



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 2079-2094

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Psychological Well Being* Pada Siswa/i Di SMP Negeri 4 Lolayan

Vadila Putri Lundeto^{1✉}, Jofie H, Mandang², Dina Mariana Siregar³

Universitas Negeri Manado

Email : allenlundeto@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self-compassion terhadap psychological well being pada Siswa/i di SMP Negeri 4 Lolayan, Kabupaten Bolaang Mongondow. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 60 siswa/i kelas VII dan VIII yang diambil menggunakan teknik sampling jenuh. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar -0,765 dengan nilai t-hitung sebesar -4,298 dengan nilai absolut 4,298. Nilai t-hitung ini kemudian dibandingkan dengan t-tabel yang besarnya 1,67155 pada tingkat signifikansi 5%. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,002 juga di bawah batas kritis 0,05, semakin memperkuat kesimpulan bahwa pengaruh tersebut bersifat signifikan secara statistik. Pada Penelitian ini secara tegas mendukung hipotesis penelitian bahwa terdapat pengaruh signifikan antara Self-Compassion terhadap Psychological Well Being pada Siswa/i di SMP Negeri 4 Lolayan.

Kata Kunci: *Self-Compassion, Psychological Well Bein*

Abstract

This study aims to determine the effect of self-compassion on psychological Well Being in students at SMP Negeri 4 Lolayan, Bolaang Mongondow Regency. The background of this study is based on the high level of stress and psychological problems experienced by adolescents, especially students at SMP Negeri 4 Lolayan, and the importance of developing self-compassion as one of the factors that can improve psychological well-being. This study used a correlational quantitative approach with a sample size of 60 students in grades VII and VIII who were taken using saturated sampling technique. The analysis results show a regression coefficient value of 0.765 with a t-count value of -4.298. then the t-count value is compared to the t-table value of 1.67155 at the 5% significance level. From this significance value, it gets a value of 0.002 below the 0.05 limit. It further supports the conclusion in this finding that there is a statistically significant effect. This study explicitly supports the hypothesis that there is a significant influence between Self-Compassion on Psychological well being in students at SMP Negeri 4 Lolayan.

Translated with DeepL.com (free version)

Keyword: *Self-Compassion, Psychological Well Bein*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana individu memasuki masa dewasa. Masa remaja akhir merupakan tahapan yang penuh dengan tantangan, terutama dalam aspek Psikologis dan Emosional. Menurut Stainberg (2005) Remaja akhir, sebagai periode di mana individu mulai mencapai kematangan kognitif yang signifikan, termasuk kebolehan untuk memperhatikan segala konsekuensi jangka panjang dari tindakan mereka. Tingkat stres remaja di Indonesia merupakan masalah yang Signifikan, dipengaruhi oleh berbagai Faktor seperti tekanan akademik, masalah keluarga, kesulitan ekonomi, dan transisi menuju dewasa. Menurut Hasil Survey (I-NAMHS): pada tahun 2022 Satu dari Tiga Remaja Indonesia memiliki Masalah Masalah Gangguan Mental, survey kesehatan memntal nasional pertama yang mengukur angka kejadian Gangguan Mental pada remaja berusia 10-17 tahun di Indonesia. Survey ini menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah gangguan mental sementara satu dari dua puluh remaja di Indonesia memiliki gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka ini setara dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja.

Tekanan ini akan berdampak pada Psychological Well Being mereka, yang mencakup aspek kesejahteraan emosional, penerimaan diri, dan kepuasan hidup. Salah satu yang berperan penting dalam meningkatkan Psychological well-being adalah Self compassion. Neff (2003) mendefinisikan Self Compassion atau Belas kasih diri berfokus pada bagaimana kita berdampingan dengan diri kita sendiri dalam suatu masalah seperti kegagalan, ketidakberdayaan atau penderitaan yang di alami oleh diri sendiri. Menurut Neff (2023) studi longitudinal sekarang menekuni bagaimana kasih sayang diri meningkat dalam

situasi yang berbeda, sedangkan metodologi eksperimental, seperti pelatihan belas kasih diri atau induksi suasana hati dapat memberikan penjelasan yang bertambah kasih sayang diri sebagai kompetensi pribadi.

Dampak dari kenakalan remaja juga tidak hanya mempengaruhi Psikologis mereka (Self-compassion dan Psychological Well-Being) factor-faktor yang menyebabkan terjadinya kenakalan remaja ada berbagai macam seperti tekanan yang diberikan oleh teman sebaya, halangan dari lingkungan keluarga, rendahnya control dari orang tua, media dan teknologi dapat berpengaruh terhadap kenakalan Remaja Feny Bobbyanti (2023). Dampak dari Psikologis menurut Feny Bobbyanti (2023), seperti masalah emosional yang tidak dapat dikontrol sehingga berdampak pada kenakalan seperti frustrasi, kemarahan yang berlebihan, dan perasaan tidak puas perubahan ini tentunya memiliki perubahan emosional yang signifikan. Hal ini dapat dipastikan bahwa remaja memiliki manajemen dengan pengelolaan yang sulit sehingga terkadang Psikologis mereka tidak stabil. Sedangkan dampak dari sosial seperti orang tua, lingkungan, teman sebaya juga memiliki pengaruh terhadap Kenakalan Remaja. Selain itu Pendidikan mempunyai pengaruh terhadap kenakalan remaja sehingga dapat menghambat pendidikan mereka, seperti keterlibatan absensi, turunnya kualitas akademik, bahkan Drop-Out tidak dapat terelakkan. Dampak pada keluarga juga dapat berpengaruh pada kenakalan remaja, orang tua dan mungkin anggota keluarga mendapati tekanan ketika berhadapan dengan perubahan perilaku negatif dari kenakalan remaja. Dari fenomena di atas bisa dilihat bahwa Dampak Psikologi dan Sosial dapat beragam dari individu ke individu, terkait pada faktor yang terjadi seperti keterkaitan, faktor pendukung serta sumber daya untuk membantu mereka melewati masalah ini, oleh karenanya pendekatan holistik serta dukungan dari keluarga, sekolah, teman sebaya sehingga orang banyak sangat penting dalam membantu remaja melewati masa sulit ini (Rahimi 2019, dalam Feny Bobbyanti 2023).

Dari hasil wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMP Negeri 4 Lolayan mengatakan "kenakalan remaja yang sering terjadi di sekolah yaitu Bullying, siswa/l yang ada sekolah ini kebanyakan dari mereka melakukan bullying kepada sesama teman sebaya. Lalu merokok walaupun merokok tidak di dalam sekolah langsung namun informasi seperti ini akan langsung sampai kepada guru-guru. Kemudian menyebar video porno melalui aplikasi WhatsApp kepada sesama teman dengan membentuk Grup di dalam aplikasi tersebut dan kemudian saling kirim mengirim. Dan terakhir paling banyak juga dilakukan siswa/l disini yaitu bolos sekolah". Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa fenomena kenakalan remaja yang ada di SMP Negeri 4 Lolayan menunjukkan permasalahan pada Self-compassion serta Psychological Well being. Self

Compassion terdiri dari 3 aspek utama, yaitu; Self-kindness, mindfulness, common humanity. Self kindness adalah perbuatan atau sifat baik yang ditujukan pada diri sendiri sebagai keinginan dan support, sehingga diri sendiri dapat menerima ketika sedang dalam suatu masalah. Elemen kedua yaitu Mindfulness, yang dimana individu secara teraang-terangan merasakan emosi dan pikiran secara sadar tanpa adanya keinginan untuk membesar-besarkan masalah tersebut. Sedangkan Common Humanity dimaksudkan untuk menerima kejelekan, kekecewaan, kesalahan dan masalah lainnya dalam hidup ialah bagian dari perjalanan manusia (Neff & Germer, 2018). Penelitian terdahulu oleh

Mulyadi dkk (2024) yang berjudul "Kontribusi Self-Compassion Terhadap Psychological Well-Being Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis di Karawang", penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi Pengaruh Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being pada dewasa awal yang mengalami Quarter Life Crisis di Karawang. Penelitian ini membuktikan yakni self-compassion memiliki pengaruh dengan arah positif terhadap psychological well-being. Murid yang memasuki tahap perkembangan remaja akan lebih aktif dalam belajar jika mereka sehat secara psikologis. Mengenai ini juga disebut Psychological well-being dan seorang remaja harus mempunyai Psychological well-being. Menurut (Ryff & Singer, 2006) mendefinisikan individu dengan Kesejahteraan Psikologis yang baik adalah individu yang mewujudkan keunggulan yang ada di dalam dirinya dapat membangun jalinan dan mengontrol lingkungan sosial yang ada di sekitarnya dengan lebih baik, Ahli dalam berlaku mandiri terhadap tekanan sosial, menerima diri apa adanya serta mampu mendefinisikan kehidupan yang dijalannya (Werdyaningrum,2013). Psychological well-being merupakan suatu kondisi dimana psikologis individu yang sehat dibersamai dengan perasaan bahagia, mempunyai kesenangan hidup dan perwujudan diri sesuai dengan kapasitas fungsi psikologis positif yang memiliki maksud dari tujuan hidup mempunyai kekuasaan terhadap tekanan sosial, menjalin hubungan yang dekat dengan orang lain, dan dapat membangun diri.

Psychological Well Being mempunyai 6 aspek yang dikemukakan oleh Carol Ryff, yaitu Self Acceptance (Penerimaan Diri) ialah Pengetahuan serta penerimaan diri mengenai diri mereka sendiri, dan juga termasuk pemahaman terkait kekurangan yang dimiliki diri sendiri. Positive Relations with Others (Hubungan Positif dengan Orang lain) yang dimaksud dengan Kekuatan hubungan yang mereka miliki dalam suatu interaksi antar hubungan dengan orang lain memiliki hubungan yang dapat terlihat signifikan. Autonomy Otonomi Bagian dari aspek otonomi untuk mengetahui sejauh mana individu mempunyai sudut pandang terhadap diri mereka sendiri untuk hidup seperti ketentuan pribadi mereka sendiri. Penguasaan Lingkungan Berfokus Pada penguasaan lingkungan dimaksudkan dengan

seberapa pintar mereka mengontrol situasi yang terjadi di kehidupan mereka. Tujuan Hidup Adalah dimana perjalanan yang dialami bertahap serta mempelajari sejauh mana individu merasa hidup mereka mempunyai maksud tujuan serta arah yang pasti. Dan tpada aspek terakhir yaitu Pertumbuhan Pribadi Yang dimaksudkan dari pertumbuhan pribadi ialah sejauh mana seseorang memiliki kesempatan untuk menunjukkan bakat dan potensi pribadi

Kesimpulan dari pernyataan di atas adalah bahwa teori kesejahteraan psikologis menurut Ryff mencakup enam aspek penting yang saling terkait, yaitu: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Setiap aspek ini berfokus pada bagaimana individu memandang dan mengelola diri mereka sendiri, hubungan sosial, serta bagaimana mereka merespon dan mengatasi tantangan hidup. Kesejahteraan psikologis tercapai ketika individu mampu mengembangkan potensi diri, memiliki kontrol atas kehidupannya, merasakan tujuan yang jelas, dan menikmati hubungan sosial yang positif.

Psychological well being juga memiliki faktor menurut 2 ahli terkait kesejahteraan Psikologis Faktor menurut Thoybah & Aulia (2020). Ada dua factor dapat meningkatkan kesejahteraan pada siswa, yaitu Faktor Internal dan Faktor Eksternal, faktor Internal meliputi; Penyesuaian diri Orientasi belajar, Penilaian Terhadap Diri, dan Karakteristik Pribadi. Sedangkan faktor Eksternal yaitu Relasi Antar Guru dan siswa, Relasi antar Anak dan Orang Tua, Relasi Teman, Lingkungan Kedisiplinan. Selain itu menurut Prabowo (2017, dalam Rohamatus Naini dkk 2024) ada 3 faktor yang mempengaruhi Psychological well being seperti usia, gender, dan dukungan social. Fakor-faktor ini memiliki pengaruh pada kesejahteraan pada individu tergantung pada karakter dan sifat pada setiap individu. Pada penelitian membahas tentang hubungan atau terdapat pengaruh Self-Compassiion dan Psychological Well-Being pada remaja, terkhusus pada tingkatan SMP masih terbatas. Sebagian besar penelitian terhadap Self-Compassion dan Psychological Well-Being dilakukan pada populasi mahasiswa atau orang dewasa. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna memahami sejauh mana Self-compassion dapat berpengaruh terhadap Psychological Well Being pada remaja madya di SMP. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pendidik, orang tua, dan konselor dalam membantu remaja mengembangkan Self-compassion agar kesejahteraan Psikologis mereka tetap terjaga.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif Korelasional dengan kuesioner sebagai alat instrumen dalam pengumpulan data. Dalam penelitian ini, metode kuantitatif yang digunakan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *Self-compassion* terhadap *Psychological Well Being* pada siswa/i di SMP Negeri 4. Pendekatan Kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antar variable melalui analisis statistic. Metode Korelasional digunakan karena ingin melihat sejauh mana *Self-compassion* memiliki pengaruh terhadap *Psychological well being* pada remaja madya atau Siswa/i yang ada di SMP Negeri 4 Lolayan. Data dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran kuesioner yang mengukur kedua variable tersebut.

Penelitian ini memanfaatkan kuesioner sebagai alat pengumpulan data utama untuk memperoleh informasi yang valid dan reliabel. Instrumen penelitian ini diadaptasi dari penelitian terdahulu sesuai dengan kebutuhan yang akan dilakukannya pada penelitian. Instrument penelitian yang akan digunakan pada temuan berupa angket kuesioner yang memenuhi pernyataan skala likert. Menurut Arikunto (2013) penilaian atau skor angket yaitu upaya tabulasi antara memberikan skor terhadap item-item yang akan diberi skor. Dalam implementasinya, teknik pengambilan data menggunakan angket berbasis skala Likert yang dirancang untuk mengukur sikap dan persepsi responden melalui sistem penskoran terstandarisasi.

Menurut Sugiyono (2017) mengatakan bahwa kuesioner dapat berupa pertanyaan tertutup ataupun terbuka, dan bisa diberikan kepada para responden secara langsung melalui pos atau internet. Arikunto (2013) mengatakan bahwa dalam analisis kuantitatif perlu diberikan skor setiap item seperti, skor jawaban dan pertanyaan yang positif berkisar 5-1. Sedangkan skor dari pernyataan negative sebaliknya, berkisaran 1-5.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada kelas VII, VIII A dan VIII B di SMP Negeri 4 Lolayan. Data terkait Pengaruh Self-compassion Terhadap Psychological Well Being pada Siswa/i di SMP Negeri 4 Lolayan, dikumpulkan dengan metode penyebaran angket/ Kuesioner dengan menggunakan Teknik Sample Jenuh dengan jumlah sampel mencapai 60 Siswa/i. Oleh karena itu dilakukan analisis pada data yang telah diperoleh dari hasil pengukuran dua Variabel lalu data tersebut dideskripsikan sebagaimana dijelaskan secara berurutan pada bagian ini.

1. Analisis Deskripsi Data *Self-Compassion*

Self-compassion (X) merupakan variable bebas. Berdasarkan data Selfcompassion yang diperoleh melewati penyebaran instrument, berikut data yang diperoleh data yang dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 3.1 DESKRIPSI DATA *SELF-COMPASSION*

<i>JUMLAH</i>	<i>MEAN</i>	<i>MAXIMAL</i>	<i>MINIMAL</i>
3136	52	76	33

Melalui sebaran data angket kuesioner Variabel (X) *Self-compassion* sebanyak 24 Item, Instrumen dibagikan pada 60 Siswa/i di SMP Negeri 4 Lolayan, dan menghasilkan skor Tinggi 76 dengan Skor Terendah 33, sehingga menghasilkan skor dengan rata-rata 52.

Tabel 3.2 DESKRIPSI FREKUENSI DAN PERSENTASE *SELF-COMPASSION*

<i>Klasifikasi</i>	<i>Kelas</i>	<i>Interval</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
<i>Sangat Tinggi</i>	69	77	8	13%
<i>Tinggi</i>	60	68	16	27%
<i>Tinggi</i>	51	59	21	35%
<i>Sedang</i>	42	50	6	10%
<i>Rendah Sangat Rendah</i>	33	41	2	3%

Berdasarkan pada table Self-Compassion di atas dapat dilihat bahwa dari 60 Siswa/i tersebut, ada 8 siswa/i yang masuk dalam bagian Sangat Tinggi dengan presentase 13%, pada golongan Tinggi mempunyai 16 Siswa/i dengan persentase 27%, golongan Sedang terdapat 21 Siswa/i dengan persentase sebesar 35%, pada golongan Rendah memiliki 6 santri dengan persentase 10% lalu pada golongan yang terakhir yaitu Sangat Rendah terdapat 2 siswa/i dengan persentase 3%.

Tabel 3.3 PERSENTASE *SELF-COMPASSION* TINGKAT CAPAIAN

FORMULA C <i>SELF-COMPASSION</i>	
3.136	x 100%
<u> </u>	
60 (24) (4)	
3136	x 100%
<u> </u>	
5760	
HASIL	54,40%
KATEGORI	Sedang

Pada tabel Self-Compassion di atas bisa disimpulkan bahwa persentase Self-Compassion secara keseluruhan sebesar 54,40% dan masuk pada kategori Sedang.

Berikutnya untuk mengetahui gambaran pada Tabel Self-compassion bisa dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 3.4 PERSENTASE *SELF-COMPASSION* TINGKAT KELAS

<i>kelas</i>	<i>t skor</i>	<i>persentase</i>	<i>rata- rata</i>	<i>kategori</i>
<i>VII</i>	1100	57,29%	55	SEDANG
<i>VIII A</i>	1033	53,80%	51,65	SEDANG
<i>VIII B</i>	1003	52,20%	50,15	SEDANG

2. Analisis Deskripsi Data *Psychological Well Being*

Psychological Well Being (Y) merupakan variabel terikat. Pada table di bawah menunjukkan data *Psychological Well Being* yang diperoleh melalui penyebaran instrumen sehingga data yang didapatkan melalui instrument penyebaran angket kuesioner sebagai berikut:

Tabel 4.1 DESKRIPSI DATA *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*

JUMLAH	MEAN	MAXIMAL	MINIMAL
5999	100	132	57

Melalui sebaran kuesioner data angket Psychological Well Being yang berjumlah 32 Item, instrumen kemudian dibagikan kepada 60 Siswa/i di SMP Negeri 4 Lolayan, dari hasil penyebaran tersebut mendapatkan hasil dengan Skor Tertinggi 132 dan Skor terendah 57 dengan rata rata skor sebesar 100.

Tabel 4.2 DESKRIPSI FREKUENSI DAN PERSENTASE *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*

Klasifikasi	Kelas	Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	117	131	17	28%
Tinggi	102	116	27	45%
Sedang	87	101	9	15%
Rendah	72	86	0	0%
Sangat Rendah	57	71	1	2%
Jumlah Keseluruhan			54	90%

Berdasarkan pada tabel Psycchological Well Being di atas dapat dilihat bahwa data menunjukkan dari 60 Siswa/i, terdapat 17 Siswa/i yang masuk golongan Sangat tinggi dengan persentasi 28%, pada golongan Tinggi terdapat 27 Siswa/i dengan persentasi 45%, golongan Sedang terdapat 9 Siswa/i dengan persentasi 15%, pada golongan rendah terdapat 0 siswa/i dengan persentasi 0% lalu pada golongan sangat rendah terdapat 0 siswa/i dengan persentase 2%.

Pada table berikutnya tingkatan persentase Psychological Well Being menunjukkan penggunaan perhitungan pada data kelompok sebgai berikut:

Tabel 4.3 PERSENTASE *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* TINGKAT CAPAIAN

FORMULA C <i>PSYCHOLOGICAL WELL BEING</i>	
5999	x 100%
60 (33) (4)	
599.900	x 100%
7920	
HASIL	75,7%
KATEGORI	Tinggi

Pada tabel Perilaku dapat disimpulkan persentase Perilaku Prosocial secara keseluruhan sebesar 81,4% dan masuk pada kategori Tinggi.

Pada table Selanjutnya untuk mengetahui hasil presentase pada Psychological Well Being dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.4 PERSENTASE TINGKAT KELAS *PSYCHOLOGICAL WELL BEING*

	<i>Kelas</i>	<i>T skor</i>	<i>Persentase</i>	<i>Rata- rata</i>	<i>Kategori</i>
<i>VII</i>	2153	81,00%	107,65	Tinggi	
<i>VIII A</i>	1951	74,00%	97,55	Tinggi	
<i>VIII B</i>	1895	72,00%	94,75	Tinggi	

Pada table tersebut data menunjukkan beberapa perbedaan yang terlihat di setiap kelas dengan memperlihatkan perbedaan presentase, seperti yang bisa kita lihat bahwa dimana kelas VII yang berjumlah 20 siswa/i memiliki total skor sebanyak 2.153 dengan banyaknya persentase 81,00% golongan Tinggi, dan rata-rata skor 107,65 lalu pada kelas VIII A yang berjumlah 20 Siswa/i memiliki total skor 19.51 dengan banyaknya

persentase 74,00% masuk pada golongan Tinggi dengan rata rata skor 97,55. Kemudian pada kelas VIII B yang berjumlah 20 siswa/i memiliki total skor 1.895 dengan persentase 72.00% memiliki golongan yang sama dengan 2 kelas sebelumnya yaitu Tinggi dan rata rata skor 94,75.

1. Uji Asumsi Klasik

a) Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini berguna untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan menggunakan one sample kolmogorov-smirnov test. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 24 for windows. Data yang berdistribusi normal dapat mengacu dari kriteria uji normalitas yaitu apabila nilai signifikasinya yaitu > 0.05 , maka data dinyatakan berdistribusi normal, dan sebaliknya apabila nilai signifikasinya < 0.05 , maka datanya tidak berdistribusi normal.

Tabel 5.1 UJI NORMALITAS
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<u>Unstandardized Residual</u>
N		60
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	13.57801631
Most Extreme Differences	Absolute	.092
	Positive	.092
	Negative	-.064
Test Statistic		.092
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Hasil Uji Normalitas pada tabel di atas diperoleh nilai signifikan asimtotik (asympt. Sig) sebesar 0.200. dapat disimpulkan data terdistribusi Normal, karena nilai Signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 atau $0.200 > 0,05$.

b) Uji linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan linearitas antara dua variable atau lebih sehingga Uji Linearitas dilakukan. Uji linearitas ini menggunakan Spss V.24 dengan dasar pengambilan keputusan dilihat dari tabel ANOVA khususnya pada nilai signifikan asimtotik pada linearity dan deviation from linearity untuk mengetahui probabilitas sebagai berikut:

Tabel 5.2 UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TOTALY *	Between	(Combined)	4547.483	28	162.410	.785	.740
TOTALX	Groups	Linearity	85.594	1	85.594	.414	.525
		Deviation from Linearity	4461.889	27	165.255	.799	.722
	Within Groups		6415.500	31	206.952		
	Total		10962.983	59			

Hasil uji linearitas pada tabel di atas memperoleh nilai signifikan pada Linearity yaitu $0,000 < 0,05$, kesimpulan dari hasil perolehan data antara variabel Self-Compassion (X) terhadap variabel Psychological Well Being (Y) memiliki keterkaitan yang linear sehingga asumsi linieritas dapat dibuktikan terpenuhi.

2. Pengujian Hipotesis

a) Uji Analisis Regresi Sederhana

Setelah data dipastikan normal dan linear, data kemudian diuji hipotesis. Penelitian ini menggunakan Uji T sebagai bentuk analisis regresi sederhana untuk mengukur seberapa besar pengaruh variable X dan Y. Uji T dilakukan dengan menggunakan SPSS V.24 dan memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5.3 UJI T

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardize d	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant	93.711	9.451		9.915	.000
)					
	X	.765	.178	.587	4.298	.002

a. Dependent Variable: Y

Tabel 5.4 UJI KOEFISIENSI DETERMINASI

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.587 ^a	.322	.127	13.695

Pada table di atas menunjukkan besaran nilai (R) korelasi atau hubungan yaitu sebesar 0.587. dari output diatas memperoleh koefisien determinasi (R square) sebesar 0.322 yang mempunyai artian bahwa pengaruh variable bebas (Self-compassion) terhadap variable terikat (Psychological well being) adalah sebesar 32,2%. dengan begitu menggunakan kriteria regresi, dimana nilai R Square (0.322) ada pada rentang 0.322 dengan artian memiliki pengaruh cukup kuat.

Pembahasan Hasil Penelitian

Pada Pengujian hipotesis dengan Uji T menunjukkan hasil data memiliki pengaruh signifikan pada variabel X terhadap Y, dengan nilai signifikansi 0.000 (< 0.05) dan t-hitung 4.298 ($> t$ -tabel 1.67155). Kemudian, koefisien determinasi menunjukkan bahwa variabel X berkontribusi sebesar 32.2% terhadap variabel Y, yang termasuk dalam kategori pengaruh cukup kuat. Ini menyisakan 67.8% pengaruh yang berasal dari faktor-faktor lain.

Walaupun di pengaruhi oleh faktor-faktor, tapi temuan ini menunjukkan bahwa Self-compassion (X) secara signifikan mempengaruhi Psychological well being (Y) sebesar 32,2%. Meskipun ada faktor lain yang berperan, hasil ini menegaskan pentingnya mempertimbangkan aspek Self-compassion dalam memahami mengapa seseorang menunjukkan Psychological well being. Dengan demikian, Hipotesis (H1) yang menyatakan adanya pengaruh signifikan diterima, dan hipotesis nol (H0) ditolak.

Pada penelitian ini mengukur tingkat Self-compassion (X) pada 60 siswa/i menggunakan instrument berisi 24 pernyataan. Dari pengukuran tersebut, diperoleh total skor sebesar 3.136, dengan skor tertinggi 76 dan skor terendah 33. Rata-rata skor Self-compassion adalah 52. Secara keseluruhan, 54,40% Siswa/i menunjukkan tingkat Self-compassion yang berada dalam kategori Sedang tapi kuat.

Selanjutnya pada hasil pengukuran Psychological Well Being (Y) pada siswa/i di SMP Negeri 4 Lolayan menunjukkan data menarik. Instrument terdiri dari 33 pernyataan menghasilkan nilai keseluruhan sebesar 5.999. dengan rentang nilainya cukup tinggi mencapai 132 dan nilai terendah 57, sementara itu nilai rata-rata nilai berada di angka 100.

Secara keseluruhan, persentase perilaku Psychological well being siswa-siswi adalah 75,7% yang masuk dalam kategori Tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Variabel X (Self-compassion) memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap Variabel Y (Psychological Well Being) pada Siswa/i di SMP Negeri 4 Iolayan dengan Pengaruh 32,2%

DAFTAR PUSTAKA

- Agustriyana, N. A., & Suwanto, I. (2017). Fully human being pada remaja sebagai pencapaian perkembangan identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2(1), 9-11.
- Bobyanti, F. (2023). Kenakalan Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 1(2), 476-481.
- Desri Lybia Dwi Mulyadi, Nita Rohayati & Ananda Saadatul Maulidia (2024), Kontribusi *SelfCompassion* Terhadap *Psychological Well-Being* Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter Life Crisis* di Karawang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(2), 454-462
- Fauziah, A. (2018). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan *Self Acceptance Penderita Hiv* Dan *Aids* Dalam Kelompok Dukungan Sebaya (Kds) Berdasarkan *Teori Health Belief Model (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga)*.
- Harahap, A. Y. (2021). Perbedaan *Self-Compassion* Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Pada Siswa MAN 4 Aceh Besar (*Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry*).
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148-155.
- Ikromi, Z. A., & Hidayat, N. (2024). Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Subjective WellBeing* Remaja Yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Eudaimonia Journal Psychology*, 1(01), 17-23.
- Kirana, D. (2024). Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Psychological Well Being* Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang*).
- Kristin D. Neff. (2023) *Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention*. *Jurnal Annual Review Of Psychology*, 74:193-218.
- Maslahah, K. (2024). Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Panti Asuhan Di Wilayah X Kota Semarang (*Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG*).

- Manikam, N. (2023). *Pengaruh Self Compassion Terhadap Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Bki Universitas Islam Negeri Mataram Semester I, III & V Tahun 2022 (Doctoral dissertation, UIN Mataram).*
- Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C. V., MartínRodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2024, July). *Body perceptions and psychological well-being: a review of the impact of social media and physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. In Healthcare* (Vol. 12, No. 14, p. 1396). MDPI.
- Muslih, M., Izzulhaq, M. I., & Fathoni, T. (2025). Bimbingan Konseling Dalam Menyikapi Perubahan Fisik Dan Emosi Remaja. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora (E-ISSN 2745-4584)*, 5(2), 331-340.
- Naini, R., Muarifah, A., Mashar, R., Herdiansyah, D., & Kunanti, A. (2024). Hubungan *Intellectual Humility, Self-Compassion dan Psychological Well-Being* pada Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 9(1), 24-33.
- Nurhamidah, D. H. Pengaruh *Self-compassion, Dukungan Sosial, dan Grit* terhadap Resiliensi Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan (*Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*).
- Octasya, T., & Antika, E. R. (2023). Pengaruh Self-Compassion terhadap Regulasi Emosi Siswa SMP Negeri Kecamatan Semarang Timur ditinjau dari Gender. *Quanta: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 7(3), 99-107.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65-78.
- Pirda, P. (2022). Pengaruh Kebiasaan Membaca Al-Asmâ ul-Husnâ terhadap *Psychological Well-Being* pada Siswa di SMP Negeri 4 Banjarmasin.
- Prameswari, T. P., Chotidjah, S., & Wyandini, D. Z. (2022). Pengaruh *fear of missing out* dan kesepian terhadap *psychological well-being* pada remaja akhir pengguna media sosial twitter di jawa barat. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(1), 1-11.
- Prasetyaningrum, J., Fadjaritha, F., Aziz, M. F., & Sukarno, A. (2021). Kesejahteraan psikologis santri Indonesia. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, 23(1), 86-97.
- Ramadhan, N., & Chusairi, A. (2022). Hubungan *self-compassion* dengan *psychological well being* pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga. *Berajah Journal*, 2(3), 491502.

- Riansyah, I. R. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pada Mahasiswa. *UBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities*, 1(1), 403-418.
- Rizki, N. M. (2022). Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Psychological Well-Being* pada *Primary Caregiver* Penderita Gangguan Skizofrenia (*Doctoral dissertation*, Universitas Andalas, Fakultas Kedokteran).
- Sawsan Awwad-Tabry & Inbar Levkovich. (2024) "We felt so alone, but at least we felt it together": Self-Compassion among teachers *Jurnal Willey Periodicals LLC*, 61:44654482.
- Sengkey, R., Solang, D. J., & Sengkey, M. M. . (2022). Studi Deskriptif Komparasi Tentang *Psychological Well-Being* Pada Generasi *Sandwich* Di Kecamatan Tomohon Tengah Kota Tomohon. *PSIKOPEDIA*, 3(3), 151-159.
- Sholihah, SM, Aditiya, NY, Evani, ES, & ... (2023). Konsep uji asumsi klasik pada regresi linier berganda. *Jurnal Riset Akuntansi ...*, jos.unsoed.ac.id,
- Sugiyono, PD (2010). Metode Peneliiian. *Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*,
- Tahir , P. O., Rindengan, M. E. ., & Sengkey, M. M. (2024). Pelatihan *Self-Compassion* Terhadap *Attitude* Siswa SMP Kristen Tomohon. *PSIKOPEDIA*, 5(3), 227-234.
- Tibubos, A. N., Reinwarth, A. C., Reiner, I., Werner, A. M., Wild, P. S., Münzel, T., ... & Beutel, M. E. (2025). Psychological indicators for healthy aging: validation of the German short version of Ryff's scales of psychological well-being (SPWB). *Journal of Patient-Reported Outcomes*, 9, 25.
- Wiffida, D., Dwijayanto, I. M. R., & Priastana, I. K. A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion*. Studi Literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 5(1), 19-23.
- YULIANA, A. M. (2024). Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Psychological Well Being* Pada Wanita Dewasa Awal Yang Belum Menikah (*Doctoral dissertation*, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).