

PENGARUH SELF-COMPASSION TERHADAP TINGKAT STRES SISWA TARUNA SEMI MILITER

Daniel Sihombing¹, Linda Wati²

daniel.705210373@stu.untar.ac.id¹, lindaw@fpsi.untar.ac.id²

Universitas Tarumanagara

ABSTRAK

Fenomena sekolah menengah atas (SMA) berasrama dengan sistem semi-militer di Indonesia semakin berkembang. Salah satu contoh adalah SMA "X" di Sumatera Utara. Sekolah ini memiliki siswa taruna yang menjalani pendidikan dengan pelatihan kedisiplinan militer yang ketat, tuntutan fisik yang berat, dan kehidupan terstruktur dalam lingkungan asrama. Meskipun tujuan dari sistem ini adalah untuk mencetak calon prajurit TNI atau Polisi dengan karakter disiplin, sistem pendidikan ini juga memicu berbagai tantangan psikologis, seperti stres, kecemasan, dan depresi pada siswa. Salah satu faktor internal yang dapat memengaruhi tingkat stres adalah self-compassion. Self-compassion adalah sikap untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan pemahaman saat menghadapi kesulitan atau kegagalan. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh self-compassion terhadap tingkat stres remaja yang tinggal di asrama dengan sistem pendidikan semi-militer. Alat ukur yang digunakan adalah Self Compassion Scale dan Perceived Stress Scale. Penelitian ini merupakan penelitian regresi yang melibatkan seluruh siswa kelas sepuluh dan sebelas. Hasil analisis pada tingkat signifikansi 0.05 (5%) menunjukkan bahwa self-compassion memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap tingkat stres siswa, dengan pengaruh sebesar 37,2%. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat self-compassion pada, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami siswa. Sebaliknya semakin rendah self-compassion, semakin tinggi pula stres yang dialami siswa. Dari 285 siswa yang menjadi partisipan, ditemukan 29 siswa dengan tingkat stres rendah, 229 siswa tingkat stres sedang, dan 27 siswa dengan tingkat stres tinggi. Penelitian ini membuktikan pentingnya self-compassion dalam mengurangi tingkat stres pada siswa yang tinggal dan menjalani pendidikan di sekolah semi-militer. Penelitian ini diharapkan membuka peluang untuk intervensi berbasis self-compassion sebagai strategi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan pendidikan yang penuh tekanan ini.

Kata Kunci: Self-Compassion, Stres, Remaja, Sekolah Semi-Militer, Asrama.

PENDAHULUAN

Fenomena sekolah menengah atas (SMA) berasrama di Indonesia semakin berkembang saat ini. Ulfiani (2012), menjelaskan bahwa sekolah berasrama adalah jenis sekolah di mana siswa, guru, dan pengelola tinggal bersama dalam satu lingkungan asrama selama periode tertentu. Periode tersebut biasanya satu semester, dengan jeda libur di antaranya, dan akan terus tinggal bersama hingga mereka menyelesaikan pendidikan mereka di sekolah tersebut. Salah satu sekolah berasrama di Indonesia pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu SMA “X” yang berada di Sumatera Utara. Terdapat 450 siswa taruna pada SMA X pada tahun ajaran 2024/2025 dimana setiap tingkat diisi oleh kurang lebih 150 orang siswa.

SMA semi militer adalah sekolah menengah atas yang menggabungkan kurikulum nasional dengan pelatihan kedisiplinan dan keterampilan militer. Sistem tersebut bertujuan untuk mengembangkan karakter siswa menjadi calon prajurit TNI atau Polisi. Siswa di sekolah ini diharapkan memiliki disiplin tinggi serta keterampilan seperti baris berbaris, menembak, bela diri, dan bertahan hidup di alam liar. Selama menjalani pendidikan di lingkungan asrama dan sekolah, seluruh taruna akan dilatih dan dipantau kegiatannya oleh anggota TNI secara langsung. Setelah lulus dari sekolah tersebut, nantinya siswa merasa bahwa dirinya jauh lebih matang menjadi seorang prajurit TNI atau Polisi dibanding siswa sekolah umum. Siswa taruna pada sekolah semi militer juga menunjukkan keunikannya dari segi pakaian yang mereka gunakan. Selama tinggal di lingkungan asrama, mereka telah disiapkan beberapa jenis pakaian yang seragam dan dimiliki oleh seluruh siswa. Pakaian-pakaian tersebut diberikan nama PDH (Pakaian Dinas Harian), PDL (Pakaian Dinas Lapangan), dan PDU (Pakaian Dinas Umum). Ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMA X juga menambahkan beberapa kegiatan yang erat kaitannya dengan kegiatan militer.

Hidayatullah (2010) menyebutkan bahwa alat yang ampuh dalam mendidik seseorang adalah kedisiplinan. Sekolah semi militer menata seluruh rangkaian kegiatan siswa taruna setiap harinya demi menciptakan kedisiplinan. Pendidikan semi militer memberi banyak manfaat yang dapat membantu siswa taruna berkembang dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Hidayatullah (2010) juga menyatakan bahwa salah satu keuntungan utamanya adalah pengembangan disiplin diri, yang penting untuk menciptakan pribadi yang terorganisir dan siap menghadapi tantangan di masa depan mereka. Selain itu, pendidikan ini juga berfokus pada peningkatan kepemimpinan. Di sekolah semi militer seluruh siswa taruna belajar untuk memimpin dengan bertanggung jawab melalui pengalaman langsung dalam lingkungan yang terstruktur (Kouzes, 2012).

Alfari (2019) menyatakan bahwa melalui pendidikan yang intens, siswa taruna juga diajarkan untuk menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab demi membentuk karakter yang kuat dan integritas pribadi mereka. Pembentukan karakter yang kuat tercipta melalui tantangan fisik dan mental yang menguji ketahanan individu dalam menghadapi kesulitan hidup. Selain itu, pendidikan semi militer sangat menekankan pada kerja sama tim, di mana individu belajar untuk bekerja secara kolaboratif dan mendukung satu sama lain (Setiyorini, 2019). Kegiatan fisik yang dilakukan dalam sistem ini juga berperan penting dalam keterampilan fisik dan kesehatan, yang mendukung kinerja baik secara fisik maupun. Terakhir, pendidikan semi militer dapat meningkatkan rasa nasionalisme, karena peserta didik diajarkan nilai-nilai kebangsaan yang memperkuat ikatan sosial dan rasa tanggung jawab terhadap negara (Smith, 1991). Secara keseluruhan, pendidikan semi militer dapat membentuk individu yang lebih disiplin, bertanggung jawab, dan siap menghadapi tantangan hidup dengan ketangguhan mental dan fisik (Griadhi, 2019).

Marchira (2011), menyebutkan bahwa remaja yang tinggal di asrama semi-militer, seringkali menghadapi tantangan adaptasi yang unik. Tantangan tersebut bisa berupa keterpisahan dari orang tua dan keluarga. Jauhnya jarak dengan keluarga bisa menimbulkan perasaan rindu dan kecemasan terutama bagi remaja yang tidak terbiasa dan baru pertama kali

berpisah dengan keluarga mereka. Menurut Surbakti (2009), lokasi lembaga pendidikan yang jauh dari tempat tinggal akan sering menyebabkan remaja mengalami stres dan frustrasi. Manajemen waktu yang ketat juga menjadi tantangan yang cukup berat karena menuntut mereka mampu mengelola waktu dengan baik antara studi akademik, kegiatan ekstrakurikuler dan kewajiban lingkungan asrama yang cenderung sangat terjadwal dengan ketat. Individu yang menjalani pendidikan setingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) dikategorikan kedalam masa remaja. Masa remaja menjadi salah satu tahap perkembangan yang paling unik karena penuh dengan dinamika, sekaligus penuh tantangan dan harapan. Kondisi ini bertolak belakang dengan karakter remaja, dimana menurut Santrock (2013) mengatakan usia remaja adalah usia dimana seseorang yang tidak senang diatur.

Gold & Friedman (2000) menjelaskan bahwa pendidikan berbasis semi militer bisa memicu stres karena ada banyak sekali tuntutan fisik yang berat. Selain itu, pendidikan semi militer juga berisi tuntutan untuk patuh terhadap aturan dimana hal tersebut menjadi penyebab stress utama. Mereka menghadapi tekanan fisik dalam bentuk rangkaian kegiatan militer yang diwajibkan. Tekanan-tekanan fisik tersebut didapatkan mulai dari kegiatan pembinaan fisik di pagi dan sore hari, hukuman-hukuman fisik yang diterima apabila siswa melakukan pelanggaran, serta ekstrakurikuler yang diwajibkan terhadap siswa. Selama proses ini berlangsung, siswa akan menghadapi tantangan berupa kesulitan sosial emosional yang menuntut mereka untuk terus berkegiatan dalam menjalankan kewajibannya ditengah lelahnya pikiran dan fisik.

Tantangan yang tidak kalah sulit untuk dihadapi adalah tingkat stres dan kejenuhan yang tinggi. Kombinasi semua faktor tantangan diatas diaduk dengan kondisi remaja yang harus menetap di dalam satu lingkungan dalam kurun waktu yang panjang sangat mengguncang kondisi ketahanan mental selama menghadapinya. Hasil penelitian Rumini (2012) menyimpulkan bahwa kegiatan yang terlalu padatan, adanya kegiatan padat yang harus dikerjakan, dan kurang kesempatan untuk istirahat bisa menjadi pemicu stres dan resiko psikologis yang tinggi. Pangaribuan & Lenny (2011) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor psikososial yang membawa pengaruh terhadap perkembangan mental seorang siswa sebagai remaja. Faktor-faktor tersebut terdiri atas hubungan dengan orangtua, lingkungan, perkembangan fisik, psikis dan seksual, masalah keuangan, masalah hukum, dan lain-lain. Zola et al (2021) juga menyebutkan bahwa remaja merupakan masa transisi yang banyak mengalami perubahan sehingga menyebabkan stres psikologis karena faktor tempat tinggal, lingkungan, sekolah, ekonomi, hubungan dengan orang lain dan kejadian yang tidak direncanakan sesuai kebiasaan.

Gusmunardi et al (2023) menjelaskan bahwa siswa yang tinggal di sekolah dengan sistem asrama lebih mungkin mengalami gangguan kecemasan, gangguan stres, dan resiko untuk melakukan bunuh diri secara signifikan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat terlihat juga bahwa mantan siswa yang pernah tinggal di asrama lebih tinggi yang menggunakan obat-obatan terlarang dan mengkonsumsi minuman beralkohol. Fathonah & Fitria (2017) menjelaskan bahwa siswa yang tinggal di asrama lebih banyak yang pernah mengalami depresi. Oleh karena itu, bisa disimpulkan bahwa remaja adalah usia yang sangat berpotensi untuk mengalami gangguan kesehatan mental karena berbagai faktor lingkungan disekitarnya.

Selye (1976) juga menyebutkan bahwa stres dipicu berbagai situasi termasuk lingkungan pendidikan beserta struktur yang dijalankannya. Selye mengemukakan bahwa stres adalah suatu respon yang diberikan tubuh terhadap datangnya tekanan eksternal dan internal yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Dalam konteks pendidikan, stres bisa muncul dari tuntutan akademik, tekanan dari lingkungan sekolah, serta struktur dan kebijakan pendidikan yang diterapkan. Pemicu stres remaja yang mengikuti Pendidikan di asrama semi militer itu juga sebenarnya terletak pada sistem Pendidikan sekolah

semi militer itu sendiri. Di sekolah semi militer, terdapat sistem yang menekankan kedisiplinan yang ketat hingga menciptakan ketakutan pada siswa. Kedisiplinan itu penting, tetapi jika berlebihan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan emosional individu.

Di sisi lain, hubungan senior junior yang tercipta di lingkungan asrama juga sering kali menimbulkan masalah. Junior dituntut hormat pada senior, tapi kadang-kadang ini berujung pada situasi yang tidak sehat atau bahkan menimbulkan trauma. Fitriana (2024) menyatakan bahwa terdapat 12 siswa selama tahun 2024 yang mengundukan diri dari sekolah karena mengalami ancaman dan kekerasan dari kakak tingkatnya. Selain itu, tercatat ada total 53 kasus kekerasan fisik yang pernah ditemui di lingkungan asrama sejak awal tahun 2023 sampai saat ini (Personal Communication). Selain itu, berdasarkan laporan Kompas sepanjang tahun 2023, di Indonesia terdapat 136 kasus kekerasan di sekolah dan diantaranya 19 orang meninggal dunia. Jika dilihat, terjadi 2 hingga 3 kasus kekerasan setiap pekannya. Hal ini menjadi alarm bagi Pendidikan di Indonesia bahwa kondisinya tidak baik-baik saja.

Sekolah semi militer juga menerapkan hukuman fisik atau kontak fisik sebagai bentuk hukuman untuk mencapai kondisi kedisiplinan. Hal ini bisa menjadi masalah jika tidak diterapkan dengan bijaksana. Kegiatan di asrama sekolah semi militer juga terbilang sangat padat dan terjadwal. Fokus yang terlalu kuat pada disiplin dan rutinitas bisa mengabaikan pengembangan dan kreativitas siswa. Kondisi kurikulum umum dengan pelatihan kedisiplinan dan ketrampilan militer juga tidak selalu seimbang sehingga beberapa siswa bisa saja terbebani oleh tuntutan ganda ini.

Lazarus & Folkman (1984) mengungkapkan bahwa stres dapat muncul karena dipicu oleh faktor internal yaitu dari dalam individu dan eksternal yaitu dari luar individu. Faktor eksternal bisa meliputi komunitas dan kegiatan sehari-hari sedangkan faktor internal meliputi faktor psikologis dan fisiologis. Faktor psikologis ini terdiri atas self-compassion dan regulasi emosi. Bluth & Eisenm (2017) membuktikan bahwa self-compassion yang lebih tinggi akan memicu optimisme, self-efficacy, kepuasan hidup, apresiasi serta apresiasi tubuh yang lebih tinggi pula. Allen & Leary (2010) menyimpulkan bahwa Self-compassion mampu mencerminkan cara seseorang mempersiapkan dan menangani peristiwa negative.

Self-compassion juga mampu membantu mengatasi stres, kecemasan, depresi, serta meningkatkan kesejahteraan emosional. Neff, (2003) menyebutkan bahwa Self-compassion adalah suatu sikap untuk tetap menerima dan memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan saat sedang menghadapi kesulitan, kegagalan, atau rasa sakit. Self-compassion adalah kombinasi dari motivasi, afeksi dan kognisi yang menunjukkan keterbukaan individu pada penderitaan yang dialami. Dengan memiliki self-compassion yang baik, mereka peduli pada kebaikan diri, tidak menghakimi kekurangan secara berlebihan, dan akhirnya memunculkan keinginan untuk menghilangkan kesulitan. Dewasa.

Dengan kondisi tersebut, terjadi penurunan kondisi stres, kecemasan, dan depresi yang dialami individu. Girdler (2016) mengungkapkan self-compassion dapat melindungi individu dari stress. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan skor stres yang signifikan sebelum dengan sesudah intervensi self-compassion. Self-compassion juga terlihat mampu meningkatkan resiliensi, meningkatkan rasa ingin tahu, dan rasa bersyukur, Breines, (2015) mengungkapkan juga bahwa self-compassion membantu melindungi individu dari perubahan-perubahan fisiologis terkait stres yang membawa dampak terhadap kesehatan. Hal ini ditunjukkan ditunjukkan dengan rendahnya reaksi fisiologis terkait stres psikososial pada orang muda yang memiliki self-compassion tergolong tinggi dan menunjukkan bahwa self-compassion berhubungan negatif dengan stress.

Arch et al (2014) menyimpulkan bahwa Self-compassion berhubungan negatif dengan stres karena sifat dari self-compassion berkaitan dengan pengurangan reaksi emosional. Peningkatan self-compassion juga meningkatkan lebih banyak penerimaan dan kapasitas yang lebih besar untuk menempatkan suatu peristiwa ke dalam perspektif individu ketika diminta

untuk mengingat kegagalan nyata yang pernah dirasakan. Hal ini juga sesuai dengan temuan Breines, (2015) yang mengungkapkan bahwa peserta yang mengikuti pelatihan singkat dari self-compassion ternyata menunjukkan respons konsisten dengan menurunkan stres individu ke angka yang lebih rendah.

Sampai saat ini, belum ada penelitian secara spesifik yang menyelidiki bagaimana Self-compassion mempengaruhi tingkat stres remaja di asrama semi-militer. Oleh karena itu, studi ini bertujuan untuk mengatasi kekosongan informasi tersebut dan menyediakan pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana Self-compassion mempengaruhi tingkat stres remaja dalam konteks lingkungan asrama semi-militer.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian Kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang melibatkan pengumpulan data numerik, pengolahan, analisis, dan penyajian untuk mengeksplorasi dan menyelesaikan masalah dengan pendekatan objektif. Tujuan utamanya adalah menguji hipotesis dan mengembangkan prinsip-prinsip umum dengan menggunakan teknik statistik. Metode ini digunakan untuk menggambarkan fenomena dengan mengumpulkan data dalam bentuk angka untuk kemudian dianalisis secara sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh self-compassion terhadap tingkat stres remaja di sekolah berasrama dengan sistem semi-militer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-compassion memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap tingkat stres, dengan kontribusi sebesar 37,2% terhadap varians total stres. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi self-compassion, semakin rendah tingkat stres yang dialami siswa.

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar dari 285 siswa peserta penelitian memiliki tingkat self-compassion dan stres yang sedang. Secara khusus, 74% siswa memiliki self-compassion sedang, 19,3% memiliki self-compassion tinggi, dan 6,7% memiliki self-compassion rendah. Sementara itu, 80,4% siswa mengalami stres sedang, 10,2% mengalami stres rendah, dan 9,5% mengalami stres tinggi.

Hasil analisis regresi mengonfirmasi hipotesis bahwa self-compassion secara signifikan memengaruhi tingkat stres. Koefisien regresi sebesar -0,253 menunjukkan hubungan terbalik antara kedua variabel. Artinya, semakin tinggi self-compassion, semakin rendah tingkat stres. Tingkat signifikansi adalah $p < 0,05$, yang mendukung validitas hubungan ini.

Analisis menemukan perbedaan signifikan dalam self-compassion dan stres antara siswa laki-laki dan perempuan. Siswa laki-laki memiliki self-compassion yang lebih tinggi (rata-rata = 2,17) dibandingkan perempuan (rata-rata = 1,98). Sebaliknya, siswa perempuan menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi (rata-rata = 2,16) dibandingkan siswa laki-laki (rata-rata = 1,93). Perbedaan ini terbukti signifikan secara statistik dengan p-value di bawah 0,05.

Tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam tingkat self-compassion atau stres antara siswa kelas 10 dan kelas 11. Rata-rata self-compassion adalah 2,16 untuk siswa kelas 10 dan 2,08 untuk siswa kelas 11, sementara rata-rata stres adalah 1,95 untuk kelas 10 dan 2,04 untuk kelas 11. Ini menunjukkan bahwa tingkat kelas tidak secara signifikan memengaruhi self-compassion atau tingkat stres siswa.

Partisipasi dalam organisasi siswa secara signifikan memengaruhi tingkat stres. Siswa yang berpartisipasi dalam organisasi memiliki tingkat stres yang lebih rendah (rata-rata = 1,63) dibandingkan dengan siswa yang tidak berpartisipasi (rata-rata = 2,07). Uji t untuk perbedaan

ini signifikan secara statistik ($p < 0,001$), menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat berperan sebagai penyangga terhadap stres.

Pengalaman bullying juga memengaruhi tingkat stres dan self-compassion siswa. Siswa yang pernah mengalami bullying memiliki self-compassion yang lebih rendah (rata-rata = 1,51) dibandingkan siswa yang tidak mengalami bullying (rata-rata = 1,33). Analisis mengonfirmasi perbedaan signifikan dalam tingkat stres dan self-compassion berdasarkan pengalaman bullying, dengan p-value di bawah 0,05.

Hubungan yang signifikan ditemukan antara jumlah uang saku siswa dan tingkat stres mereka. Siswa dengan uang saku lebih tinggi (>2 juta IDR) memiliki tingkat stres yang lebih rendah (rata-rata = 1,03) dibandingkan siswa dengan uang saku lebih rendah (0-1 juta IDR; rata-rata = 2,93). Uji ANOVA menunjukkan bahwa perbedaan ini signifikan secara statistik ($p < 0,001$).

Analisis mengungkapkan hubungan yang signifikan antara self-compassion dan jumlah pelanggaran disiplin. Siswa dengan self-compassion yang lebih tinggi melakukan lebih sedikit pelanggaran. Siswa dengan self-compassion rendah memiliki rata-rata 3,0 pelanggaran, siswa dengan self-compassion sedang memiliki rata-rata 2,0 pelanggaran, dan siswa dengan self-compassion tinggi memiliki rata-rata 1,7 pelanggaran. Hasil ANOVA signifikan secara statistik ($p < 0,001$).

Hubungan antara usia siswa dan self-compassion tidak signifikan. Siswa berusia 14 hingga 17 tahun memiliki skor self-compassion yang serupa, dengan rata-rata berkisar dari 2,05 hingga 2,26. Analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam self-compassion di antara kelompok usia ini ($p > 0,05$), menunjukkan bahwa self-compassion tidak berbeda secara substansial berdasarkan usia dalam sampel ini.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini—Self-Compassion Scale (SCS) dan Perceived Stress Scale (PSS)—telah diuji reliabilitas dan validitasnya. Semua item pada SCS dan PSS memenuhi kriteria validitas, dengan koefisien korelasi lebih besar dari nilai r -tabel. Uji reliabilitas juga mengonfirmasi konsistensi internal, dengan koefisien alpha Cronbach sebesar 0,824 untuk SCS dan 0,655 untuk PSS, keduanya melebihi ambang batas 0,60.

Self-compassion bertindak sebagai faktor internal yang penting dalam membantu siswa mengelola stres. Temuan ini sejalan dengan penelitian Neff (2003), yang menyatakan bahwa self-compassion mengurangi dampak emosional dari pengalaman negatif dan mendorong penerimaan diri. Dengan mendorong kebaikan pada diri sendiri dan kesadaran, self-compassion mengurangi efek psikologis negatif dari lingkungan sekolah semi-militer.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa self-compassion mengurangi stres psikologis. Penelitian sebelumnya oleh Breines (2015) dan Arch et al. (2014) menemukan bahwa individu dengan self-compassion yang lebih tinggi mengalami stres fisiologis dan psikologis yang lebih rendah. Hasil penelitian ini menambah bukti bahwa self-compassion relevan dalam konteks sekolah berasrama semi-militer.

Perbedaan gender dalam self-compassion dan stres yang diamati dalam penelitian ini sejalan dengan literatur sebelumnya. Perempuan sering kali menunjukkan self-compassion yang lebih rendah dan tingkat stres yang lebih tinggi karena kecenderungan mereka untuk mengkritik diri sendiri secara lebih kuat. Temuan ini didukung oleh pernyataan Neff (2003) bahwa perempuan lebih cenderung mengkritik diri sendiri dibandingkan laki-laki, yang menjelaskan tingkat stres yang lebih tinggi pada siswa perempuan.

Temuan penelitian bahwa partisipasi dalam organisasi siswa mengurangi stres konsisten dengan penelitian sebelumnya. Kegiatan ekstrakurikuler memberi siswa dukungan sosial, pelepasan emosional, dan pengurangan stres. Guzman (2013) menekankan manfaat psikologis dari partisipasi sosial, yang mungkin menjelaskan tingkat stres yang lebih rendah di antara siswa yang terlibat dalam organisasi.

Temuan bahwa bullying berdampak negatif pada self-compassion dan stres siswa konsisten dengan penelitian sebelumnya. Korban bullying cenderung mengalami stres yang lebih tinggi dan self-compassion yang lebih rendah, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental. Ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa bullying merupakan faktor risiko signifikan untuk tekanan emosional dan psikologis.

Hubungan antara uang saku siswa dan tingkat stres adalah temuan baru dari penelitian ini. Siswa dengan uang saku lebih tinggi menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah, yang menunjukkan bahwa sumber daya keuangan dapat bertindak sebagai pelindung terhadap stres di lingkungan sekolah semi-militer. Hal ini sejalan dengan penelitian tentang peran status sosial ekonomi dalam kesejahteraan mental.

Implikasi teoretis dari penelitian ini menyoroti peran self-compassion sebagai sumber daya psikologis yang mempromosikan kesejahteraan emosional. Temuan ini mendukung model Neff (2003), yang menekankan tiga dimensi self-compassion—kebaikan diri, kesadaran, dan kemanusiaan bersama—sebagai aspek penting dalam manajemen stres.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa uji regresi yang dilakukan, ditemukan pengaruh self-compassion terhadap tingkat stres sebesar 37.2%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa self-compassion memberikan pengaruh terhadap tingkat stres remaja yang tinggal dan menjalani pendidikan di sekolah dengan sistem pendidikan dan asrama semi militer sebesar presentase tersebut. Melalui butir instrumen penelitian yang disebar pada total 285 siswa, terdapat 29 siswa dengan tingkat stres rendah, 229 siswa tingkat stress sedang dan 27 siswa dengan kondisi tingkat stress tinggi. Berdasarkan analisa yang dilakukan, ditemukan hubungan pengaruh negatif variabel self-compassion terhadap tingkat stres yang artinya semakin tinggi self-compassion, maka semakin rendah tingkat stress. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah self-compassion, semakin tinggi tingkat stress.

Saran

Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoretis

Berdasarkan temuan penelitian, ada beberapa saran menurut peneliti terkait self-compassion dan pengaruhnya terhadap stres, terutama dalam konteks pendidikan yang penuh tekanan seperti di sekolah dengan sistem semi militer. Salah satunya adalah pengembangan teori self-compassion dalam konteks pendidikan. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara self-compassion dan stres, sehingga perlu ada pengembangan teori yang lebih mendalam khususnya untuk lingkungan pendidikan yang menuntut disiplin tinggi.

Penelitian selanjutnya juga diharapkan bisa mengeksplorasi bagaimana faktor lainnya, seperti dukungan sosial atau kecerdasan emosional, mempengaruhi hubungan antara self-compassion dan tingkat stres siswa dalam lingkungan yang penuh tekanan seperti sekolah dengan sistem semi militer ini. Selain itu, temuan ini juga memberikan dasar bagi penyusunan model kegiatan intervensi pengelolaan stres dengan pendekatan self-compassion. Hasil penelitian ini bisa digunakan untuk menciptakan model intervensi di sekolah-sekolah dengan sistem yang sangat disiplin seperti sekolah semi militer.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi penting pada teori kesejahteraan emosional remaja, dengan menunjukkan bahwa self-compassion dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional siswa. Oleh karena itu, self-compassion sebaiknya dimasukkan sebagai bagian penting dalam teori kesejahteraan emosional, yang membantu siswa untuk lebih baik dalam mengatasi stres dan menghadapi tantangan dengan cara yang lebih positif. Penelitian lanjutan dapat memperdalam teori ini dan menggali lebih lanjut bagaimana self-compassion dapat diterapkan untuk mendukung kesejahteraan emosional siswa di berbagai jenis dan kondisi lingkungan pendidikan.

Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis

Melihat hasil penelitian, peneliti menyarankan beberapa perilaku-perilaku praktis yang bisa dilakukan siswa untuk meningkatkan self-compassion mereka demi menurunkan kondisi stres yang dialami. Pertama, siswa dapat melakukan latihan relaksasi melalui teknik pernapasan sederhana setiap pagi hari secara konsisten. Siswa dapat melakukan cara ini dengan meluangkan waktu beberapa menit untuk menghirup napas dalam-dalam, menahannya, dan kemudian melepaskannya perlahan. Latihan ini dapat dilakukan kapan saja, terutama ketika merasa tertekan atau cemas, dan dapat membantu menenangkan pikiran serta mengurangi ketegangan tubuh.

Kedua, siswa bisa melakukan kegiatan menulis jurnal harian setiap malam sebelum tidur. Pada jurnal tersebut, siswa boleh menuliskan hal-hal positif tentang diri mereka seperti prestasi yang telah dicapai atau kualitas diri yang mereka banggakan, atau hal-hal positif yang dialami setiap hari yang dilaluinya. Menulis hal-hal ini secara teratur bisa membantu siswa untuk lebih menerima diri mereka dan memperkuat rasa kasih sayang terhadap diri sendiri sehingga mengurangi stres.

Ketiga, siswa membiasakan untuk memberi sugesti diri dengan cara positif. Ketika menghadapi tantangan atau tekanan, siswa diharapkan belajar melatih diri untuk mengganti pikiran negatif dengan kalimat yang lebih membangun, seperti "Saya sudah berusaha sebaik mungkin, dan itu sudah cukup." Mengganti cara berpikir yang keras terhadap diri sendiri membuat siswa bisa merasa lebih baik dan lebih siap menghadapi stres.

Terakhir, jika stres semakin meningkat, peneliti menyarankan siswa untuk berbicara dengan tenaga ahli yang telah disediakan pihak sekolah. Berbicara tentang perasaan atau masalah kepada ahli bisa memberikan dukungan emosional dan membuat diri merasa lebih ringan menjalaninya. Siswa diharapkan untuk tidak menyembunyikan stres hingga semakin berat karena berbicara dengan orang yang dipercaya bisa menjadi cara yang efektif untuk meredakan kecemasan.

Kepada pihak, sekolah, diharapkan menciptakan hubungan dengan sistem kakak asuh di lingkungan asrama dan sekolah. Setiap siswa kelas yang lebih tinggi akan membimbing, mengajarkan dan melindungi satu siswa yang ada di bawah tingkatnya. Hal ini mungkin akan memicu penurunan tingkat stres dan kekerasan bullying yang terjadi. Dengan adanya sistem kakak asuh, junior akan memiliki pendamping dalam kegiatan belajar di lapangan sehingga menurunkan kondisi tegang dan stres. Disisi lain, senior akan bertanggung jawab atas keamanan adik-adiknya karena mereka diberikan tanggung jawab sebagai pengasuh.

Kedua, pihak sekolah mengadakan kegiatan-kegiatan kebersihan lingkungan bersama setiap minggunya. Kegiatan seperti ini akan menjalin semangat gotong-royong dan meningkatkan kualitas kehidupan antar siswa di lingkungan sekolah

Ketiga, pihak sekolah menyediakan tenaga ahli yang mampu menangani masalah-masalah berupa gangguan psikologis siswa. Dengan demikian, apabila mengalami stres dengan kondisi yang berat, siswa mendapatkan bantuan dan pertolongan dari ahli bidangnya. Terakhir, sekolah bisa menambahkan kegiatan meditasi bersama di akhir pekan atau mengadakan permainan-permainan interaktif antar siswa setiap akhir pekan.

Kepada orang tua, diharapkan meluangkan waktu untuk mengunjungi anaknya setidaknya 2 kali setiap semesternya. Orang tua sebaiknya memanfaatkan kesempatan kunjungan yang disediakan oleh pihak sekolah. Kehadiran orang tua ketika berkunjung mampu melepaskan rasa rindu dan memicu semangat siswa dalam menjalani pendidikan mereka. Dengan konsisten orang tua untuk datang kunjungan, anak juga akan merasa bahwa dirinya dicintai dan turut dirindukan.

Kedua, diharapkan mampu menyeimbangkan antara dukungan dan tuntutan terhadap setiap anak yang sedang menjalani pendidikan, khususnya sekolah dengan sistem asrama. Beberapa orang tua lebih banyak menuntut capaian anak-anaknya. Diharapkan, ditengah

ketidakmudahan perjalanan pendidikan yang dijalani oleh anak banyak doa dan dukungan yang terus disampaikan kepada anak. Kedua, orang tua diharapkan mampu memperkirakan biaya hidup yang dibutuhkan oleh anak selama menjalani pendidikan. Penting untuk memperhatikan perubahan-perubahan yang terjadi pada anak sehingga mampu menyesuaikan biaya hidup mereka selama menjalani pendidikan.

Kepada Masyarakat, diharapkan mampu menciptakan budaya dengan suasana yang harmonis tanpa adanya kekerasan. Karena manusia belajar dari lingkungannya, diharapkan masyarakat menjadi contoh yang baik bagi generasi-generasi muda yang akan menyongsong masa depan. Kedua, ciptakan dukungan sosial dengan memberikan perhatian kepada siswa-siswa yang merasa dihakimi dan menjadi pendengar yang baik.

Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan melakukan penelitian yang lebih luas dengan melibatkan seluruh siswa hingga taruna kelas 3. Peneliti selanjutnya juga diharapkan menggali dan meneliti pengaruh berdasarkan jenis kelaminnya saja secara kualitatif sehingga menggali informasi yang lebih luas. Karena pengaruh self-compassion terhadap stres dalam konteks lingkungan pendidikan dengan sistem sekolah dan asrama semi-militer ditemukan sebesar 37,2%, artinya ada lebih dari 62% faktor lain yang mempengaruhi stres siswa pada lingkungan pendidikan tersebut. Peneliti diharapkan menggali pengaruh faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stres, and coping. *Journal of Psychology*, 108-118.
- 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., Roberson, P. N., Gaylord, S. A., Fautot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., & Girdler, S. S. (2016). Does self-compassion protect adolescents from stress?. *Journal of child and family studies*, 25, 1098-1109.
- Breines, J. G., McInnis, C. M., Kuras, Y. I., Thoma, M. V., Gianferante, D., Hanlin, L., & Rohleder, N. (2015). Self-compassionate young adults show lower salivary alpha-amylase responses to repeated psychosocial stress. *Self and Identity*, 14(4), 390-402.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). "A global measure of perceived stres." *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Evanjeli, L. A. (2012). Hubungan Antara Stress, Somatisasi dan Kebahagiaan (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Fathonah, D. Y., Hernawaty, T., & Fitria, N. (2017). Respon psikososial siswa asrama di bina siswa SMA Plus Cisarua Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 3(1), 69-77.
- Gold, M. A., & Friedman, S. B. (2000). Cadet basic training: an ethnographic study of stress and coping. *Military medicine*, 165(2), 147-152.
- Gregson, L., 2005. Managing Stress. Mengatasi Stres Secara Mandiri. Yogyakarta
- Gusmunardi, G., Sarfika, R., & Sasmita, H. (2023). Faktor Resiko dan Faktor Protektif Resiko Bunuh Diri pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(4), 1455-1466.
- Guzman, M. D. (2013). The effects of organized activity involvement on Latino adolescent well-being. Loyola University Chicago.
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. (2018). Hubungan jenis kelamin dan pengaruh teman sebaya dengan tingkat stres mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi Manado. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 7(5).
- Manson, B. (1989). Risk factors for suicide among indian adolescents at a boardingschool. *Public Health Report*. 1989, vol.104 No.6.
- National Institute of Child Health and Human Development. National Institute of Health. Stres system malfunction could lead to serious, life threatening disease, 2007. Retrieved April 1, 2007, <http://www.nih.gov/news/pr/sep2002/nichd-09.htm>
- Nedwika, Aswidityo.2010. Siswa SMA 70 Akui Tradisi Senioritas Sebagai Pemicu Kekerasan.
- Neff, K. D. (2016). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? A response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness*, 7(3), 791–797. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0531-y>
- Neff, K. D. (2003). "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-compassion." *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Selfcompassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Neff K. D, Kirkpatrick KL, Rude SS. (2007) Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality* 41(1): 139–154.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50.
- Nurshafilla Rizka Saputri, Dini Rakhmawati, Mustianah Mustianah. "Pengaruh SelfCompassion terhadap Korban Bullying Pada Siswa SMA Negeri 14 Semarang", *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 2024.
- Pangaribuan, H., Arifuddin, A., & Lenny, L. (2019). Hubungan antara Perkembangan Psikososial Remaja dengan Perilaku Bullying di SMAN 1 Tolitoli: The Relationship between Adolescent Psychosocial Develpoment with Bullying Behavior in SMAN 1 Tolitoli. *Poltekita: Jurnal Ilmu*

- Kesehatan, 13(2), 102-107.
- Pommier, E. A. (2011). The compassion scale. In *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences* (Vol. 72). <http://repositories.tdl.org/tldir/handle/2152/ETDUT-2010-12-2213>
- Preece, K. K. (2011). Relations among classroom support, academic self-efficacy, and perceived stress during early adolescence. University of South Florida.
- Rasmun, 2004. Pengertian stres, sumber stres, dan sifat stresor. dalam: stres, coping, dan Adaptasi Edisi ke-1. Jakarta: Sagung Seto, 9-26.
- Richard, D. (2010). "Concepts and Definitions of Stress: An Overview." *Health Psychology Research*.
- Sarafino, E. P. (1998). *Stress and Health: Biological and Psychological Interactions*. Wiley.
- Sari, P. (2010). Coping stress pada remaja korban bullying di Sekolah "X". *Jurnal Psikologi*, 8(2), 75-81.
- Selye, H. (1976). The stress concept. *Canadian Medical Association Journal*, 115(8), 718.
- Setiani, Desi. "Hubungan Tipe Sekolah Dengan Perilaku Bullying Pada Pelajar SMA." Skripsi S1, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, 2005
- Soyas, C. K., & Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217–226. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0247-1>
- Tavolacci, M. P., Ladner, J., Grigioni, S., Richard, L., Villet, H., & Dechelotte, P. (2013). Prevalence and association of perceived stress, substance use and behavioral addictions: a cross-sectional study among university students in France, 2009–2011. *BMC public health*, 13, 1-8.
- Taylor, J. M. (2015). Psychometric analysis of the Ten-Item Perceived Stress Scale. *Psychological Assessment*, 27(1), 90–10
- Ulfiani, T. (2012). Peran Boarding School pada SMP IT Abu Bakar Yogyakarta sebagai salah satu upaya penerapan pendidikan karakter. *Pendidikan Karakter*, 1(2), 14-53
- Walker, J. (2002). *Teens in Distress Series Adolescent Stress and Depression*. <http://www.extension.umn.edu/distribution/youthdevelopment/DA3083.html>
- Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 10, 979-995.
- Yusuf, A. (2004). "The Impact of Stress on Emotional and Physical Health." *Journal of Applied Psychologist*.
- Yusuf, A. (2016). *Stress Belajar" Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling"*.
- Zola, N. I. R., Nauli, F. A., & Utami, G. T. (2021). Gambaran Stress Psikososial dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya Pada Remaja. *JKEP*, 6(1), 40-50.