

PELATIHAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP ATTITUDE SISWA SMP KRISTEN TOMOHON

Putri Oktavia Tahir

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: 20101055@unima.ac.id

Mersty E. Rindengan

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Negeri Manado
Email: merstyrindengan@unima.ac.id

Marssel M. Sengkey

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: mmsengkey@unima.ac.id

Abstrak: *Self-compassion* merupakan sikap positif dan kasih sayang terhadap diri sendiri, sedangkan attitude merupakan sikap mental yang dimiliki seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah pelatihan *self-compassion* dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap attitude siswa SMP Kristen Tomohon. Populasi dan sampel dalam penelitian ini yaitu kelas 8a dan 8b SMP Kristen Tomohon dimana pengambilan sampel menggunakan teknik cluster sampling. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode quasi-experimental design (kuasi-eksperimen) yang menggunakan jenis penelitian pre-test and post-test with non-equivalent control-group design. Hasil penelitian menunjukkan Pelatihan *Self-Compassion* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan attitude siswa SMP Kristen Tomohon yang dapat dilihat dari hasil analisis paired sample t-test yang memperoleh nilai sig. (2 tailed) sebesar $0.000 < 0.05$. Adapun tingkat attitude siswa pada pada kelompok eksperimen dilihat dari rata-ratanya mengalami kenaikan sebesar 21,91%, dimana pada masing-masing aspeknya yaitu afektif sebesar 26,61%, kognitif sebesar 25,42% dan konatif sebesar 15%.

Kata Kunci: *Self-Compassion, attitude, Quasi-Experimental Design*

Abstract: *Self-compassion is a positive attitude and affection towards oneself, while attitude is the mental attitude that a person has in everyday life. The aim of this research is to find out whether self-compassion training can have a significant influence on the attitudes of Tomohon Christian Middle School students. The population and sample in this study were classes 8a and 8b of Tomohon Christian Middle School where sampling used a cluster sampling technique. This research uses quantitative research with a quasi-experimental design method (quasi-experiment) which uses a pre-test and post-test type of research with non-equivalent control-group design. The research results show that Self-Compassion Training has a significant effect in improving the attitude of Tomohon Christian Middle School students, which can be seen from the results of the paired sample t-test analysis which obtained a sig. (2 tailed) of $0.000 < 0.05$. The attitude level of students in the experimental group can be seen from an average increase of*

21.91%, where each aspect is affective by 26.61%, cognitive by 25.42% and conative by 15%.

Keywords: *Self-Compassion, attitude, quasi-experimental design*

PENDAHULUAN

Dalam buku yang berjudul “*Attitude is Everything*”, Jeff Keller mengemukakan attitude sebagai sikap mental yang dimiliki seseorang dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Attitude mencakup cara berbicara, bertindak, dan memperlakukan orang lain. Travers, Gagne, dan Cronbach memberi suatu batasan tentang sikap yang mana bahwa sikap mempunyai tiga komponen utama yang saling berhubungan yaitu Kognitif (Pengetahuan, pikiran, dan kepercayaan), Afektif (Emosional), dan Konatif (Kecenderungan bertindak). (Umam, 2013)

Siswa SMP berada pada rentang usia remaja, dimana dalam (Sengkey, dkk, 2022) masa remaja ini merupakan fase peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada fase ini, akan ada tantangan yang dapat menyebabkan penyesuaian yang negatif di kalangan remaja. Keberhasilan remaja mengatasi kesulitan yang berkaitan dengan kebutuhannya baik internal maupun eksternal, sangat dipengaruhi oleh kematangan pribadinya.

Sikap siswa dapat mempengaruhi perilaku dan prestasi akademik. Sikap yang positif dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri siswa, sedangkan sikap yang negatif dapat menurunkan motivasi dan kepercayaan diri siswa.

Pelatihan *self-compassion* itu sendiri dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk mengatasi kegagalan dan kelemahan diri sendiri dengan cara yang lebih positif dan konstruktif. Dengan demikian, pelatihan *self-compassion* dapat meningkatkan attitude siswa dan

membantu mereka mencapai potensi akademik dan sosial yang lebih baik.

Pelatihan *self-compassion* terhadap attitude siswa SMP merupakan topik yang relevan untuk diteliti karena *self-compassion* memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup, mengembangkan kemampuan untuk mengatasi kegagalan dan kelemahan diri sendiri dengan cara yang lebih positif dan konstruktif, mengurangi burnout, dan membantu remaja menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Oleh karena itu, pelatihan *self-compassion* pada siswa SMP dapat memberikan manfaat dalam membentuk sikap dan perilaku yang lebih positif, sehingga dapat meningkatkan attitude siswa dan membantu mereka mencapai potensi akademik dan sosial yang lebih baik.

Kristin Neff, dalam bukunya yang berjudul “*The Proven Power Of Being Kind To Your Self*” menyebutkan bahwa *Self-compassion* memiliki tiga aspek penting diantaranya yaitu *Self-kindness*, *Common Humanity*, dan *Mindfulness*.

Dalam konteks pendidikan, *self-compassion* juga dapat berperan sebagai sikap pereduksi perilaku agresi relasi remaja di sekolah. Pendidikan merupakan investasi untuk pengembangan sumber daya manusia dimana peningkatan kemampuan dan kecakapan manusia merupakan faktor pendukung untuk mengurangi ketidakpastian hidup. (Rindengan, 2021).

Penelitian dengan “Pengaruh Pelatihan *Self-Compassion* Terhadap Kontrol Diri Anak yang Berkonflik Dengan Hukum” yang dilakukan oleh Suputra, dkk (2022), mendapatkan hasil yaitu pelatihan *self-compassion*

ditemukan memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kontrol diri pada masing-masing partisipan. Pelatihan *self-compassion* ini mampu meningkatkan kontrol diri.

Selain itu, *self-compassion* juga dapat membantu remaja dalam menghadapi situasi *bullying*. Seperti pada penelitian yang menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat menjadi faktor yang melindungi remaja penyintas *bullying* (Lintang dkk, 2023). Dalam konteks ini, pelatihan *self-compassion* dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi dampak negatif dari perilaku *bullying* pada siswa.

Dalam buku "*The self-Compassion skills workbook*" mengemukakan bahwa Dr. Richard Davidson, salah satu ahli saraf terkemuka di dunia, telah mempelajari bagaimana pelatihan *self-compassion* dapat memengaruhi otak manusia (Desmond, 2017). Dr. Richard menyimpulkan bahwa siapapun dapat mengembangkan *self-compassion* yang lebih besar, tetapi ini membutuhkan latihan. Jika berlatih sedikit, maka bisa mengembangkan sedikit *self-compassion*. Jika banyak berlatih, maka bisa meningkat lebih banyak juga.

Oleh karena itu, *self-compassion* perlu diterapkan dalam dunia pendidikan untuk membantu siswa mengembangkan kemampuan terutama dalam mengatasi stres dan kecemasan yang sering dialami selama masa sekolah dan mencapai potensi akademik dan sosial yang lebih baik. Dalam hal ini, kemampuan *Self-Compassion* dapat ditingkatkan melalui beberapa latihan diantaranya yaitu pelatihan *Self-compassion*.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan yaitu *quasi-experimental design* (kuasi-eksperimen) yang menggunakan jenis penelitian *pre-test and post-test with non-equivalent control-group design*. Istilah *non-equivalent* digunakan karena kedua kelompok sampel memang bukanlah kelompok yang *equivalent* atau setara dalam segala hal atau aspek, melainkan hanya setara pada beberapa aspek saja.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Kristen Tomohon. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 54 orang yang terdiri atas siswa kelas 8a (26 orang) sebagai kelompok eksperimen dan siswa kelas 8b (28 orang) yang digunakan sebagai kelompok kontrol (kelompok pembandingan). Dalam pengambilan sampel menggunakan teknik cluster sampling dimana pengambilan sampel digunakan kelas yang telah disediakan oleh pihak sekolah.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain adalah observasi, kuisisioner, survey, dan dokumentasi. Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar kuisisioner atau angket (*Pre-test & Post-test*) yang di dalamnya berisi pernyataan-pernyataan yang merujuk pada *Self-Compassion* dan *Attitude* yang diukur menggunakan skala likert.

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Kelompok	<i>Pre-test</i>	Perlakuan	<i>Post-test</i>
KE	O ₁	X	O ₂
KK	O ₁	-	O ₂

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa *pre-test & Post-test* akan diberikan kepada kedua kelompok baik kelompok eksperimen (KE) dan kelompok kontrol

(KK), namun untuk perlakuan dalam hal ini yaitu pelatihan *Self-Compassion* hanya diberikan kepada KE.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

1. H_0 : Tidak ada perubahan signifikan pada *attitude* siswa setelah menerima pelatihan *self-compassion*
2. H_1 : Terdapat perubahan signifikan pada *attitude* siswa setelah menerima pelatihan *self-compassion*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, dilakukan dua kali tes (pre-test dan post-tes) pada tiap kelompok untuk mengetahui tingkat *attitude* siswa sebelum dan sesudah peatihan. Kelompok eksperimen (kelas 8A) sejumlah 26 siswa dan kelompok kontrol (kelas 8B) sejumlah 28 siswa. Adapun hasil pre-test dan post-test dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil pre-test & post-test skala Attitude

Kelompok	Pre-test	Post-test
KE	41.77	50.92
KK	43.04	44.11

Tabel 3. Pre-test & Post-test aspek Attitude

Hasil Rata-rata				
Aspek	Pre-test KE	Post-test KE	Pre-test KK	Post-test KK
Kognitif	15.73	19.73	16.89	18.04
Afektif	9.92	12.65	10.29	9.82

Uji Normalitas

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah suatu data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Adapun kriteria uji (output SPSS) yang digunakan adalah ketika nilai signifikansi (sig.) untuk kedua uji lebih besar dari atau sama dengan 0,05; maka

dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Akan tetapi, ketika nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05; maka dapat disimpulkan bahwa data belum atau tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

	Kelas	Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.
Hasil Attitude	Pre-test Eksperimen	.954	26	.289
	Post-Test Eksperimen	.959	26	.375
	Pre-test Kontrol	.977	28	.783
	Post-Test Kontrol	.940	28	.113

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa baik *pre-test* dan *Post-test* dari kedua kelompok tersebut memiliki nilai sig. *Shapiro-Wilk* >0.05 yang artinya data tersebut berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk memastikan apakah data yang dimiliki berasal dari populasi yang sama atau tidak. Dalam penelitian ini, nilai homogenitas didapat dengan menggunakan uji *Homogeneity of Variance*. Data dapat dinyatakan homogen apabila nilai sig. *Based on Mean* > 0.05 .

Adapun hasil uji homogenitas yang didapatkan menggunakan SPSS yaitu nilai signifikan *based on mean* dari variabel tersebut sebesar 0.669. Dimana, hal ini berarti nilai sig > 0.05 , sehingga menyatakan bahwa data tersebut bersifat homogen.

Uji Hipotesis

Uji Hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari pelatihan *Self-Compassion* terhadap *Attitude* siswa di SMP Kristen

Tomohon. Analisis data yang digunakan yaitu uji *Paired Sample t-test* dan uji *Independent Sample t-test*.

a. Uji Paired Sample t-test

Uji *Paired Sample t-test* digunakan untuk melihat ada tidaknya perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* siswa dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Adapun kriteria uji t tes yaitu jika *sig (2 tailed)* < 0.05 maka H₀ ditolak dan H₁ diterima.

Setelah dilakukan uji pada SPSS, maka didapatkan hasil output pada pair 1 mendapatkan nilai *sig. (2 tailed)* sebesar $0.000 < 0.05$, maka dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan rata-rata hasil *attitude* siswa untuk *pre-test* dengan *post-test* kelompok eksperimen.

Pada output pair 2 mendapatkan nilai *sig. (2 tailed)* sebesar $0.039 < 0.05$ yang artinya juga ada perbedaan rata-rata hasil *attitude* siswa untuk *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol.

Keputusan:

Berdasarkan hasil uji *Paired sample t-test* di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan *Self-Compassion* terhadap *Attitude* siswa. Dengan kata lain, H₁ diterima dan H₀ ditolak.

b. Uji Independent Sample t-test

Uji *independent sample t-test* dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel yang tidak berpasangan. Uji ini dipakai untuk memberikan gambaran terkait perbedaan hasil *Attitude* siswa kelompok eksperimen (mendapat pelatihan) dan kelompok kontrol (tidak mendapat pelatihan).

Hasil uji *independent sample t-test* adalah sebagai berikut: telah diperoleh nilai *sig.(2 tailed)* sebesar $0.000 < 0.05$, yang mana hal ini berarti bahwa

terdapat perbedaan tingkat *attitude* siswa yang mendapat pelatihan (KK) dan siswa yang tidak mendapat pelatihan (KE).

Keputusan:

Terdapat perbedaan tingkat *Attitude* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Dari beberapa uraian di atas, maka hasil penelitian yang di dapatkan yaitu terdapat perubahan signifikan pada tingkat *attitude* siswa yang menerima pelatihan *self-compassion* dan terdapat perbedaan tingkat *attitude* siswa yang mendapat pelatihan (kelompok eksperimen) dan siswa yang tidak mendapat pelatihan (kelompok kontrol).

Adapun hasil *pre-test* skala *attitude* kelompok eksperimen memperoleh nilai minimum sebesar 31 dan maksimum sebesar 51 dengan nilai rata-rata sebesar 41,77. Sedangkan hasil *post-test* yang diperoleh oleh kelompok eksperimen yaitu nilai minimum sebesar 37 dan nilai maksimum sebesar 59 dengan rata-rata sebesar 50,92 yang mana mengalami kenaikan yang cukup besar. Dengan hal ini, dapat dikatakan bahwa melalui pelatihan *self-compassion* dapat meningkatkan *attitude* siswa SMP Kristen Tomohon yang mana mengalami peningkatan rata-rata sebesar sebesar 21,91%.

Selain itu, pada kelompok kontrol, juga mengalami kenaikan rata-rata sebesar 2,49%. pada skala *attitude* yang mana diperoleh nilai *pre-test* sebesar 35 nilai minimum dan 54 nilai maksimum dengan rata-rata sebesar 43,04 dan nilai *post-test* sebesar 37 nilai minimum, 58 nilai maksimum, dan rata-rata sebesar 44,11. Meskipun mengalami kenaikan, namun kenaikannya tidak sebesar yang diperoleh oleh kelompok eksperimen. Kenaikan nilai yang diperoleh oleh

kelompok kontrol bisa terjadi karena jarak antara Pre-test dan Post-test yang berdekatan

Jika ditinjau dari ketiga aspek *attitude*, pada kelompok Eksperimen, aspek kognitif mengalami kenaikan sebesar 25,42%, aspek afektif mengalami peningkatan sebesar 26,61%, dan aspek konatif naik sebesar 15%. Maka dari itu, aspek yang mengalami kenaikan paling besar yaitu pada aspek afektif. Adapun pada kelompok kontrol, aspek afektif mengalami penurunan sebesar 4,56% meskipun pada aspek kognitif mengalami kenaikan sebesar 6,8% dan Konatif sebesar 1,32%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *Self-compassion* ini berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *attitude* siswa SMP Kristen Tomohon dimana hal ini dapat dilihat dari hasil analisis *paired sample t-test* yang memperoleh nilai sig. (2 tailed) sebesar $0.000 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Selain itu, terdapat perbedaan tingkat *attitude* siswa yang mendapat pelatihan (kelompok eksperimen) dan siswa yang tidak mendapat pelatihan (kelompok kontrol) yang diperoleh dari hasil uji *independent sample t-test* dengan nilai sig.(2 tailed) sebesar $0.000 < 0.05$.

Tingkat *attitude* siswa pada kedua kelompok mengalami kenaikan yaitu pada kelompok eksperimen sebesar 21,91% dan pada kelompok kontrol sebesar 2,48%. Adapun tingkat *attitude* kelompok eksperimen berdasarkan aspek atau komponennya yaitu

kenaikan terbesar berada pada aspek afektif yaitu sebesar 26,61%, sedangkan pada aspek kognitif sebesar 25,42% dan konatif sebesar 15%.

Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan, saran bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar pelatihan *self-compassion* dapat diberikan sebanyak beberapa kali pertemuan dan dengan teori maupun praktik-praktik yang lebih bervariasi agar hasil yang diperoleh lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Desmond, T. (2017). *The Self-Compassion Skill Workbook*.
- Lintang, C., Mutiara, R., & Supradewi, R. (2023). GAMBARAN SELF-COMPASSION PADA REMAJA. 583–591.
- Neff, K. D. (2015). The Proven Power Of Being Kind To Yourself. *Harper Collins Publisher*, 47–48.
- Rindengan, M. E. (n.d.). *Penerapan Model Pembelajaran Make A Match untuk Meningkatkan Hasil Belajar Bahasa Indonesia Siswa SD*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4603416>
- Sengkey, M. M., Dalending, D. D., & Tiwa, T. M. (2022). Pengaruh Dukungan Orangtua Terhadap Pembentukan Body Image Pada Remaja Putri Di Kota Manado. *Psikopedia*, 1(1). <https://doi.org/10.53682/pj.v1i1.1754>
- Suputra, I. K. D., Rahayu, Y. P., & Dianovinina, K. (2022). Pengaruh Pelatihan Self-Compassion Terhadap Kontrol Diri Anak yang Berkonflik Dengan Hukum. *Psikostudia* :

- Jurnal Psikologi*, 11(3), 429.
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i3.8218>
- Umam, A. (2013). Pentingnya Memahami Sikap Terhadap Membaca Pada Siswa Dalam Pembelajaran Bahasa. *English Education: Jurnal Tadris Bahasa Inggris IAIN Raden Intan*, 5(1), 79–99.
- Vujicic Nick. (n.d.). *Attitude is Altitude*. <http://www.attitudeisaltitude.com/aboutus-attitude.php>
- Dukungan Sosial Orang Tua Dan Grit Pada Siswa Tni Di Lembaga ‘X’ Kota Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 5(1), 61–75.
<https://doi.org/10.28932/Humanitas.V5i1.3338>
- Wauran, R., Tiwa, T., & Narosaputra, D. (2021). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kecerdasan Emosional Remaja Di Sekolah Menengah Pertama Advent Parepei. *Psikopedia*, 2(4), 325-334.
<https://doi.org/10.53682/Pj.V2i4.7336>