



# Pengaruh Konseling Modification Mindful Self Compassion (MMSC) Terhadap Self Compassion Siswa Madrasah Aliyah

(Modification Mindful Self Compassion (MMSC) for Students Madrasah Aliyah)

Ninik Haryani\*, IM Hambali, Arbin Janu Setiyowati

<sup>1</sup>Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

<sup>2</sup>Institut Agama Islam Negeri Kerinci, Jl. Pelita IV, Kerinci, Jambi, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: ninik.haryani.2101118@students.um.ac.id

Paper received: 19-September-2023; revised: 18-Oktober-2023; accepted: 21-Oktober-2023

## Abstract

Low self-compassion of students will affect the completion of their developmental tasks and have a negative impact on aspects of their lives. This has become an urgency for research to be carried out which aims to determine the effectiveness of Modification Mindful Self-Compassion (MMSC) group counseling to increase the self-compassion of MA students. This research method is a quasi-experiment with a nonequivalent control group design that has an experimental group and a control group. The research subjects were 5 students who were determined through non-probability sampling techniques with purposive sampling with certain criteria specifically students who were class X at MAN 4 Kampar with low self-compassion scale results. The research procedures are pre-group counseling, intervention, and post-group counseling. Data were collected using a questionnaire with a self-compassion scale which was conducted as a pretest before the intervention and a posttest after the intervention. After the data is obtained, the data is then processed using data analysis techniques is descriptive data analysis and the Wilcoxon test. The research results show that Modification Mindful Self Compassion (MMSC) Group Counseling is effective in increasing the self-compassion of MA students.

**Keywords:** MMSC; self compassion; students

## Abstrak

*Self compassion* peserta didik yang rendah akan mempengaruhi penyelesaian tugas perkembangannya dan memiliki dampak negatif pada aspek kehidupannya. Hal ini menjadi sebuah urgensi agar dilakukannya suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) untuk meningkatkan *self compassion* peserta didik MA. Metode penelitian ini adalah eksperimen kuasi dengan *nonequivalent control group design* yang memiliki kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek penelitian terdiri dari 5 peserta didik yang ditentukan melalui teknik *non probability sampling* dengan *purposive sampling* pada kriteria tertentu yaitu peserta didik merupakan kelas X di MAN 4 Kampar yang memiliki hasil skala *self compassion* dengan kategori rendah. Prosedur penelitian yaitu pra konseling kelompok, intervensi, dan pasca konseling kelompok. Pengumpulan data menggunakan angket dengan skala *self compassion* yang dilakukan secara *pretest* sebelum intervensi dan *posttest* setelah intervensi. Setelah data diperoleh, kemudian data diolah dengan menggunakan teknik analisis data yaitu analisis data deskriptif dan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) efektif untuk meningkatkan *self compassion* peserta didik MA.

**Kata kunci:** MMSC; self compassion; peserta didik

**How to cite:** Haryani, N, Hambali, I, & Setiyowati, A. J. (2023). Pengaruh Konseling Modification Mindful Self Compassion (MMSC) Terhadap Self Compassion Siswa Madrasah Aliyah. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(2). 167-177. doi: 10.17977/um059v3i22023p167-177

## 1. Pendahuluan

Madrasah Aliyah merupakan satuan Pendidikan Formal dengan ciri khas Agama Islam yang diwujudkan dalam pengembangan dan penjiwaan bahan kajian pelajaran pendidikan agama (Qur'an dan Hadits, Aqidah dan Akhlak, Fiqih, Sejarah Kebudayaan Islam, dan Bahasa Arab), serta penciptaan suasana keagamaan. Namun terdapat problematika selama proses pelaksanaannya, seperti yang dijelaskan Guru BK MAN 4 Kampar yaitu peserta didik memiliki kekhawatiran dan kecemasan terhadap kemampuan dirinya selama proses belajar mengajar. Sesuai dengan Ningrum dkk., (2021) menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan tinggi dapat mengganggu konsentrasi peserta didik menjadi kurang fokus, kebingungan, dan pembelajaran kurang optimal untuk memahami materi pelajaran yang mengakibatkan prokrastinasi pada peserta didik. Hal ini sesuai dengan Setiyowati dkk., (2020) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah kecemasan. Adanya kecemasan membuat peserta didik menjadi sering melamun, selalu mengkritik diri, terjebak pada pikiran dan emosi negatif, serta selalu beranggapan bahwa kemampuan dirinya berada di bawah orang lain.

Inam, dkk. (2021) mengatakan bahwa peserta didik yang kurang empati dan kurang menyayangi diri sendiri akan lebih menghakimi dan mengkritik diri sendiri yang menyebabkan ketidakhahagiaan, pengisolasian diri karena ketidakmampuannya atau kesalahan pada pelajaran tertentu, tidak hadir bahkan membolos pada mata pelajaran tertentu. Pelajaran tertentu ini seperti pelajaran bahasa arab yang dijelaskan oleh Nasution (2021) menunjukkan bahwa 25% peserta didik menyatakan malu menggunakan bahasa Arab saat berkomunikasi di sekolah akibat minimnya perbendaharaan kosa kata. Kemudian sekitar 71% peserta didik merasa sulit menggunakan kata ganti (dhomir), takut salah, sulit mengucapkan, dan sulit mengerti ucapan orang lain. Hasmar (2020) menunjukkan problematika pelajaran sejarah kebudayaan islam yaitu sebagian besar peserta didik memiliki persepsi negatif seperti belajar sejarah kebudayaan Islam tidak enak, mengundang ngantuk, membosankan dan lain sebagainya. Problematika tersebut menjadi perbedaan antara MA dengan sekolah menengah lainnya yang dapat menghambat perkembangan peserta didik.

Perkembangan peserta didik dapat dilihat melalui serangkaian tugas yang harus diselesaikan pada fase perkembangan tertentu yaitu melalui kematangan fisik, kematangan psikis, tuntutan masyarakat atau budaya dan nilai-nilai serta aspirasi individu. Tugas perkembangan mencakup beberapa aspek pengembangan, terutama terletak pada aspek pengembangan pribadi. Aspek ini memiliki tugas berupa "mempersiapkan diri, menerima dan bersikap positif serta dinamis terhadap perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada diri sendiri untuk kehidupan yang sehat" (Kemendikbud, 2021). Hal ini dapat dilaksanakan dengan mempelajari "keunikan diri dalam konteks kehidupan sosial, menerima keunikan diri dengan segala kelebihan dan kekurangannya, dan menampilkan keunikan diri secara harmonis dalam keragaman" (Kemendikbud, 2021). Kegagalan menuntaskan tugas perkembangan dapat memicu rasa tidak bahagia, potensi penolakan sosial dan kesulitan. Hal ini sesuai kondisi peserta didik MAN 4 Kampar yang dapat disimpulkan memiliki kekhawatiran terhadap kemampuan dirinya selama proses belajar mengajar yang mengakibatkan prokrastinasi, sering melamun, selalu mengkritik diri dan terjebak pada pikiran serta emosi negatif, pasif, mengisolasi diri, tidak hadir bahkan membolos pada mata pelajaran tertentu. Hal ini juga menunjukkan bahwa permasalahan tersebut merupakan salah satu indikasi dari rendahnya *self compassion*.

Konsep *self compassion* dipelopori oleh Kristin Neff pada tahun 2003. Neff (2023) mendefinisikan *self compassion* berawal dari kata "*compassion*" yang berarti "welas asih atau kasih

sayang". *Self compassion* adalah kasih sayang yang diberikan kepada diri sendiri terutama pada saat mengalami kesulitan maupun kegagalan. *Self compassion* mencakup tiga komponen dasar sebagai berikut (a) *self kindness* yaitu kebaikan kepada diri sendiri daripada menilai dan mengkritik diri sendiri (*self judgment*), (b) *common humanity* yaitu melihat pengalaman diri sendiri juga dialami oleh orang lain daripada melihatnya sebagai pemisahan dan pengasingan (*isolation*), dan (c) *mindfulness* yaitu kesadaran yang seimbang pada pikiran dan perasaan yang menyakitkan daripada mengidentifikasinya secara berlebihan (*overidentification*). Komponen ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin, lingkungan, budaya, dan usia. Faktor usia remaja harus difokuskan karena merupakan periode penyerapan diri secara ekstrim, keadaan yang tidak menentu, tidak stabil, dan emosi yang meledak-ledak. Remaja juga mengembangkan sikap egosentris untuk membentuk identitas diri yang dapat meningkatkan kritik diri, perasaan terisolasi, dan identifikasi berlebihan terhadap emosi (Neff, 2023). Fadilah & Nuryono, (2020) menunjukkan peserta didik yang selalu mengkritik diri secara berlebihan, cenderung emosi ketika mengalami kegagalan, menghakimi kelemahan dan berimplikasi pada tingginya depresi, stres pasca-trauma, gejala panik dan percobaan bunuh diri. Hal ini berarti *self compassion* sangat dibutuhkan oleh peserta didik.

Upaya peningkatan *self compassion* peserta didik dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling. Senada dengan Fauzi dkk., (2020) menyimpulkan peserta didik dengan *self compassion* rendah harus mendapatkan layanan bimbingan dan konseling. Rizal, Purwoko, & Hariastuti, (2020) juga melaksanakan peningkatan *self compassion* dengan layanan konseling kelompok. Berdasarkan hal tersebut, pemberian layanan bimbingan dan konseling penelitian ini berfokus pada layanan konseling kelompok yang akan lebih efektif jika menggunakan pendekatan sesuai dengan permasalahan peserta didik. Beberapa intervensi yang dapat diberikan seperti *Compassion Mind Training* oleh Gilbert & Procter tahun 2006, *Compassion Focused Therapy* oleh Gilbert tahun 2010, dan *Mindful Self Compassion* oleh Neff & Germer tahun 2008, serta *Self Compassion Exercise* oleh Neff tahun 2011. Dalam hal ini, penelitian menggunakan *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC).

*Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) berasal dari *Mindful Self Compassion* yang dimodifikasi. Pemberian *Mindful Self Compassion* (MSC) secara lengkap maupun modifikasi sama-sama efektif untuk meningkatkan *self compassion*, *mindfulness* dan menghasilkan kesejahteraan psikologis lainnya dengan menurunkan ruminasi, depresi, kecemasan, stres, gejala kelelahan dan dampak negatif lainnya (Bluth et al., 2016; Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017). Ratu & Tondok (2022) juga menambahkan modifikasi *Mindful Self Compassion* (MSC) dengan mengurangi sesi ataupun berbasis web dan *mindful self compassion* juga dapat diajarkan dalam format yang lebih singkat dan juga format yang tidak memerlukan latihan. Modifikasi ini terbukti efektif untuk mengurangi gejala kecemasan dan stres (Beshai, dkk., 2020).

Modifikasi pada penelitian ini menyesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan anggota kelompok, seperti mengurangi sesi menjadi 6 pertemuan yaitu pertemuan 1 berfokus pada relaksasi, pertemuan 2 berfokus pada *self compassion* dan *mindfulness*, pertemuan 3 berfokus pada *self criticism*, pertemuan 4 berfokus pada emosi sulit, pertemuan 5 berfokus pada rasa syukur, dan pertemuan 6 berfokus pada perencanaan dan komitmen *self compassion* anggota kelompok. Modifikasi selanjutnya yaitu menyederhanakan komponen kegiatan yaitu relaksasi untuk menenangkan pikiran dan perasaan akibat dari kritik diri, praktek informal dan latihan untuk secara mandiri melatih peserta didik agar mampu memahami dan menghadapi permasalahannya, dan *homework*. Modifikasi terakhir yaitu mengefisienkan durasi setiap sesi

yang lebih singkat dan cocok dengan jadwal mata pelajaran di MA yang relatif padat yaitu 45-60 menit. Adapun tahapan konseling kelompok *modification mindful self compassion* (MMSC), yaitu tahap awal, tahap transisi (relaksasi), tahap kerja (mencakup praktek informal, latihan dan *homework*), dan tahap akhir.

Konseling kelompok dengan *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) dapat melatih peserta didik untuk saling menghargai, menghormati pendapat, bersimpati, berempati, memberikan pemahaman tentang berbagai kesulitan atau kegagalan yang dialami, dan memiliki pemikiran, perasaan, dan perilaku yang berbeda-beda dalam merespon situasi atau kegagalan tersebut. Pemahaman ini yang dapat membantu peserta didik untuk meningkatkan *self compassion* dan mengatasi situasi atau kegagalan yang dialaminya. Hal tersebut sesuai dengan O'Hare & Gemelli (2023) bahwa pelaksanaan *Mindful Self Compassion* (MSC) dalam kelompok kecil dengan latihan yang relatif singkat dapat memberikan manfaat lebih banyak.

*Self compassion* peserta didik yang rendah akan mempengaruhi penyelesaian tugas perkembangannya dan memiliki dampak negatif pada aspek kehidupannya. Hal ini sesuai dengan pemaparan permasalahan oleh Guru BK yang diperkuat dengan penelitian sebelumnya dan menjadi sebuah urgensi untuk dilakukannya suatu upaya layanan bimbingan dan konseling yang tepat dan efektif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dengan memberikan konseling kelompok yang merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada anggota kelompok dengan situasi kelompok untuk meningkatkan *self compassion* dan anggota kelompok dapat belajar mengembangkan dirinya bersama anggota kelompok lainnya melalui *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) untuk mengatasi situasi sulit atau kegagalan yang sedang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) untuk meningkatkan *self compassion* peserta didik MA.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) sebagai upaya meningkatkan *self compassion* pada peserta didik dengan desain penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen yang digunakan adalah *one group pretest posttest design*. Subjek penelitian ditentukan melalui teknik *non probability sampling* dengan *purposive sampling* yang memiliki kriteria tertentu yaitu peserta didik merupakan kelas X di MAN 4 Kampar dengan hasil skala *self compassion* berkategori rendah. Berdasarkan hasil skala tersebut, terdapat 5 peserta didik yang memiliki *self compassion* rendah.

Prosedur penelitian yaitu pra konseling kelompok, intervensi, dan pasca konseling kelompok. Pra konseling kelompok dengan kegiatan seleksi dan pemilihan anggota kelompok untuk membentuk kelompok, serta memberikan *pretest* (skala *self compassion*) untuk mengetahui tingkat *self compassion* sebelum pemberian intervensi. Langkah selanjutnya memberikan intervensi yaitu Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) sebanyak 6 pertemuan dengan durasi 45-60 menit. Langkah terakhir adalah pasca konseling dengan memberikan *Posttest* (skala *self compassion*) dan melakukan pengolahan analisis data untuk mengetahui perbedaan tingkat *self compassion* sebelum dan sesudah pemberian intervensi

Pengumpulan data menggunakan skala *self compassion* yang dilakukan secara *pretest* sebelum intervensi dan *posttest* setelah intervensi. *Pretest* dan *posttest* bertujuan untuk mengetahui perbedaan kategori *self compassion* pada peserta didik. Setelah data diperoleh,

kemudian data diolah dengan menggunakan teknik analisis data yaitu analisis data deskriptif dan uji Wilcoxon. Analisis data deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran suatu data melalui rata-rata (mean), standar deviasi, maksimum, minimum, range, dan persentase dengan pengkategorian rendah, sedang, dan tinggi. Uji *Wilcoxon* merupakan uji non parametrik yang bertujuan untuk mengukur signifikansi perbedaan antara 2 kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval tetapi tidak berdistribusi normal (Muhid, 2019). Uji *Wilcoxon* pada penelitian ini menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistic for Windows* dan diaplikasikan untuk menganalisis peningkatan skor skala *self compassion* sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil

#### 3.2. Pretest Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC)

*Pretest* Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) dilakukan pada tanggal 25 Juli 2023 oleh 5 peserta didik. *Pretest* ini bertujuan untuk mengetahui *self compassion* peserta didik sebelum mengikuti kegiatan konseling kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC). Adapun hasilnya dapat terlihat pada tabel sebagai berikut.

**Tabel 1. Hasil Pretest Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC)**

Inisial	Total Skor		
	Tinggi $X > 80$	Sedang $65 < X < 79$	Rendah $X < 64$
EZ	-	-	62
FK	-	-	60
KAD	-	-	62
SI	-	-	62
Y	-	-	61

Berdasarkan tabel 1 dapat terlihat bahwa semua peserta didik memiliki *self compassion* dengan kategori rendah. Kategori rendah didapatkan jika total skor yang dimiliki peserta didik lebih rendah dari skor 64. Untuk itu, EZ dengan skor 62, KAD dengan skor 62, SI dengan skor 62, Y dengan skor 61, dan FK dengan skor 60 dapat mengikuti kegiatan konseling kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) agar *self compassion* yang dimiliki dapat meningkat.

#### 3.3. Posttest Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC)

*Posttest* Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) dilakukan pada tanggal 12 September 2023 oleh 5 peserta didik yang sebelumnya telah melakukan *Pretest*. *Posttest* ini bertujuan untuk mengetahui *self compassion* peserta didik setelah mengikuti kegiatan konseling kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC). Adapun hasilnya dapat terlihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 2. Hasil Posttest Konseling Kelompok Modification Mindful Self Compassion (MMSC)

Inisial	Total Skor		
	Tinggi X > 80	Sedang 65 < X < 79	Rendah X < 64
EZ	93	-	-
FK	-	72	-
KAD	-	75	-
SI	81	-	-
Y	87	-	-

Berdasarkan tabel 2 dapat terlihat bahwa *self compassion* dengan kategori tinggi dimiliki oleh 3 peserta didik yaitu EZ dengan skor 93, Y dengan skor 87, dan SI dengan skor 81. *Self compassion* dengan kategori sedang dimiliki oleh 2 peserta didik yaitu KAD dengan skor 75, dan FK dengan skor 72. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada peserta didik yang memiliki *self compassion* dengan kategori rendah.

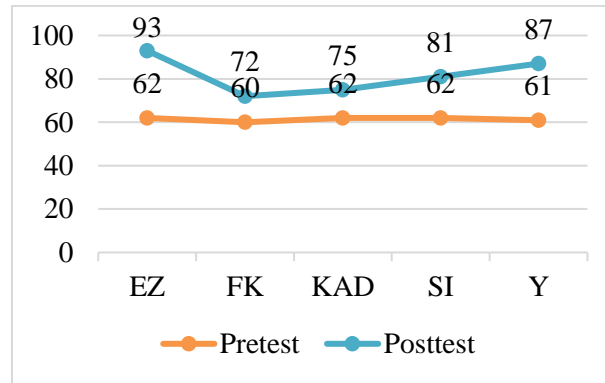
#### 3.4. Perbandingan Pretest dan Posttest Konseling Kelompok Modification Mindful Self Compassion (MMSC)

Perbandingan *pretest* dan *posttest* dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor yang didapatkan sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC). Adapun hasilnya dapat terlihat pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Perbandingan Pretest dan Posttest Konseling Kelompok Modification Mindful Self Compassion (MMSC)

Inisial	Pretest	Posttest	Perbedaan Skor
EZ	62	93	31
FK	60	72	12
KAD	62	75	13
SI	62	81	19
Y	61	87	26
Jumlah	307	408	101

Berdasarkan tabel 3 dapat terlihat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* konseling kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) yang meningkat sebesar 101 poin. Hal ini terlihat pada jumlah skor *pretest* sebesar 307 poin yang meningkat menjadi 408 poin pada skor *posttest*. Peningkatan di setiap peserta didik berkisar pada 12-31 poin. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar sebagai berikut.



**Gambar 1. Hasil Pretest dan Posttest Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC)**

Gambar 1 menunjukkan adanya peningkatan skor post-test self compassion dari seluruh siswa. Untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok MMSC untuk meningkatkan self compassion siswa menggunakan uji *Wilcoxon*. Adapun uji *Wilcoxon* tersebut dapat dilihat pada *output Test Statistic* sebagai berikut.

**Tabel 4 Output Test Statistics<sup>b</sup>**

	Posttest - Pretest
Z	-2.023 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

a. Based on negative ranks.  
b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan dasar pengambilan keputusan dalam uji *Wilcoxon*, jika nilai *Asump.Sig.* (2-tailed) < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan. Sebaliknya jika nilai *Asump.Sig.* (2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan tabel 4 *output test statistic* di atas, diketahui *Asump.Sig.* (2-tailed) bernilai 0,043, sehingga 0,043 < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara *pretest* dan *posttest* Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) untuk meningkatkan *self compassion* peserta didik.

### 3.5. Pembahasan

Hipotesis penelitian ini adalah konseling kelompok *modification mindful self compassion* (MMSC) efektif untuk meningkatkan *self compassion* peserta didik. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* pada Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara *pretest* dan *posttest* sehingga dapat meningkatkan *self compassion* peserta didik. Perbedaan skor *pretest* dan *posttest* konseling kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) meningkat sebesar 101 poin. Hal ini terlihat pada jumlah skor *pretest* sebesar 307 poin yang meningkat menjadi 408 poin pada skor *posttest*. Hasil ini juga menjadikan ke-lima peserta didik yang awalnya memiliki *self compassion* dengan kategori rendah menjadi kategori tinggi yang dimiliki oleh 3 peserta didik dan kategori sedang dimiliki oleh 2 peserta didik.

Peningkatan ini dapat terlihat pada aspek *self compassion* yaitu aspek *self kindness* peserta didik yang mencoba memahami dan bersabar terhadap beberapa aspek kepribadian

yang tidak disukai, mencoba memberikan kasih sayang kepada diri-sendiri, memberikan kepedulian kepada diri-sendiri, menerima kekurangan yang dimiliki, dan bersikap baik kepada diri-sendiri ketika mengalami kehilangan, kesulitan, dan penderitaan. Aspek *common humanity* peserta didik dengan berpikir bahwa orang lain juga merasakan hal sama ketika sedang terpuruk dan merasa tidak mampu dalam melakukan sesuatu, mencoba melihat kesulitan dan kegagalan sebagai bagian kehidupan yang dialami setiap manusia. Aspek *mindfulness* peserta didik dengan berusaha menjaga emosi tetap stabil, mencoba melihat situasi secara seimbang dan kegagalan sebagai hal yang wajar, serta mencoba menanggapi keterpurukan dengan keterbukaan dan rasa ingin tahu ketika merasa kesal dan menyakitkan.

Suputra dkk., (2022) menjelaskan bahwa pelatihan *self compassion* mampu meningkatkan aspek *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Karakteristik peningkatan pada aspek *self compassion* juga dijelaskan oleh Hairani & Yarni (2021) yang menunjukkan semakin tinggi *self compassion* terlihat pada sikap keterbukaan, memiliki sifat peduli, kebaikan pada diri sendiri, tidak menghakimi kegagalan dan mengakui pengalaman setiap manusia. Selain itu, semakin tinggi juga emosi positif, memiliki kepercayaan, harapan, percaya diri dan optimis pada diri peserta didik (Anni & Duryati, 2021; Firdaus, 2022). Kemudian peserta didik ketika menghadapi suatu masalah tidak membesar-besarkan masalah, melihat permasalahan sebagai suatu yang wajar dialami oleh semua orang, serta menerima kekurangan yang ada didalam diri (Elfaza & Rizal, 2020).

Peningkatan ini dapat terlihat juga pada proses pelaksanaan Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) yang secara keseluruhan dapat disimpulkan berjalan dengan baik. Meskipun pada awal pertemuan anggota kelompok belum menunjukkan kepercayaan diri pada pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Namun seiring dengan interaksi yang dilakukan, anggota kelompok akhirnya merasa nyaman, aktif, antusias, saling menghargai, saling mengeluarkan pendapat, dan mampu mendengarkan dengan baik. Hal ini juga terlihat bahwa anggota kelompok mampu melakukan relaksasi dan praktek dengan baik pada setiap pertemuan, serta menyelesaikan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) yang diberikan. Peningkatan ini juga sama dengan penelitian Rizal dkk., (2020) dengan melaksanakan peningkatan *self compassion* menggunakan layanan konseling kelompok yang menunjukkan keberhasilan dalam bentuk sikap, proses belajar, dan kemampuan merawat diri dengan baik. Yildirim & Sari (2022) juga melaksanakan kegiatan *self compassion* dengan kelompok yang berjalan dengan baik. Kemudian pernyataan O'Hare & Gemelli (2023) bahwa pelaksanaan *Mindful Self Compassion* (MSC) dalam kelompok kecil dengan latihan yang relatif singkat dapat memberikan manfaat lebih banyak.

Manfaat yang dirasakan anggota kelompok seperti pada awal konseling memiliki kekhawatiran terhadap kemampuan dirinya selama proses belajar mengajar sehingga mengakibatkan prokrastinasi, sering melamun, selalu menyalahkan dengan mengkritik diri dan terjebak pada pikiran serta emosi negatif, menjadi pasif, mengisolasi diri, tidak hadir bahkan membolos pada mata pelajaran tertentu. Setelah proses pelaksanaan konseling selesai, anggota kelompok memperoleh banyak pengetahuan, informasi dan keterampilan serta anggota kelompok merasa lebih baik dari hari-hari sebelumnya dan memberikan dampak positif terhadap diri sendiri yaitu lebih percaya diri dan pantang menyerah untuk menghadapi kesulitan atau kegagalan yang dialami. Senada dengan penelitian Zhang, dkk. (2023) juga menyatakan bahwa *self compassion* merupakan sumber emosi positif yang memberikan kepercayaan diri untuk mengatasi suatu tantangan dan hambatan.



Anggota kelompok juga menyadari pentingnya menerapkan *self compassion* disaat menghadapi kesulitan maupun kegagalan dan meyakini diri akan lebih baik dengan mengembangkan perilaku yang lebih positif sehingga kehidupan anggota kelompok menjadi lebih bermakna. Senada dengan Meilasari & Utami (2022) menyimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki perlakuan diri secara positif dengan menyadari dan menerima emosi negatif dapat meningkatkan kemampuan penilaian ulang kognitif untuk mengurangi gejala depresi. Kemudian Nazari dkk., (2022) menyimpulkan bahwa *self compassion* memiliki sifat protektif terhadap masalah kesehatan mental remaja. Senada dengan Widiyanti (2022) yang mengembangkan kesejahteraan spiritual melalui model konseling *mindful self compassion* sebagai solusi bagi kesehatan mental dan memperbaiki kualitas hidup remaja akhir. Manfaat tersebut juga merupakan hasil dari peran Guru BK yang memberikan motivasi dan menerima dengan hangat seperti memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh anggota kelompok untuk menyampaikan masalah maupun pendapatnya. Hal ini menimbulkan kepercayaan, rasa menyenangkan, rasa aman, rasa nyaman, dan kepuasan anggota kelompok. Hal ini dijelaskan oleh Hambali (2016) menyatakan bahwa konselor harus kreatif dalam menerapkan layanan dan strategi konseling kepada siswa dengan baik. Kemudian pernyataan Wahyuningrum & Bhakti (2021) bahwa untuk menumbuhkan *self compassion* diperlukan peran Guru BK yang inovatif dan kreatif

#### 4. Simpulan

Dapat disimpulkan bahwa Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) efektif untuk meningkatkan *self compassion* peserta didik MA. Hal ini dapat terlihat pada jumlah skor antara hasil *pretest* dengan hasil *posttest self compassion* yang meningkat dan juga terbukti melalui hasil uji *Wilcoxon*. Pelaksanaan Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) secara keseluruhan dapat disimpulkan berjalan dengan baik. Hal ini terlihat bahwa anggota kelompok mampu aktif, antusias, saling menghargai, saling mengeluarkan pendapat, mampu mendengarkan dengan baik, mampu melakukan relaksasi, praktek, serta menyelesaikan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) dengan baik. Kemudian juga terdapat peningkatan pada aspek *self compassion* yaitu aspek *self kindmess, common humanity*, dan *mindfulness*. Untuk itu, Guru BK agar mempelajari panduan konseling kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) dengan baik sebelum memberikan intervensi kepada siswa.. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melaksanakan penelitian eksperimen konseling kelompok MMSC dengan melibatkan kelompok kontrol.

#### Daftar Rujukan

- Anni, Ratih Syafitri., & Duryati. (2021). Hubungan antara Self-Compassion dengan Optimisme pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Nagari Kepala Hilalang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 85-91.
- Beshai, S., Bueno, C., Yu, M., Feeney, J. R., & Pitariu, A. (2020). Examining the effectiveness of an online program to cultivate mindfulness and self-compassion skills (Mind-OP): Randomized controlled trial on Amazon's Mechanical Turk. *Behaviour Research and Therapy*, 134.
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a Mindful Self-Compassion Intervention in Teens: A Within-Person Association of Mindfulness, Self-Compassion, and Emotional Well-Being Outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108-118.
- Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2016). Making Friends with Yourself: A Mixed Methods Pilot Study of a Mindful Self-Compassion Program for Adolescents. *Mindfulness*, 7, 479-492.
- Elfaza, Diyanah Fitri & Rizal, Gumi Langerya. (2020). Hubungan Self-Compassion dengan Kesepian pada Remaja di Boarding School. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 4 (2).
- Fadilah, E. N., & Nuryono, W. (2020). Pengembangan Booklet Self Compassion untuk Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Menganti. *Jurnal BK UNESA*, 11(2).

- Fauzi, M. A., Hafina, Anne., & Sudrajat, Dadang. (2020). Bimbingan Konseling pada Siswa Underachiever mengenai Profil Self Compassion. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 8(2).
- Firdaus, Muhammad. (2022). Hubungan *Self Compassion* dengan *Homesickness* pada Siswa Baru di Pondok Pesantren. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(4), 1240-1246.
- Hairani, Reka., & Yarni, Linda. (2021). *Self Compassion* Remaja Panti Asuhan Yayasan Darul Hikmah. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 1(2), 134-143.
- Hambali, Im. (2016). Model Dialog "4D" untuk Meningkatkan Kesadaran Multi Kultural Siswa SMA di Kota Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 95-103.
- Hardani, Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hasmar, A. H. (2020). Problematika Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Di Madrasah. *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 10(1), 15-33.
- Inam, Attiya., Fatima, Hafsa., Naeem, Hira., Mujeeb, Hamna., Khatoon, Roquyya., Wajahat, Tallat., Andrei, Liviu Catalin., Sladana, & Sher, Farooq. (2021). Self-Compassion and Empathy as Predictors of Happiness among Late Adolescents. *Social Sciences*, 10, 380.
- Kemendikbud. (2021). Model Layanan Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Meilasari, Ade., & Utami, Muhana Sofiati. (2022). The Role of Self-Compassion to Depression in Teenagers Mediated by Emotion Regulation. *Jurnal Psikologi*, 49(2), 144.
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik 5 langkah praktis analisis statistik dengan SPSS for Windows*. Sidoarjo: Zifatama Jawaara.
- Nasution, S. (2021). Problematika pembelajaran bahasa Arab di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan. *Studi Arab*, 12(2), 88-102.
- Nazari, Nabi., Hernandez, Ronald M., Ocana-Fernandez, Yolvi., & Griffiths, Mark D. (2022). Psychometric Validation of the Persian Self-Compassion Scale Youth Version. *Mindfulness*, 13(2), 385-397.
- Neff, K. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218.
- Ningrum, Fuja Septia., Purwanto, Edy., & Mulawarman. (2021). The Effect of Self-Compassion and Islamic Spiritual Orientation on Academic Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 142-147.
- O'Hare, A. J., & Gemelli, Z. T. (2023). The effects of short interventions of focused-attention vs. self-compassion mindfulness meditation on undergraduate students: Evidence from self-report, classroom performance, and ERPs. *PloS one*, 18(1).
- Ratu, Riani Dilianti., & Tondok, Marselius Sampe. (2022). Efektivitas Program Mindful Self Compassion: Tinjauan Pustaka Sistematis. *Psycho Idea*, 20(2).
- Rizal, Agus., Purwoko, Budi., & Hariastuti, Retno Tri. (2020). Peningkatan Self Compassion untuk Mereduksi Perilaku Adiktif Pengguna Sosial Media Bagi Siswa. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, 3(1) 1-7.
- Setiyowati, A. J., Rachmawati, I., & Multisari, W. (2020). Academic Procrastination among Adolescents and its Implication on Guidance and Counseling. *International Conference on Information Technology and Education (ICITE)*, 416-423. Atlantis Press.
- Suputra, I. K. D., Probowati Rahayu, Y., Dianovinina, K., & Brahma Widya, F. (2022). Pengaruh Pelatihan Self-Compassion Terhadap Kontrol Diri Anak yang Berkonflik Dengan Hukum. 11(3), 429-441.
- Wahyuningrum, Titis & Bhakti, Caraka Putra. (2021). *Pengembangan Media Komik Digital untuk Menumbuhkan Self-Compassion pada Siswa*. Prosiding: Seminar Nasional "Bimbingan dan Konseling Islami".
- Widiyanti, W. (2022). *Konseling Mindful Self-Compassion untuk Mengembangkan Kesejahteraan Spiritual Mahasiswa*. Disertasi diterbitkan, Bandung: Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Yildirim, Musa., & Sari, Tugba. (2022). Exploring the Effects of Self-Compassion Development Program for Adolescents on Self-Compassion, Fear of Self-Compassion and Subjective Well-Being. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(64), 109-129.

Zhang, S., Roscoe, C., & Pringle, A. (2023). Self-Compassion and Physical Activity: The Underpinning Role of Psychological Distress and Barrier Self-Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2).