



Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan *Self Compassion* Pada Siswa SMK

Fitri Ajizah Mamonto^{*)1}, Salim Korompot², Jumadi Mori Salam Tuasikal³

Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia^{1,2,3}

^{*)}Corresponding author, e-mail: fitryajizah05@gmail.com

Diterima: 1 Maret 2025

Disetujui: 1 April 2025

Dipublikasi: 25 Mei 2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan self compassion pada siswa jurusan Kecantikan SMK Negeri 2 Kota Gorontalo. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian berjumlah 80 siswa dari populasi 100 orang, dipilih menggunakan teknik random sampling dengan tingkat kesalahan 5%. Instrumen penelitian berupa angket dukungan sosial dan self compassion. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, linearitas, korelasi product moment, dan regresi sederhana. Hasil menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan terdapat hubungan linier antara variabel. Uji korelasi menunjukkan nilai $r = 0,426$ dengan signifikansi $0,000 (<0,05)$, artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan self compassion. Regresi menghasilkan persamaan $\hat{Y} = 84,587 + 0,247X$. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru dan sekolah dalam meningkatkan layanan bimbingan serta memberikan dukungan sosial kepada siswa.

Kata Kunci : Dukungan Sosial; Self Compassion; Penerimaan Diri

Abstract

This study aims to examine the relationship between social support and self-compassion among students of the Beauty Department at SMK Negeri 2 Gorontalo City. The research employed a quantitative method with a correlational approach. A total of 80 students were selected as samples from a population of 100 using random sampling with a 5% margin of error. Data were collected using social support and self-compassion questionnaires. Data analysis included tests for normality, linearity, Pearson product-moment correlation, and simple regression. The results showed that the data were normally distributed and that a linear relationship existed between the variables. The correlation test yielded a value of $r = 0.426$ with a significance of $0.000 (<0.05)$, indicating a significant positive relationship between social support and self-compassion. The regression equation obtained was $\hat{Y} = 84.587 + 0.247X$. This research is expected to serve as a reference for teachers and schools in improving guidance services and providing social support to students.

Keywords: Social Support; Self-Compassion; Self-Acceptance

This is an open access article distributed under CC BY-SA 4.0 Attribution License, provided the original work is properly cited. ©2025 by Fitri Ajizah Mamonto, Salim Korompot, Jumadi Mori Salam Tuasikal

PENDAHULUAN

Siswa merupakan individu yang sedang menjalani proses pendidikan pada suatu jenjang pendidikan. Pada kondisi idealnya siswa harus mampu mencapai tugas perkembangan yaitu diantaranya mengembangkan potensi diri, memperoleh ilmu

pengetahuan, keterampilan, serta sikap yang dibutuhkan untuk kehidupannya, dalam proses pembelajaran siswa rentan mengalami permasalahan pribadi yang terjadi diantaranya menurut Azkariska & Nugraha (2023) yaitu rendahnya harga diri ketika mengalami kegagalan akademik, tekanan akademik, bullying tekanan sosial, kesulitan memahami diri, kurangnya dukungan dalam lingkungan, masalah ini berkaitan dengan upaya individu dalam menjaga rasa aman terhadap dirinya istilah ini disebut dengan *Self Compassion*.

Konsep *Self-compassion* yang dimaksud sebagai belas kasih terhadap diri sendiri, sehingga menjadi komponen penting dari kesejahteraan emosional yang sering diabaikan dalam konteks pendidikan, dengan adanya *self compassion* seseorang dapat menerima kekurangan diri, menerima ketidak sempurnaan pada diri memahami bahwa setiap apa yang terjadi adalah sebuah pengalaman, namun melihat kondisi terjadi beberapa fenomena terungkap bahwa permasalahan *Self Compassion* Menurut Neff dalam (Ayatillah & Safira 2021) pada kenyataannya banyak siswa saat ini mengalami tekanan akademik yang tinggi, kritik diri yang berlebihan, diuji pada 552 siswa di Indonesia dengan hasil 46,7% kehilangan rasa percaya diri, semuanya berkontribusi pada rendahnya *self-compassion* di kalangan siswa. mengalami stres yang signifikan terkait dengan tuntutan akademik dan tekanan sosial. Menurut Gilbert dalam (Ginting & Lumbanbatu Dkk 2024) Kurangnya *self-compassion* tidak hanya berdampak pada kesehatan mental mereka tetapi juga pada kinerja akademik dan hubungan interpersonal. Sebagai contoh, siswa yang terus-menerus merasa tidak cukup baik cenderung mengalami kecemasan dan depresi yang lebih tinggi, serta motivasi belajar yang rendah dengan diuji pada 45 partisipan siswa.

Dalam melihat kondisi faktual ditempat yang akan diteliti Peneliti kemudian melakukan studi awal untuk mewawancarai siswa pada tanggal 5 Agustus 2024 dan guru bimbingan dan konseling pada tanggal 8 Agustus 2024 di SMK Negeri 2 Kota Gorontalo, hasil dari wawancara tersebut teridentifikasi bahwa siswa sering kali tidak terbuka dengan lingkungan sosial serta menutup diri ini disebabkan oleh adanya perasaan kurangnya penerimaan diri diakibatkan oleh tekanan sosial seperti bullying, terkadang siswa merasa tidak berharga dan menyalakan diri sendiri, ketidak mampuan siswa dalam menerima kelebihan serta kekurangan diri, kurangnya perhatian dalam lingkungan keluarga mengakibatkan siswa merasa rendah diri dan tidak berarti. Akan tetapi hal ini belum tentu bisa terjadi untuk semua individu atau siswa maka dengan ini perlu dilihat dengan lebih lanjut apakah benar di sekolah SMK Negeri 2 Kota Gorontalo adanya hubungan *Self Compassion* dengan Dukungan sosial, dengan melihat data real dilapangan untuk memperkuat memperkuat teori dugaan yang telah ada maka kajian ini juga setelah melihat fenomena disekolah.

Berdasarkan permasalahan ini untuk memahami fenomena tersebut perlunya mendapatkan data yang faktual diantara faktor-faktor penyebab *Self Compassion* perlu dikaji salah satunya adalah dukungan sosial. menurut Germer & Neff (dalam Yuwono & Yudianto 2024) dukungan sosial dapat membantu individu mengembangkan sikap lebih lembut terhadap diri sendiri, terutama saat menghadapi kegagalan atau kesulitan. dukungan sosial siswa harus berada dalam komunitas yang penuh empati, di mana individu merasa diterima dan didukung oleh keluarga, teman, serta lingkungan sekolah disebut dengan dukungan sosial. Cobb (dalam Dedi & kandu 2024) dukungan sosial adalah keyakinan seseorang

bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dihargai, dan menjadi bagian dari suatu jaringan sosial yang memiliki hubungan timbal balik. Dalam setiap lingkungan siswa memiliki perbedaan dan memiliki karakteristik masing-masing dalam berkembang termasuk dukungan sosial yang mendukung proses perkembangan siswa. Pentingnya penelitian ini untuk mendapatkan informasi dan data yang konkret terkait fenomena permasalahan yang terjadi dan dugaan sementara tentang hubungan dukungan sosial dengan *Self Compassion*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional. Metode ini digunakan untuk mendapatkan hasil tentang hubungan antara dukungan sosial dengan *self compassion* pada siswa jurusan kecantikan SMK Negeri 2 Kota Gorontalo, yang bertujuan untuk mengetahui tentang hubungan antara dukungan sosial dengan *self compassion* pada siswa jurusan kecantikan SMK Negeri 2 Kota Gorontalo Penelitian ini terdapat dua variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Indikator variabel (X) penelitian ini menurut Hutahaean (2023) aspek-aspek dukungan sosial yakni: 1) Dukungan Emosional Penghargaan yaitu rasa empati, kepedulian, perhatian seseorang kepada individu 2) Dukungan Instrumental atau nyata yaitu bantuan yang diberikan seseorang secara langsung, 3) Dukungan Informasi yaitu memberikan nasihat, arahan, saran atau umpan balik kepada individu 4) Dukungan Persahabatan yaitu kesediaan orang lain untuk menghabiskan waktu luang dalam hal-hal positif sedangkan indikator variabel (Y) menurut Neff (2003) aspek-aspek *self compassion* yaitu: 1) *Self Kindness* yaitu sikap memahami diri sendiri ketika menghadapi kelemahan, kegagalan, penderitaan atau penilaian keras terhadap diri sendiri, 2) *Common Humanity* yaitu pemahaman bahwa ketidak sempurnaan adalah hal yang dialami oleh semua manusia. 4) *Mindfulness* yaitu kemampuan individu menghadapi realitas. Populasi dalam penelitian ini yaitu 100 siswa dengan sampel 80 siswa menggunakan teknik random sampling tingkat kesalahan 5%. Teknik pengumpulan data melalui wawancara dan kuesioner (angket). Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan pengujian normalitas data, uji linearitas, uji korelasi, uji regresi sederhana, uji T dan semua data diolah secara otomatis menggunakan *Microsoft Excel* dan aplikasi *SPSS*.

HASIL TEMUAN

Penelitian korelasi dengan variabel dukungan sosial (X) dan variabel *Self Compassion* (Y) siswa jurusan kecantikan SMK Negeri 2 Kota Gorontalo dengan hasil yang telah diteliti sebagai berikut:

Hasil penelitian dengan melakukan berbagai uji hipotesis terhadap data penelitian dengan menggunakan rumus pada tabel *product moment* dengan menggunakan *Microsoft Excel* r-hitung sebesar 0,426 lebih besar dari r-tabel 0,21 pada taraf signifikansi (α) = 0,05 dengan responden (n) = 80 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh dari uji normalitas dukungan sosial 0,61 > 0,05 dan *self Compassion* 0,191 > 0,05 yang berarti data berdistribusi normal Perhitungan ini menggunakan Kolmogorov smirnov dikarenakan sampel > 50 siswa atau responden, pada perhitungan uji linearitas nilai sig 0,438 > 0,05 maka terdapat hubungan linier pada perhitungan uji linearitas ini dasar pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi > 0,05 maka terdapat hubungan yang linier antara variabel

dukungan sosial (X) dan variabel *self compassion* (Y). Adapun perhitungan uji korelasi tersebut dapat dilihat pada tabel 1. Uji korelasi.

Tabel 1. Uji Korelasi

| | | Dukungan Sosial | <i>Self Compassion</i> |
|-----------------|---------------------|-----------------|------------------------|
| Dukungan Sosial | Pearson Correlation | 1 | .426** |
| | Sig. (2-tailed) | | .000 |
| | N | 80 | 80 |
| | | | |
| Self Compassion | Pearson Correlation | .426** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | |
| | N | 80 | 80 |
| | | | |

Pada uji korelasi diperoleh nilai sebesar 0,426 dengan hasil signifikansi 0,000 karena nilai signifikansi <0,05 maka Ho di tolak dan Ha diterima artinya terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *Self Compassion*.

Adapun pada perhitungan uji regresi sederhana untuk memprediksi variabel Y (*Self Compassion*) berdasarkan variabel X (Dukungan Sosial) sehingga mengetahui hubungan arah dari kedua variabel berikut tabel 2. Uji regresi sederhana

Tabel 2. Uji Regresi Sederhana

| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|-----------------|-----------------------------|------------|---------------------------|--------|------|
| | B | Std. Error | Beta | | |
| (Constant) | 84.587 | 5.670 | | 14.918 | .000 |
| Dukungan Sosial | .247 | .059 | .426 | 4.154 | .000 |

Pada uji regresi sederhana didapatkan nilai $\hat{Y} = 84,587 + 0,247 X$. Artinya setiap kenaikan 1 unit pada variabel dukungan sosial (X) akan diperoleh nilai 0,247 pada variabel *self compassion* (Y), Nilai terdapat pada uji T menunjukkan bahwa 4.154 dengan sig 0,000 artinya bahwa terdapat hubungan variabel X dukungan sosial terhadap variabel Y *Self Compassion*.

Perhitungan koefisien korelasi terdapat hubungan variabel yang signifikan antara variabel dukungan sosial (X) dengan variabel *self compassion* (Y) dengan nilai *pearson correlation* sebesar 0,426% dan vlue $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil perhitungan kedua variabel memiliki hubungan yaitu semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi *self compassion* siswa begitu juga semakin tinggi *Self compassion* siswa maka semakin tinggi juga dukungan sosial. Maka dengan ini dukungan sosial berupa perhatian keluarga, teman sebaya, guru-guru, dapat meningkatkan belas kasihan diri dari satu individu. Setiap individu perlu menyayangi diri, menerima kekurangan dan kelebihan diri, tidak menyalakan diri

sendiri atas apa yang terjadi dengan adanya komunikasi meningkatkan spirit individu dengan adanya pengaruh lingkungan sosial. Berdasarkan deskripsi hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan terhadap *Self Compassion* siswa di jurusan kecantikan SMK Negeri 2 Kota Gorontalo.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan dukungan sosial terhadap selfcompassion siswa jurusan kecantikan SMK Negeri 2 Kota Gorontalo. Semakin tinggi dukungan sosial yang di terima oleh siswa maka semakin baik self compassion yang dimiliki oleh siswa, dukungan sosial sangat berkontribusi penting terhadap peningkatan self compassion siswa dengan adanya dukungan sosial siswa lebih merasa dicintai, diperhatikan sehingga siswa merasa berharga dan lebih menyayangi diri sendiri.

Pada data tersebut *Self compassion* dimaksud merupakan belas kasih diri, sikap menerima, memahami, dan bersikap baik terhadap diri sendiri, terutama saat menghadapi kesulitan atau kegagalan. Menurut Pautina Dkk (2020) siswa yang memiliki harga diri negatif merasa dirinya tidak berguna, tidak berharga dan selalu menyalahkan dirinya atas ketidak sempurnaan dirinya. Individu cenderung tidak percaya diri dalam melakukan setiap tugas dan tidak yakin dengan ide-ide yang dimiliki. Dalam konteks siswa, self-compassion berperan penting dalam membantu mereka mengelola tekanan akademik, kritik diri, dan tantangan sosial. Siswa dengan self-compassion yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi kegagalan dengan cara yang lebih positif, tanpa menyalahkan atau menghakimi diri sendiri secara berlebihan.

Faktor utama yang memengaruhi self-compassion meliputi self-kindness, common humanity, dan mindfulness, yang semuanya berkaitan erat dengan dukungan sosial. Dukungan dari teman, keluarga, dan guru dapat meningkatkan kemampuan siswa untuk menerima diri sendiri, merasa terhubung dengan orang lain, serta mengelola emosi dengan lebih baik. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan meningkatnya self-esteem. Menurut Turnip, Hulukati, & Puluhulawa (2023) Remaja yang memiliki pengetahuan mengenai yang ada pada dirinya dan memiliki penilaian yang akurat terhadap dirinya cenderung tumbuh menjadi individu dengan self esteem (harga diri) yang tinggi dikarenakan remaja mampu memahami realitas yang ada pada dirinya, berupa kelebihan dan kekurangan. Hanya saja orang tua, guru, teman sebaya maupun masyarakat seringkali menjadi penghambat proses pencarian identitas diri remaja, sehingga menghantarkan remaja pada self esteem yang rendah. Remaja dengan self esteem rendah akan memandang dirinya negatif pada tindakan dan komunikasi mereka dengan orang lain, tidak puas dengan kehidupan mereka, dan mencela diri sendiri dalam pikiran. perasaan isolasi, dan stres yang dampak negatifnya pada kesejahteraan psikologis mereka, berdampak pada kemampuan interaksi sosial dilingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat. Menurut Tuasikal Dkk (2021) kecenderungan siswa yang memiliki kemampuan interaksi sosial yang baik, akan lebih memiliki banyak teman di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah, dapat mudah bergaul, tidak minder dan anak juga tidak malu untuk bertanya pada guru atau orang lain ketika anak tidak mengerti sesuatu. Selain itu apabila seseorang anak dapat berkomunikasi dengan baik di lingkungan sekitar, senang akan kegiatan kelompok dan

senang melakukan kerja sama, maka orang akan memiliki kemampuan yang baik pula dalam menyesuaikan diri. Oleh karena itu, lingkungan yang suportif sangat diperlukan agar siswa dapat mengembangkan self-compassion yang sehat dan membangun ketahanan emosional dalam menghadapi tantangan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang pernah dilakukan oleh Gustriani (2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana dukungan sosial berpengaruh terhadap self-compassion pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. Dalam studinya, Gustriani melibatkan sebanyak 270 mahasiswa dari Fakultas Psikologi UIN Suska Riau sebagai responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan self-compassion, yang dibuktikan dengan nilai korelasi sebesar 0,462 serta tingkat signifikansi sebesar 0,000. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat self-compassion yang mereka miliki. Dengan kata lain, mahasiswa yang merasa mendapat dukungan dari lingkungan sekitarnya lebih mampu bersikap baik terhadap diri sendiri, menerima kekurangan mereka, serta mengatasi tekanan dengan lebih positif. Penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membantu individu mengembangkan self-compassion, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Irnanda & Hamidah (2021) mengemukakan Penelitian yang dilakukan oleh Irnanda dan Hamidah pada tahun 2021 meneliti hubungan antara dukungan sosial dan self-compassion pada remaja yang mengalami perceraian orang tua. Studi ini berfokus pada bagaimana dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti teman, keluarga, dan masyarakat, dapat memengaruhi kemampuan remaja dalam mengembangkan belas kasih terhadap diri sendiri. Dalam situasi perceraian, remaja sering mengalami tekanan emosional yang lebih tinggi, perasaan terisolasi, serta ketidakstabilan psikologis yang dapat berdampak pada kesejahteraan mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami sejauh mana dukungan sosial dapat membantu mereka dalam membangun self-compassion sebagai mekanisme koping terhadap kondisi keluarga yang penuh tantangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan self-compassion pada remaja dengan orang tua bercerai. Peningkatan dalam dukungan sosial terbukti berkorelasi positif dengan peningkatan self-compassion, yang berarti bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima seorang remaja, semakin tinggi pula kemampuan mereka untuk menerima diri sendiri, memahami perasaan mereka, dan bersikap lebih baik terhadap diri sendiri dalam menghadapi kesulitan. Dukungan sosial yang kuat memungkinkan remaja merasa lebih dihargai, dipahami, dan diterima, sehingga mereka lebih mampu mengatasi perasaan negatif, mengurangi kritik diri yang berlebihan, serta mengembangkan perspektif bahwa kesulitan adalah bagian alami dari kehidupan yang juga dialami oleh orang lain.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ratnsari & Dinni 2023) pada tahun 2023 dengan judul Self Compassion Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Anak Bungsu Yang Merantau pada hasil penelitian tersebut yaitu Kemampuan menyesuaikan diri dalam berbagai situasi yang tidak menyenangkan sangat dibutuhkan dalam kehidupan, terutama bagi anak bungsu yang identik dengan anak yang manja dan memiliki ketergantungan yang cukup tinggi kepada orang terdekatnya. Kemampuan resiliensi dapat

mengurangi berbagai dampak psikologis yang dirasakan oleh anak bungsu ketika harus tinggal jauh dari keluarganya, oleh karenanya tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui peran dari self compassion dan dukungan sosial teman sebaya terhadap resiliensi anak bungsu yang merantau. Subjek penelitian ini adalah 110 mahasiswa di Yogyakarta yang diperoleh melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan yaitu skala Self Compassion, skala Dukungan Sosial Teman Sebaya, dan skala Resiliensi. Data dianalisis dengan analisis regresi berganda metode stepwise. Hasil menunjukkan ada peran dari Self Compassion dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap resiliensi anak bungsu yang merantau $F = 41,458$ sig = 0,000 ($p < 0,05$) Semakin tinggi Self Compassion dan Dukungan Sosial Teman Sebaya maka semakin tinggi juga Resiliensi yang dimiliki oleh anak bungsu yang merantau.

Perbedaan penelitian dengan penelitian sebelumnya yaitu, penelitian ini berfokus pada siswa jurusan kecantikan SMK Negeri 2 Kota Gorontalo sedangkan penelitian sebelumnya ada yang mengarah pada mahasiswa, remaja yang mengalami perceraian orang tua. Dapat dilihat bahwa dalam penelitian ini terdapat perbedaan subjek penelitian baik dari segi usia, tempat dan waktu penelitian, sehingga dapat melihat apakah dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan self compassion siswa.

Hasil Penelitian yang ditemukan menunjukkan variabel Dukungan Sosial (X) dengan variabel Self Compassion (Y) memiliki hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. data menunjukkan bahwa Dukungan sosial memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap Self Compassion pada siswa Jurusan Kecantikan Sekolah Menengah Kejurusan 2 Negeri Kota Gorontalo.

Dengan demikian variabel pada penelitian ini Dukungan Sosial (X) dan Self Compassion (Y) terdapat hubungan yang cukup kuat. Sehingga berdasarkan analisis dalam pembahasan ini, hipotesis menunjukkan bahwa “Terdapat hubungan yang signifikan positif antara dukungan sosial dengan self compassion” dapat di terima.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dan *self-compassion* pada siswa jurusan kecantikan SMK Negeri 2 Kota Gorontalo. Hasil analisis statistik menggunakan uji normalitas, uji linearitas, uji korelasi, dan uji regresi sederhana menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan hubungan antara kedua variabel bersifat linier. Nilai korelasi sebesar 0,426 dengan signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, semakin tinggi pula tingkat *self-compassion* mereka. Selain itu, hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi terhadap *self-compassion*, dengan nilai T-hitung sebesar 4,154 dan signifikansi 0,000. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan guru berperan penting dalam membantu siswa menerima diri sendiri, mengelola emosi, serta menghadapi tekanan akademik dan sosial. Oleh karena itu, lingkungan yang suportif sangat diperlukan untuk meningkatkan *self-compassion* siswa, yang pada akhirnya berkontribusi positif pada kesejahteraan psikologis mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayatilah, S. N. T., & Savira, S. I. (2021). *Self-compassion* pada perempuan yang pernah menjadi korban bullying: studi kasus. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 212-226.
- Azkarisa, Y. D., & Nugraha, S. P. (2023). Dukungan Orang Tua, Efikasi Diri Belajar Secara Daring, Dan Burnout Akademik Pada Siswa SMA Selama Covid-19. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 6(1), 60-76.
- Dadi, V. Y. R., & Kandou, M. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Penerimaan Cinta Beda Agama Pada Remaja. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 101-107
- Ginting, E. B., Lumbanbatu, J. S., Simarmata, P., Depari, L. M., Nadeak, E., & Tarigan, R. B. (2024). *Pelatihan Self-Compassion Pada Siswa Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental*. Penerbit P4I.
- Gustriani, T. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self Compassion pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Hutahaean, S. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Kerja Perawat Instalasi Bedah Sentral RSUP Haji Adam Malik Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)..
- Irnanda, R. C., & Hamidah, H. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Compassion Pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 396-405.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Pautina, M. R., Idris, I., & Tuasikal, J. M. S. (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok Terhadap Harga Diri Siswa Kelas VIII SMP Negeri 6 Kota Gorontalo. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 1(1), 8-13.
- Ratnasari, R., & Dinni, S. M. (2023). *Self Compassion* dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Resiliensi Anak Bungsu yang Merantau. *Jurnal Diversita*, 9(1), 51-58.
- Tuasikal, J. M. S., Madina, R., Pautina, M. R., & Korompot, S. (2021). Pelayanan Bimbingan dan Konseling Terhadap Kemampuan Interaksi Sosial Siswa di Masa Covid 19. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 1(1), 1-9.
- Turnip, A., Hulukati, W., & Puluhalawa, M. (2023). Konseling kelompok teknik journaling dan pengaruhnya terhadap *self esteem* siswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 87-97.
- Yuwono, A. C., & Yudianto, A. (2024). Efektivitas program self-compassion untuk meningkatkan resiliensi individu dewasa awal. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 12(2), 51-57