

The Relationship Between Self-Compassion and School Well-Being in High School Students

Hubungan antara Self-Compassion dengan School Well-Being Pada Siswa SMA

Alma Dwi Afina^{1*)}, Eem Munawaroh²

¹Universitas Negeri Semarang 1, ² Universitas Negeri Semarang

*Corresponding author, e-mail: almadfn17@students.unnes.ac.id

Received Month DD, 20YY;

Revised Month DD, 20YY;

Accepted Month DD, 20yy;

Published Online DD, 20yy

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
©2017 by author

Abstract: *The purpose of this study was to determine the relationship between self-compassion and school well-being in high school students in the District of Grabag. The type of research used is quantitative research with ex post facto research design. The data collection tools used are the Self-Compassion Scale and the School Well-Being Scale. The sampling technique used a proportional stratified random sampling technique. Then the hypothesis testing is using Spearman rank correlation analysis. The self-compassion scale consists of 23 items and has a reliability value of 0.810. Furthermore, the School Well-Being Scale consists of 31 items with a reliability value of 0.776. Self-compassion for high school students in Grabag District is in the moderate category ($M = 66.53$; $SD = 7.90$) and school well-being for high school students in Grabag District is in the medium category ($M = 83.79$; $SD = 7.68$). The results of the Spearman rank correlation test showed that $R = 0.497$, $R^2 = 0.235$, $p < 0.05$, which indicates that self-compassion has a relationship with school well-being in high school students in Grabag District. Self-compassion has a contribution of 23.5%.*

Keywords: *Self-compassion, school well-being, students*

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *school well-being* pada siswa SMA di Kecamatan Grabag. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *ex post facto*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah *Skala Self-Compassion* dan *Skala School Well-Being*. Teknik sampel menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Kemudian pengujian hipotesis yaitu menggunakan analisis korelasi *spearman rank*. *Skala Self-Compassion* berjumlah 23 item memiliki nilai reliabilitas 0,810. Selanjutnya *Skala School Well-Being* berjumlah 31 item memiliki nilai reliabilitas 0,776. *Self-compassion* pada siswa SMA di Kecamatan Grabag berada pada kategori sedang ($M = 66,53$; $SD = 7,90$) dan *school well-being* pada siswa SMA di Kecamatan Grabag berada pada kategori sedang ($M = 83,79$; $SD = 7,68$). Pada hasil uji korelasi *spearman rank* diperoleh hasil yaitu $R = 0,497$, $R^2 = 0,235$, $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa *self-compassion* terdapat hubungan dengan *school well-being* pada siswa SMA di Kecamatan Grabag. *Self-compassion* memiliki kontribusi sebesar 23,5%.

Kata kunci: *Self-compassion, school well-being, siswa*

Pendahuluan

School well-being merupakan kesejahteraan psikologis selama mengikuti kegiatan belajar di sekolah. *School well-being* mengembangkan *well-being* dalam konteks sekolah atau kampus. Selanjutnya menurut Luthfi (2019) mengatakan bahwa *school well-being* adalah terpenuhinya kebutuhan dasar siswa di sekolah yang meliputi hubungan baik dengan guru dan teman di sekolah, terpenuhinya kebutuhan pribadi dan sosial untuk dihargai, dan harapan siswa di sekolah. Siswa merupakan individu yang berusaha untuk mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran pada jenjang pendidikan. Jika kesejahteraan psikologi siswa di sekolah tidak terpenuhi akan berdampak pada kesehatan siswa, hubungan siswa antar guru dan temannya, serta pemenuhan diri siswa.

Kesehatan mental pada peserta didik dipengaruhi oleh berbagai faktor. Pada tingkat individu yang menentukan kondisi psikis siswa adalah kondisi emosional, kognisi, fisik, dan fungsi interpersonal. Oleh karena itu Baker (2003) mengungkapkan bahwa sekolah diharapkan menjadi lingkungan yang memberikan rasa nyaman dan aman bagi siswa dan menjadi lingkungan yang sehat secara psikologis. Dengan lingkungan sosial yang positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan dapat mengurangi perilaku berisiko. Menurut informasi yang disampaikan oleh kemendikbud pada tanggal 05 Juni 2021 mengatakan bahwa guru sebaiknya menemani siswa untuk berprestasi dengan pemikiran logis, selain itu guru juga menemani siswa untuk mengatur jarak dari emosi negatif. Oleh karena itu, guru diharapkan membangun relasi positif seperti tulus, hangat, perhatian, akrab serta mengasahi siswa sehingga menimbulkan sikap saling menghargai yang akan berdampak pada meningkatnya kesejahteraan sekolah pada siswa. Pernyataan Wellin didukung oleh penelitian Eva, et al (2020) yang menunjukkan bahwa peserta didik yang sedang mengalami stres akan menjadi sehat kembali secara mental dan psikologis jika menerima dukungan sosial, selanjutnya kesejahteraan psikologisnya juga akan meningkat.

School well-being merupakan keadaan sekolah yang memungkinkan individu untuk memenuhi kebutuhan dasarnya, meliputi kondisi sekolah (*having*), hubungan sosial (*loving*), pemenuhan diri (*being*), dan kesehatan (*health*) (Konu & Rimpelä, 2002). *School well-being* merupakan keseluruhan kondisi sekolah sehingga membuat siswa merasa aman dan nyaman di sekolah, merasa dihargai, terpenuhi kebutuhan dirinya. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, *school well-being* penting untuk dimiliki oleh setiap siswa agar siswa merasa nyaman dan aman berada di lingkungan sekolah. Sekolah harus menjadi tempat yang mendukung siswa agar kebutuhan dasar siswa dapat terpenuhi. Kondisi sekolah (*having*) yang baik dapat membuat proses belajar menjadi efektif, kemudian hubungan sosial (*loving*) siswa di sekolah, baik itu antar teman maupun siswa dengan guru akan berpengaruh pada rasa nyaman siswa terhadap guru dan interaksi antar siswa di sekolah. Selanjutnya pemenuhan diri (*being*) dapat membuat siswa merasa bahwa dirinya merupakan bagian yang sama pentingnya dengan stakeholder lain yang berada di sekolah, selain itu pemenuhan diri di sekolah dapat diraih melalui ekstrakurikuler, dengan adanya ekstrakurikuler siswa dapat meraih kesempatan untuk meningkatkan keterampilan yang dimilikinya. Pada aspek kesehatan (*health*) meliputi fisik dan mental, pada kesehatan fisik siswa dapat difasilitasi dengan sarana dan prasarana siswa seperti UKS, sedangkan kesehatan mental siswa dapat difasilitasi dengan layanan bimbingan dan konseling sehingga akan membantu siswa menangani masalah yang sedang dihadapinya.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai *school well-being* dan *self-compassion* siswa SMA di Kecamatan Grabag dengan metode pemberian angket, menunjukkan bahwa sebanyak 91,9% siswa merasa bahwa teman-teman di sekolahnya seringkali membuatnya kesal, sebanyak 50,5% siswa merasa canggung untuk bercanda dengan guru di sekolah, sebanyak 73% siswa merasa sekolah kurang memiliki sarana untuk menyampaikan pendapat. Sebanyak 56,8% siswa merasa takut ketika guru memberikan respon terhadap hasil belajar. Selanjutnya, sebanyak 60,4% ketika siswa merasa terpuruk, siswa cenderung merasa dihantui kesalahan dan melihat segala sesuatu ada yang salah dalam dirinya, sebanyak 51,4% siswa merasa terkucilkan jika berpikir mengenai kekurangan yang ada pada dirinya, sebanyak 68,5% siswa merasa orang lain lebih mudah mendapatkan segala sesuatu dibanding dirinya, sebanyak 60,4% siswa merasa sendirian dalam kegagalannya. Dari hasil studi pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa siswa SMA di Kecamatan Grabag memiliki *self-compassion* dan *school well-being* yang rendah.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Huebner (dalam Rizki & Listiara, 2015) yang mengemukakan bahwa pengalaman sekolah yang kurang baik dapat menimbulkan sumber stress dan mengurangi kualitas hidup bagi peserta didik. Studi penelitian lain yang dilakukan oleh Firmanila & Sawitri (2015) menghasilkan bahwa *school well-being* pada siswa SMP Hang Tuah 1 Jakarta berada pada kategori tinggi. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Katherinevena (2021) bahwa peserta didik yang menyukai lingkungan sekolah cenderung melakukan kegiatan akademis atau non

akademis dengan lebih baik. Penelitian yang dilakukan oleh Rohman dan Fauziah (2016) menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA Kesatrian 1 berada pada *school well-being* tinggi dan sangat tinggi. Hal tersebut berbanding terbalik dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa tingkat *school well-being* pada siswa di Kecamatan Grabag berada di kategori rendah.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Quang et al (2021) *self-compassion* berkorelasi signifikan dengan *student well-being*. Peneliti yang sama mengungkapkan bahwa *self-compassion* yang baik dapat membuat siswa mengatasi permasalahan sedang dihadapinya, begitu pula bila siswa sedang memiliki permasalahan di sekolah, dapat meningkatkan *self-compassion* yang akan berdampak pada peningkatan *student well-being*. Dengan demikian penelitian tersebut menunjukkan pentingnya *self-compassion* dan *student well-being* pada siswa. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Michelle et al (2017) mengungkapkan bahwa *self-compassion* berkorelasi dengan *student well-being*. Bila siswa memiliki kasih sayang kepada diri sendiri akan berdampak pada *student well-being*. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Rahma & Rekyan (2019) mengatakan bahwa *self-compassion* dan *subjective well-being* memiliki hubungan positif. Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa *self-compassion* dapat menunjang *subjective well-being* karena dapat membuat siswa bersikap lebih baik kepada dirinya sendiri dengan menekan emosi negatif yang dirasakannya sehingga lebih mampu fokus kepada cita-cita yang diinginkan, dengan demikian tingkat *subjective well-being* mereka dapat meningkat pula.

Penelitian yang dilakukan oleh Bluth dan Blanton (dalam Rahma & Puspitasari, 2019) menjelaskan bahwa *self-compassion* dan *well-being* memiliki korelasi yang positif pada diri siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Wibowo dan Rohmatus (2021) mengenai *self-compassion* dan *forgiveness* pada siswa SMA, menyatakan bahwa *self-compassion* dan *forgiveness* memiliki korelasi positif. Menurut Enright (dalam Vural Batik et al., 2017) mengatakan bahwa memaafkan dapat digunakan sebagai cara merespon suatu permasalahan yang efektif guna meningkatkan rasa kasih sayang dan cinta diri, serta dapat menghilangkan emosi negatif, terutama ketika berada di lingkungan sekolah. Ini selanjutnya dapat meningkatkan *school well-being* pada diri individu. *Forgiveness* sebagai salah satu aspek *self-compassion* yang berkorelasi dengan *school well-being*. Hal tersebut diperkuat karena *forgiveness* dapat memberikan pengaruh positif terhadap siswa yang dimana siswa dapat meningkatkan kondisi kesejahteraannya ketika berada di sekolah (Vural Batik et al., 2017).

Self-compassion merupakan kemampuan menyanyangi diri sendiri serta terbuka pada penderitaan diri sendiri sehingga ada keinginan untuk meringankan atau menyembuhkan penderitaan dengan kebaikan. Neff (2011) mengatakan bahwa jika *self-compassion* tinggi pada diri individu akan berkorelasi positif dengan kecerdasan emosional, interaksi sosial yang baik, kepuasan hidup, kebijaksanaan, kebahagiaan, optimisme dan perasaan positif. Maka dari itu, individu yang memiliki *self-compassion* memiliki kebahagiaan, kecerdasan emosional, kebijaksanaan dan memberikan pengaruh positif kepada orang lain daripada individu yang tidak memiliki *self-compassion*. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Triana (2019), yang mengatakan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki peserta didik, semakin tinggi pula *subjektive well-being* yang dirasakan oleh peserta didik. Tuntutan beradaptasi pada situasi dan kondisi di lingkungan sekolah, tuntutan akademik, tugas yang banyak, relasi antar teman, relasi antar guru, dan lain sebagainya sangat mempengaruhi *self-compassion*. Oleh karena itu di tengah-tengah tuntutan yang dirasakan individu, penting bagi siswa untuk hal-hal positif dalam dirinya. Salah satu caranya adalah dengan memiliki rasa kepedulian dan bela kasih kepada diri sendiri atau yang dikenal sebagai *self-compassion*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2015) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki hubungan baik dengan teman sebaya di sekolah dipengaruhi oleh kebaikan diri yang ada pada diri siswa. *Self-kindness* atau kebaikan diri dapat menunjang *school well-being* karena dapat membuat siswa menyanyangi diri sendiri dan memiliki perasaan senang sehingga mereka akan membuka hubungan baik dengan teman lainnya. Pada penelitian yang sama mengungkapkan bahwa *self-compassion* memiliki peran besar terhadap *well-being*, terutama pada aspek hubungan sosial. Penjelasan lebih lanjut, siswa yang memiliki kebiasaan yang dapat meningkatkan *mindfulness* maka akan membantu siswa dalam mengatasi kegagalan akademik di sekolah. Dapat dimaknai bahwa *self-compassion* melalui aspek *mindfulness* memberikan hubungan positif terhadap kesejahteraan siswa di sekolah (*school well-being*).

Dengan adanya *self-compassion* pada diri menunjukkan individu memiliki rasa kepedulian dan sayang terhadap diri sendiri sehingga mampu untuk meringkan bahkan menyembuhkan penderitaan yang ada pada diri. Menurut Farhada (2020), memiliki sikap kasih sayang kepada diri sendiri merupakan gerbang awal dalam mengatasi emosi-emosi negatif pada diri individu. Lebih lanjut Neff (2011) mengatakan bahwa sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika sedang menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup. Bersikap baik kepada diri sendiri, bukan mengkritik diri sendiri, tetapi lebih melihat kegagalan, kekurangan, dan penderitaan

sebagai bagian dari kehidupan manusia pada umumnya. Hal tersebut mencakup bahwa kekecewaan dan kekurangan merupakan bagian dari pengalaman manusia dan setiap manusia pasti akan mengalaminya.

Dari beberapa penelitian tersebut, penulis dapat menyimpulkan bahwa masih banyak individu yang memiliki *self-compassion* sedang cenderung rendah ditunjukkan dengan perilaku menyalahkan diri sendiri dan perasaan tertekan atau tidak mampu mengatasi masalah sehingga menimbulkan stress. Menurut Neff (2011) siswa dengan *self-compassion* sedang masih perlu diadakan peningkatan karena masih ada kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri, mengkritik diri sendiri, melebih-lebihkan masalah, dan tidak mampu mengatasi pengalaman negatif. Menurut beberapa penelitian yang telah diuraikan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* penting karena dengan memiliki *self-compassion* individu dapat mengatasi permasalahannya di berbagai kondisi dan lingkungan. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Sofiana, L. (2017) yang mengatakan bahwa individu dapat mengandalkan *self-compassion* dalam menghadapi berbagai situasi dan kondisi. Salah satunya adalah kondisi ketika individu berada di sekolah, dan *school well-being* merupakan wadah bagi siswa untuk dapat memenuhi kebutuhan dasar, terutama pada kesehatan (*health*) khususnya kesehatan psikis yaitu dengan *self-compassion*.

Dari beberapa uraian di atas, maka implikasi penelitian ini dalam bidang Bimbingan dan Konseling adalah membantu siswa untuk meningkatkan *self-compassion* atau rasa kasih sayang kepada diri sendiri, serta sebagai upaya untuk mengoptimalkan fungsi layanan pencegahan.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan ialah penelitian kuantitatif dengan desain *ex post facto*. Populasi dalam penelitian ini siswa SMA di Kecamatan Grabag. Kemudian sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 214 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*, Teknik pengambilan sampel ini mengambil anggota populasinya tidak homogen dan jumlah unit dalam stratanya jumlahnya tidak sama, peneliti mengambil sampel siswa kelas XII IPA, XII IPS, dan XI Bahasa.

Pada penelitian ini alat pengumpulan data dengan menggunakan skala psikologi. Selanjutnya terdapat dua skala yang digunakan oleh peneliti, yaitu skala *self-compassion* dan skala *school well-being*. Penelitian ini menggunakan skala likert dengan setiap item dalam instrumen memiliki pertanyaan *favorable* dan *unfavorable* dengan empat alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (ss), sesuai (s), tidak sesuai (ts), dan sangat tidak sesuai (sts).

Hasil uji instrumen pada skala *school well-being* peneliti hanya dapat menggunakan 31 item yang sudah dikatakan valid dari 32 item yang diuji coba. Hasil uji instrumen pada skala *self-compassion* peneliti hanya dapat menggunakan 23 item yang sudah dikatakan valid dari 27 item yang diuji coba. Kemudian setelah mendapatkan hasil uji validitas, langkah selanjutnya ialah mengetahui hasil uji reliabilitas. Semakin koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka pengukuran semakin reliabel (Arikunto, 2013; 239). Hasil uji reliabilitas pada skala *Self-Compassion* memiliki nilai reliabilitas 0,810. Selanjutnya Skala *School Well-Being* memiliki nilai reliabilitas 0,776. Maka dapat disimpulkan bahwa item skala resiliensi dan skala kesejahteraan psikologis dapat dikatakan sudah reliabel.

Pada tahap teknik analisis data, yang digunakan ialah analisis deskriptif dan analisis korelasi spearman rank dengan uji parsial dan uji koefisien determinasi. selanjutnya pengujian ini menggunakan bantuan *Statistical product and Services Solution* (SPSS) versi 26.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini yaitu: (1) menganalisis tingkat *school well-being* pada siswa SMA di Kecamatan Grabag, (2) menganalisis tingkat *self-compassion* pada siswa SMA di Kecamatan Grabag, (3) menganalisis adakah hubungan antara *self-compassion* dengan *school well-being* pada siswa SMA di Kecamatan Grabag. Data yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan kemudian diolah menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dan pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi rank spearman melalui bantuan aplikasi SPSS 26. Berikut hasil analisis deskriptif kuantitatif dan analisis korelasi:

(1) Tingkat *School Well-Being* pada Siswa SMA

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Tingkat School Well-Being pada Siswa SMA

Variabel	N	M	SD	Kategori
<i>School Well-Being</i>	214	83,79	7,68	Sedang

Berdasarkan pada tabel 1 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata tingkat *school well-being* pada siswa SMA di Kecamatan Grabag berada pada tingkat kategori sedang ($M = 83,79$; $SD = 7,68$). Keadaan tersebut menjelaskan bahwa siswa SMA di Kecamatan Grabag memiliki kemampuan menjalin hubungan yang baik dengan guru dan dengan antar teman di lingkungan sekolah, hanya saja kemampuan tersebut tidak tinggi. Penjelasan lebih lanjut mengenai tingkat *school well-being* pada siswa SMA di Kecamatan Grabag berdasarkan tiap indikator akan ditampilkan pada tabel 2.

Tabel 2 Hasil Analisis Deskriptif Indikator School Well-Being

Indikator <i>School Well-Being</i>	N	M	SD	Kategori
<i>Having</i>	214	20,94	3,28	Sedang
<i>loving</i>	214	22,20	2,62	Sedang
<i>Being</i>	214	22,15	2,48	Sedang
<i>Health</i>	214	18,49	2,50	Sedang

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa *school well-being* terdapat empat indikator. Indikator yang pertama adalah *having*. Indikator ini berada pada kategori sedang. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa siswa SMA di Kecamatan Grabag cukup merasa nyaman ketika berada di sekolah dan siswa merasa fasilitas yang diberikan oleh sekolah sudah lengkap sehingga mereka dapat dengan mudah mengikuti kurikulum di sekolah. Selain itu lingkungan kondusif di sekolahnya membuat siswa merasa cukup senang ketika berada di sekolah, meskipun jadwal mata pelajaran di sekolah padat dan terkadang membosankan. Kepuasan siswa terhadap sekolahnya dapat ditunjukkan ketika selama proses belajar siswa merasa nyaman dan aman terhadap lingkungan akademisnya, serta bagaimana lingkungan akademisnya tersebut berperan dalam proses belajarnya (Nur Sabilla et al., 2019).

Indikator yang kedua adalah *loving*, indikator ini berada di kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa SMA di Kecamatan Grabag memiliki kemampuan yang cukup untuk menjalin hubungan yang baik dengan guru dan teman sebaya, namun kemampuan tersebut tidak tinggi. Siswa merasa guru dan teman di sekolahnya baik, selain itu guru di sekolah menjalin komunikasi yang baik dengan mereka sehingga siswa tidak merasa canggung ketika berkomunikasi dengan guru mereka. Memiliki interaksi yang baik dengan teman sebaya dan guru di sekolah akan membuat siswa mempunyai pikiran lebih positif terhadap situasi yang sedang dihadapi di sekolah (Khatimah, 2015)

Indikator ketiga adalah *being*, pada indikator ini berada di kategori sedang. Nilai rata-rata indikator *being* memiliki nilai tertinggi dibandingkan dengan indikator yang lain. Hal tersebut diartikan bahwa sebagian besar siswa SMA di Kecamatan Grabag memiliki kesempatan untuk terlibat dalam segala aspek di sekolah serta memiliki kesempatan untuk mengembangkan keterampilan berdasarkan minat dan bakatnya. Siswa merasa mendapat dukungan dan motivasi dari guru untuk mengembangkan bakat dan minat sehingga siswa dapat dengan mudah menggali potensi diri. Sekolah dengan kualitas yang baik seperti memfasilitasi bakat dan minat siswa memberikan sarana agar siswa dapat mengaktualisasikan diri (Rasyid, 2020). Kemudian, siswa memiliki indikator *being* yang baik dapat dilihat dari siswa dapat belajar sesuai dengan minat, kemampuan dan kebiasaan yang ada pada siswa tersebut (Rahman et al., 2020).

Indikator keempat adalah *health*, pada indikator *health* berada di kategori sedang. Nilai rata-rata indikator *health* memiliki nilai terendah dibandingkan dengan indikator yang lain. Berdasarkan hal tersebut dapat diartikan bahwa siswa SMA di Kecamatan Grabag merasa sulit memahami mata pelajaran serta belum sepenuhnya mendapatkan perhatian terkait dengan isu-isu kesehatan di sekolah baik kesehatan fisik maupun mental melalui program UKS dan layanan bimbingan konseling. Kurangnya pemberian informasi mengenai kesehatan mental dapat membuat siswa merasa stress terutama ketika siswa merasa bahwa tugas yang diberikan terlalu banyak, sehingga pada indikator *health* perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, penting bagi guru BK meningkatkan layanan bimbingan dan konseling agar siswa dapat meminimalisir stress akademik yang bersumber dari sekolah, salah satunya karena tugas yang diberikan terlalu banyak (Sari et al., 2021).

(2) Tingkat *Self-Compassion* pada Siswa SMA

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif Tingkat *Self-Compassion*

Variabel	N	M	SD	Kategori
Self-Compassion	214	66,53	7,90	Sedang

Berdasarkan pada tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata tingkat *self-compassion* pada siswa SMA di Kecamatan Grabag pada tingkat kategori sedang ($M = 66,53$; $SD = 7,90$). Keadaan tersebut menjelaskan bahwa siswa SMA di Kecamatan Grabag sudah memiliki kemampuan untuk memahami diri sendiri tanpa melakukan penilaian negatif, hanya saja kemampuan tersebut belum tinggi. Penjelasan lebih lanjut mengenai tingkat *self-compassion* pada siswa SMA di Kecamatan Grabag berdasarkan tiap indikator akan ditampilkan pada tabel 4.

Tabel 4 Hasil Analisis Deskriptif Indikator *Self-Compassion*

Indikator <i>Self-Compassion</i>	N	M	SD	Kategori
<i>Self-Kindness</i>	214	28,17	2,22	Sedang
<i>Common Humanity</i>	214	17,64	2,04	Sedang
<i>Mindfulness</i>	214	20,51	2,90	Sedang

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa *self-compassion* terdapat tiga indikator. Indikator pertama adalah *self-kindness*. Indikator *self-kindness* berada pada kategori sedang. Nilai rata-rata indikator *self-kindness* memiliki nilai tertinggi dibandingkan dengan indikator yang lain. Dari hasil tersebut dapat dipahami bahwa siswa di Kecamatan Grabag sudah cukup baik memiliki kemampuan untuk memahami diri sendiri tanpa melakukan penilaian negatif, tidak menghakimi diri sendiri saat menghadapi kesulitan, dan menyadari ketidaksempurnaan yang dimiliki oleh dirinya. Siswa yang memiliki *self-kindness* ketika menghadapi kesulitan, dapat menghibur diri dengan melakukan hal yang mereka sukai. Firdaus (2022) mengatakan bahwa siswa dengan kemampuan *self-compassion* dapat menerapkan indikator *self-kindness* dengan cara menyayangi diri sendiri serta sadar akan ketidaksempurnaan dan kegagalan yang tak dapat disingkirkan sehingga dapat bersikap baik pada diri sendiri saat menghadapi situasi menyakitkan. Dalam hal ini, ketika mendapatkan nilai yang jelek, siswa tidak menghakimi diri, akan tetapi siswa mengintropeksi diri agar di kemudian hari mereka dapat mendapatkan nilai yang memuaskan.

Selanjutnya adalah indikator *common humanity*, pada indikator *common humanity* berada di kategori sedang. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa siswa SMA di Kecamatan Grabag ketika menghadapi masalah, dapat melihat masalah sebagai sesuatu yang wajar dialami oleh semua orang. Siswa SMA di Kecamatan Grabag memahami bahwa ketika hal buruk terjadi, mereka melihat kesulitan merupakan bagian dari kehidupan yang dilalui oleh setiap orang sehingga mereka berusaha untuk tidak berlarut-larut dalam kesedihan saat menghadapi masalah. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Elfaza & Gumi (2020) mengatakan bahwa siswa yang memiliki *common humanity* dapat memunculkan kesadaran bahwa kesulitan merupakan bagian yang harus dijalani oleh semua orang.

Indikator selanjutnya adalah *mindfulness*. Indikator *mindfulness* berada pada kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa SMA di Kecamatan Grabag cukup memiliki kemampuan untuk dapat melihat segala sesuatu seperti apa adanya sehingga tidak dilebih-lebihkan. Siswa SMA di Kecamatan Grabag dapat mengambil langkah yang positif saat menghadapi kesulitan. Melalui *mindfulness* yang dimiliki mereka berusaha untuk tidak menghindar ketika menghadapi situasi sulit. Selain itu meskipun siswa merasa tertekan, mereka berusaha untuk tetap fokus saat mengikuti pembelajaran di kelas. *mindfulness* membuat seseorang memiliki kemampuan beradaptasi dengan perasaan, kebutuhan, serta nilai yang sesuai dengan situasi (Paryontri et al., 2021). Selanjutnya Budianto et al (2021) mengemukakan bahwa *mindfulness* fokus pada keadaan psikis seseorang, dengan *mindfulness* siswa akan memiliki sikap sabar dan menerima. Dalam konsep *mindfulness* siswa diharapkan mampu untuk melakukan aktivitas dengan kesadaran penuh dan tidak terbawa begitu saja oleh kehidupannya sehingga siswa mampu menerima keadaan yang terjadi pada dirinya.

(3) Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *School Well-Being* pada Siswa SMA

Peneliti melakukan uji hipotesis dengan korelasi spearman rank yang meliputi uji parsial (t) dan uji koefisien determinasi (R^2). Pengujian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan *Statistical Product and Services Solution versy 26* (SPSS). Uji parsial (t) menghasilkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 (nilai signifikansi = $0.000 < 0.05$), sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan *self-compassion* dengan *school well-being*. Kemudian hasil uji koefisien determinasi, diperoleh nilai yaitu 0,235 atau 23,5%. Hal ini menunjukkan sumbangan variabel *self-compassion* terhadap *school well-being* sebesar 23,5%. Di bawah ini merupakan hasil uji korelasi spearman rank sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Uji Korelasi Spearman Rank

Variabel	R	R^2	Sig
<i>Self-Compassion</i>	0.497	0.235	0.000

Tabel 5 dapat disimpulkan bahwa variabel *self-compassion* (X) berpengaruh terhadap *school well-being* (Y). Selain itu, dengan nilai koefisiensi korelasi (R) memiliki nilai positif maka dapat dikatakan bahwa *self-compassion* berhubungan positif terhadap *school well-being* pada siswa SMA. Dengan kata lain, semakin tinggi *self-compassion* siswa maka semakin tinggi pula *school well-being* siswa. Selanjutnya pada uji koefisiensi determinasi, memiliki nilai yaitu sebesar 0,235 atau 23,5%. Hasil ini menunjukkan bahwa presentase sumbangan pengaruh variabel *self-compassion* terhadap *school well-being* sebesar 23,5%, atau variasi variabel independen yang digunakan mampu menjelaskan sebesar 23,5%, variasi variabel dependen. Sedangkan sisanya dipengaruhi oleh aspek lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Sebagaimana yang telah dipaparkan di atas dapat diartikan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan *school well-being* siswa. Dalam penelitian ini *self-compassion* memberikan kontribusi terhadap *school well-being* siswa. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Neff (2011) menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan sangat signifikan dengan *well-being* seseorang. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, pada penelitian ini mengungkapkan bahwa *self-compassion* memiliki korelasi yang positif dengan kesejahteraan (*well-being*) khususnya pada kesejahteraan sekolah (*school well-being*). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sawitri & Siswati (2019) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan *psychological well-being*, hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat memberikan sumbangan terhadap *psychological well-being*. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa mampu mengasahi kebaikan kepada diri sendiri saat menghadapi kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan yang ada pada diri, serta memiliki pengertian bahwa kegagalan, penderitaan merupakan bagian dari kehidupan yang dijalani oleh setiap manusia (Neff, 2011). Yan et al (2021) menyatakan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan *well-being* terutama pada indikator *common humanity* karena merupakan realisasi sebagai seseorang merupakan bagian dari komunitas manusia yang juga mengalami penderitaan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayati (2015) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki hubungan baik dengan teman sebaya di sekolah dipengaruhi oleh kebaikan diri yang ada pada diri siswa. Oleh karena itu, *self-kindness* berkontribusi terhadap *school well-being* khususnya pada indikator *loving* (hubungan sosial). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Elfaza & Gumi (2020) mengatakan bahwa siswa yang memiliki *common humanity* dapat memunculkan kesadaran bahwa kesulitan merupakan bagian yang harus dijalani oleh semua orang, seperti kesulitan yang dirasakan oleh siswa karena merasa tugas sekolah yang diberikan terlalu banyak. Bila dikaitkan dengan penelitian ini, maka *self-compassion* berkontribusi terhadap salah satu indikator *school well-being*, yaitu *health*. Berbanding lurus dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Karinda (2020) *mindfulness* adalah ketika siswa memandang suatu keadaan dengan sebagaimana mestinya dan apa adanya tanpa dilebih-lebihkan, sehingga bila dikaitkan dengan penelitian ini, dalam sudut pandang sekolah jika siswa memiliki *mindfulness* maka siswa akan menerima bila dikritik guru tanpa merasa guru tersebut membenci mereka.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya mengenai hubungan antara *self-compassion* dengan *school well-being* pada siswa SMA di Kecamatan Grabag maka dapat disimpulkan bahwa tingkat *school well-being* pada siswa SMA di Kecamatan Grabag berada di kategori sedang. Keseluruhan indikatorpun berada di kategori sedang, yaitu indikator *having, loving, being, health*. Dengan demikian dapat dimaknai bahwa siswa SMA di Kecamatan Grabag merasa nyaman dan aman ketika berada di lingkungan sekolah sehingga siswa dapat mencapai pemenuhan dirinya. Selanjutnya tingkat *self-compassion* pada siswa SMA di Kecamatan Grabag berada di kategori sedang. Keseluruhan indikatorpun berada di kategori sedang, yaitu indikator *self-kindness, common humanity, mindfulness*. Dengan demikian dapat artikan bahwa siswa SMA di Kecamatan Grabag memiliki kemampuan untuk memberikan kasih sayang kepada diri sendiri serta menerima dan terbuka pada penderitaan tanpa mengkritik secara berlebihan penderitaan yang dihadapi sehingga mampu melindungi diri dari emosi negatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan *school well-being* pada siswa SMA di Kecamatan Grabag. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi pula *school well-being* siswa.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya, hendaknya melakukan penelitian dengan metode lain untuk dapat mengungkap faktor-faktor apa saja yang mampu membantu siswa untuk mengembangkan *self-compassion* agar dapat meningkatkan *school well-being*.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah mengajarkan dan mendidik selama penulis menjadi mahasiswa. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga khususnya orangtua yang selalu memberikan dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini. Tidak lupa juga penulis ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak lain yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam proses penelitian ini.

Referensi

- Azizah, A., & Hidayati, F. (2015). Penyesuaian Sosial Dan School Well-Being: Studi Pada Siswa Pondok Pesantren Yang Bersekolah Di Mbi Amanatul Ummah Pacet Mojokerto. *Empati*, 4(4), 84–89.
- Baker, J. A., Dilly, L. J., Aupperlee, J. L., & Patil, S. A. (2003). The developmental context of school satisfaction: Schools as psychologically healthy environments. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 206–221. <https://doi.org/10.1521/scpq.18.2.206.21861>
- Edu, K. W. (2021). *Tevera Field Placement and Assessment Management Program*.
- Elfaza, D. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Self-Compassion Dengan Kesepian Pada Remaja Di Boarding School. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 4(2), 88. <https://doi.org/10.32507/attadib.v4i2.829>
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 122–131. <https://doi.org/10.17977/um001v5i32020p122>
- Firmanila, F., Ratna Sawitri, D., & Soedarto Tembalang Semarang, J. S. (2015). *HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI AKADEMIK DENGAN SCHOOL WELL-BEING PADA SISWA SMP HANG TUAH 1 JAKARTA* (Vol. 4, Issue 2).
- Hidayatur Rohman, I., Fauziah, N., & Soedarto Tembalang Semarang, J. S. (2016). *HUBUNGAN ANTARA ADVERSTY INTELLIGENCE DENGAN SCHOOL WELL-BEING* (Studi pada Siswa SMA Kesatrian 1 Semarang) (Vol. 5, Issue 2).
- Khatimah, H. (2015). Gambaran School Well-Being pada Peserta Didik Program Kelas Akselerasi di SMA Negeri 8 Yogyakarta. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 20. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i1.4485>
- Konu, A., Alanen, E., Lintonen, T., & Rimpelä, M. (2002). Factor structure of the School Well-being Model. *Health Education Research*, 17(6), 732–742. <https://doi.org/10.1093/her/17.6.732>

- Luthfi Noorman Perdana. (2019). *Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan School Wellbeing Pada Siswa SMK Tujuh Lima 1 Purwokerto*.
- Maria, A. M., & Astuti, N. W. (2020). *School Well-Being With Student Learning Motivation in Active Students in Extracurricular Activities at X Senior High Schools in North Jakarta Region*. 478(Ticash), 603–609. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.093>
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88–97. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Nur Sabilla, S., Suryanto, S., Studi Magister Sains Psikologi, P., & Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, F. (2019). *School Well Being Pada Siswa Sma Yang Melalui Ppdb Jalur Zonasi Di Surabaya School Well Being on High School Student Through Nsap Zoning System in Surabaya*. 29.
- Paryontri, R. A., Affandi, G. R., & Suprpti, S. (2021). Peranan School Well-Being pada Flow Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *PSIKODIMENSIA*, 20(2), 196–206. <https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3708>
- Quang, A. M. T., Van Pham, M., Mai, T. T., Le, G. N. H., & Song, G. A. N. (2021). Self-compassion and Students' Well-Being Among Vietnamese Students: Chain Mediation Effect of Narcissism and Anxiety. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00431-1>
- Rahma, U., & Puspitasari, R. (2019). Self-compassion dan Subjective Well-being Remaja Tunadaksa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 157–164. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.4059>
- Rahman, F., Abdillah, H. Z., & Hidayah, N. (2020). Determinasi Diri Sebagai Prediktor School Wellbeing pada Siswa SMP. *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi*, 5(1), 94. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6336>
- Rasyid, A. (2020). Konsep dan Urgensi Penerapan School Well-Being Pada Dunia Pendidikan. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 376–382. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.705>
- Rizki, M., & Listiara, A. (2015). Penyesuaian Diri dan School Well-Being pada Mahasiswa. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 978–979.
- Sardi, Budianto, & Joni Pranata, S. (2021). Penerapan Konseling Realita dan Mindfulness Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Siswa Broken Home. *Jurnal HUMMANSI (Humaniora, Manajemen, Akuntansi)*, 4(1), 48–59.
- Sari, D. P., Febrianti Widyasari, F., Zulvia Jelita, I., Rahman, S., & Psikologi, P. S. (2021). Hubungan Motivasi Belajar, Relasi Teman Sebaya, dan Stres Akademik Terhadap School Well-being pada Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(2).
- Sawitri, D., & Siswati. (2019). Hubungan Antara Self-compassion dengan Psychological Well-being pada Perawat Instalasi Rawat Inap RSUD Kabupaten Jombang. *Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Perawat Instalasi Rawat Inap Rsud Kabupaten Jombang*, 8(2), 112–117.
- Shoshani, A., & Steinmetz, S. (2014). Positive Psychology at School: A School-Based Intervention to Promote Adolescents' Mental Health and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1289–1311. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9476-1>
- Styles, H. (2021). *Mindfulness, Self-Compassion*,. 5, 39–56.
- Vural Batik, M., Yilmaz Bingol, T., Firinci Kodaz, A., & Hosoglu, R. (2017). Forgiveness and Subjective Happiness of University Students. *International Journal of Higher Education*, 6(6), 149. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n6p149>
- 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*, 4(1), 91–97. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1370>

Conflict of Interest Disclosures:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

Copyrights Holder: <authors> <year>

First Publication Right: JIBK Undiksha

<https://doi.org/10.xxxx/xxxxx>

Open Access Article | CC-BY Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Word Count:

