

GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PESERTA DIDIK SOSIAL EKONOMI KELAS BAWAH PADA JENJANG SMA NEGERI SE-KOTA BEKASI

Mutiara Azillah¹
Susi Fitri²

Abstrak

Individu sebagai makhluk sosial tentu tidak bisa dihindarkan dari yang namanya interaksi sosial di masyarakat. Adanya interaksi sosial ini akan mempengaruhi pembentukan sebuah kelompok. Kelas sosial telah hadir di hampir setiap masyarakat dan telah menjadi topic sentral dalam ilmu sosial selama berabad-abad. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana *self-compassion* yang dimiliki oleh peserta didik dengan kelas sosial bawah pada jenjang SMA Negeri se-Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bersifat deskriptif, bertujuan untuk melihat gambaran *self-compassion* pada peserta didik di Kota Bekasi. Hasil penelitian diperoleh kategorisasi data *self-compassion* menunjukkan bahwa mayoritas siswa dengan sosial ekonomi kelas bawah memiliki *self-compassion* pada taraf yang tinggi dengan persentase sebesar 65,1% atau 256 siswa dari total secara keseluruhan responden. Hal ini menggambarkan siswa mampu menerima ketidaksesuaian yang terjadi pada dirinya dan dihadapi dengan welas asih yang baik melainkan menghindar dan terputus dari kondisi tersebut. Ketika dihadapi pencarian solusi saat terjadinya suatu masalah yang menimpa, individu mampu menghindari pemikiran negatif. Serta tidak melebih-lebihkan suatu hal yang akan membuat individu tenggelam dalam masalahnya. Kecenderungan ini didasarkan pada beberapa kondisi di mana siswa perempuan dilaporkan lebih kritis terhadap diri sendiri daripada siswa laki-laki, dan siswa perempuan berpikir lebih banyak daripada siswa laki-laki tentang kejadian negatif di masa lalu, daripada menghadapinya. Secara rinci, *mindfulness* siswa laki-laki memiliki skor 16,28 dan siswa perempuan memiliki skor lebih rendah yaitu 16,24 keduanya berada dalam kategori tinggi.

Kata Kunci: Self-compassion, Ekonomi, Pendidikan, Siswa-Siswi

AN OVERVIEW OF SELF-COMPASSION FOR LOWER CLASS SOCIO-ECONOMIC STUDENTS AT THE STATE HIGH SCHOOL LEVEL THROUGHOUT BEKASI CITY

Abstract

The individual as a social being is certainly inevitable from the so-called social interaction in society. The existence of this social interaction will affect the formation of a group. Social class has been present in almost every society and has been a central topic in the social sciences for centuries. This study aims to find out how self-compassion is owned by students with lower social classes at the state high school level throughout Bekasi City. This study uses a descriptive quantitative method, aiming to see a picture of self-compassion in students in the city of Bekasi City. Hasil research obtained categorization of self-compassion data showed that the majority of students with lower class socioeconomics had self compassion at a high level with a percentage of 65.1% or 256 students from the total respondents. This describes the student being able to accept the discrepancies that occur in him or her face with feelings but rather avoiding and disconnecting from the condition. When faced with the search for a solution when a problem occurs, indivisu is able to avoid negative thinking. As

¹ Universitas Negeri Jakarta, mutiaraazillah_1715164594@mahasiswa.unj.ac.id

² Universitas Negeri Jakarta, susi.fitri@unj.ac.id

well as not exaggerating a thing that will make the individual immersed in his problems. This tendency is based on several conditions in which female students are reported to be more self-critical than male students, and female students think more than male students about negative events in the past, rather than dealing with them. In detail, the mindfulness of male students has a score of 16.28 and female students have a lower score of 16.24 both are in the high category.

Keywords: Self-compassion, Economy, Education, Students

PENDAHULUAN

Individu sebagai makhluk sosial tidak dapat dikecualikan dari apa yang disebut dengan interaksi sosial dalam masyarakat. Adanya interaksi sosial ini akan mempengaruhi pembentukan sebuah kelompok. Secara umum pengelompokan masyarakat Indonesia terbagi menjadi dua bentuk. Pertama, pengelompokan secara horizontal berupa deferensiasi dan Kedua, pengelompokan secara vertikal berupa stratifikasi sosial.

Kelas sosial merupakan suatu realitas sosial yang penting, bukan hanya sekedar suatu konsep teoritis saja, tetapi juga mengelompokkan mereka atas: Pertama, kekayaan dan penghasilan. Bahwa kekayaan dan penghasilan merupakan determinan kelas sosial yang penting disebabkan oleh perannya dalam memberikan gambaran tentang latar belakang keluarga dan cara hidup seseorang.

Kedua, pekerjaan. Pekerjaan merupakan salah satu indikator terbaik untuk mengetahui cara hidup seseorang, sehingga secara tidak langsung pekerjaan merupakan indikator terbaik untuk mengetahui kelas sosial seseorang. Ketiga, pendidikan. Kelas sosial dan pendidikan saling mempengaruhi sekurang-kurangnya dalam dua hal yaitu: 1) Pendidikan yang tinggi memerlukan uang dan motivasi. 2) Jenis dan tinggi-rendahnya pendidikan mempengaruhi jenjang dalam kelas sosial.

Pendidikan dianggap lebih penting karena tidak hanya melahirkan keterampilan kerja melainkan juga melahirkan perubahan mental, selera, minat, tujuan, cara berbicara dan perubahan dari keseluruhan cara hidup seseorang (Grossmann & Warnum, 2010). Selain dikenal adanya kelas-kelas sosial dalam masyarakat, terdapat pula unsur-unsur yang membentuk lapisan-lapisan masyarakat. Kedua unsur tersebut adalah status dan peranan.

Kelas sosial telah hadir di hampir setiap masyarakat dan telah menjadi topic sentral dalam ilmu sosial selama berabad-abad (Mark 1956 dalam Grossmann 2010). Dalam satu kelompok kebudayaan, ada pula perbedaan-perbedaan ideal yang berhubungan dengan cita-cita masing-masing, misalnya kelompok "Sosio-ekonomi". Pada kelompok ini, remaja kelas menengah dan atas biasanya dilatih untuk menentukan tujuan hari ke depannya dan dilatih untuk dapat menahan diri dari kenikmatan-kenikmatan yang sifatnya sementara dan mungkin mengganggu dalam mencapai tujuan yang dituju. Sedangkan remaja dari kelas bawah dilatih agar lebih cepat memperoleh hasil (Gunarsa & Gunarsa, 2003).

Pemaparan yang berkaitan status sosial ekonomi oleh Batson & Shaw 1991 (dalam Stellar, Kraus, Manzo, & Keltner, 2012), bahwa di Amerika mahasiswa yang berada di kelas bawah akan mengalami lebih banyak belas kasih terhadap diri mereka sendiri. Sebagai contoh, individu kelas bawah cenderung berperilaku dengan lebih banyak amal dan kemurahan hati daripada individu kelas atas. Pendapat ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan (Stellar, Kraus, Manzo, & Keltner, 2012), penelitiannya memberikan bukti yang menunjukkan bahwa individu kelas bawah dapat menunjukkan dua respon berbeda terhadap pikiran buruk dari masalah yang menimpa individu. Individu kelas bawah merespon dengan reaksi melawan yang lebih besar terhadap pikiran buruk tersebut.

Ketika orang lain menderita, individu kelas bawah yang lebih waspada akan langsung menyesuaikan diri terhadap masalah yang menimpa, dan kemudian mereka bisa merespon suatu masalah dengan belas kasih yang lebih besar daripada rekan-rekan mereka dari kelas atas.

Melihat Kota Bekasi yang tumbuh dengan pesat, baik dari segi pembangunan fisik atau pun pertumbuhan penduduk. Angka kemiskinan di kota Bekasi masih terbilang tinggi menurut Survei Ekonomi Nasional (SUSENAS) Maret 2019 lalu mencatat angka kemiskinan di Kota Bekasi sebanyak 113.000 orang. Meskipun demikian, jumlah penduduk miskin Kota Bekasi perlahan mengalami penurunan pada empat tahun terakhir. Penurunan signifikan ditunjukkan pada rentang tahun 2016 menuju tahun 2017. Pada bulan Maret tahun 2019 lalu, persentase penduduk miskin turun 0,30 persen, atau sebanyak 6.000 jiwa. Namun tetap saja, angka 113.000 masih terbilang cukup besar untuk sebuah kota ini.

Penelitian Adine, Rahmatika, & Listiyandini (2018) mengenai peran *self-compassion* terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja miskin di Jakarta, menyatakan bahwa *self-compassion* berperan signifikan terhadap masing-masing dimensi kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja miskin di Jakarta, terutama pada dimensi kesejahteraan psikologis. Berdasarkan peneliti tersebut, ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki peran terhadap dimensi kesejahteraan psikologis sebesar 0,161 atau 16,1%.

Berdasarkan studi Neff & Beretvas (2012) pembahasan literatur menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat membantu seseorang memiliki hubungan yang lebih sehat. Orang dengan rasa welas asih yang tinggi merasa bahagia dan mampu mengungkapkan pikiran mereka saat memimpin hubungan.. *Self-compassion* juga memiliki keterkaitan yang tinggi dengan kesejahteraan hubungan interpersonal (Yarnell & Neff, 2013). Seseorang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi mampu mengatasi konflik yang terjadi di dalam hubungan, apabila individu membuat kesalahan dalam hubungan tersebut maka individu cenderung menerima kesalahan dan individu akan menerima tanggung jawab atas kesalahan yang telah dilakukan (O'Leary, 2007).

Dengan begitu individu akan cenderung lebih meminta maaf sehingga konflik didalam hubungan tersebut lebih mudah diperbaiki. Berdasarkan penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa *self-compassion* memiliki peran yang signifikan karena *self-compassion* itu sendiri dapat memberikan kontribusi dalam

hubungan interpersonal serta membentuk relasi atau hubungan yang lebih sehat dan membuat individu merasa bahagia. Yarnell & Neff (2013) menambahkan bahwa dengan memiliki *self-compassion* yang tinggi, maka remaja lebih mungkin untuk menyelesaikan konflik dan melakukan kompromi dengan kedua orang tua mereka. Dengan demikian remaja mampu menyelesaikan konflik yang terjadi menggunakan cara yang sehat dan produktif.

Hasil penelitian berikut juga konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Akin, Kayis, dan Satici (dalam Adine, Rahmatika, & Listiyandini, 2018) menyatakan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan dukungan sosial dan teman sebaya. Sebagai contoh, kelompok sosial dalam persebayaan mengajarkan mobilitas sosial. Remaja dari kelas sosial bawah bergaul akrab dengan anak-anak dari kelas sosial menengah dan kelas sosial atas. Melalui pergaulan di dalam lingkungan kelompok sebaya itu remaja dari kelas sosial bawah menangkap nilai-nilai, cita-cita, dan pola-pola tingkah laku remaja dari golongan kelas menengah dan atas sehingga remaja dari kelompok kelas sosial bawah memiliki motivasi untuk mobilitas sosial (Vembriarto, 2003). Contoh lain dari Mark 1954 (dalam Santrock 2003) pada suatu perbandingan antar kelompok remaja dari kelas menengah dan kelas bawah, remaja dari kelas bawah menunjukkan tingkah laku agresi terhadap teman sebaya yang memiliki status lebih rendah dibandingkan rekannya yang berada dari kelas menengah. Selain itu remaja dari kelas menengah dalam kelompok teman sebaya, lebih sering mengambil peran pemimpin dalam organisasi formal seperti dewan siswa, kelompok kehormatan, kelompok persaudaraan antar siswa, dan seterusnya.

Oleh karena itu *self-compassion* dapat memberikan kontribusi terhadap hubungan dengan orang tua dan kemandirian pada remaja itu sendiri, sehingga dengan adanya penelitian *self-compassion* ini agar dapat menjelaskan bagaimana individu tersebut mampu bertahan, memahami, dan menyadari makna dari sebuah kesulitan sebagai hal yang positif. Dengan demikian penelitian ini dapat menjadi literatur tambahan mengenai bagaimana gambaran *self-compassion* peserta didik jenjang SMA Negeri di Kota Bekasi berdasarkan status sosial ekonomi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah salah satu komponen penting dalam penelitian yang berguna untuk membatasi penelitian dengan batasan-batasan yang sangat cermat untuk menjaga agar pengetahuan yang diperoleh dari penelitian dapat memiliki keilmiah yang tinggi (Hadi, 2000). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bersifat deskriptif, bertujuan untuk melihat gambaran *self-compassion* pada peserta didik di Kota Bekasi.

Metode deskriptif merupakan metode yang memiliki tujuan untuk menyajikan fakta secara sistematis dan akurat sehingga dapat lebih mudah dipahami dan disimpulkan (Azwar S., 2013). Metode deskriptif dipilih karena penelitian bermaksud untuk mendeskripsikan, menganalisis kecenderungan *self-compassion* peserta didik, serta mengetahui kondisi objektif sekolah dan faktor penghambat juga penunjang penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling sehingga peneliti dapat merancang suatu program bimbingan yang layak dan visibel untuk digunakan dan diterapkan di lokasi penelitian.

HASIL PENELITIAN



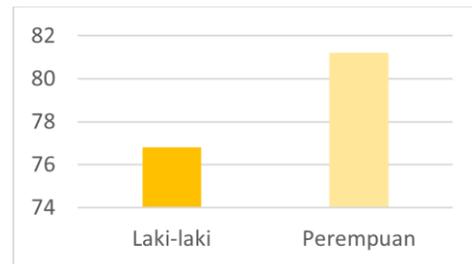
Grafik 1.1 Hasil Deskripsi Data Responden Grafik Rincian Responden

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *multistage random sampling* atau gugus bertahap.



Grafik 1.2 Persentase *Self-Compassion* Siswa

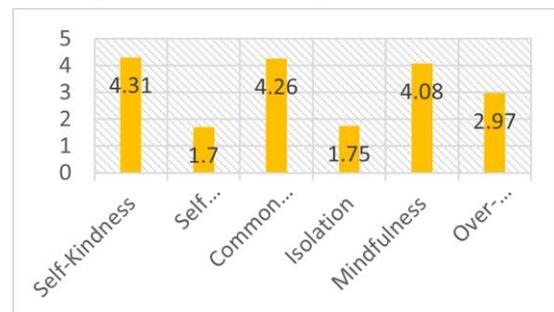
Berdasarkan persentase data di atas, terlihat bahwa *self-compassion* siswa mayoritas menduduki kategori tinggi. Hasil penelitian didapatkan dari hasil rata-rata item per-aspek, sebesar 3,16 yang masuk kedalam kategori tinggi dengan rentang skor 83.3 - 96. Pada keseluruhan data *self-compassion*, menempati kategorisasi tinggi yang memperoleh jumlah sebanyak 256 sampel dengan presentase sebesar 65,1%.



Grafik 1.3 *Self-Compassion* Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

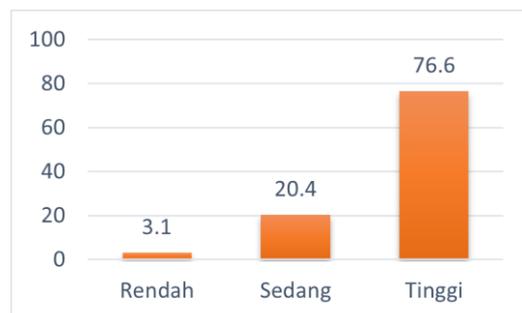
Berdasarkan grafik, *self-compassion* siswa laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang meski demikian juga ada kecenderungan skor siswa perempuan lebih tinggi daripada skor siswa laki-laki dengan selisih sebanyak 4,4.

Deskripsi Data Per Komponen



Grafik 1.4 Rata-Rata Komponen *Self Compassion*

Berdasarkan hasil tabel dan grafik, terdapat tiga komponen berada dalam kategori tinggi, satu komponen berada dalam kategori sedang, dan dua komponen berada dalam kategori rendah.

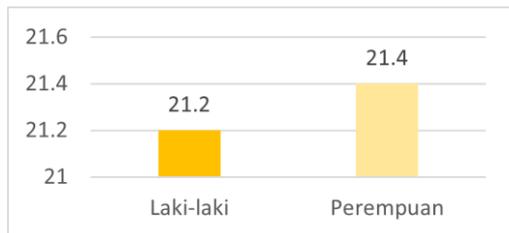


Grafik 1.5 Rata-Rata Komponen *Self-Kindness*

Berdasarkan hasil data berikut, terlihat *self-kindness* yang diperoleh siswa menduduki kategorisasi tinggi. Adapun di bawah ini disajikan juga data *self-kindness* berdasarkan jenis kelamin dalam tabel dan grafik.

Jenis Kelamin	Skor	Kategorisasi
Laki-laki	21,2	Tinggi
Perempuan	21,4	Tinggi

Tabel 1.6 *Self-Kindness* Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

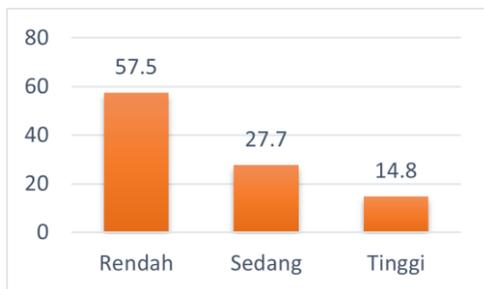


Grafik *Self-Kindness* Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel dan grafik berikut, *self-kindness* siswa laki-laki dan perempuan berada pada kategori tinggi meskipun ada kecenderungan skor siswa perempuan lebih tinggi daripada skor siswa laki-laki dengan selisih sebanyak 0,02.

Self Judgement

Tabel Persentase *Self Judgment* Peserta Didik Sosial Ekonomi Kelas Bawah SMA Negeri yang Berada di Kota Bekasi

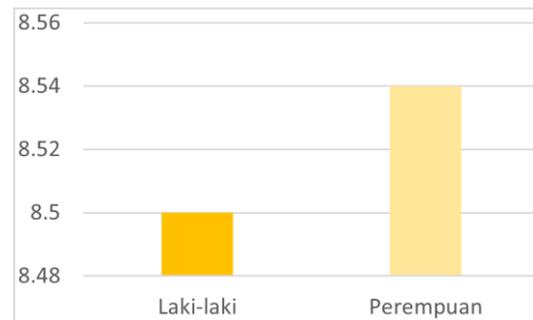


Grafik Rata-Rata Komponen *Self Judgment*

Berdasarkan hasil data berikut, terlihat *self-judgement* yang diperoleh siswa menduduki kategorisasi rendah. Adapun di bawah ini terlampir juga data *self-judgement* berdasarkan jenis kelamin dalam tabel dan grafik.

Jenis Kelamin	Skor	Kategorisasi
Laki-laki	8,50	Sedang
Perempuan	8,54	Sedang

Tabel *Self-Judgement* Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin



Grafik *Self-Judgement* Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

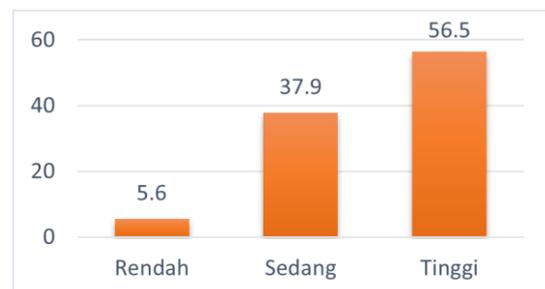
Berdasarkan tabel dan grafik berikut, *self-judgement* siswa laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang meskipun ada kecenderungan skor siswa perempuan lebih tinggi daripada skor siswa laki-laki dengan selisih sebanyak 0,04.

Common Humanity

Tabel Presentase *Common Humanity* Peserta Didik Sosial Ekonomi Kelas Bawah SMA Negeri yang Berada di Kota Bekasi

Rentang Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$X < 12,6$	Rendah	22	5,6%
$12,6 \leq X \leq 16,3$	Sedang	149	37,9%
$X \geq 16,3$	Tinggi	222	56,5%

Rentang Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$X < 8,3$	Rendah	226	57,5%
$8,3 \leq X \leq 11,6$	Sedang	109	27,7%
$X \geq 11,6$	Tinggi	58	14,8%



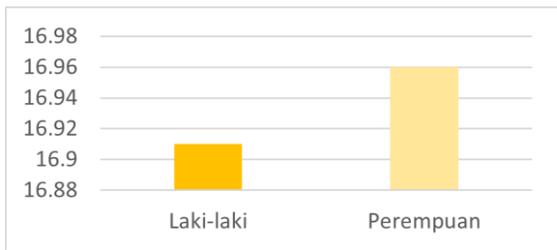
Grafik Rata-Rata Komponen *Common Humanity*

Berdasarkan hasil data berikut, terlihat *common humanity* yang diperoleh siswa

menduduki kategorisasi tinggi. Adapun di bawah ini terlampir juga data *common humanity* berdasarkan jenis kelamin dalam tabel dan grafik.

Tabel *Common Humanity* Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Skor	Kategorisasi
Laki-laki	16,91	Tinggi
Perempuan	16,96	Tinggi



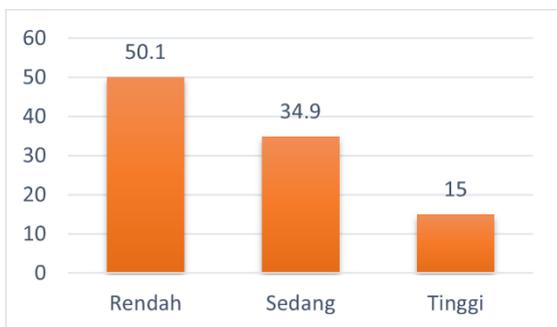
Grafik *Common Humanity* Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Berlandaskan tabel dan grafik berikut, *common humanity* siswa laki-laki dan perempuan berada pada kategori tinggi meskipun ada kecenderungan skor siswa perempuan lebih tinggi daripada skor siswa laki-laki dengan selisih sebanyak 0,06.

Isolation

Rentang Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$X < 6,7$	Rendah	197	50,1%
$6,7 \leq X \leq 9,3$	Sedang	137	34,9%
$X \geq 9,3$	Tinggi	59	15%

Tabel Persentase *Isolation* Peserta Didik Sosial Ekonomi Kelas Bawah SMA Negeri yang Berada di Kota Bekasi



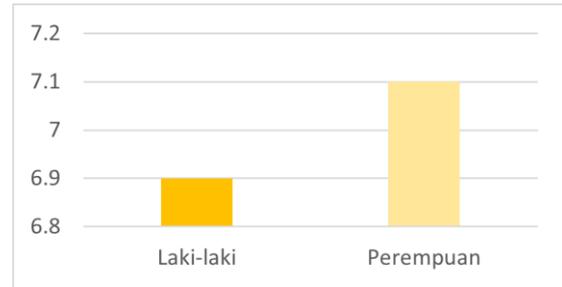
Grafik Rata-Rata Komponen *Isolation*

Berdasarkan hasil data berikut, terlihat *isolation* yang diperoleh siswa menduduki

kategorisasi rendah. Adapun di bawah ini terlampir juga perolehan data *isolation* berdasarkan jenis kelamin dalam tabel dan grafik.

Jenis Kelamin	Skor	Kategorisasi
Laki-laki	6,9	Sedang
Perempuan	7,1	Sedang

Tabel *Isolation* Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin



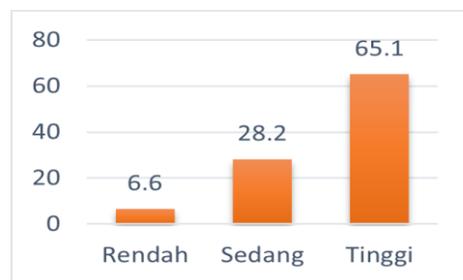
Grafik *Isolation* Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Berlandaskan tabel dan grafik berikut, *isolation* siswa laki-laki dan perempuan berada pada kategori tinggi meskipun ada kecenderungan skor siswa perempuan lebih tinggi daripada skor siswa laki-laki dengan selisih sebanyak 0,02.

Mindfulness

Rentang Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$X < 12$	Rendah	31	7,8%
$12 \leq X \leq 16$	Sedang	145	36,9%
$X \geq 16$	Tinggi	217	55,3%

Tabel Persentase *Mindfulness* Peserta Didik Sosial Ekonomi Kelas Bawah SMA Negeri yang Berada di Bekasi



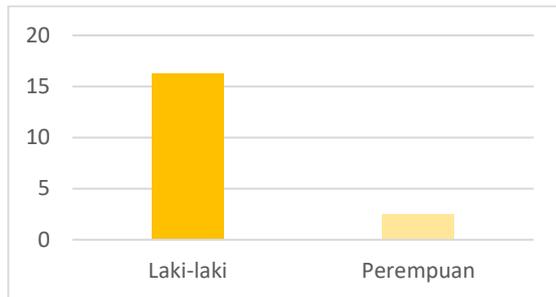
Grafik Rata-Rata Komponen *Mindfulness*

Berdasarkan hasil data berikut, terlihat *mindfulness* yang diperoleh siswa menduduki kategorisasi tinggi. Adapun di bawah ini terlampir juga perolehan data *mindfulness*

berdasarkan jenis kelamin dalam tabel dan grafik.

Jenis Kelamin	Skor	Kategorisasi
Laki-laki	16,28	Tinggi
Perempuan	16,24	Tinggi

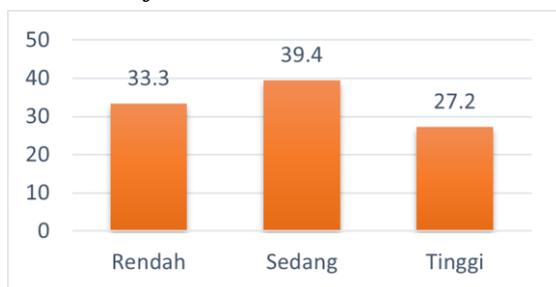
Tabel *Mindfulness* Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin



Grafik *Mindfulness* Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

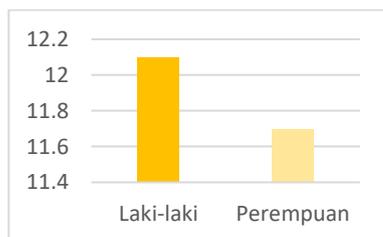
Berlandaskan tabel dan grafik berikut, *mindfulness* siswa laki-laki dan perempuan berada pada kategori tinggi meskipun ada kecenderungan skor siswa laki-laki lebih tinggi daripada skor siswa perempuan dengan selisih sebanyak 0,04.

Over-Identified



Grafik Rata-Rata Komponen *Over-Identified*

Berdasarkan hasil data berikut, terlihat *over-identified* yang diperoleh siswa menduduki kategorisasi sedang. Adapun di bawah ini terlampir juga perolehan data *over-identified* berdasarkan jenis kelamin dalam tabel dan grafik.



Grafik *Over-identified* Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Berlandaskan tabel dan grafik berikut, *over-identified* siswa laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang meskipun ada kecenderungan skor siswa laki-laki lebih tinggi daripada skor siswa perempuan dengan selisih sebanyak 0,05.

Pembahasan

Berdasarkan pemaparan deskripsi *self-compassion* yang telah dijelaskan sebelumnya, siswa di SMA Negeri se-Kota Bekasi berada pada kategorisasi tinggi dengan skor rata-rata sebesar 3,16 sejumlah 256 sampel dengan presentase sebesar 65,1%. Menurut Neff & Knox (2017) hal ini menunjukkan siswa dari sosial ekonomi kelas bawah, yang berada dalam kategori tinggi cenderung lebih memiliki rasa untuk peduli terhadap diri sendiri, memahami diri sendiri, memberikan kenyamanan pada diri sendiri serta saat mendapati masa-masa sulit, penderitaan, kesedihan, kegagalan dan ketidaksempurnaan atau tantangan, cukup bisa menetralkan suasana hati untuk dirinya sendiri dengan lebih lapang menerimanya.

Siswa dengan sosial ekonomi kelas bawah pada lingkungan sosialnya mampu mengakui ketidaksempurnaan yang dimiliki oleh setiap manusia, mengakui bahwa kegagalan pasti pernah dialami oleh setiap manusia, mengakui setiap manusia pernah membuat kesalahan serta mampu mengakui setiap manusia mengalami tantangan hidup. Apalagi bagi mereka yang berada di sosial ekonomi kelas bawah kegagalan sering mampir pada hidup mereka, tetapi ketika menghadapi hal seperti itu dengan didapati *self compassion* pada diri mereka yang tinggi, siswa tidak bersikap menyerang pada kekurangan yang dimiliki dirinya, tidak mencaci kekurangan diri saat masa-masa sulit.

Siswa tidak merasa terpisah oleh pengalaman ketidaksempurnaan. Siswa juga menyadari pengalaman menyakitkan pada seseorang dengan cara yang seimbang, tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan serta tidak melebih-lebihkannya. Siswa tidak mudah terbawa oleh situasi/keadaan yang menyedihkan/menyakitkan serta tidak melebih-lebihkan situasi yang akan membuat siswa larut dalam masalah. Menurut Stellar, Kraus, Manzo, & Keltner (2012) individu dari sosial ekonomi kelas bawah dengan *self-compassion* tinggi, mereka mampu merespon dan menyesuaikan diri terhadap suatu masalah

dengan belas kasih yang lebih besar daripada rekan-rekan mereka dari kelas atas.

Hasil kategorisasi data *self-compassion* menunjukkan bahwa mayoritas siswa dengan sosial ekonomi kelas bawah memiliki *self-compassion* pada taraf yang tinggi dengan persentase sebesar 65,1% atau 256 siswa dari total secara keseluruhan. Pemahaman yang dimiliki siswa dari sosial ekonomi kelas bawah, bahwa segala tantangan, masalah dan kesulitan yang dihadapi merupakan pengalaman hidup yang dirasakan oleh siswa yang dapat menjadi salah satu faktor tingginya *self-compassion*. Siswa dari sosial ekonomi kelas bawah memahami keterhubungan pengalaman hidup dengan orang lain khususnya teman sebaya yang memiliki kelas sosial yang sama dengan dirinya, sehingga siswa tidak merasa hanya dirinya yang mengalami tantangan, kesulitan dan masalah selama menghadapi masa-masa sulit.

Menghasilkan *Self-kindness* (4,31) sebagai kategori tertinggi, dan disusul oleh *Common Humanity* (4,26) *Mindfulness* (4,08) menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingginya *self-compassion* siswa dari sosial ekonomi kelas bawah. Dalam penelitian ini, menggambarkan bahwa siswa dapat mencerminkan bagaimana individu berhubungan dengan diri mereka sendiri serta orang lain dan dapat lebih mudah untuk mengelola kondisi mental yang sedang siswa alami. Karena dalam keterkaitannya, siswa dapat melindungi diri atas perasaan atau emosi yang dipilihnya.

Responden paling banyak pada penelitian ini adalah jenis kelamin perempuan sebanyak 283 sampel dengan presentase 72%. Sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 110 sampel dengan presentase 28%. Hasil tersebut berbeda dengan teori yang menjelaskan bahwa perempuan cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki, karena pemikiran perempuan yang jauh lebih penuh dibandingkan laki-laki sehingga perempuan sering menderita depresi dan kecemasan lebih kompleks dibandingkan laki-laki (Neff, 2003).

Self-Compassion siswa laki-laki dengan skor 76,8 didapati lebih rendah dibandingkan dengan siswa perempuan dengan skor 81,2. Dapat dikategorikan bahwa *Self-Compassion* berdasarkan jenis kelamin siswa berada pada

kategori sedang. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Pommier (2010), memprediksi bahwa perempuan memiliki *Self-Compassion* lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini terjadi dikarenakan perempuan dinilai memiliki perasaan empati terhadap orang di sekitarnya lebih besar dibandingkan dengan laki-laki dan perasaan empati merupakan salah satu konsep yang erat kaitannya dengan *compassion* sehingga tidak menutup kemungkinan tingkat *Self-Compassion* perempuan lebih tinggi.

Namun terdapat temuan menarik, di samping empat komponen jenis kelamin perempuan menduduki kategori tinggi yaitu *Self-Kindness* laki-laki (21,2) dan perempuan (21,4), *Self-Judgement* laki-laki (8,50) dan perempuan (8,54), *Common Humanity* pada laki-laki (16,91) dan perempuan (16,96), *Isolation* pada laki laki (6,9) dan perempuan (7,1). Sementara terdapat dua komponen lainnya jenis kelamin laki-laki menduduki kategori tinggi yaitu *Mindfulness* yang dimiliki siswa laki-laki sebesar (16,28) dan perempuan (16,24), juga *Over-Identified* yang dimiliki siswa laki-laki sebesar (12,1) dan perempuan (11,7).

Hal ini dapat dilihat *mindfulness* pada siswa laki-laki lebih sering diterapkan, menjadikan individu tidak terlalu tenggelam dengan pikiran atau perasaan negatif. Oleh karena itu, *mindfulness* membantu individu untuk membentuk respon yang benar dan objektif terhadap suatu permasalahan (Neff, 2011). Sementara pada perempuan yang lebih mudah tenggelam pada perasaan atas situasi yang menyimpannya dengan kategori *mindfulness* yang rendah. Penelitian Albertson, Neff, & Dill-Shackleford (2014) menemukan bahwa *self-compassion* dapat ditingkatkan dengan mendengarkan *podcast* mengenai meditasi dan *self-compassion*.

Dengan mendengarkan secara aktif selama tiga minggu *podcast* ini berpengaruh pada citra diri individu, khususnya pada wanita yang cenderung melakukan kritik diri lebih banyak daripada laki-laki. Aktivitas ini dapat menurunkan kecewaan diri salah satunya atas tubuh yang dimiliki. Selain itu ada pula Program Pelatihan *Mindful Self-Compassion* (MSC) dapat meningkatkan *self-compassion* sebesar 43% dan membantu untuk meningkatkan *compassion for others*, serta

terhindarnya dari perasaan depresi, cemas, dan *emotional avoidance*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kategorisasi data *self-compassion* menunjukkan bahwa mayoritas siswa dengan sosial ekonomi kelas bawah memiliki *self compassion* pada taraf yang tinggi dengan persentase sebesar 65,1% atau 256 siswa dari total secara keseluruhan responden. Hal ini menggambarkan siswa mampu menerima ketidaksesuaian yang terjadi pada dirinya dihadapi dengan perasaan yang tenang, sehingga membuat individu membuka kesadaran diri melainkan menghindar dan terputus dari kondisi tersebut. Ketika dihadapi pencarian solusi saat terjadinya suatu masalah yang menimpa, individu mampu menghindari pemikiran negatif. Serta tidak melebih-lebihkan suatu hal yang akan membuat individu tenggelam dalam masalahnya.

Self-compassion siswa laki-laki memiliki skor 76,8 dengan persentase 54,5% atau 110 dari jumlah keseluruhan siswa laki-laki. Kemudian, siswa perempuan memperoleh skor 81,2 atau cenderung lebih tinggi 4,4 dari skor siswa laki-laki dengan persentase 55,01% atau 283 dari jumlah keseluruhan siswa perempuan. Kecenderungan ini didasarkan pada beberapa kondisi di mana siswa perempuan dilaporkan lebih kritis terhadap diri sendiri daripada siswa laki-laki, dan siswa perempuan berpikir lebih banyak daripada siswa laki-laki tentang kejadian negatif di masa lalu, daripada menghadapinya.

Hasil penelitian berdasarkan komponen, terdapat tiga komponen yang menduduki kategori tinggi adalah *self-kindness* (4,31) dengan persentase 76,6% atau 301 dari keseluruhan jumlah responden. Secara rinci, *self-kindness* siswa laki-laki memiliki skor 21,2 dan siswa perempuan memiliki skor 21,4 yang mana keduanya juga menduduki kategori tinggi. *Common humanity* (4,26) dengan presentase sebesar 56,5% atau 222 dari keseluruhan jumlah responden. Secara rinci, *common humanity* siswa laki-laki memiliki skor 16,91 dan siswa perempuan memiliki skor 16,96, yang mana keduanya termasuk dalam kategori tinggi. *Mindfulness* (4,08) dengan presentase 65,1% atau 256 dari keseluruhan jumlah responden. Secara rinci, *mindfulness*

siswa laki-laki memiliki skor 16,28 dan siswa perempuan memiliki skor lebih rendah yaitu 16,24 keduanya berada dalam kategori tinggi.

Selanjutnya, satu komponen berada pada kategori sedang, yaitu *over-identified* (2,97) dengan perhitungan 39,4% atau 155 dari keseluruhan jumlah responden, secara rinci *over-identified* siswa laki-laki 12,1 dan siswa perempuan 11,7 keduanya dalam kategori sedang. Kemudian, dua komponen berada pada kategori rendah yaitu *self-judgement* (1,70) dengan perhitungan 57,5% atau 226 dari keseluruhan jumlah responden, secara rinci *self-judgement* siswa laki-laki 8,50 dan siswa perempuan 8,54 keduanya termasuk dalam kategori sedang. Terakhir *isolation* (1,75) dengan perhitungan 50,1% atau 197 dari keseluruhan jumlah respon, merinci *isolation* siswa laki-laki 6,19 dan siswa perempuan 7,1 keduanya dalam kategori sedang. Perolehan selisih skor yang didapat dari antar komponen ini, hal ini didasarkan pada karakteristik perkembangan siswa sebagai remaja, peran orang tua siswa di rumah, dan manajemen stres pribadi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adine, P. A., Rahmatika, R., & Listiyandini, R. A. (2018). Peran *self-compassion* terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja miskin di Jakarta. *Prosiding Seminar Nasional 2018 Fakultas Psikologi Undip*, 20-40.
- Azwar, S. (2013). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Grossmann, I., & Warnum, M. E. (2010). Social class, culture, and cognition. *Social Psychological and Personality Science*, 1-9.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. (2003). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi research*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Muin, I. (2004). *Sosiologi*. Jakarta: Erlangga.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of scale to measure *self-compassion*. *Self and Identity*, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). *Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy*

- attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. D. (2009). Self-compassion. In M. Leary, & R. Hoyle, *Handbook of Individual Differences in Social Behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer, & R. Siegel, *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D., & Beretvas, N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 1-21.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). *Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan* (Vol. 39). *Journal of Cross-Cultural Psychology*: 267-285.
- O'Leary. (2007). *The physiologic basis of surgery*. Philadelphia: Lippincort Company.
- Rananto, H. W., & Hayati, F. (2017, Januari). Hubungan antara self-compassion dengan prokstinasi pada siswa sma nasima semarang. *Jurnal Empati*, 6, 232-238.
- Stellar, J. E., Kraus, M. W., Manzo, V. M., & Keltner, D. (2012). Class and compassion: Socioeconomic factors predict responses to suffering. *American Psychological Association*, 12(3), 449-459.
- Stephens, N. M., Fryberg, S. A., & Markus, H. R. (2011). When choice does not equal freedom. *Social Psychological and Personality Science*(2), 33-41.
- Vembriarto. (2003). *Sosiologi pendidikan*. Jakarta: PT Gramedia Widia Sarana.
- Wahyuni, R. B., Soesilowati, E., & Banowati, E. (2016). Gaya hidup remaja kelas menengah kota pekalongan. *Journal of Educational Social Studies*, 5(2), 97-103.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions. *Self and Identity*, 12, 146-159.