



Contents lists available at Journal Global Econedu

## Journal of Health, Nursing and Society

ISSN: 2807-3517 (Print) ISSN: 2807-3509 (Electronic)

Journal homepage: <http://jurnal.globaleconedu.org/index.php/jhns>



# Self-compassion of adolescent based of gender

## Perbedaan *self compassion* remaja ditinjau dari jenis kelamin

Sri Mutia Henny<sup>1\*</sup>, Frischa Meivilona Yendi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang, Indonesia

---

### Article Info

#### Article history:

Received Aug 16<sup>th</sup>, 2021

Revised Sept 19<sup>th</sup>, 2021

Accepted Oct 21<sup>th</sup>, 2021

---

#### Keyword:

*Self compassion*

Jenis kelamin

---

### ABSTRACT

*Self compassion* sangat dibutuhkan oleh remaja awal untuk dapat menjalani masa transisi yang penuh dengan tekanan. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena remaja perempuan yang tidak merasa puas terhadap penampilan fisik yang dimiliki, tidak memiliki keyakinan diri, mengalami kegagalan dalam prestasi akademik serta mengkritik diri secara berlebihan terhadap prestasi belajar yang didapat. Sedangkan fenomena yang ditemukan pada remaja laki-laki merasa sedikit tidak puas terhadap fisik yang dimiliki serta adanya tekanan akademik sehingga menjadi pemicu stress dan putus asa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *self compassion* remaja perempuan dan remaja laki-laki, serta untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan mengenai *self compassion* remaja ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif komparatif. Populasi penelitian adalah siswa kelas VII dan VIII UPTD SMP N 1 Kec. Lareh Sago Halaban berjumlah 485 siswa dengan sampel sebanyak 254 siswa yang dipilih dengan teknik *Proportional Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan angket *self compassion* dengan model skala *Likert*. Data dianalisis menggunakan Uji beda *t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan besar nilai *sig. (2-tailed)* < 0,05 yaitu sebesar 0,00 ( $0,00 < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan mengenai tingkat *self compassion* remaja ditinjau dari jenis kelamin, dimana *self compassion* remaja laki-laki lebih tinggi dari pada *self compassion* remaja perempuan.

© 2021 The Authors. Published by Global Econedu.



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

---

#### Corresponding Author:

Henny, S. M.,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia  
Email: [srimutiahenny@gmail.com](mailto:srimutiahenny@gmail.com)

---

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial (Lestari, 2013). Julius, Yarmis dan Taufik (2018) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada masa ini individu banyak mengalami tantangan dalam proses perkembangan, baik dari dalam diri maupun dari luar terutama lingkungan

sosial (Prayitno, 2006). Netrawati, Khairani & Yeni (2018) menjelaskan remaja merupakan individu yang sedang mengalami pubertas dimana perkembangan fisik dan mental berkembang secara pesat. Prayitno (2006) menjelaskan salah satu dari ciri-individu pada masa remaja adalah dimana remaja berada pada periode antara masa kanak-kanak dengan kehidupan orang dewasa, oleh karena itu mereka akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri untuk menempuh kehidupan sebagai calon orang dewasa

Masa remaja awal terjadi proses peralihan perkembangan yang melibatkan perubahan-perubahan dalam diri individu, seperti perubahan biologis (fisik), sosio-emosional, dan kognitif (Santrcock, 2007). Perubahan fisik pada remaja menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Mayoritas remaja lebih banyak memperhatikan penampilan mereka ketimbang aspek lain dalam diri mereka, dan banyak di antara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin (Denich dan Ifdil, 2015). Evaluasi dan perbandingan diri dengan orang lain ini, akan membuat remaja kehilangan keyakinan pada diri, meragukan potensi diri, dan menjadi putus asa. Pada masa remaja juga tingkat keakraban dengan teman sebaya sangat tinggi, pemikiran remaja yang masih labil dan mudah terpengaruh oleh lingkungan (Nurfarhanah dan Hasti, 2013). Hal tersebut juga dapat menjadi salah satu pemicu berkembangnya emosi-emosi negatif pada remaja jika tidak dapat memilih dan mengontrol arah pertemanan yang positif.

Selanjutnya remaja yang tidak dapat menangani tekanan psikologi dan tekanan prestasi akademik, sesuai dengan temuan Yusri (2016) bahwa hasil belajar remaja rendah karena pemenuhan tugas-tugasnya tidak lengkap. selain itu menurut Firman, Fau dan Mudjiran (2013) juga terdapat faktor sering malas belajar, tidak mengejar ketinggalan materi apabila terpaksa tidak masuk sekolah, kurang konsentrasi dalam mengikuti pelajaran, kesulitan dalam mengingat materi pelajaran, tugas-tugas pelajaran tidak selesai pada waktunya dan lain sebaginya. tekanan akan prestasi belajar juga gejala stress. Ardi, Taufik & Ifdil (2013) menjelaskan kondisi ini antara lain disebabkan oleh tuntutan yang tinggi terhadap prestasi siswa. Para remaja cenderung mennyalahkan dirinya dan terkadang menghakimi dirinya sehingga menyebabkan remaja mengalami stres.

*Self compassion* sangat dibutuhkan oleh remaja awal untuk dapat menjalani masa transisi yang penuh dengan tekanan. Neff (2011) menyatakan *Self compassion* merupakan adanya perasaan peduli dan upaya mendukung diri sendiri saat mengalami masalah. *Self compassion* dapat mempengaruhi remaja dalam mengatasi pandangan diri yang negatif dan meningkatkan kepercayaan terhadap diri. Yendi & Sari (2018) menjelaskan percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Remaja yang memiliki *Self-Compassion* akan menerima ketidaksesuaian dengan perasaan tenang sehingga membuka kesadaran diri, bukan justru menghindar dan terputus dari kondisi tersebut. Wahyuni dan arsita (2019) menjelaskan Aspek dari *self compassion* ialah *Self-kindness* mengutamakan pemahaman kelemahan dan kesalahan daripada menyalahkan diri sendiri, *Common humanity* merujuk pada definisi bahwa individu itu fana, rentan dan tidak sempurna. Oleh karena itu, kasih sayang melibatkan pengakuan bahwa masalah dan ketidakmampuan adalah bagian dari pengalaman individu dan *Mindfulness* adalah keadaan dimana individu mengamati pikiran dan perasaan apa adanya, tanpa berusaha menekan atau menolaknya.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan seorang guru BK SMP N 1 Kec. Lareh Sago Halaban melalui telepon seluler pada Kamis, 14 Januari 2021 terdapat remaja perempuan kelas VII yang mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah yang baru, tidak memiliki keyakinan diri untuk bersosialisasi sehingga membuatnya mengisolasi diri, Adanya remaja perempuan dari kelas VIII mengalami kegagalan dalam prestasi akademik, merasa putus asa dengan hasil belajar yang diperoleh, dan mengritik diri secara berlebihan terhadap prestasi belajar yang didapat. Kemudian merasa tidak puas terhadap tubuh yang dimiliki, melakukan perbandingan diri dengan orang lain mengenai tubuh ideal, serta kurang mampu dalam mengendalikan emosi negatif. Selanjutnya juga terdapat remaja yang mengisolasi diri karena menjadi bahan perundungan dari teman-temannya. Sedangkan pada kalangan remaja laki-laki terdapat rasa sedikit tidak puas dengan penampilan fisik, dan adanya tekanan akademik merasa terbebani dalam mengerjakan tugas yang banyak sehingga menjadi pemicu stres dan putus asa.

Berdasarkan hal diatas maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai “Perbedaan *Self Compassion* Remaja Ditinjau dari Jenis Kelamin” di SMP N 1 Kec. Lareh Sago Halaban.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif komparatif. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII dan VIII UPTD SMP N 1 Kec. Lareh Sago Halaban dengan

sampel berjumlah 254 siswa. Instrumen yang digunakan adalah angket berskala yang dianalisis dengan teknik skala persentase dan perbedaan kedua variabel dianalisis dengan teknik uji beda *t-Test*.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data pada bagian ini, dideskripsikan hasil penelitian sebagai berikut:

### ***Self Compassion* Remaja Perempuan**

Hasil pengolahan data melalui angket *self compassion* berjumlah 27 butir item dengan sampel 125 remaja perempuan. Berikut penjabaran data dalam bentuk tabel.

Tabel 1 <Deskripsi Data Self Compassion Remaja Perempuan>

Kategori	Interval	f	Persentase
Sangat Tinggi	≥115	5	4,00
Tinggi	93-114	52	41,60
Sedang	71-92	64	51,20
Rendah	49-70	4	3,20
Sangat Rendah	27-48	0	0,00
Total		125	100,00

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai *self compassion* remaja perempuan di UPTD SMP N1 Kec. Lareh Sago Halaban, secara umum *self compassion* remaja perempuan berada pada kategori sedang dengan persentase (51,20%), sementara (41,60%) remaja perempuan berada pada kategori tinggi dan (4,00%) berada pada kategori sangat tinggi. Kemudian (3,20%) remaja perempuan berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa *self compassion* remaja perempuan berada pada kategori sedang, artinya remaja yang memiliki tingkat *self compassion* pada kategori sedang cukup mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri, cenderung cukup memahami bahwa individu tidak ada yang sempurna, cenderung cukup mampu mengontrol emosi negatif, dan memiliki kecenderungan cukup tidak berlebihan dalam menghadapi masalah (Wahyuni dan Arsita, 2019).

Temuan penelitian untuk setiap aspek *self compassion*, di peroleh tingkat *self compassion* remaja perempuan pada aspek *self kindness* berada pada kategori sedang dengan persentase (66,40%), Artinya remaja perempuan di SMP N 1 Kec. Lareh Sago Halaban memiliki *self kindness* yang cukup baik. Artinya remaja cukup mampu untuk memahami diri ketika individu memiliki kekurangan ataupun merasakan penderitaan dalam hidupnya. Fatmala (2021) menjelaskan Aspek ini menerangkan seberapa jauh individu dapat memahami, memaknai kegagalannya dan tidak mengkritik diri atas peristiwa menyakitkan yang dialami. Pada aspek *common humanity* berada pada kategori tinggi dengan persentase 61,60%, hal ini menunjukkan bahwa pada aspek *common humanity* remaja perempuan di SMP N 1 Kec. Lareh Sago Halaban dapat dikatakan baik. Artinya remaja mampu melihat kegagalan sebagai sesuatu yang wajar dan dialami oleh setiap manusia sehingga tidak perlu menyalahkan diri sendiri. Pada *mindfulness* berada pada kategori sedang dengan persentase 63,20%, hal ini menyatakan bahwa remaja perempuan di SMP N 1 Kec. Lareh Sago Halaban memiliki tingkat *mindfulness* yang cukup baik. Artinya remaja cukup mampu menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi yang menekan.

### ***Self Compassion* Remaja Laki-laki**

Hasil pengolahan data melalui angket *self compassion* berjumlah 27 butir item dengan sampel 129 remaja laki-laki. Berikut penjabaran data dalam bentuk tabel.

Tabel 2 <Deskripsi Data *Self Compassion* Remaja Laki-laki>

Kategori	Interval	f	Persentase
Sangat Tinggi	≥115	15	11,63
Tinggi	93-114	100	77,52
Sedang	71-92	14	10,85
Rendah	49-70	0	0
Sangat Rendah	27-48	0	0
Total		129	100

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai *self compassion* remaja laki-laki di UPTD SMP N 1 Kec. Lareh Sago Halaban terbanyak berada pada kategori tinggi dengan persentase (77,52%), sementara (10,85%) siswa dengan kategori sedang, kemudian (11,63%) remaja berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan pada umumnya tingkat *self compassion* pada remaja laki-laki berada pada kategori tinggi. Wahyuni dan Arsita (2019) menjelaskan remaja yang memiliki tingkat *self compassion* pada kategori tinggi diartikan mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri, cenderung memahami bahwa individu tidak ada yang sempurna, cenderung mampu mengontrol emosi negatif, dan memiliki kecenderungan cukup tidak berlebihan dalam menghadapi masalah.

Temuan penelitian untuk setiap aspek *self compaasion*, di peroleh tingkat *self compassion* remaja laki-laki pada aspek *self kindness* berada pada kategori tinggi dengan persentase 61,24%, Artinya remaja laki-laki di UPTD SMP N 1 Kec. Lareh Sago Halaban memiliki *self kindness* yang baik. Hal ini menandakan remaja mampu untuk memahami diri ketika individu memiliki kekurangan ataupun merasakan penderitaan dalam hidupnya. Pada aspek *common humanity* berada pada kategori tinggi dengan persentase 65,12%, artinya remaja laki-laki di UPTD SMP N 1 Kec. Lareh Sago Halaban memiliki *common humanity* yang baik. Hal ini menandakan remaja mampu melihat kegagalan sebagai sesuatu yang wajar dan dialami oleh setiap manusia sehingga tidak perlu menyalahkan diri sendiri. Kemudian pada aspek *mindfulness* berada pada kategori tinggi dengan persentase 57,36%, artinya remaja laki-laki di UPTD SMP N 1 Kec. Lareh Sago Halaban memiliki *mindfulness* yang baik. Hal ini menandakan remaja mampu menyeimbangkan pikiran ketika dalam situasi yang menekan

### Perbedaan *Self Compassion* Remaja Ditinjau dari Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil uji beda *t-test* menggunakan bantuan SPSS 20.00, hasil yang diperoleh hasil pada tabel berikut:

Tabel 3 <Group Statistics>

	Gender	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Self Compassion	Perempuan	125	94,6000	11,43918	1,02315
	Laki-laki	129	103,1628	9,50558	,83692

Tabel 4 <Independent Samples Test>

Levene's Test for Equality of Variances				t-test for Equality of Means					
F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
							Lower	Upper	
					ce				
2,603	,108	-6,497	252	,000	-8,56279	1,31802	-11,15854	-5,96704	
				240,9					
				-6,478	,000	-8,56279	1,32184	-11,16664	-5,95894
			50						

Berdasarkan tabel 3 kolom N menunjukkan jumlah data yaitu sebanyak 125 untuk remaja perempuan dan 129 remaja laki-laki. Pada kolom *mean* menunjukkan nilai rata-rata untuk masing-masing kelompok yaitu nilai rata-rata remaja perempuan sebesar 94,60 dan nilai rata-rata remaja laki-laki sebesar 103,16.

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan nilai rata-rata kelompok remaja berdasarkan jenis kelamin maka dilakukan uji *t* dengan bantuan program SPSS for Windows versi 20.00. berdasarkan tabel hasil pengolahan **data** di atas, diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 (0,00<0,05), Maka hipotesis diterima, artinya terdapat perbedaan yang signifikan mengenai *self compassion* remaja ditinjau dari jenis kelamin di UPTD SMP N 1 Kec. Lareh Sago Halaban.

## Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya mengenai perbedaan *self compassion* remaja ditinjau dari jenis kelamin UPTD SMP N 1 Kec. Lareh Sago Halaban, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: (1) tingkat *self compassion* remaja perempuan di UPTD SMP N 1 Kec. Lareh Sago Halaban pada umumnya berada pada kategori sedang dengan persentase 51,20% dari total sampel yang ada, (2) tingkat *self compassion* remaja laki-laki di UPTD SMP N 1 Kec. Lareh Sago Halaban pada umumnya berada pada kategori tinggi dengan persentase 77,52% dari total sampel yang ada, dan (3) terdapat perbedaan yang signifikan mengenai tingkat *self compassion* remaja ditinjau dari jenis kelamin dengan nilai *sig.* < 0,05 yaitu sebesar 0,00.

## Referensi

- Ardi, Taufik & Ifdil. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Konseling dan Pendidikan*, 1, 143-150.
- Denich, D., & Ifdil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Konseling Dan Pendidikan*, 3, 55–61.
- Fatmala, D. N., & Rinaldi, M. R. (2021). Benarkah Self Compassion dapat Mengurangi Gejala Body Dysmorphic Disorder? 4(2), 84–91.
- Firman, Fau & Mudjiran. (2016). Kontribusi Konsep Diri Akademik dan Motivasi terhadap Prestasi Belajar Bahasa Inggris serta Implikasinya dalam Penyusunan Program Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Bidang Belajar. *Konselor*, 5 (4).
- Julius, Yarmis & Taufik. (2018). Persepsi Pasangan Nikah Usia Dini terhadap Dampak Pernikahan Dini di Kecamatan Teramang Jaya Kabupaten Mukomuko Bengkulu. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1).
- Lestari, N. (2013). Pengaruh Dismenoreia Pada Remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Mipa*.
- Neff, K. (2011). *Self-Compassion*. New York: Herper Collins Publisher.
- Netrawati, Khairani & Yeni., K. (2018). Upaya Guru BK untuk Mengentaskan Masalah-Masalah Perkembangan Remaja dengan Pendekatan Konseling Analisis Transaksional. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. 2 (1)
- Nurfarhanah dan Hasti. (2013). Hubungan Antara Interaksi Sosial Teman Sebaya dengan Kemandirian Perilaku Remaja. *Konselor*, 2(1).
- Prayitno, E. (2006). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Angkasa Raya.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (1st ed.). Jakarta: Erlangga.
- Wahyuni dan Arsita. (2019). Gambaran *Self-Compassion* Siswa di Sma Negeri Se-Jakarta Pusat. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Yendi, F. M., & Sari. (2018). Peran Konselor dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Disabilitas Fisik. *Konselor*. 3, 80–88.
- Yusri, Suryadi & Erlamsyah. (2016). Hubungan Kemampuan Menyelesaikan Tugas-tugas Pelajaran Dengan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Edu*, 2 (2), 14-18