

Profil Tingkat Self-Compassion Siswa yang Mengalami Self Injury di SMA Negeri 6 Tasikmalaya

Dea Putri Permata¹, Anandha Putri Rahimsyah², Muhammad Muhajirin³

^{1,2,3} Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya, Indonesia
deputripermata44@gmail.com

Received : Jul' 2026 Revised : Aug' 2026 Accepted : Aug' 2026 Published : Aug' 2026

ABSTRACT

Non suicidal self-injurious (NSSI) is a form of maladaptive coping strategy frequently used by adolescents to manage emotion distress. One of the psychological factors that may reduce the tendency to engage in self-injurious behavior is self-compassion, which refers to an individual's ability to accept and treat themselves with kindness when facing difficulties. This study aimed to describe the level of self-compassion among students who engage in self-injurious at SMA Negeri 6 Tasikmalaya. This study employed a quantitative approach with a descriptive research design. Data were collected from 741 students using the Deliberate Self-Harm Inventory (DSHI) and the Self-compassion Scale (SCS). Based on the self-injurious assessment, 320 students who were identified as engaging in self-injurious at mild to severe levels were included in the analysis. The findings indicated that 91,56% of the participants were categorized as having moderate self-injurious, while 8,44% were classified as severe. Regarding self-compassion, most students who engaged in self-injurious were in the moderate category 40,00%, followed by the low 28,75%, high 20,00%, very high 5,94%, and very low 5,31% categories. Analysis by aspect revealed that the positive aspect self-kindness 75,93%, common humanity 77,34%, and mindfulness 76,25% showed higher percentages than the negative aspect, namely self-judgment 58,86%, isolation 50,69%, and over-identification 58,13%. These findings highlight the importance of developing guidance and counseling services that focus on enhancing self-compassion as both preventive and curative efforts to help students develop more adaptive coping strategies and reduce the tendency to engage in self-injurious behavior.

Keywords : *Non Suicidal Self Injurious; Self-compassion; Self Injurious; Students.*

ABSTRAK

Perilaku *non suicidal self injury* (NSSI) merupakan salah satu bentuk strategi koping maladaptif yang sering digunakan remaja untuk mengatasi tekanan emosional. Salah satu faktor psikologis yang berperan menurunkan kecenderungan perilaku *self injury* adalah *self-compassion*, yaitu kemampuan individu untuk menerima dan memperlakukan diri sendiri dengan penuh kebaikan ketika menghadapi kesulitan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran *self-compassion* pada siswa yang mengalami *self injury* di SMA Negeri 6 Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan data kuantitatif dengan desain deskriptif. Data terkumpul dari 741 siswa menggunakan *Deliberate Self-Harm Inventory* dan *Self-compassion Scale*. Berdasarkan hasil pengukuran *self injury*, terdapat sebanyak 320 siswa yang teridentifikasi melakukan *self injury* pada kategori ringan hingga parah dijadikan subjek analisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang teridentifikasi melakukan *self injury* pada kategori sedang 91,56% dan kategori parah 8,44%. Tingkat *self-compassion* siswa yang mengalami *self injury* mayoritas kategori sedang 40,00%, diikuti kategori rendah 28,75%, tinggi 20,00%, sangat tinggi 5,94%, dan sangat rendah 5,31%. Analisis berdasarkan aspek menunjukkan aspek positif, yaitu *self-kindness* 75,93%, *common humanity* 77,34% dan *mindfulness* 76,25%, memiliki persentase lebih tinggi dibandingkan aspek negatif, yaitu *self-judgment* 58,86%, *isolation* 50,69% dan *over-identification* 58,13%. Temuan ini menunjukkan

bahwa pentingnya pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada peningkatan *self-compassion* sebagai upaya preventif dan kuratif dalam membantu siswa mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif dan mengurangi kecenderungan perilaku *self injury*.

Kata Kunci : *Non Suicidal Self Injury; Self-Compassion; Self Injury; Siswa.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa terjadinya proses peralihan individu dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Suasana hati remaja dapat berubah-ubah dalam waktu yang singkat, suasana hati ini dapat dipicu dari munculnya permasalahan terutama yang hadir dalam faktor internal dan eksternal [1]. Dampak dari permasalahan ini yaitu remaja menjadi tidak mampu mengelola tekanan yang hadir pada dirinya sehingga seringkali terjebak dalam penilaian diri yang buruk dan rasa bersalah yang tidak realistis. Sehingga hal ini memicu hambatan fungsi sosial dan penurunan motivasi belajar individu [2]. Salah satu gejala psikologis yang muncul pada remaja yaitu stress, stress merupakan respon yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dipersepsikan sebagai suatu ancaman. Kondisi ini dapat menimbulkan perubahan-perubahan pada kognitif, emosional, fisiologis dan perilaku yang dapat berdampak pada jangka panjang [3]. Dengan demikian kesehatan mental merupakan komponen yang sangat penting dalam menunjang kesejahteraan individu. Kesehatan mental tidak hanya diartikan sebagai kondisi bebas dari gangguan mental, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan emosional, beradaptasi secara efektif terhadap berbagai situasi, serta mempertahankan stabilitas psikologis dalam menjalani kehidupan sehari-hari [4]. Namun, tidak semua individu mampu mengelola emosi negatif secara adaptif. Kesulitan tersebut dapat mendorong mereka menggunakan strategi koping maladaptif, salah satunya melalui perilaku *non suicidal self injury* (NSSI) sebagai cara mengekspresikan tekanan emosional [5].

Perilaku *non suicidal self injury* merupakan perilaku melukai diri sendiri yang dilakukan sebagai respon terhadap tekanan emosional, pengalaman yang menyakitkan, atau kesulitan dalam mengelola permasalahan hidup yang dihadapi. Namun perilaku ini terjadi tanpa berniat untuk mengakhiri hidup, namun untuk melampiaskan emosional, meskipun tetap berisiko membahayakan kesehatan dan keselamatan individu [6]. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku *self injury* antara lain dari pengalaman traumatis atau peristiwa yang menyakitkan di masa lalu. Bentuk-bentuk yang biasanya dilakukan pelaku untuk menyakiti dirinya yaitu seperti menyayat kulit, memukul diri sendiri, dan menggesekkan kaki hingga menimbulkan luka dan rasa sakit [7].

Studi pendahuluan sebelumnya dilakukan melalui wawancara kepada salah satu guru BK dan siswa di SMA Negeri 6 Tasikmalaya menunjukkan bahwa adanya perilaku *self injury* pada siswa. Hal ini terlihat adanya bekas luka dibagian lengan. Selain itu guru BK menyebutkan memang adanya perilaku seperti itu dan selain adanya sayatan dilengan, terdapat siswa yang melakukan tindakan dengan

memukulkan tangannya ketembok hingga dirinya merasa sakit dan terluka. Biasanya hal ini dilakukan untuk meredakan emosi psikologis yang dirasakan dengan melampiaskan kepada emosi fisik. Hal ini juga menunjukkan bahwa kurangnya regulasi emosi, kontrol diri, dan pemilihan strategi koping yang kurang adaptif, hal ini berkaitan dengan tingkat *self-compassion* yang rendah, sehingga menjadi faktor yang melatarbelakangi terjadinya perilaku *self injury*. Kontrol diri merupakan keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk mengelola berbagai kejadian dan peristiwa penting dalam kehidupan melalui pemanfaatan pengetahuan, keterampilan, dan pengambilan keputusan [8].

Individu yang mengalami kesulitan menerima diri maupun kegagalan yang dialaminya perlu mengembangkan *self-compassion* (welas asih diri). Kemampuan ini membantu individu memahami, menerima, dan memperlakukan dirinya dengan lebih baik sehingga lebih mampu menghadapi dan melewati berbagai pengalaman negatif yang terjadi pada dirinya [9]. Faktor yang mempengaruhi terjadinya *self-compassion* biasanya faktor usia, jenis kelamin, budaya, dan lingkungan. Faktor lingkungan sangat berperan pada kondisi *self-compassion* individu, dimulai awal kelahiran hingga proses bertumbuhnya usia [10]. Didalam *self-compassion* ada tiga aspek utama yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Selain itu ada tiga aspek negatif dalam *self-compassion* yaitu, *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* [11].

Penelitian terdahulu umumnya berfokus pada pengkajian hubungan antara *self-compassion* terhadap perilaku *non suicidal self injury*. Hasil penelitian Khairunnisa et al menunjukkan bahwa rendahnya *self-compassion* berperan sebagai faktor risiko terjadinya pengulangan perilaku *non suicidal self injury* [5]. Karena individu dengan *self-compassion* yang rendah cenderung mengalami emosi negatif yang lebih kuat, sehingga lebih berpotensi melakukan NSSI sebagai strategi koping untuk meredakan tekanan emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran protektif terhadap perkembangan masalah psikologis pada remaja dengan Riwayat NSSI. Penelitian Carreiras et al menunjukkan bahwa diantara remaja dengan riwayat NSSI, mereka yang memiliki tingkat welas diri yang lebih rendah cenderung menunjukkan *borderline* yang lebih tinggi dibandingkan dengan teman sebaya mereka dengan tingkat welas diri yang lebih tinggi [12]. Selain itu, penelitian Supradewi adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *self injury*, semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah perilaku *self injury*, begitupun sebaliknya [13]. Temuan ini menunjukkan pentingnya *self-compassion* dalam kaitannya dengan perilaku NSSI pada siswa. Dengan demikian, informasi mengenai gambaran *self-compassion* pada siswa yang mengalami *self injury* masih terbatas.

Oleh karena itu, penelitian ini sangat penting untuk membahas dan mendeskripsikan tingkat *self-compassion* siswa yang mengalami *self injury*, sehingga dapat memetakan bagaimana siswa yang mengalami *self injury* memperlakukan dirinya dalam menghadapi kesulitan. Penetaan ini dapat menunjukkan aspek *self-compassion* yang masih menjadi kebutuhan, sehingga memberikan dasar empiris bagi konselor dalam memahami kondisi siswa dan dapat merancang layanan

bimbingan dan konseling [14]. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran umum mengenai tingkat *self-compassion* pada siswa yang mengalami *self injury* di kelas X dan XI SMA Negeri 6 Tasikmalaya. Secara lebih spesifik, penelitian ini mengidentifikasi tingkat *self-compassion* berdasarkan aspeknya dan frekuensi siswa yang melakukan *self injury*.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif [15]. Desain deskriptif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara objektif frekuensi *self injury* dan tingkat *self-compassion* pada siswa tanpa memberikan perlakuan atau intervensi tertentu. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena berdasarkan kondisi yang sebenarnya sesuai dengan hasil pengukuran, tanpa memberikan perlakuan atau intervensi kepada suatu objek penelitian. Penelitian kuantitatif deskriptif dipilih karena mampu menyajikan data dalam bentuk numerik secara sistematis, sehingga distribusi kategori frekuensi *self injury* dan tingkat *self-compassion* dapat dianalisis secara objektif dan memberikan gambaran yang akurat mengenai kondisi responden [15]. Dengan menggunakan pendekatan ini, peneliti dapat menggambarkan secara empiris distribusi frekuensi *self injury* berdasarkan bentuk-bentuk melukai diri. Dan *self-compassion* berdasarkan aspek *self-kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*, sehingga diperoleh pemahaman yang objektif mengenai kondisi responden.

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Negeri 6 Tasikmalaya yang berjumlah 1.034 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu suatu penentuan teknik pengambilan sampel dengan suatu pertimbangan, kondisi, atau kriteria tertentu (Sugiyono, 2020). Adapun kriteria pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 6 Tasikmalaya dan memiliki skor *self injury* pada kategori tinggi hingga rendah berdasarkan hasil pengukuran *Deliberate Self-Harm Inventory*. Kemudian peneliti menganalisis skor *self-compassion* pada siswa di SMA Negeri 6 Tasikmalaya.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket *Deliberate Self-Harm Inventory* dan *Self-compassion Scale*. Instrumen *Deliberate Self-Harm Inventory* yang dikembangkan oleh Gratz dengan menggunakan indikator *self injury* yang disampaikan oleh Skegg. Pada penelitian ini menggunakan instrumen hasil adopsi dari [16]. Instrumen ini terdiri dari 14 item soal dengan beberapa indikator diantaranya, seperti, menyayat, mengukir, menggaruk kulit, mengigit, mengeksploitasi bagian tubuh, menusukkan benda tajam ke kulit, membenturkan kepala, memukul diri sendiri, mencegah penyembuhan luka, dan melakukan tindakan lain dengan tujuan untuk menyakiti diri. Teknik penskorangan dalam instrumen ini dengan menjumlahkan setiap item yang menjawab "Ya". Setiap jawaban "Ya" diberikan skor 1 dan setiap jawaban "Tidak" diberikan skor 0.

Selain menggunakan instrumen *Deliberate Self-Harm Inventory*, penelitian ini menggunakan instrumen *Self-compassion Scale* yang dikembangkan oleh Kristin Neff. Dalam penelitian ini menggunakan versi Bahasa Indonesia hasil adaptasi

Sugianto [11] dari instrumen asli yang dikembangkan oleh [17]. Instrumen ini terdiri dari 26 item pertanyaan yang mencakup tiga komponen utama yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, serta tiga komponen negatif yaitu *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*. Instrumen ini menggunakan skala likert dengan menggunakan lima pilihan jawaban (Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai). Skor total ini menunjukkan tingkat *self-compassion* responden, dimana semakin tinggi skor, maka semakin tinggi pula tingkat *self-compassion* yang dimiliki.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebar angket secara daring melalui *google form* kepada responden. Pengumpulan data dilaksanakan dengan tetap menjunjung tingkat kerahasiaan dan memperoleh persetujuan dari responden untuk berpartisipasi dalam penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistika deskriptif guna mengidentifikasi distribusi frekuensi, persentase, nilai rata-rata (*mean*), dan standar deviasi untuk menggambarkan distribusi skor *self-compassion* berdasarkan hasil kategori kecenderungan *self injury* responden. Ruang lingkup penelitian ini dibatasi pada analisis deskriptif sehingga tidak mencakup pengujian hubungan antar variabel maupun analisis inferensial.

Tabel 1. Jumlah Populasi dan Sampel

Kelas	Populasi	Sampel
X	535	424
XI	499	317
Total	1.034	741

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan kecenderungan melakukan *self injury* dan tingkat *self-compassion* di SMA Negeri 6 Tasikmalaya berada pada kategori sedang hingga sangat rendah. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tingkat *self-compassion* pada siswa yang mengalami *self injury* di SMA Negeri 6 Tasikmalaya. Data ini dikumpulkan dari 741 siswa yang berasal dari kelas X dan XI. Dari jumlah tersebut, 320 siswa yang teridentifikasi melakukan *self injury* pada kategori ringan hingga parah dan menjadi fokus utama analisis *self-compassion*.

Gambaran Umum *Self Injury* pada Siswa

Berdasarkan hasil analisis statistika deskriptif tingkat perilaku *self injury* siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 6 Tasikmalaya disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Statistika Deskriptif Perilaku *Self injury* pada Siswa

Deskripsi	Skor
Skor Minimum	1
Skor Maksimum	10
Rata-rata	2,8
Media	1
Modus	1
Standar Deviasi	1,56

Berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa skor minimum perilaku *self injury* sebesar 1 dan skor maksimum sebesar 10. Nilai rata-rata perilaku *self injury* sebesar 2,8 dengan median 1, modus 1, dan standar deviasi sebesar 1,56. Kesamaan nilai median dan modus menunjukkan bahwa kebanyakan siswa pernah mengalami *self injury* yang berada pada skor 1. Selanjutnya ada gambaran umum perilaku *self injury* siswa berdasarkan hasil penyebaran instrumen, sebagai berikut:

Tabel 3. Gambaran Umum Perilaku *Self injury* pada Siswa

Rentang Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentase
0	Ringan	0	0%
1 – 4	Sedang	293	91,56%
5 – 14	Parah	27	8,44%
Jumlah		320	100%

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, gambaran yang teridentifikasi melakukan *self injury* pada siswa kelas X dan XI SMA Negeri 6 Tasikmalaya berjumlah 320. Dari 320 siswa yang menunjukkan pada kategori ringan sebanyak 0 atau setara dengan 0%, hal ini menunjukkan mayoritas siswa pernah melakukan perilaku *self injury*. Pada kategori sedang berjumlah 293 atau setara dengan 91,56% artinya mengindikasikan bahwa terdapat sejumlah kecil siswa yang menunjukkan perilaku *self injury* dalam frekuensi sedang. Sementara itu untuk kategori parah teridentifikasi sebanyak 27 siswa atau setara dengan 8,44%.

Secara umum, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 6 Tasikmalaya tidak teridentifikasi melakukan *self injury* dari 741 yang tidak teridentifikasi 424 siswa dan 320 siswa teridentifikasi melakukan *self injury*. Temuan ini mengidentifikasi bahwa sebagian siswa sudah mampu memilih strategi koping yang baik dan sehat untuk dirinya. Meskipun demikian, masih terdapat 320 siswa yang berada pada kategori sedang hingga parah. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat siswa masih menghadapi kesulitan dalam mengelola strategi koping yang baik dan sehat untuk dirinya. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa remaja memang merupakan fase perkembangan yang kompleks yang ditandai dengan perubahan-perubahan dalam dirinya. Sebagian remaja menunjukkan respon maladaptif berupa perilaku melukai diri tanpa niat bunuh diri atau sering disebut NSSI [18]. Kondisi ini sangat memerlukan perhatian karena meskipun NSSI disebut perilaku menyakiti diri tanpa niat bunuh diri, namun hal tersebut tetap beresiko pada cedera dan cenderung melakukan bunuh diri. Untuk meminimalisir perilaku menyakiti diri diperlukannya dukungan dari orang-orang sekitar terutama keluarga, teman sebaya, dan orang-orang yang dipercaya oleh individu [19]. Temuan ini mengindikasikan pentingnya upaya preventif, kuratif, dan pengembangan layanan bimbingan dan konseling guna membantu siswa mengelola perilaku *self injury* dan mengembangkan strategi koping adaptif.

Gambaran Umum *Self-Compassion* pada Siswa yang Mengalami *Self Injury*

Berikut analisis untuk mengetahui gambaran *self-compassion* pada siswa yang mengalami *self injury*. Berdasarkan hasil pengumpulan data terhadap 320 siswa yang teridentifikasi melakukan perilaku *self injury* yang berada pada kategori ringan hingga parah, yang diperoleh hasil statistik deskriptif *self-compassion* siswa yang mengalami *self injury* sebagaimana disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. Statistik Deskriptif *Self-compassion* Siswa yang Mengalami *Self injury*

Deskripsi	Skor
Skor Minimum	55
Skor Maksimum	123
Rata-Rata	85,00
Median	84
Modus	79
Standar Deviasi	9,55

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa skor minimum *self-compassion* siswa yang mengalami *self injury* yaitu 55, sedangkan skor maksimum sebesar 123. Nilai rata-rata (*mean*) *self-compassion* siswa yang mengalami *self injury* diperoleh sebesar 85,00 dengan nilai median sebesar 84 dan modus sebesar 79. Adapun nilai standar deviasi sebesar 9,55 yang menunjukkan adanya variansi tingkat *self-compassion* di antara siswa yang mengalami *self injury*. Secara umum, gambaran tingkat *self-compassion* pada siswa yang mengalami *self injury* berdasarkan hasil penyebaran instrumen dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Gambaran Umum *Self-compassion* Siswa yang Mengalami *Self injury*

	Rentang Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentase
$X \leq 71$	55 - 71	Sangat Rendah	17	5,31%
$71 < X \leq 80$	71 - 80	Rendah	92	28,75%
$80 < X \leq 90$	80 - 90	Sedang	128	40,00%
$90 < X \leq 99$	90 - 99	Tinggi	64	20,00%
$X > 99$	99 - 123	Sangat Tinggi	19	5,94%
Jumlah			320	100%

Berdasarkan hasil data yang tertera pada tabel 5. Mengenai gambaran umum *self-compassion* siswa yang mengalami *self injury* sebanyak 17 siswa (5,31%) berada pada kategori sangat rendah. Oleh karena itu, siswa yang berada dalam kategori sangat rendah memerlukan perhatian khusus baik dari lingkungan keluarga maupun disekolah. Selanjutnya sebanyak 92 siswa (28,75%) berada pada kategori rendah. Siswa yang berada dalam kategori ini juga masih memerlukan pendampingan agar *self-compassion* dapat berkembang kearah yang lebih baik. Sebagian besar siswa berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 128 siswa (40,00%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat *self-compassion* cukup baik, meskipun terdapat beberapa aspek yang kurang baik dan masih memerlukan pengoptimalan. Sementara itu, sebanyak 64 siswa (20,00%) berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa telah memiliki tingkat *self-compassion* yang baik. Selain itu, terdapat 19 siswa (5,94%) yang berada pada

kategori sangat tinggi, yang mengindikasikan bahwa mereka memiliki tingkat *self-compassion* yang sangat baik dan mampu menunjukkan penerimaan diri yang kuat.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa yang mengalami *self injury* memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun siswa mengalami *self injury*, namun mereka masih mampu menunjukkan kemampuan menerima dan memahami diri dengan baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pebrianti & Sahrani [20] yang menemukan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *self-compassion* pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa remaja sudah mampu memberikan waktu untuk diri sendiri dalam proses penyelesaian luka psikologis. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni & Arsita [21] menunjukkan bahwa *self-compassion* pada siswa berada pada kategori sedang. Jika dilihat dalam keenam aspek, aspek *self-kindness* yang memiliki kategori tertinggi maka dari itu siswa cenderung mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri, cukup memahami bahwa diri tidak ada yang sempurna, dan cukup mampu mengontrol emosi. Namun ada hal yang perlu ditingkatkan karena masih ada kecenderungan melakukan kritik diri, merasa terasing, dan melebih-lebihkan masalah dan perasaan yang dialami. Pandangan ini didukung oleh Elfaza & Rizal [3] individu mampu meningkatkan *self-compassion* dan menggunakan *self-compassion* untuk menghadapi masalah yang ada, sehingga mengurangi rasa kesepian yang ada atau perilaku maladaptif.

Gambaran Umum *Self-compassion* Siswa yang Mengalami *Self Injury* Berdasarkan Aspek

Berikut ini disajikan tabel mengenai gambaran umum *self-compassion* siswa yang mengalami *self injury* berdasarkan aspek:

Tabel 6. Gambaran Umum *Self-Compassion* Siswa yang Mengalami *Self-Injury* Berdasarkan Aspek

Aspek	Presentase	Rata-Rata	Standar Deviasi
<i>Self-Kindness</i>	75,93%	18,98	2,46
<i>Self-Judgment</i>	58,86%	13,54	3,36
<i>Common Humanity</i>	77,34%	15,47	2,22
<i>Isolation</i>	50,69%	10,14	3,04
<i>Mindfulness</i>	76,25%	15,25	2,09
<i>Over-Identification</i>	58,13%	11,63	2,81

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui gambaran persentase pada setiap *self-compassion* siswa yang mengalami *self injury*. Pada aspek *self-kindness* memperoleh persentase 75,93%. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam bersikap ramah, hangat, dan penuh pengertian terhadap diri sendiri tergolong baik. Selanjutnya pada aspek *self-judgment* memperoleh persentase 58, 86%. Hasil ini menunjukkan bahwa kecenderungan siswa untuk mengkritik, mengalahkan, atau bersikap keras pada diri sendiri masih cukup terlihat. Pada aspek *common humanity* memperoleh persentase 77,34%, hasil

ini menunjukkan sebagian besar siswa mampu memahami kesulitan, kegagalan, dan penderitaan merupakan bagian dari perjalanan individu. Selanjutnya aspek *isolation* memperoleh persentase 50,69%, hasil ini terlihat bahwa masih terdapat kecenderungan pada sebagian siswa untuk merasa terasing, sendirian, atau terpisah dari orang lain ketika sedang dihadapkan dengan kesulitan atau permasalahan. Aspek *mindfulness* memperoleh persentase 76,25%, menunjukkan bahwa kemampuan siswa menyadari, memahami, dan menerima pengalaman emosional terlihat cukup baik. Terakhir aspek *over-identification* memperoleh persentase 58,13%, menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki kecenderungan larut secara berlebihan dalam emosi negatif yang dialaminya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek positif memiliki persentase lebih tinggi dibandingkan aspek negatif. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat *self-compassion* siswa secara umum cukup baik, sebagian siswa mampu menunjukkan sikap menerima diri, memahami pengalaman sulit sebagai bagian dari perjalanan hidup, dan mampu mengelola emosional secara lebih seimbang, meskipun sebagian siswa masih ada yang merasa terasing dan masih larut dalam emosi negatif. Hal ini didukung oleh model *self-compassion* Neff [22] yang menyatakan bahwa *self-compassion* merupakan sikap menerima diri secara sehat dengan penuh kepedulian, kebaikan, dan pengertian terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan, kegagalan, maupun ketidaksempurnaan. *Self-compassion* mendorong individu untuk tidak menghakimi kekurangan yang dimiliki, melainkan memandangnya sebagai bagian nyata dari pengalaman hidup yang juga dialami oleh setiap individu.

Tabel 7. Profil Self-Compassion Siswa yang Mengalami Self-Injury Berdasarkan Aspek

Aspek	Rentang	Kategori	F	%
<i>Self-Kindness</i>	8 - 15	Sangat Rendah	25	7,81%
	15 - 18	Rendah	87	27,19%
	18 - 20	Sedang	140	43,19%
	20 - 23	Tinggi	56	17,50%
	23 - 25	Sangat Tinggi	12	3,75%
<i>Self-Judgment</i>	5 - 9	Sangat Rendah	33	10,31%
	9 - 12	Rendah	95	29,69%
	12 - 15	Sedang	111	34,69%
	15 - 19	Tinggi	65	20,31%
	19 - 23	Sangat Tinggi	16	5,00%
<i>Common Humanity</i>	8 - 12	Sangat Rendah	30	9,38%
	12 - 14	Rendah	59	18,44%
	14 - 17	Sedang	181	56,56%
	17 - 19	Tinggi	41	12,81%
	19 - 20	Sangat Tinggi	9	2,81%
<i>Isolation</i>	4 - 6	Sangat Rendah	34	10,63%
	6 - 9	Rendah	111	34,69%

<i>Mindfulness</i>	9 – 12	Sedang	106	33,13%
	12 – 15	Tinggi	57	17,81%
	15 – 20	Sangat Tinggi	12	3,75%
	8 – 12	Sangat Rendah	34	10,63%
	12 – 14	Rendah	69	21,56%
	14 – 16	Sedang	135	42,19%
	16 – 18	Tinggi	66	20,63%
	18 – 20	Sangat Tinggi	16	5,00%
<i>Over-Identification</i>	5 – 7	Sangat Rendah	19	5,94%
	7 – 10	Rendah	95	29,69%
	10 – 13	Sedang	123	38,44%
	13 – 16	Tinggi	68	21,25%
	16 – 20	Sangat Tinggi	15	4,69%

Berdasarkan tabel diatas, pada aspek *self-kindness* terdapat 12 siswa (3,75%) yang berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan hanya sebagian kecil siswa yang memiliki kemampuan sangat baik dalam bersikap dan penuh pengertian terhadap diri sendiri ketika menghadapi masalah. Pada kategori tinggi terdapat 56 siswa (17,50%), yang menunjukkan bahwa sebagian siswa telah memiliki sikap welas asih kepada dirinya. Selanjutnya mayoritas siswa berada pada kategori sedang terdapat 140 siswa (43,19%), yang menandakan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan *self-kindness* yang cukup, meskipun belum sepenuhnya konsisten. Sementara itu pada kategori rendah terdapat 87 siswa (27,19%), dan kategori sangat rendah 25 siswa (7,81%), yang menunjukkan masih terdapat banyak siswa yang cenderung bersikap keras terhadap diri sendiri.

Pada aspek *self-judgement*, terdapat 16 siswa (5,00%) yang berada pada kategori sangat tinggi, yang menunjukkan adanya kecenderungan penilaian diri yang sangat kuat, kritis, dan menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi kesalahan atau kegagalan. Pada kategori tinggi terdapat 65 siswa (20,31%), sedangkan pada kategori sedang terdapat 111 siswa (34,69%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat *self-judgement* sedang hingga tinggi. Selanjutnya, pada kategori rendah terdapat 95 siswa (29,69%), dan pada kategori sangat rendah sebanyak 33 (10,31%), yang menunjukkan bahwa cukup banyak siswa memiliki kecenderungan *self-judgement* yang relatif rendah sehingga lebih mampu mengurangi kritik berlebihan terhadap diri sendiri.

Pada aspek *common humanity*, sebanyak 9 siswa (2,81%) berada pada kategori sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa hanya Sebagian kecil siswa yang sangat mampu memandang kesulitan dan kegagalan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang universal. Pada kategori tinggi terdapat 41 siswa (12,81%), sedangkan mayoritas siswa berada pada kategori sedang, yaitu 181 siswa (56,56%). Sementara itu, pada kategori rendah terdapat 59 siswa (18,54%), dan kategori sangat rendah sebanyak 30 siswa (9,38%). Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman yang cukup bahwa setiap individu dapat mengalami kesulitan, masih terdapat sejumlah siswa yang

cenderung memandang masalah yang dialaminya sebagai pengalaman yang bersifat personal dan terpisah dari orang lain.

Pada aspek *isolation*, terdapat 12 siswa (3,75%) yang berada pada kategori sangat tinggi, yang menunjukkan adanya kecenderungan merasa sangat terisolasi dan sendirian ketika menghadapi masalah. Pada kategori tinggi terdapat 57 siswa (17,81%), sedangkan mayoritas siswa berada pada kategori sedang, yaitu 106 siswa (33,13%). Selanjutnya, pada kategori rendah terdapat 111 siswa (34,69%), dan pada kategori sangat rendah sebanyak 34 siswa (10,63%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami perasaan keterasingan pada tingkat sedang, sementara sebagian lainnya masih menunjukkan kecenderungan merasa terpisah dari orang lain ketika menghadapi kesulitan emosional.

Pada aspek *mindfulness*, terdapat 16 siswa (5,00%) yang berada pada kategori sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa hanya Sebagian kecil siswa memiliki kemampuan yang sangat baik dalam menyadari dan menerima pengalaman emosional secara seimbang. Pada kategori tinggi terdapat 66 siswa (20,63%), sedangkan mayoritas siswa yaitu, 135 siswa (42,19%) berada pada kategori sedang. Sementara itu, pada kategori rendah terdapat 69 siswa (21,56%), dan kategori sangat rendah sebanyak 34 siswa (10,63%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan *mindfulness* yang cukup baik, meskipun masih terdapat siswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi secara sadar dan seimbang.

Selanjutnya, pada aspek *over-identification*, terdapat 15 siswa (4,59%) yang berada pada kategori sangat tinggi, yang menunjukkan adanya kecenderungan yang sangat kuat untuk larut dalam emosi negatif yang dialami. Pada kategori tinggi terdapat 68 siswa (21,25%), sedangkan mayoritas siswa berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 123 siswa (38,44%). Selanjutnya, pada kategori rendah terdapat 95 siswa (29,69%), dan pada kategori sangat rendah sebanyak 19 siswa (5,94%). Hasil ini menunjukkan bahwa Sebagian besar siswa memiliki kecenderungan *over-identification* pada tingkat sedang, yang mengindikasikan bahwa mereka terkadang masih terlibat secara berlebihan dalam pengalaman emosional negatif, meskipun sebagian siswa lainnya telah mampu menjaga jarak emosional terhadap masalah yang diadaptasi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa pada setiap aspek *self-compassion* berada pada kategori sedang, yaitu *self-kindness* (43,19%), *self-judgment* (34,69%), *common humanity* (56,56%), *isolation* (33,13%), *mindfulness* (42,19%), dan *over-identification* (38,44%). Temuan ini mengindikasikan *self-compassion* siswa secara umum berada pada tingkat yang cukup baik, namun belum berkembang secara optimal. Disatu sisi sudah mewujudkan kemampuan diri sendiri, disisi lain masih terdapat kecenderungan mengkritik diri sendiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Herdis [23] kecenderungan *self injury* berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan masih adanya kerentanan emosional meskipun belum berkembang menjadi perilaku menyakiti diri yang berat. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor-faktor eksternal menjadi faktor utama terjadinya

perilaku *self injury*, khususnya lingkungan keluarga dan sosial, yang memiliki peran signifikan dalam memengaruhi Kesehatan mental remaja.

PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* pada siswa SMA Negeri 6 Tasikmalaya yang mengalami *self injury* mayoritas berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun mengalami *self injury* sebagian siswa masih memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menerima diri, memahami pengalaman sulit sebagai bagian dari kehidupan, dan mengelola emosi secara seimbang. Hasil analisis berdasarkan aspek menunjukkan bahwa aspek positif *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, memiliki persentase yang lebih tinggi dibandingkan aspek negatif, yaitu *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*. Dengan demikian, kecenderungan mengkritik diri, merasa terasing, dan larut dalam emosi negatif masih ditemukan pada sebagian siswa. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengembangan layanan bimbingan dan konseling disekolah yang berfokus pada peningkatan *self-compassion* sebagai upaya preventif dan kuratif untuk membantu siswa mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif dan mengurangi kecenderungan perilaku *self injury*. Saran pengembangan penelitian selanjutnya dapat diarahkan pada penelitian korelasional untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan *self injury* maupun penelitian eksperimen untuk menguji efektivitas intervensi dalam meningkatkan *self-compassion* pada siswa yang mengalami *self injury*. Selain itu, perluasan sampel pada jenjang Pendidikan sekolah yang berbeda diharapkan dapat meningkatkan keterwakilan data serta memperluas generalisasi hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] F. Rahmawaty, "Faktor Mental," *J. Surya Med.*, vol. 8, no. 3, pp. 276–281, 2022.
- [2] World Health Organization, "Mental health."
- [3] D. F. Elfaza and G. L. Rizal, "Hubungan *Self-compassion* Dengan Kesepian Pada Remaja Di Boarding School," *At-Ta`Dib*, vol. 4, no. 2, pp. 88–98, 2020, doi: 10.32832/at-tadib.v4i2.19587.
- [4] A.R. Citra Evrista Pertiwi and H. Sihotang, "Upaya Sekolah Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik Di Era Digital," *Psiko Edukasi*, vol. 21, no. 2, pp. 180–195, 2023, doi: 10.25170/psikoedukasi.v21i2.4946.
- [5] D. F. Khairunnisa, "*Self-compassion* dan Non-suicidal Self-injury pada Wanita Dewasa Awal," vol. 6, no. 2, pp. 334–359, 2022.
- [6] E. D. Klonsky, J. Muehlenkamp, S. P. Lewis, and B. Walsh, "Nonsuicidal Self-Injury: Advances in Psychotherapy," *MA Hogrefe Publi-shing*, p. 98, 2011.
- [7] A. R. H. Putri and D. Rahmasari, "Disregulasi emosi pada perempuan dewasa awal yang melakukan *self injury*," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 00, no. 00, pp. 1–16, 2021.
- [8] M. Muhajirin and A. P. Rahimsyah, "Analisis Profil Ketangguhan Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya," *Indones. J. Educ.*

- Couns.*, vol. 9, no. 1, pp. 97–102, 2025, doi: 10.30653/001.202591.479.
- [9] B. Brinckman, E. Alfaro, W. Wooten, and R. Herringa, "The promise of compassion-based therapy as a novel intervention for adolescent PTSD," *J. Affect. Disord. Reports*, vol. 15, no. December 2022, p. 100694, 2024, doi: 10.1016/j.jadr.2023.100694.
- [10] S. Zahroo and F. Ditta, "Self-compassion di Masa Remaja," *Innov. J. Soc. Sci. Res.*, vol. 4, no. 4, pp. 4997–5006, 2024, [Online]. Available: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- [11] D. Sugianto, C. Suwartono, and S. H. Sutanto, "Reliabilitas dan validitas Self-compassion Scale versi Bahasa Indonesia," *J. Psikol. Ulayat*, vol. 7, no. 2, pp. 177–191, 2020, doi: 10.24854/jpu107.
- [12] D. Carreiras, P. Castilho, and M. Cunha, "Does self-compassion protect adolescents with non-suicidal self-injury from developing borderline features? A two-wave longitudinal study," *J. Child Adolesc. Ment. Health*, vol. 35, no. 1–3, pp. 1–12, 2023, doi: 10.2989/17280583.2023.2289607.
- [13] R. Supradewi, "Self-Injury pada mahasiswa semester awal ditinjau dari self-compassion," vol. 19, no. 1, pp. 67–74, 2024.
- [14] Y. Jiang *et al.*, "Buffering the effects of peer victimization on adolescent non-suicidal self-injury: The role of self-compassion and family cohesion," *J. Adolesc.*, vol. 53, pp. 107–115, 2016, doi: 10.1016/j.adolescence.2016.09.005.
- [15] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, 2nd ed., 2nd, 2nd ed. Bandung, Indonesia: Apabeta, 2020.
- [16] A. Medina, G. S. Sugara, and F. N. Ist'adah., "Prevalence quality of life in students with symptoms of self-injury," *J. Kaji. Pendidik. dan Psikol.*, vol. 2, no. 1, pp. 84–90, 2024.
- [17] K. Neff, "The Relational Compassion Scale: Development and Validation of a new self rated Scale for the Assessment of Self Other Compassion," *Self Identity*, vol. 2, no. 3, pp. 223–250, 2003, doi: 10.1080/15298860390209035.
- [18] A. R. Jannah, N. S. Dermawan, R. A. Puriani, and R. M. Putri, "Perilaku Self-Injury pada Remaja : Literature Review," *J. Edu Res. Indones. Inst. Corp. Learn. Stud.*, vol. 6, no. April, pp. 28–35, 2026.
- [19] A. F. Hanan, A. Kusmawati, T. E. Putri, and T. Oktaviani, "Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Self-Harm Pada Remaja Yang Merasa Kesepian," *Concept J. Soc. Humanit. Educ.*, vol. 3, no. 1, pp. 211–218, 2024, doi: 10.55606/concept.v3i1.998.
- [20] S. Pebrianti and R. Sahrani, "Gambaran self-compassion pada remaja wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam berpacaran," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. 8, no. January, p. 48488, 2024.
- [21] E. Wahyuni and T. Arsita, "Gambaran Self-compassion Siswa di SMA Negeri Se-Jakarta Pusat," Wahyuni, E., & Arsita, T. (2019). Gambaran Self-compassion Siswa di SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 125–135. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/in>," *Insight J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 8, no. 2, pp. 125–135, 2019, [Online]. Available: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/12370>

- [22] K. Neff, "Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself," *Scand. J. Psychol.*, vol. 41, no. 3, pp. 253–260, 2000, doi: 10.1111/1467-9450.00195.
- [23] S. Vania, M. Herdis, A. P. Rahimsyah, and D. Sulistiana, "Profil Kecenderungan Self injury Pada Siswa Kelas Xi Sman 5 Tasikmalaya : Analisis Deskriptif," vol. 6, no. 2, pp. 111–118, 2025.