

# Hubungan Antara *Self-Compassion* Dengan Student Well Being Siswa Di Smkn X Kota Bekasi

Yola Nurhalizah Dwianing<sup>1</sup>, Yulia Fitriani<sup>2</sup>, Yuarini Wahyu Pertiwi<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Korespondensi: e-mail: [201810515033@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:201810515033@mhs.ubharajaya.ac.id)

Submitted: 08/06/2025; Accepted: 14/07/2025

---

## Abstract

*This study aims to examine the relationship between Self-Compassion and Student Well-Being among 10th-grade students at SMKN X in Bekasi City. Self-Compassion refers to a kind and understanding attitude toward oneself in times of difficulty, comprising three key components: self-kindness, common humanity, and mindfulness. Meanwhile, Student Well-Being encompasses psychological, social, and academic aspects that enable students to function optimally within the school environment. This research employed a correlational quantitative method with a total of 116 students selected using a cluster sampling technique. The instruments used were a Self-Compassion scale based on Neff's (2011) theory and a Student Well-Being scale based on Fraillon's (2004) framework. Data analysis using the JASP software revealed a positive and significant relationship between Self-Compassion and student well-being. These findings suggest that higher levels of Self-Compassion are associated with greater well-being in school settings. This study is expected to serve as a foundation for the development of psychological interventions in educational environments that support students' mental health.*

**Keywords:** *self-compassion, student well-being, vocational school students, psychological well-being.*

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Student Well-Being* pada siswa kelas X di SMKN X Kota Bekasi. *Self-Compassion* merujuk pada sikap belas kasih terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan, yang terdiri dari tiga aspek utama, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Sementara itu, *Student Well-Being* mencakup kesejahteraan siswa secara psikologis, sosial, dan akademik yang memungkinkan mereka untuk berfungsi secara optimal di lingkungan sekolah. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 116 siswa yang dipilih melalui teknik cluster sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Self-Compassion* berdasarkan teori Neff (2011) dan skala *Student Well-Being* berdasarkan teori Fraillon (2004). Hasil analisis data menggunakan software JASP menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Self-Compassion* dan student well-being. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat belas kasih diri yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan yang mereka rasakan di sekolah. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi psikologis di lingkungan pendidikan yang mendukung kesehatan mental siswa.

**Kata kunci:** self-compassion, student well-being, siswa SMK, kesejahteraan psikologis.

## **Pendahuluan**

*Student Well-Being* mengacu pada kondisi di mana siswa merasa nyaman berada di lingkungan sekolah, memiliki kepuasan terhadap diri sendiri, dan mampu berinteraksi dengan orang lain secara positif. Kondisi ini juga ditandai dengan respons emosional yang stabil sesuai dengan situasi yang dihadapi, serta ketiadaan masalah seperti depresi, kecemasan, atau perilaku menyimpang. Selain itu, siswa yang memiliki well-being cenderung aktif terlibat dalam komunitas sekolah. Konsep ini tidak dapat dipisahkan dari peran sekolah sebagai agen perubahan yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan siswa (Fraillon, 2004). *Student Well-Being* adalah konsep multi-dimensi yang muncul ketika individu berinteraksi dengan orang lain, dengan lingkungannya, serta kondisi dan keadaan dimana hidup mereka berkembang (Soutter et al., 2014).

Menurut Suhendra et al., (2023) menyampaikan bahwa *Student Well-Being* atau kesejahteraan siswa merupakan sesuatu yang dicita-citakan oleh setiap siswa. Siswa merasa nyaman, betah di sekolah, dan mampu mengekspresikan minat, bakat, dan keterampilan yang dimilikinya. Melalui *Student Well-Being* siswa dapat menilai dan merasakan kondisi yang ada di sekolah. Siswa juga merasa bahagia dalam mengikuti kegiatan belajar-mengajar sehingga pembelajaran menjadi efektif dan bermakna. *Student Well-Being* merujuk pada sejauh mana siswa dapat berfungsi secara efektif, baik dalam aktivitas belajar maupun saat berinteraksi dengan orang lain (Fraillon, 2004).

Selain itu, *Student Well-Being* juga didefinisikan sebagai kondisi yang memberikan kesenangan bagi siswa selama proses pembelajaran (Zahro, 2021) *Student Well-Being* mengambil peran utama dalam pembelajaran dan mempengaruhi optimalisasi fungsi siswa di sekolah. Pengukuran *Student Well-Being* dengan menggunakan indikator dan instrumen yang tepat merupakan langkah strategis untuk mengetahui apakah sekolah telah melaksanakan tugasnya dengan baik. Di dunia pendidikan, *Student Well-Being* menjadi penting karena sekolah bukan halnya tentang pencapaian prestasi siswa melainkan juga bagaimana mewujudkan well-being anak secara utuh, (Safarina et al., 2023) juga menjelaskan adaptasi merupakan suatu hal yang lumrah bagi setiap individu dalam masyarakat untuk menyikapinya perubahan yang terjadi di sekitarnya. Siswa yang memiliki derajat well-being yang tinggi, cenderung memiliki prestasia akademik yang lebih tinggi, kesejahteraan mental yang lebih baik, lebih prososial serta bertanggung jawab.

*Student Well-Being* adalah konsep multi-dimensi yang muncul ketika individu berinteraksi dengan orang lain, dengan lingkungannya, serta kondisi dan keadaan dimana hidup mereka berkembang (Soutter et al., 2014).

Kesejahteraan siswa ini tercermin melalui perilaku positif, seperti merasa senang dan bahagia selama mengikuti pembelajaran di kelas (Soutter et al., 2014). Beberapa faktor yang erat kaitannya dengan *Student Well-Being* meliputi kondisi fisik sekolah, seperti rasa aman dan efisiensi layanan; hubungan sosial antara anggota komunitas sekolah; kesempatan belajar yang

tersedia; serta kondisi kesehatan siswa (Konu & Rimpelä, 2002). Sejalan dengan Penelitian Noble & Mcgrath (2016) menyampaikan bahwa Istilah kesejahteraan siswa yang optimal diharapkan dapat digunakan untuk menentukan tingkat kesejahteraan yang paling mungkin mengarah pada hasil siswa yang positif. Dimasukkannya istilah 'keadaan berkelanjutan mencerminkan bahwa kesejahteraan adalah kondisi mental atau emosional yang relatif konsisten yang dipertahankan sepanjang waktu. Suasana hati, sikap, dan hubungan yang sangat positif di sekolah menyoroti bahwa siswa dengan pengalaman kesejahteraan yang optimal terutama memiliki perasaan positif tentang berada di sekolah dan bahwa hubungan mereka dengan teman sebaya dan guru menimbulkan rasa kepuasan dan dukungan sosial.

Selain itu, *Student Well-Being* mencakup aspek-aspek seperti hubungan sosial dan persahabatan, peran sosial, karakteristik kepribadian, serta kemampuan kontrol diri (Mulia Siagian et al., 2024). Hal ini juga mencerminkan karakter positif, perilaku baik, hubungan harmonis dengan teman sebaya maupun guru, serta kepuasan siswa terhadap pengalaman belajar di sekolah (Muharom & Fikriyati, 2022) Perubahan yang signifikan terjadi pada masa remaja, dimana lingkungan sosialnya berkembang ke seluruh sekolah daripada ruang kelas. Para remaja berinteraksi dengan guru dan teman sebaya dengan berbagai latar belakang dan minat yang lebih luas (Santrock, 2007).

Dalam pandangan Seligman (2011), well-being adalah sebuah kesatuan dari berbagai elemen sedangkan happiness adalah sebuah konsep tunggal. Well-being adalah sebuah kesatuan yang terdiri dari beberapa elemen yang bisa diukur dimana masing-masing elemen adalah konsep tunggal dan setiap elemen memberikan kontribusi pada well-being, tetapi tidak ada satu pun elemen yang benar-benar menjelaskan well-being sehingga terdapatnya seluruh elemen yang berkontribusi menjadi suatu keharusan agar well-being dapat diukur. Siswa yang mengalami ketidaksejahteraan di sekolah cenderung lebih rentan terhadap berbagai permasalahan yang ada, yang dapat mengindikasikan bahwa mereka yang memiliki kesehatan mental yang kurang baik atau tidak mencapai hasil akademik yang optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki. Pencapaian akademik siswa ditandai dengan usaha yang mereka dalam menyelesaikan berbagai tugas yang diberikan, serta upaya untuk menghindari kegagalan dalam pelaksanaannya. Namun, beban tugas yang berlebihan, tuntutan yang tinggi dan keterbatasan dalam keterampilan mengatasi masalah dapat mengakibatkan beberapa siswa kesulitan beradaptasi yang dapat menyebabkan kecemasan terutama dalam konteks akademik (Hemasti et al., 2023).

Kesejahteraan siswa di lingkungan sekolah merupakan aspek yang sangat penting dalam mendukung proses pembelajaran dan perkembangan individu secara keseluruhan. Menurut Perez-Blasco et al (2016), kesejahteraan psikologis mencakup dimensi emosional, sosial, dan akademis yang saling berhubungan. Dalam konteks pendidikan, siswa sering kali mengalami berbagai tekanan, baik dari lingkungan sosial, tuntutan akademik, maupun ekspektasi dari orang tua. Kesuksesan seorang siswa dalam belajar di sekolah itu dipengaruhi oleh banyak hal, baik dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungan sekitarnya. Menurut (Slameto, 2010),

faktor dari dalam diri siswa (internal) bisa berupa kondisi fisik seperti kesehatan, kelelahan, dan juga aspek psikologis. Sementara itu, faktor dari luar (eksternal) meliputi lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Salah satu aspek psikologis yang berperan penting adalah student wellbeing atau kesejahteraan siswa. Karena itu, bisa dibilang student wellbeing adalah salah satu faktor yang menentukan keberhasilan siswa dalam menjalani pendidikan di sekolah.

Menurut (Tian et al., 2022) bahwa kesejahteraan siswa disekolah berkaitan dengan berbagai faktor penting. Misalnya, siswa yang memiliki *Student Well-Being* tinggi terhadap sekolah (school belonging) yang lebih kuat, lebih aktif terlibat dalam kegiatan akademik, serta meraih prestasi yang lebih baik. Sebaliknya siswa yang memiliki *Student Well-Being* yang rendah, sering mengalami masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi, serta menunjukkan perilaku menyimpang seperti melanggar aturan atau bersikap agresif

Sejalan dengan (Wijayanti & Sulistiobudi, 2018) Menegaskan bahwa sangat penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat mendukung kesejahteraan mereka. Tekanan ini dapat mengakibatkan stres, kecemasan, dan berbagai masalah kesehatan mental. Sama halnya dengan Hubungan guru-murid merupakan bagian dari loving yang menjelaskan bagaimana kepuasan siswa terhadap relasi yang terjalin dengan guru mereka. Ketika siswa menemukan kesulitan dalam belajar, maka bantuan dan keterbukaan dari para guru akan membuat siswa menjadi lebih puas terhadap kehidupan sekolahnya. Dan juga Fasilitas pendidikan adalah hal penting yang harus diperhatikan oleh pengelola pendidikan. Salah satu faktor yang menentukan apakah sistem pendidikan berjalan dengan baik adalah sarana dan prasarana pendidikan. Secara umum, sarana pendidikan mencakup semua fasilitas yang secara langsung dipergunakan dan membantu proses pembelajaran, seperti gedung, ruang belajar, alat-alat atau media pendidikan, meja, kursi, dan sebagainya (Bararah, 2020).

Berita ini mengenai Perilaku bullying yang di tulis oleh Seff (2019), perilaku bullying di sekolah menyebabkan dampak serius terhadap kesejahteraan siswa, seperti depresi, penurunan rasa percaya diri, dan isolasi sosial, yang pada akhirnya mengarah pada penurunan prestasi akademik. Bullying sepertinya sudah menjamur dikalangan anak sekolah. Baik antar teman, kakak kelas dan adik kelas, bahkan guru sekalipun tidak terlepas dari perilaku bullying ini. Menyikapi fenomena ini terdapat beberapa pendapat dari para siswa terkait hal ini. Salah satunya adalah Muhammad Riduan dari kelas XI A TKJ yang sering melihat, mendengar bahkan mengalami perilaku bullying. Menurut Riduan, Bullying awalnya didasari atas saling olok mengolok, bercanda. Tetapi lama kelamaan menjadi frontal bahkan sudah mulai rasis dan mengandung SARA. Akhirnya menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan dan tak terduga seperti penindasan, pengeroyokan, pemukulan dan hal-hal yang merusak psikis atau mental seseorang. Berita ini menekankan bahwa bullying tidak hanya merusak kesehatan mental siswa tetapi juga dapat berdampak pada prestasi belajar mereka. dan mengingatkan pentingnya pencegahan bullying untuk menghindari dampak negatif pada kesejahteraan siswa

Berita yang ditulis Ihda Fadila (2023) melalui berita Hello Sehat, Kesejahteraan siswa (student well-being) memiliki peran penting dalam menentukan perilaku dan prestasi akademik

mereka. Beberapa penelitian telah menyoroti dampak negatif dari beban pekerjaan rumah (PR) yang berlebihan terhadap kesejahteraan siswa. Sebuah penelitian yang dipublikasikan di *Journal of Experimental Education* melibatkan 4.317 siswa dari 10 sekolah menengah atas di California. Hasilnya menunjukkan bahwa 56% siswa mengidentifikasi PR sebagai sumber utama stres mereka. Stres yang berlebihan ini tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, seperti kurang tidur, tetapi juga mengurangi waktu untuk aktivitas sosial dan keluarga, yang pada akhirnya dapat menurunkan motivasi belajar dan prestasi akademik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Putri et al (2022) pada siswa SMA di Kota Padang, berdasarkan analisis terhadap 415 siswa, mayoritas siswa (63,6%) memiliki tingkat kesejahteraan yang tinggi, sementara 36,4% lainnya berada dalam kategori sedang. Berbagai faktor memengaruhi kesejahteraan siswa, termasuk kondisi fisik dan psikologis yang baik, dukungan dari orang tua, teman sebaya, dan guru, serta lingkungan sekolah yang mendukung. Siswa dengan kesejahteraan tinggi cenderung memiliki dukungan sosial yang kuat dan kemampuan mengelola stres dengan baik, sementara siswa dengan kesejahteraan sedang mungkin memerlukan lebih banyak perhatian dalam hal pengelolaan stres dan peningkatan dukungan sosial. Lingkungan sekolah yang aman dan nyaman juga berperan besar dalam meningkatkan kesejahteraan siswa.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Dhian Rafid. Rabbani (2019) terhadap siswa SMA di Yogyakarta, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang memiliki tingkat kesejahteraan sekolah yang rendah. Sebagian besar siswa (lebih dari 60%) berada pada tingkat kesejahteraan yang sedang hingga tinggi. Penelitian ini mengungkapkan hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan kesejahteraan sekolah, yang berarti semakin tinggi stres akademik yang dirasakan siswa, semakin rendah tingkat kesejahteraan mereka di sekolah. Beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan siswa antara lain kemampuan mengelola stres, dukungan sosial dari teman, guru, dan orang tua, serta kondisi lingkungan sekolah yang mendukung. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kesejahteraan siswa, penting untuk mengurangi stres akademik dan memperkuat dukungan sosial di sekolah.

*Self-Compassion* atau belas kasih terhadap diri sendiri adalah suatu pendekatan yang diperkenalkan oleh Neff (2003) didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Belas kasih diri pada individu cenderung memiliki kasih sayang yang melibatkan diri sendiri seperti bersikap baik kepada diri sendiri dan bukannya mengkritik pada diri sendiri, tetapi lebih melihat penderitaan, kegagalan dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusia pada umumnya. Secara keseluruhan, itu mencakup pengakuan bahwa kelemahan dan kekecewaan adalah bagian dari pengalaman manusia dan setiap manusia akan mengalaminya, maka dari itu diri kita sendiri juga pantas menerima belas kasihan.

Menurut Terry et al (2013), menggambarkan *Self-Compassion* sebagai kemampuan untuk bersikap baik kepada diri sendiri ketika menghadapi tantangan atau kegagalan. Sikap ini melibatkan penerimaan terhadap kelemahan diri tanpa menyalahkan atau mengkritik diri secara

berlebihan. Mereka menyoroti bahwa *Self-Compassion* tidak hanya mencakup rasa kasih kepada diri sendiri, tetapi juga kemampuan untuk bersikap tenang dan rasional dalam situasi sulit. Dengan begitu, individu dapat menghindari perasaan rendah diri atau malu yang sering timbul dari kritik diri. Pendekatan ini membantu menjaga keseimbangan emosional, mengelola stres secara lebih baik, dan mendukung kesejahteraan psikologis.

Sejalan dengan Germer & Neff (2019) mendefinisikan *Self-Compassion* sebagai kemampuan untuk merespons kebutuhan emosional diri sendiri dengan sikap penuh kasih dan tanpa menghakimi. Konsep ini terdiri dari tiga elemen utama. Pertama, *self-kindness*, yaitu bersikap lembut dan mendukung diri sendiri ketika menghadapi kesalahan atau tantangan. Kedua, *common humanity*, yaitu kesadaran bahwa ketidaksempurnaan dan penderitaan adalah bagian yang wajar dari pengalaman hidup manusia. Ketiga, *mindfulness*, yaitu kemampuan untuk menyadari dan menerima emosi negatif tanpa berlebihan atau menghindarinya.

*Self-Compassion* memiliki hubungan positif dengan *Student Well-Being* karena sifatnya yang membantu individu menghadapi tekanan akademik dan sosial dengan lebih sehat secara emosional. Siswa yang memiliki *Self-Compassion* cenderung lebih menerima diri mereka sendiri, terutama saat mengalami kegagalan atau kesulitan. Hal ini mengurangi kecenderungan untuk terlalu menghakimi diri sendiri dan memperburuk stres. Dengan *self-compassion*, siswa mampu menjaga keseimbangan emosi melalui sikap *self-kindness*, memahami bahwa tantangan adalah bagian dari pengalaman manusiawi (*common humanity*), serta menghadapi kesulitan dengan lebih penuh kesadaran (*mindfulness*). Selain itu, *Self-Compassion* berperan dalam meningkatkan resiliensi, sehingga mahasiswa lebih mudah bangkit dari kegagalan. (Neff, 2003).

Dalam Barnard & Curry (2012) menyatakan bahwa *Self-Compassion* dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif, membantu individu untuk menghadapi kesulitan dan kegagalan dengan lebih baik. Hal ini sangat relevan bagi siswa yang menghadapi tantangan akademis dan sosial di dalam lingkungan sekolah. Penerapan *Self-Compassion* dapat mengurangi dampak negatif dari stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional siswa. *Self-Compassion* sendiri diartikan sebagai sikap yang terbuka, peduli, dan baik terhadap diri sendiri saat menghadapi permasalahan, penderitaan, kegagalan dengan tidak menghakimi kekurangan dan ketidaksempurnaan dan mengakui bahwa segala yang telah dialaminya merupakan bagian dari pengalaman yang pasti dialami individu lain secara umum dan normal.

Selain itu, penelitian Allen & Leary (2010), mengungkapkan *Self-Compassion* memainkan peran penting dalam membantu individu mengelola stres dan memperbaiki cara mereka dalam menghadapi tantangan hidup. Individu dengan tingkat *Self-Compassion* yang tinggi cenderung memiliki respons yang lebih adaptif terhadap stres, karena mereka tidak terlalu menghakimi diri sendiri dalam menghadapi kesulitan. Sebaliknya, mereka cenderung menunjukkan sikap penuh pengertian dan kasih sayang terhadap diri mereka sendiri, yang memungkinkan mereka untuk lebih cepat pulih dan beradaptasi dengan tekanan yang dihadapi. *Self-Compassion* juga dikaitkan dengan cara-cara coping yang lebih sehat, seperti menerima

emosi negatif dan mencari solusi dengan cara yang konstruktif, alih-alih terjebak dalam perasaan cemas atau frustrasi yang berlarut-larut.

Ciri individu dengan tingginya *Self-Compassion* dapat ditunjukkan dengan kemampuan untuk menerima apa yang menjadi kelebihan maupun kekurangan diri, menerima maupun memaafkan kegagalan karena kegagalan adalah hal yang lumrah, sadar akan segala yang ada bergantung satu dengan yang lain. Sedangkan individu yang memiliki *self compassion* rendah memiliki ciri sering menyalahkan diri sendiri, takut dan selalu cemas akan kegagalan, hingga pesimis untuk masa depannya sendiri (Neff, 2016).

Dalam Penelitian Barnard & Curry (2012), *Self-Compassion* melibatkan sikap baik terhadap diri sendiri saat menghadapi kegagalan dan tantangan, serta pengakuan bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal. Menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat *Self-Compassion* yang tinggi cenderung mengalami kepuasan hidup yang lebih besar, mengurangi stres, dan memiliki perasaan negatif yang lebih sedikit.

Penelitian Breines & Chen (2012) menjelaskan bahwa *Self-Compassion* melibatkan sikap baik dan pengertian terhadap diri sendiri saat menghadapi kesulitan atau kegagalan, serta mengakui bahwa kesalahan adalah bagian dari pengalaman manusia yang umum. Individu yang memiliki tingkat *Self-Compassion* yang tinggi cenderung lebih termotivasi untuk melakukan perbaikan diri dan mengatasi tantangan dengan cara yang lebih konstruktif. Sementara itu, Shapira & Mongrain (2010) menunjukkan bahwa sikap *Self-Compassion* dapat membantu individu menghadapi perasaan negatif tanpa terjebak dalam kritik diri yang merugikan. Dengan demikian, pengembangan *Self-Compassion* di kalangan mahasiswa tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan produktif.

Menurut Reyes (2012) bahwa belas kasih diri adalah kemampuan mencintai dan bermurah hati pada diri sendiri ketika dalam keadaan yang tidak menyenangkan. Sejalan dengan Werner et al (2012) *self compassion* merupakan sikap kepemilikan orientasi diri yakni lebih kepada penerimaan diri dan kepedulian terhadap diri sendiri.

Pemilihan SMKN X Bekasi sebagai lokasi penelitian didasarkan pada variabel yang dikaji, yaitu *Self-Compassion* dan *student well-being*. Sebagai sekolah kejuruan, siswa SMK tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tugas akademik, tetapi juga harus menguasai keterampilan praktis yang menjadi bekal mereka di dunia kerja. Selain itu, program pelatihan kerja lapangan (pkl) dan ujian sertifikasi kompetensi (ukom) sering kali menjadi tantangan tersendiri yang menambah tekanan dalam proses pembelajaran. Beban akademik dan tuntutan keterampilan ini dapat berdampak pada kesejahteraan siswa, terutama dalam bentuk stres akademik, kecemasan terhadap masa depan, hingga perasaan gagal ketika hasil yang dicapai tidak sesuai dengan harapan. Dalam situasi seperti ini, *Self-Compassion* menjadi aspek yang berperan penting dalam membantu siswa menerima keterbatasan diri, mengelola emosi negatif, dan tetap termotivasi meskipun menghadapi berbagai tekanan.

Berdasarkan survei awal di SMKN X Bekasi, penelitian ini melibatkan 26 siswa dengan komposisi 8 perempuan dan 18 laki-laki. Data menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecenderungan Setuju atau Sangat Setuju terhadap pernyataan terkait *Self-Compassion* dan student well-being. Responden yang memiliki tingkat *Self-Compassion* lebih tinggi umumnya menunjukkan kesejahteraan siswa yang lebih baik, seperti memiliki hubungan sosial yang positif dan kemampuan mengelola stres akademik dengan lebih baik. Namun, terdapat beberapa siswa, baik laki-laki maupun perempuan, yang masih mengalami kesulitan dalam menerima perasaan negatif tanpa menghakimi diri sendiri. Secara keseluruhan, responden dengan tingkat *Self-Compassion* yang tinggi lebih mampu mempertahankan kesejahteraan emosional, yang menjadi indikator penting dari student well-being.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan sebuah studi lapangan yang menggunakan metode kuantitatif. Menurut Azwar (2017), penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menekankan analisis pada data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah menggunakan metode analisis statistik. Berdasarkan tujuan penelitian yang akan dilaksanakan, teknik yang digunakan adalah korelasional. Penelitian korelasional, menurut Menurut Azwar (2017), adalah penelitian yang mengkaji sejauh mana hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya, dengan mengacu pada koefisien korelasi.

### **Populasi dan Sampel**

Menurut Sugiyono (2017) Populasi dapat diartikan sebagai suatu wilayah generalisasi yang mencakup objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu, yang ditetapkan oleh peneliti untuk tujuan penelitian dan pengambilan kesimpulan. Populasi tidak terbatas pada manusia saja, tetapi juga mencakup objek dan unsur-unsur alam lainnya. Selain itu, populasi bukan hanya sekadar jumlah dari objek atau subjek yang diteliti, melainkan mencakup seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMKN X di Kota Bekasi.

Menurut Azwar (2017), sampel merupakan bagian dari populasi, di mana setiap bagian dari populasi dapat dianggap sebagai sampel, tanpa memandang apakah bagian tersebut mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan atau tidak. Hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai apakah suatu sampel dapat berfungsi sebagai representasi yang baik bagi populasinya. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% untuk menentukan jumlah sampel yang diperlukan. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

*Keterangan:*

*n* = Ukuran sampel      *N* = Ukuran Populasi      *e* = Tingkat kesalahan yang dipilih (10%)

Berdasarkan rumus Slovin di atas, berikut adalah proses perhitungan untuk menentukan jumlah sampel:

$$n = \frac{340}{1 + 340(10\%)^2}$$

$$n = \frac{340}{1 + 340(0.01)}$$

$$n = \frac{340}{4,4} = 77.2$$

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 10% menunjukkan bahwa sampel yang dibutuhkan minimal adalah 77 siswa kelas X yang dapat mengisi kuesioner dalam penelitian ini di SMKN X yang terletak di Kota Bekasi.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

#### Profil Responden

Tabel 1. Profil Responden

	Profil	N	Presentase
Usia	15 Tahun	45	38.8%
	16 Tahun	59	50.9%
	17 Tahun	12	10.3%
Jenis Kelamin	Laki-Laki	45	38.8%
	Perempuan	71	61.2%
Jurusan	AKL 1	23	24.1%
	AKL 2	28	19.8%
	DGM	21	18.1%
	TKJ 2	20	17.2%
	TKJ 3	24	20.7%
	<b>Total</b>	<b>116</b>	<b>100%</b>

#### Validitas dan Reliabilitas

Pengujian validitas *Student Well-Being* dilakukan dengan validitas isi, dimana peneliti melakukan adaptasi instrumen alat ukur student well-being, kemudian dilakukan modifikasi oleh peneliti. Selanjutnya, aitem yang sudah dimodifikasi akan diuji kelayakannya berdasarkan masukan oleh penilai yang kompeten, yaitu dosen pembimbing. Prosedur pengujian dilanjutkan dengan melakukan analisis butir aitem yang dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi aitem- total yang menunjukkan daya beda aitem. Kriteria pemilihan aitem yang berdaya baik berdasarkan korelasi aitem-total adalah sama dengan atau lebih besar dari 0,30. Berdasarkan hasil uji validitas skala *Student Well-Being* dengan try out terpakai, memperoleh hasil sebanyak 25 aitem dinyatakan valid dan 11 aitem yang dinyatakan gugur, dari total 36 aitem skala student well-being. Kemudian pengujian reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan konsistensi internal melalui metode Cronbach's Alpha. Pendekatan ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana instrumen penelitian mampu memberikan hasil yang konsisten. Suatu instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang tinggi apabila nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh berada di atas angka 0,8. Berdasarkan data yang diperoleh dari 116 responden.

Tabel 2. Reliabilitas Skala Penelitian

	<b>Skor Reliabilitas</b>	<b>Keterangan</b>
<b><i>Student Well-Being</i></b>	0.893	Reliabel
<b><i>Self Compassion</i></b>	0.876	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan teknik Cronbach's Alpha, diperoleh bahwa skala *Student Well-Being* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.893, sedangkan skala *Self-Compassion* memperoleh nilai sebesar 0.876. Kedua nilai tersebut berada di atas angka 0.80, yang menurut (Azwar, 2018) menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi dan masuk dalam kategori reliabel serta dapat diandalkan dalam mengukur masing masing variabel.

**Uji Asumsi Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti memanfaatkan perangkat lunak JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program) sebagai alat bantu untuk menghitung nilai signifikansi (p) dari kedua variabel utama. Uji normalitas yang dilakukan oleh peneliti terkait kedua variabel, yaitu skala *Student Well-Being* dan *Self Compassion*, sebagai berikut:

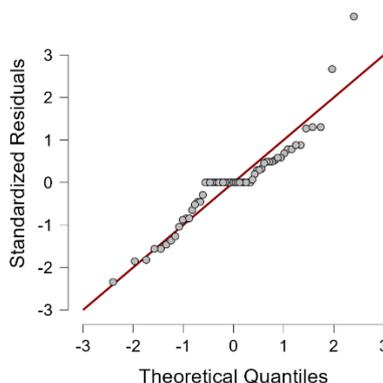
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	<b>Uji Normalitas</b>
Sig	0.008
Keterangan	Terdistibusi Normal

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui nilai uji normalitas memperoleh hasil signifikan sebesar <0.01 pada skala *Student Well-Being* dan *Self Compassion*, yang artinya hal tersebut berada pada  $p < 0.05$ , dimana hal tersebut menandakan bahwa data dari variabel yang diteliti terdistribusi normal.

Adapun uji linearitas yang dilakukan terkait kedua variable, yaitu Skala *Student Well-Being* dan Skala *Self Compassion*, sebagai berikut:

Gambar 1. Hasil Uji Linearitas



Berdasarkan Uji linearitas menggunakan Q-Q plot, pada skala *Student Well-Being* dan *Self Compassion*. Berdasarkan gambar di atas, dapat dinyatakan bahwa penyebaran data berada

di sepanjang garis diagonal. Sehingga dapat dikatakan bahwa kedua variabel pada penelitian ini memiliki hubungan yang linear secara signifikan. Maka dari itu, uji asumsi linearitas pada penelitian ini telah terpenuhi dan dapat melakukan uji regresi linear.

### Kategorisasi

Tabel 4. Kategorisasi Student Well-Being

Kategorisasi	Skor	N	Presentase
Rendah	$X < 58$	10	8.6%
Sedang	$58 \leq X < 92$	80	69.0%
Tinggi	$92 \leq X$	26	22.4%
Total		116	100%

Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *Student Well-Being* yang cukup baik, namun belum sepenuhnya berkembang secara optimal. Hal ini menggambarkan bahwa mereka telah memiliki dasar-dasar kemampuan dalam mengelola emosi, menjaga semangat belajar, serta membangun hubungan sosial yang sehat, tetapi belum sepenuhnya konsisten atau merata pada semua aspek kesejahteraan. Misalnya, siswa mungkin sudah menunjukkan empati dan keterhubungan sosial, namun masih kurang dalam ketahanan diri atau penguasaan orientasi. Dengan demikian, intervensi yang mendukung penguatan aspek-aspek student well-being, baik intrapersonal maupun interpersonal, tetap diperlukan untuk membantu siswa mencapai kesejahteraan yang lebih menyeluruh dan berkelanjutan.

Tabel 5. Kategorisasi Self Compassion

Kategorisasi	Skor	N	Presentase
Rendah	$X < 42$	15	12.9%
Sedang	$42 \leq X < 68$	70	60.3%
Tinggi	$68 \leq X$	31	26.7%
Total		116	100%

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *Self-Compassion* yang cukup baik, namun belum sepenuhnya berkembang secara optimal. Hal ini menggambarkan bahwa mereka memiliki kecenderungan untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan menyadari bahwa kegagalan adalah bagian dari kehidupan, namun belum sepenuhnya mampu mengelola tekanan atau emosi negatif secara penuh kesadaran (*mindfulness*). Sikap *self-kindness* dan *common humanity* mungkin sudah ada, tetapi masih terbatas penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

### Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,010 ( $p < 0,05$ ) untuk variabel *Student Well-Being* dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,840. Hal ini menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis korelasi yang digunakan adalah korelasi parametrik Spearman. Hasil uji korelasi Spearman

menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *Student Well-Being* dan *Self-Compassion* pada siswa di SMKN X Kota Bekasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *Self-Compassion* siswa, maka semakin tinggi pula tingkat *Student Well-Being*-nya.

Berdasarkan output korelasi yang menggunakan uji Spearman's rho, diperoleh koefisien korelasi antara variabel X dan Y sebesar 0,837 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Nilai koefisien ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,01 menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik pada tingkat signifikansi 1%. Artinya, terdapat hubungan yang nyata dan tidak terjadi secara kebetulan antara variabel X dan Y dalam sampel penelitian sebanyak 101 responden. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang sangat kuat dan signifikan antara variabel X dan Y. Hubungan ini menunjukkan bahwa peningkatan pada variabel X cenderung diikuti oleh peningkatan pada variabel Y.

Tabel 6. Uji Korelasi

Variabel	Shapiro-Wilk	p
Total Student Well-Being Total Self Compassion	0.840	0.010

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson melalui perangkat lunak JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program), ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel *Self-Compassion* dengan *Student Well-Being* pada siswa kelas X di SMKN X Kota Bekasi. Hasil ini menjawab hipotesis penelitian yang diajukan, yakni adanya hubungan antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima, dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak.

Hubungan positif yang signifikan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Self-Compassion* yang dimiliki oleh siswa, maka semakin tinggi pula tingkat *Student Well-Being* mereka di lingkungan sekolah. Sebaliknya, apabila tingkat *Self-Compassion* rendah, maka kemungkinan besar siswa akan memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih rendah. Hasil ini sejalan dengan temuan dari beberapa penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *Self-Compassion* berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, terutama dalam konteks pendidikan remaja

Self-compassion, atau belas kasih terhadap diri sendiri, merupakan kemampuan individu untuk memberikan pengertian, penerimaan, dan empati terhadap diri sendiri, terutama dalam menghadapi kegagalan, kesulitan, atau tekanan hidup. Dalam konteks siswa SMK, tantangan akademik dan tuntutan untuk menguasai kompetensi kejuruan dapat menjadi sumber tekanan yang signifikan. Maka dari itu, kemampuan untuk memiliki sikap *Self-Compassion* menjadi sangat penting dalam membantu siswa mengelola stres, menerima kekurangan diri, dan tetap mempertahankan motivasi belajar meskipun menghadapi berbagai hambatan.

*Student Well-Being* dalam penelitian ini merujuk pada kesejahteraan siswa secara menyeluruh yang mencakup dimensi intrapersonal maupun interpersonal. Hal ini termasuk kemampuan mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang sehat, menunjukkan rasa ingin tahu dalam pembelajaran, serta memiliki persepsi positif terhadap lingkungan sekolah. *Self-Compassion* menjadi salah satu faktor internal yang mendasari terbentuknya kondisi-kondisi tersebut. Siswa yang memiliki *Self-Compassion* cenderung mampu memaafkan diri ketika gagal, tetap memiliki harapan positif terhadap masa depan, dan tidak mudah terjebak dalam kritik atau penyesalan diri yang berlebihan.

Penelitian ini juga diperkuat oleh konsep dari Neff (2011) yang menjelaskan bahwa *Self-Compassion* terdiri dari tiga komponen utama, yaitu self-kindness, common humanity, dan mindfulness. Ketiga aspek ini berperan penting dalam membentuk cara individu memahami dirinya sendiri secara sehat. Self-kindness memungkinkan siswa untuk memperlakukan dirinya dengan kelembutan saat menghadapi tekanan, common humanity membantu siswa memahami bahwa kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia; dan mindfulness membantu siswa menyadari dan menerima emosi tanpa terlalu larut atau menghindarinya. Kombinasi dari ketiga aspek ini memungkinkan siswa untuk membentuk regulasi emosi yang sehat, yang pada akhirnya memperkuat student well-being.

Jika dikaitkan dengan teori Fraillon (2004), yang menyatakan bahwa *Student Well-Being* terbentuk melalui interaksi antara individu dengan komunitas sekolahnya, maka hasil ini memperkuat bahwa faktor dari dalam diri siswa, seperti self-compassion, memiliki kontribusi besar dalam membentuk persepsi positif siswa terhadap sekolah, hubungan sosial, serta kemampuan akademik mereka. Siswa yang memiliki kasih sayang terhadap diri sendiri cenderung lebih tahan terhadap tekanan sosial, lebih terbuka dalam berkomunikasi, dan memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam menyikapi dinamika kehidupan sekolah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini tidak hanya menguatkan hasil-hasil studi sebelumnya tetapi juga mempertegas pentingnya perhatian terhadap pengembangan *Self-Compassion* di kalangan remaja, khususnya siswa SMK yang berada dalam fase penting pembentukan identitas dan pengembangan keterampilan hidup. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk tidak hanya fokus pada pencapaian akademik semata, tetapi juga memberikan ruang dan dukungan yang cukup untuk pengembangan kesejahteraan psikologis melalui pendekatan-pendekatan yang berbasis pada nilai-nilai self-compassion.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-Compassion* dan *Student Well-Being* pada siswa kelas X di SMKN X Kota Bekasi. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *Self-Compassion* yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula tingkat Student Well-Being-nya.

Kesimpulan ini memperkuat pemahaman bahwa *Self-Compassion* berperan penting dalam membentuk kondisi psikologis yang sehat, termasuk dalam hal regulasi emosi, ketahanan mental, dan penerimaan diri, yang pada akhirnya mendukung terciptanya kesejahteraan siswa di lingkungan sekolah. Dengan demikian, *Self-Compassion* dapat dianggap sebagai salah satu faktor penting yang mendukung kesejahteraan siswa secara menyeluruh, baik dalam konteks pembelajaran, hubungan sosial, maupun perkembangan pribadi.

#### **Daftar Pustaka**

- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). *Self-Compassion, Stress, and Coping*. 2, 107–118.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*.
- Azwar, S. (2017). *Metodologi Penelitian Psikologi* (p. 250).
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas*.
- Bararah, I. (2020). Pengelolaan Sarana Dan Prasarana Pendidikan Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran. *Jurnal MUDARRUSUNA*, 10(2), 351–370. <http://dx.doi.org/10.22373/jm.v10i2.7842>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). *Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions*. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2012). The Relationship of Clergy Burnout to *Self-Compassion* and Other Personality Dimensions. *Pastoral Psychology*, 61(2), 149–163. <https://doi.org/10.1007/s11089-011-0377-0>
- Bluth, K., & Blanton, P. (2015). La influencia de la autocompasión en el bienestar emocional entre los adolescentes masculinos y femeninos de la primera infancia y edad avanzada. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219–230.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). *Self-Compassion* Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Cahdriyana, R. A., & Richardo, R. (2021). Apakah konsep PROSPER dapat membangun kesejahteraan siswa (student wellbeing) di era pandemi Covid-19? *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi Dan Aplikasi*, 9(1), 13–23. <https://doi.org/10.21831/jppfa.v9i1.38230>
- Frailon, J. (2004). *Measuring Student Well-Being in the Context of Australian Schooling: Discussion Paper*. The Australian Council for Educational Research, 1(12), 1–54. [http://www.mceetya.edu.au/verve/resources/Measuring\\_Student\\_Well-Being\\_in\\_the\\_Context\\_of\\_Australian\\_Schooling.pdf](http://www.mceetya.edu.au/verve/resources/Measuring_Student_Well-Being_in_the_Context_of_Australian_Schooling.pdf)
- Germer, C., & Neff, K. (2019). *Mindful Self-Compassion (MSC)*. *Handbook of Mindfulness-Based Programmes: Mindfulness Interventions from Education to Health and Therapy*, 357–367. <https://doi.org/10.4324/9781315265438-28>
- Hardani Juliana Sukmana, D. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif*. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1).

- Hatari, S., & Setyawan, I. (2020). Hubungan Antara Self Compassion Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1). <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/20146>
- Hemasti, R. A. G. Simatupang, M. (2023). Stres Akademik Ditinjau Dari Self-Regulated Learning Dan *Student Well-Being* Pada Siswa Kelas X Di Smkn 1 Karawang. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(1), 88–95. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i1.548>
- Hidayati, D. S. (2015). SELF COMPASSION DAN LONELINESS. 03(01), 6.
- Ihda Fadila. (2023). Terlalu Banyak PR Berdampak Buruk bagi Kesehatan Anak. Hello Sehat. <https://hellosehat.com/parenting/anak-6-sampai-9-tahun/perkembangan-anak/dampak-banyak-pr-untuk-anak/>
- Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). Well-being in schools: A conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79–87. <https://doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>
- Kurniastuti, I., & Azwar, S. (2014). Construction of *Student Well-Being* Scale for 4–6th Graders. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6954>
- Muhammad Dhian Rafid. Rabbani, N. S. (2019). Hubungan Antara Stress Akademik Dan School Well-Being Pada Siswa SMA Di Yogya. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. [http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)
- Muharom, F., & Fikriyati, M. (2022). Creating Student Well Being in A Time of Pandemic in Children's Schools. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 367–378. <https://doi.org/10.31538/nzh.v5i2.2116>
- Mulia Siagian, T. G. Mirza, R. (2024). Psychological Well-Being Students in the 2022 Merdeka Student Exchange Program. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 13(1), 18. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i1.14852>
- Neely, M. E. Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88–97. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2016). The *Self-Compassion* Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Noble, T., & Mcgrath, H. (2016). Springer Briefs In Wellbeing And Qualit Y Of Life Research The Prosper School Pathways For Student Wellbeing Policy And Practices. In 2016. <http://www.springer.com/series/10150>

- OECD. (2017). Most teenagers happy with their lives but schoolwork anxiety and bullying an issue. Oecd. <https://www.oecd.org/newsroom/most-teenagers-happy-with-their-lives-but-schoolwork-anxiety-and-bullying-an-issue.htm>
- Perez-Blasco, J. Mayordomo, T. (2016). The Effects of Mindfulness and *Self-Compassion* on Improving the Capacity to Adapt to Stress Situations in Elderly People Living in the Community. *Clinical Gerontologist*, 39(2), 90–103. <https://doi.org/10.1080/07317115.2015.1120253>
- Periantalo, J. (2016). Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi.
- Putri, B. D. Purna, R. S. (2022). Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Studen Well-Being Pada Siswa SMA Di Kota Padang. *Jurnal Psibemetika*, 15(2), 102–109. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v15i2.3638>
- Quang, A. M. T. Song, G. A. N. (2022). *Self-Compassion* and Students' Well-Being Among Vietnamese Students: Chain Mediation Effect of Narcissism and Anxiety. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 40(3), 618–633. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00431-1>
- Rahma, U. Wafiyah, N. (2020). Bagaimana meningkatkan school well-being? Memahami peran school connectedness pada siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 58. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.9393>
- Rahmi, R. (2023). Hubungan Self Compassion Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Di Sos Childrens Village Meulaboh. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Reyes, D. (2012). Self-compassion: a concept analysis. *Journal of Holistic Nursing: Official Journal of the American Holistic Nurses' Association*, 30(2), 81–89. <https://doi.org/10.1177/0898010111423421>
- Safarina, N. A. Amalia, I. (2023). Analysis of Psychological Well-Being among Migrant Communities. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.29103/jpt.v6i1.12445>
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan anak* (11th ed.). Erlangga.
- Seff, N. (2019). Perilaku Bullying di Sekolah dan pengaruhnya terhadap Prestasi. Smk Negeri 1 Banjramasin. <https://smkn1bjm.sch.id/perilaku-bullying-di-sekolah-dan-pengaruhnya-terhadap-prestasi/>
- Seligman. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. In *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of *Self-Compassion* and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377–389. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516763>
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Bina Aksara.
- Soutter, A. K. Gilmore, A. (2014). The *Student Well-Being* model: A conceptual framework for the development of *Student Well-Being* indicators. *International Journal of Adolescence and Youth*, 19(4), 496–520. <https://doi.org/10.1080/02673843.2012.754362>

- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. 6.
- Sugiyono, D. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan.
- Suhendra, S. Kartika, W. (2023). Inovasi Pembelajaran: Peningkatan *Student Well-Being* Melalui Bahan Ajar Digital. RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(2), 1071–1078. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v4i2.3067>
- Sukarni, T. (2023). Menuju Kesejahteraan Siswa: Peningkatan *Student Well-Being* melalui Pelayanan Profesional Guru BK. Jurnal Nasional Bimbingan Dan Konseling.
- Terry, M. L. Henderson, K. (2013). Self-Compassionate Reactions to Health Threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(7), 911–926. <https://doi.org/10.1177/0146167213488213>
- Tian, L. Liu, W. (2022). Brief adolescents' subjective well-being in school scale: Measurement invariance and latent mean differences across school levels among Chinese students. *Current Psychology*, 41(5), 3135–3143. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00841-x>
- Werner, K. H. Gross, J. J. (2012). *Self-Compassion* and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress, and Coping*, 25(5), 543–558. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
- Wijayanti, P. A. K., & Sulistiobudi, R. A. (2018). Peer Relation Sebagai Prediktor Utama School Well-Being Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 56. <https://doi.org/10.14710/jp.17.1.56-67>
- Wong, M. Y. C. Yuan, G. F. (2023). The Association between Physical Activity, Self-Compassion, and Mental Well-Being after COVID-19: In the Exercise and Self-Esteem Model Revised with *Self-Compassion* (EXSEM-SC) Perspective. *Healthcare (Switzerland)*, 11(2). <https://doi.org/10.3390/healthcare11020233>
- Zahro, N. (2021). Students' Well-Being and Game Implementation in Learning Chemistry in Merdeka Belajar Era. *Jurnal Pendidikan Kimia Indonesia*, 5(1), 34–43. <https://doi.org/10.23887/jpk.v5i1.30127>
- Zessin, U. Garbade, S. (2015). The Relationship Between *Self-Compassion* and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>