



MEMAHAMI *SELF-COMPASSION* REMAJA AKHIR BERDASARKAN TRAIT KEPRIBADIAN *BIG FIVE*

Yogi Swaraswati^{1✉}, Sugiariyanti², Binta Mu'tiya Rizki³, Figi⁴

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Semarang

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima
20 Januari 2019
Disetujui
25 Februari 2019
Dipublikasikan
30 Maret 2019

Keywords:

Self-compassion, Big Five, Late Adolescents, Undergraduate Students

Abstrak

Remaja akhir seringkali menghadapi tekanan akademis, keluarga, relasi interpersonal, dan intrapersonal. Tekanan-tekanan ini mungkin membuat individu merasa tidak mampu dan mengkritik diri sendiri selama mengalami kesulitan. Berkaitan dengan hal tersebut, *self-compassion* dapat membantu individu-individu ini untuk mengatasi keadaan sulit dengan cara menghargai diri sendiri dan memahami segala bentuk penderitaan sebagai bagian dari hidup setiap manusia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami gambaran *self-compassion* remaja akhir dari perspektif trait kepribadian Big Five. Skala *self-compassion* dan The Big Five Inventory (BFI) digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi Product Moment dari Pearson dan hierarchical multiple regression. Selanjutnya, untuk menentukan sampel, penelitian ini memilih teknik cluster random sampling. Subjek dalam penelitian berjumlah 494 mahasiswa dengan rentang usia 18 sampai 21 tahun (203 laki-laki dan 291 perempuan). Hasil penelitian menunjukkan bahwa trait kepribadian Big Five secara bersama-sama memprediksi *self-compassion* pada remaja akhir setelah mengontrol faktor usia dan jenis kelamin ($R=0.541$, $F=39.616$, $p=0.00$). Analisis korelasi juga mengungkap bahwa ada hubungan antara setiap trait kepribadian Big Five dengan *self-compassion*, yaitu; *extraversion* ($r=0.199$, $p=0.00$), *agreeableness* ($r=0.361$, $p=0.00$), *conscientiousness* ($r=0.330$, $p=0.00$), *neuroticism* ($r=-0.408$, $p=0.00$), dan *openness* ($r=0.185$, $p=0.00$). Berdasarkan analisis hierarchial multiple regression, hanya *agreeableness*, *conscientiousness*, dan *neuroticism* yang mampu menjelaskan secara signifikan gambaran *self-compassion* pada remaja akhir. Implikasi dari trait kepribadian Big Five dalam memberikan kontribusi terhadap *self-compassion* pada remaja akhir akan dibahas lebih lanjut.

Abstract

*Late adolescents are often facing academic, family, interpersonal relationships, and intrapersonal pressures. These constraints may make an individual feel incapable and self-criticize while experiencing difficulties. In this regard, self-compassion may help these people surmounting difficult situations by respecting themselves and understanding suffering as part of every human life. The current study aimed to understand self-compassion among late adolescents from the Big Five personality traits perspective. A self-compassion scale and the Big Five Inventory (BFI) were used to measures of the study. This investigation used a quantitative correlational approach. The data were analyzed using Pearson Product Moment correlation and hierarchical multiple regression. Then, to determine the samples, this study selecting cluster random sampling technique. Four hundred and ninety-four undergraduate students ranging in age from 18 to 21 years old (203 males dan 291 females) have participated. The results indicated that the Big Five personality traits simultaneously predicted self-compassion in late adolescents after controlling for age and gender ($R=0.541$, $F=39.616$, $p=0.00$). Correlation analysis also revealed that there was association between each Big Five personality trait with self-compassion, namely; *extraversion* ($r=0.199$, $p=0.00$), *agreeableness* ($r=0.361$, $p=0.00$), *conscientiousness* ($r=0.330$, $p=0.00$), *neuroticism* ($r=-0.408$, $p=0.00$), and *openness* ($r=0.185$, $p=0.00$). Based on hierarchial multiple regression analysis, only *agreeableness*, *conscientiousness*, and *neuroticism* emerged as the predictors of self-compassion in late adolescents significantly. Implications of the Big Five personality traits in contributing to self-compassion among late adolescents are discussed.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan rentang waktu yang berharga bagi perkembangan identitas. Dalam periode ini, remaja mulai dihadapkan pada berbagai peran, mulai dari peran pendidikan, pekerjaan hingga peran dalam relasi romantis (Erikson dalam Santrock, 2007). Pada masa remaja akhir, individu mulai mempunyai minat terhadap fungsi-fungsi kecerdasan yang semakin konsisten, mempererat relasi, memperoleh pengalaman baru, mulai menyeimbangkan antara kepentingan pribadi dengan orang lain, serta mulai tumbuh dinding pemisah antara dirinya dan masyarakat umum (Sarwono, 2006). Santrock (2007) menambahkan bahwa pada masa ini, eksplorasi identitas seringkali lebih menonjol dibandingkan masa remaja awal.

Salah satu populasi yang termasuk dalam kelompok remaja akhir adalah mahasiswa. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Mönks, Knoers & Haditono (2006) bahwa remaja akhir adalah individu berusia 18 sampai 21 tahun, sebagian besar melanjutkan studi ke perguruan tinggi, dan sebagian lainnya hanya lulus sekolah menengah atas, kemudian memutuskan untuk bekerja. Selama rentang masa remaja akhir, mahasiswa tentunya memiliki tugas perkembangan yang secara ideal harus dituntaskan. Tugas perkembangan utama selama masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, yaitu pembentukan identitas, memainkan peran sosial berbeda, otonomi dari orang tua, memiliki dan menerima kelompok teman sebaya, menjadikan masa remaja sebagai masa yang rentan terhadap permasalahan (Steinberg & Morris, 2001).

Remaja sebagai individu harus mampu menunjukkan perilaku dan pribadi yang bertanggung jawab agar dapat melakukan penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan dan harapan-harapan masyarakat (Santrock, 2007). Namun, hal tersebut ternyata berpotensi menimbulkan

tekanan kuat bagi sebagian besar remaja. Sternberg (dalam Neff & McGehee, 2010) mengemukakan bahwa tekanan yang dimaksud dapat berupa tekanan dari tuntutan akademis, keinginan diterima dan diakui eksistensinya dalam kelompok sosial, permasalahan citra tubuh, relasi dengan lawan jenis, dan sebagainya. Senada dengan hal tersebut, beberapa literatur studi juga menunjukkan bahwa konflik dengan orang tua, perubahan suasana hati, rentan terlibat dalam perilaku beresiko, dan stresor yang berkaitan dengan tugas-tugas akademik dan hubungan interpersonal merupakan tantangan yang signifikan selama perjalanan masa remaja (De Jong, Sportel, De Hullu, & Nauta, 2012; Hessler & Katz, 2010; Sangiry, 2014). Secara sederhana, tekanan yang dihadapi remaja yaitu terkait dengan tekanan sosial dan akademis yang mendesak remaja untuk mampu menjalankan peran lebih besar dari masa sebelumnya.

Berkaitan dengan hal tersebut, pengalaman remaja sebelumnya dalam berbagai episode kehidupan dapat diinterpretasi sebagai suatu keberhasilan atau kegagalan yang akan berdampak pada situasi saat ini maupun masa depan. Transisi remaja akhir ke lingkungan pendidikan baru, lingkaran sosial baru, dan perubahan keyakinan atau nilai-nilai selama periode ini dapat menyebabkan perasaan yang tidak nyaman dan cenderung menyalahkan diri sendiri jika diinterpretasi sebagai kegagalan atau kesalahan dalam hidup (Stauffer, 2015). Dengan demikian, seorang remaja dihadapkan pada ketidakmampuan untuk beradaptasi, sehingga rentan mengalami kecemasan, depresi, maupun ruminasi (Neff, 2003b). Ketidakmampuan beradaptasi dalam konteks pendidikan dan sosial dapat mengganggu perkembangan psikososial remaja akhir. Namun, jika situasi dan kondisi ini dipandang positif, maka pengalaman kegagalan itu dapat membantu dirinya untuk bertahan menghadapi dan menerima berbagai

kesulitan hingga mencapai keberhasilan yang diinginkan (Santrock, 2007; Kingle & Van Vliet, 2017).

Dalam kajian psikologi, bentuk dukungan untuk diri sendiri ketika menghadapi kesengsaraan dan berbagai situasi berat dalam hidup disebut sebagai *self-compassion*. Beberapa peneliti mendefinisikan *self-compassion* sebagai cara adaptif seseorang untuk memperhatikan dan menghargai diri sendiri ketika menghadapi berbagai kesulitan hidup atau kelemahan pribadi serta memiliki pengertian bahwa segala hal yang tidak menyenangkan, kegagalan dan kelemahan adalah representasi dari kehidupan setiap orang (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, 2011; Neff & McGehee, 2010). *Self-compassion* merupakan strategi regulasi emosi adaptif yang membantu individu untuk mempertimbangkan dan mengubah emosi negatif dengan cara membebaskan diri dari siklus destruktif akibat reaksi emosi tersebut, sehingga dapat memunculkan perilaku proaktif yang dapat mempertahankan *well-being* individu (Neff, 2003a; Neff, 2011). Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi digambarkan sebagai orang yang dapat membuat penilaian diri secara akurat, cenderung dapat merasakan kenyamanan emosional dalam kehidupan bermasyarakat dan dapat menerima diri apa adanya, sedangkan seseorang dengan *self-compassion* yang rendah cenderung menilai diri secara kritis atau negatif, merasa tertekan, dan meratapi kesalahan (Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007; Stauffer, 2015). Neff (2003b) menekankan bahwa *self-compassion* dapat menjadi alternatif konsep sebagai tahapan untuk menuju pribadi yang sehat. Pemikiran mengenai *self-compassion* memberikan model gagasan alternatif mengenai bagaimana menilai diri sendiri supaya meningkatkan resiliensi pada remaja.

Dalam hal ini, mayoritas remaja juga seringkali mengaitkan kegagalan dengan kondisi diri dengan memproyeksikan

ketidaksempurnaan kepribadian yang dimiliki (Burka dan Yuen, 2008). Bersesuaian dengan hal tersebut, salah satu anteseden *self-compassion* adalah trait kepribadian *Big Five* (Neff dkk, 2007; Stauffer, 2015). Trait kepribadian merupakan karakteristik internal yang relatif stabil, dapat diprediksi, dan menjadi acuan dalam berperilaku (Bernstein dalam Widyorini, Kristiana & Roswita, 2003). Karakteristik ini merujuk pada kualitas respon individu yang konsisten dalam berbagai situasi (Pervin, Cervone & John, 2005). Berkaitan dengan penelitian ini, trait kepribadian dianggap dapat menentukan pola pikir, perasaan atau emosi, dan tindakan, sehingga dapat memprediksi berkembangnya *self-compassion* pada remaja, khususnya saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

Model faktor kepribadian *Big Five* telah digunakan oleh para peneliti sebagai anteseden atribut personal. Faktor kepribadian ini terdiri dari *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness* (John & Srivastava, 1999; Pervin dkk, 2005). *Extraversion* mencerminkan karakter yang aktif dan mudah bergaul; *agreeableness* menggambarkan individu yang altruistik, murah hati, dan *friendly*; *conscientiousness* mencerminkan karakter pekerja keras, ambisius, tanggung jawab dan percaya diri; *neuroticism* menyiratkan kecenderungan untuk mengalami afek negatif seperti ketakutan, kecemasan, kemarahan, dan rasa bersalah; dan *openness* menunjukkan pikiran yang luas, imajinasi, dan karakter yang intelek (John & Srivastava, 1999; Pervin dkk, 2005). Beberapa temuan studi mengungkap hubungan antara trait kepribadian *Big Five* dengan *self-compassion* (Neff dkk, 2007; Stauffer, 2015; Thurackal, Corveleyn & Dezutter, 2016). Namun, dari hasil penelitian-penelitian tersebut, *neuroticism* dan *extraversion* konsisten sebagai prediktor dalam menentukan *self-compassion*, sedangkan *conscientiousness*, *agreeableness*, dan

openness memperlihatkan hasil yang beragam, terutama dalam memprediksi tingkat *self-compassion*.

Trait kepribadian *Big Five* memang ditengarai memiliki kontribusi dalam menentukan *self-compassion*. Namun, sepanjang penelusuran literatur studi sebelumnya mengenai *self-compassion*, belum banyak yang mengungkap bagaimana trait kepribadian *Big Five* menjelaskan *self-compassion* pada remaja akhir yang berstatus mahasiswa. Hal ini menjadi urgen dipertimbangkan untuk melakukan penelitian pada remaja akhir yang berstatus mahasiswa karena mungkin dinamika yang ditampilkan juga akan cenderung berbeda dengan penelitian terdahulu.

Berlandaskan kerangka konseptual di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empirik peran trait kepribadian *Big Five* secara bersama-sama terhadap *self-compassion* pada remaja akhir setelah mengontrol faktor demografis (jenis kelamin dan usia). Selain itu, tujuan selanjutnya adalah untuk mengidentifikasi faktor trait kepribadian yang mampu memprediksi kuat *self-compassion* pada remaja akhir. Adapun manfaat yang ingin diperoleh yaitu: (1) secara teoretis, hasil studi ini diharapkan dapat digunakan untuk memberikan pengetahuan tentang gambaran trait kepribadian *Big Five* dan *self-compassion* pada remaja akhir yang berstatus mahasiswa, sehingga memungkinkan untuk dikaji lebih lanjut; (2) diharapkan dapat memberikan gambaran *self-compassion* pada remaja akhir ditinjau dari trait kepribadian *Big Five*, sehingga dapat dijadikan dasar pengembangan program implementasi nilai-nilai karakter pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Variabel yang diukur terdiri dari variabel trait kepribadian *Big Five* (*extraversion*,

agreeableness, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness*) sebagai variabel prediktor dan *self-compassion* sebagai variabel kriterium. *Self-compassion* dalam penelitian ini merupakan sikap welas asih atau kebaikan terhadap diri sendiri saat menjumpai masalah dalam hidup, serta menghargai segala bentuk kesengsaraan, kegagalan dan kelemahan diri sebagai bagian perjalanan hidup setiap manusia. *Self-compassion* diukur menggunakan adaptasi *Self-compassion Scale* dari Neff (2003a) berdasarkan aspek *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Semakin tinggi skor menandakan individu memiliki *self-compassion* yang tinggi, demikian sebaliknya.

Selanjutnya, definisi operasional masing-masing trait kepribadian *Big Five*, yaitu: *extraversion* mendeskripsikan seseorang yang ramah, aktif dan menyenangkan, sehingga mudah berinteraksi sosial dan menjalin hubungan antar pribadi. Skor total dimensi ini pada *the Big Five Inventory* (BFI) akan menunjukkan tingkat *extraversion* seseorang.

Agreeableness dikarakteristikan sebagai kecenderungan seseorang untuk bekerjasama, murah hati, mudah menerima dan memiliki perilaku yang lembut. Semakin tinggi skor akhir *agreeableness* pada BFI, maka semakin mengungkap trait kepribadian *agreeableness* seseorang, demikian sebaliknya.

Conscientiousness identik dengan kecenderungan seseorang yang bertujuan dan terarah, memiliki keinginan yang gigih, terorganisir, bertanggungjawab, dan mampu bertahan ketika menghadapi situasi yang sulit. Semakin tinggi skor yang diperoleh dalam BFI, maka semakin menunjukkan trait kepribadian *conscientiousness* seseorang, begitupula sebaliknya.

Neuroticism identik untuk mengungkap ketidakstabilan emosi individu sehingga rentan terhadap tekanan psikologis, ide yang tidak realistis, kecanduan atau

dorongan yang berlebihan, dan respon *coping* yang maladaptif. Skor akhir dimensi ini dalam BFI mengungkap tingkat *neuroticism* seseorang.

Openness menggambarkan individu yang cenderung memiliki imajinasi aktif, cerdas, rasa keingintahuan dalam ranah pengetahuan yang tinggi, dan *open-minded* untuk mencoba pengalaman baru. Semakin tinggi skor yang diperoleh dalam BFI pada dimensi ini, maka semakin menunjukkan tingkat *openness* seseorang, demikian sebaliknya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang memiliki karakteristik remaja akhir, yaitu antara usia 18-21 tahun (Mönks, Knoers, & Haditono, 2006). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Dari delapan fakultas yang terdapat di Universitas Negeri Semarang dipilih lima fakultas secara random, yaitu Fakultas Ilmu Pendidikan, Fakultas Ilmu Sosial, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Fakultas Teknik, dan Fakultas Ilmu Keolahragaan. Dari 500 *booklet* yang didistribusikan oleh peneliti, hanya 494 data yang dapat dianalisis. Data enam subjek direduksi karena merupakan *outliers*, sehingga total subjek penelitian menjadi 494 mahasiswa (203 laki-laki dan 291 perempuan).

Pengumpulan data penelitian menggunakan instrumen berupa skala psikologi, yaitu modifikasi *Self-compassion Scale* yang disusun oleh Neff (2003a) berdasarkan aspek *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. Skala ini terdiri dari 26 aitem dan telah melalui proses uji coba dengan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar

0.864. Berikutnya, trait kepribadian *Big Five* diukur dengan menggunakan adaptasi *The Big Five Inventory (BFI)* yang disusun oleh John & Srivastava (1999) berdasarkan teori Costa dan McCrae (1992). BFI terdiri dari 44 aitem, dengan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* pada masing-masing trait adalah sebagai berikut: *extraversion* (0.809), *agreeableness* (0.724), *conscientiousness* (0.725), *neuroticism* (0.80), dan *openness* (0.652).

Dalam penelitian ini, data dianalisis menggunakan dua teknik statistik, yaitu korelasi *Product Moment* dari Pearson untuk mengestimasi apakah setiap prediktor yaitu trait kepribadian *Big Five* (*extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness*) memiliki hubungan dengan *self-compassion*. Selanjutnya, dilakukan analisis *hierarchical multiple regression* untuk mengeksplorasi lebih lanjut kontribusi unik trait kepribadian *Big Five* terhadap *self-compassion*, setelah mengontrol faktor demografi (jenis kelamin dan usia).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkap beberapa temuan penting terkait hubungan antara trait kepribadian *Big Five* dengan *self-compassion* pada remaja akhir. Pertama, tidak ditemukan perbedaan *self-compassion* antara laki-laki dan perempuan yang berada pada rentang usia remaja akhir (18 – 21 tahun) dalam penelitian ini. Koefisien reliabilitas, *mean*, deviasi standar dan hasil uji bedamenggunakan *Mann Whitney U test* mengenai *self-compassion* dan trait kepribadian *Big Five* berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif *Self-compassion* dan Trait Kepribadian *Big Five* berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Total (N = 494)			Laki-laki (N = 203)		Perempuan (N = 291)		Z
	α	M	SD	M	SD	M	SD	
<i>Self-compassion</i>	0.864	90.19	9.66	89.69	9.69	90.53	9.64	-0.97
Extraversion	0.809	26.62	4.48	25.13	3.89	26.96	4.83	-2.16*
Agreeableness	0.724	31.74	3.94	31.40	3.71	31.98	4.09	-1.53
Conscientiousness	0.725	29.42	3.93	28.93	4.18	29.77	3.72	-2.44*
Neuroticism	0.800	24.85	3.92	24.52	3.98	25.08	3.87	-1.72
Openness	0.652	33.23	3.68	33.30	3.80	33.19	3.61	-0.52

* $p < 0.05$

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan *extraversion* ($Z = -2.16$, $p = 0.031$) dan *conscientiousness* ($Z = -2.44$, $p = 0.01$) antara laki-laki dan perempuan. Data empiris memperlihatkan bahwa perempuan lebih *extravert* ($M = 26.96$, $SD = 4.83$) dan lebih *conscientious* ($M = 29.77$, $SD = .72$) daripada laki-laki (masing-masing secara berurutan, $M = 25.13$, $SD = 3.89$ dan $M = 28.93$, $SD = 4.18$). Hasil uji beda untuk trait kepribadian lainnya (*agreeableness*, *neuroticism*, dan *openness*) dan *self-compassion* tidak mengungkapkan perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini.

Berkaitan dengan tidak adanya perbedaan tingkat *self-compassion* antara laki-laki dan perempuan menunjukkan bahwa temuan ini tidak konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya (Yarnell, Stafford, Neff, Reilly, Knox & Mullarkey, 2015). Meta-analisis yang dilakukan oleh Yarnell dkk (2015) terhadap 71 artikel jurnal dan disertasi dengan populasi bervariasi mengungkapkan perbedaan kecil tetapi bermakna dalam rata-rata tingkat *self-compassion* antara laki-laki dan perempuan. Bersesuaian dengan hal ini, perempuan cenderung memiliki *self-*

compassion lebih rendah dibandingkan laki-laki. Leadbeater, Kuperminc, Blatt & Hertzog (1999) menemukan bahwa perempuan cenderung lebih kritis terhadap diri mereka sendiri dan menggunakan *self-talk* yang lebih negatif daripada laki-laki. Namun, penelitian ini menemukan bahwa kedua kelompok tidak memiliki perbedaan dalam tingkat *self-compassion*. Hasil ini konsisten dengan penelitian Neff, Pisitsungkagarn & Hsieh (2008) tentang *self-compassion* di Amerika Serikat, Thailand, dan Taiwan. Perbedaan tingkat *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin hanya ditemukan pada partisipan Amerika Serikat, sedangkan partisipan dari negara di Asia (Thailand dan Taiwan) tidak terdapat perbedaan.

Kedua, analisis data mengenai peran trait kepribadian *Big Five* terhadap *self-compassion* mengindikasikan bahwa ketika perbedaan jenis kelamin dan usia dikontrol, trait kepribadian *Big Five* secara bersama-sama menunjukkan pengaruh yang sangat signifikan dengan *self-compassion*. Hasil analisis dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Korelasi antara Trait Kepribadian *Big Five* dan *Self-compassion* secara simultan

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	F	Sig.
1	0.541	0.292	0.282	8.185	39.616	0.000

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai R sebesar 0.541 dan $F = 29.616$

($p = 0.00$). Artinya, trait kepribadian *Big Five* secara simultan dan sangat signifikan

mempengaruhi tingkat *self-compassion* pada remaja akhir, dengan sumbangan efektif kelima prediktor sebesar 29,2%. Artinya, variabel *self-compassion* dapat dijelaskan oleh variabel trait kepribadian *Big Five* secara bersama-sama. Hasil ini mendukung studi yang dilakukan oleh Neff dkk (2007), yang mengemukakan bahwa trait kepribadian *Big Five* berkorelasi dengan *self-compassion*. Lebih lanjut, Neff dkk (2007) menegaskan bahwa meskipun secara umum variabel-

variabel tersebut berkorelasi, hasil atau tingkat *self-compassion* masing-masing individu dapat bervariasi tergantung pada karakteristik kepribadian seseorang.

Ketiga, temuan penelitian mengindikasikan bahwa masing-masing trait kepribadian *Big Five* memiliki hubungan dengan *self-compassion* pada remaja akhir. Ringkasan hasil korelasi dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Korelasi Pearson Product Moment antara Trait Kepribadian *Big Five* dengan *Self-compassion*

Variabel Independen	R
Extraversion	0.199**
Agreeableness	0.361**
Conscientiousness	0.330**
Neuroticism	-0.408**
Openness	0.185**

Variabel dependen: *Self-compassion*, ** $p < 0.01$

Berlandaskan Tabel 3, diperoleh hasil *neuroticism* ($r = -0.408$, $p = 0.00$) sangat signifikan berkorelasi negatif dengan *self-compassion* pada remaja akhir, sehingga individu yang lebih neurotik cenderung memiliki *self-compassion* yang rendah. Berbeda dengan *neuroticism*, keempat trait lainnya yaitu *extraversion* ($r = 0.199$, $p = 0.00$), *agreeableness* ($r = 0.361$, $p = 0.01$), *conscientiousness* ($r = 0.330$, $p = 0.01$), dan *openness* ($r = 0.185$, $p = 0.01$) memiliki hubungan positif yang sangat signifikan

dengan *self-compassion* pada remaja akhir. Namun, *extraversion* dan *openness* memiliki hubungan yang lemah dengan *self-compassion*. Oleh karena itu, peneliti melakukan analisis data lanjutan menggunakan *hierarchical multiple regression* untuk menentukan kontribusi unik masing-masing trait kepribadian *Big Five* terhadap *self-compassion* setelah mengontrol faktor demografik (jenis kelamin dan usia). Ringkasan hasil penghitungan tersebut dipaparkan dalam Tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Ringkasan Analisis *Hierarchical Regression*

Model	Variabel	B	SE B	B	ΔF
Step 1	(Constant)	79.336	11.216		
	Jenis kelamin	-0.965	0.893	-0.049	
	Usia	0.575	0.575	0.045	
Step 2	(Constant)	68.827	11.236		39.616**
	Jenis Kelamin	-0.687	0.766	-0.035	
	Usia	0.314	0.491	0.025	
	Extraversion	-0.019	0.092	-0.009	
	Agreeableness	0.539	0.104	0.220**	
	Conscientiousness	0.480	0.103	0.196**	
	Neuroticism	-0.824	0.098	-0.335**	
	Openness	0.157	0.107	0.060	

$R = 0.062$, $R^2 = 0.004$ (step 1), $R = 0.541$, $R^2 = 0.292$, $\Delta R^2 = 0.288$ (step 2). ** $p < 0.01$

Seperti yang dapat dilihat dalam Tabel 4, hasil regresi pada langkah pertama mengungkap bahwa *self-compassion* tidak dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin ($\beta = -0.049$, $p = 0.28$, $p > 0.05$) dan usia ($\beta = 0.045$, $p = 0.32$, $p > 0.05$). Pada langkah kedua, dengan memasukkan trait kepribadian *Big Five* yang terdiri dari *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism*, dan *openness* menghasilkan peningkatan yang sangat signifikan dalam varians *self-compassion* ($\Delta R^2 = 0.288$, $\Delta F(5, 486) = 39.616$, $p = 0.00$, $p < 0.01$).

Hasil dari koefisien regresi mengungkapkan bahwa *neuroticism* ($\beta = -0.335$, $p = 0.00$, $p < 0.01$) memiliki pengaruh terbesar pada *self-compassion*, diikuti oleh *agreeableness* ($\beta = 0.220$, $p = 0.00$, $p < 0.01$) dan *conscientiousness* ($\beta = 0.196$, $p = 0.00$, $p < 0.01$). Dalam hal ini, *neuroticism* berpengaruh negatif terhadap *self-compassion*, sedangkan *agreeableness* dan *conscientiousness* merupakan faktor signifikan yang berpengaruh positif terhadap *self-compassion*. Kontras dengan tiga trait sebelumnya, *extraversion* dan *openness* bukanlah variabel yang secara langsung berguna dalam memprediksi *self-compassion* pada remaja akhir dalam penelitian ini. Berdasarkan nilai koefisien determinasi berganda ($\Delta R^2 = 0.288$), dapat disimpulkan bahwa ketiga trait kepribadian, yaitu *agreeableness*, *conscientiousness*, dan *neuroticism* dapat menjelaskan 28.8% varian *self-compassion*. Pengaruh dari *agreeableness*, *conscientiousness*, dan *neuroticism* terhadap *self-compassion* tampak dari berbagai hasil penelitian sebelumnya.

Trait *neuroticism* merupakan prediktor kuat *self-compassion* dalam penelitian ini. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya (Neff dkk, 2007; Stauffer, 2015) yang mengindikasikan bahwa individu dengan *neuroticism* tinggi cenderung memiliki *self-compassion* rendah. *Neuroticism* yang mengungkap

ketidakstabilan emosi dengan cara mengidentifikasi seseorang yang rentan terhadap tekanan psikologis, ide yang tidak rasional, impulsivitas, dan respon *coping* yang maladaptif (Costa & McCrae dalam Pervin, 2005), tampaknya kontras dengan gambaran *self-compassion*.

Stauffer (2015) memandang bahwa seseorang yang digambarkan dengan *self-compassion* yang rendah cenderung menilai diri secara kritis atau negatif, merasa tertekan, dan meratapi kesalahan. Dengan kata lain, karakteristik ini sebagai penanda ketidakmampuan individu untuk menyesuaikan diri, sehingga rentan mengalami kecemasan, depresi, maupun ruminasi (Neff, 2003b). Karakteristik ini tampak serupa dengan aspek-aspek *neuroticism* yang tinggi. Sebaliknya, individu dengan *self-compassion* yang tinggi digambarkan sebagai orang yang dapat membuat penilaian diri secara akurat, lebih dapat merasakan kenyamanan emosional dalam kehidupan sosial dan dapat menerima diri apa adanya (Neff dkk, 2007). Periode perkembangan remaja juga menawarkan kesempatan kepada kaum muda untuk mengembangkan cara pandang yang sehat mengenai diri mereka sendiri. Cara positif dalam menilai diri, berbeda dengan kritik diri yang keras, mungkin sangat penting bagi remaja ketika dihadapkan dengan kehidupan yang sulit (Neff, Hsieh & Dejitthirat, 2005). Senada dengan penjelasan tersebut, Marshall, Parker, Ciarrochi, Sahdra, Jackson & Heaven (2015) menemukan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* tinggi memperlakukan diri dengan lebih baik, mampu menerima segala kekurangan dirinya sehingga tidak terjebak dalam perilaku yang merusak diri.

Tingkat *self-compassion* juga mampu diprediksi oleh trait kepribadian *agreeableness* pada remaja akhir. Secara teori, trait kepribadian *agreeableness* merefleksikan individu yang menyukai orang lain, penuh

perhatian, *friendly*, murah hati, dan suka menolong (Costa & McCrae dalam Pervin, 2005). Selaras dengan gambaran tersebut, hasil studi terdahulusecara konsisten menyatakan bahwa *self-compassion* yang ditandai dengan sikap murah hati, merasa terhubung dengan lingkungan sosial, dan stabil secara emosional berasosiasi dengan kemampuan yang lebih besar untuk bergaul dengan orang lain (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff dkk, 2007). Lain halnya dengan individu yang memiliki *agreeableness* rendah cenderung dideskripsikan sebagai orang yang antagonis, egosentrik, dan skeptis pada maksud baik orang lain (Widyorini dkk, 2003). Tentunya deskripsi tersebut bertolak belakang dengan pemahaman *self-compassion*.

Dalam konteks ini, *self-compassion* mungkin sangat relevan dengan pengalaman remaja. Penerimaan diri dan kemurahan hati sebagai wujud *self-compassion* cenderung mengarah pada usaha keras untuk melakukan penilaian diri ketika remaja menghadapi aspek yang tidak disukai dari diri mereka sendiri (Neff & McGehee, 2010). Kemampuan individu untuk membingkai pengalamannya berdasarkan pengalaman orang lain secara ideal dapat memberikan rasa keterhubungan antar pribadi (*interpersonal connectedness*), sehingga mampu mengatasi ketakutan akan penolakan sosial (Collins dalam Neff & McGehee, 2010). Beberapa literatur studi terdahulu menandakan bahwa remaja yang memiliki kesan ingatan emosional positif (misalnya, perasaan hangat, perasaan aman, dan diterima secara sosial) cenderung lebih memiliki rasa welas asih pada diri sendiri (Cunha, Xavier, & Castilho, 2016; Klinger & Van Vliet, 2017). Dengan demikian, remaja yang *agreeable* akan cenderung memiliki hubungan interpersonal yang positif, sehingga dapat memfasilitasi pengembangan *self-compassion* pada remaja.

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa *conscientiousness*

menjadi faktor dari *self-compassion* remaja akhir yang mendukung temuan penelitian sebelumnya (Neff dkk, 2007). Konteks teoretis menjabarkan karakteristik individu dengan *conscientiousness* tinggi sebagai orang yang disiplin, berorientasi tugas, bertanggung jawab, mengikuti aturan, dan memiliki kontrol diri terhadap lingkungan sosial (Widyorini dkk, 2003; Pervin dkk, 2005). Bersesuaian dengan hal tersebut, Neff dkk (2007) menemukan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan *conscientiousness*. Ini menunjukkan bahwa stabilitas emosional sebagai gambaran *self-compassion* dapat menstimulasi perilaku yang lebih bertanggung jawab dan lebih jauh menggarisbawahi perbedaan antara *self-compassion* dan perasaan puas diri.

Dalam perspektif perkembangan remaja, perilaku bertanggung jawab yang dimaksud adalah cara yang dilakukan individu untuk memperlakukan dirinya dan orang lain secara baik, serta mampu memahami ketidaksempurnaan manusia (Neff, 2012). Ramadhani & Nurdibyanandaru (2014) menemukan bahwa *self-compassion* dapat membantu proses perkembangan remaja dalam menghadapi tekanan sosial maupun performa akademis. Berasosiasi dengan penelitian ini, remaja yang memiliki *self-compassion* tinggi akan lebih bijak dalam mengambil keputusan untuk menghadapi situasi atau masalah-masalah yang tidak menyenangkan karena melibatkan emosi-emosi positif. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-compassion* rendah akan cenderung kurang akurat dalam memutuskan suatu tindakan yang sesuai. *Self-compassion* menjadi modal bagi individu untuk bertindak secara bijak dalam menghadapi berbagai kesulitan yang dialami.

Temuan berikutnya dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara trait kepribadian *extraversion* dan *openness*. Namun sayangnya, kedua trait ini memiliki kontribusi

lemah untuk dapat menjelaskan *self-compassion* pada remaja setelah dilakukan analisis regresi. Meskipun demikian, hasil temuan literatur studi sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang welas asih pada dirinya lebih cenderung menjadi *extrovert* (Neff dkk, 2007). Costa dan McCrae (dalam Pervin dkk, 2005) mendeskripsikan individu dengan kepribadian *extrovert* sebagai orang yang penuh kasih sayang, riang, banyak bicara, mudah menjalin hubungan interpersonal dan bersosialisasi, serta menyenangkan. Sementara itu, orang yang memiliki *extraversion* rendah digambarkan sebagai orang yang kurang mampu untuk mengekspresikan emosi yang kuat, sulit menjalin hubungan interpersonal, pemalu, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial.

Bersesuaian dengan hal tersebut, Klingle & Van Vliet (2017) menemukan bahwa keterlibatan remaja dalam kegiatan yang menyenangkan merupakan wujud *self-compassion*. Lebih lanjut, terlibat dalam kegiatan yang menyenangkan ini sering dipandang oleh remaja sebagai bentuk pengalihan perhatian diri dari peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, kemudian dengan cara yang sama individu dapat pula menghibur dan mengalihkan perhatian teman yang sedang merasa tertekan dengan melakukan kegiatan ini. Tindakan menghindari emosi-emosi negatif dalam beberapa konteks dapat ditafsirkan sebagai perilaku *self-compassionate* (Klingle & Van Vliet, 2017). Dari penjelasan tersebut, dapat dikatakan bahwa *extraversion* dapat menjadi cerminan dari perasaan keterikatan sosial yang merupakan bagian dari *self-compassion* (Neff dkk (2007).

Sama halnya dengan *extraversion*, temuan tidak terduga ditunjukkan oleh hubungan positif yang lemah antar trait kepribadian *openness* dengan *self-compassion*. Hasil penelitian ini tidak sinkron dengan penelitian Neff dkk (2007) yang menunjukkan bahwa *openness* tidak memiliki

asosiasi dengan *self-compassion*. Namun, setelah dieksplorasi lebih lanjut dengan analisis regresi, temuan dalam penelitian ini mengungkap bahwa trait kepribadian *openness* tidak berkontribusi dalam memprediksi *self-compassion* pada remaja akhir. *Openness* terhadap pengalaman baru digambarkan pada individu yang memiliki imajinasi aktif, sensitivitas estetika, rasa keingintahuan dalam ranah pengetahuan yang tinggi, dan variasi preferensi selain *open-mindedness* (Costa & McCrae dalam Pervin, dkk, 2005). Kemungkinan besar, karakteristik dalam trait *openness* tersebut memang tidak berhubungan dengan *self-compassion*. Perbedaan hasil ini tampaknya disebabkan karena pengukuran *self-compassion* tidak secara langsung terkait dengan *openness* individu terhadap pengalaman yang diukur oleh BFI. Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, *self-compassion* mungkin memiliki aspek spesifik yang perlu diklarifikasi terutama terkait dengan *facet* trait kepribadian *openness*.

Mengacu pada hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diajukan beberapa saran untuk penelitian berikutnya, yaitu penting untuk mempertimbangkan pengukuran *facet* di setiap trait kepribadian *Big Five* dan melibatkan atribut psikologi positif lain (misalnya kebahagiaan, optimisme, kebijaksanaan, dan lain-lain), serta determinan kontekstual yang dianggap relevan. Selanjutnya, dirasa perlu mempertimbangkan populasi remaja akhir berdasarkan latar belakang yang lain, contohnya remaja akhir yang masih menempuh sekolah menengah (SMA/SMK), remaja akhir lulusan sekolah menengah (SMP/SMA/SMK) yang tidak melanjutkan ke perguruan tinggi atau sudah bekerja, remaja akhir di sekolah non formal, dan sebagainya. Selain itu, dianjurkan pula untuk mempertimbangkan peran faktor demografis lainnya seperti jenjang pendidikan, etnis, status sosial ekonomi, dan sebagainya sebagai

variabel kontrol maupun moderator. Hal ini bertujuan agar semakin memperkaya informasi mengenai *self-compassion* pada remaja akhir dan harapannya dapat ditemukan pola intervensi ideal untuk meningkatkan *self-compassion* pada populasi tertentu secara komprehensif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil verifikasi hipotesis dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa trait kepribadian *Big Five* secara simultan berpengaruh sangat signifikan terhadap *self-compassion* pada remaja akhir setelah mengontrol faktor usia dan jenis kelamin, sehingga hipotesis pertama diterima. Jika masing-masing prediktor dianalisis secara terpisah, maka diperoleh temuan bahwa *agreeableness*, *conscientiousness*, dan *neuroticism* muncul sebagai prediktor *self-compassion*. Sementara itu, *extraversion* dan *openness* tidak berkontribusi langsung terhadap *self-compassion* pada remaja akhir. *Agreeableness* dan *conscientiousness* berpengaruh positif terhadap *self-compassion*, sedangkan *neuroticism* memiliki pengaruh negatif yang signifikan. Artinya, remaja yang *self-compassionate* digambarkan sebagai orang yang *agreeable* dan *conscientious*, serta memiliki tingkat *neuroticism* yang rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Burka, J.B., & Yuen, L.M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to do about It Now*. Cambridge: Da Capo Press.
- Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the Self-Compassion Scale. *Personality and Individual Differences, 93*, 56–62. doi: 10.1016/j.paid.2015.09.023.
- De Jong, P. J., Sportel, B. E., De Hullu, E. E., & Nauta, M. H. (2012). Co-occurrence of social anxiety and depression symptoms in adolescence: Differential links with implicit and explicit self-esteem? *Psychological Medicine, 42*, 475–484. doi:10.1017/S0033291711001358.
- Hessler, D.M. & Katz, L.F. (2010). Brief report: associations between emotional competence and adolescent risky behavior. *Journal of Adolescence, 33*, 241–246. doi: 10.1016/j.adolescence.2009.04.007
- John, O.P., & Srivastava, S. (1999). *The Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement and Theoretical Perspectives, in Handbook of Personality : Theory and Research*. New York : Guilford Press.
- Klingle, K. E., & Van Vliet, K. J. (2017). Self-compassion from the adolescent perspective: A qualitative study. *Journal of Adolescent Research, 34*(3), 323–346. doi: 10.1177/0743558417722768
- Leadbeater, B., Kuperminc, G., Blatt, S., & Hertzog, C. (1999). A multivariate model of gender differences in adolescents' internalizing and externalizing problems. *Developmental Psychology, 35*, 1268–1282. doi: 10.1037//0012-1649.35.5.1268.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven, P. C. L. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences, 74*, 115–121. doi: 10.1016/j.paid.2014.09.049.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*,

- 223–250. doi: 10.1080/15298860390209035.
- Neff, K.D. (2003b). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. doi: 10.1080/15298860390129863.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social And Personality Psychology Compass*, 5(1). doi:1751.9004.2010.00330.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds), *Compassion and Wisdom in Psychotherapy* (pp. 79-92). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287. doi:10.1080/13576500444000317.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. doi: 10.1080/15298860902979307.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267–285. doi: 10.1177/0022022108314544.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908–916. doi: 10.1016/j.jrp.2006.08.002.
- Mönks, F.J., Knoers, A.M. P. & Haditono, S.R. (2006). *Psikologi Perkembangan Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Pervin, L.A., Cervone, D., & John, O.P. (2005). *Personality Theory and Research*. New York : John Wiley and Sons Inc
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Self-compassion terhadap kompetensi emosi remaja akhir. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3 (3), 120-126.
- Sansgiry, S.S., Kawatkar, A.A., Dutta, A.P., & Bhosle, M.J. (2004). Predictor of academic performance at two universities: The effects of academic progression. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 68(4), 1-7.
- Santrock, J.W. (2007). *Adolescence (11th ed)*. New York : McGraw Hill.
- Sarwono, S. W. 2006. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Stauffer, M. (2015). *Inducing Self-Compassion and the Impact on Neuroticism and Other Personality Characteristic*. (Tesis). University of South Carolina-Aiken. Diunduh dari https://scholarcommons.sc.edu/aiken_psychology_theses/29.
- Steinberg, L., & Morris, A.S. (2001). Adolescent development. *Journal of Cognitive Education and Psychology*, 2, 55–87. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.83.
- Thurackal, J. T., Corveleyn, J., & Dezutter, J. (2016). Personality and self-compassion exploring their relationship in an Indian context. *European Journal of Mental Health*, 11(1–2), 18–35. doi: 10.5708/EJMH.11.2016.1-2.2.
- Widyorini, E., Kristiana., & Roswita, M. Y. (2003). Adaptasi Inventori Kepribadian: Neuroticism Extraversion Openess Personality

Inventory Revised” (NEOPI R).
Laporan Penelitian. Tidak
diterbitkan. Semarang
:Laboratorium Psikodiagnostik
Fakultas Psikologi Universitas
Katolik Soegijapranata.

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D.,
Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey,
M. (2015). Meta-Analysis of Gender
Differences in Self-Compassion. *Self
and Identity*, 14(5), 499–520. doi:
10.1080/15298868.2015.1029966.