Jurnal Transformasi
Volume 11 Nomor 2 Edisi September 2025
PLS FIPP UNDIKMA
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/transformasi/index#

P-ISSN: 2442-5842
E-ISSN: 2962-9306
Pp: 399 - 404

Pengaruh *Self-compassion* Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XII di SMAN 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu

Mia Meilina[1], Azhar[2], Muryanti[3]

[1,2,3] Pendidikan Masyarakat, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau
Email: mia.meilina2585@student.unri.ac.id, Azhar@lecturer.unri.ac.id, muryanti@lecturer.unri.ac.id

Abstract: *This study aims to examine the effect of self-compassion on emotional intelligence in grade XII students at Sman 1 Seberida, Indragiri Hulu Regency. Self-compassion indicators (X) include Self-kindness, Common humanity, Mindfullness, while emotional intelligence (Y) indicators include self-awareness, emotional regulation, empathy, and self-motivation. A quantitative approach was used with a population of 271 grade XII students, and a sample of 74 students selected using purposive random sampling techniques. The results of the analysis showed a significant effect of 4,2% between self-compassion and emotional intelligence. This shows the importance of self-compassion in shaping emotions in grade XII students at SMA 1 Seberida.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *self-compassion* terhadap kecerdasan emosional pada siswa kelas XII di Sman 1 Seberida, Kabupaten Indragiri Hulu. Indikator *self-compassion* (X) mencakup *Self-kindness, Common humanity*, *Mindfullness*, Sedangkan kecerdasan emosional (Y) Indikatornya mencakup kesadaran diri, pengaturan emosi, empati, dan motivasi diri. Pendekatan kuantitatif digunakan dengan populasi 271 siswa/siswi kelas XII, serta sampel sebanyak 74 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive random sampling. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh signifkan sebesar 4,2% antara *self-compassion* terhadap kecerdasan emosional. Hal ini menunjukkan pentingnya *self-compassion* untuk membentuk emosional pada siswa kelas XII di SMA 1 Seberida.

Article History

Received: 28-04-25
Reviewed: 10-09-25
Published: 22-09-25

Key Words
Grade XII Students, Self-Compassion, Emotional Intelligence

Sejarah Artikel

Diterima: 28-04-25
Direview: 10-09-25
Diterbitkan: 22-09-25

Kata Kunci
Siswa Kelas XII, Self-Compassion, Kecerdasan Emosional

How to Cite: Meilina, M., Azhar, A., & Muryanti, M. Pengaruh Self-compassion Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas XII di SMAN 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu. *Transformasi : Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Non Formal Informal*, *11*(2), 399–404. https://doi.org/10.33394/jtni.v11i2.15428

PENDAHULUAN

Menurut BPS (Badan Pusat Statistik) Februari 2024 jumlah remaja di Indonesia mencapai sekitar 44,18 juta jiwa dari total jumlah penduduk di Indonesia. Remaja merupakan tahap peralihan yang dialami individu dari masa kanak-kanak menuju dewasa awal. Kelompok individu yang termasuk ke dalam kategori remaja adalah siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) karena pada rentang usia 15 sampai 18 tahun dan sedang berada pada tahap perkembangan yang kritis, di mana individu menghadapi berbagai fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Remaja SMA, khususnya di kelas XII, berada dalam periode transisi yang penting, baik dari segi akademis maupun psikologis.

Menjalani aktivitas rutin dan berperan menjadi siswa di sekolah menjadi kewajiban yang dialami remaja usia sekolah. Sekolah bukan hanya tempat untuk memperoleh ilmu, tetapi juga sebagai wadah untuk berkembang secara holistik karena memiliki peran penting dalam proses pembelajaran dan perkembangan siswa. Eccles & Roeser, (2011), remaja menghabiskan setengah dari waktunya untuk berada di sekolah menjalani kegiatan

Jurnal Transformasi
Volume 11 Nomor 2 Edisi September 2025
PLS FIPP UNDIKMA
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/transformasi/index#
P-ISSN: 2442-5842
E-ISSN: 2962-9306
Pp: 399 - 404

pembelajaran berinteraksi, melaksanakan ekstra kulikuler dan berbagai aktivitas lainnya dari pada di luar rumah.

Memasuki sekolah setiap harinya terkadang menjadi perjuangan yang harus dihadap ketika berperan menjadi siswa, di mana siswa datang dengan tidak hanya membawa masalah yang ada di rumah bersama keluarga tetapi juga masalah-masalah emosional, perilaku yang akan mempengaruhi pembelajaran, perilaku dan perkembangan mereka dan juga pembelajaran orang lain. Masalah-masalah ini seperti kesulitan akademis, konflik teman sebaya, masalah kesehatan dan perbedaan budaya juga turut andil d dalamnya. Hal-hal tersebut dapat menyebabkan efek timbal balik di mana siswa akan menginternalisasi kesulitan tersebut, yang kemudian dapat memperburuk tantangan emosional dan perilaku yang mereka hadapi (Chrstner & Mennuti, 2008).

Gejala di yang sudah dilakukan oleh peneliti di SMAN 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu, ditemukan beberapa perilaku yang menunjukkan cenderung pendiam dan penuh dengan tekanan dan beberapa siswa yang tidak taat peraturan serta emosional yang tidak stabil seperti tidak mau mengikuti pembelajaran (Bolos) dengan alasan tidak ingin mengikuti ulangan dikarenakan susah untuk mengerjakan. Selain itu juga siswa tidak bisa mengontrol emosinya ketika berinteraksi dengan teman atau guru, misalnya mudah marah, tersinggung, atau tidak sabar dalam diskusi kelompok.

Salah satu faktor penting yang dapat membantu remaja dalam menghadapi tekanan adalah kecerdasan emosional, yaitu kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengontrol emosi diri sendiri serta memahami emosi orang lain (Weni et al., 2021). Menurut Goleman (1995), kecerdasan emosional berperan penting dalam keberhasilan individu di berbagai aspek kehidupan, termasuk akademik, sosial, dan karier. Remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengatasi stress, berkomunikasi secara efektif, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Namun, kecerdasan emosional bukanlah kemampuan bawaan, melainkan dapat dikembangkan melalui pengalaman dan intervensi yang tepat (Sandy et al., 2018).

Salah satu pendekatan yang semakin mendapatkan perhatian dalam mendukung perkembangan kecerdasan emosional adalah self-compassion atau kasih sayang terhadap diri sendiri. Menurut Neff (2003), mendefinisikan self-compassion sebagai kemampuan untuk bersikap baik pada diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan, tanpa menghakimi diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan, tanpa menghakimi diri sendiri secara berlebihan. Self-compassion membantu individu memahami dan menerima kekurangan mereka, sehingga dapat mengelola emosi negative dengan lebih baik dan tetap memiliki pandangan optimis.

Remaja yang memiliki *self-compasssion* yang tinggi diyakini mampu mengelola tekanan akademis dan sosial dengan lebih baik, karena mereka lebih mampu menenangkan diri saat mengalami kegagalan dan lebih termotivasi untuk memperbaiki diri. *Self-compasson*, yang juga dapat berperan sebagai strategi yang efektif dalam mengelola emosi negatif (Diedrich et al., 2014). Sering pendapat sebelumnya, (Sirois et al., (2015) menambahkan langkah-langkah awal dalam mengelola perasaan yang tertekan dapat dilakukan dengan memiliki self-compassion dalam diri. Self-compassion juga menjadi penting untuk dimliki karena dapat membantu untuk mengatasi berbagai masalah kehidupan (Neff et al, 2007) dan juga menjadi faktor pelindung yang menahan kondisi mental negatif seperti stres, depresi dan kecemasan (Jativa & Cerezo, 2014).

Jurnal Transformasi
Volume 11 Nomor 2 Edisi September 2025
PLS FIPP UNDIKMA
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/transformasi/index#
P-ISSN: 2442-5842
E-ISSN: 2962-9306
Pp: 399 - 404

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana peran individu dalam membentuk *self-compassion* pada siswa kelas XII, serta tantangan-tantangan yang dihadapi dalam proses tersebut. Fokus penelitian adalah pada *self-compassion* yang diterapkan untuk siswa kelas XI dalam upaya mendorong kecerdasan emosional pada siswa kelas XII. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan rekomendasi bagi siswa kelas XII dalam mengembangkan emosi individu agar lebih baik dan stabil.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan Sugiyono, (2021). Jadi Dalam jenis penelitian ini dipilih karena peneliti bermaksud untuk mengungkapkan seberapa besar berpengaruh variable bebas (pengaruh Self-compassion) terhadap variabel terikat (Kecerdasan emosional).

Jumlah populasi dalam penelitian adalah 271 siswa/siswi kelas XII di SMAN 1 Seberida. Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan rumus slovin tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 74 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan kuisioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reabilitasnya dan menyebarkan kusioner penelitian dengan menggunakan skala likert. Untuk Instrumen Penelitian berupa kuesioner terstruktur yang mengukur indikator berikut:

Self-compassion (X) : *Self-kindness* (Kebaikan diri sendiri), *Common Humanty* (Kemanusiaan bersama), *Mindfulness* (Perhatian).

Kecerdasan Emosional (Y) : Kesadaran Diri, Pengaturan Emosi, Empati, Motivasi Diri.

Teknik analisis yang dipakai pada penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dan analisis inferensial dan dilakukan dengan menggunakan program Microsoft Excel dan SSPS versi 25 *for windows*.

Penyusunan instrumen melalui beberapa tahapan, yaitu: 1) melakukan pengkajian terhadap teori-teori yang berhubungan dengan varabel yang akan diteliti, 2) mendapatkan indikator dari variable yang akan diteliti, 3) menyusun kisi-kisi, 4) menyusun pernyataan dan memutuskan skala pengukuran, 5) melakukan uji coba instrument, 6) menganalisa soal yang ada dengan melakukan pengujian validitas dan reablitas dari pernyataan yang ada.

Tabel 1. Interprestasi Skor Pengaruh antar Variabel

Skala	Interpretasi
61-100	**Tinggi**
41-60	**Sedang**
0.0-40	**Rendah**

Sumber:Daeng Ayub Natuna(2017)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap kecerdasan emosional pada siswa kelas XII di SMAN 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu. Untuk mengetahui ketepatan suatu alat ukur diperlukan uji validitas dan kesahilan instrument. Sebuah instrument instrument dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan

Jurnal Transformasi
Volume 11 Nomor 2 Edisi September 2025
PLS FIPP UNDIKMA
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/transformasi/index#
P-ISSN: 2442-5842
E-ISSN: 2962-9306
Pp: 399 - 404

atau dapat mengungkap data variabel yang diteliti secara tepat.Cara melakukan uji validitas setiap butir maka skor-skor yang ada pada butir yang dimaksud dikorelasikan dengan skor total.

Adapun data yang diolah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengaruh *self-compassion* terhadap kecerdasan emosional pada siswa kelas XII di SMAN 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu. Hasil penelitian dapat dilihat pada table dibawah ini. Tafsiran kedua mean masing-masing varabel penelitan dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.Nilai Mean Berdasarkan Masing-masing Variabel Penelitian

No	Variabel	Mean	Tafsiran
1	*Self-Compassion*	3,29	Tinggi
2	Kecerdasan Emosional	4,53	Tinggi

Pada tabel 2 didapatkan hasil untuk nilai mean dari setiap variabel. Nilai mean tertinggi terdapat pada variabel kecerdasan emosional dengan nilai mean sebesar 4,53 dengan tafsiran berupa tinggi. Selanjutnya sebelum melakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan linearitas.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Kolmogorof-Smirnov Variabel Kecerdasan Emosional (X) dan Self-Compassion (Y)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		VAR00001	VAR00002
N		74	74
Normal Parameters[a,b]	Mean	3.2909	4.5372
	Std. Deviation	.25297	.74403
Most Extreme Differences	Absolute	.064	.148
	Positive	.061	.069
	Negative	-.064	-.148
Test Statistic		.064	.148
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]	.187[c]

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel 3 dijelaskan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* untuk nilai signifikansi sebagai berikut:

a. Pada variabel *Self-compassion* (X) dengan nilai sig 0,200 (0,200>0,05) hal ini berarti data berdistribusi normal.
b. Pada Variabel Kecerdasan Emosional (Y) dengan nilai sig 0,187 (0,187>0,05) hal ini berarti data berdistribusi normal.

Pengujian linearitas menggunakan bantuan program SSPS versi 25. Uji linearitas terhadap variabel kecerdasan emosional (Y) dan *Self-compassion* (X)

Tabel 4. Hasil Uj Linearitas Of Varance antara *Self-compassion* (X) terhadap Kecerdasan Emosional (Y)

Jurnal Transformasi
Volume 11 Nomor 2 Edisi September 2025
PLS FIPP UNDIKMA
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/transformasi/index#
P-ISSN: 2442-5842
E-ISSN: 2962-9306
Pp: 399 - 404

Variabel	F	Sig
Kecerdasan Emosional (X) dan Self-compassion (Y)	3.121	.082[b]

Bersumber pada hasil uj linearitas pada tabel 4 Anova, dilihat nilai sig 0,082 > 0,05 sehingga diketahui artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terkat. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier secara signifkan antara *Self-compassion* dan Kecerdasan Emosional. Hubungan atas *self-compassion* dan Kecerdasan Emosional. Untuk melihat nlai koefisien determinasi dapat dilihat ditabel 5 berkut ini :

Tabel 5. Pengaruh Variabel Kecerdasan Emosional (Y) dan Self-0compassion (Y)

R	E Square	Sig.F Change	Pengaruh(%)	Tafsiran
0,204	0,042	0,000	4,2%	Cukup

a. *Predictors: (Constant),: (X)* se*lf-compassion*
b. *Dependent Variable: (Y)* kecerdasan emosional

Pada tabel 5 diperoleh Rsquare (r2) = 0,200 atau 20%, artinya besar pengaruh variabel *self-compassion* (X) terhadap kecerdasan emosional (Y) adalah 4,2% sedangkan sisanya sebesar 95,8% ditentukan oleh faktor lain yang tidak menjadi bagian dari penelitian ini. Dengan demikian dapat disimpulkan, bahwa pengaruh variabel *self-compassion* (X) terhadap kecerdasan emosional (Y) memiliki tafsiran rendah atau pengaruh yang rendah.

KESIMPULAN

Diperoleh tingkat tinggi atau rendahnya *Self-compassion* Siswa/Siswi kelas XI di SMAN 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu dengan nila mean 3,29. Diperoleh tingkat tinggi atau rendahnya Kecerdasan Emosional Siswa/Siswi kelas XII di SMAN 1 Seberida dengan nilai mean 4,53. Diperoleh pengaruh antara Pengaruh Ranah *self-compassion* Terhadap Kecerdasan Emosional Siswa kelas XII d SMAN 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu sebesar 4,2%.

SARAN

Kepada penelit selanjutnya diharapkan untuk meneliti lebih dalam lagi tentang Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap Kecerdasan Emosional pada siswa kelas XII di SMAN 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis ditujukan kepada semua pihak yang telah membantu penulis dallam menyelesaikan artikel ini. Kepada siswa kelas XII di SMAN 1 Seberida Kabupaten Indragiri Hulu yang tellah membantu proses pengumpulan data dan sudah meluangkan waktu untuk penulis dalan mengumpulkan data.

DAFTAR PUSTAKA

Ativa, L., & Cerezo, A. (2014). *Self-compassion and psychological well-being: A meta-analytic review*. *Journal of Social and Clinical Psychology, 33*(5), 401–420. Https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.5.401

P-ISSN: 2442-5842
E-ISSN: 2962-9306
Pp: 399 - 404

Christner, R. W., & Mennuti, R. B. (Eds.). (2008). *Cognitive-behavioral interventions in educational settings: A handbook for practice* (2nd ed.). New York, NY: Routledge.

Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). *Schools as developmental contexts during adolescence*. **Journal of Research on Adolescence, 21**(1), 225–241. Https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00725.x

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York, NY: Bantam Books.

Natuna, D. A. (2017). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kemandirian mahasiswa rantau di kost Latifahni Binakrida Simpang Baru Tampan Pekanbaru*. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan (JIIP),* *7*(12), 13682–13688. Https://jiip.stkipyapisdompu.ac.id/jiip/index.php/JIIP/article/download/6402/4802/42454

Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejetly, R. (2007). Self-compassion and well-being: A review of the literature. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(3), 645–663. Https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.645

Sandy, M., Isjoni, I., & Azhar, A. (2018). Kontribusi self-efficacy dan kecerdasan emosional terhadap intensitas konflik guru yang dimoderating oleh motivasi di mts swasta kecamatan langgam kabupaten pelalawan. *Jurnal JUMPED (Jurnal Manajemen Pendidikan)*, *6*(1), 70-80.

Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2015). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity, 14*(3), 334–347. Https://doi.org/10.1080/15298868.2014.996249

Sugiyono. (2011).*Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-4). Bandung: Alfabeta.

Weni, W., Saam, Z., & Azhar, A. Hubung antara kecerdasan emosional dan kecerdasan spritual dengan kepuasan kerja guru sekolah dasar negeri se kecamatan dumai barat kota dumai. *Tunjuk Ajar: Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, *4*(2), 234-252.