

PSIKOEDUKASI PENINGKATAN SELF COMPASSION DALAM PEIRLAKU BERPACARAN PADA REMAJA

Elya Ika Puspitasari¹, Vanny Noviana Indriani², Yulia Nur Aini³, Isna
Maulida Abidah⁴, Effy Wardati Maryam⁵

^{1,2,3,4,5} Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Sidoarjo, Indonesia

Email: ¹vannynovi11@gmail.com

DOI: -

Received: 30-04-2024

Accepted: 07-05-2024

Published: 29-05-2024

Abstract:

Psychoeducation is an educational method given to a group of teenagers with the aim of providing knowledge about the importance of self-compassion to reduce dating behavior in teenagers, especially junior high school students. Self-compassion appears to be a more positive variable in efforts to develop teenagers' self-concept. Through self-compassion, teenagers understand that they need to be kind to themselves (self-kindness) and think that the situation they are currently experiencing can also be experienced by other people (common humanity) and get full recognition when carrying out an action (mindfulness). The research used a quantitative approach with a sample of 108 students. Quantitative data was obtained by giving a pre-test and post-test, then data processing was carried out using the T Test. The results showed that there were significant changes between the dating behavior of students before and after being given self-compassion understanding psychoeducation where self-compassion psychoeducation had an effect on reducing dating behavior in students.

Keywords: *Self Comppasion, Dating, Teenager*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada tahap ini, berbagai perubahan terjadi, termasuk perubahan hormon, fisik, psikologis, dan sosial. Masa remaja menurut teori perkembangan kognitif Piaget adalah tahap transisi dari memanfaatkan pemikiran konkret secara operasional menjadi menggunakan pemikiran formal secara operasional (Ermis Suryana dkk., 2020). Pada masa ini mereka mengalami pertumbuhan yang pesat sehingga mengakibatkan mereka memiliki rasa keingintahuan yang besar dalam berbagai hal tanpa mencerna terlebih dahulu informasi yang mereka dapat (Mariani dkk., 2017). Masa remaja dibagi menjadi tiga tahapan yaitu remaja awal, pertengahan dan remaja akhir. Pada tahap remaja awal individu mulai meninggalkan peran seorang anak dan berusaha untuk berkembang sebagai individu yang berbeda yang independen dari orangtuanya. Penerimaan bentuk dan kondisi fisik, serta adanya kesesuaian yang signifikan dengan teman sebaya adalah titik fokus dari tahap ini. Masa remaja awal adalah waktu dimana individu memasuki sekolah

menengah pertama dan mengalami pubertas (Sary, 2017).

Peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa terjadi pada masa remaja. Seperti kita ketahui bersama, anak-anak berteman satu sama lain dan dengan lawan jenis secara setara, tanpa rasa malu. Sekarang mereka sudah remaja, yaitu berumur 12 sampai 21 tahun, dan mereka sudah tertarik dengan lawan jenis, dan tahap ini disebut "pacaran" (Rianto, 2023). Hurlock (Sirojammuniro, 2020) menyatakan bahwa ciri kehidupan remaja adalah adanya perasaan untuk mencintai dan dicintai oleh orang lain. banyak remaja yang tidak dapat bahagia kecuali mereka mendapat kasih sayang dari oleh orang lain. Perasaan simpati dan cinta remaja terhadap lawan jenis, pada umumnya diekspresikan dalam hubungan pacaran. Ekspresi cinta selama menjalin pacaran berpotensi menyebabkan timbulnya perilaku berpacaran (Sirojammuniro, 2020). Pacaran adalah proses dimana seseorang bertemu dengan seseorang lainnya dalam konteks sosial yang bertujuan untuk menjajaki kemungkinan sesuai atau tidaknya orang tersebut untuk dijadikan pasangan hidup (Lesteri, 2015). Masa pacaran merupakan suatu hal yang selalu diinginkan oleh semua remaja. Pacaran diasumsikan sebagai trend dalam pergaulan remaja masa kini tanpa mengetahui dampak dari pacaran tersebut.

Menurut Arifin (Haris, 2015) Penerapan berpacaran pada remaja berbeda-beda pada setiap orang dan sangat dipengaruhi oleh kebiasaan lingkungan siswa. Hubungan pacaran diawali dengan proses mendekatkan diri dan mengenal satu sama lain, sehingga terbentuklah hubungan yang eksklusif dan penuh kasih sayang. Perbedaan cara siswa berinteraksi sangat dipengaruhi oleh kebiasaan siswa tersebut. Berpacaran di kalangan remaja bukanlah hal yang aneh dan seringkali membuat remaja salah paham tentang apa yang dimaksud dengan pacaran. Remaja percaya bahwa dirinya dicintai dan layak dicintai melalui ciuman, pelukan, bahkan hubungan seksual, namun hal ini merupakan perilaku yang sangat berbahaya dan menghambat pertumbuhan (Ramadan dkk., 2023). Remaja pada usia mengkhawatirkan belum memiliki keterampilan hidup yang memadai dan berisiko mengalami perilaku pacaran yang tidak sehat (Ratnawati & Astari, 2019). Faktanya, banyak siswa remaja SMP yang berpacaran di lingkungan sekolah sehingga dapat mempengaruhi kemampuannya dalam berkonsentrasi saat belajar. Pada usia sekolah menengah, anak perlu fokus belajar, dan orang tua mempunyai tugas untuk memberikan arahan, pengertian, dan motivasi kepada anaknya (Haryati, 2020).

Aviva (Aviva, 2016) menyatakan bahwa, berpacaran memiliki dampak positif dan negative. Dampak negatif dari berpacaran seperti; remaja mudah terjerumus ke perzinahan, menipisnya iman karena sibuk dengan pacarana sehingga lupa untuk beribadah, sering munafik, menurunnya produktivitas dalam berkarya, dan gaya hidup menjadi boros. Sedangkan dampak positif dari perilaku berpacaran adalah; memiliki motivasi dalam belajar karena dukungan dari sang pacar, memperluas pergaulan, serta timbulnya perasaan aman, tenang, nyaman, bahagia dan terlindung saat bersama pacar (Aviva, 2016).

Faktor internal seorang remaja yang mencoba hubungan berpacaran berasal dari dalam diri sendiri antara lain (Aviva, 2016) 1). Ketertarikan Seksual: Dengan dimulainya masa pubertas, beberapa hormon seks mulai berkembang sehingga menimbulkan keinginan untuk lebih mengenal lawan jenis. Berkencan memberikan kesempatan untuk kontak fisik dengan lawan jenis. 2). Pernyataan Kebebasan: Pada dasarnya, generasi muda bukan lagi anak-anak, namun mereka belum mencapai usia dewasa dan berada di ambang pencarian jati diri. Dengan berpacaran, remaja secara tidak langsung mengungkapkan kepada orang dewasa dan cara-cara yang dapat diterima secara sosial bahwa mereka mulai mendapatkan kebebasan untuk menentukan pilihan hidupnya sendiri. 3). Dalam mengejar status, berkencan memberikan kesempatan untuk berhubungan dengan lawan jenis yang dihormati. 4). Remaja mungkin menggunakan keinginannya untuk berkencan untuk menghindari kesepian, kebosanan, kecemasan, kewajiban kerja, aktivitas sebagai orang tua atau sesama jenis.

Sedangkan faktor eksternal seorang remaja yang melakukan hubungan pacaran antara lain: 1) Globalisasi, Globalisasi yang paling berdampak pada generasi muda saat ini adalah globalisasi akibat berkembangnya internet. Dalam hal ini, generasi muda mencoba untuk meniru budaya Barat yang tidak layak digunakan di Indonesia. 2). Adanya pengaruh teman sebaya, Semakin banyak teman akan menambah penghargaan pada diri tersendiri, jika dalam hal pertemanan itu tidak bisa mengendalikan akan timbulnya suatu pengaruh yang buruk. Karena lingkaran pertemanan tertentu seharusnya mempunyai gaya hidup tertentu, seperti halnya pacaran. 3). Status sosial, Remaja percaya bahwa status sosialnya akan meningkat jika berkencan atau menemukan pasangan dan pacaran dijadikan sebagai peluang untuk mendapatkan status sosial. Menurut Muhartini, perilaku pacaran yang menyimpang antara lain berpegangan tangan, berpelukan, menyentuh bagian tubuh, berciuman, bahkan kemesraan (Wardani, 2020).

Berdasarkan hasil Community Need Assesment (CNA) dengan menggunakan metode wawancara dan survey diperoleh hasil bahwa beberapa siswa memiliki permasalahan yang berbeda beda pada setiap jenjangnya. Namun yang paling kompleks tertuju pada siswa kelas IX pada perilaku berpacaran yang marak terjadi di kalangan kelas IX, seperti mulai berani berpacaran di lingkungan sekolah secara terbuka dan sudah tidak malu lagi ketika diperhatikan oleh guru di sekolah tersebut. Dari hasil wawancara lebih lanjut lagi dijelaskan oleh guru BK bahwa ada beberapa siswa yang menyakiti dirinya sendiri ketika putus hubungan dengan pacarnya, seperti melukai tangan dengan benda tajam, tak hanya itu mereka juga aktif memposting kegelisahannya di media sosial yang menyebabkan pertengkaran secara verbal. Hal ini juga diperkuat oleh hasil survey awal pada remaja yaitu siswa SMP bahwa ditemukan permasalahan mengenai perilaku berpacaran, mereka kurang menyayangi diri sendiri dan tidak bisa mengontrol emosi negatif yang disebabkan oleh patah hati. Oleh karena itu self-compassion berperan penting dalam mengurangi dan memperbaiki permasalahan yang ada, karena tidak

sedikit siswa yang menyakiti dirinya sendiri akibat patah hati.

Self-compassion hadir menjadi variabel yang lebih positif dalam upaya pengembangan konsep diri remaja. Melalui self-compassion, remaja memahami bahwa mereka perlu bersikap baik terhadap diri sendiri (self-kindness) dan berpikir bahwa situasi yang mereka alami saat ini juga dapat dialami oleh orang lain (common humanity) dan mendapatkan pengakuan penuh ketika melakukan suatu tindakan (mindfulness) (Astari, 2021). Dengan adanya self-compassion pada diri menunjukkan individu memiliki rasa kepedulian dan sayang terhadap diri sendiri sehingga mampu untuk meringankan bahkan menyembuhkan penderitaan yang ada pada diri. Self-compassion dikaitkan dengan kesehatan mental yang baik. Self-compassion yang tinggi dikaitkan dengan tingkat stres, depresi, dan kecemasan yang lebih rendah. Selain itu, tingginya tingkat self-compassion juga dibarengi dengan rendahnya tingkat self-kritik yang rendah (Yudhianto, 2023). Orang yang memiliki self-compassion tinggi fokus pada penyelesaian masalah, melatih pola pikir, mengendalikan suasana hati, dan lebih menghargai diri sendiri (Pandaleke & Tondok, 2023).

Menurut Afina, memiliki sikap kasih sayang kepada diri sendiri merupakan gerbang awal dalam mengatasi emosi-emosi negatif pada diri individu (Afina dkk., 2022). Neff (Zahra dkk., 2021) mendefinisikan self-compassion memiliki tiga komponen utama, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Self-kindness ini berbeda dengan pendekatan self-critical, yang mana kita menilai diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri atas semua kesulitan hidup, dari pada meyakinkan diri sendiri. Self-kindness diartikan sebagai sikap perhatian, kepedulian, dan memahami diri sendiri ketika dihadapkan pada perasaan tertekan yang mungkin timbul dari peristiwa kehidupan di luar kendali atau dari kekurangan individu itu sendiri. Self-compassion juga membutuhkan pengakuan atas pengalaman bersama manusia. Dengan demikian, self-compassion pada menumbuhkan rasa kelekatan dengan orang lain pada saat mengalami kegagalan dan kesulitan. Self-compassion membutuhkan respon yang penuh perhatian terhadap penderitaan tanpa menekan atau memikirkan emosi yang sulit. Mindfulness adalah keadaan pikiran yang tidak menghakimi dan menerima di mana seseorang mengamati pikiran dan perasaan yang muncul tanpa berusaha mengubahnya atau melarikan diri dari masalah (Zahra dkk., 2021).

Penelitian Neff dan Beretvas (Zahra dkk., 2021) menunjukkan bahwa tingkat self-compassion yang tinggi pada individu dikaitkan dengan persepsi yang lebih positif terhadap perilaku dan sikap pasangannya. Orang yang memiliki self-compassion yang tinggi dianggap melihat perspektif yang lebih besar dan lebih peduli terhadap pasangannya ketika konflik terjadi. Self-compassion juga berhubungan secara signifikan dengan persepsi kepedulian, penerimaan, dan pemberian hak kepada pasangannya, berhubungan negatif dengan persepsi perilaku agresif secara verbal, dan berhubungan negatif dengan tingkat kepuasan seseorang. (Zahra dkk., 2021). Self-compassion dapat

didefinisikan sebagai sikap terbuka pada penderitaan individu dan tidak berusaha menghindari hal tersebut, sehingga menghasilkan keinginan untuk meringankan penderitaan melalui berbuat baik pada diri sendiri (Astari, 2021). Self-compassion mengarah pada kehidupan yang lebih positif dan bahagia bahkan dalam kondisi menghadapi peristiwa sulit. Orang yang memiliki self-compassion cenderung tidak mudah menyalahkan diri sendiri ketika menghadapi tantangan hidup dan juga dapat memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku tidak produktif, dan menghadapi tantangan baru (Alitani, 2019).

Aspek-aspek self-compassion menurut Neff (Susanti, 2019) sebagai berikut: Self-kindness, Common Humanity, Mindfulness, Self-judgment, Isolation, Over-identification. Indikator-indikator dari self-compassion sebagai berikut: 1). Mampu berperilaku baik terhadap diri sendiri saat menghadapi masa-masa sulit. 2). Mampu menerima kekurangan diri. 3). Mampu menyadari bahwa kesulitan yang dialami merupakan hal wajar yang juga dialami oleh orang lain. 4). Mampu menghadapi suatu kejadian secara objektif. 5). Berperilaku tidak baik terhadap diri saat mengalami kesulitan. 6). Sulit menerima kekurangan diri. 7). Memiliki keyakinan bahwa kesulitan yang terjadi di dalam hidup hanya terjadi pada dirinya. 8). Menyikapi suatu kesulitan secara berlebihan (Susanti, 2019). Seseorang yang kurang memiliki self-compassion cenderung menjauhkan diri atau mengabaikan perasaannya sendiri dan perasaan pasangannya. Hal ini menunjukkan bahwa konflik yang seseorang alami tidak akan terselesaikan dengan cepat. Beberapa orang merasa tidak percaya bahwa apa yang mereka rasakan saat menghadapi konflik dengan pasangan adalah hal yang wajar dan merupakan hal yang lumrah dialami oleh banyak orang, sehingga mereka cenderung mengabaikan perasaan yang muncul tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Zahra (Zahra dkk., 2021) yang berjudul "Gambaran Self-Compassion Dalam Relasi Berpacaran Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Padjajaran" diperoleh hasil bahwa mahasiswa terutama pihak laki-laki cenderung tidak memiliki self-compassion apabila terjadi konflik dalam relasi berpacarannya. Konteks hubungan jarak jauh atau jarak dekat pun memengaruhi self-compassion yang dimiliki kedua pihak. Hasil penelitian yang dilakukan Astari (Astari, 2021) yang berjudul "Peran Self-Compassion dan Keyakinan Irasional Dalam Hubungan Terhadap Agresi Verbal Pada Remaja Yang Berpacaran di Kota Denpasar" diperoleh hasil bahwa self-compassion dan keyakinan irasional dalam hubungan secara bersama-sama memiliki peran terhadap agresi verbal pada remaja yang berpacaran di Kota Denpasar. Adapun kontribusi variabel self-compassion dan keyakinan irasional dalam hubungan terhadap agresi verbal adalah sebesar 22%.

Dalam hal ini perlu di adakan psikoedukasi untuk meningkatkan self-compassion pada remaja, terutama pada siswa SMP. Psikoedukasi ini bertujuan untuk memberi pemahaman kepada remaja bahwa self-compassion sangat penting bagi diri sendiri untuk memahami jika diri sendiri lebih penting dari

pada orang lain, dan supaya tidak bergantung pada orang lain baik dari segi kepentingan personal maupun segi kebahagiaan diri sendiri. serta yang paling utama bertujuan untuk mengurangi permasalahan pada perilaku berpacaran pada siswa di lingkungan sekolah.

MASALAH

Berdasarkan hasil Community Need Assesment (CNA) dengan menggunakan metode wawancara dan survey diperoleh hasil bahwa beberapa siswa memiliki permasalahan yang berbeda beda pada setiap jenjangnya. Namun yang paling kompleks tertuju pada siswa kelas 9 pada perilaku berpacaran yang marak terjadi di kalangan kelas 9, seperti mulai berani berpacaran di lingkungan sekolah secara terbuka seperti berpegangan tangan di lingkungan sekolah dan melakukan interaksi fisik dengan berpelukan, dan sudah tidak malu lagi ketika diperhatikan oleh guru di sekolah tersebut. Dari hasil wawancara lebih lanjut lagi dijelaskan oleh guru BK bahwa ada beberapa siswa yang menyakiti dirinya sendiri ketika putus hubungan dengan pacarnya, seperti melukai tangan dengan benda tajam, tak hanya itu mereka juga aktif memposting kegelisahannya di media sosial yang menyebabkan pertengkaran secara verbal. Hal ini juga diperkuat oleh hasil survey awal pada remaja yaitu siswa SMP bahwa ditemukan permasalahan mengenai perilaku berpacaran, mereka kurang menyayangi diri sendiri dan tidak bisa mengontrol emosi negatif yang disebabkan oleh patah hati. Oleh karena itu self-compassion berperan penting dalam mengurangi dan memperbaiki permasalahan yang ada, karena tidak sedikit siswa yang menyakiti dirinya sendiri akibat patah hati.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa permasalahan terjadi pada remaja terutama pada siswa SMP adalah kurangnya kasih sayang pada diri sendiri, perhatian dan kepedulian pada diri sendiri, sehingga mengakibatkan siswa bergantung pada seseorang atau kekasihnya. Hal ini akan memicu pada perilaku menyakiti diri sendiri ketika terjadi konflik pada hubungannya



Gambar 1. Survey awal dengan guru BK



Gambar 2. Pelaksanaan Psikoedukasi

METODE PENELITIAN

Bentuk Kegiatan

Bentuk kegiatan psikoedukasi yang diberikan kepada siswa kelas 9 C, I dan J SMPN 1 Sukodono terdiri dari beberapa tahapan:

- a. Persiapan meliputi: permohonan izin kegiatan psikoedukasi, pengurusan administrasi, kegiatan Community Need Assesment (CNA), persiapan alat dan tempat untuk kegiatan psikoedukasi.
- b. Kegiatan inti meliputi: pembukaan dan perkenalan dengan para peserta psikoedukasi, penyampaian materi dan strategi kegiatan psikoedukasi dan sesi ice breaking.

- c. Penutupan meliputi: pemberian doorprize bagi peserta, pemberian sertifikat kepada pemateri dan membuat laporan kegiatan psikoedukasi.

Sasaran Kegiatan

Kegiatan psikoedukasi ini ditujukan kepada kelas XI C, I dan J di SMPN 1 Sukodono sebanyak 108 siswa.

Model Pelatihan dan Pengukuran Keberhasilan

Kegiatan psikoedukasi yang dilakukan di SMPN 1 Sukodono berupa metode ceramah dan menyampaikan penjelasan secara lisan. Psikoedukasi ini bertujuan untuk memperkenalkan subjek pada self-compassion serta untuk mengurangi perilaku berpacaran pada siswa SMPN 1 Sukodono kelas 9 C, I, dan J yang berjumlah 108 siswa. Langkah pertama adalah dengan melakukan pengukuran pemahaman awal siswa melalui pre-test sebagai acuan pemahaman siswa terhadap self-compassion dan perilaku berpacaran. Setelah itu, diberikan tindakan berupa psikoedukasi. Materi yang disampaikan dalam psikoedukasi yaitu mengenai definisi, dampak dan strategi. Metode dalam penyampaian materi seperti ceramah, memutar video, tanya jawab dan diskusi. Langkah terakhir adalah dengan memberikan post-test untuk mengukur pemahaman siswa pada skala self-compassion terhadap perilaku berpacaran setelah diberikan psikoedukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas data menggunakan uji normalitas *Normality Shapiro-Wilk*, dimana terdapat kriteria yaitu data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi p lebih besar dari 0.05 (>0.05). lebih spesifiknya data hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

1. Uji Normalitas

Test of Normality (Shapiro-Wilk)

				W	p
Perilaku Berpacaran	Perilaku berpacaran	Pre Test	Post Test	0.982	0.143

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Uji normalitas menggunakan teknik Independent Sample T-test (Shapiro Wilk) pada variabel perilaku berpacaran memperoleh hasil signifikansi p sebesar 0.143 dimana memiliki nilai signifikansi >0.05 yang artinya bahwa uji normalitas dikatakan berdistribusi normal, karena hasil analisa pada data menunjukkan bahwa variabel perilaku berpacaran adalah berdistribusi normal ($p >0.05$).

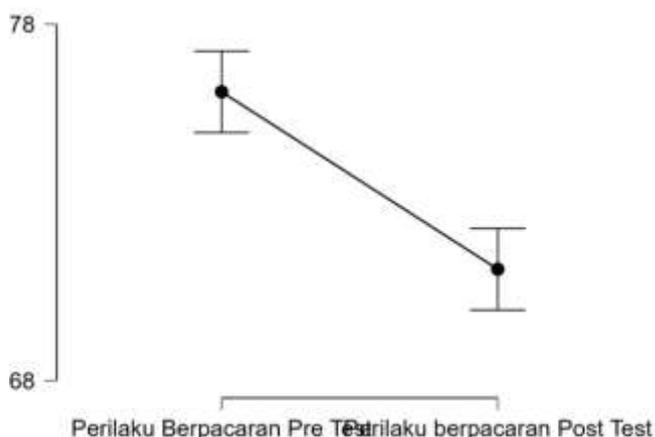
2. Uji Hipotesis

Paired Samples T-Test

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Mean Difference	SE Difference	Cohen's d	SE Cohen's d
Perilaku Berpacara n Pre Test	Perilaku - berpacara n Post Test	6.09	10	< .001	4.972	0.816	0.587	0.133

Note. Student's t-test.

Hasil uji hipotesis menggunakan uji *Paired Sample T-Test* mendapatkan nilai t sebesar 6.096 dan nilai signifikansi p sebesar 0.001 yang dimana lebih kecil dari 0.05, dan Cohen's d menunjukkan adanya efek yang besar yaitu 0.587 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada perilaku pacaran ketika sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi.



Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa pada pre test dan post test mengalami penurunan perilaku berpacaran 4.972 (SE: 0.816) setelah diberikan pelatihan psikoedukasi. Uji-t sample berpasangan menunjukkan penurunan perilaku berpacaran yang signifikan ($t = 6.096, p < .001$). Nilai Cohen's d menunjukkan adanya efek yang besar yaitu 0.587.

PEMBAHASAN

Hasil menunjukkan bahwa psikoedukasi *self-compassion* terbukti efektif untuk meningkatkan pemahaman partisipan tentang pentingnya bersikap baik terhadap diri sendiri, terutama efektif dalam menurunkan perilaku berpacaran di lingkungan sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Zahra (Zahra dkk., 2021) yang menunjukkan bahwa ketika tingkat

self-compassion tinggi pada individu dikaitkan dengan persepsi yang lebih positif terhadap perilaku dan sikap pasangannya. Orang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi dianggap melihat perspektif yang lebih besar dan lebih peduli terhadap pasangannya ketika konflik terjadi.

Menurut Arifin (Haris, 2015) Penerapan berpacaran pada remaja berbeda-beda pada setiap orang dan sangat dipengaruhi oleh kebiasaan lingkungan siswa. Hubungan pacaran diawali dengan proses mendekatkan diri dan mengenal satu sama lain, sehingga terbentuklah hubungan yang eksklusif dan penuh kasih sayang. Aviva (Aviva, 2016) menyatakan bahwa, berpacaran memiliki dampak positif dan negative. Dampak negatif dari berpacaran seperti; remaja mudah terjerumus ke perzinaan, menipisnya iman karena sibuk dengan pacarana sehingga lupa untuk beribadah, sering munafik, menurunnya produktivitas dalam berkarya, dan gaya hidup menjadi boros. Sedangkan dampak positif dari perilaku berpacaran adalah; memiliki motivasi dalam belajar karena dukungan dari sang pacar, memperluas pergaulan, serta timbulnya perasaan aman, tenang, nyaman, bahagia dan terlindung saat bersama pacar (Aviva, 2016).

Self-compassion sangat penting ditanamkan dalam upaya pengembangan konsep diri remaja. Melalui *self-compassion*, remaja memahami bahwa mereka perlu bersikap baik terhadap diri sendiri (*self-kindness*). Orang yang memiliki *self-compassion* yang tinggi dianggap melihat perspektif yang lebih besar dan lebih peduli terhadap pasangannya ketika konflik terjadi. *self-compassion* juga berhubungan secara signifikan dengan persepsi kepedulian, penerimaan, dan pemberian hak kepada pasangannya, berhubungan negatif dengan persepsi perilaku agresif secara verbal, dan berhubungan negatif dengan tingkat kepuasan seseorang. Ada hubungan positif yang besar dengan tingkat kepuasan hubungan dari sudut pandang pasangan (Zahra dkk., 2021). Seseorang yang kurang memiliki *self-compassion* cenderung menjauhkan diri atau mengabaikan perasaannya sendiri dan perasaan pasangannya. Hal ini menunjukkan bahwa konflik yang seseorang alami tidak akan terselesaikan dengan cepat. Beberapa orang merasa tidak percaya bahwa apa yang mereka rasakan saat menghadapi konflik dengan pasangan adalah hal yang wajar dan merupakan hal yang lumrah dialami oleh banyak orang, sehingga mereka cenderung mengabaikan perasaan yang muncul tersebut (Haris 2015).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan psikoedukasi dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan signifikan antara perilaku berpacaran siswa yang sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi pemahaman self compassion dimana psikoedukasi self compassion berpengaruh dalam menurunkan perilaku berpacaran pada siswa, dan hasil kegiatan psikoedukasi juga menunjukkan

perbedaan tingkat perilaku berpacaran sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi self compassion. Selanjutnya, agar kegiatan ini memiliki dampak positif dengan jangka panjang maka diharapkan agar siswa menerapkan sikap self compassion seperti peduli terhadap diri sendiri dan menyayangi diri sendiri.

REFERENCES

- Alitani, M. B. (2019). SELF-COMPASSION PADA MAHASISWA YANG PERNAH MENGALAMI PERUNDUNGAN. *Jurnal Cahaya Mandalika*.
- Afina, A. D., Munawaroh, E., & Dwi, A. (2022). The Relationship Between Self-Compassion and School Well-Being in High School Students. 7(2). <https://doi.org/10.23887/XXXXXX-XX-0000-00>
- 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.
- Aviva, V. (2016). Latar Belakang Perilaku Berpacaran Pada Siswa SMA Negeri 8 Semarang. Universitas Negeri Semarang.
- Ermis Suryana, Amrina Ika Hasdikurniati, Ayu Alawiya Harmayanti, & Kasinyo Harto. (2020). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), 1917-1928.
- Haryati, E. F. (2020). Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mencegah Perilaku Berpacaran Remaja SMP. 4(3). <https://doi.org/10.22460/q.v2i1p21-30.642>
- Haris, A. (2015). Hubungan Pacaran Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Tarakan Tahun 2014/2015. Universitas Borneo Tarakan.
- Rianto, S. S. (2023). Perilaku Pacaran pada Peserta Didik SMP X. Januari, 2(1).
- Lesteri, T. S. (2015). Perubahan perilaku pacaran remaja sekolah menengah pertama negeri 2 Sendawar di Kutai Barat. *eJournal Sosiatri-Sosiologi*, 2015(4), 11-25.
- Mariani, N. N., Arsy, D. F., Studi, P., Kebidanan, D., Poltekkes, C., & Tasikmalaya, K. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seksual remaja di SMP Negeri 15 kota Cirebon tahun 2017. *Jurnal Care*, 5(3).
- Pandaleke, V. R. T., & Tondok, M. S. (2023). Peran Self-Compassion Dalam Memperkuat Pengaruh Forgiveness Terhadap Emotional Distress Individu Berpacaran. 16(2). <https://doi.org/10.35760/psi.20>
- Ramadan, G., Fillah, F. N., Rahmah, A., Lilhawaditsi, M., Aisah, A., & Mubarok, M. R. (2023). Persepsi Siswa SMPN 10 Kota Serang Terhadap Perilaku Pacaran Di Kalangan Remaja. *JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING AR-RAHMAN*, 9(2), 289. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i2.12918>

- Ratnawati, D., & Astari, I. D. (2019). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU BERPACARAN PADA REMAJA DI SMA X CAWANG JAKARTA TIMUR. *Jurnal Profesi Medika*, 13(1).
- Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 6-12.
- Sirojammuniro, A. (2020). Analisis Pola Perilaku Pacaran Pada Remaja. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 1(2).
- Susanti, A. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion dan Loneliness Pada Remaja.
- Wardani, E. T. (2020). Analisis Dan Penanganan Perilaku Pacaran Yang Menyimpang (Studi Kasus Pada Siswa di Smp Negeri 5 Tinambung).
- Yudhianto, K. A. (2023). Peran Self Compassion Terhadap Kecemasan Pada Siswa Smk Kelas 3 Yang Menghadapi Ujian Akhir Kelulusan. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan (JISIP)*, 7(2), 2598-9944. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.5110/http>
- Zahra, A. N., Prista El Annisa Prasetyo, & Aulia Hanafitri. (2021). Gambaran Self-Compassion Dalam Relasi Berpacaran Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Padjajaran. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 19(2), 52-67.