

Pengaruh *Self Compassion* dan Penyesuaian Diri terhadap Konsep Diri Remaja di Kabupaten Seluma

Dela Athalla¹, Desy Sopia Fitria², Mopi Lestari³

dlaath20@gmail.com, dsysoopia@gmail.com, mopilestari19@gmail.com

Prodi Bimbingan Konseling Islam, Jurusan Dakwah, Fakultas Ushuludin Adab Dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

Correspondence Author: Dela Athalla
Telp: 0852 6872 5132

Abstrak

Kata kunci:
*Self
compassion,
Penyesuaian
Diri, Konsep
Diri, Remaja*

Studi ini dilakukan tujuannya untuk melihat apakah ada pengaruh *self compassion* dan penyesuaian diri kepada konsep diri pada Remaja di kabupaten seluma. Studi ini dilakukan memakai pendekatan kuantitatif, teknik yang dipakai di pengumpulan sampel yaitu dengan menyebarkan angket sebanyak 30 item dan pengambilan data secara langsung totalnya sebanyak 101 responden yaitu Remaja di Kabupaten Seluma. Studi ini di analisis kuantitatif dengan memakai spss 24 dengan menguji regresi korelasi, normalitas, uji reliabilitas dan *R Square*. Berdasarkan hasil studi ini menunjukkan bahwa pengaruh dari *self compassion* dan penyesuaian diri kepada konsep diri di Kabupaten Seluma berada pada kategori rendah yaitu 12,2%.

Abstract

Keywords:
*Self
compassion,
Adjustment,
Self Concept,
Teeneger*

This research was conducted with the aim of seeing whether there is an influence of self-compassion and self-adjustment on the self-concept of adolescents in Seluma district. This research was conducted using a quantitative approach, the technique used in sample collection was by distributing a questionnaire of 30 items and collecting data directly for a total of 101 respondents, namely teenagers in Seluma Regency. This research was analyzed quantitatively using SPSS 24 by testing correlation regression, normality, reliability test and R Square. Based on the results of this research, it shows that the influence of self-compassion and self-adjustment on self-concept in Seluma district is in the high category, namely 12.2%.

PENDAHULUAN

Setiap individu pasti mempunyai hakikatnya masing-masing seperti pegangan hidup dan mindset atau cara pandang seseorang terhadap dirinya untuk kehidupannya, Dengan begitu individu ini pastinya sudah mengenali bagaimana cara individu itu mengembangkan

potensinya, bagaimana individu itu menghindari sesuatu yang telah menjadi pegangan hidupnya seperti maraknya pergaulan bebas dimasa sekarang, dengan begitu individu ini pastinya sudah mengenali bagaimana cara mengimplementasikan atau bahkan mengembangkan potensi hal yang sudah dimiliki oleh setiap individu tersebut. Pada dasarnya dalam setiap kehidupan individu mempunyai sebuah pemikiran atau cara pandang yang berbeda-beda dengan begitu banyaknya individu yang berpandangan bahwa dirinya negatif maka akan menimbulkan respon negatif dalam individu tersebut dan juga sebaliknya jika individu tersebut berpandangan positif terhadap dirinya maka dengan begitu juga itu akan menimbulkan pemikiran positif dari individu itu sendiri. Dengan pemikiran yang berbeda-beda inilah membuat individu itu ada konsep diri masing-masing serta konsep diri yang dimiliki oleh individu itu bisa bergantung atau dapat dipengaruhi oleh lingkungan kehidupannya baik itu di lingkungan sosial, keluarga, ataupun lingkungan pertemanan.

Individu yang berkonsep diri yang buruk cenderung akan merasakan kesedihan untuk waktu yang panjang, putus asa, bahkan bunuh diri. Remaja zaman sekarang rata-rata mempunyai kesehatan mental yang sudah terganggu. Semuanya terbukti dari data yang kami dapatkan dari survei *Centar of Disease Control* (CDC). Pada tahun 2022 laporan dari CDC dari survei perilaku dan pengalaman Remaja menunjukkan bahwa 44% Remaja merasakan kesedihan dan putus asa dalam waktu yang lama dan berlangsung dengan berkelanjutan, Berdasarkan data CDC sebelumnya terdapat peningkatan sebanyak 26% pada tahun 2009 silam kemudian pada tahun 2019 yang lalu terdapat 37%, Data yang didapat ini cukup menghebohkan dikarenakan bahwa Remaja pada zaman sekarang rata-rata sudah mempunyai krisis kesehatan mental sejak pandemi COVID-19 yang lalu. (Rice, 2022)

Dari data diatas penulis menyimpulkan bahwa akibat dari individu yang tidak berkonsep diri tersebut akan sangat berpengaruh kepada kesehatan mental mereka alhasil mereka akan cenderung merasa susah untuk menjalani kehidupan mereka, oleh karena itu individu itu seharusnya mempunyai pemahaman terhadap diri mereka atau biasa disebut dengan *Self compassion*, *Self compassion* atau pemahaman terhadap diri sendiri ini sangat penting untuk memelihara kesehatan mental, jika seseorang itu dapat menerapkan pemahaman terhadap diri mereka pastinya mereka mampu untuk mengasihi diri sendiri, menerima kekurangan yang ada dalam diri mereka, dan juga pastinya individu yang mempunyai *Self compassion* atau pemahaman terhadap diri sendiri ini cenderung akan sangat berpacu pada mengasihi dirinya seperti memberi perhatian penuh ketika sedang bersedih, dan yang paling penting ialah individu ini selalu melihat hikmah dari setiap persoalan yang individu itu hadapi, kemudian

individu ini akan dengan sangat mudah untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri mereka dalam setiap situasi, kondisi, bahkan lingkungan dimana mereka berada.

Hal yang disebutkan diatas diperkuat oleh (Theresia & Kartasasmita, 2018) Fokus dari *Self compassion* itu ialah suatu sikap dimana individu itu lebih memberikan kasih sayang, perhatian, kebaikan, ketulusan terhadap dirinya sendiri sebagaimana individu memberikan itu semua kepada individu yang sedang merasakan kesulitan dari setiap masalahnya. Berikut akan penulis paparkan data kasus individu yang tidak mempunyai kemampuan *Self compassion* atau memahami dirinya sendiri beserta individu yang tidak dapat menyesuaikan dirinya dari mulai situasi, kondisi, maupun lingkungannya.

Ketidakmampuan seseorang untuk menunjukkan kebaikan, pengertian, dan kasih sayang terhadap dirinya sendiri mungkin berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosionalnya. *Self-compassion* mengacu pada kapasitas untuk menunjukkan kasih sayang, pengertian, dan kebaikan terhadap diri sendiri. Salah satu dampak negatif yang dapat merusak kesehatan mental individu tersebut ialah stress dan kecemasan yang berlebih pada diri individu. terdapat data kasus stress dan kecemasan yang berlebih dalam website kemenkes atau Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yaitu sebagai berikut. Pada sesi diskusi mengenai kesetaraan, Dr. Juzi Delianna, M.Epid sebagai Subkoordinator Substansi Masalah Kesehatan Jiwa Anak dan Remaja Kementerian Kesehatan menyampaikan bahwa penelitian terbaru dari Badan Penelitian dan Penelitian Kesehatan Badan Pembinaan Kementerian Kesehatan menunjukkan terjadi peningkatan jumlah kasus gangguan kecemasan sebesar 6,8 persen. Pasalnya, pertemuan virtual di Jakarta, Jumat, itu dikhususkan untuk kesehatan mental.

Lebih lanjut, ia melaporkan telah terjadi peningkatan sebesar 8,5% jumlah penderita penyakit depresi. Dengan mempertimbangkan perkiraan jumlah penduduk Indonesia, diperlukan upaya yang efektif untuk mengatasi masalah ini. Dan menurut informasi Kementerian Kesehatan pada tahun 2020, terdapat sekitar 1.193 upaya bunuh diri, lebih dari 23.000 kasus depresi, dan 18.373 kasus gangguan kecemasan. Salah satu gejala depresi sebagai suatu kondisi yang dialami oleh orang-orang yang tidak mampu beradaptasi dengan sukses ialah bunuh diri, seperti yang diungkapkan oleh Shanti (2021). Depresi merupakan salah satu komponen gangguan kecemasan. Di tingkat global, gangguan depresi mayor (MDD) merupakan penyakit yang mempengaruhi sebagian besar populasi. Faktanya, ini ialah penyakit mental keempat yang paling umum, dan sejumlah besar orang yang menderita MDD juga bunuh diri. Lima puluh lima persen orang yang mengalami depresi mempunyai pikiran untuk bunuh diri sebagai akibat dari pikiran negatif dan perasaan putus asa yang sangat mendalam dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Depresi semacam ini memanifestasikan

dirinya ketika seseorang berjuang untuk memahami dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupannya sendiri. WHO juga menyatakan orang yang bunuh diri disebabkan oleh depresi ini mencapai angka yang lumayan tinggi yaitu kisaran satu juta pertahun diseluruh dunia. (Frijanto, 2022)

Dari data diatas penulis akan menjelaskan kepada pembaca untuk lebih mengenali pentingnya *Self compassion*, Penyesuaian diri serta mengapa seseorang itu harus ada konsep diri dalam memelihara kesehatan mental masing-masing dari individu tersebut.

Menurut neff *self compassion* merupakan suatu pemikiran , yang dimana individu mempunyai pemikiran atau pola fikir yang positif terhadap dirinya sendiri, yang melibatkan sikap perhatian dan mempunyai pemahaman terhadap dirinya sendiri, dan bukan sikap yang terlalu kritis dan menilai. Menurut Neff, *self-compassion* ialah kemampuan mengatasi kegagalan dengan memasukkan konsep tidak menyalahkan kemunduran melalui penggunaan rasa mengasihani diri sendiri dan menciptakan rasa ingin agar mengurangi perasaan sakit yang dimiliki, alhasil individu dalam mengambil pelajaran dari kegagalan yang dia hadapi tersebut. Neef juga mengatakan bahwasannya *self compassion* mempunyai tiga aspek utama, yaitu yang pertama *self-Kindness* yaitu sikap peduli, baik hat, lemah lembuti dan perhatian terhadap diri sendiri kepada situasi yang tidak mengenakan. Yang kedua ada *recognition of common humanity* yaitu kesadaran akan bahwasannya manusia itu mengalami kegagalan, berbuat kesalahan, merasa tidak kuat akan masalah kehidupan dan merasa terikat dengan sesama manusia yang mempunyai masalah atau kesulitan dan merasakan bahwa bukan hanya dirinya sendiri yang mengalami kegagalan tersebut. Dan yang terakhir yaitu *mindfulness* merupakan sikap menerima apapun yang sedang terjadi pada saat ini. Dengan kata lain *mindfulness* ialah suatu pandangan yang melihat keadaan yang seperti apa adanya dan keadaan dimana individu tersebut dapat menanggapi dengan baik terkait dengan kegagalan atau masalah yang dialaminya. (Sulhanuddin, Arjanggi, & Ufieta, 2020)

Schneider mendefinisikan penyesuaian diri sebagai suatu usaha yang melingkupi dimana individu itu harus bisa menerima tindakan mental dan cara individu bertingkah laku, dimana individu itu sendiri harus belajar agar bisa mengatasi konflik dan frustasi dikarenakan suatu masalah yang individu itu alami, agar bisa mencapai suatu keharmonisan dan keselarasan dari dalam diri individu dan lingkungannya. Suatu masalah yang datang itu dikarenakan individu tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan nya. Aspek-aspek penyesuaian diri menurut schneider tidak berpengaruh terhadap emosi, acak-acak pikiran, tidak ada rasa frustasi pemikiran pribadi dan rasional dan hak atas kebebasan, benar untuk belajar, kemampuan

untuk memakai pengalaman masa lalu, akal sehat dan perilaku obyektif. (Indrawati & Fauzia, 2012)

Menurut Calhoun & Acocella 1990 Self Concept atau yang sering disebut Konsep Diri ini diartikan sebagai Penafsiran mental yang tumbuh dari pengetahuan, keinginan atau angan-angan, serta presepsi kepada individu itu sendiri. Dari presepsi atau pandangan individu tersebutlah akan menumbuhkan konsep diri pada individu masing-masing itu. Dari konsep diri itu sangat jelas pentingnya bagi kehidupan setiap individu untuk menjalankannya karena dengan konsep diri ini akan menjadi awal individu itu akan bertindak sebagaimana situasi yang dialami oleh individu tersebut. Adapun 3 Faktor yang mempengaruhi Self Concept atau Konsep Diri yakni Orang tua, Teman sebaya, Masyarakat. Kemudian adapun Menurut Calhoun & Acocella 1990 dalam Self concept atau Konsep Diri ada dua perkembangan yakni perkembangan positif dan negatif, serta Menurut Calhoun & Acocella 1990, Self Concept atau Konsep Diri Individu itu terbagi menjadi 3 Dimensi yaitu: Pengetahuan dari individu itu sendiri, Keinginan atau angan-angan individu itu sendiri, dan Pandangan terhadap individu itu sendiri. (Dwi & Pudjiastuti, 2017)

METODE

Metode penelitian kuantitatif dipakai di penelitian karena ketergantungan pada pengukuran, perhitungan, dan rumus, serta kepastian data numerik, dalam proposal penelitian awal, prosedur, dan hipotesis, serta penyebaran langsung kuesioner penelitian ke Kabupaten Seluma, analisis data. Studi ini dianalisis memakai analisis kuantitatif dengan menggunakan metode korelasi dan regresi berganda. Pada studi ini kami mengumpulkan data menggunakan teknik penyebaran angket skala likert secara manual dengan mengumpulkan populasi 101 orang siswa/i di Kabupaten Seluma, Selanjutnya, kami menganalisa data kami memakai alat bantu SPSS Versi 24 dengan menguji regresi, uji reliabilitas serta uji normalitas. Sehingga, pada studi ini akan dianalisis pengaruh *Self compassion* dengan Penyesuaian Diri kepada Konsep Diri

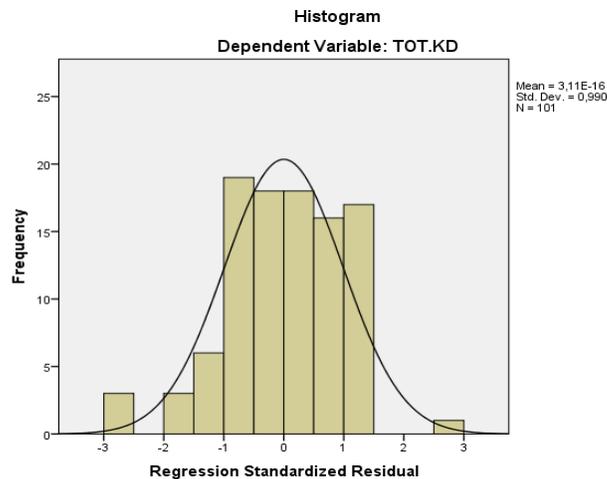
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini ialah hasil data yang didapat melalui angket yang disebar dengan sampel penelitian sebanyak 101 orang Remaja di kabupaten seluma, yang tujuannya untuk mengenali terkait dengan pengaruh *self compassion* dan penyesuaian diri kepada konsep diri Remaja di kabupaten seluma. Yang pertama untuk mengenali keterkaitan antara *self compassion*, penyesuaian diri dan konsep diri maka peneliti sebelumnya akan melakukan uji normalitas terhadap data dari *Self compassion*, Penyesuaian Diri kepada Konsep Diri, Berikut penjelasan dan data uji normalitas yang telah kami jabarkan di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Uji Analisis Data Normalitas

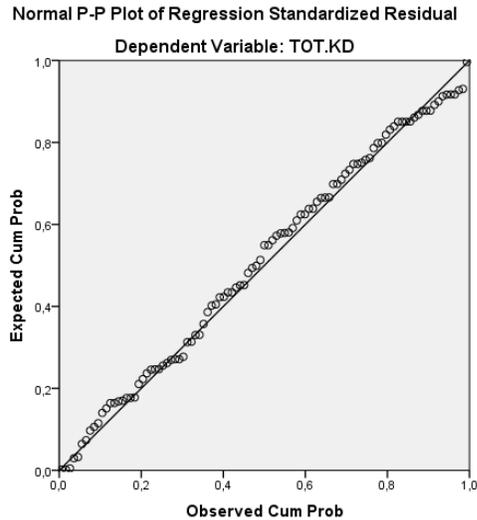
<i>Unstandardized Residual</i>		
<i>N</i>		101
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	,0000000
	<i>Std. Deviation</i>	3,09245325
	<i>Absolute</i>	,058
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Positive</i>	,058
	<i>Negative</i>	-,055
	<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>	,058
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		,200 ^{c,d}

Nilai signifikansi sig (2-tailed) ialah 0,200, melampaui nilai terkecil 0,05 yang ditemukan untuk data normal. Informasi ini ditunjukkan pada tabel di bawah ini. Mengingat sebaran datanya normal, maka asumsi pengambilan keputusan pada uji normalitas Kolmogorov-Smirnov yang telah dibahas sebelumnya dapat disimpulkan bahwa sebaran datanya normal. Hasilnya, hal ini menunjukkan bahwa asumsi yang dibuat oleh model regresi tentang normalitas ialah akurat. Hal berikutnya yang perlu dilakukan agar melaksanakan uji normalitas ialah dengan melihat histogram dan plot normal untuk melihat bagaimana sebaran data sepanjang diagonal grafik.



Gambar 1. Hasil Uji Normalitas Grafik Histogram

Histogram memperjelas bahwa data sisa mengikuti kurva normal, lebih khusus lagi kurva berbentuk lonceng dibandingkan sebaliknya. Berikut ini akan kami berikan penjelasan detail hasil analisis P-Plot. Berikut penjelasan yang akan kami berikan:



Gambar 2. Hasil Uji Normalitas P-Plot

Seperti yang diharapkan dari grafik P-Plot pada umumnya, titik data tersebar di semua tempat dan sepanjang diagonal. Mengingat temuan menunjukkan bahwa data sisa mengikuti distribusi normal, maka model regresi dapat dianggap normal. Selanjutnya analisis pada uji reliabilitas sebagai metode dalam menganalisis serta mengukur nilai konsisten dari variabel bebas dan variabel terkait. Hal tersebut sebagai gambaran mengenai keaslian jawaban yang didapat melalui responden (Ermawati & Delima, 2016).

Tabel 2. Hasil Uji Relibilitas

No	Variabel	Reliabilitas	Item
1	Dependent Variabel (Konsep Diri)	0,620	10
2	Independent Variabel I (<i>Self compassion</i>)	0,586	10
3	Independent Variabel II (Penyesuaian Diri)	0,649	10

Dari Tabel diatas dapat kami simpulkan bahwa reliabilitasnya itu bergerak diantara 0,586-0,649, artinya data reliabilitas yang didapatkan itu dikategorikan baik alhasil dapat digunakan dengan baik. Pada kolom pertama diatas Dependent Variabel (konsep diri) berjumlah 10 item, menciptakan angka reliabilitas Cronbach's Alpha sebanyak 0,620. Nilai tersebut lebih dari 0,05 alhasil nilai reliabilitas 0,620 menghasilkan data yang normal. Pada penelitian regresi ini dapat dipakai di konsistensi pada jawaban responden untuk dianalisis pengaruh dari Konsep diri.

Pada kolom kedua diatas Independent Variabel I (*Self compassion*) berjumlah 10 item, menciptakan angka reliabilitas Cronbach's Alpha sebanyak 0,586. Pada penelitian regresi ini dapat dipakai di konsistensi pada jawaban responden untuk dianalisis pengaruh dari *self compassion*. Pada kolom terakhir diatas Independent Variabel II (penyesuaian diri) berjumlah 10 item, menciptakan angka reliabilitas Cronbach's Alpha sebanyak 0,619. Nilai tersebut lebih dari 0,05 alhasil nilai reliabilitas 0,619 menghasilkan data yang normal. Pada penelitian regresi ini dapat dipakai di konsistensi pada jawaban responden untuk dianalisis pengaruh dari *self compassion*.

Dengan menggunakan analisis uji regresi, langkah selanjutnya ialah menentukan sejauh mana faktor independen dan variabel dependen saling mempengaruhi kepada variabel tersebut. Dalam penyelidikan ini, analisis regresi digunakan untuk memastikan besarnya pengaruh variabel independen kepada variabel dependen. Berikut akan dipaparkan dalam uji korelasi dibawah ini untuk menguji hubungan diantara variabel-variabel tersebut:

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

		TOT.KD	TOT.SC	TOT.PD
<i>Pearson Correlation</i>	TOT.KD	1,000	,202	,350
	TOT.SC	,202	1,000	,571
	TOT.PD	,350	,571	1,000
<i>Sig-(1-tailed)</i>	TOT.KD	-	,022	,000
	TOT.SC	0,22	-	,000
	TOT.PD	,000	,000	--
N	TOT.KD	101	101	101
	TOT.SC	101	101	101
	TOT.PD	101	101	101

Berdasarkan tabel diatas,dapat dilihat nilai keterkaitan korelasi diantara konsep diri kepada *self compassion* itu sebanyak ,202 (Lemah) artinya ialah jika terdapat Remaja itu belum memahami dirinya secara penuh maka konsep diri dari seseorang itu mengarah positif karena apabila seseorang Remaja itu selalu mencoba terus menerus memahami dirinya alhasil dari sana terciptalah konsep diri yang lebih baik dari sebelumnya. Penyesuaian Diri dan Konsep Diri sebanyak 0,350 (Sedang) artinya ialah semakin seseorang itu dapat menyesuaikan dirinya terhadap segala bentuk lingkungan dimana Remaja itu berada maka itu akan memunculkan konsep diri Remaja itu yang mengarah ke positif dimana konsep diri Remaja itu akan muncul jauh lebih baik. *Self compassion* dan Konsep Diri sebanyak 0,517 (Tinggi) artinya ialah jika terdapat Remaja yang mampu memahami dirinya dari segala kejadian yang tidak diinginkan di kehidupannya maka Remaja itu akan membentuk konsep diri seorang Remaja itu dengan sangat baik artinya Remaja itu dapat dipastikan menjadi pribadi yang optimis, berani, percaya diri dan yang pastinya Remaja itu berpandangan baik terhadap dirinya sendiri.

Selanjutnya setelah kami memaparkan hasil uji bagaimana keterkaitan hubungan atau uji korelasi antara *Self compassion* dan Penyesuain Diri kepada Konsep Diri atau menguji hubungannya, sejalan dengan itu kami akan memaparkan juga pengaruh dari hubungan tersebut dimana kami akan melakukan uji determinasi, Berikut penjelasan dan data pengaruh hubungan yang akan kami jabarkan di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Determinasi/Model Summary

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	.350 ^a	.122	.104	3.124

Dari data yang kami paparkan diatas dimana terdapat angka R yang digunakan untuk melihat korelasi diantara *Self compassion*, Penyesuaian Diri kepada Konsep Diri, Kemudian angka R square yang digunakan untuk melihat pengaruh dari korelasi diantara *Self compassion*, Penyesuaian Diri kepada Konsep Diri diatas sebanyak ialah 0,122. Kami menghitung Koefisien Determinasi (KD) dengan memakai rumus sebagai berikut:

Rumus : $D = R/R^2 \times 100\%$

Untuk mengenali korelasi diantara *Self compassion* dan *Penyesuain Diri kepada Konsep diri* itu senilai 0,35 dimana itu artinya korelasi diantara *Self compassion* dan *Penyesuain Diri kepada Konsep Diri* itu dinyatakan lemah karena standarnya nilainya itu terletak di angka 0-1 namun ini mengarah ke arah yang positif karena Remaja yang mampu memahami pribadinya dari sisi kegagalan, kesedihan, keterpurukan yang pernah dialami sejalan dengan itu seorang Remaja akan menimbulkan sikap seorang Remaja itu sulitnya berinteraksi atau menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan sekitarnya namun sejalan dengan itu semua itu mengarah ke positif karena jika seseorang Remaja itu selalu mencoba memahami dirinya, membuka diri untuk terus menyesuaikan diri dilingkungannya maka dari itu akan terciptanya *konsep diri* yang lebih matang dari sebelumnya, Kemudian pengaruh *self compassion* dan *penyesuaian diri* secara gabungan terhadap konsep diri senilai 12,2% itu dinyatakan tinggi karena Remaja yang lebih sering memahami dirinya di setiap kondisi itu akan dengan mudah untuk beradaptasi atau menyesuaikan dirinya terhadap lingkungannya dimana pun ia berada sejalan dengan itu Remaja itu pastinya akan membentuk konsep diri yang matang alhasil pribadi Remaja itu menjadi pribadi yang optimis, berani, lebih percaya diri dan yang pastinya pribadi Remaja itu akan berpandangan positif dengan berkelanjutan terhadap dirinya sendiri.

Sejalan dengan itu Studi ini diperkuat oleh penelitian (Repi, 2019) Bahwa Remaja yang mempunyai *Self compassion* yang tinggi atau pribadinya mampu memahami dirinya ketika mendapatkan masukan dari orang lain, maka dapat dipastikan Remaja itu tidak akan mudah terpengaruh dari lingkungan yang kurang baik karena Remaja itu akan menerima masukan orang lain namun ia tidak menyalahkan dirinya oleh masukan yang orang lain berikan

kepadanya, dan Remaja ini cenderung berpikir baik dalam setiap permasalahan yang ia hadapi bahwa ia selalu berpikir ia pasti mampu untuk melewatinya dan begitupun orang lain yang merasakan permasalahan yang sama sepertinya, Remaja ini juga mempunyai kesadaran terhadap pribadinya secara penuh karena ia mampu bisa menanggapi segala bentuk situasi kondisi yang sedang atau akan dialaminya dengan kemampuan yang ia punya tanpa harus memaksakan dirinya atau beranggapan bahwa dirinya tidak mampu, dengan begitupun Remaja yang mempunyai dampak positif dari *Self compassion* yang tinggi ini maka ia akan membentuk konsep dari pribadinya itu menjadi konsep diri yang matang atau baik dengan begitu Remaja itu akan menjadi pribadi yang lebih positif dari sebelumnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian yang kami lakukan diatas dengan pengolahan data yang kami dapatkan dari hasil studi ini menunjukkan bahwa dari sampel data yang kami dapatkan yaitu 101 Remaja di kabupaten seluma ini pengaruh *self compassion* dan penyesuaian diri kepada konsep diri Remaja di kabupaten seluma itu mempunyai pengaruh dari hubungannya itu yaitu sebanyak 12,2 % itu artinya masuk kedalam kategori tinggi karena standarnya nilainya itu terletak di angka 0-1 dimana yang sudah kami paparkan diatas bahwa semakain seorang Remaja itu sering memahami dirinya di setiap situasi atau kondisi senang atau sedihnya Remaja itu maka dengan begitu Remaja itu akan dengan mudah untuk beradaptasi atau menyesuaikan dirinya terhadap lingkungannya dimana pun ia berada sejalan dengan itu Remaja itu pastinya akan membentuk konsep diri yang matang alhasil pribadi Remaja itu menjadi pribadi yang optimis, berani, lebih percaya diri dan yang pastinya pribadi Remaja itu akan berpandangan positif dengan berkelanjutan terhadap dirinya sendiri.

Dari paparan hasil penelitian yang kami paparkan diatas kami sebagai peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menambah lebih banyak referensi dan mencari peluang untuk memperkaya pemahaman beserta wawasan dan mencari kebaharuan dari teori-teori yang ada dalam studi ini. Selanjutnya kepada Remaja lakukanlah pemahaman diri dengan sebaik-baiknya jangan mencaci diri sendiri secara berlebihan dari setiap kejadian yang tidak diinginkan seperti kegagalan, kesukaran, kesedihan dan masih banyak lagi, jika Remaja sudah memahami dirinya dengan baik maka dengan begitu Remaja dipastikan dapat beradaptasi dengan lingkungannya atau menyesuaikan dirinya dengan segala situasi serta kondisi yang terjadi dalam lingkungannya seperti keluarga, pertemanan, serta lingkungan lainnya, jika Remaja sudah memahami dirinya sudah mampu menyesuaikan dirinya dilingkungannya maka akan dipastikan terbentuknya konsep diri yang baik dimana Remaja itu akan lebih optimis,

percaya diri, berani, mandiri, dan yang pastinya Remaja itu akan mempunyai pandangan yang baik tentang dirinya.

REFERENSI

- Anindita, N. (2018). *Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Penerimaan Diri Pada Wanita Di kota Rantaurupat*. Medan: Universitas Medan Area.
- Arikunto, S. (Oktober, 2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Pt Rineka Cipta.
- Dwi, V. R., & Pudjiastuti, E. (2017). Studi Deskriptif Mengenai Konsep Diri Pada Siswa Remaja Tunarungu Di Smk Bpp Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 4(1), 303.
- Ermawati, N., & Delima, Z. M. (2016). Pengaruh Presepsi Kemudahan Penggunaan, Presepsi Kegunaan, Dan Pengalaman Terhadap Minat Wajib Pajak Memakai Sistem E-Filing (Study Kasus Wajib Pajak Di Kabupaten Pati). *Jurnal Akuntansi*, 5(2), 163-174.
- Frijanto, A. (2022, September Selasa). Dipetik Oktober Minggu, 2023, Dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Indrawati, E. S., & Fauzia, N. (2012, April). Attachment Dan Penyesuaian Diri Dalam Perkawinan. *Jurnal Psikologi Undip*, 11(1), 42-44.
- Octarina, H. (2022). *Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Remaja Putri Di Desa Istiqomah Kecamatan Xiii Koto Kampar Kabupaten Kampar*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Pekanbaru, Pekanbaru.
- Repi, A. A. (2019). *Self Compassion Versus Self Esteem Terhadap Pembentukan Self-Concept Remaja : Mana Yang Lebih Baik?* *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(2), 12.
- Rice, A. (2022, April). *Hampir Separuh Remaja As Melaporkan Merasa Sedih Dan Putus Asa: Apa Yang Dapat Dilakukan?* Diambil Kembali Dari Psychcentral.
- Shanti, H. D. (2021). *Kemenkes : Angka Gangguan Kecemasan Naik 6,8 Persen Selama Pandemi*. Dipetik Oktober 2023, Dari Antaranews.Com.
- Sulhanuddin, Arjanggih, R., & Ufieta, D. S. (2020). Korelasi Diantara *Self Compassion* Dengan Penyesuaian Diri Pada Anak Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kutoarjo Dan Yogyakarta. 15(2), 194.
- Theresia, M., & Kartasmita, S. (2018). Dukungan Internal Dan Eksternal *Self-Compassion* Dan Perceived Social Support. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 551-562.
- Yuzka, A. S. (2022). *Perbedaan Self Compassion Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Identitas Budaya Pada Mahasiswa Perantau Di Uin Ar-Raniry*. Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Dipetik Oktober 2023