

Program “Bukan *Perfect, But Enough*”: psikoedukasi berbasis *self-compassion* pada siswa SMP Muhammadiyah Piyungan

Suci Dea Kharisma, Alifah Salwa Nisriina, Erlina Devi Ayu Cahyani, Dece Ridlo Kurnia

Magister Psikologi Sains, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

Penulis korespondensi : Suci Dea Kharisma

E-mail : 2408044055@webmail.uad.ac.id

Diterima: 15 Mei 2026 | Direvisi: 02 Juni 2026 | Disetujui: 06 Juni 2026 | Online: 19 Juni 2026

© Penulis 2026

Abstrak

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap berbagai tantangan psikososial akibat perubahan dan tuntutan perkembangan yang dihadapi oleh individu. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya berbagai masalah psikologis seperti munculnya kesepian, penurunan motivasi belajar, kecenderungan menghindari tanggung jawab akademik, kebutuhan validasi sosial secara berlebihan, serta kesulitan dalam memahami dan menerima diri secara positif pada remaja. Oleh karena itu diperlukan upaya promotif dan preventif untuk membantu remaja mengembangkan kapasitas psikologis yang lebih adaptif. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *self-compassion*, yaitu kemampuan individu untuk bersikap baik, memahami, dan menerima diri ketika menghadapi kesulitan. Program “Bukan *Perfect, But Enough*” merupakan kegiatan psikoedukasi berbasis *self-compassion* yang dilaksanakan pada siswa kelas IX SMP Muhammadiyah Piyungan. Kegiatan ini bertujuan membantu siswa meningkatkan kesadaran emosional, penerimaan diri, serta kemampuan menghadapi tekanan akademik dan sosial. Program dilaksanakan dalam satu sesi selama tiga jam yang meliputi penyampaian materi, refleksi diri, praktik mengenali emosi, penulisan surat untuk diri sendiri, afirmasi melalui “Pohon Harapan”, serta relaksasi dan *mindfulness*. Evaluasi program dilakukan menggunakan *pre-test* dan *post-test* berupa skala *self-compassion* yang dianalisis menggunakan uji *wilcoxon signed-rank test*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan skor *self-compassion* peserta setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi, meskipun perubahan tersebut belum menunjukkan signifikansi secara statistik ($p = 0,159$). Temuan ini menunjukkan bahwa program memiliki potensi sebagai bentuk penguatan psikologis awal bagi remaja di lingkungan sekolah. Program psikoedukasi berbasis *self-compassion* berpotensi dikembangkan secara berkelanjutan melalui beberapa sesi dan diintegrasikan dalam layanan bimbingan dan konseling sekolah.

Kata kunci: kesehatan mental; psikoedukasi; remaja; sekolah; *self-compassion*.

Abstract

Adolescence is a developmental phase that is vulnerable to various psychosocial challenges due to the changes and developmental demands faced by individuals. These conditions lead to various psychological issues, such as feelings of loneliness, decreased motivation to learn, a tendency to avoid academic responsibilities, an excessive need for social validation, and difficulty in understanding and accepting oneself positively. Therefore, promotive and preventive efforts are needed to help adolescents develop more adaptive psychological capacities. One approach that can be used is *self-compassion*, which is an individual's ability to be kind, understanding, and accepting of oneself when facing difficulties. The “Bukan *Perfect, But Enough*” program is a *self-compassion*-based psychoeducational activity conducted for ninth-grade students at Muhammadiyah Piyungan Junior High School. This activity aims to help students improve their emotional awareness, self-acceptance,

and ability to cope with academic and social pressures. The program was conducted in a single three-hour session that included material presentation, self-reflection, practicing emotion recognition, writing a letter to oneself, affirmations through the "Tree of Hope," as well as relaxation and mindfulness. Program evaluation was conducted using pre- and post-tests in the form of a self-compassion scale analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. The evaluation results indicated a trend toward increased self-compassion scores among participants following the psychoeducational activity, although this change did not reach statistical significance ($p = 0.159$). These findings suggest that the program has potential as an initial form of psychological support for adolescents in a school setting. The self-compassion-based psychoeducation program has the potential to be developed sustainably through multiple sessions and integrated into school guidance and counseling services.

Keywords: adolescents; mental health; psychoeducation; school; self-compassion.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak ke dewasa yang ditandai dengan munculnya berbagai perubahan baik dalam aspek biologis, kognitif, emosional, dan sosial (Santrock, 2024). Menurut World Health Organization (2020) mengelompokkan remaja pada rentang usia 10-19 tahun, yaitu masa ketika individu berada dalam proses pencarian identitas diri, peningkatan tuntutan akademik, serta kebutuhan akan penerimaan sosial. Pada periode ini, remaja mengalami dorongan kuat untuk menemukan identitas diri dan mengembangkan kemandirian, yang sering kali disertai risiko karena keterbatasan dalam kemampuan pengambilan keputusan serta kontrol diri (Steinberg, 2014). Santrock (2011) menekankan bahwa sebagian besar permasalahan yang dihadapi remaja saat ini tidak dapat diselesaikan semata-mata dengan mengubah perilaku remajanya saja. Remaja lebih membutuhkan keterlibatan orang dewasa yang peduli dan memberikan dukungan jangka panjang serta akses terhadap berbagai kesempatan untuk berkembang secara optimal.

Salah satu faktor yang berperan penting dalam mendukung kesehatan mental remaja adalah dukungan sosial keluarga. Dukungan sosial dari keluarga diketahui dapat membantu remaja menghadapi stres, meningkatkan rasa aman, serta mendukung perkembangan kesejahteraan psikologis (Acoba, 2024; Zhang et al., 2025). Dalam konteks hubungan orang tua dan remaja, keterlibatan emosional yang positif dari orang tua berkontribusi terhadap terbentuknya harga diri, kemampuan regulasi emosi, serta kemampuan adaptasi sosial remaja (Trong Dam et al., 2023). Sebaliknya, keterbatasan dukungan emosional dari lingkungan keluarga dapat berkaitan dengan munculnya berbagai kerentanan psikologis pada remaja, seperti kesepian, rendahnya motivasi belajar, kecemasan, serta kesulitan dalam memahami dan menerima diri sendiri (Lam et al., 2024; Ndruru & Ides, 2025). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga inti memiliki peran penting dalam membantu remaja menghadapi tuntutan perkembangan dan lingkungan sekolah secara lebih adaptif (Julianingsih, 2024).

Berdasarkan hasil observasi lapangan dan wawancara dengan guru mata pelajaran serta guru Bimbingan dan Konseling di SMP Muhammadiyah Piyungan, ditemukan bahwa sebagian siswa menghadapi berbagai tantangan psikososial yang berkaitan dengan kondisi keluarga, keterbatasan pendampingan orang tua, serta situasi pengasuhan yang beragam. Kondisi tersebut teridentifikasi melalui laporan guru tentang munculnya berbagai masalah psikologis dan perilaku pada siswa berupa perasaan kesepian, penurunan motivasi belajar, kecenderungan menghindari tanggung jawab akademik, kebutuhan validasi sosial secara berlebihan, serta kesulitan dalam memahami dan menerima diri secara positif. Temuan lapangan ini mengindikasikan perlunya program penguatan kapasitas psikologis remaja yang dapat diimplementasikan di lingkungan sekolah secara terstruktur.

Salah satu pendekatan psikologis yang relevan untuk memperkuat kapasitas internal remaja dalam menghadapi tekanan tersebut adalah *self-compassion*. Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan individu untuk bersikap hangat, memahami, dan menerima diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau penderitaan. *Self-compassion* mencakup tiga komponen utama, yaitu *self-*

kindness, *common humanity*, dan *mindfulness*. Sejumlah penelitian empiris menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja serta menurunkan kecenderungan *self-criticism* dan distress emosional. Fauziah & Rofiqoh (2024) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis remaja. Selain itu, *self-compassion* juga diketahui berkontribusi dalam menurunkan kecemasan akademik siswa dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi di lingkungan sekolah (Setyaningsih et al., 2025).

Relevansi *self-compassion* bagi kesehatan mental remaja semakin diperkuat oleh studi meta-analisis. Marsh et al. (2018) melakukan meta-analisis terhadap 19 penelitian yang melibatkan 7.049 remaja usia 10-19 tahun dan menemukan hubungan negatif yang kuat antara *self-compassion* dengan distress psikologis, mencakup kecemasan, depresi, dan stres dengan *effect size* yang besar ($r = -0,55$). Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berpotensi menjadi salah satu pendekatan promotif dalam pengembangan program kesehatan mental berbasis sekolah bagi remaja (Marsh et al., 2018). Selain itu, instrumen pengukuran *self-compassion* pada remaja telah divalidasi dalam konteks Indonesia, sehingga pendekatan ini dinilai relevan untuk diterapkan di lingkungan sekolah (Ramadhan et al., 2024). Dalam konteks pendidikan, psikoedukasi berbasis *self-compassion* yang dikemas secara reflektif dan aplikatif diketahui dapat membantu peserta didik membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri serta meningkatkan motivasi pengembangan diri (Breines & Chen, 2012; Neff & Germer, 2013). Dalam konteks layanan sekolah, pendekatan psikoedukasi promotif menjadi penting sebagai bagian dari upaya mendukung kesehatan mental siswa secara preventif.

Berdasarkan kebutuhan yang teridentifikasi di lapangan dan dukungan literatur di atas, program “*Bukan Perfect, But Enough*” dirancang sebagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pengembangan *self-compassion* siswa kelas IX SMP Muhammadiyah Piyungan. Program ini bertujuan membantu siswa membangun sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri melalui kegiatan edukatif, reflektif, dan afirmatif. Melalui program ini, diharapkan siswa mampu meningkatkan kesadaran emosional, penerimaan diri, serta kemampuan menghadapi tekanan akademik dan sosial. Artikel ini melaporkan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi awal program psikoedukasi berbasis *self-compassion* tersebut sebagai upaya kontributif dalam penguatan kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

METODE

Kegiatan Program Pemberdayaan Umat (PRODAMAT) dilaksanakan pada 19 Agustus 2025 di SMP Muhammadiyah Piyungan, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Sasaran kegiatan adalah 55 siswa kelas IX yang mengikuti kegiatan secara klasikal dalam satu sesi selama tiga jam di aula sekolah. Metode yang digunakan berupa pelatihan berbasis psikoedukasi mengenai *self-compassion* pada remaja. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari tiga tahap, yakni:

Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi dengan pihak SMP Muhammadiyah Piyungan, terutama dengan guru Bimbingan dan Konseling, guna mengidentifikasi kebutuhan siswa dan mengetahui kondisi psikososial peserta. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, tim menyusun program psikoedukasi bertema *self-compassion*. Selanjutnya, tim mulai menyusun materi, agenda acara, serta instrumen evaluasi berupa *pre-test* dan *post-test*. Tim juga menyiapkan media dan perlengkapan pendukung kegiatan, seperti alat tulis, sticky notes, media “Pohon Harapan”, dan perangkat audio.

Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan pengisian *pre-test* untuk mengetahui kondisi awal peserta dan *ice breaking* guna membangun suasana yang nyaman pada siswa. Selanjutnya, kegiatan inti meliputi pemberian materi mengenai *self-compassion* pada remaja, lalu peserta mengikuti aktivitas reflektif seperti mengenali emosi dan diri, menulis surat untuk diri sendiri, serta membuat afirmasi

dan harapan melalui media “Pohon Harapan”. Kegiatan kemudian ditutup dengan latihan relaksasi dan *mindfulness*, penyampaian refleksi peserta, serta pengisian *post-test* sebagai evaluasi akhir.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui pengisian kuesioner *self-compassion* (*pre-test* dan *post-test*) serta observasi selama kegiatan berlangsung. Evaluasi kuantitatif menggunakan skala *self-compassion* berbentuk skala Likert yang mengadopsi *Skala Welas Diri (SWD)* berdasarkan teori *self-compassion* dari (Neff, 2003). Skala tersebut telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Sugianto et al. (2020), serta penggunaannya dalam kegiatan ini merujuk pada penelitian (Nasution et al., 2022). Skala terdiri dari 28 item yang mencakup komponen *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Berdasarkan penelitian Nasution et al. (2022), skala telah melalui uji validitas isi (*content validity*) menggunakan metode CVR (*Content Validity Ratio*) dengan melibatkan empat *expert judgment*, dan seluruh item memperoleh nilai CVR = 1 yang menunjukkan kategori valid. Seleksi item dilakukan berdasarkan koefisien daya beda ($r_{ix} \geq 0,30$), sehingga diperoleh 28 item final dengan koefisien reliabilitas Alpha Cronbach pada skala ini sebesar 0,979 yang menunjukkan konsistensi internal sangat tinggi. Data hasil evaluasi dianalisis menggunakan uji *wilcoxon signed-rank test* untuk melihat kecenderungan perubahan skor *self-compassion* sebelum dan sesudah pelaksanaan kegiatan psikoedukasi. Hasil analisis digunakan sebagai bentuk evaluasi awal terhadap pelaksanaan program psikoedukasi, mengingat kegiatan dilakukan dalam satu sesi tanpa kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program “*Bukan Perfect, But Enough*” diikuti oleh 55 siswa kelas IX SMP Muhammadiyah Piyungan yang terdiri dari 26 siswa laki-laki dan 29 siswa perempuan. Program Pelaksanaan program berlangsung dengan partisipasi peserta yang cukup baik. Selama proses kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan keterlibatan aktif, terutama pada sesi-sesi yang bersifat reflektif dan aplikatif. Meskipun pada tahap awal masih terdapat beberapa peserta yang cenderung pasif, seiring berjalannya kegiatan suasana menjadi lebih terbuka dan kondusif, sehingga siswa tampak lebih nyaman dalam mengekspresikan diri. Antusiasme para peserta terlihat dari keaktifan siswa dalam menjawab pertanyaan, mengikuti arahan fasilitator, serta ikut berpartisipasi dalam diskusi selama kegiatan berlangsung. Hal tersebut menunjukkan bahwa program ini memberikan ruang belajar yang cukup nyaman dan mendukung keterlibatan siswa secara aktif.

Kegiatan diawali dengan pengisian *pre-test* yang bertujuan untuk mengetahui kondisi awal tingkat *self-compassion* peserta sebelum mengikuti kegiatan psikoedukasi. Sebagian besar siswa dapat mengikuti instruksi pengisian dengan baik, meskipun terdapat beberapa peserta yang masih membutuhkan penjelasan ulang terkait pernyataan dalam kuesioner. Selanjutnya, kegiatan inti diawali dengan penyampaian materi *self-compassion* yang dilakukan secara interaktif dengan mengaitkan konsep pada pengalaman sehari-hari peserta. Pendekatan ini membantu siswa memahami materi secara lebih kontekstual dan mendorong keterlibatan mereka dalam diskusi.



Gambar 1. Penyampaian materi *self-compassion* kepada peserta

Kegiatan selanjutnya melibatkan peserta dalam aktivitas praktik mengenali emosi dan diri. Pada sesi ini, siswa diminta untuk mengenali emosi yang sering dialami serta merefleksikan

Program “*Bukan Perfect, But Enough*”: psikoedukasi berbasis *self-compassion* pada siswa SMP Muhammadiyah Piyungan

pengalaman pribadi yang berkaitan dengan perasaan tersebut. Aktivitas ini membantu peserta untuk lebih menyadari kondisi emosional dirinya. Selanjutnya, peserta melakukan penulisan surat untuk diri sendiri sebagai bentuk refleksi yang lebih mendalam untuk membantu siswa memahami diri dan menumbuhkan sikap penerimaan diri. Melalui kegiatan ini, siswa menuliskan perasaan, pengalaman, serta pesan dukungan bagi diri mereka sendiri. Sebagian peserta terlihat lebih terbuka dalam mengekspresikan pikiran dan perasaan selama proses kegiatan berlangsung.



Gambar 2. Praktik mengenali emosi dan penulisan surat untuk diri sendiri

Kegiatan dilanjutkan dengan afirmasi melalui “pohon harapan”, di mana peserta menuliskan harapan serta pesan positif untuk diri sendiri maupun teman sebaya. Aktivitas ini membantu peserta membangun penerimaan diri dan rasa keterhubungan antar peserta.



Gambar 3. Afirmasi melalui “pohon harapan”

Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai, peserta diminta untuk mengisi *post-test* sebagai bentuk evaluasi terhadap perubahan yang terjadi setelah kegiatan psikoedukasi. Secara umum, peserta dapat mengerjakan *post-test* dengan baik, meskipun pada beberapa siswa terlihat penurunan konsentrasi yang kemungkinan berkaitan dengan kelelahan setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Selanjutnya, dilakukan analisis deskriptif untuk melihat kecenderungan perubahan skor *self-compassion* sebelum dan sesudah kegiatan psikoedukasi. Hasil deskriptif statistik *pre-test* dan *post-test* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskriptif Statistik *Pre-Test* dan *Post-Test*

	N	Mean	Std.Deviation	Minimum	Maximum
<i>Pre-Test</i>	55	83.29	8.973	65	104
<i>Post-Test</i>	55	84.71	8.898	63	107

Berdasarkan Tabel 1, terjadi peningkatan rata-rata skor *self-compassion* antara data *pre-test* dan *post-test*. Data *pre-test* dari 55 siswa memiliki rentang nilai 39, dengan skor minimum 65 dan maksimum 104, serta rata-rata sebesar 83,29 (SD = 8,973). Sementara itu, data *post-test* memiliki rentang nilai 44, dengan skor minimum 63 dan maksimum 107, serta rata-rata sebesar 84,71 (SD =

8,898). Hasil tersebut menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan rata-rata skor *self-compassion* setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi

Meskipun demikian, peningkatan skor *self-compassion* dari *pre-test* ke *post-test* tersebut belum mencapai taraf signifikansi secara statistik. Selanjutnya, uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dilakukan untuk melihat kecenderungan perubahan skor *self-compassion* setelah pelaksanaan program psikoedukasi. Hasil analisis disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*

Kategori	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks (Posttest < Pretest)	20 ^a	25.65	513.00
Positive Ranks (Posttest > Pretest)	31 ^b	26.23	813.00
Ties (Posttest = Pretest)	4 ^c	-	-
Total	55	-	-

Berdasarkan Tabel 2, terdapat 20 peserta yang memiliki skor *post-test* lebih rendah dibandingkan skor *pre-test* (*negative ranks*), sedangkan 31 peserta menunjukkan skor *post-test* yang lebih tinggi dibandingkan skor *pre-test* (*positive ranks*). Selain itu, terdapat 4 peserta yang memiliki skor yang sama antara *pre-test* dan *post-test* (*ties*). Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk melihat signifikansi perubahan skor tersebut disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Statistik *Wilcoxon Signed-Rank Test*

Variabel	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
<i>Posttest-Pretest Self-compassion</i>	-1.409 ^b	0.159	Tidak Signifikan

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dengan nilai $p = 0,159$ ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa program psikoedukasi “Bukan Perfect, But Enough” belum menunjukkan perubahan yang signifikan secara statistik terhadap skor *self-compassion* siswa.

Dalam perspektif teori, menurut Neff (2003), *self-compassion* merupakan sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, maupun kekurangan dalam diri. *Self-compassion* mengacu pada cara individu memperlakukan dirinya sendiri ketika menghadapi situasi yang menimbulkan penderitaan atau tekanan emosional (Neff, 2003). Individu yang memiliki *self-compassion* tidak terjebak dalam kritik diri yang berlebihan, tetapi memandang penderitaan sebagai bagian universal dari pengalaman manusia. Oleh karena itu, secara teoretis, program psikoedukasi yang memberikan ruang untuk mengenali perasaan, menerima kekurangan, dan memperlakukan diri dengan lebih baik berpotensi mendukung pengembangan *self-compassion* pada siswa.

Hasil evaluasi program ini menunjukkan bahwa peningkatan *self-compassion* belum mencapai tingkat signifikansi secara statistik. Temuan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa keterbatasan pelaksanaan program, salah satunya durasi kegiatan yang relatif singkat karena psikoedukasi hanya dilaksanakan dalam satu sesi selama tiga jam. *Self-compassion* bukan merupakan kemampuan yang berkembang secara instan, melainkan membutuhkan proses internalisasi emosional dan latihan yang berulang. Program *Mindful Self-compassion* (MSC) yang dikembangkan oleh Germer & Neff (2019), misalnya, dirancang dalam format pelatihan selama 6-8 minggu dengan beberapa sesi terstruktur untuk membantu peserta membangun sikap *self-compassion* secara bertahap dan berkelanjutan.

Selain itu, terdapat beberapa faktor yang kemungkinan memengaruhi hasil evaluasi. Pertama, faktor kelelahan fisik dan mental karena siswa mengikuti rangkaian kegiatan yang cukup intens selama tiga jam, kemudian langsung mengerjakan *post-test*. Kondisi tersebut kemungkinan memengaruhi fokus peserta saat mengisi instrumen evaluasi, sehingga respons peserta pada *post-test*

belum sepenuhnya mencerminkan perubahan yang terjadi setelah kegiatan psikoedukasi. Kondisi afektif diketahui memiliki pengaruh terhadap proses kognitif, di mana individu dengan aktivasi emosi yang meningkat cenderung mengalami penurunan akurasi dan efisiensi saat mengerjakan tugas kognitif (Dolcos et al., 2025). Dalam konteks kegiatan ini, rangkaian psikoedukasi yang berlangsung cukup intens sebelum *post-test* kemungkinan memunculkan kelelahan emosional yang memengaruhi kemampuan peserta untuk tetap fokus saat mengisi instrumen.

Kedua, kondisi fisiologis juga kemungkinan memengaruhi performa kognitif peserta selama proses evaluasi. Kondisi lingkungan pelaksanaan kegiatan, seperti suhu ruangan yang cukup panas dan durasi duduk dalam waktu yang lama, dapat menimbulkan ketidaknyamanan fisik bagi peserta. Kondisi tersebut secara tidak langsung berpotensi meningkatkan beban afektif dan menurunkan fokus atensi peserta. Penelitian menunjukkan bahwa kondisi afektif yang meningkat dapat memengaruhi efisiensi proses kognitif (Dolcos et al., 2025). Oleh karena itu, baik kondisi afektif maupun fisiologis kemungkinan turut memengaruhi respons peserta saat mengerjakan *post-test*, sehingga hasil evaluasi belum sepenuhnya menggambarkan perubahan yang terjadi setelah kegiatan psikoedukasi.

Walaupun hasil statistik belum menunjukkan signifikansi, peningkatan skor rata-rata dari 83,29 menjadi 84,71 menunjukkan adanya kecenderungan positif setelah pelaksanaan program psikoedukasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Breines dan Chen (2012), yang menunjukkan bahwa pengembangan sikap *self-compassion* dapat memunculkan perubahan positif pada cara individu memandang diri dan merespons kelemahan, bahkan sebelum perubahan perilaku atau hasil pengukuran emosional dapat terdeteksi secara signifikan. Dengan demikian, program psikoedukasi ini tetap menunjukkan potensi sebagai bentuk penguatan psikologis awal bagi siswa, meskipun belum menghasilkan perubahan yang signifikan secara statistik dalam satu kali pelaksanaan kegiatan.

Secara keseluruhan, program “*Bukan Perfect, But Enough*” menunjukkan potensi sebagai salah satu bentuk psikoedukasi berbasis *self-compassion* bagi remaja di lingkungan sekolah. Pengembangan program berpotensi memberikan hasil yang lebih optimal apabila dilakukan dalam beberapa sesi, disertai jeda antar pertemuan untuk memfasilitasi proses internalisasi, serta dilengkapi dengan latihan reflektif berkelanjutan seperti jurnal diri, *mindfulness*, tugas rumah, atau sesi tindak lanjut. Penyesuaian tersebut diharapkan dapat membantu proses evaluasi program dilakukan secara lebih optimal dan mendukung pengembangan *self-compassion* siswa secara bertahap.

SIMPULAN DAN SARAN

Program psikoedukasi “*Bukan Perfect, But Enough*” dilakukan sebagai upaya promotif dan preventif dalam membantu remaja menghadapi tantangan psikososial yang dihadapi. Kegiatan ini memberikan ruang bagi siswa untuk mengenali emosi, memahami diri, serta melatih penerimaan diri melalui berbagai aktivitas reflektif dan afirmatif berbasis *self-compassion*. Berdasarkan hasil evaluasi *pre-test* dan *post-test*, terdapat peningkatan skor *self-compassion* peserta setelah mengikuti kegiatan, meskipun perubahan tersebut belum mencapai signifikansi secara statistik. Selain itu, selama kegiatan berlangsung peserta menunjukkan respons positif dan terlibat aktif dalam proses psikoedukasi. Program ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif program dalam mengembangkan *self-compassion* pada remaja untuk menghadapi berbagai tantangan perkembangan secara lebih adaptif.

Program psikoedukasi berbasis *self-compassion* diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan durasi dan intensitas yang lebih optimal agar siswa memiliki kesempatan untuk memahami dan menerapkan *self-compassion* secara lebih mendalam dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, sekolah dan lingkungan keluarga diharapkan dapat turut memberikan dukungan terhadap perkembangan psikologis remaja melalui lingkungan yang suportif dan kegiatan pengembangan diri yang berkesinambungan. Program selanjutnya juga dapat dikembangkan dengan metode yang lebih interaktif dan pendampingan berkala agar efektivitas intervensi dapat meningkat secara lebih optimal.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Tim Program Pemberdayaan Umat (PRODAMAT), Program Magister Psikologi Sains, Program Pascasarjana, Universitas Ahmad Dahlan yang telah

menyelenggarakan dan memfasilitasi kegiatan ini sehingga seluruh proses berjalan dengan baik. Kami juga menyampaikan terima kasih dan memberikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada pihak SMP Muhammadiyah Piyungan yang telah berkenan berpartisipasi dalam program yang dilaksanakan. Tidak lupa, kami juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga kegiatan ini terlaksana secara optimal. Semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan dan bermanfaat bagi dunia pendidikan.

DAFTAR RUJUKAN

- Acoba, E. (2024). Social support and mental health: The mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology, 15*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- Breines, J., & Chen, S. (2012). *Self-compassion* increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 38*(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Dolcos, F., Denkova, E., Iordan, A., Shafer, A., Fernández, G., & Dolcos, S. (2025). Dissociating and linking divergent effects of emotion on cognition: Insights from current research and emerging directions. *Frontiers in Psychology, 16*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1483373>
- Fauziah, L., & Rofiqoh, M. (2024). Can *self-compassion* improve adolescents' psychological well-being? *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan, 14*(2), 226–236. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n2.p226-236>
- Germer, C., & Neff, K. (2019). *The handbook of mindfulness-based programs: Every established intervention, from medicine to education* (pp. 357–367). Routledge.
- Julianingsih, M. (2024). Identifikasi dukungan sosial keluarga inti pada siswa remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia, 6*(2). https://doi.org/10.23887/jurnal_bk.v6i2.609
- Lam, C., Chung, K., & Li, X. (2024). Parental emotional support, self-efficacy, and mental health problems among adolescents in Hong Kong: A moderated mediation approach. *Frontiers in Psychiatry, 15*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1458275>
- Marsh, L., Chan, S., & Macbeth, A. (2018). *Self-compassion* and psychological distress in adolescents: A meta-analysis. *Mindfulness, 9*(4), 1011–1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Nasution, N., Karjuniwati, & Safrilsyah. (2022). Hubungan *self-compassion* dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Nasution, N. B., Karjuniwati, & Safrilsyah. (2022). Hubungan Self-compassion Dengan Loneliness Pada Mahasiswa Yang Merantau. The 1st Ar-Raniry International Conference on Psychology (ARICPSY) & The 10th Inter-Islamic University Conference on Psychology (I, 247–259.*
- Ndruru, D., & Ides, S. (2025). Hubungan dukungan keluarga dengan kesehatan jiwa remaja. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 7*(1). <https://doi.org/10.37287/jppp.v7i1.5209>
- Neff, K. (2003). The development and validation of scale to measure *self-compassion*. *Self and Identity, 2*(3). <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298860309027>
- Neff, K., & Germer, C. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful *self-compassion* program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Ramadhan, R., Ahman, A., & Solehuddin, M. (2024). Validation of the Indonesian version of the *self-compassion* scale for youth using Rasch model analysis. *ENLIGHTEN: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 7*(1). <https://doi.org/10.32505/enlighten.v7i1.8485>
- Santrock, J. (2011). *Adolescence* (14th ed.). McGraw-Hill.
- Santrock, J. (2024). *Life-span development* (19th ed.). McGraw Hill.
- Setyaningsih, M., Nelyahardi, & Yusra, A. (2025). The relationship between *self-compassion* and learning anxiety of students of State Senior High School 11 Muaro Jambi. *Jurnal Ilmiah Konseling Pendidikan, 4*(2). <https://doi.org/10.22437/kopendik.v4i2.47464>
- Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. (2020). Reliabilitas dan validitas *self-compassion* scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat, 7*(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>

-
- Trong Dam, L., Do, H., Thi Vu, H., Vu, B., Do, T., Thi Nguyen, H., Nguyen, T., Thu Vu, H., Thu Nguyen, L., Auquier, P., Boyer, L., Fond, G., Latkin, C., Ho, C., & Ho, R. (2023). Associations between parent-child relationship, self-esteem, and resilience with life satisfaction and mental wellbeing of adolescents. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1012337>
- World Health Organization. (2020). *Adolescents: health risks and solutions*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Zhang, X., Xiao, Y., Xu, P., & Dong, S. (2025). Social support and mental health symptoms during the COVID-19 pandemic: A comprehensive meta-analysis unveils limited protective effects. *SAGE Open Medicine*. <https://doi.org/10.1177/18344909251324571>