

Original Article

## Self-Compassion di Era Digital: Eksplorasi Gender, Media Sosial, dan Akses Internet

Wa ode Lili Nasri, Solihatun Solihatun, Yuda Syahputra

Program Bimbingan dan Konseling, Universitas Indraprasta PGRI

---

**Abstract.** Self-compassion di era digital menjadi penting untuk dipelajari karena dapat membantu individu menghadapi permasalahan dan perubahan dalam diri. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan eksplorasi mengenai tingkat self-compassion pada individu dalam era digital, dengan fokus pada dimensi gender, penggunaan media sosial, dan akses internet. Era digital telah memberikan dampak besar dalam cara individu berinteraksi dengan teknologi, khususnya media sosial dan internet, yang telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif, dengan sampel sebanyak 240 siswa yang diambil secara acak melalui metode random sampling menggunakan bantuan Google Form. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala self-compassion, yang digunakan untuk mengukur sejauh mana partisipan dapat menunjukkan sikap belas kasih, pengertian, dan dukungan terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan atau kegagalan. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif untuk menyajikan gambaran tingkat self-compassion pada sampel penelitian, dan rasch racking untuk memperdalam pemahaman tentang sebaran data gender, media sosial, dan akses internet. Hasil penelitian ini menemukan tingkat self-compassion siswa berada pada kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 46,3%. Temuan lainnya menunjukkan bahwa siswa yang tinggi self-compassion cenderung menghabiskan waktu di internet dalam kisaran 6 hingga 10 jam mungkin memberikan kesempatan bagi siswa untuk terlibat dalam interaksi sosial yang lebih mendalam atau memperoleh dukungan emosional dari lingkungan online mereka.

---

**Keywords:** Self-Compassion, Gender, Media Sosial, Akses Internet.

Corresponding author: Yuda Syahputra, yudas.syahputra@unindra.ac.id, Jakarta, and Indonesia

 This work is licensed under a CC-BY-NC

---

### Introduction

Dalam era digital yang semakin maju, akses internet dan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari bagi masyarakat di berbagai belahan dunia (Sesva et al., 2022). Self-compassion di era digital menjadi penting untuk dipelajari karena dapat membantu individu menghadapi permasalahan dan perubahan dalam diri, cara individu berinteraksi dengan internet dan media sosial serta bagaimana hal ini dapat memengaruhi aspek psikologis, seperti self-compassion atau kasih sayang terhadap diri sendiri (Bluth et al., 2017; Mahmudah & Rahayu, 2020).

Self-compassion merujuk pada sikap belas kasihan, pengertian, dan dukungan yang ditunjukkan seseorang terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan, kegagalan, atau ketidaksempurnaan (Neff, 2003a). Konsep ini diperkenalkan oleh (Neff, 2003a) sebagai alternatif untuk mengatasi kritik diri yang berlebihan dan sikap keras terhadap diri sendiri yang seringkali dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi. Sebaliknya, self-compassion

menawarkan cara untuk memperlakukan diri sendiri dengan kelembutan, mirip dengan cara kita memberikan dukungan kepada teman atau orang terkasih ketika mereka mengalami kesulitan.

Konsep self-compassion berbeda dari self-esteem, yang seringkali melibatkan membandingkan kemampuan seseorang dengan orang lain dalam hierarki sosial, sedangkan self-compassion melibatkan hubungan dengan orang lain sebagai penghargaan atas kesetaraan pijakan seseorang dalam kondisi manusia (Neff & McGehee, 2010). Selain itu, Self-compassion diakui secara luas sebagai mekanisme yang bermanfaat untuk mengelola stres dan kesulitan. Akibatnya, masuk akal bahwa Self-compassion dapat menunjukkan hubungan dengan metode koping konstruktif lain yang sebanding, seperti penilaian ulang, pemecahan masalah, dan penerimaan (Allen & Leary, 2010).

Self-compassion mencakup karakteristik disposisional dan proses kognitif-emosional, dimana individu menumbuhkan dan mengarahkan belas kasih terhadap diri mereka sendiri dalam menghadapi tekanan emosional. Konstruk (Neff, 2003a) terdiri dari tiga dimensi yang saling terkait: 1) Self-compassion melibatkan secara aktif menumbuhkan rasa kepedulian dan kehangatan terhadap diri sendiri. 2) Mengenali kemanusiaan kita bersama melibatkan pengakuan keberadaan emosi manusia universal yang kita semua temui selama masa-masa sulit, sehingga membangun hubungan yang mendalam dengan orang lain. 3) Mindfulness mengacu pada kapasitas untuk dengan penuh perhatian mengamati pengalaman saat ini seseorang sambil menjaga keseimbangan emosional. Dengan melakukan tindakan menenangkan diri, konsep kebaikan diri secara efektif mengatasi tekanan emosional spesifik yang terkait dengan gejala internalisasi, seperti depresi dan kecemasan.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa tingkat self-compassion yang tinggi dapat berkontribusi pada kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Pyszkowska & Rönnlund, 2021). Individu yang memiliki self-compassion yang kuat cenderung lebih adaptif dalam mengatasi stres, memiliki tingkat depresi yang lebih rendah, dan mengalami tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Namun, belum banyak penelitian yang secara khusus mengeksplorasi hubungan antara self-compassion, gender, dan penggunaan internet serta media sosial (Eriksson et al., 2018; Mitropoulou et al., 2022; Pyszkowska & Rönnlund, 2021).

Peran gender dalam pengalaman online dapat memainkan peranan penting dalam membentuk interaksi seseorang dengan teknologi dan media sosial. Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa perempuan dan laki-laki cenderung memiliki preferensi dan pola penggunaan yang berbeda dalam hal akses internet dan media sosial (Ferrari et al., 2022). Selain itu, budaya online juga dapat mempengaruhi cara individu berinteraksi dengan konten dan komunitas di platform digital.

Penelitian yang menggabungkan self-compassion, gender, akses internet perhari, dan jumlah akun media sosial yang digunakan menjadi penting untuk lebih memahami bagaimana penggunaan internet dapat berbeda antara kelompok gender tertentu dan bagaimana hal ini dapat berdampak pada self-compassion individu. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi dan kebijakan yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan kesehatan mental dan emosional berbasis gender dalam lingkungan digital (Eriksson et al., 2018; Mitropoulou et al., 2022). Studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa perempuan dan laki-laki cenderung memiliki preferensi dan pola penggunaan yang berbeda dalam hal akses internet dan media sosial (Ferrari et al., 2022). Namun, belum banyak penelitian yang secara khusus mengeksplorasi self-compassion, gender, penggunaan internet dan media sosial. Studi ini disesuaikan untuk mengisi kesenjangan dari studi sebelumnya tentang self-compassion, gender, penggunaan internet dan media sosial, dan studi ini menguji perbedaan self-compassion berdasarkan gender, penggunaan media sosial (akses internet perhari dan jumlah akun social media).

## Method

Metode penelitian menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, sampel 240 siswa yang diambil secara random sampling menggunakan bantuan google form yang disebar menggunakan Whatshap dan disertakan juga lembar informend consent, menggunakan skala self-compassion, dan teknik analisis menggunakan deskriptif dan analisis rasch racking.

## Result *[this is formatted as Heading Level 2]*

### 1. Uji Deskriptif *Self-Compassion* Siswa

**Tabel 1.** Hasil Deskriptif *Self-Compassion* (n = 240)

	Skor
Mean	87,8
Std. Error of Mean	0,8
Median	89
Mode	90
Std. Deviation	12,2
Variance	147,9
Skewness	-0,5
Std. Error of Skewness	0,2
Kurtosis	1,2
Std. Error of Kurtosis	0,3
Range	76
Minimum	42
Maximum	118

**Tabel 2.** Hasil Kategorisasi *Self-Compassion* (item 26; n = 240)

Kategori	Skor	F	%
Sangat Tinggi	$\geq 111$	8	3,3
Tinggi	90 - 110	108	45
Sedang	69 - 89	111	46,3
Rendah	48 - 68	11	4,6
Sangat Rendah	$\leq 47$	2	0,83
<b>total</b>		<b>202</b>	<b>100</b>

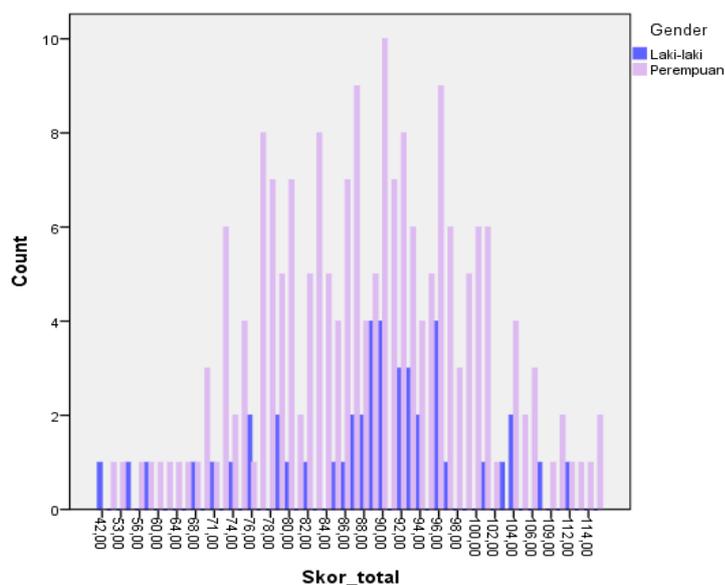
Pada hasil uji deskriptif terlihat nilai sentral tendensi pada data self-compassion adalah  $M = 87,8$ ;  $Md = 89$ ;  $Mode = 90$  (Tabel 1). Kecenderungan Skor self-compassion siswa berada pada skor adalah 90 dan sebaran data FoMO sebesar 12,2. Nilai skewness menunjukkan nilai negatif -0,05 artinya sebagian besar data cenderung miring ke sisi kanan kurva. Berdasarkan hasil kategorisasi menunjukkan self-compassion siswa berada pada kategori sedang dengan nilai persentase 46,3% artinya self-compassion siswa berada pada tingkat sedang (Tabel 2).

2. Uji deskriptif *Self-Compassion* berdasarkan Gender**Tabel 3.** Hasil Uji Deskriptif *Self-Compassion* Berdasarkan Gender

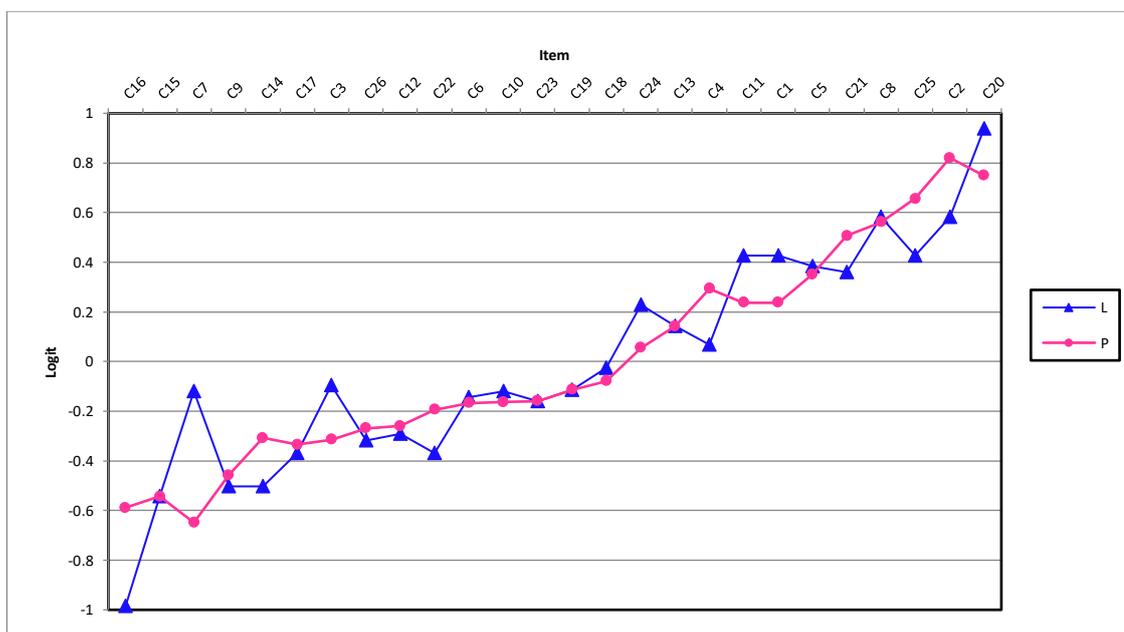
Gender	Analisis	Statistik	
Laki-laki	n	45	
	Mean	87,4	
	Median	90	
	Variance	180,5	
	Std. Deviation	13,4	
	Minimum	42	
	Maximum	112	
	Range	70	
	Interquartile Range	14	
	Skewness	-1,3	
	Kurtosis	2,6	
	Perempuan	n	195
		Mean	87,9
Median		89	
Variance		141,2	
Std. Deviation		11,9	
Minimum		47	
Maximum		118	
Range		71	
Interquartile Range		16	
Skewness		-0,3	
Kurtosis		0,7	

Data *self-compassion* menunjukkan perempuan ( $n = 195$ ) lebih dominan mengisi skala dibandingkan laki-laki ( $n = 45$ ; tabel 3). Berdasarkan kondisi *self-compassion* dari nilai rata-rata, laki-laki ( $M = 87,4$ ) sedikit lebih rendah *self-compassion* dibandingkan perempuan ( $M = 87,9$ ). Kondisi ini diperkuat dengan gambar sebaran data *self-compassion* siswa laki-laki dan perempuan, pada gambar 1 memperlihatkan perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki dan sebaran data Perempuan tampak lebih banyak dibandingkan laki-laki.

Dalam analisis gambar sebaran data *self-compassion* siswa laki-laki dan perempuan, terlihat adanya perbedaan yang menarik. Data tersebut menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi daripada laki-laki (Gambar 1). Ini menunjukkan bahwa siswa perempuan mungkin lebih mampu untuk bersikap lebih lembut dan empatik terhadap diri mereka sendiri dalam menghadapi tantangan dan kesulitan. Untuk memperjelas perbedaan *self-compassion* siswa laki-laki dan Perempuan, penelitian ini juga menganalisis item respon yang dikerjakan pada skala *self-compassion* (gambar 2).



Gambar 1. Sebaran Data *Self-Compassion* Berdasarkan Gender



Gambar 2. Analisis Item Respon Siswa pada Skala *Self-Compassion* Berdasarkan Gender  
Penjelasan kode = L (laki-laki); P (Perempuan)

Hasil analisis menunjukkan bahwa C16 (Ketika mengevaluasi aspek-aspek diri yang tidak disukai, saya cenderung melakukan introspeksi) merupakan butir yang paling disetujui oleh siswa, sementara C20 (Saya cenderung terbawa perasaan ketika menghadapi sesuatu yang membuat kesal) merupakan butir yang paling sulit disetujui. Secara keseluruhan, perempuan (kode P) lebih cenderung menunjukkan sikap yang lebih lembut dan empatik terhadap diri

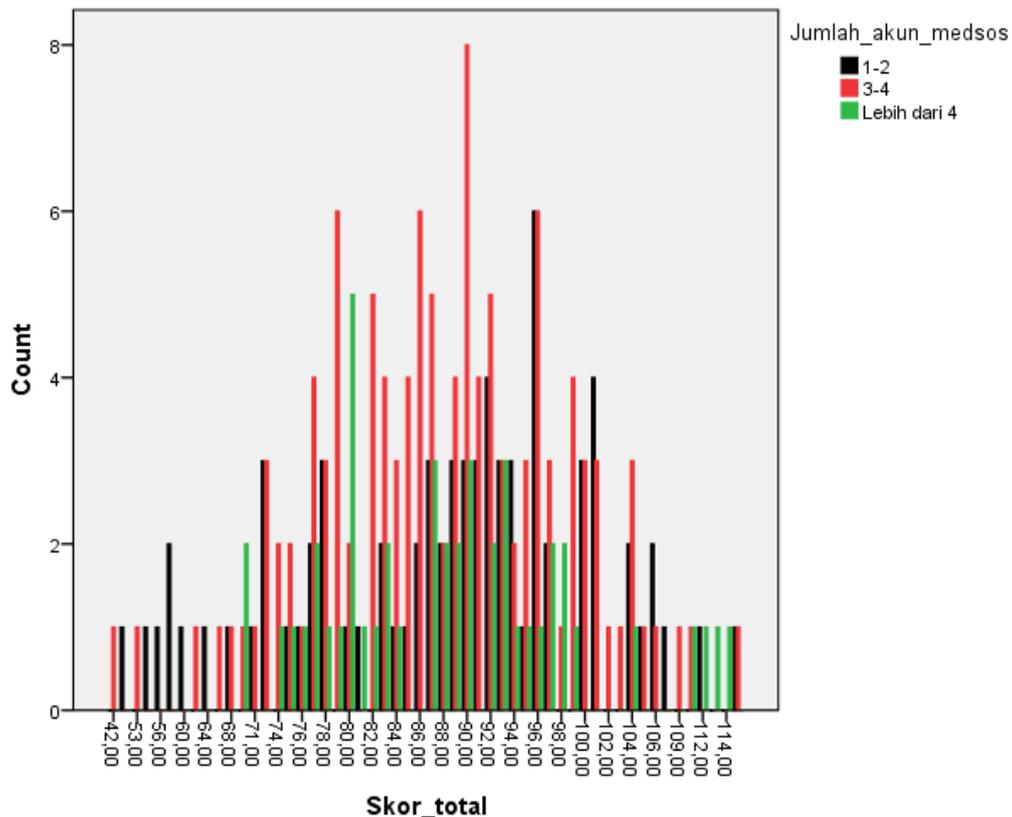
mereka dalam menjawab skala self-compassion daripada laki-laki (kode L). Analisis respon item menunjukkan bahwa perempuan memberikan respon lebih tinggi pada 13 item (C16, 15, 9, 14, 17, 26, 12, 22, 13, 4, 21, 25, dan C2) dalam skala self-compassion (lihat gambar 2).

### 3. Uji deskriptif self-compassion berdasarkan jumlah akun media sosial

**Tabel 4.** Hasil Uji Deskriptif *Self-Compassion* Berdasarkan Jumlah Akun Media Sosial

<b>Jumlah akun medsos</b>		<b>Statistik</b>
1-2	n	75
	Mean	87,6
	Median	90
	Variance	197,1
	Std. Deviation	14
	Minimum	47
	Maximum	118
	Range	71
	Interquartile Range	18
	Skewness	-0,8
3-4	Kurtosis	0,6
	n	118
	Mean	87,6
	Median	88,5
	Variance	129,9
	Std. Deviation	11,4
	Minimum	42
	Maximum	118
	Range	76
	Interquartile Range	16
Lebih dari 4	Skewness	-0,6
	Kurtosis	2
	n	47
	Mean	88,6
	Median	88
	Variance	120,2
	Std. Deviation	11
	Minimum	69
	Maximum	114
	Range	45
Interquartile Range	15	
Skewness	0,6	
Kurtosis	0,1	

Penyajian data pada Tabel 4 mengindikasikan bahwa mayoritas siswa ( $n=118$ ) yang mengisi skala self-compassion cenderung menggunakan 3 hingga 4 akun media sosial. Rata-rata jumlah akun media sosial yang digunakan oleh siswa-siswa tersebut adalah sekitar 87,6. Hal ini menggambarkan kecenderungan sebagian besar siswa untuk memiliki keterlibatan yang cukup aktif dalam platform-platform media sosial dengan jumlah akun yang relatif moderat. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 3 tentang sebaran data pada skala self-compassion.



**Gambar 3.** Sebaran Data *Self-Compassion* Berdasarkan Jumlah Akun Media Sosial

Dalam proses analisis gambar sebaran data self-compassion berdasarkan jumlah akun media sosial pada gambar 3, terlihat adanya perbedaan yang menarik dan mencolok antara kategori jumlah akun media sosial yang berbeda. Warna merah yang melambungkan 3 hingga 4 akun media sosial, jelas mendominasi dan menarik perhatian dalam visualisasi data tersebut.

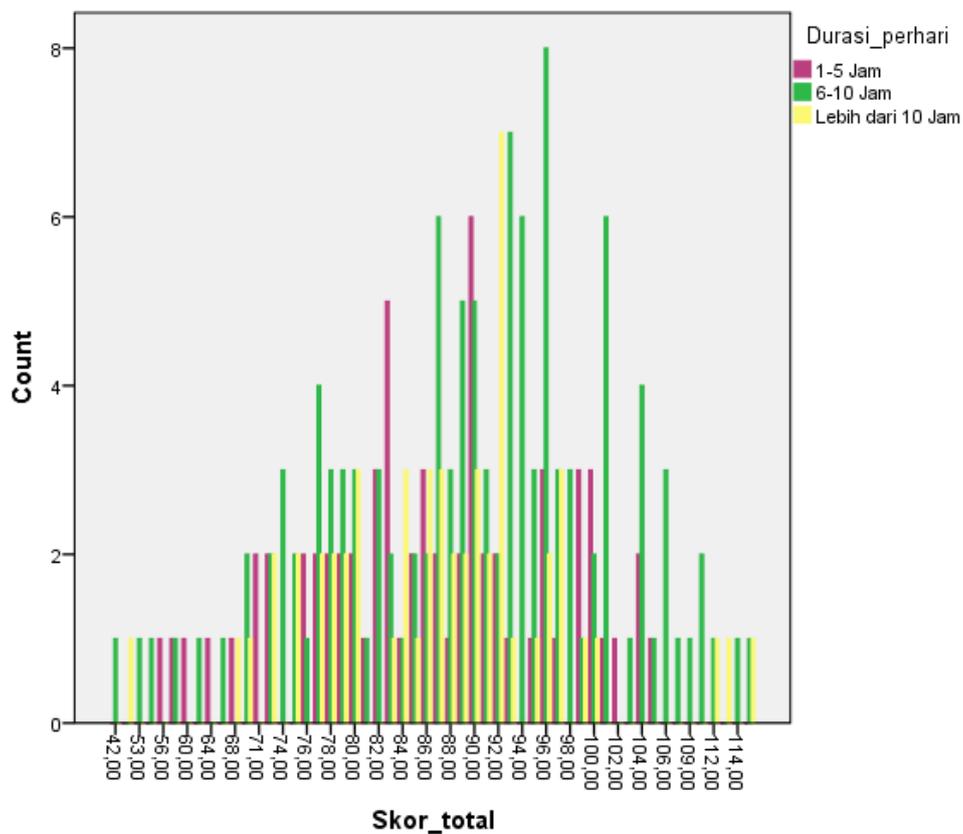
#### 4. Uji deskriptif *Self-Compassion* berdasarkan Akses Internet Perhari

Dari data yang tercatat pada Tabel 5, dapat disimpulkan bahwa siswa yang menghabiskan waktu akses internet sekitar 6 hingga 10 jam per hari cenderung menunjukkan tingkat self-compassion yang lebih tinggi ( $n = 119$ ,  $M = 89,3$ ) dibandingkan dengan siswa yang menggunakan internet dalam rentang waktu 1 hingga 5 jam atau lebih dari 10 jam. Untuk lebih jelas melihat sebaran data self-compassion dapat dilihat pada gambar 4 berikut.

**Tabel 5.** Hasil Uji Deskriptif *Self-Compassion* Berdasarkan Akses Internet Perhari

Durasi perhari		Statistik
1 – 5 Jam	n	66
	Mean	85,8
	Median	86,0
	Variance	124,0
	Std. Deviation	11,1
	Minimum	56,0
	Maximum	105,0
	Range	49,0
	Interquartile Range	14,5
	Skewness	-0,5
	Kurtosis	0,2
6 – 10 Jam	n	119
	Mean	89,3
	Median	91,0
	Variance	166,9
	Std. Deviation	12,9
	Minimum	42,0
	Maximum	118,0
	Range	76,0
	Interquartile Range	16,0
	Skewness	-0,7
	Kurtosis	1,3
Lebih dari 10 Jam	n	55
	Mean	87,1
	Median	88,0
	Variance	130,2
	Std. Deviation	11,4
	Minimum	47,0
	Maximum	118,0
	Range	71,0
	Interquartile Range	12,0
	Skewness	-0,3
	Kurtosis	2,7

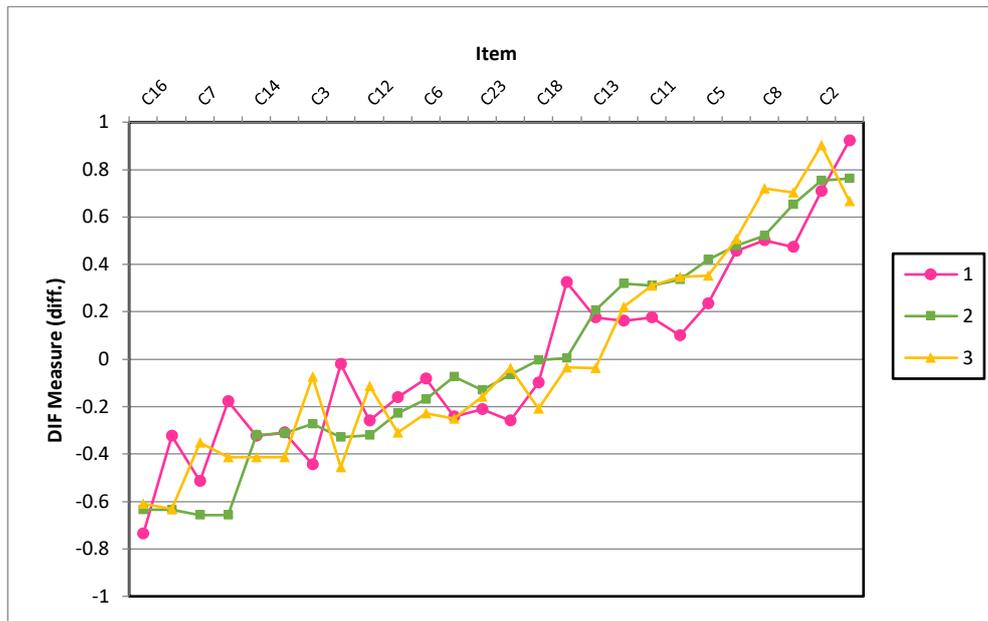
Selain dari kesimpulan yang telah disebutkan sebelumnya, perlu dicermati juga bahwa hasil pada Tabel 5 menunjukkan adanya asosiasi antara durasi akses internet harian dan tingkat self-compassion. Secara khusus, siswa yang menggunakan akses internet selama 6 hingga 10 jam per hari menunjukkan skor self-compassion yang lebih tinggi dibandingkan dengan kedua kelompok lainnya (Gambar 4).



**Gambar 4.** Sebaran Data *Self-Compassion* Berdasarkan Akses Internet Perhari

Salah satu analisis tambahan yang perlu dipertimbangkan adalah faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi hubungan antara durasi akses internet harian dan self-compassion. Misalnya, waktu yang dihabiskan di internet dalam kisaran 6 hingga 10 jam mungkin memberikan kesempatan bagi siswa untuk terlibat dalam interaksi sosial yang lebih mendalam atau memperoleh dukungan emosional dari lingkungan online mereka, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada self-compassion.

Di sisi lain, siswa yang menghabiskan waktu di atas 10 jam per hari mungkin mengalami dampak negatif dari paparan berlebihan terhadap konten yang tidak sehat, perbandingan sosial, atau bahkan perasaan ketergantungan pada platform-media sosial, yang dapat mengurangi tingkat self-compassion mereka.



**Gambar 5.** Analisis Item Respon pada Skala Self-Compassion Berdasarkan Akses Internet Perhari

Penjelasan kode: 1) 1 – 5 Jam; 2) 6 - 10 Jam; 3) > 10 Jam

Dari hasil analisis, terlihat bahwa kelompok siswa yang menghabiskan lebih dari 10 jam akses internet menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam merespons butir self-compassion (Gambar 5). Hal ini mengindikasikan bahwa mereka mungkin memiliki lebih banyak pengalaman dalam berinteraksi sosial secara online atau mendapatkan dukungan emosional yang positif dari lingkungan internet mereka.

## Discussion

Dari hasil penelitian, didapati bahwa self-compassion siswa berada pada kategori sedang dengan persentase nilai sebesar 46,3% (Tabel 2). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat self-compassion yang berada pada tingkat sedang. Analisis lebih lanjut dari hasil penelitian ini juga menyiratkan bahwa siswa perempuan mungkin memiliki kecenderungan yang lebih tinggi dalam menunjukkan sikap yang lembut dan empatik terhadap diri mereka sendiri ketika menghadapi tantangan dan kesulitan. Adanya perbedaan ini dapat dijelaskan oleh sejumlah faktor. Pertama, perbedaan dalam pendekatan sosialisasi antara laki-laki dan perempuan mungkin berperan. Masyarakat sering mengajarkan nilai-nilai dan ekspektasi yang berbeda pada laki-laki dan perempuan. Misalnya, perempuan sering didorong untuk lebih mengutamakan perhatian dan kepedulian terhadap orang lain, termasuk diri mereka sendiri, sehingga mereka lebih cenderung mengembangkan sikap self-compassion.

Selain itu, faktor psikologis dan kognitif juga dapat mempengaruhi perbedaan ini. Perempuan mungkin memiliki kecenderungan alami untuk lebih memahami dan merespons perasaan mereka sendiri dengan lebih terbuka. Hal ini bisa mengarah pada perkembangan self-compassion yang lebih kuat karena mereka mampu mengenali dan menerima perasaan-perasaan mereka dengan lebih baik.

Faktor lingkungan juga bisa berperan. Mungkin saja siswa perempuan mengalami dukungan sosial yang lebih besar dalam lingkungan sekolah atau keluarga, yang dapat mempengaruhi perkembangan self-compassion mereka. Sistem pendukung yang kuat dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi tekanan, yang pada gilirannya dapat mendorong siswa perempuan untuk lebih memelihara sikap yang baik terhadap diri sendiri.

Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok siswa yang menggunakan akses internet lebih dari 10 jam memiliki kemampuan yang lebih baik dalam merespons butir self-compassion. Artinya, mereka cenderung lebih mampu menghadapi aspek-aspek diri yang mungkin tidak disukai dengan lebih bijaksana dan penuh pengertian. Perlu dipertimbangkan bahwa siswa yang menghabiskan banyak waktu di internet mungkin memiliki lebih banyak kesempatan untuk terlibat dalam interaksi sosial secara online (Alyusi, 2019). Hal ini dapat memberi mereka pengalaman interaksi yang lebih mendalam dengan orang lain, dan pada gilirannya, meningkatkan kemampuan untuk memahami dan bersikap empatik terhadap diri sendiri (Ayub, 2022; Prihabida & Tambunan, 2022). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa Self-compassion dapat mengurangi hubungan antara wacana tubuh di media sosial dan ketidakpuasan tubuh (Wang et al., 2020), serta konsumsi konten *fitspiration* dan keinginan untuk menjadi kurus (Seekis et al., 2022) di kalangan mahasiswi muda sarjana. Selain itu, sebuah studi tentang intervensi menunjukkan bahwa wanita yang berpartisipasi dalam lokakarya Self-compassion dan terlibat dalam grup diskusi Facebook menunjukkan penurunan tingkat kecemasan penampilan sosial dan perbandingan penampilan ke atas, serta peningkatan tingkat Self-compassion. Efek ini diamati selama tiga bulan dan ditemukan memiliki ukuran efek yang substansial (Seekis et al., 2020).

Selain itu, lingkungan online juga bisa menjadi tempat di mana siswa mendapatkan dukungan emosional dari teman-teman atau komunitas yang sebanding. Dukungan ini dapat berperan penting dalam meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan emosional, yang pada akhirnya memengaruhi respon mereka terhadap pertanyaan dalam skala self-compassion. Self-compassion adalah sikap diri yang positif yang membantu individu menavigasi pengalaman hidup yang sulit (Neff, 2003a). Seperti yang dikemukakan (Neff, 2003b), konsep tersebut memerlukan keterlibatan dalam Self-compassion dan empati alih-alih terlibat dalam kritik diri; mengakui bahwa penderitaan berfungsi sebagai kekuatan pemersatu daripada sumber keterasingan; dan memupuk kesadaran penuh akan penderitaan kita sambil mempertahankan rasa keseimbangan, daripada terlalu teridentifikasi dengannya. Penelitian telah menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat Self-compassion yang tinggi cenderung mengalami tingkat kesedihan dan kecemasan yang lebih rendah (MacBeth & Gumley, 2012; Marsh et al., 2018). Selain itu, intervensi yang ditujukan untuk menumbuhkan rasa Self-compassion telah menunjukkan potensi hubungan kausal dengan hasil positif ini (Wilson et al., 2019). Self-compassion telah diidentifikasi memiliki peran pengaturan diri, karena membantu dalam pengaturan emosi (Krieger et al., 2013). Selain itu, ini berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap dampak negatif dari pengalaman stres, keyakinan maladaptif, dan pemikiran negatif terkait diri sendiri pada hasil kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Lathren et al., 2019; Phillips et al., 2018; Podina et al., 2015).

Self-compassion memiliki potensi untuk meningkatkan penerimaan diri di antara individu yang menganggap hidup mereka sebagai hal biasa atau tidak produktif dibandingkan dengan kehidupan glamor yang sering digambarkan dalam postingan pengguna lain. Selain itu, ia memiliki kapasitas untuk meredakan reaksi emosional negatif yang dipicu oleh perbandingan semacam itu atau dengan menghadapi posisi yang menyusahakan atau sulit. Selain itu, penerapan terapi self-compassion telah menunjukkan kemanjuran dalam mengurangi gejala yang terkait dengan kecanduan zat, menunjukkan bahwa itu juga bermanfaat dalam mengatasi kecanduan media sosial (Held et al., 2018). Ada kelangkaan penelitian yang menyelidiki korelasi antara pemanfaatan media sosial dan rasa sayang diri, dengan sebagian besar penelitian yang ada sebagian besar berkonsentrasi pada domain citra tubuh.

Modica (2019), mengungkapkan bahwa individu yang menunjukkan tingkat Self-compassion yang tinggi di platform media sosial kurang suka terlibat dalam perbandingan berbasis penampilan dengan pengguna lain. Selain itu, Lonergan et al. (2019) menemukan bahwa orang-orang ini cenderung mengubah selfie mereka secara digital sebelum membagikannya dan mencurahkan lebih sedikit waktu untuk proses pemilihan selfie mana yang akan dikirim. Namun demikian, penelitian lain (Modica, 2019; Wang et al., 2020) telah melaporkan hubungan yang tidak signifikan antara Self-compassion dan variabel seperti intensitas penggunaan, aktivitas terkait foto, dan mendiskusikan citra tubuh di media sosial. Studi tersebut dilakukan oleh beberapa peneliti (Lonergan et al., 2019; Modica, 2019; Wang et al., 2020) menemukan bahwa hubungan positif antara body talk online dan rasa malu pada tubuh (emosi negatif) dan hasil ini tidak terbukti di antara peserta dengan self-compassion yang tinggi.

Namun, meskipun hasil ini menunjukkan hubungan antara penggunaan internet yang lebih lama dengan kemampuan merespons self-compassion yang lebih baik, perlu diingat bahwa tidak ada korelasi sebab-akibat yang dapat disimpulkan dari data ini. Terlalu banyak waktu yang dihabiskan di internet juga dapat berpotensi menyebabkan dampak negative (Sesva et al., 2022; Syahputra et al., 2022), seperti isolasi sosial, stres, atau gangguan tidur, yang dapat berpengaruh pada self-compassion (Akin & Akin, 2015; Iskender, 2009) dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Temuan penelitian ini memiliki beberapa implikasi yang relevan. Pertama, pemahaman tentang tingkat self-compassion siswa dapat memberikan wawasan bagi para pendidik, guru, dan orang tua tentang kondisi kesejahteraan psikologis siswa di era digital ini. Dengan menyadari tingkat self-compassion yang ada, langkah-langkah dapat diambil untuk mendukung dan meningkatkan kesehatan mental dan emosional siswa. Kedua, pemahaman tentang perbedaan gender dalam self-compassion juga dapat membantu dalam merancang pendekatan pendidikan yang lebih inklusif dan sensitif terhadap perbedaan individual dalam mengatasi tantangan hidup. Pendidikan yang memperhatikan aspek psikologis dan emosional individu dapat membantu menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih baik.

## Conclusion

Penelitian ini menemukan bahwa tingkat self-compassion siswa berada pada kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 46,3%, mengindikasikan bahwa self-compassion siswa secara umum berada pada tingkat sedang. Selain itu, temuan menunjukkan bahwa siswa perempuan cenderung memiliki tingkat self-compassion yang lebih tinggi daripada laki-laki (Gambar 1). Hal ini menandakan bahwa siswa perempuan mungkin lebih mampu untuk mengasah sikap belas kasih dan empati terhadap diri mereka sendiri dalam menghadapi tantangan dan kesulitan.

Temuan lainnya menunjukkan bahwa siswa yang tinggi self-compassion cenderung menghabiskan waktu di internet dalam kisaran 6 hingga 10 jam mungkin memberikan kesempatan bagi siswa untuk terlibat dalam interaksi sosial yang lebih mendalam atau memperoleh dukungan emosional dari lingkungan online mereka. Interaksi sosial positif dan dukungan dari lingkungan online ini, pada gilirannya, dapat berkontribusi pada peningkatan tingkat self-compassion siswa. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi para pendidik, guru, dan orang tua tentang kondisi kesejahteraan psikologis siswa di era digital ini. Dengan menyadari tingkat self-compassion yang ada, langkah-langkah dapat diambil untuk mendukung dan meningkatkan kesehatan mental dan emosional siswa.

Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk menggali lebih dalam tentang faktor-faktor lain yang berkontribusi pada tingkat self-compassion siswa dalam era digital ini. Dengan pemahaman yang lebih komprehensif tentang aspek-aspek yang memengaruhi self-compassion,

kita dapat mengidentifikasi lebih banyak upaya dan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa dalam lingkungan digital yang terus berkembang.

### References

- Akin, A., & Akin, U. (2015). Self-compassion as a predictor of social safeness in Turkish university students. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 43–49.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118.
- Alyusi, S. D. (2019). *Media sosial: Interaksi, identitas dan modal sosial*. Prenada Media.
- Ayub, M. (2022). Dampak Sosial Media Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja: Kajian Sistematis. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 7(1).
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840–853.
- Eriksson, T., Germundsjö, L., Åström, E., & Rönnlund, M. (2018). Mindful Self-Compassion Training Reduces Stress and Burnout Symptoms Among Practicing Psychologists: A Randomized Controlled Trial of a Brief Web-Based Intervention. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 9). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.02340>
- Ferrari, M., Beath, A., Einstein, D. A., Yap, K., & Hunt, C. (2022). Gender differences in self-compassion: a latent profile analysis of compassionate and uncompassionate self-relating in a large adolescent sample. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03408-0>
- Held, P., Owens, G. P., Thomas, E. A., White, B. A., & Anderson, S. E. (2018). A pilot study of brief self-compassion training with individuals in substance use disorder treatment. *Traumatology*, 24(3), 219.
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(5), 711–720.
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501–513.
- Lathren, C., Bluth, K., & Park, J. (2019). Adolescent self-compassion moderates the relationship between perceived stress and internalizing symptoms. *Personality and Individual Differences*, 143, 36–41.
- Lonergan, A. R., Bussey, K., Mond, J., Brown, O., Griffiths, S., Murray, S. B., & Mitchison, D. (2019). Me, my selfie, and I: The relationship between editing and posting selfies and body dissatisfaction in men and women. *Body Image*, 28, 39–43.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552.
- Mahmudah, S. M., & Rahayu, M. (2020). Pengelolaan konten media sosial korporat pada instagram sebuah pusat perbelanjaan. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 2(1), 1–9.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 1011–1027.
- Mitropoulou, E. M., Karagianni, M., & Thomadakis, C. (2022). Social Media Addiction, Self-Compassion, and Psychological Well-Being: A Structural Equation Model. *Alpha Psychiatry*, 23(6), 298–304. <https://doi.org/10.5152/alphapsychiatry.2022.22957>

- Modica, C. (2019). Facebook, body esteem, and body surveillance in adult women: The moderating role of self-compassion and appearance-contingent self-worth. *Body Image*, 29, 17–30.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240.
- Phillips, W. J., Hine, D. W., & Marks, A. D. G. (2018). Self-compassion moderates the predictive effects of implicit cognitions on subjective well-being. *Stress and Health*, 34(1), 143–151.
- Podina, I., Jucan, A., & David, D. (2015). Self-compassion: A buffer in the pathway from maladaptive beliefs to depression. An exploratory study. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 15(1).
- Prihabida, A. D., & Tambunan, S. M. G. (2022). Twitter, Please do Your Magic: Amplifikasi Empati di Media Sosial. *Metahumaniora*, 12(3).
- Pyszkowska, A., & Rönnlund, M. (2021). Psychological Flexibility and Self-Compassion as Predictors of Well-Being: Mediating Role of a Balanced Time Perspective . In *Frontiers in Psychology* (Vol. 12). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.671746>
- Seekis, V., Bradley, G. L., & Duffy, A. L. (2020). Appearance-related social networking sites and body image in young women: Testing an objectification-social comparison model. *Psychology of Women Quarterly*, 44(3), 377–392.
- Seekis, V., Bradley, G. L., & Duffy, A. L. (2022). How is trait self-compassion used during appearance-related distress by late adolescents and emerging adults with positive or negative body image? A qualitative study. *Journal of Adolescent Research*, 37(6), 805–840.
- Sesva, M., Syahputra, Y., & Erwinda, L. (2022). Predicting Social Media Addiction in Adolescent with Narcistic Variables: Predicting Social Media Addiction in Adolescent with Narcistic Variables. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(2), 13–20.
- Syahputra, Y., Ifdil, I., Hafni, M., Solihatun, S., Oktara, T. W., & Erwinda, L. (2022). Narcissism and Social Media Addiction: Gender, Social Demographics, and Social Media Use. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 7(2).
- Wang, Y., Wang, X., Yang, J., Zeng, P., & Lei, L. (2020). Body talk on social networking sites, body surveillance, and body shame among young adults: The roles of self-compassion and gender. *Sex Roles*, 82, 731–742.
- Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. Y. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 10, 979–995.