

PERAN *SELF-COMPASSION* TERHADAP KECERDASAN EMOSI REMAJA

Dwi Yuniar Permatasari¹, Elia Firda Mufidah², Muhammad Syahrulloh Mustofa³,
Nawang Khairunisa Putri⁴, Rahajeng Harnastiti⁵

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Fakultas Ilmu Pendidikan^{1,2,3,4,5}

dwiuniarpermatasari@gmail.com¹, eliafirda@unipasby.ac.id²,
syahrullohmustofa@gmail.com³, nawangmacair21@gmail.com⁴, rahadjeng83@gmail.com⁵

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran *self-compassion* terhadap kecerdasan emosi pada remaja berdasarkan tinjauan literatur dari berbagai sumber. *Self-compassion* mengacu pada sikap peduli, pengertian, dan tidak menghakimi diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau penderitaan. Sementara itu, kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk memahami, mengenali, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain. Metode yang digunakan adalah tinjauan literatur sistematis terhadap artikel-artikel ilmiah terkait yang diterbitkan dalam rentang waktu 2010-2023. Pencarian literatur dilakukan melalui database seperti Google Scholar dengan menggunakan kata kunci "*self-compassion*", "kecerdasan emosi", dan "remaja". Setelah melalui proses penyaringan, sebanyak 25 artikel yang relevan dianalisis secara mendalam. Hasil tinjauan literatur mengungkapkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan kecerdasan emosi pada remaja. Remaja yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengenali dan mengelola emosi diri, memahami emosi orang lain, serta merespons situasi secara lebih adaptif. Temuan ini konsisten dari berbagai penelitian lintas budaya. Namun, masih diperlukan penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi faktor-faktor penentu serta merancang intervensi dalam mengembangkan *self-compassion* dan kecerdasan emosi remaja.

Kata kunci: *Self-compassion*, Kecerdasan Emosi, Remaja, Tinjauan Literatur

ABSTRACT

This research aims to examine the role of self-compassion on emotional intelligence in adolescents based on a literature review from various sources. Self-compassion refers to an attitude of caring, understanding, and not judging oneself when facing failure or suffering. Meanwhile, emotional intelligence is the ability to understand, recognize and manage one's own and other people's emotions. The method used is a systematic literature review of related scientific articles published in the 2010-2023 period. A literature search was carried out through databases such as Google Scholar, using the keywords "self-compassion", "emotional intelligence", and "adolescents". After going through a screening process, 25 relevant articles were analyzed in depth. The results of the literature review reveal that self-compassion has a positive relationship with emotional intelligence in adolescents. Adolescents who have high self-compassion tend to have better abilities in recognizing and managing their own emotions, understanding the emotions of others, and responding more adaptively to situations. These findings are consistent across various cross-cultural studies. However, further research is still needed to explore the determining factors and design interventions in developing self-compassion and emotional intelligence in adolescents.

Keywords: *Self-compassion, Emotional Intelligence, Adolescents, Literature Review*

PENDAHULUAN

Masa remaja menandai transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, suatu periode di mana remaja bergulat dengan tantangan unik mereka sendiri dan diharapkan menunjukkan tingkat kedewasaan melebihi anak-anak, namun belum sepenuhnya bertanggung jawab atas tindakan mereka (Diananda, 2018). Sering disebut sebagai masa penemuan diri, remaja memulai perjalanan untuk mengungkap identitas mereka dan mengeksplorasi peran mereka untuk diri mereka sendiri di masa depan. Fase kehidupan ini ditandai dengan meningkatnya fokus pada aspek masa dewasa, saat remaja mulai memikirkan jalan masa depannya (Haerani&Daulay, 2020). Tahap awal masa remaja biasanya berkisar antara usia 13 hingga 17 tahun, sedangkan tahap selanjutnya mencakup usia 16 hingga 18 tahun, yang menandai kematangan hukum. Masa remaja merupakan tahap penting dalam perkembangan manusia, ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Salah satu transformasi psikologis yang menonjol selama periode ini adalah evolusi perkembangan sosio-emosional (Berk, 2012). Menurut Hasan (2006), emosi memiliki berbagai tingkat intensitas. Suatu peristiwa yang sama dapat menimbulkan respon emosional dengan tingkat intensitas yang beragam pada setiap individu. Ketika intensitas emosi mencapai tingkat yang sangat tinggi, individu dapat kehilangan kendali atas dirinya. Menurut Hurlock (2011), tantangan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari pada dasarnya dapat menjadi peluang bagi remaja untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih dewasa dalam bertindak. Hal ini terjadi

Penelitian yang dilakukan oleh Ubaidillah (2014) menunjukkan bahwa keadaan emosi remaja memegang peranan penting dalam proses pengambilan keputusannya. Ketika remaja kurang memiliki keterampilan manajemen emosi, mereka mungkin tidak sepenuhnya mempertimbangkan konsekuensi tindakan mereka, sehingga menyebabkan pengambilan keputusan yang buruk. Selain itu, remaja yang kesulitan mengelola emosinya mungkin juga mengalami kesulitan mengatasi stres dan kecemasan, yang dapat menyebabkan perasaan depresi. Dengan mengelola emosi negatif seperti kesedihan, ketakutan, dan kemarahan secara efektif, remaja dapat membangun ketahanan terhadap kondisi seperti kecemasan dan depresi (Gross, Richards & John, 2006; Santrock, 2007). Penelitian lebih lanjut oleh Betts, Gullone, dan Allen (2009) menyoroti pentingnya regulasi emosional dalam mengurangi risiko depresi di kalangan remaja. Meskipun remaja mengalami stres dan emosi negatif adalah hal yang wajar, mengembangkan keterampilan pengaturan emosi dapat membantu mereka menghadapi situasi yang menantang dan meminimalkan dampak psikologis dari emosi tersebut. Regulasi

emosi tidak melarang remaja mengalami emosi mereka, mereka hanya mengontrol intensitas dan cara mereka mengekspresikan emosi mereka agar mereka tidak merugikan diri sendiri atau orang lain.

Self-compassion dianggap sebagai faktor penting dalam mengatur emosi, dengan asumsi bahwa remaja perlu menampilkan perhatian dan kesadaran terhadap diri mereka saat menghadapi kesulitan dan tekanan. Menurut Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller, dan Berking (2014), serta Sirois, Kitner, dan Hirsch (2015), sikap belas kasih terhadap diri sendiri dapat membantu mereka mengatasi emosi negatif yang alami. Neff (2003) juga menyatakan bahwa *self-compassion* bisa dianggap sebagai cara efektif untuk mengontrol dan mengatasi emosi; mereka tidak menghindari perasaan yang menyakitkan atau menyedihkan, melainkan menerima dengan kebaikan, kesadaran akan kebersamaan, dan kesadaran penuh. Remaja yang memiliki *self-compassion* cenderung lebih mampu mengurangi stres dan depresi karena mereka menerima diri mereka sendiri dengan pengertian dan perhatian. Ini membantu mereka mengendalikan tekanan dan mendukung pengembangan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik. Mereka menjadi lebih sadar akan perasaannya, memahami emosinya, dan mampu mengatasi keadaan emosi yang negatif (Neff, 2012)

Menurut Germer, *self-compassion* adalah kemampuan untuk menerima dan mengakui perasaan serta kesulitan yang dialami tanpa berupaya untuk mengindari (Hiayati&Maharani, 2013). Menurut Neff (2003), *self-compassion* adalah respons individu yang melibatkan perilaku baik dan pemahaman terhadap diri sendiri saat menghadapi kegagalan, tanpa menghukum diri sendiri, mengkritik, atau melihat kegagalan sebagai sesuatu yang menentukan keberhasilan hidup. Individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung dapat menerima baik kelebihan maupun kelemahan diri sendiri, menghadapi kesulitan atau kegagalan dengan pemahaman bahwa itu adalah bagian dari pengalaman hidup manusia pada umumnya, dan menyadari keterhubungan antar semua hal yang ada (Hidayati & Maharani, 2013). *Self-compassion* memiliki peran yang signifikan dalam kehidupan kita, membantu individu mengatasi tantangan yang dihadapi dalam hidup serta menghentikan kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri atas hal-hal yang tidak dapat dikendalikan. Ini memberikan dukungan sosial dan memperkuat kepercayaan interpersonal.

Periode akhir remaja meruakan fase yang relatif singkat (Marwoko, 2019). Kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan untuk mengelola perasaan, mengatur suasana hati, mengontrol emosi, tidak berlebihan dalam merespon kesenangan atau kesedihan, menjaga agar tekanan emosional tidak menghambat kemampuan berfikir, kemampuan untuk menghadapi

frustasi, memotivasi diri sendiri, memiliki empati, dan berdoa (Masril, 2020). Sebagaimana ditekankan oleh Suryatni (2015), kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam memungkinkan individu memanfaatkan emosinya secara efektif. Emosi, yang tertanam kuat di dalam diri kita sebagai respons instingtual dan sensorik, sangat penting untuk memahami diri sendiri dan orang lain pada tingkat yang lebih mendalam. Dengan mengakui dan menghormati emosi-emosi ini, kecerdasan emosional menawarkan wawasan yang lebih komprehensif mengenai kompleksitas perilaku dan interaksi manusia. Sesuai dengan Butarbutar (2020), komponen penting dari kecerdasan emosional yang dapat berdampak besar pada kesuksesan individu adalah kemampuan untuk terlibat secara efektif dengan orang lain, yang disebut juga dengan kecerdasan sosial. Aspek kecerdasan ini melibatkan kemampuan mengidentifikasi dan merespons emosi, motivasi, dan keinginan pribadi orang lain dengan tepat. Bertentangan dengan penekanan pada kemampuan kognitif, Goleman (2015) menyoroti pentingnya kecerdasan sosial, yang mencakup kemampuan untuk memahami individu, membina hubungan, menangani konflik dengan baik, dan menunjukkan kualitas kepemimpinan.

Serupa yang dikemukakan oleh Ulfah (2022), pentingnya kecerdasan emosional pada remaja tidak dapat dilebih-lebihkan, karena memainkan peran penting dalam mengembangkan pemahaman yang kuat tentang emosi diri sendiri, kemampuan mengatur diri sendiri, dorongan untuk selalu berusaha mencapai yang terbaik, dan empati yang mendalam terhadap orang lain, dan kemampuan membina hubungan sosial yang positif. Kecerdasan emosional yang tinggi harus diimbangi dengan kecerdasan spiritual dan intelektual. Ukuran kecerdasan emosional seseorang terletak pada kemampuan mengenali dan mengelola emosi, memanfaatkan emosi sebagai sumber motivasi, berempati terhadap orang lain, dan unggul dalam interaksi sosial. Kecerdasan emosional yang stabil sangat diperlukan bagi remaja guna mengurangi perilaku kenakalan yang mungkin terjadi.

METODE PENELITIAN

Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah literatur review. Pencarian database yang digunakan yaitu Goggle Scholar. Prosesnya dimulai dengan melakukan tinjauan sistematis dengan menggunakan beberapa kata kunci yang berkaitan dengan *Self- Compassion* dan Kecerdasan Emosi Remaja. Tahapannya meliputi langkah-langkah sebagai berikut: strategi tinjauan ini dilaksanakan dengan memanfaatkan beberapa basis data untuk mencari literatur atau jurnal terkait, tahun publikasi artikel ditetapkan dengan kriteria artikel yang diterbitkan

dalam 10 tahun terakhir, dan kemudian dilakukan pemahaman terhadap isi artikel dari sumber yang telah diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan studi literatur, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi self-compassion, yaitu jenis kelamin, kepribadian, usia, kecerdasan emosional, dan lingkungan. Berikut adalah hasil dan pembahasan berdasarkan faktor-faktor tersebut:

Jenis Kelamin

Menurut K. Neff (2003), wanita cenderung memiliki pemikiran yang lebih mendalam dibandingkan pria, sehingga mereka sering kali mengalami depresi dan kecemasan yang lebih kompleks. Penelitian oleh Wahyuni dan Arsita (2019) juga menunjukkan bahwa self-compassion pada pria lebih rendah dibandingkan pada wanita, di mana self-compassion pada wanita cenderung lebih tinggi.

Kepribadian

Ciri-ciri kepribadian berperan penting dalam membentuk tingkat self-compassion seseorang, yang dibuktikan dengan ciri-ciri extraversion, pengkhianatan, dan kehati-hatian. Extraversion, misalnya, menandakan kecenderungan yang kuat untuk terlibat dalam interaksi sosial, menunjukkan kualitas kepemimpinan, dan terbuka terhadap tantangan dan pengalaman baru, yang semuanya berkontribusi pada penerimaan diri yang lebih besar. Agreeableness, di sisi lain, menekankan pentingnya kebaikan terhadap diri sendiri dan memandang pandangan sebagai bagian alami dari pengalaman manusia. Selain itu, kesadaran berkaitan dengan tingkat organisasi, pengendalian diri, dan pengambilan keputusan yang bijaksana (Swara Swati et al., 2019).

Usia

Usia merupakan faktor kunci dalam ranah self-compassion, yang bersinggungan dengan teori tahap perkembangan Erikson yang dituangkan oleh Riendravi (2013). Menurut perspektif ini, individu lebih mungkin mengalami peningkatan rasa belas kasihan pada diri mereka sendiri ketika mereka maju ke tahap integritas, di mana mereka lebih mampu menerima diri mereka sendiri secara positif. Dyah dkk. (2020) melalui penelitiannya menemukan bahwa terdapat variasi nyata dalam tingkat belas kasihan pada diri orang tua berdasarkan usia mereka. Temuan mereka menunjukkan bahwa orang tua di masa dewasa pertengahan cenderung menunjukkan tingkat belas kasihan yang lebih besar dibandingkan dengan orang tua di masa dewasa awal.

Namun hasil penelitian Harahap (2021) menunjukkan bahwa tidak terdapat disparitas signifikan tingkat self-compassion berdasarkan usia.

Kecerdasan Emosional

Kecakapan dalam memahami dan mengungkapkan perasaan dengan tepat merupakan aspek penting yang disebut kecerdasan emosional. Salah satu elemen utama kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk menunjukkan kasih sayang kepada diri sendiri atau self-compassion. Kemampuan ini melibatkan keterampilan untuk mengendalikan emosi diri sendiri dan menggunakan informasi tersebut untuk mensinergikan pikiran dan tindakan. Menurut K.D. Neff (2011), self-compassion dapat meredakan emosi yang meluap dan meminimalkan rasa puas yang tidak berguna dalam diri seseorang (Razak & Mansyur, 2022).

Lingkungan

Lingkungan awal yang diperkenalkan setiap individu sejak lahir adalah lingkungan keluarga. Tidak bisa dipungkiri, lingkungan keluarga sangat menentukan cara pandang dan perilaku seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh McGehee (2017) menyoroti peran penting dinamika keluarga dalam membentuk rasa welas asih seseorang. Ditemukan bahwa remaja dan dewasa muda yang tumbuh dalam keluarga yang penuh kasih sayang dan kompak cenderung memiliki tingkat belas kasihan diri yang lebih tinggi, sedangkan mereka yang berasal dari keluarga yang ditandai dengan ketegangan dan perkawinan sering kali memiliki tingkat belas kasihan diri yang lebih rendah. Hal ini menggarisbawahi gagasan bahwa individu cenderung memperlakukan diri mereka sendiri pada saat kesulitan dan kegagalan berdasarkan pengalaman keluarga yang alami (Azra, 2022). Di lingkungan sekolah, siswa sering kali menunjukkan kecenderungan untuk menunjukkan kepedulian diri, kesadaran diri, rasa sayang pada diri sendiri, dan penerimaan diri ketika menghadapi tantangan seperti kegagalan, kesulitan, kesedihan, dan kekurangan. Sebaliknya, siswa yang masuk dalam kategori sedang cenderung kritis terhadap diri sendiri dan menyalahkan diri sendiri ketika dihadapkan pada kesulitan serupa.

SIMPULAN

Temuan penelitian ini menyoroti bahwa ada tujuh elemen yang berpengaruh pada self-compassion, termasuk di antaranya adalah jenis kelamin, kepribadian, usia, kecerdasan emosional, dan lingkungan. Penemuan ini memberikan titik awal yang berharga untuk penelitian di masa depan yang ingin menggali konsep self-compassion di kalangan siswa, khususnya dengan menggali faktor-faktor yang sebelumnya belum diketahui seperti

spiritualitas. Diperkirakan para peneliti mendatang akan menyelidiki lebih lanjut hubungan antara rasa sayang pada diri sendiri dan berbagai faktor lainnya, serta melakukan eksperimen untuk memperdalam pemahaman kita. Menariknya, siswa yang termasuk dalam kategori sedang menunjukkan kecenderungan untuk meragukan diri sendiri, meskipun mereka juga memiliki pemahaman tentang pengalaman menyakitkan orang lain dengan proporsi yang seimbang. Peserta didik masih rentan terhadap pengaruh situasi yang menyedihkan, dan sering kali cenderung untuk memperbesar situasi yang tidak disenanginya.

DAFTAR PUSTAKA

- Berk, L. E. (2012). *Development Through The Lifespan: Dari Prenatal Sampai Remaja (Transisi Menjelang Dewasa)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Betts, J., Gullone, E., dan Allen, S. (2009) . *An Examination Of Emotion Regulation, Temperament, and Parenting Style As Potential Predictors Of Adolescent Depression*
- Butarbutar, F. (2020). Pengembangan Emotional Intelligence Dalam Konteks Pekerjaan. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 6(2), 92-101.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., dan Berking, M. (2014). *Selfcompassion As An Emotion Regulation Strategy in Major Depressive Disorder*. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43–51
- Diananda, A. (2018). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *ISTIGHNA*, 1(1), 116-133
- Gross, J., Richards. M., dan John, O. P. (2006). *Emotion Regulation in Everyday Life*. Diakses 2 Februari 2018 dari <http://media.rickhanson.net/Papers/EmotRegDaily%20Life.pdf>
- Goleman, D. (2015). *HBR's 10 Must Reads on Emotional Intelligence*. Massachusetts: Harvard Business Review
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/iclp.22021>
- Haerani, H., & Daulay, N. (2020). *Dinamika Perkembangan Remaja Problematika dan Solusi*. Jakarta: Kencana.
- Hasan, A. B. (2006). *Psikologi Perkembangan Islami: Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia dari Prakelahiran hingga Pascakematian*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

- Marwoko, G (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja. Tasyri': Jurnal Tarbiyah-Syari'ah Islamiyah, 26(01), 60-75.
- Masril, M., Dakhi, O., Nasution, T., Ambiyar, A. (2020). Analisis Gender Dan Intellectual Intelligence Terhadap Kreativitas. Edukasi: Jurnal Pendidikan, 18(2), 182-191. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v18i2.1847>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An Alternative Conceptualization of A Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of A Scale to Measure SelfCompassion. *Self and Identity*, 2,223– 250.
- Neff, K. D. (2012). The Science of Selfcompassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.
- Neff, K.D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healty attitude toward one self. *Self and Identity*, 2, 85-102. Diambil dari <http://selfcompassion.org>
- Risk Status:A Correlational Study. *British Journal of Developmental Psychology*, 27, 473- 485.
- Santrock, J.W. (2007). Remaja Edisi kesebelas Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Suryatni, L. (2015). Kecerdasan Emosional Dan Perilaku Manusia (Dalam Perspektif Antropologi. *Jurnal Mitra Manajemen*, 7(2), 1-8.