individu menerima dan memahami diri sendiri apa adanya dengan tidak memberikan penilaian negatif dan tidak menghakimi diri sendiri (Neff, 2003b). Menurut Germer & Neff (2013) apabila siswa tidak memiliki *self-kindness* yang tinggi maka ketika siswa tersebut sedang menghadapi sebuah permasalahan akan selalu mengkritik, menghakimi serta menyalahkan diri sendiri. Hasil dari penelitian ini, *self-kindness* siswa berada pada kategori sedang disebabkan karena siswa masih kurang yakin dengan kemampuan menerima dan memahami dirinya sendiri. Apabila dilihat dari item pada indikator *self-kindness*, maka dapat diambil kesimpulan bahwa siswa masih belum bisa menerima kekurangan yang dia miliki, serta ketika siswa sedang mengalami masalah ataupun kesulitan, siswa sangat mudah stres dan terkadang suka menyakiti diri sendiri.

Indikator *common humanity* siswa di sekolah juga termasuk ke dalam kategori sedang. Menurut Neff (2003b) *common humanity* adalah sebuah kesadaran diri di mana segala sesuatu yang terjadi, seperti kegagalan dan kesulitan merupakan bagian dari kehidupan manusia serta menganggap kesulitan adalah sesuatu yang wajar. Sedangkan menurut Gremer & Neff (2013) siswa yang tidak memiliki *common humanity* akan selalu mengisolasi diri dan menganggap kesulitan yang dialaminya hanya terjadi pada diri sendiri saja sehingga siswa selalu menyalahkan diri atas keadaan yang dialami. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa indikator *common humanity* masuk pada kategori sedang, hal tersebut disebabkan karena siswa masih kurang bersyukur dengan segala sesuatu yang dimilikinya. Jika dilihat dari item pada indikator *common humanity*, maka dapat disimpulkan bahwa ketika siswa melakukan sebuah kesalahan maka dia akan membenci diri sendiri, siswa masih merasa malu karena memiliki banyak kekurangan, dan ketika siswa mengalami sebuah masalah dia memilih untuk mengurung diri di tempat yang sepi.

Indikator terakhir pada *self-compassion* yaitu *mindfulness* di mana indikator ini juga berada pada kategori sedang. *Mindfulness* merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk melihat keadaan apa adanya dengan tidak melebih-lebihkan dan tidak dikurangi atau dengan kata lain seimbang serta lebih terbuka (Neff, 2003b). Hal tersebut menurut sudut pandang Germer & Neff (2013) apabila siswa memiliki *mindfulness* rendah maka ketika siswa sedang menghadapi sebuah keadaan akan selalu menutup diri serta selalu berfikir negatif setiap menyelesaikan permasalahan. *Mindfulness* siswa pada hasil penelitian ini masuk pada kategori sedang, hal tersebut disebabkan karena siswa dapat mengatasi emosi yang berlebih pada dirinya, namun terkadang emosinya masih belum stabil. Lebih jelasnya, jika dilihat dari item pada indikator *mindfulness* maka dapat ditarik kesimpulan bahwa siswa masih belum bisa mengendalikan amarahnya, siswa masih belum bisa tenang ketika ada masalah besar yang menimpa dirinya, serta siswa sering berlarut-larut dalam menyelesaikan sebuah masalah.

3. Pengaruh Self-Compassion terhadap Self-Esteem Siswa

Berdasarkan penelitian terkait dengan pengaruh *self-compassion* terhadap *self-esteem* siswa di SMAN 1 Semarang diperoleh hasil bahwa *self-compassion* memberikan pengaruh terhadap *self-esteem* siswa. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis menggunakan SPSS 26 dan hasilnya *self-compassion* memberikan pengaruh sebesar 36,1%, artinya *self-compassion* memberikan kontribusi pada peningkatan *self-esteem* siswa. Hal ini senada dengan pendapat Neff & Vonk (2009) dan Neff (2011a) bahwa *self-compassion* dapat memberikan ketahanan stabilitas emosional yang lebih tinggi daripada *self-esteem* dan menjadi alternatif yang berguna untuk *self-esteem* ketika *self-esteem* berada dalam ancaman misalnya kelemahan yang dimiliki siswa seperti *minder* ataupun kurangnya rasa percaya diri. Pernyataan tersebut lalu dibenarkan oleh Marotta (2013) yang mengatakan bahwa *self-compassion* berperan dalam memelihara *self-esteem* yang berguna untuk merangkul emosi menyakitkan.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Neff & Vonk (2009) yang menyatakan bahwa *self-compassion* dapat memprediksi *self-esteem* siswa atau dengan kata lain *self-compassion* memberikan pengaruh positif bagi siswa. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* memberikan kontribusi terhadap *self-esteem* berupa optimisme dan kebahagiaan. Hal tersebut ditegaskan kembali oleh Coopersmith (1967) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah salah faktor yang mempengaruhi *self-esteem* siswa. Hasil dari

penelitian ini menyatakan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh terhadap *self-esteem* siswa. Indikator *self-compassion* yang paling menonjol adalah indikator *mindfulness*. *Mindfulness* merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk dapat bertahan ketika ada masalah yang terjadi dan selalu bijak dalam mengambil keputusan (Neff, 2003b). Artinya, jika *mindfulness* siswa tinggi maka ketika siswa mengalami permasalahan dapat menghadapi dengan tenang serta bijak dalam mengambil keputusan.

Merujuk pada pernyataan tersebut, Sari et al (2017) mengatakan bahwa siswa yang mempunyai kemampuan untuk mengontrol diri akan cepat mengambil sebuah keputusan serta mampu berinteraksi dengan baik. Kemampuan mengontrol diri merupakan bagian dari keempat indikator *self-esteem*, salah satunya yaitu indikator kekuatan (*power*). Kekuatan merupakan sebuah kemampuan yang berasal dari siswa yang bertugas untuk mengontrol dan mempengaruhi tingkah lakunya (Coopersmith, 1967). Singkatnya, ketika *mindfulness* siswa tinggi maka pengaruhnya adalah *power* atau kekuatan mengontrol diri siswa juga akan tinggi. Sama halnya dengan *self-compassion* siswa, apabila *self-compassion* siswa tinggi maka pengaruhnya *self-esteem* siswa juga akan tinggi. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian ini di mana *self-compassion* siswa berada dikategori sedang, sedangkan *self-esteem* siswa juga berada di kategori sedang. Artinya, ketika *self-compassion* siswa sedang, maka pengaruhnya *self-esteem* siswa juga sedang.

Berdasarkan dari pernyataan di atas *self-compassion* dan *self-esteem* siswa yang masuk dalam kategori sedang masih perlu diadakan peningkatan. *Self-compassion* menjadi cara atau alternatif terbaik untuk meningkatkan *self-esteem* siswa. Ketika *self-compassion* siswa baik maka siswa akan mudah menghargai dirinya sendiri (Neff & Vonk, 2009; Neff, 2011a). Sehingga, apabila siswa ingin meningkatkan *self-esteem*-nya maka siswa perlu mengembangkan *self-compassion* terlebih dahulu. Hal ini dikarenakan *self-compassion* yang tinggi ketika siswa sedang mengalami emosi yang sulit mereka cenderung akan memberikan kehangatan, kebaikan, selalu merasa bersyukur dan tidak menghakimi diri sendiri dari pengalaman menyakitkan (Holas et al, 2021). Merujuk pada pernyataan tersebut, ketika siswa bisa memahami dirinya dan selalu merasa bersyukur, maka itu akan meningkatkan *self-esteem* siswa.

Mengembangkan *self-compassion* dapat dilakukan dengan beberapa cara. Dukungan guru BK dapat menjadi sumber untuk meningkatkan *self-compassion* siswa yaitu dengan cara memberikan layanan kepada siswa baik berupa layanan klasikal, bimbingan kelompok, maupun konseling kelompok. Sejumlah penelitian sebelumnya telah dilakukan untuk menguji intervensi yang efektif guna meningkatkan *self-compassion*. Peningkatan *self-compassion* yang pertama dapat dilakukan dengan mengajarkan kepada siswa untuk selalu melakukan sebuah kebaikan walaupun sedang dalam keadaan sesulit apapun (Bluth & Blanton, 2015). Adapun pelatihan lainnya menurut Zulaehah & Kushartati (2017) terdapat pelatihan syukur di mana pelatihan ini juga dapat meningkatkan *self-compassion* seseorang karena dengan bersyukur siswa akan dapat memahami dirinya sendiri. Menurut Hidayati (2018) pemberian atau pelatihan psikodrama juga dapat meningkatkan *self-compassion* siswa karena dengan melakukan psikodrama siswa akan meluapkan emosinya, terbuka dengan kelompok psikodramanya, sehingga dapat dengan mudah menyelesaikan permasalahan yang dialami siswa.

Self-compassion pada penelitian ini hanya memberikan pengaruh terhadap *self-esteem* sebesar 36,1% dan sisanya dipengaruhi faktor lain yang tidak dijelaskan pada penelitian ini. Merujuk pada pernyataan tersebut masih terdapat faktor lain yang dapat meningkatkan *self-esteem* siswa. Menurut Yudiono dan Sulisty (2020) terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi *self-esteem*, yakni lingkungan belajar, apresiasi siswa, motivasi belajar, kerjasama antar siswa, psikomotorik, komunikasi siswa, afektif, kognitif, tantangan dalam belajar, serta *improvement* siswa dalam pengembangan diri. Adapun faktor lain yang mempengaruhi *self-esteem* menurut Febriana et al (2018), yaitu kehangatan orang tua, *overgeneralization*, gender, filtering, ras, *self-blame*, etnis, control fallacies, status sosial-ekonomi, *global labelling*, *polarized thinking*, *personalization*, *mind reading*, dan *emotional reasoning*. Dari beberapa faktor tersebut, artinya tidak hanya *self-compassion* saja yang dapat mempengaruhi *self-esteem* siswa, namun ada faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap *self-esteem* siswa.

4. IMPLIKASI PENELITIAN

Implikasi hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi ilmu pengetahuan perihal tentang pengaruh antara *self-compassion* dan *self-esteem* siswa sehingga dapat membantu pihak guru dalam membimbing mereka agar terbuka kepada orang lain dan mampu memberikan keberhargaan hidup.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-esteem* siswa di SMAN 1 Semarang berada pada kategori sedang. Jika dilihat dari indikator, siswa paling menonjol pada indikator *virtue* di mana siswa memiliki etika dan moral yang baik walaupun terkadang masih suka melanggar. Adapun untuk tingkat *self-compassion* siswa di SMAN 1 Semarang juga berada pada kategori sedang. Indikator yang paling menonjol pada *self-compassion* adalah indikator *mindfulness* di mana siswa dapat mengatasi emosi yang berlebih pada dirinya walaupun terkadang emosinya masih belum stabil. Sedangkan untuk hasil analisis regresi pada penelitian ini *self-compassion* berpengaruh terhadap *self-esteem* siswa di SMAN 1 Semarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan pengaruh terhadap *self-esteem* siswa sebesar 36,1% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Merujuk pada hasil penelitian ini, rekomendasi untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan studi pendahuluan secara komprehensif, yaitu mengumpulkan data secara kuantitatif dan kualitatif. Studi pendahuluan dapat dilakukan melalui wawancara tidak terstruktur dan menyebarkan angket yang bertujuan agar data yang diperoleh saat observasi kuat. Adapun peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang serupa dengan setting yang berbeda yaitu di SD, SMP, maupun Perguruan Tinggi. Kemudian, peneliti selanjutnya juga dapat meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi *self-esteem* siswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada siswa-siswi SMAN 1 Semarang yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.

REFERENSI

- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Baumeister, R.F., Smart, L., & Boden, J.M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5–33. <https://doi.org/10.1037//0033-295x.103.1.5>
- 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.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman and Company.
- Dewi, C.G., dan Ibrahim, Y. (2019). Hubungan Self-Esteem (Harga Diri) dengan Perilaku Narsisme Pengguna Media Sosial Instagram pada Siswa SMA. *Jurnal Neo Konseling*, 1(2), 2019. <https://doi.org/10.24036/0099kons2019>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*. 69(8) 856–867.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25. Edisi 9*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Fahmi, I., Ramadani, Z. (2014). Profil Kekuatan Karakter dan Kebajikan Pada Mahasiswa Berprestasi. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*. 1(1) 98-108.
- Hadi, S. (2004). *Statistik (Jilid 2)*. Yogyakarta: Andi.
- Hidayati, F. (2018). Penguatan karakter kasih sayang “self compassion” melalui pelatihan psikodrama. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula*. 93–101
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Holas, P., Kowalczyk, M., Krejtz, I., Wisiecka, K., & Jankowski, T. (2021). The relationship between self-esteem and self-compassion in socially anxious. *Current Psychology*, <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02305-2>

- Iftikhar, S., Rahmawati, Khairun, D.Y. (2021). Profil Harga Diri Siswa dan Implikasinya Bagi Program Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial. *Jurnal Fokus Konseling*. 7(1) 20-26.
- Kusumawati, F., dan Hatono, Y. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika.
- Marotta, J. (2013). *50 Mindful Steps to Self-Esteem by Janetti Marotta*.
- Neff, K.D. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>.
- Neff, K.D (2003b). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. *Self and Identity*, 2: 85-101.
- 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.
- Neff, K.D. (2011a). *Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being*. 5(1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x.
- Neff, K. (2011b). *The Proven Power of Being Kind to Yourself: Self-Compassion*. Harper Collins Publisher.
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., Williamson, Z., Rohleder, N., Tóth-Király, I., & Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627-645. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1436587>.
- Neff, K.D. (2015). *The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoritically Coherent Measure of Self-Compassion*. *Mindfulness*. doi: 10.1007/s12671-015 0479-3.
- Nurhayati, Harianto, A. (2022). Meningkatkan Kepedulian Sosial Siswa Melalui Pembiasaan Berinfak. *Jurnal Pendais*. 4(1) 107-118.
- Papalia, D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D. (2008). *Human development (Psikologi perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., dan Feldman, R.D. (2009). *Human development perkembangan manusia edisi 10*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Pangaribuan, H., Arifuddin, & Lenny, L. (2019). Hubungan Antara Perkembangan Psikososial Remaja Dengan Perilaku Bullying di SMAN 1 Tolitoli. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*. 13(2), 102-107. doi: 10.33860/jik.v13i2.118.
- Priyastama, R. (2017). *Buku Sakti Kuasai SPSS Pengolahan Data dan Analisis Data*. Yogyakarta: Start Up.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self- image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Santi, N.N. (2017). Dampak kecenderungan narsisisme terhadap self esteem pada pengguna facebook mahasiswa PGSD UNP. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran*. 5(1), 25-30.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja jilid 2 edisi kesebelas*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. (2007). *Adolescence, eleventh edition*. New York: McGrawHill Companies, Inc.
- Sari, S., Yusri, Said, A. (2017). Kontrol Diri Siswa dalam Belajar dan Persepsi Siswa terhadap Upaya Guru BK untuk Meningkatkan Kontrol Diri. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*. 2(1) 32-37.
- Sarwono, S.W. (2013). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Setri, F.D., dan Nasution, F.Z. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Self-esteem Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama. *Jurnal FPSi*. 2(1), 12-22.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suliswati. (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarata: EGC.
- Sedikides, C. and Gress, A. P. (2003). Portraits of the self. In M. A. Hogg and J. Cooper (Eds.), *Sage handbook of social psychology*. London: Sage. 110-138
- Wibowo, M.E., Naini, R. (2021). *Self-Compassion and Forgiveness among Senior High School Students: A Correlational and Comparative Study*. *Islamic Guidance and Counseling Journal*.
- Widarto. (2013). Penelitian Ex Post Facto. *Pelatihan Metodologi Penelitian Pendidikan*. Universitas Negeri Yogyakarta.

- Widiharto, A. (2011). Perilaku Bullying, Harga Diri Dan Pemahaman Anak. *Jurnal Artikel Universitas Kristen Krida Wacana*.
- Yudiono, U. dan Sulisty, S. (2020). Self-esteem: Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. *Wiyata Dharma: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. 8(2) 99-105.
- Zulaehah, I. dan Kushartati, S. (2017). Pelatihan Syukur untuk Meningkatkan *Self-Compassion* pada Caregiver Anak dengan Down Syndrome. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 9(2) 206-218.
- Zuriah, Nurul. (2006). *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara

Pemegang Hak Cipta:

© Stoic, V. B., & Antika, E. R. (2023)

Hak Publikasi Pertama:

© Quanta Journal

Artikel ini dilisensikan di bawah:

CC-BY-SA ([Creative Commons 4.0 Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/))
