

Pelatihan *Self Compassion* Untuk Meningkatkan *Subjective Wellbeing*

Widyastuti¹, Kartika Cahyaningrum², Nur Fitri Ramadani³, Nur Arrad Tenri Gangka⁴
¹²³⁴ *Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar*

Abstrak – Masa remaja merupakan masa yang paling mempengaruhi pembentukan karakter seseorang sehingga pada masa ini remaja juga menjadi rentan mengalami permasalahan psikologis. Hal ini terutama setelah terjadinya Pandemi Covid 19 dimana terjadi banyak sekali perubahan pola perilaku, baik dalam pendidikan maupun kehidupan pada umumnya. Salah satu permasalahan psikologis yang dialami oleh remaja saat ini adalah *subjective well-being* yang rendah. Banyak penelitian menunjukkan bahwa *compassion* memiliki pengaruh yang kuat terhadap kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, optimisme serta menurunkan kecemasan, depresi, dan *neurotic perfectionism*. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membantu siswa SMA 7 Pinrang untuk meningkatkan psychological well-being yang dimiliki dengan memberikan pelatihan *selfcompassion*, sehingga dengan demikian, diharapkan siswa SMA 7 Pinrang dapat terhindar dari permasalahan psikologis yang berat.

Kata kunci: Remaja, *Self Compassion*, *Subjective Wellbeing*.

Abstract – Adolescence is the period that most influences the formation of a person's character, so adolescents are also vulnerable to experiencing psychological problems. This is especially true after the COVID-19 pandemic, where there have been many changes in behavior patterns in education and life. One of the psychological problems experienced by teenagers today is low subjective well-being. Many studies show that compassion has a strong influence on psychological well-being, happiness, and optimism and reduces anxiety, depression, and neurotic perfectionism. Therefore, this community service aims to help SMA 7 Pinrang students improve their psychological well-being by providing self-compassion training, so it is hoped that SMA 7 Pinrang students can avoid serious psychological problems.

Keywords: *Adolescence*, *Self Compassion*, *Subjective Wellbeing*.

I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang paling mempengaruhi pembentukan karakter seseorang sehingga pada masa ini remaja juga menjadi rentan mengalami permasalahan psikologis. Permasalahan psikologis yang dialami oleh remaja saat ini yaitu *subjective well-being* yang rendah. Achmad dan Wahyudi (2022) mengemukakan di dalam penelitiannya bahwa selama masa pandemic covid 19, perkembangan psikososial anak dan remaja mengalami hambatan disebabkan karena banyaknya aktivitas yang dibatasi, harus berdiam diri di rumah dalam jangka waktu yang panjang, dan mengalami kekhawatiran yang berlebihan akan terkena penyakit sehingga mereka tidak dapat mengeksplor kehidupan sosialnya dengan bebas. Dari hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa

permasalahan tersebut berdampak pada rendahnya *subjective well-being* pada anak dan remaja.

Diener dan Diener (2008) mengemukakan bahwa kebahagiaan diartikan sebagai *subjective well-being* dalam bahasa ilmiah, karena hal tersebut merupakan cara individu mengevaluasi kehidupan dan kepentingan dalam hidupnya berdasarkan perasaan serta pemikiran. Keyes dan Lopez (2002) mengemukakan bahwa *subjective well-being* merupakan refleksi persepsi dan evaluasi individu mengenai kehidupannya yang mencakup keadaan afektif, fungsi sosial, dan fungsi psikologis. Diener, Lucas, dan Oishi (2002) mengemukakan bahwa *subjective well-being* merupakan konsep yang mencakup pengalaman individu terhadap emosi menyenangkan dan kepuasan hidup tinggi, serta perasaan negatif rendah. *Subjective well-being* merupakan evaluasi individu secara kognitif dan afektif mengenai kehidupannya. Evaluasi afektif meliputi reaksi emosional individu terhadap

peristiwa dalam hidupnya, sedangkan evaluasi kognitif berkaitan dengan kepuasan terhadap kehidupannya.

Neff (2009) mendefinisikan *compassion* sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri maupun orang lain saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Banyak penelitian menunjukkan bahwa *compassion* memiliki pengaruh yang kuat terhadap kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, optimisme serta menurunkan kecemasan, depresi, dan *neurotic perfectionism* (Neff & McGehee, 2009). *Self compassion* merupakan bentuk kecerdasan emosi, dapat digunakan untuk menghadapi kesulitan dalam mengelolah emosi. Kecerdasan emosi merupakan kondisi dimana seseorang mampu mengontrol perasaan dan emosi diri, mampu membedakan dan menggunakan informasi untuk berfikir dan bertindak.

SMAN 7 Pinrang merupakan sekolah menengah atas yang berdiri sejak 1999. Sekolah ini memiliki ratusan siswa-siswi. Begitu banyak prestasi yang ditorehkan berskala nasional. Proses belajar mengajar pun berjalan dengan normal seperti sekolah pada umumnya. Namun, sama dengan sekolah pada umumnya memiliki peserta didik yang melakukan permasalahan. Beberapa kasus permasalahan psikologis sendiri seperti penggunaan rokok di lingkungan sekolah, perasaan cemas yang berlebihan, hingga adanya kecenderungan perilaku *self-injury*.

Kecenderungan perilaku *self-injury* yang ada pada sekelompok siswa-siswi di sekolah ini. Ada beberapa bentuk *self-injury* yang dilakukan siswa diluar lingkup sekolah, seperti tidak makan meskipun sedang dalam kondisi lapar (tidak sedang diet), menarik rambut, mengurung diri, membenturkan kepala ke dinding, memukul kepala, memukul beberapa bagian tubuh, memukul tembok, hingga menyayat dengan silet. Kondisi ini disebabkan karena ketidakmampuan individu dalam mengelola tekanan yang dirasakan. Ada beberapa hal yang melatarbelakangi kondisi tersebut seperti masalah keluarga (peraturan yang sangat ketat, dan kesepian karena orang tua yang sibuk bekerja), masalah akademik, masalah percintaan, hingga masalah pertemanan. Meskipun kondisi ini tidak

terjadi di lingkup sekolah, namun biasanya dilakukan ketika berada di rumah.

Kehidupan sekelompok pelajar ini dalam kesehariannya menjadi pelajar terlihat normal sama seperti yang lain. Mereka terlihat ceria, mengikuti pembelajaran dengan tertib, bermain dengan temannya, bahkan ada yang tetap bisa mengukir prestasi dengan baik.

II. METODE YANG DIGUNAKAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian pelatihan. Modul workshop ini disusun berdasarkan hasil analisis situasi yang menggambarkan kebutuhan siswa. Adapun tahapan pelatihan yang akan dilakukan yaitu, *pre-post test*, metode ceramah, diskusi dan games.

1. Pre dan post-test

Pada sesi ini, peserta akan diberikan *tools* berupa skala pengukuran. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan. Proses ini merupakan tolak ukur pencapaian seberapa besar efektifitas penerapan *self compassion* dalam mengelola emosi pada siswa.

2. Ceramah

Pada sesi ceramah, pengabdian akan mengajak peserta untuk mengenali gambaran *self*, mengenal siapa aku? mengidentifikasi peran dan sub kepribadian, *johari window*, dialog pada diri, bertukar peran, *grounding*, dan tahap terakhir yaitu *compassion*.

3. Diskusi

Sesi ini peserta akan melakukan refleksi terkait dinamika psikologis yang muncul pada saat pelatihan. Harapan dari sesi ini dapat memberikan insight bagi peserta untuk mengenal, memahami dan memaafkan satu sama lain.

4. Games

Pada sesi ini peserta akan diberikan permainan untuk mencairkan kembali suasana agar menjadi hangat, sesi ini juga akan memberikan refleksi terkait pelatihan yang telah diberikan.

III. PELAKSANAAN DAN HASIL KEGIATAN

Kegiatan ini, dilaksanakan di SMAN 7 Pinrang. Kegiatan pelatihan ini menggunakan modul

self compassion sebagai acuan untuk pelaksanaan pelatihan.

PELAKSANAAN PROGRAM

Kegiatan pelatihan ini diikuti oleh siswa dan siswi SMAN 7 Pinrang.

a. Deskripsi partisipan yang mengikuti pelatihan

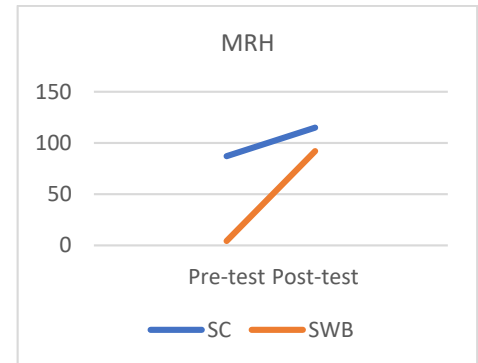
INISIAL	USIA	JENIS KELAMIN	SUKU
N	16	Perempuan	Bugis
N F	17	Perempuan	Bugis
NAN	16	Perempuan	Bugis
Nw	17	Perempuan	Bugis
Ns	18	Perempuan	Bugis
MS	17	Perempuan	Bugis
MRH	17	Laki-laki	Bugis
R	16	Perempuan	Bugis
DD	17	Perempuan	Bugis
NFh	17	Perempuan	Bugis
UZPH	17	Perempuan	Bugis
Ds	17	Perempuan	Bugis
ATPL	16	Perempuan	Bugis
NA	16	Perempuan	Bugis
MAR	18	Laki-laki	Bugis

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa terdapat 15 orang yang partisipan yang mengikuti kegiatan pelatihan *self-compassion*. Partisipan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol sebanyak 8 orang dan kelompok eksperimen sebanyak 7 orang. Partisipan yang mengikuti kegiatan pelatihan *self-compassion* ini berada pada usia 16 hingga 18 tahun. Partisipan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 13 orang dan 2 orang berjenis kelamin laki-laki. Semua partisipan

bersuku bangsa bugis. Partisipan berada pada kelas XI dan XII. Partisipan berasal dari jurusan IPA dan IPS.

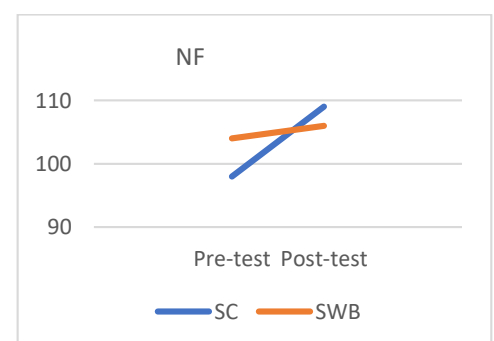
b. Deskripsi hasil pelatihan partisipan eksperimen

1) MRH



Berdasarkan gambar di atas, dapat dilihat bahwa partisipan mengalami perubahan *self-compassion* dan *subjective well-being* sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Perubahan ini dapat dilihat dengan adanya peningkatan *self-compassion* dan *subjective well-being* partisipan setelah mengikuti pelatihan. Pada hasil pengukuran *self-compassion*, nilai *pre-test* partisipan 87 dan nilai *post-test* 115. Pada hasil pengukuran *subjective well-being*, nilai *pre-test* partisipan 110 dan nilai *post-test* 114.

2) NF



Berdasarkan gambar di atas, dapat dilihat bahwa partisipan mengalami perubahan *self-compassion* dan *subjective well-being* sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Perubahan

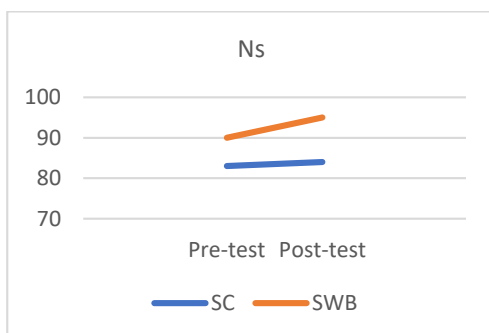
ini dapat dilihat dengan adanya peningkatan *self-compassion* dan *subjective well-being* partisipan setelah mengikuti pelatihan. Pada hasil pengukuran *self-compassion*, nilai *pre-test* partisipan 98 dan nilai *post-test* 109. Pada hasil pengukuran *subjective well-being*, nilai *pre-test* partisipan 104 dan nilai *post-test* 106.

3) N



Berdasarkan gambar di atas, dapat dilihat bahwa partisipan mengalami perubahan *self-compassion* dan *subjective well-being* sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Perubahan ini dapat dilihat dengan adanya penurunan *self-compassion* dan peningkatan *subjective well-being* partisipan setelah mengikuti pelatihan. Pada hasil pengukuran *self-compassion*, nilai *pre-test* partisipan 102 dan nilai *post-test* 88. Pada hasil pengukuran *subjective well-being*, nilai *pre-test* partisipan 113 dan nilai *post-test* 115.

4) Ns



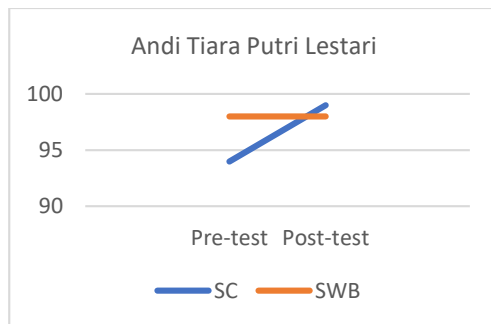
Berdasarkan gambar di atas, dapat dilihat bahwa partisipan mengalami perubahan *self-compassion* dan *subjective well-being* sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Perubahan ini dapat dilihat dengan adanya peningkatan *self-compassion* dan *subjective well-being* partisipan setelah mengikuti pelatihan. Pada hasil pengukuran *self-compassion*, nilai *pre-test* partisipan 102 dan nilai *post-test* 88. Pada hasil pengukuran *subjective well-being*, nilai *pre-test* partisipan 113 dan nilai *post-test* 115.

5) R



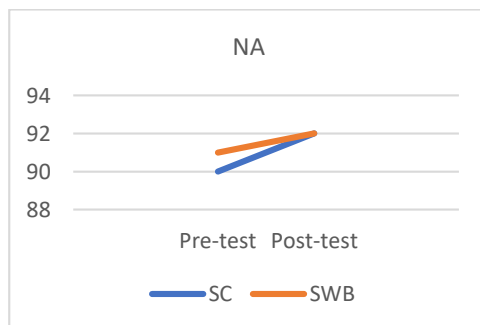
Berdasarkan gambar di atas, dapat dilihat bahwa partisipan mengalami perubahan *self-compassion* dan *subjective well-being* sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Perubahan ini dapat dilihat dengan adanya peningkatan *self-compassion* dan *subjective well-being* partisipan setelah mengikuti pelatihan. Pada hasil pengukuran *self-compassion*, nilai *pre-test* partisipan 73 dan nilai *post-test* 88. Pada hasil pengukuran *subjective well-being*, nilai *pre-test* partisipan 82 dan nilai *post-test* 83.

6) ATPL



Berdasarkan gambar di atas, dapat dilihat bahwa partisipan mengalami perubahan *self-compassion* dan *subjective well-being* sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Perubahan ini dapat dilihat dengan adanya peningkatan *self-compassion* dan *subjective well-being* partisipan setelah mengikuti pelatihan. Pada hasil pengukuran *self-compassion*, nilai *pre-test* partisipan 94 dan nilai *post-test* 99. Pada hasil pengukuran *subjective well-being*, nilai *pre-test* partisipan 98 dan nilai *post-test* 101.

7) NA



Berdasarkan gambar di atas, dapat dilihat bahwa partisipan mengalami perubahan *self-compassion* dan *subjective well-being* sebelum dan setelah mengikuti pelatihan. Perubahan ini dapat dilihat dengan adanya peningkatan *self-compassion* dan *subjective well-being* partisipan setelah mengikuti pelatihan. Pada hasil

pengukuran *self-compassion*, nilai *pre-test* partisipan 92 dan nilai *post-test* 90. Pada hasil pengukuran *subjective well-being*, nilai *pre-test* partisipan 91 dan nilai *post-test* 101.



Gambar 1. Sesi Pre-test



Gambar 2. Sesi Materi Self Compassion



Gambar 3. Sesi Praktik Self Compassion



Gambar 4. Sesi *Post-test*



Gambar 4. Sesi Foto Bersama Mitra

IV. KESIMPULAN

Kegiatan PKM pelatihan *self compassion* untuk meningkatkan *subjective wellbeing* yang dilakukan pada siswa SMAN 7 Pinrang menunjukkan hasil yang positif. Kegiatan pelatihan ini memberikan pengetahuan baru bagi siswa mengenai *self compassion* dan *subjective wellbeing*. Siswa juga mendapatkan pengalaman dan praktik latihan *self compassion* yang berguna untuk meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi dan meningkatkan *subjective well-being*. Siswa yang mengikuti pelatihan ini mengalami peningkatan *subjective wellbeing* yang ditandai dengan adanya peningkatan skor pre-test dan post-test. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan *self compassion* dapat meningkatkan *subjective wellbeing* siswa di SMAN 7 Pinrang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terimakasih kepada Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi yang telah memberikan hibah. Selanjutnya ucapan terima kasih kepada Ketua Lembaga Penelitian UNM dan Mitra PKM dalam hal ini adalah SMAN 7 Pinrang yang telah memberikan izin untuk menyelenggarakan kegiatan pelatihan. Pengabdian ini terselenggara dengan pembiayaan PNBPF Fakultas Psikologi Tahun Anggaran dengan nomor Kontrak: 145/UN36.11/LP2M/2023 sesuai SK Rektor Universitas Negeri Makassar nomor: 311/UN36/HK/2023 tanggal 15 Maret 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, H. R. & Wayudi, H. (2022). Hubungan stress akademik dan *subjective well-being* pada anak dan remaja selama pembelajaran daring. *J.Ris.Psikol* 1 (2). Hal 93-99. doi: 10.29313/jrp.vli2.460.
- Diener, E., & Diener, R. B. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Victoria: Blackwell Publishing.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Dalam C. R. Snyder., & J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, (hal. 63-73). New York: Oxford University Press.
- Fisher, S. (1988). Leaving Home: Homesickness And The Psychological Effects Of Change And Transition. Dalam S. Fisher & J. Reason (Ed.), *Handbook Of Life Stress, Cognition, And Health* (H.41-59). England: Wiley.
- Hurlock, E.B. 1997. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health. Dalam C. R. Snyder., & J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, (hal. 45-59). New York: Oxford University Press.
- Neff, K.D. 2009. The Role of Self-compassion In Development: A Healthier Way to Relate Oneself". *Human Development* 52: 211-214
- Neff, K & McGehee, P. 2009. Self-Identity, 225-240. *Self-Compassion and Psychological*

*Resilience Among Adolescents and Young
Adlts.* Psychological Press

- Seswita, Prima. 2013. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Dalam Menghadapi Stres Akademik Pada Mahasiswa UPI Perantau. *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia
- Theresia,G.S dan Hasanat,U.H. 2011. Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal. Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Vol 38,No1, 92-107