

## STRATEGI LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL UNTUK MENINGKATKAN *SELF COMPASSION* SISWA DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Abdurahman Alfauzi<sup>1)</sup>, Muya Barida<sup>2)</sup>

Universitas Ahmad Dahlan

[abdurahman2100001013@webmail.uad.ac.id](mailto:abdurahman2100001013@webmail.uad.ac.id)<sup>1)</sup>, [muya.barida@bk.uad.ac.id](mailto:muya.barida@bk.uad.ac.id)<sup>2)</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyediakan gambaran dan strategi alternatif layanan bimbingan klasikal guna meningkatkan rasa empati pada siswa SMA di Yogyakarta. Empati memiliki keuntungan dimana kadang dianggap mudah bagi diri sendiri meski seringkali diperlukan upaya keras atau langkah positif untuk melindungi diri. Instruksi klasikal dapat dijadikan strategi menumbuhkan sikap empati siswa sehingga empati dan harga diri tercapai secara optimal. Melalui instruksi klasikal, siswa dapat memahami empati dan mengembangkan pemahaman diri. Menumbuhkan empati terhadap lingkungan lewat tulisan yang senantiasa ditingkatkan dan dilatih bersama memungkinkan mereka saling melengkapi, ada kelebihan dan kekurangan dalam melengkapi perilaku hidup. Aspek empati adalah melalui instruksi klasikal siswa memperoleh kebaikan, kemanusiaan umum, dan kemauan. Selain umur, sikap empati dipengaruhi faktor seperti jenis kelamin, kepribadian, latar belakang keluarga, lingkungan, dan budaya. Program empati mengajarkan berbagai meditasi dan praktik sehari-hari guna diterapkan kehidupan. Oleh itu, alternatif seperti diskusi klasikal, bermain peran, tugas rumah, peta pikiran, drama sosial dibutuhkan membantu pembinaan klasikal mengembangkan rasa sayang siswa. Bagi praktisi konseling menyediakan layanan bimbingan klasikal inovatif tergantung teknik, tingkat empati lebih tinggi berkorelasi rendahnya depresi dan kecemasan.

**Kata Kunci:** *Self Compassion, Bimbingan Klasikal, Belas Kasih*

### 1. Pendahuluan

*Self-compassion* digambarkan sebagai pendekatan yang sehat dalam memperlakukan diri sendiri ketika menghadapi kesulitan (Neff dkk., 2021). Seseorang yang memiliki *self-compassion* mampu mengubah pola perilaku dan emosi menjadi lebih adaptif. Komponen penting dari *self-compassion* bagi siswa adalah menghargai diri sendiri dengan kelembutan. *Self-compassion* diarahkan untuk mengurangi penderitaan, dan hal ini terjadi melalui proses penerimaan diri dan perubahan. Terkadang orang menganggap *self-compassion* mudah dilakukan, namun untuk

mengurangi penderitaan, sering kali dibutuhkan upaya yang sungguh-sungguh atau tindakan positif untuk melindungi diri.

Belas kasih pada diri sendiri (self-compassion) telah menjadi konsep penting dalam mengatasi emosi-emosi negatif. Definisi self-compassion menurut Neff (2003) mencakup sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri dalam menghadapi kesulitan atau kekurangan. Penerimaan terhadap kelemahan dan kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia menjadi inti dari self-compassion (Neff, 2003). Emosi negatif yang tidak diatasi dapat mengakibatkan pemikiran negatif, menurunkan penilaian positif pada situasi, dan merugikan kesehatan fisik dan mental, bahkan dapat berujung pada perilaku merugikan seperti bunuh diri (Martin & Dahlen, 2005; Hudd, dalam seswita, 2013). Oleh karena itu, pemahaman dan praktik self-compassion menjadi penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan dan mengatasi stres selama masa perkuliahan.

Keberhasilan ditandai dengan kemampuan untuk bersikap kompasif terhadap diri sendiri, bukan dengan perbaikan yang cepat atau pengalaman intensitas yang kuat secara tiba-tiba. Alasan umum mengapa orang kurang bersikap kompasif adalah karena mereka beranggapan perlu mengkritik diri sendiri dengan keras untuk termotivasi. Namun, penelitian-penelitian sebelumnya justru mendukung kesimpulan yang berlawanan (Neff & Seppälä, 2016). Untuk bersikap penuh kasih kepada diri sendiri membutuhkan kekuatan, keberanian, dan rasa percaya diri. Saya menyarankan agar Anda percaya pada proses ini dan secara bertahap membuka diri untuk memberikan lebih banyak cinta kasih dan kebaikan kepada diri sendiri..

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh beberapa ahli, ditemukan bahwa tingkat self-compassion pada remaja perempuan berada pada kategori sedang (sekitar 51%), sementara pada remaja laki-laki berada pada kategori tinggi (sekitar 77%). Hal ini menunjukkan bahwa remaja dengan self-compassion pada kategori sedang maupun tinggi cukup mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri, cenderung cukup memahami bahwa tidak ada individu yang sempurna, cukup mampu mengontrol emosi negatif, dan cukup tidak berlebihan dalam menghadapi masalah (Wahyuni & Arsita, 2019). Dengan kata lain, dapat dikatakan bahwa baik remaja perempuan maupun laki-

laki memiliki kecukupan dalam menghargai dan menerima diri mereka sendiri.

Peran bimbingan dan konseling di sekolah dalam mengembangkan potensi peserta didik mencakup empat bidang, yaitu pribadi, sosial, belajar, dan karier (Damayanti, 2021). Salah satu strategi yang dapat digunakan adalah melalui bimbingan klasikal, yang dapat membantu mengembangkan sikap compassion pada peserta didik sehingga mereka dapat mencapai hasil yang optimal dalam menghargai dan menerima diri.

Tujuan utama layanan bimbingan dan konseling di sekolah adalah memberikan dukungan agar peserta didik mencapai kematangan kepribadian, keterampilan sosial, kemampuan akademik, dan pengembangan karier di masa depan (Bhakti, 2015; Rahman, 2012). Kebutuhan peserta didik akan difasilitasi seoptimal mungkin untuk mencapai tujuan tersebut. Bimbingan klasikal dapat membantu peserta didik menyelesaikan masalah atau mengembangkan sikap compassion dengan memberikan lingkungan kelas yang mendukung interaksi dan berbagi pengalaman. Melalui bimbingan klasikal, peserta didik dapat memperoleh pemahaman tentang sikap compassion dan mengembangkan kemampuan untuk memahami diri sendiri secara pribadi.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka, di mana peneliti mencari dan mengumpulkan sumber-sumber teori yang relevan dengan kasus atau masalah yang sedang diteliti. Seperti yang disampaikan oleh Creswell dan Poth (2016), tinjauan pustaka merupakan ringkasan tertulis dari buku, jurnal, atau dokumen lain yang menggambarkan informasi dan teori dari masa lalu maupun masa kini secara sistematis. Data diperoleh dengan melakukan seleksi data sesuai dengan topik kajian, kemudian data tersebut disusun dan ditata. Metode deskriptif digunakan untuk menyajikan informasi berdasarkan fakta, lalu dianalisis untuk memberikan pemahaman yang mendalam dan komprehensif, tidak hanya sekedar mendeskripsikan. Analisis data bersifat deskriptif untuk mengecek kesesuaian dengan dokumen-dokumen yang dikaji. Kesimpulan ditarik dari penyajian topik, serta dilengkapi dengan saran berdasarkan

penelitian-penelitian terdahulu untuk memberikan rekomendasi bagi penelitian selanjutnya.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Konsep self-compassion berfokus pada pemahaman terhadap ada atau tidaknya kritik terhadap penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan yang dialami seseorang. Hal ini berasal dari pengalaman yang dirasakan oleh diri sendiri. Self-compassion dapat dilihat sebagai suatu sistem dinamis yang mencerminkan interaksi sinergis antara berbagai komponen (Neff, 2016). Ketika seseorang memiliki self-compassion, mereka akan memperlakukan diri sendiri dengan cara yang sama seperti mereka memperlakukan teman yang sedang berjuang, gagal, atau menghadapi kehidupan yang sulit. Menurut Germer, self-compassion adalah perasaan terharu serta kesadaran bahwa penderitaan itu tidak perlu dihindari. Self-compassion merupakan sumber yang sangat penting bagi kebahagiaan individu (Neff & Germer, 2018).

Bersikap terbuka terhadap penderitaan diri sendiri dan orang lain dengan cara yang tidak membela diri dan tidak menghakimi adalah inti dari compassion (cinta kasih). Compassion juga melibatkan keinginan untuk mengakhiri penderitaan, pemahaman terhadap penyebab penderitaan, dan perilaku untuk bertindak dengan belas kasih. Oleh karena itu, kombinasi motif, emosi, pikiran, dan perilaku yang memunculkan compassion (Gilbert, 2005).

Selanjutnya, Werner et al. (2012) menjelaskan bahwa self-compassion merupakan sikap di mana individu memberikan kehangatan pada dirinya sendiri saat mengalami penderitaan, kegagalan, atau kekurangan, daripada meremehkan rasa sakit atau memberikan self-criticism. Belas kasih juga melibatkan memperlakukan diri sendiri seperti memperlakukan teman yang sedang mengalami masa sulit, bahkan jika diri sendiri merasa gagal atau tidak mampu, atau hanya menghadapi tantangan hidup yang sulit. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengingat pengalaman masa kanak-kanak yang hangat dan suportif cenderung memiliki tingkat self-compassion yang lebih tinggi (Kelly & Dupasquier, 2016; Marta-Simões et al., 2016; Temel &

Atalay, 2018; Lathren et al., 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa individu sehat yang mengalami depresi atau cemas memiliki self compassion yang lebih tinggi cenderung menerapkan strategi pengaturan emosi secara lebih adaptif, seperti lebih menerima diri, dan kurang menggunakan strategi maladaptif seperti penyangkalan atau merenungkan hal negatif (Mey, Lara Kristin, et al., 2023; Bakker et al., 2019; Nef et al., 2005). Hal positif ini terlihat pada individu yang dapat mengatur diri dengan sehat saat menghadapi depresi dan cemas. Semakin tinggi self compassion seseorang, maka cenderung sering menerapkan cara strategi pengaturan diri secara lebih adaptif sehingga memperoleh lebih banyak penerimaan diri daripada individu dengan self compassion rendah yang cenderung menggunakan strategi kurang adaptif seperti penyangkalan atau merenungkan hal negatif terhadap diri sendiri (Bakker et al., 2019; Nef et al., 2005).

### **1. Aspek Self Compassion**

Menurut Neff, self-compassion adalah konstruksi multidimensi yang terdiri dari tiga elemen utama yang saling terkait namun secara konseptual berbeda (Neff, 2016). Pertama, bagaimana seseorang bereaksi secara emosional terhadap penderitaan mereka, apakah dengan kebaikan atau kritik diri. Kedua, pemahaman individu terhadap penderitaan yang mereka alami. Dan ketiga, kemampuan individu untuk menyadari bahwa penderitaan atau konflik yang sedang dihadapi merupakan bagian dari pengalaman manusia secara umum.

Proses self-compassion melibatkan pemahaman atas peristiwa yang tidak menyenangkan, kekecewaan, dan kesedihan yang terjadi pada diri individu, tanpa adanya kritik diri yang berlebihan. Meskipun self-compassion dapat dipahami sebagai memperlakukan diri sendiri seperti memperlakukan teman baik, definisi yang lebih lengkap mencakup tiga aspek inti: self-kindness, common humanity, dan mindfulness (Neff, 2003a; Krejčová dkk., 2023; Wahyuni & Arsita, 2019). Ketiga aspek ini menjadi bekal bagi individu saat menghadapi penderitaan.

Pertama, self-compassion adalah tentang bersikap lembut dan penuh pengertian terhadap diri sendiri, bukannya terlalu keras dalam menilai dan mengkritik. Hal ini berarti mampu memahami serta menerima kelemahan dan kesalahan diri, alih-alih

menyalahkan diri sendiri. Misalnya, "Saya berusaha untuk bersikap penuh kasih saat saya merasa terluka secara emosional." Mencintai diri sendiri berarti memahami, menerima, dan tidak menghukum diri sendiri..

Bagian kedua, pemahaman umum tentang kemanusiaan mengajarkan kita untuk melihat pengalaman diri sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar, bukan sebagai sesuatu yang terisolasi dan asing. Ini berarti mengakui bahwa kita semua adalah makhluk fana, rentan, dan tidak sempurna. Oleh karena itu, rasa kasih sayang melibatkan pengakuan bahwa masalah dan kekurangan adalah bagian dari pengalaman individu, dan kita terhubung dengan orang lain yang juga sedang berjuang. Misalnya, "Ketika segala sesuatu berjalan buruk bagi saya, saya berusaha melihatnya sebagai bagian dari kehidupan yang dialami semua orang.

Ketiga, mindfulness adalah kemampuan untuk menjaga pikiran dan emosi yang menyakitkan dalam persepsi yang seimbang, tanpa terlalu teridentifikasi dengannya. Ini adalah keadaan di mana individu mengamati pikiran dan perasaan secara objektif, tanpa berusaha menekan atau menghilangkannya, sambil tetap memiliki rasa kasih sayang terhadap diri sendiri. Contohnya, "Ketika saya merasa sedih, saya mencoba mendekati perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan." Ini merupakan sudut pandang yang seimbang dan objektif dalam memandang kehidupan. Dengan kata lain, mindfulness berarti menemui pengalaman internal yang menyakitkan dengan ketenangan dan penerimaan diri, bukannya menolak atau menekannya. Ini tentang memiliki sikap yang seimbang dan penuh kasih terhadap tantangan kehidupan.

## **2. Faktor-Faktor *Self Compassion***

Sejumlah studi menemukan bukti adanya dua faktor utama yang mencerminkan konsep self compassion secara keseluruhan (Muris & Otgaar, 2020). Faktor pertama meliputi komponen positif self compassion seperti kebaikan diri, perhatian kepada manusia lain, dan perhatian terhadap diri sendiri yang disebut self compassion positif (Muris & Otgaar, 2020). Faktor kedua meliputi komponen negatif self compassion seperti identifikasi berlebihan terhadap masalah, isolasi diri, dan penilaian negatif terhadap diri yang disebut self compassion negatif (Muris & Otgaar, 2020). Dua faktor, baik positif maupun negatif, mempengaruhi keberhasilan seseorang secara fisik,

mental, emosional, hubungan sosial, dan spiritual. Pada remaja berisiko, self-compassion terbukti membantu mengurangi perilaku bunuh diri, depresi, stres pascatrauma, dan gejala panik (Fan, Qi, dkk., 2022; Zeller dkk., 2015). Selain usia, tingkat self-compassion seseorang juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti jenis kelamin, kepribadian, latar belakang keluarga, lingkungan sosial, dan budaya (Faturrahman & Saputra, 2023). Ringkasnya, baik aspek positif maupun negatif berdampak menyeluruh pada kesejahteraan dan pencapaian individu, dengan self-compassion menjadi faktor pelindung yang penting terutama pada populasi rentan seperti remaja. Namun, sifat personal ini juga dipengaruhi oleh berbagai variabel sosiodemografis dan lingkungan.

### **3. Bimbingan Klasikal**

Layanan bimbingan klasikal pada hakikatnya merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang membantu siswa memperoleh informasi mengenai perkembangan diri mereka. Bimbingan klasikal adalah layanan berupa kegiatan pemberian informasi terkait masalah perkembangan mental, emosi, sosial, dan karier yang tidak disajikan dalam bentuk mata kuliah (Aziz & Abdolghader, 2018; Taufik, 2021). Ditegaskan oleh beberapa ahli seperti (Weinberg 2020; Taufik 2021; Ramadani, A. I. S., Alam, F. A., & Rauf, W. 2022) bahwa bimbingan klasikal adalah suatu bentuk pendampingan seseorang mengenai masalah perkembangan dirinya dan mengumpulkan informasi terkait perkembangan tersebut agar dapat mendukung perkembangan diri secara baik. Bimbingan klasikal tidak hanya bermanfaat bagi siswa yang mendapatkan layanannya, tetapi melalui layanan ini, orang lain juga merasa dipahami perkembangan dirinya. Berdasarkan hal itu, (Malm 2020; Ramadani, A. I. S., Alam, F. A., & Rauf, W. 2022) menjelaskan bahwa bimbingan klasikal adalah layanan yang memungkinkan siswa memperoleh materi perkembangan diri dari konselor untuk mendukung perkembangan mereka secara personal dan sosial, serta dalam pengambilan keputusan. Dari berbagai definisi para ahli, dapat disimpulkan bahwa bimbingan klasikal adalah layanan informasi perkembangan diri seseorang yang diberikan kepada siswa oleh konselor.

### **4. Manfaat Layanan Bimbingan Klasikal**

Bimbingan klasikal memiliki beberapa keuntungan, di antaranya adalah kemampuan untuk berinteraksi dengan banyak siswa secara bersamaan (Chupp et al., 2017; Keblusek, Giles, & Maass, 2017). Melalui bimbingan klasikal, guru dapat memberikan informasi yang dibutuhkan oleh para siswa (Chupp et al., 2017; Keblusek, Giles, & Maass, 2017). Selain itu, siswa dapat mengenali tantangan yang akan mereka hadapi melalui bimbingan klasikal (Chupp et al., 2017; Keblusek, Giles, & Maass, 2017). Lebih lanjut, bimbingan klasikal dapat membantu siswa saling menerima setelah menyadari bahwa teman-temannya juga sering menghadapi masalah, kesulitan, dan tantangan yang sama (Chupp et al., 2017; Keblusek, Giles, & Maass, 2017). Hal ini dapat membuat siswa lebih percaya diri dalam mengekspresikan pandangan mereka saat berada dalam klasikal (Chupp et al., 2017; Keblusek, Giles, & Maass, 2017). Selain itu, bimbingan klasikal juga memberikan kesempatan bagi siswa untuk mendiskusikan sesuatu bersama-sama (Ramadani, A. I. S., Alam, F. A., & Rauf, W. 2022). Siswa bersedia menerima opini atau pendapat saat diungkapkan oleh orang-orang di sekitar daripada diungkapkan oleh dirinya sendiri (Ramadani, A. I. S., Alam, F. A., & Rauf, W. 2022).

### **5. Teknik-Teknik Bimbingan Klasikal**

Teknik pertama yakni Ceramah. Dalam teknik ceramah, guru bimbingan konseling menyampaikan informasi atau materi secara lisan kepada siswa. Teknik ini efektif untuk menyampaikan konsep-konsep dasar, informasi umum, atau topik-topik penting yang perlu diketahui oleh siswa (Prayitno & Amti, 2004). Namun, teknik ceramah cenderung bersifat satu arah, sehingga guru perlu memperhatikan aspek interaktivitas dengan melibatkan siswa melalui tanya jawab atau diskusi.

Teknik kedua yakni Tanya Jawab. Teknik tanya jawab melibatkan interaksi dua arah antara guru dan siswa. Guru mengajukan pertanyaan-pertanyaan untuk memancing respon, umpan balik, atau pendapat dari siswa. Teknik ini dapat membantu guru mengetahui sejauh mana pemahaman siswa, meningkatkan partisipasi aktif, dan mendorong siswa untuk berpikir kritis (Tohirin, 2013). Guru perlu merancang pertanyaan-pertanyaan yang efektif untuk mencapai tujuan bimbingan.

Teknik ketiga yakni Diskusi Kelompok. Dalam teknik diskusi kelompok, siswa

dibagi ke dalam kelompok-kelompok kecil untuk membahas topik atau permasalahan tertentu secara bersama-sama. Teknik ini dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan komunikasi, kerja sama, dan pemecahan masalah secara kolaboratif (Nurihsan, 2006). Guru berperan sebagai fasilitator, membimbing jalannya diskusi dan memastikan semua siswa terlibat aktif.

Teknik keempat yakni Brainstorming. Curah pendapat adalah teknik yang mendorong siswa untuk menghasilkan ide-ide secara spontan dan bebas tanpa adanya kritik atau penilaian. Teknik ini dapat membantu siswa mengembangkan kreativitas, fleksibilitas berpikir, dan keberanian mengungkapkan ide-ide (Nurihsan, 2006). Guru berperan untuk menciptakan suasana yang kondusif bagi siswa dalam mengemukakan ide-ide mereka.

Teknik kelima yaitu Role Play. Melalui teknik permainan peran, siswa diminta untuk memainkan peran tertentu dalam situasi atau skenario yang diberikan oleh guru. Teknik ini dapat membantu siswa mengembangkan empati, kepercayaan diri, dan kemampuan komunikasi (Prayitno & Amti, 2004). Guru perlu merancang skenario yang relevan dengan tujuan bimbingan dan memfasilitasi diskusi reflektif setelah permainan peran selesai.klasikal.

## 6. Strategi Dalam Mengembangkan *Self Compassion*

Layanan klasikal merupakan salah satu strategi yang digunakan untuk mengembangkan aspek kasih sayang pada siswa di sekolah menengah.

Tabel Layanan Bimbingan Klasikal untuk Meningkatkan *Self Compassion*.

| No | Indikator/Aspek Materi             | Tujuan Layanan                                          | Metode              | Media                                                         |
|----|------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1  | Kebaikan Diri (Self-Kindness)      | Siswa dapat untuk mengelola <i>Self-Kindness</i> (P5)   | diskusi Kelompok    | LKPD, video pendek                                            |
| 2  | Kemanusiaan Umum (Common Humanity) | Siswa dapat untuk mengelola <i>Common Humanity</i> (P5) | <i>Role Playing</i> | Alat peraga, Naskah/ Skenario, dan Lembar Kerja peserta didik |

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”  
 Sabtu, 27 Juli 2024

|   |                               |                                                           |                       |                         |
|---|-------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| 3 | Perhatian penuh (Mindfulness) | Siswa dapat untuk mengelola dalam <i>Mindfulness</i> (P5) | <i>Brains troming</i> | Papan tulis, PPT, Video |
|---|-------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|

Beberapa kajian penelitian relevan mengenai *self compassion* antara lain seperti dibawah ini:

Tabel Penelitian yang dijadikan untuk Referensi dalam Penelitian antara lain:

| Penulis                                 | Terbit | Judul                                                                                       | Metode                                                                           | Hasil                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Azizah, A. N., & Trisnani, R. P. (2020) | 2020   | Efektivitas Pelatihan Self-Compassion untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Siswa SMP | Metode Penelitian eksperimen dengan desain pre-test dan post-test control group  | Siswa yang mengikuti pelatihan self-compassion menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam beberapa aspek kesejahteraan psikologis mereka. Mereka terlihat lebih mampu menerima diri, membangun hubungan positif dengan orang lain, dan menguasai lingkungan sekitarnya. |
| Aisyah, R., & Maruanaya, M. (2019)      | 2019   | Peningkatan Self-Compassion melalui Pelatihan Mindfulness pada Siswa SMP                    | Metode Penelitian eksperimen dengan desain pre-test dan post-test control group. | Siswa yang mengikuti pelatihan mindfulness menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan menerima diri, bersikap baik terhadap diri sendiri, dan memperlakukan diri dengan lebih                                                                                 |

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

|                                     |      |                                                                                |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     |      |                                                                                |                                | pengertian.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Nurhayati, S., & Budiman, D. (2021) | 2021 | Hubungan antara Self-Compassion dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMP | Metode Penelitian korelasional | Semakin besar kemampuan self-compassion yang dimiliki oleh siswa SMP, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Dengan kata lain, siswa yang mampu bersikap lebih lembut dan penuh kasih sayang terhadap diri sendiri cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan penguasaan terhadap lingkungannya. |

#### 4. Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini membahas mengenai strategi-strategi layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan dan mengupgrade self-compassion siswa di

sekolah menengah. Self-compassion dijelaskan sebagai konsep penting yang terdiri dari tiga aspek yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Self-compassion dapat membantu siswa dalam menghadapi tantangan dan mengatasi stres selama masa sekolah. Bimbingan klasikal kemudian dijelaskan sebagai diantara strategi-strategi yang bisa digunakan untuk mengembangkan dan meningkatkan self-compassion siswa, melalui berbagai teknik seperti diskusi klasikal, role playing, dan brainstorming. Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwasannya pelatihan self-compassion atau welas asih secara signifikan dapat meningkatkan berbagai aspek kesejahteraan psikologis siswa. Dengan demikian, secara ringkas dapat disimpulkan bahwa artikel ini membahas pentingnya peningkatan self-compassion siswa melalui bimbingan klasikal, guna membantu menghadapi tantangan dan mengembangkan kesejahteraan diri yang lebih baik selama masa sekolah.

#### Daftar Pustaka

- Alitani, M. B. (2019). SELF-COMPASSION PADA MAHASISWA YANG PERNAH MENGALAMI PERUNDUNGAN. *Jurnal Cahaya Mandalika*.
- Astari, N. P. R. (2021). Peran Self-Compassion dan Keyakinan Irasional Dalam Hubungan Terhadap Agresi Verbal Pada Remaja Yang Berpacaran di Kota Denpasar. *Journal of Psychology and Humanities*, 1(2), 1–12.
- Barida, M., Prasetiawan, H., & Muarifah, A. (2019). *The Development of SelfmanagementTechnique for Improving Students’ Moral Intelligence. International Journal of Educational Research Review*, 4(4)
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Corey,G. (2016). *Theory & Practice of Group Counseling* (9th ed). Fullerton California: Cengage Learning.
- El Fiah, R., & Anggralisa, I. (2017). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas XI IPS SMA Negeri 14 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 1-12.
- El Fiah, R., & Anggralisa, I. (2017). Efektivitas Konseling Kelompok Realitas untuk Meningkatkan Kedisiplinan Peserta Didik Bronadhis di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas II Bandar Lampung. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 25-34.
- Fadhilah, F. najwah, & Barida, M. (2021). Kemanjuran Teknik Acceptance Comitmmnt Counseling (Act) untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di Sma Negeri 1 Anjatan Kabupaten Indramayu. *Prosiding Seminar*

- Nasional...,1,1402–1417.  
<http://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/7895%0Ahttp://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/download/7895/1718>
- Fahmi, F., & Slamet, S. (2017). Efektivitas Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan & Konseling*, 3(1).
- Faturrahman & Saputra, W. N. E. (2023). Bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk mereduksi kecemasan Komunikasi siswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol 3, pp. 871-875).
- Fitri, E. (2016). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self-Management untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Negeri 1 Gedangan Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 6(3).
- Gutierrez, D., & Hagedorn, W. B. (2013). The Toxicity of Shame Applications for Acceptance and Commitment Therapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 35(1), 43-59. <https://doi.org/10.17744/mehc.35.1.n522637x11713285>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change.
- Jabbar, A., Wibowo, M. E., & Sugiharto, D. Y. P. (2019). Pengembangan Panduan Konseling Kelompok Teknik Naratif untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 26-32.
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Marjanti, S. (2015). Upaya Meningkatkan Rasa Percaya Diri Melalui Konseling Kelompok Bagi Siswa X IPS 6 SMA N 2 Surakarta Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 1(2).
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2018). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Wisdom and compassion in psychotherapy* (p. 79–92). Guilford Press.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. Guilford Publications.
- Ningtiyas, D. (n.d.). *Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Kemampuan Komunikasi Interpersonal Siswa*. 2020.
- Nurhaqy, F., Hidayat, D. R., & Rusmana, N. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 59-68.