Volume 1, Issue 1, June 2026
Contents lists available at journals.stabn-sriwijaya.ac.id

Journal of Buddhist Psychological Counseling

journal homepage: https://journals.stabn-sriwijaya.ac.id/index.php/jbpc

Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa: Studi Kasus Pada Siswa Kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 56 Jakarta

Anne Svasthi Gautami [1], Tri Amiro[2], Rahmat Syah[3]
[1,2,3,4]STABN Sriwijaya, Indonesia
Corresponding author: gautamianne16@gmail.com

Article history:
Received:
Revised:
Accepted:
DOI: https://doi.org/xxxxx

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh self-compassion terhadap kesejahteraan psikologis siswa kelas X di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 56 Jakarta Tahun Pelajaran 2024/2025. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kesejahteraan psikologis dalam mendukung perkembangan siswa secara holistik, yang tidak hanya mencakup pencapaian akademik, tetapi juga kesehatan mental dan emosional. Self-compassion, yang diartikan sebagai sikap menerima, memahami, dan memperlakukan diri sendiri dengan penuh kebaikan ketika menghadapi kesulitan, diyakini dapat membantu siswa dalam menghadapi tekanan akademik, permasalahan keluarga, serta keterbatasan dukungan sosial yang sering kali menjadi hambatan dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui instrumen skala self-compassion dan skala kesejahteraan psikologis, kemudian dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-compassion berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Siswa yang memiliki tingkat self-compassion yang tinggi cenderung menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, yang ditandai dengan kemampuan menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, serta menghadapi berbagai tantangan hidup secara lebih efektif. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan self-compassion dalam lingkungan pendidikan sebagai upaya preventif dan promotif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa secara menyeluruh.

***Kata Kunci**: self-compassion; kesejahteraan; psikologis; kesehatan mental; perkembangan remaja.*

The Effect of Self-Compassion on Students' Psychological Well-Being: A Case Study of Tenth-Grade Students at State Vocational High School 56 Jakarta

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of self-compassion on the psychological well-being of tenth-grade students at State Vocational High School 56 Jakarta during the 2024/2025 academic year. The study is grounded in the importance of psychological well-being in supporting students' holistic development, encompassing not only academic achievement but also mental and emotional health. Self-compassion, defined as the ability to treat oneself with kindness, understanding, and acceptance during difficult situations, is believed to help students cope with academic pressure, family-related issues, and limited social support, all of which may hinder the attainment of optimal psychological well-being. This study employed a quantitative research design with a case study approach. Data were collected using self-compassion and psychological well-being scales and were subsequently analyzed through simple linear regression. The findings revealed that self-compassion has a positive and significant effect on students' psychological well-being. Students with higher levels of self-compassion tend to exhibit better psychological well-being, characterized by greater self-acceptance, more positive interpersonal relationships, and a stronger ability to cope with life's challenges. These findings highlight the importance of fostering self-compassion within educational settings as a preventive and promotive strategy to enhance students' overall psychological well-being.

Keywords*: self-compassion; psychological well-being; vocational high school students; mental health; adolescents.*

PENDAHULUAN

Pendidikan modern telah mengalami pergeseran paradigma yang tidak lagi dipahami secara sempit sebagai proses transfer pengetahuan dan keterampilan teknis semata, yang berorientasi pada pencapaian akademik konvensional seperti nilai ujian dan peringkat kelas (Syah, 2022; Gautami et al., 2023). Sebaliknya, sebuah pemahaman yang lebih holistik dan humanistik kini mengemuka, menempatkan pengembangan kesejahteraan psikologis siswa sebagai inti dari tujuan pendidikan itu sendiri. Keyakinan ini berakar pada premis bahwa keberhasilan sejati seorang individu tidak hanya diukur dari kecakapan intelektual, tetapi juga dari kemampuannya untuk menjalani kehidupan yang bermakna, bahagia, dan berkontribusi positif bagi masyarakat. Di sinilah konsep kesejahteraan psikologis menemukan urgensinya yang tertinggi.

Kesejahteraan psikologis, sebagaimana didefinisikan secara komprehensif oleh para ahli seperti Carol Ryff, merupakan sebuah konstruk multidimensi yang melampaui sekadar perasaan senang atau terbebas dari tekanan (kesejahteraan hedonik). Ia adalah perwujudan dari fungsi psikologis yang positif (kesejahteraan eudaimonik), yang merupakan kombinasi dinamis dari kesejahteraan emosional, sosial, dan psikologis. Konsep ini menjadi fondasi krusial yang memungkinkan siswa tidak hanya untuk bertahan, tetapi juga untuk berkembang dan berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan. Ia mencakup kemampuan untuk mengaktualisasikan potensi diri secara berkelanjutan, membangun dan memelihara hubungan yang hangat, saling

percaya, dan bermakna dengan orang lain, serta merumuskan dan mengejar tujuan hidup yang jelas, terarah, dan memberikan kepuasan batin yang mendalam (Ryff, 2023; Keyes, 2002).

Dalam kerangka Ryff yang sangat berpengaruh, kesejahteraan psikologis yang tinggi ditandai oleh enam dimensi yang saling terkait. Pertama, penerimaan diri, yaitu sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek dalam diri, termasuk kualitas baik dan buruk, serta merasa positif tentang kehidupan masa lalu. Kedua, hubungan positif dengan orang lain, yakni kemampuan untuk menjalin relasi yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain, memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, serta mampu berempati dan intim (Barnard & Curry, 2011). Ketiga, otonomi, yang merujuk pada kemandirian, kemampuan untuk menentukan nasib sendiri, mengatur perilaku dari dalam diri, dan mengevaluasi diri berdasarkan standar pribadi, bukan semata-mata tekanan sosial. Keempat, penguasaan lingkungan, yaitu kompetensi individu dalam mengelola lingkungan dan kehidupan sehari-hari secara efektif, mampu memanfaatkan peluang yang ada, serta menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi. Kelima, tujuan hidup, yakni keyakinan bahwa kehidupan seseorang memiliki makna, arah, dan tujuan; memiliki sasaran dan aspirasi yang memberikan rasa keterarahan. Keenam, pertumbuhan pribadi, yaitu perasaan untuk terus berkembang, terbuka pada pengalaman baru, serta menyadari dan merealisasikan potensi diri secara berkesinambungan.

Investasi pada kesejahteraan psikologis bukan hanya tindakan preventif, melainkan sebuah keharusan strategis. Manfaatnya bersifat jangka pendek dan jangka panjang. Dalam jangka pendek, kesejahteraan psikologis yang tinggi berfungsi sebagai penyangga (buffer) terhadap stres, mengurangi risiko depresi, kecemasan, dan berbagai gangguan kesehatan mental lainnya yang kian mengintai generasi muda (Seligman, 2018; Ryff, 2023). Siswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung menunjukkan motivasi belajar yang lebih tinggi, kreativitas, dan ketangguhan dalam menghadapi kegagalan. Dalam jangka panjang, fondasi ini sangat menentukan kualitas individu di masa depan, membentuk pribadi yang resilien, produktif, dan mampu memberikan kontribusi positif dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Sebaliknya, pengabaian terhadap dimensi ini dapat menimbulkan konsekuensi tragis yang menghancurkan masa depan, bahkan merenggut nyawa.

Namun, realitas di lapangan menunjukkan adanya kesenjangan yang memprihatinkan. Tidak semua siswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang optimal. Berbagai tekanan sistemik dan personal acapkali menjadi batu sandungan. Tekanan akademik yang bersumber dari kurikulum padat, ekspektasi tinggi orang tua, dan budaya kompetisi yang tidak sehat menjadi pemicu stres kronis (Wahyuningsih et al 2021). Permasalahan keluarga seperti konflik orang tua, kekerasan dalam rumah tangga, atau masalah ekonomi menciptakan lingkungan yang tidak aman dan tidak mendukung. Ditambah lagi, kurangnya dukungan sosial dari teman sebaya, guru, atau lingkungan sekitar membuat siswa merasa terisolasi dan sendirian dalam menghadapi masalahnya, sehingga rentan terhadap gangguan psikologis yang lebih serius (Alwina, 2023).

Realitas pahit ini tercermin dalam berbagai kasus di masyarakat yang menjadi alarm darurat bagi dunia pendidikan kita. Kasus bunuh diri seorang siswi SMK di Kendari menjadi sebuah tragedi multidimensi yang menyayat hati. Tekanan hidup yang menghimpit, konflik keluarga yang tak terselesaikan, tuntutan akademik yang dirasa membebani, serta perasaan tidak berharga dan tidak dihargai oleh orang tuanya sendiri, menjadi racun yang perlahan-lahan menggerogoti jiwa mudanya hingga ia merasa jalan keluar satu-satunya adalah mengakhiri hidup (Ibrahim H., 2023). Kasus lain yang tak kalah mengerikan adalah dugaan pelecehan seksual terhadap siswi di SMK Negeri 56 Jakarta, yang secara telak menunjukkan betapa rentannya siswa terhadap pengalaman traumatis yang dapat menghancurkan sendi-sendi psikologis mereka secara permanen (Nasution, 2024). Peristiwa-peristiwa ini bukan sekadar angka statistik, melainkan bukti nyata yang menegaskan urgensi perhatian terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis siswa sebagai pilar keamanan di lingkungan sekolah.

Di tengah belantara tekanan yang dihadapi siswa, self-compassion atau welas asih terhadap diri sendiri muncul sebagai sebuah konstruk psikologis yang menawarkan secercah harapan. Menurut Kristin Neff (2026), self-compassion adalah kemampuan individu untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, pemahaman yang mendalam, dan penerimaan tanpa syarat, khususnya ketika berhadapan dengan kegagalan, ketidaksempurnaan, atau penderitaan. Alih-alih menghakimi diri sendiri dengan keras atau terperangkap dalam pusaran emosi negatif, self-compassion menuntun individu untuk menyikapi ketidaksempurnaan dengan kelembutan yang sama seperti saat menghibur seorang sahabat yang sedang terluka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat self-compassion yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan ketangguhan yang lebih besar dalam menghadapi tantangan hidup (Fauzi & Rahman, 2023; Ahyani et al., 2024).

Kekuatan self-compassion terletak pada tiga komponen utamanya yang saling berinteraksi dan berlawanan secara dialektis. Pertama, self-kindness vs. self-judgment , yaitu kecenderungan untuk bersikap hangat, lembut, dan pengertian terhadap diri sendiri saat menderita, gagal, atau merasa tidak mampu, alih-alih menghakimi, mengkritik, atau marah secara berlebihan. Kedua, common humanity vs. isolation , yang merupakan kesadaran bahwa penderitaan dan kegagalan adalah bagian yang tak terpisahkan dari pengalaman manusia universal. Pemahaman ini mencegah perasaan terisolasi dan berpikir "hanya saya sendiri yang mengalami ini". Ketiga, mindfulness vs. over-identification , yakni kemampuan untuk memegang pengalaman menyakitkan dalam kesadaran penuh yang seimbang, tanpa menghindari, menekan, atau melebih-lebihkan drama pribadi, sehingga seseorang tidak tenggelam dalam emosi negatif. Ketiga komponen ini secara sinergis menciptakan ruang mental yang aman dan bebas dari penilaian, memungkinkan individu untuk menerima kekurangan diri dan memandang kegagalan bukan sebagai ancaman yang mendefinisikan harga diri, melainkan sebagai bagian wajar dan esensial dari proses pembelajaran kehidupan. Dengan demikian, self-compassion menjadi perisai psikologis yang ampuh, membantu

siswa meredakan reaktivitas terhadap stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya secara fundamental (Umar et al., 2024; Neff, 2003; MacBeth & Gumley, 2012).

Menariknya, konsep self-compassion tidak lahir dari ruang hampa. Dalam perspektif ajaran Buddha, konsep ini menemukan akar spiritualnya yang dalam dan kaya. Self-compassion memiliki keterkaitan yang erat dengan karuna (belas kasih), sebuah sikap fundamental yang menginginkan pembebasan bagi semua makhluk, termasuk diri sendiri, dari penderitaan dan sebab-sebabnya. Praktik welas asih tidak bisa dipisahkan dari praktik metta (cinta kasih universal), dan harus dimulai dari diri sendiri sebelum dapat dipancarkan kepada orang lain. Praktik sati (kesadaran penuh) atau mindfulness, serta meditasi seperti metta bhavana, diyakini menjadi jalan untuk mengembangkan benih-benih self-compassion. Melalui latihan batin yang konsisten, seseorang belajar untuk melepaskan identifikasi berlebihan terhadap narasi negatif tentang diri, mengatasi suara-suara penghakiman internal, dan merawat luka batin dengan perhatian penuh kasih (Lie et al., 2023; Analayo, 2015; Germer, 2009). Dengan demikian, relevansi penelitian ini tidak hanya terletak pada ranah psikologi pendidikan dan perkembangan, melainkan juga menawarkan jembatan pemahaman antara sains modern dan nilai-nilai luhur spiritual Buddhis yang aplikatif.

Meskipun hubungan antara self-compassion dan kesejahteraan psikologis telah banyak mendapat perhatian riset, terdapat celah penelitian yang signifikan. Kajian yang secara spesifik menyoroti dinamika ini pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) masih relatif terbatas. Kekhasan konteks SMK, yang memadukan beban akademik dengan tuntutan keterampilan vokasional, praktik kerja industri, dan tekanan untuk siap bersaing di dunia kerja sejak dini, menciptakan profil tekanan akademik dan sosial yang berbeda dari siswa SMA pada umumnya. Hal ini menjadikan eksplorasi peran self-compassion pada kelompok ini sangat penting dan mendesak. Berdasarkan seluruh urgensi yang telah diuraikan—mulai dari pergeseran paradigma pendidikan, krisis kesejahteraan psikologis yang termanifestasi dalam kasus nyata, potensi besar self-compassion sebagai variabel pelindung, hingga kesenjangan riset pada konteks pendidikan vokasi—peneliti terdorong untuk melaksanakan sebuah studi empiris. Fokus penelitian diarahkan secara tajam untuk mengkaji pengaruh self-compassion terhadap kesejahteraan psikologis siswa kelas X SMK Negeri 56 Jakarta, sebuah upaya untuk berkontribusi pada solusi yang berbasis bukti bagi permasalahan yang sangat relevan dengan realitas pendidikan kita hari ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh self-compassion terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Variabel yang diteliti terdiri atas self-compassion sebagai variabel independen dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel dependen. Data penelitian dikumpulkan menggunakan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, yaitu Self-Compassion Scale (SCS) dan Ryff Psychological Well-Being Scale (RPWBS). Analisis data

dilakukan dengan menggunakan regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh self-compassion terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 56 Jakarta yang berjumlah 150 siswa. Data mengenai self-compassion dan kesejahteraan psikologis dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan skala Likert termodifikasi. Instrumen penelitian berbentuk angket yang terdiri atas sejumlah pernyataan, dengan setiap pernyataan dilengkapi empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Penggunaan skala Likert termodifikasi dengan empat pilihan jawaban dimaksudkan untuk menghindari kecenderungan responden memilih jawaban netral atau ragu-ragu, sehingga diperoleh data yang lebih jelas dan akurat mengenai kondisi yang sebenarnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membuktikan bahwa self-compassion berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa ($p = 0.000$; $t = 10.083$). Koefisien korelasi ($R = 0.579$) menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang, sementara koefisien determinasi ($R^2 = 0.335$) mengungkapkan bahwa 33.5% variasi kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh self-compassion. Komponen seperti self-kindness, common humanity, dan mindfulness membantu siswa mengelola stres, meningkatkan resiliensi, dan membangun hubungan sosial, sesuai dengan temuan Neff & Germer (2013) dan Smeets, E. (2017).

Instrumen penelitian valid (r hitung > r tabel) dan reliabel (Cronbach's Alpha > 0.6). Analisis statistik deskriptif menunjukkan skor self-compassion dan kesejahteraan psikologis responden tergolong sedang-tinggi. Uji normalitas, linearitas, dan autokorelasi memenuhi asumsi analisis regresi, dengan model regresi signifikan ($F = 101.671$). Temuan ini sejalan dengan ajaran Buddhis dalam Karaniya Metta Sutta yang menekankan welas asih diri sebagai dasar kesejahteraan batin. Penelitian ini merekomendasikan integrasi self-compassion dalam intervensi sekolah untuk mendukung kesehatan mental siswa.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Statistik Utama

Statistik	**Nilai**	**Keterangan**
Koefisien Korelasi (R)	0.579	Hubungan positif sedang
Koefisien Determinasi (R^2)	0.335	33.5% variasi Y dijelaskan X
Nilai t hitung	10.083	t > t-tabel (signifikan)
Nilai F hitung	101.671	Model regresi layak
Nilai p	0.000	p < 0.05 (signifikan)
Durbin-Watson	1.977	Bebas autokorelasi
Cronbach's Alpha (X)	0.853	Reliabel (> 0.6)
Cronbach's Alpha (Y)	0.889	Reliabel (> 0.6)

Analisis Statistika Deskriptif

Data penelitian diperoleh melalui hasil penyebaran kepada 204 siswa-siswi kelas X SMK N 56 dari berbagai jurusan. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu self-compassion (X) sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis (Y). Berikut adalah ringkasan data deskriptif yang diperoleh:

Tabel 2. Analisis Statistika Deskriptif

Ukuran	**Self-Compassion (X)**	**Kesejahteraan Psikologis (Y)**
Rata-rata (Mean)	46.50	102.44
Standar Deviasi	3.874	7.003
Minimum	38	89
Maksimum	60	131

Hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah hipotesis pengaruh Asosiatif, yaitu pernyataan yang menunjukkan dugaan tentang pengaruh antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2018).

Tabel 3 Pengaruh Variabel X terhadap Variabel Y

R	**R Square**
0,579	0,335

Berdasarkan tabel di atas, nilai korelasi atau hubungan (R) sebesar 0,579. Koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,335 mengandung pengertian bahwa 33,5% variabel Y (Kesejahteraan Psikologis) dipengaruhi oleh X (Self-Compassion), sedangkan 66,5% dipengaruhi faktor lain. Berdasarkan analisis regresi linear sederhana, diperoleh temuan yang signifikan. Kriteria signifikansi statistik ($\alpha = 0,05$) terpenuhi dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa self-compassion memberikan pengaruh yang bermakna secara statistik terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Nilai F hitung sebesar 101,671 dengan probabilitas signifikansi 0,001 ($F(1, 202) = 101,671$; $p < 0,001$) menunjukkan bahwa model regresi yang dibangun layak digunakan.

Pembahasan

Berdasarkan langkah-langkah analisis data yang telah dilakukan, nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa self-compassion berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Nilai $t = 10.083$ ($t >$ t-tabel) menguatkan signifikansi pengaruh variabel X terhadap Y. Koefisien korelasi ($R = 0.579$) menandakan hubungan positif dengan kekuatan sedang. Koefisien determinasi ($R^2 = 0.335$) menyatakan bahwa 33.5% variasi kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh self-compassion, sementara 66.5% dipengaruhi faktor lain di luar model.

Self-compassion terbukti memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Komponen self-compassion seperti self-kindness, common humanity, dan mindfulness membantu siswa mengelola stres, menerima diri sendiri, serta meningkatkan resiliensi dan hubungan sosial. Hal ini sejalan dengan pendapat Neff dan

Germer (2013) yang menemukan bahwa self-compassion dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan emosional.

Penelitian oleh Smeets, E. (2017) juga mendukung hasil penelitian ini dengan menunjukkan bahwa self-compassion berhubungan positif dengan kepuasan hidup dan kesehatan mental. Penelitian oleh MacBeth dan Gumley (2012) menegaskan bahwa self-compassion berfungsi sebagai pelindung terhadap gejala psikologis negatif, yang mendukung temuan bahwa self-compassion dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

Hasil uji validitas menunjukkan semua item kuesioner memiliki nilai r hitung yang lebih besar dari r tabel. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan nilai 0.853 untuk self-compassion dan 0.889 untuk kesejahteraan psikologis, keduanya di atas 0.6 sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

Uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov menghasilkan Asymp. Sig. sebesar 0.088 (> 0.05), mengindikasikan data residual terdistribusi normal. Uji linearitas menunjukkan nilai Sig. deviation from linearity sebesar 0.124 (> 0.05), sehingga terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel. Nilai Durbin-Watson sebesar 1,977 memenuhi kriteria bebas autokorelasi (dU < dW < 4-dU: 1,8094 < 1,977 < 2,1906).

Temuan ini sejalan dengan ajaran Buddhis dalam Karaniya Metta Sutta (Sn 1.8) yang menekankan welas asih diri sebagai dasar kesejahteraan batin. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi self-compassion, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara self-compassion terhadap kesejahteraan psikologis siswa kelas X SMK Negeri 56 Jakarta Tahun Ajaran 2024/2025. Hasil analisis regresi linear sederhana menghasilkan persamaan Y = 53,805 + 1,046X, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan self-compassion akan meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 1,046 satuan. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki tingkat self-compassion yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Neff dan Ryff (2023), yang menyatakan bahwa self-compassion berperan dalam membantu individu menerima diri sendiri, mengelola stres, serta meningkatkan kualitas kehidupan psikologis. Implikasi penelitian ini mencakup aspek praktis, teoretis, dan sosial. Secara praktis, hasil penelitian menunjukkan pentingnya pengembangan program intervensi berbasis self-compassion di lingkungan sekolah, seperti pelatihan mindfulness dan strategi pengelolaan stres untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat teori Neff dan Ryff mengenai peran self-compassion dalam kesejahteraan psikologis serta memberikan dasar bagi pengembangan model intervensi psikologis

yang lebih efektif. Secara sosial, temuan ini menegaskan pentingnya peningkatan kesadaran terhadap kesehatan mental di lingkungan pendidikan serta perlunya kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan tenaga profesional dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu, penelitian ini membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis serta melakukan studi longitudinal guna memahami dampak jangka panjang self-compassion. Dengan demikian, integrasi konsep self-compassion dalam sistem pendidikan diharapkan dapat mendukung perkembangan emosional siswa sekaligus menciptakan lingkungan belajar yang lebih resilien, sehat, dan suportif.

UCAPAN TERIMAKASIH (TIDAK WAJIB)

It must be your gratitude to anybody, institution or anything who help or contribute to author reseach, it can be one sentence or more.

DAFTAR PUSTAKA

Ahyani, S., Arifa, L. N., Ruhmana Sari, S. U., & Kadarisman, A. E. (2024). Examining self-compassion, social support, and mental well-being among fast track students at UIN Malang. *Al Ulya, 9*(2), 165–180. https://doi.org/10.32665/alulya.v9i2.3242

Analayo, B. (2015). *Compassion and emptiness in early Buddhist meditation*. Windhorse Publications.

Alwina, S. (2023). Peran bimbingan konseling dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di sekolah dasar. *Jurnal Sintaksis*.

Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology, 15*(4), 289–303. https://doi.org/10.1037/a0025754

Fauzi, A., & Rahman, A. (2023). Can self-compassion improve adolescents psychological well-being? *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 14*(2), 226–236. https://doi.org/10.26740/jptt.v14n2.p226-236

Gautami, A. S., Yanti, E., Susanto, T., & Syah, R. (2023). Development of the Brahma-Vihara attitude measurement instrument among Buddhist adolescents. *Edukasi, 17*(1), 29–37.

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.

Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43*(2), 207–222. https://doi.org/10.2307/3090197

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Self-compassion and psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 32*(6), 545–552. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003

Neff, K. D. (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., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28–44. https://doi.org/10.1002/jclp.21923

Neff, K. D., & Miyagawa, Y. (2026). Self-compassion scale. In N. N. Singh (Ed.), *Encyclopedia of mindfulness, Buddhism, and other contemplative practices* (pp. 1–3). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-90465-4_169-1

Ryff, C. D. (2023). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 92*(1), 1–12. https://doi.org/10.1159/000328517

Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology, 13*(4), 333–335. https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466

Smeets, E., A., et al. (2017). The role of self-compassion in the relationship between perceived stress and well-being. *Personality and Individual Differences, 119*, 152–156. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.013

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.

Syah, R. (2022). Analisis kolaborasi guru dan orang tua dalam pembelajaran IPA jarak jauh. *Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran), 6*(5), 1493–1505.

Wahyuningsih, H., Novitasari, R., & Kusumaningrum, F. (2021). Pelatihan self-compassion pada siswa dalam meningkatkan kesehatan mental. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 7*(2), 267–284.