PENERAPAN TEKNIK *SELF-COMPASSION* DALAM MENGURANGI PERILAKU *SELF-BLAMING* PADA SISWA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI PANGKAJENE KEPULAUAN

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Andi Matappa

Oleh :

MELISA
921862010065

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

STKIP ANDI MATAPPA

2025

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : PENERAPAN TEKNIK *SELF-COMPASSION* DALAM MENGURANGI PERILAKU *SELF-BLAMING* PADA SISWA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI PANGKAJENE KEPULAUAN

Atas Nama Saudari:

Nama : MELISA

NIM : 921862010065

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Setelah diperiksa/di teliti ulang, telah memenuhi persyaratan untuk di seminarkan.

Pangkajene, 25 Oktober 2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
AHMAD YUSUF, S.Pd.,M.Pd	Drs. H. ARIFIN DIA, M.Si

Diketahui Oleh:

Ketua STKIP Andi Matappa	Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
A. ZAM IMMAWAN ALAM, SH., MH	AHMAD YUSUF, S.Pd.,M.Pd

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

PENGESAHAN SKRIPSI

Diterima oleh panitia ujian skripsi Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Andi Matappa, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan pada hari

Disahkan Oleh:
Ketua Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Andi Matappa Pangkep

(A. ZAM IMMAWAN ALAM, S.H., M.H.)

Dengan susunan panitia ujian sebagai berikut:

Ketua :
Dr. H. A. Aminullah Alam, M.Si. (.....)

Sekertaris :
Nur Asriyanti Jabir, S.Ag., M.Pd. (.....)

Penguji :
1. Drs. H. Arifin Dia, M.Si. (.....)
2. Wahyu Nurhamzah, S.Pd., M.Pd. (.....)

Pembimbing :
1. Dr. H. A. Aminullah Alam, M.Si. (.....)
2. Nur Asriyanti Jabir, S.Ag., M.Pd. (.....)

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Melisa

NIM : 921862010065

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Skripsi : Penerapan Teknik *Self-Compassion* Dalam Mengurangi Perilaku *Self-Blaming* Pada Siswa di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar merupakan karya saya sendiri dan segala sesuatunya di kemudian hari adalah tanggung jawab saya sendiri. Apabila di kemudian hari skripsi ini, baik sebahagian maupun seluruh hasilnya tiruan atau duplikat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai ketentuan yang berlaku.

Pangkajene, 25 Agustus 2025

Yang membuat Pernyataan.

MELISA

921862010065

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

MOTTO

Allah tidak Membawamu sejauh ini hanya untuk gagal.

-Melisa-

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

ABSTRAK

MELISA, 2025. Penerapan Teknik *Self-Compassion* dalam Mengurangi Perilaku *Self-blaming* pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan. Skripsi Dibimbing oleh Ahmad Yusuf, dan H. Arifin Dia, Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Penelitian ini menelaah Penerapan Teknik *Self-Compassion* dalam Mengurangi Perilaku *Self-blaming* pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan. Masalah utama penelitian ini adalah: (1) Bagaimana gambaran penerapan teknik *self-compassion* dalam mengurangi *self-blaming* pada siswa Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan, (2) Bagaimana tingkat *self-blaming* pada siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *self-compassion* di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan, (3) Apakah ada pengaruh penerapan teknik *self-compassion* pada perilaku *self-blaming* siswa Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk: (1) Untuk mengetahui gambaran penerapan teknik *self-compassion* dalam mengurangi *self-blaming* pada siswa Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan, (2) Untuk mengetahui tingkat *self-blaming* pada siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *self-compassion* di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan, (3) Untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *self-compassion* pada perilaku *self-blaming* siswa Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif melalui pendekatan eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest* terhadap 30 sampel penelitian yang merupakan siswa kelas XI di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene. Jumlah populasi pada penelitian ini 217 siswa, dan sampel sebanyak 30 yang pilih menggunakan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen angket dan observasi. Analisis data menggunakan analisis persentase dan analisis statistik inferensial, yaitu t-test.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Gambaran penerapan teknik *self-compassion* dalam mengurangi perilaku *self-blaming* siswa di Madrasa Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan yang meliputi 5 tahap berada pada kategori sangat tinggi ke rendah, (2) Tingkat Perilaku *self-blaming* pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan setelah penerapan teknik *self-compassion* mengalami penurunan atau berada pada kategori rendah dan (3) Penerapan teknik *self-compassion* berpengaruh dalam mengurangi perilaku *self-blaming* siswa di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan.

Kata Kunci : *Self-Compassion*, Menyalahkan diri Sendiri

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

KATA PENGANTAR

Asssalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wa Ta'ala, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-nya sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dan dirampungkan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi di lingkup STKIP Andi Matappa.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan kesulitan yang pada dasarnya memberikan hikmah tersendiri bagi penulis, walau hanya berbekal kemampuan yang serba terbatas, namun tidak melemahkan semangat di jiwa untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini. Penulis ini menyadari bahwa semasa kuliah sampai selesainya skripsi ini berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu sepantasnya pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih setinggi-tingginya kepada :

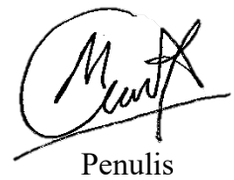
1. Hj Zaorah Sapan, S.Pd Selaku Ketua Yayasan Matahari
2. A. Zam Immawan Alam, SH,. MH. Selaku ketua Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu pendidikan (STKIP) Andi Matappa
3. Ahmad Yusuf, S.Pd,. M.Pd selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling (BK) sekaligus pembimbing satu yang telah membantu dalam proses perkuliahan.
4. Drs. H. Arifin Dia, M.Si selaku pembimbing kedua yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan memotivasi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Segenap staff STKIP Andi Matappa, khususnya program studi Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik dan mengajarkan ilmunya.
6. Teristimewa di ucapkan terima kasih dan penghormatan kepada ibunda Kartini yang tercinta yang telah mengasuh, mendidik, memenuhi kebutuhan finansial dan moril selama kuliah serta selalu memanjatkan doa yang tulus sehingga penulis dapat berhasil menyelesaikan studi.
7. Mutiara Mutmainnah selaku adik dari penulis yang selalu memberikan semangat serta dukungan dalam pengerjaan skripsi ini.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

8. Kepada Fitriani, Anggis sakaria, Musfira sudur, Sri indah wahyuni, Ikhlazul anas, Ramlah ramadhani, Hasmawati, Nur rahmi, Satriani Almaidah, Ince mutmainnah, Ana anriani, Nur Hikmawati, sahabat-sahabat saya yang telah membantu dan mendukung penulis selama penulisan skripsi.
9. Teman-teman Mahasiswa (i) STKIP Andi Matappa terkhusus Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021, yang telah memberikan banyak dukungan dan masukan kepada penulis, baik selama mengikuti perkuliahan maupun dalam proses penulisan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu namun telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
11. *And the last but not least*, untuk diri sendiri, Melisa. Terimah kasi banyak telah berjuang sejauh ini,bertahan dalam proses yang sangat panjang, melewati rasa lelah, ragu, bahkan ingin menyerah. Setiap keringat, tetesan air mata, semoga semuanya bisa terbayarkan dengan hasil yang baik dan berkah, terimah kasi telah percaya bahwa segala usaha, meskipun perlahan akhirnya akan sampai pada tujuan. Satu hal yang selalu penulis terapkan , libatkan Allah dalam setiap prosesnya, rayakan apapun yang ada didalam diri dan jadikan dirimu bersinar, dimanapun tempatmu bertumpu.

Semoga budi baik dan bantuan berbagai pihak dapat bernilai ibadah dan memperoleh imbalan yang berlipat ganda di sisi Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Dalam kedudukannya sebagai manusia yang tidak lepas dari kehilafan, penulis menyadari skripsi ini masih perlu di sempurnakan. Karenanya, dengan tangan terbuka penulis mengaharapkan masukan demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan. Amiin.

Pangkajene, 25 Agustus 2025



Penulis

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL **i**

LEMBAR PENGESAHAN **Error: Reference source not found**

PENGESAHAN SKRIPSI **Error: Reference source not found**

MOTTO **Error: Reference source not found**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI **Error: Reference source not found**

ABSTRAK **Error: Reference source not found**

KATA PENGANTAR **Error: Reference source not found**

DAFTAR ISI **10**

DAFTAR TABEL **xii**

DAFTAR GAMBAR **Error: Reference source not found**

DAFTAR LAMPIRAN **Error: Reference source not found**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. LATAR BELAKANG 1

B. RUMUSAN MASALAH 6

C. TUJUAN PENELITIAN 6

D. MANFAAT PENELITIAN 7

BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR DAN HIPOTESIS **9**

A. KAJIAN PUSTAKA 9

B. PENELITIAN RELEVAN 28

C. KERANGKA PIKIR 31

D. HIPOTESIS 34

BAB III METODE PENELITIAN **35**

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian 35

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

B. Variabel dan Desain Penelitian 35

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian 37

D. Lokasi dan Waktu Penelitian 38

E. Populasi dan Sampel 38

F. Instrumen Penelitian 40

G. Teknik pengumpulan data 41

H. Teknik Analisis Data 46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 50

A. HASIL PENELITIAN 50

B. PEMBAHASAN 65

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 70

A. Kesimpulan 70

B. Saran 71

DAFTAR PUSTAKA 72

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul	Halaman
1	Jumlah Populasi siswa kelas XI	39
2	Penyebaran sampel	40
3	Keterangan Alternatif Jawaban	42
4	Kategori Hasil Angket	43
5	Kriteria Penentuan Hasil Observasi	46
6	Analisis Statistik Hasil Angket	57
7	Analisis Persentase Distribusi Frekuensi Hasil Angket Sebelum dan Sesudah Di Beri Teknik *self-compassion* Dalam konseling Kelompok	59
8	Hasil Observasi	60
9	*Test of Normality*	61
10	*Test of Homogeneity of Variance*	62
11	*Paired Samples Tes*	63

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Nama	Halaman
1	Kerangka Pikir	32

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul	Halaman
1	Statistik Skor Penerapan Teknik *self-Compassion* dalam mengurangi prilaku *self blaming* pada siswa	76
2	Persentase Hasil Observasi Perindividu	77
3	Histogram Uji Normalitas	78
4	Uji T (*Paired Sample statistics & Paired Samples Correlations*)	79
5	Kurva daerah penerimaan dan penolakan H0 Uji T	79
6	T-Tabel	80
7	Angket penarikan sampel	81
8	Kisi-kisi Instrument Sebelum Uji Coba	87
9	Angket Uji Coba *Self-blaming*	88
10	Angket Uji Coba Responden	91
11	Tabulasi hasil angket uji coba	94
12	Uji Validasi Angket Uji Coba	95
13	R Tabel	97
14	Kisi-kisi Angket *Pre-test-Post-test*	98
15	Angket *Pre-test-Post-test*	99
16	Angket *Pre-test* responden	102
17	Tabulasi Angket Pretest	105
18	Angket *Post-Test* Responden	106
19	Tabulasi Hasil *Post Tes*	109
20	Tabel Hasil Observasi Pertemuan 1	110
21	Tabel Hasil Observasi Pertemuan 2	111
22	Tabel Hasil Observasi Pertemuan 3	112
23	Tabel Hasil Observasi Pertemuan 4	113

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

24	Tabel Hasil Observasi Pertemuan 5	114
25	Skenario pelaksanaan teknik *self-compassion*	115
26	Daftar Hadir Siswa	127
27	Dokumentasi	128
28	Surat Usulan Perbaikan Ujian Proposal	131
29	Surat Usulan Perbaikan Ujian Hasil	132
30	Surat Keterangan Perbaikan Ujian Proposal	133
31	Surat Keterangan Perbaikan Ujian Hasil	134
32	Surat Keterangan Validasi Instrumen	135
33	Validasi Instrumen	136
34	Surat Rekomendasi Izin Penelitian	148
35	Surat Izin Penelitian	149
36	Surat Keterangan Penelitian	150
37	SK Pembimbing	151
38	Surat Permohonan Judul Skripsi	152
37	Riwayat Hidup	153

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

SKRIPSI

PENERAPAN TEKNIK *SELF - COMPASSION* DALAM MENGURANGI PERILAKU *SELF - BLAMING* PADA SISWA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI PANGKAJENE KEPULAUAN

MELISA

921862010065

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
STKIP ANDI MATAPPA

2025

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Di era globalisasi saat ini kesehatan mental pada remaja sangat mengkhawatirkan, berdasarkan survei Indonesia-*National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022, sekitar satu dari tiga remaja di Indonesia atau sekitar 15,5 juta orang mengalami masalah kesehatan mental dalam setahun terakhir. Sementara itu, satu dari dua puluh remaja atau sekitar 2,45 juta remaja tercatat mengalami gangguan mental dalam periode yang sama. Jenis gangguan yang paling sering dialami oleh para remaja adalah gangguan kecemasan. Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang kesehatan mental adalah keadaan sejahtera seseorang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Dengan kata lain, kesehatan mental adalah kondisi yang memungkinkan seseorang untuk hidup secara optimal, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik akan mampu mengembangkan potensi diri secara maksimal, mengatasi stres dan tekanan (Karisma, 2023).

Hal ini relevan dengan fenomena *self-blaming* yang menjadi salah satu penyebab dan konsekuensi dari masalah mental tersebut. Menurut Rofi'ah (2024) menyalahkan diri sendiri (*self-blaming*) merupakan cara seseorang dalam menghadapi masalah dengan menyalahkan serta menghukum diri sendiri dengan menyesali tentang apa yang terjadi, rasa bersalah adalah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

keadaan emosi yang dihasilkan ketika individu mengevaluasi perilaku mereka sebagai kegagalan tetapi hanya berfokus pada perilaku spesifik yang menyebabkan kegagalan, pola menyalahkan diri sendiri dapat memperburuk kondisi emosional remaja, memengaruhi adaptasi mereka dalam menghadapi kegagalan atau tekanan, dan meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Rasa bersalah termasuk dalam emosi negatif yang biasanya ditandai dengan evaluasi negatif terhadap dirinya karena ketidakmampuan dalam suatu hal.

Merujuk dari permasalahan *self-blaming* tidak terlepas dari dampak negative yang ditimbulkan, *self-blaming* yang tidak segera diatasi dapat berdampak buruk pada kesehatan mental individu, dimulai dari munculnya rasa rendah diri, tidak aman, malu, kebingungan, takut, hingga kesedihan yang mendalam. Kondisi ini, jika terus berlanjut tanpa penanganan, berpotensi menjadi akar berbagai masalah emosional yang lebih serius, termasuk trauma yang membuat individu hidup dalam ketakutan berulang dan kehilangan harga diri (Rofi'ah, 2024). Trauma ini tidak hanya membatasi kemampuan seseorang untuk berkembang, tetapi juga menciptakan lingkaran setan di mana rasa bersalah dan kegagalan memperparah pandangan negatif terhadap diri sendiri.

Menurut Alika (2024) menjelaskan bahwa *self-blaming* sering kali dipicu oleh beberapa faktor, seperti kebiasaan mengkritik diri sendiri, kepribadian obsesif dengan standar yang sangat tinggi, depresi yang mengurangi rasa percaya diri, serta trauma masa lalu yang belum terselesaikan. Ketika seseorang terus menerus mengkritik diri sendiri, mereka cenderung

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

merasa gagal saat sesuatu tidak berjalan sesuai harapan. Orang dengan kepribadian obsesif seringkali merasa kecewa dan menyalahkan diri ketika standar yang ditetapkan tidak tercapai. Selain itu, depresi dapat membuat seseorang merasa rendah diri dan mudah menyalahkan diri atas kegagalan. Trauma masa lalu juga dapat meninggalkan jejak emosional yang membuat individu lebih sensitif dan cenderung menginternalisasi kesalahan sebagai tanggung jawab mereka. Memahami penyebab-penyebab ini penting untuk mengatasi *self-blaming* dan menemukan cara yang lebih sehat untuk merespons perasaan negatif.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene kepulauan menunjukkan adanya perilaku *self-blaming* di kalangan siswa. Selama observasi, ditemukan beberapa siswa yang menunjukkan tanda-tanda *self-blaming*, seperti menyalahkan diri sendiri ketika gagal dalam akademik, merasa malu atau enggan mencoba hal baru, membandingkan diri secara negatif dengan teman, serta mudah merasa stres dan tertekan saat menghadapi tugas atau ujian. Menurut Zuhama (Laily, 2020) menjelaskan bahwa *self-blaming* adalah cara seseorang dalam mengatasi masalah dengan menyalahkan dan menghukum diri sendiri, sering kali disertai perasaan penyesalan atas kejadian yang telah terjadi. Hal ini mengindikasikan bahwa perilaku *self-blaming* di kalangan siswa dapat menjadi indikator awal masalah emosional yang berpotensi mengganggu kesejahteraan mental siswa.

Adapun solusi yang pernah diberikan oleh Konselor di Madrasah Aliyah Negeri Pangkep untuk mengatasi perilaku *self-blaming* pada siswa

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

yaitu dengan menggunakan konseling kelompok dengan tekhnik diskusi kelompok. Menurut Syamila (2022) menjelaskan bahwa diskusi kelompok merupakan suatu proses bimbingan dimana siswa akan mendapatkan suatu kesempatan untuk menyumbangkan pikiran masing-masing dalam memecahkan masalah bersama, namun perilaku *self-blaming* pada siswa tidak bisa diselesaikan dengan baik dikarenakan keterbatasan waktu dalam sesi kelompok. Hal ini dapat membuat beberapa peserta merasa bahwa masalah mereka tidak sepenuhnya teratasi atau didengarkan. Situasi ini menunjukan perlunya intervensi yang tepat, salah satunya dengan teknik *self-compasion* untuk membantu siswa mengatasi perilaku *self-blaming* dengan efektif. *Self-compassion* adalah suatu perilaku yang dilakukan terhadap diri sendiri dengan tidak mengkritik, menghakimi secara berlebihan terhadap kekurangan, keadaan dan pengalaman yang terjadi (Neff, 2016).

Siswa atau remaja yang memiliki *self-compassion* biasanya akan menunjukkan perilaku yang terkendali, penuh pengertian, peduli, ramah dan tenang dalam mengatasi tantangan, bahkan ketika berhadapan dengan kegagalan, mereka tidak akan menyalahkan diri sendiri, mereka akan berusaha memperbaiki perilaku salah yang telah terjadi dan berusaha menjadi diri lebih produktif serta bersiap menyelesaikan tantangan dengan kesulitan yang baru (Hidayati, 2015).

Oleh karena itu menurut Neff (Stalikas 2017) bagi pelajar, *self-compassion* dapat berfungsi sebagai alat untuk bertahan menghadapi tantangan, memahami diri, dan memberi makna positif pada peristiwa yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

terjadi, serta mengurangi dampak negatif seperti kecemasan dan depresi. *Self-compassion* sangat penting karena dapat membantu individu mengatasi masalah dalam kehidupan dan bertindak sebagai pelindung terhadap kondisi mental yang negatif seperti stres, depresi, dan kecemasan .

Penelitian oleh Syafitri (2024) menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan mental siswa SMA, baik secara langsung maupun melalui peran mediasi regulasi emosi. Secara langsung, *self-compassion* memberikan kontribusi yang besar terhadap kesehatan mental. Selain itu, *self-compassion* juga meningkatkan regulasi emosi siswa, yang pada akhirnya turut berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental. Regulasi emosi terbukti menjadi mediator parsial yang memperkuat pengaruh *self-compassion* terhadap kesehatan mental siswa.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa penerapan teknik *self-compassion* efektif dalam mengurangi perilaku *self-blaming* pada siswa. *Self-compassion* memberikan kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental dan kemampuan regulasi emosi, yang keduanya berperan penting dalam mengurangi kecenderungan siswa untuk menyalahkan diri sendiri. Dengan meningkatkan *self-compassion*, siswa lebih mampu mengelola emosi negatif dan meningkatkan pandangan positif terhadap diri sendiri, sehingga perilaku *self-blaming* dapat berkurang secara signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis *self-compassion* merupakan pendekatan yang potensial dalam upaya meningkatkan kesejahteraan emosional siswa dan mengurangi efek negatif dari *self-blaming.* Oleh karena

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

itu, peneliti tertarik melaksanakan penelitian dengan judul " Penerapan Teknik *Self-Compassion* dalam mengurangi Perilaku *Self-Blaming* pada Siswa di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan " untuk memberikan solusi terhadap permasalahan tersebut.

B. RUMUSAN MASALAH

Dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran penerapan teknik *self-compassion* dalam mengurangi *self -blaming* pada siswa Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan?
2. Bagaimana tingkat *self-blaming* pada siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *self-compassion* di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan?
3. Apakah ada pengaruh penerapan teknik *self-compassion* pada perilaku *self-blaming* siswa Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui gambaran penerapan teknik *self-compassion* dalam mengurangi *self-blaming* pada siswa Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan
2. Untuk mengetahui tingkat *self-blaming* pada siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik *self-compassion* di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

3. Untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *self-compassion* pada perilaku *self-blaming* siswa Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan

MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat teoritis

Adapun manfaat teoritis dalam penelitian ini sebagai berikut :

a. Bagi Dosen, sebagai bahan pembaruan materi dan pengembangan materi pembelajaran bagi mahasiswa dalam penanggulanan kasus siswa di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan.
b. Bagi Peneliti, Sebagai bahan bacaan dan referensi untuk mengkaji lebih dalam tentang penanggulanan kasus siswa di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan
c. Bagi mahasiswa, menjadi bahan informasi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam penanggulanan kasus siswa di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dalam penelitian ini sebagai berikut :

a. Bagi siswa, untuk menambah pengetahuan tentang cara mengatasi perilaku *self-blaming.*
b. Bagi guru, sebagai bahan masukan oleh guru bimbingan dan konseling di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan, untuk dapat mengatasi perilaku *self-blaming*.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, PENELITIAN RELEVAN, KERANGKA PIKIR, DAN HIPOTESIS

A. KAJIAN PUSTAKA

1. Self-blaming

a. Pengertian *self-blaming* (Menyalahkan diri sendiri)

Menurut Ramlan (2022) menjelaskan bahwa *self-blaming* atau menyalahkan diri sendiri adalah cara untuk menghadapi masalah dengan menyalahkan dan menghukum diri, yang biasanya dipicu oleh perasaan penyesalan atas peristiwa yang sudah terjadi. Menyalahkan diri sendiri merupakan reaksi umum terhadap situasi stres, dan masalah yang sering muncul ketika seseorang mengalami *self-blaming* adalah ketidakpercayaan diri, merasa tidak puas dengan tubuhnya, melihat dirinya secara negatif, mengkritik dirisendiri secara berlebihan, serta merasakan perasaan rendah diri, kegagalan, dan kelemahan atau ketidakberdayaan.

Adapun menurut Kaur (2015) mengatakan bahwa *self-blame* merupakan salah satu bentuk pelecehan psikologis terhadap diri sendiri, yang memperkuat perasaan kekurangan dan menghalangi individu untuk berkembang. Secara mendasar, *self-incrimination* merujuk pada situasi di mana seseorang merasa bertanggung jawab secara pribadi atas peristiwa traumatis, meskipun individu tersebut jelas-jelas merupakan korban. Menyalahkan diri sendiri adalah reaksi umum terhadap kejadian yang

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

menimbulkan stres, terutama yang memengaruhi cara individu beradaptasi dengan situasi tersebut.

Menurut Ramlan (2022), terdapat beberapa dimensi dalam konsep *self-blaming* (menyalahkan diri sendiri), yaitu:

1. *Modelling*, yakni memperlakukan diri sendiri sebagaimana orang lain memperlakukan diri mereka. Artinya, seseorang dapat cenderung menginternalisasi sikap orang lain terhadap dirinya sehingga perilaku atau sikap itu diterapkan pada diri sendiri.
2. Strategi atau perilaku berhubungan dengan orang lain yang bersikap bermusuhan, Ini melibatkan kecenderungan untuk merespons situasi dengan pola pikir atau perilaku yang mempertahankan sikap negatif dari orang lain, mungkin sebagai bentuk perlindungan diri.
3. Rasa malu, rasa malu muncul karena adanya perasaan berbeda atau tidak sesuai dengan norma lingkungan atau kelompok.
4. Ketidakmampuan untuk menenteramkan diri, ketika individu menerima kritik negatif dari orang lain, terutama terkait aspek fisik atau penampilan, mereka mungkin fokus berlebihan pada kritik tersebut dan sulit untuk meredakan dampaknya pada diri sendiri.
5. Ketidakmampuan untuk menghibur diri saat berada dalam ancaman, individu yang merasa terancam mungkin tidak mampu untuk memberikan rasa tenang atau meyakinkan diri bahwa mereka dapat mengatasi situasi tersebut.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

6. Ketidak mampuan untuk memproses kemarahan, jika seseorang tidak bisa mengekspresikan apa yang dirasakan, mereka cenderung menyalahkan diri sendiri, yang dapat berpotensi mengarah pada perilaku membahayakan diri.

Self-blaming atau kecenderungan menyalahkan diri sendiri mencakup beberapa dimensi, seperti meniru perlakuan negatif orang lain terhadap diri sendiri (*modelling*), kesulitan membangun relasi sehat dalam situasi bermusuhan, serta munculnya rasa malu karena merasa berbeda atau tidak sesuai norma. Selain itu, individu yang mengalami self-blaming umumnya kesulitan untuk menenangkan dan menghibur diri saat menghadapi kritik atau ancaman, serta tidak mampu mengekspresikan kemarahan secara sehat. Ketidakmampuan ini mendorong mereka mengarahkan emosi negatif ke dalam diri sendiri, yang pada akhirnya memperkuat pola menyalahkan diri dan berdampak buruk terhadap kesejahteraan psikologis.

b. Ciri-ciri perilaku *self-blaming*

Menurut Rofi'ah (2024) *self-blaming* merupakan bentuk kesadaran emosional yang dialami individu ketika menghadapi situasi yang melibatkan kesalahan, kegagalan, atau pengalaman negatif, di mana individu tersebut cenderung mengarahkan kesalahan tersebut kepada dirinya sendiri. Emosi yang terkait dengan *self-blaming* mencakup kemarahan, kesedihan, rasa malu, hingga keputusasaan. Fenomena ini umumnya lebih sering ditemukan pada kelompok usia remaja. Hal tersebut

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Biber (2017) menemukan bahwa *self-compassion* setidaknya sama efektifnya dengan teknik perilaku lainnya dalam meningkatkan pengaturan diri terhadap berbagai perilaku kesehatan. Namun, penelitian yang menggunakan intervensi *self-compassion* untuk meningkatkan pengaturan perilaku kesehatan masih terbatas. Pelatihan *self-compassion* berdampak pada kesejahteraan psikologis, emosional, dan fisik. Pendekatan holistik terhadap kesehatan seperti ini sangat dibutuhkan dan memiliki potensi untuk merevolusi cara masyarakat memandang kesehatan dan perilaku.

C. KERANGKA PIKIR

Self-blaming atau menyalahkan diri sendiri merupakan suatu mekanisme individu dalam menghadapi masalah dengan cara menyalahkan dan menghukum diri atas peristiwa yang telah terjadi, yang umumnya dipicu oleh perasaan penyesalan. Reaksi ini sering muncul dalam situasi stres dan dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis seseorang. Menurut Ramlan (2022), beberapa konsekuensi umum dari *self-blaming* antara lain adalah munculnya ketidakpercayaan diri, ketidakpuasan terhadap tubuh, pandangan negatif terhadap diri sendiri, kecenderungan untuk mengkritik diri secara berlebihan, serta timbulnya perasaan rendah diri, gagal, dan tidak berdaya.

Menurut Rofiah (2024) faktor *self-blaming* terjadi pada anak di masa remaja. Hal ini dikarenakan masa remaja adalah merupakan masa peralihan antara masa anak-anak menuju masa orang dewasa sehingga remaja memiliki emosi yang belum stabil dan belum bisa membedakan mana yang benar dan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

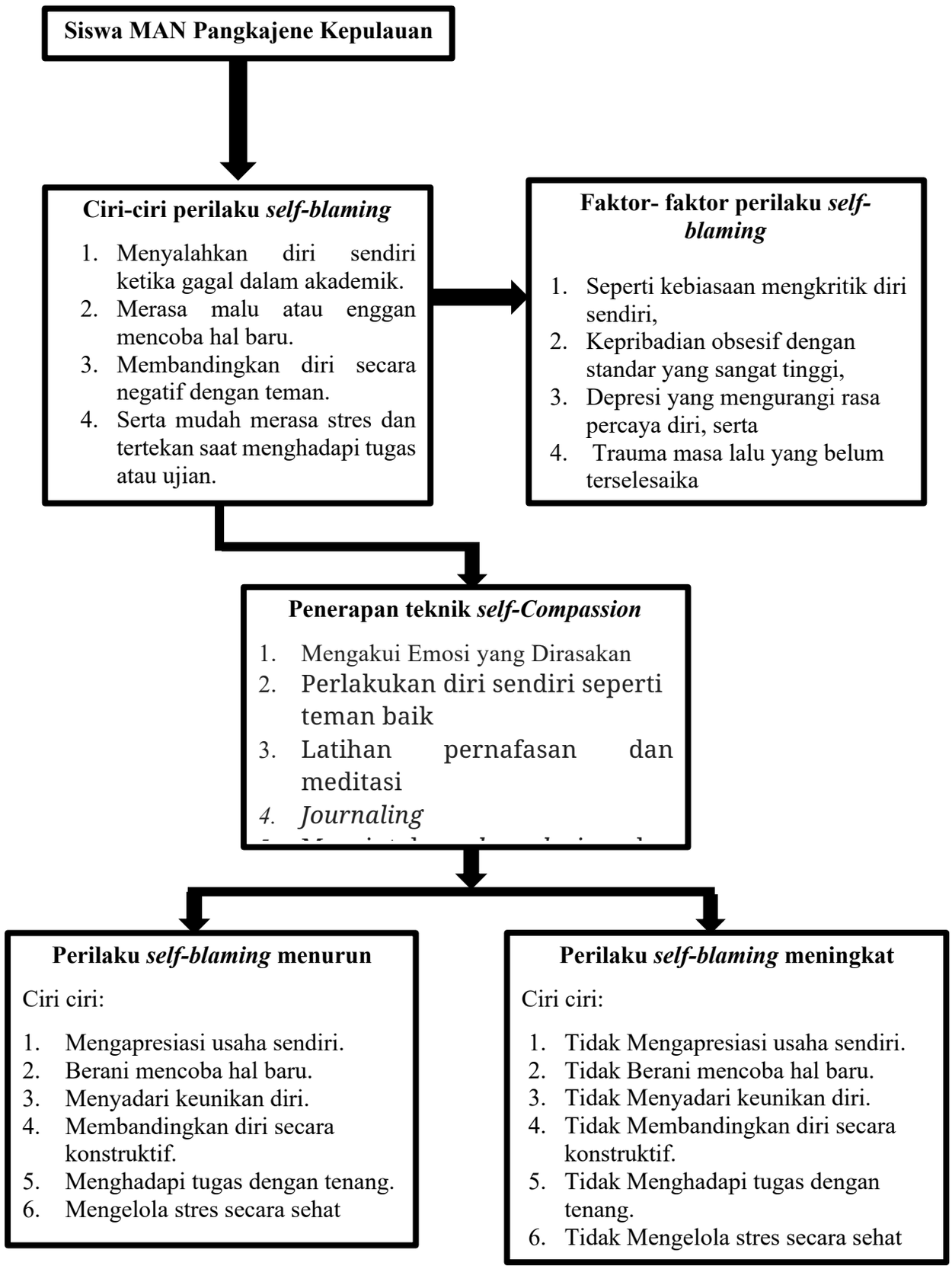
salah. Remaja yang kurang mampu menerima komentar dari lingkungannya akan cenderung menyalahkan diri sendiri (*self-blaming*). Alika (2025) menyatakan bahwa faktor lain penyebab self blaming yaitu seperti kebiasaan mengkritik diri sendiri, kepribadian obsesif dengan standar yang sangat tinggi, depresi yang mengurangi rasa percaya diri, serta trauma masa lalu yang belum terselesaikan.

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri menunjukkan adanya fenomena *self-blaming* di kalangan siswa. Hal ini ditunjukan dengan adanya tanda-tanda perilaku *self-blaming*, seperti menyalahkan diri sendiri ketika gagal dalam akademik, merasa malu atau enggan mencoba hal baru, membandingkan diri secara negatif dengan teman, serta mudah merasa stres dan tertekan saat menghadapi tugas atau ujian.

Situasi ini menunjukkan perlunya intervensi yang tepat, solusi utama yaitu dengan menerapkan teknik *self-compassion* untuk membantu siswa mengatasi perilaku *self-blaming*. *Self-compassion* merupakan rasa belas kasih diri dengan memahami kondisi diri atau kekurangan di dalam diri. *Self-compassion* sebagai faktor ketahanan yang melindungi terhadap perkembangan dan pemeliharaan kesehatan psikologis yang disebabkan self-criticism. Penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* efektif dalam mengurangi kecemasan, depresi, dan tekanan psikologis (Kirby, 2017)

Berikut kerangka berfikir yang di maksud :

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A



Gambar 2.1
Bagan kerangka Pikir

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

D. HIPOTESIS PENELITIAN

Hipotesis atau anggapan dasar adalah jawaban sementara terhadap masalah yang bersifat praduga karena masi harus dibuktikan kebenaranya. Hipotesis adalah jawaban sementara dari permasalahan penelitian (Sugiyono,2020). Hipotesis penelitian yang diajukan peneliti " ada Pengaruh Penerapan teknik *self-compaasion* dalam mengurangi perilaku *self-blaming* siswa di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan". Berdasarkan hipotesis penelitian yang diajukan maka untuk menguji hipotesis tersebut, hipotesis diubah terlebih dahulu menjadi hipotesis statistik, yaitu:

H0: Apabila kurang dari (≥) 0,5 Hipotesis ditolak

Tidak ada pengaruh signifikan dari penerapan *self-compassion* dalam mengurangi perilaku *self-blaming* pada siswa Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan

H1 : Apabila Lebih dari (≤) 0,5 Hipotesis diterima

Ada pengaruh yang signifikan dari penerapan *self-compassion* dalam mengurangi perilaku *self-blaming* pada siswa Madrasah Aliyah Negri Pangkajene Kepulauan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan jenis penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen tentang penerapan teknik *self-compassion* terhadap perilaku *self-blaming* pada siswa Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari perlakuan yang diberikan, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya (Sugiyono, 2020).

B. Variabel dan desain penelitian

1. Variable penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2020). Identifikasi variabel adalah gejala suatu peristiwa yang keberadaannya dapat di peroleh baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada penelitian ini digunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variable terikat. Variabel bebas yaitu pelaksanaan teknik *self-compassion* dengan symbol (X) dan variable terikat *self-blaming* dengan simbol (Y).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

2. Desain penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *one group pretest-posttest design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*). Pada desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2020).

Pada model ini di berikan tes awal pada kedua variabel terlebih dahulu sebelum di berikan perlakuan untuk mengukur kondisi awal sebagai *pre-test* (O_1) yang di lanjutkan dengan variabel X di berikan sebagai *post-test* (O_2).

Secara umum model ini dapat di skemakan sebagai berikut :

O_1	**x**	**O_2**

Keterangan :

- 0_1 = *Pre-test* sebelum pemberian layanan dengan teknik *self-Compassion*
- X = Perlakuan yang di berikan
- 0_2 = *Post-test* setelah pemberian layanan dengan teknik *self-Compassion*

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

C. Definisi operasional variable

1. Pengertian *self-blaming*

   Kaur (2016), menjelaskan bahwa *self-blamimg* merupakan salah satu bentuk pelecehan psikologis terhadap diri sendiri, yang memperkuat perasaan kekurangan dan menghalangi individu untuk berkembang. Alika (2025) mengungkapkan terdapat beberapa ciri ciri *self-blaming* yang kerap terjadi di lingkungan yaitu :

   a. Sering menyesali perbuatan
   b. Keras pada diri sendiri
   c. Tidak mudah memaafkan diri sendiri

2. Pengertian *self-compassion*

   Menurut Annisa (2020) *self-compassion* merupakan konsep yang diadaptasi dari filosofi buddha tentang cara mengasihi diri sendiri layaknya rasa kasihan ketika melihat orang lain mengalami kesulitan. Yohanna (2024) mengatakan ada lima langkah-Langkah *self-compassion* yang dapat terapkan. Yaitu :

   a. Mengakui Emosi yang Dirasakan
   b. Perlakukan diri sendiri seperti teman baik
   c. Latihan pernafasan dan meditasi
   d. Journaling
   e. Menciptakan *boundaries* dan menghargai diri sendiri

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

D. Lokasi dan waktu penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi dari penelitian ini yaitu di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene kepulauan yang beralamat di Jl. Raya Talaka KM 65 Ma'rang Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan,Sulawesi Selatan, alasan memilih lokasi ini karena di sekolah tersebut terdapat ciri-ciri yang menggambarkan tentang perilaku *self-blaming* Yaitu :

a. Menyalahkan diri sendiri ketika gagal dalam akademik.
b. Merasa malu atau enggan mencoba hal baru.
c. Membandingkan diri secara negatif dengan teman.
d. Serta mudah merasa stres dan tertekan saat menghadapi tugas atau ujian.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini di laksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2025. Penelitian dilakukan kurang lebih tiga minggu pada bulan Juli 2025, meliputi persiapan dan pelaksanaan. Adapun seluruh rangkaian penelitian ini bertempat di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan

E. Poplasi dan sample

a. Populasi

Sugiyono (2022) juga menjelaskan bahwa populasi merupakan domain umum yang mencakup objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

ditarik kesimpulannya. Adapun populasi dari penelitian ini adalah siswa kelas XI di Madrsah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan

Tabel 3.1 Jumlah Populasi siswa kelas

No	Kelas	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1.	XI. Al- Ghani	12	16	28
2.	XI. Al-Wahhab	14	14	28
3.	XI. Al- Fattah	18	6	24
4.	XI. Ar- Razzaq	21	4	25
5.	XI. Al -Baaqi	8	20	28
6.	XI. Al- Baari	10	18	28
7.	XI. Al-Ghaffar	12	16	28
8.	XI. Al-Hafizh	12	16	28
	Jumlah	107	110	217

Sumber : Tata Usaha MAN pangkajene kepulauan tahun ajaran 2024/2025

b. Sampel

Sampel adalah kelompok elemen yang peneliti selidiki secara langsung. Sampling berkaitan dengan pemilihan subjek individu dari dalam suatu populasi untuk memperkirakan karakteristik seluruh populasi (Singh & Masuku, 2014). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling* dengan pengambilan sample dilakukan secara acak, untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul mewakili. (Sugiyono, 2017; 81), mengatakan bahwa apabila sampel kurang dari 100, maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian, tetapi jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 20-25%. Jadi sampel dalam penelitian ini 13% dari jumlah populasi yaitu 30 orang di mana kelompok eksperimen akan di berikan teknik *self-compassion* secara langsung.

Tabel 3.2 Penyebaran sampel

No	Kelas	Jumlah	Laki-Laki	Perempuan	Rata-rata

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

		siswa			sampel
1.	XI. Al- Ghani	28	2	2	4
2.	XI. Al-Wahhab	28	2	2	4
3.	XI. Al- Fattah	24	2	2	4
4.	XI. Ar- Razzaq	25	2	2	4
5.	XI. Al -Baaqi	28	2	2	4
6.	XI. Al- Baari	28	1	2	3
7.	XI. Al-Ghaffar	28	2	2	4
8.	XI. Al-Hafizh	28	1	2	3
	Jumlah	217	14	16	30

Sumber : Tata Usaha Madrasah Aliyah Negeri Pangkaejen Kepulauan 2024/2025

Langkah-langkah pengambilan sampel yaitu :

a. Menentukan teknik pengambilan sampel yang akan di gunakan
b. Menyusun angket
c. Membagikan angket kepada siswa
d. Memeriksa hasil angket yang telah di kerjakan siswa
e. Menyusun hasil angket dan menentukan sampel yang akan di ambil

F. Instrument penelitian

Menurut Makbul (2021) menyatakan bahwa, instrumen penelitian merupakan alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam melakukan kegiatan untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya.

Dalam kegiatan penelitian untuk memperoleh data yang berasal dari lapangan, seorang peneliti biasanya menggunakan instrumen yang baik dan mampu mengambil informasi dari objek atau subjek yang diteliti. Di samping itu, mereka juga dapat menggunakan instrumen yang sudah ada yang telah

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Gambaran penerapan teknik *self-compassion* Dalam mengurangi perilaku *Self-blaming* pada siswa di Madrasa Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan.

   Pelaksanaan teknik *self-compassion* diberikan kepada kelompok *ekperiment* mulai dari *pretest* sampai pada *post-test* berlangsung selama 7 kali pertemuan. Adapun rincian kegiatan sebagai berikut :

   a. Persiapan (*planning*)

      Persiapan dilakukan untuk menyiapkan segala sesuatu yang dibutuhkan dalam pelaksanaan teknik *self-compassion*. Adapun kegiatan pada tahap persiapan yaitu:

      1) Menyiapkan media penunjang antara lain: *treatment* (Perlakuan), dan lembar observasi.
      2) Menetapkan waktu pelaksanaan kegiatan yang telah disepakati oleh. Dilaksanakan pada hari Selasa 15 Juli 2025 dan kemudian akan ditentukan jadwal-jadwal berikutmya.
      3) Menyiapkan tempat untuk melaksanakan teknik *self-compassion* yaitu di ruang kelas dan Aula di Madrasa Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan. Selain itu juga dipersiapkan perlengkapan yang dibutuhkan seperti meja, ketas, pulpen, kursi, spidol, dan kamera HP.

   b. Pelaksanaan Kegiatan

      Penelitian ini dilaksanakan selama kurang lebih 3 minggu yaitu pada tanggal 14 Juli 2025 sampai tanggal 30 Juli 2025. Sebelum diberikan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

perlakuan atau treatment, terlebih dahulu dilaksanakan *pretest* pada tanggal 16 Juli 2025. Hasil *pre-stest* digunakan sebagai data awal sebelum pemberian teknik *self-compassion*, dan setelah pemberian teknik *self-compassion* kegiatan diakhiri dengan pemberian *post-test* pada tanggal 29 Juli 2025. Hasil *pretest* dan *post-test* digunakan untuk mengetahui keefektifan teknik *self-compassion* untuk meningkatkan percaya diri siswa. Adapun prosedur pelaksanaan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

Pelaksanaan langkah-langkah penerapan teknik *self-compassion* dalam mengurangi perilaku *self-blaming* pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan sebagai berikut :

Pertemuan I Pemberian Angket *Pre-test*

Hari/Tanggal : Rabu 16 Juli 2025

Waktu : 35 menit

Tempat Pelaksanaan : Ruangan Kelas XI.Al-Gaffar

Pada sesi pertemuan awal diawali dengan salam dan doa, peneliti mengawali kegiatan dengan memperkenalkan diri dan membangun kedekatan emosional (rapport) bersama siswa guna menciptakan suasana yang hangat dan nyaman. Selanjutnya, dilakukan *ice breaking* sebagai upaya untuk meredakan ketegangan sebelum pengisian angket. Peneliti menjelaskan bahwa angket *pre-test* diberikan untuk mengetahui sejauh mana perilaku *self-blaming* yang dimiliki siswa sebelum mengikuti rangkaian kegiatan. Setelah itu, siswa diminta mengisi angket yang berisi pernyataan terkait kebiasaan menyalahkan diri sendiri. Pengisian dilakukan

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

secara mandiri dalam suasana yang tenang agar siswa bisa fokus tanpa gangguan. Peneliti terlebih dahulu memastikan bahwa setiap siswa memahami isi pernyataan dalam angket sebelum proses pengisian dimulai. Setelah semua angket dikumpulkan, peneliti menyampaikan apresiasi kepada para siswa atas partisipasi mereka dalam penelitian ini, disertai dengan umpan balik positif dan dorongan semangat agar mereka terus berupaya mengurangi perilaku *self-blaming* dan membangun diri secara positif.

Pertemuan II Tahap mengakui emosi yang dirasakan

Hari/Tanggal : Kamis 17 Juli 2025

Waktu : 35 Menit

Pendekatan/teknik : Konseling kelompok, *Self-compasion*

Tempat Layanan : Aula Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan

Pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *self-compassion* Pertemuan ke II diawali dengan salam dan do'a. peneliti kemudian memperkenalkan diri serta tujuan diadakannya kegiatan yang akan berlangsung. Sebaliknya siswa juga memperkenalkan diri masing-masing. Kemudian peneliti menjelaskan pengertian,tujuan, serta azas-azas konseling kelompok. Sebelum ke tahap selanjutnya, peneliti meberikan *ice breaking* agar siswa tidak tegang dan rileks pada saat kegiatan berlangsung. Selanjutnya peneliti menjelaskan langkah-langkah kegiatan yang akan dilaksanakan seta menanyakan kesiapan siswa dalam memulai konseling

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

kelompok. peneliti mulai membuka konseling kelompok dengan menanyakan kabar dan keadaan siswa terlebih dahulu, kemudian masuk ke tahap kegiatan peneliti memberikan pengarahan pada saat konsling kelompok berlangsung peneliti menjelaskan penerapan teknik *self-compassion*.

Pertemuan awal dalam pelaksanaan konseling kelompok peneliti menetapkan tema yaitu "tahap mengakui emosi yang diraskan" Dalam sesi ini, peneliti mengajak siswa untuk menggambarkan emosi yang sedang mereka rasakan melalui media visual, yaitu dengan menggunakan spidol atau crayon di atas kertas. Setelah menggambar, setiap siswa diberi kesempatan untuk mendiskusikan hasil karyanya, termasuk alasan pemilihan gambar dan warna yang mereka gunakan, sebagai bentuk ekspresi dan pengenalan terhadap emosi diri, Setelah menggambar, peserta diminta untuk berbagi cerita singkat mengenai makna dari gambar dan warna yang mereka pilih, sebagai bentuk refleksi atas emosi yang sedang dirasakan, Pertemuan diakhiri dengan penarikan kesimpulan sederhana dari kegiatan hari ini serta ajakan untuk terus terbuka dalam proses konseling selanjutnya.

Pertemuan III Bersikap baik terhadap diri sendiri

Hari/Tanggal : Senin 21 Juli 2025

Waktu : 35 Menit

Tempat Layanan : Ruangan kelas XI.Al-Ghani

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

Pertemuan kedua dalam konseling kelompok dimulai dengan peneliti mengulas pertemuan sebelumnya dan memberikan motivasi kepada siswa. *Ice breaking* dilakukan untuk mencairkan suasana. Tahapan ini dimulai dengan diskusi singkat tentang pentingnya bersikap baik terhadap diri sendiri kemudian siswa diarahkan menulis surat singkat untuk diri sendiri yang berisi kata-kata penguatan dan dukungan, seolah mereka menulis untuk sahabat terbaik. Setelah itu peneliti meminta siswa untuk menyimpan surat untuk diri sendiri tujuan dilakukanya penulisan surat ini yaitu peserta menyadari bahwa mereka selama ini lebih mudah menunjukkan kebaikan dan pengertian kepada teman dibandingkan pada diri sendiri. Pertemuan diakhiri dengan mengumpulkan hasil diskusi mengenai kegiatan hari ini oleh masing masing siswa yang ada dalam konseling kelompok.

Pertemuan IV Tahap Latihan pernafasan dan meditasi

Hari/Tanggal : Rabu 22 Juli 2025

Waktu : 35 Menit

Tempat Layanan : Ruangan kelas XI.7 Al-Wahhab

Pertemuan ketiga dimulai dengan mengulas pertemuan sebelumnya. *Ice breaking* dilakukan untuk mencairkan suasana dan meningkatkan konsentrasi dan kerja sama. Kegiatan konseling kelompok pada pertemuan ke tiga ini yaitu peneliti memberikan pengertian kepada siswa untuk membangun kebiasaan positif untuk kesejahteraan mental dengan menanamkan kebiasaan rutin berlatih pernapasan dan meditasi sebagai alat untuk menjaga kesehatan mental dan keseimbangan hidup kemudian

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

peneliti mengarahkan siswa untuk melakukan meditasi pernafasan atau *mindfulness meditation,* peneliti memimpin siswa untuk bernapas dalam-dalam secara perlahan dengan Teknik: tarik napas lewat hidung selama empat hitungan, tahan dua hitungan, hembuskan lewat mulut selama enam hitungan. Pertemuan diakhiri dengan memberikan motivasi agar siswa rutin melatih pernapasan dan meditasi sebagai cara mengelola stres dan meningkatkan kesadaran diri.

Pertemuan V Tahap *Journaling*

Hari/Tanggal : Jumat 24 Juli 2025

Waktu : 35 menit

Tempat Pelaksanaan : Ruangan BK

Pada pertemuan keempat, peneliti mengulas pertemuan sebelumnya dan membahas perkembangan siswa. *Ice breaking* dilakukan untuk mencairkan suasana. Kegiatan konseling kelompok yaitu siswa diminta untuk Menulis jurnal dengan tema “tuliskan perasaanmu hari ini dan apa yang membuatmu merasa seperti itu” memberi penguatan kepada peserta bahwa Dengan menulis, kita bisa melepaskan pikiran yang berat, memahami emosi, dan kadang menemukan solusi atas masalah yang kita hadapi. Journaling ini juga bisa membantu kita merasa lebih tenang dan fokus . Pertemuan diakhiri dengan refleksi dan diskusi tentang apa yang telah dipelajari dan dirasakan

Pertemuan VI Tahap Menciptakan *boundaries* dan menghargai diri sendiri

Hari/Tanggal : Senin 28 Juli 2025

Waktu : 35 menit

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Gambaran penerapan teknik *self-compassiom* di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan dilakukan menggunakan layanan Konseling kelompok dengan teknik *self-compassion* yang terdiri dari langkah-langkah mengenali dan menerima emosinya, memperlakukan diri sendiri dengan empati sebagaimana terhadap sahabat, melakukan latihan pernapasan meditasi, serta *journaling* sebagai bentuk refleksi diri, dan membangun *boundaries*.
2. Perilaku *self-blaming* sebelum penerapan teknik *self-compassion* pada siswa berada pada kategori tinggi dan setelah penerapan teknik *self-compassion* perilaku *self-blaming* siswa berada pada kategori rendah.
3. Penerapan Teknik *self-compassion* menggunakan konseling kelompok berpengaruh dalam mengurangi perilaku *self-blaming* pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan. Artinya penggunaan teknik *self-compassion* ini efektif di gunakan pada siswa di Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan dalam mengurangi perilaku *self-blaming* pada diri siswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka saran yang dapat di sampaikan setelah mengetahui hasil penelitian sebagai berikut :

1. Diharapkan bagi guru pembimbing agar dapat meningkatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-compassion* agar dapat mngurangi perilaku *self-blaming* pada siswa.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

2. Diharapkan bagi siswa terutama siswa Madrasah Aliyah Negeri Pangkajene Kepulauan agar dapat menghindari sikap-sikap menyalahkan diri sendiri yang dapat mempengaruhi kesehatan mental demi mewujudkan generasi Indonesia yang cerdas, beriman dan bertaqwa.
3. Di harapkan bagi peneliti selanjutnya, agar dapat di jadikan bahan referensi dan melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam tentang pengaruh teknik *self-compassion* dalam konteks pendidikan yang lebih luas. Ini termasuk mengeksplorasi dampaknya pada aspek-aspek lain seperti motivasi belajar dan prestasi akademik.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

DAFTAR PUSTAKA

Annisa, M. (2020). *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Self Compassion Pada Remaja Di Kota Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).

Arli Rusandi, (2017), "Integrasi Konsep Tawakal Sebagai Alternatif Strategi Konseling", Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling184

Amita, N., Siregar, J., & Listyani, N. (2024). pelatihan *self-compassion* untuk mengurangi *self-criticism* pada mahasiswa.

Arikunto. (2020). Pengertian Observasi Menurut Para Ahli dan Secara Umum. Retrieved from https://www.zonareferensi.com/pengertian-observasi/.

Arikunto, S. (2021). Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Alika,. (2024, 8 24). Retrieved from info psikologi: https://kumparan.com/info-psikologi/pengertian-contoh-self-blaming-serta-cara-mengatasinya-213MLzw8JSn/full

Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a Mindful Self-Compassion Intervention in Teens: A Within-person Association of Mindfullness, Self-Compassion, and Emotional Well-Being Outcomes. Journal of Adolescence, 57, 108–118

Biber, D. D., & Ellis, R. (2019). The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: A systematic review. *Journal of health psychology*, *24*(14), 2060-2071.

Dermawan, D. & A., & Nugroho, R. A. (2022). Model Latihan Dumbbell Side Lunges Dan Dumbbell Walking Squat Terhadap Power Tungkai. Journal Of Physical Education (Joupe), 3(1), 1–4. Http://Jim.Teknokrat. Ac.Id/Index. Php /Pendidikanolahraga/Index

Fitri, M. A. (2023). *Hubungan self compassion dengan psychological well-being mahasiswa fakultas psikologi universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang yang sedang menyusun skripsi* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

Ghozali, M. (2018). Konsep Pengelolaan Keuangan Islam Menurut Pemikiran Abu Ubaid. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis Islam*, *4*(1), 64-77.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan antara self-compassion dan regulasi emosi dengan stres pada dewasa awal. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, *22*(1), 83-95.

Haryanti, W,. Dkk (2021). Pengaruh Media Dua Dimensi Terhadappemahaman Konsep Matematika. Journal Of Elementary School (Joes), 4(2), 160– 165.Https:// doi.Org/10.31539/Joes.v4i2.2808

Hidayati, D. S. (2015). *Self compassion* dan loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *3*(1), 154-164.

Hanum, A., Agustina, M., & Sarwili, I. (2024). Hubungan Self-Compassion Dengan Tingkat Stress Dalam Menghadapi Osce Pada Siswa-Siswi Keperawatan Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos. *JURNAL RISET RUMPUN ILMU KESEHATAN*, *3*(1), 112-121.

Hope, N., Koestner, R., & Milyavskaya, M. (2014). The role of self-compassion in goal pursuit and well-being among university freshmen. *Self and identity*, *13*(5), 579-593.

Körner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., Zenger, M., & Brähler, E. (2015). The role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population. *PloS one*, *10*(10), e0136598.

Kirby, J. N., & Laczko, D. (2017). A randomized micro-trial of a loving-kindness meditation for young adults living at home with their parents. *Journal of Child and Family Studies*, *26*, 1888-1899.

Kaur. (2015). Dysfunctional attitude and self-blame: Effect on self-esteem and self-conscious emotions among adolescents. International Journal of Indian Psychology, 3(1).

Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2023). Kesehatan Mental Remaja dan Tren Bunuh Diri: Peran Masyarakat Mengatasi Kasus Bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *3*(03), 560-567.

Lou, X., Wang, H., & Wang, Y. (2020). A daily diary study of the relationships among daily self-compassion, perceived stress and health-promoting behaviours. *International Journal of Psychology*, *55*(3), 364-372.

Laily, E. S. N., & KHAIRI, A. M. (2020). *Pengaruh body shaming terhadap self blaming pada remaja di Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri Gemolong* (Doctoral dissertation, IAIN SURAKARTA).

Mawaddah, N., & Prastya, A. (2023). Upaya peningkatan kesehatan mental remaja melalui stimulasi perkembangan psikososial pada

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *2*(2), 115-125.

Makbul, M. (2021). Metode pengumpulan data dan instrumen penelitian.

Nabila, A. (2021). Self Compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis . *Jurnal Psikologi Islam*, *7*(1), 23–28.

Neff, K. D. (2009). *The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. Human Development*, 52(4), 211–214. https://doi.org/10.1159/000215071

Neff, K. D. (2011). *Self-compassion, self-esteem, and well-being. Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.

Neff, K. D. (2019*). Examining the Self Compassion Scale in 20 Diverse Samples: Support for Use of a Total Score and Six Subscale Scores. Psychology Assessment*, 31(1), 27–45.

Primashandy, F. M., & Surjaningrum, E. R. (2021). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa di kala pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *1*(2), 1237-1245

Ramlan, T. (2022). Pengaruh Body Shaming Terhadap Self Blaming Pada Remaja di Kota Makassar (Doctoral Dissertation, Universitas Bosowa),1-2.

Ramlan, T. (2022). Pengaruh Body Shaming Terhadap Self Blaming Pada Remaja di Kota Makassar (Doctoral Dissertation, Universitas Bosowa),12-13

Rofi'ah, R. (2024). konseling individu teknik disputing sebagai upaya dalam mengatasi self blaming (menyalahkan diri) pada remaja. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, *4*(1), 34-41.

Syafitri, N. (2024). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kesehatan Mental Melalui Mediasi Regulasi Emosi pada Siswa SMA Kota Medan.

Singh, A. S., & Masuku, M. B. (2014). International Journal Of Economics, Commerce And Management Sampling Techniques & Etermination Of Sample Size In Applied Statistics Research: An Overview. Http://Ijecm. Co.Uk/

Syamila, D., & Marjo, H. K. (2022). Etika profesi bimbingan dan konseling: Konseling kelompok online dan asas kerahasiaan. *Jurnal Paedagogy*, *9*(1), 116-123.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

Sofwatun. (2021, 1 19). *self compassion konsep kasih sayang terhadap diri sendir*. Retrieved from unkartur.ac.id: https://unkartur.ac.id/blog/category/artikel

Satria. (2024, 08 15). Retrieved from hellosehat: https://hellosehat.com/mental/mental-lainnya/self-compassion/

Sugiyono.(2020). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung : Alfabeta

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan* (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta

Supriyadi, E., Sofiana, M., Agoestyowati, R., Aryani, F., & Sari, S. N. (2022). CBIS-based information system strategy analysis in order to improve service quality at the serdang post office using SWOT. *Journal of Information System, Informatics and Computing*, *6*(2), 476-485.

Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. https://cvalfabeta.com/product/metode-penelitian-kuantitatif-kualitatif dan-rd-mpkk/

Theresa Margaretha, et al. "self-compassion untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa."

Vaneta, R. (2024). *sikap menyalahkan diri dalam des vents contraires karya olivier adam* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).

Yohanna, A. Y. (2024). *Perbedan Self-Compassion Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia Pada Siswa MAN 4 Aceh Besar* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry).

Zuama, H. . S. N. (2011). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Strategi Coping Pada Mahasiswa Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD FKIP Universitas Tadulako. 41–51.

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

Lampiran 6

27. Dokumentasi








Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A

RIWAYAT HIDUP



Saya MELISA, lahir di KALAMESUE pada tanggal 19 Agustus 2001. Putri Pertama dari dua bersaudara, anak dari pasangan MUNIR dan NURJANNAH. Saya tinggal di Desa Bara Batu Kecamatan Labakkang, Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan, Provinsi Sulawesi Selatan. Suku/Kewarganegaraan (Makassar/Indonesia).

Pendidikan di mulai pada tahun 2007 di terima sebagai siswa SDN 17 Taraweang dan lulus pada tahun 2013.

Melanjutkan sekolah menengah pertama di SMPN 2 Labakkang pada tahun 2013 dan lulus pada tahun 2016.

lalu sekolah menengah atas di SMKN 2 PANGKEP dengan Jurusan Tata Busana pada tahun 2016 dan lulus pada tahun 2019.

Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pangkajene pada Program Studi Bimbingan dan Konseling jenjang Strata satu (S1).

Sumber: Repository Matappa | Diunduh: 03/11/2026 (WITA)
Verifikasi: https://repository.matappa.ac.id/verifikasi/yYH_28GD7KcSM4aAcanh4A