

Peningkatan *Self-Compassion* terhadap *Social Comparison* pada Remaja di RPTRA X, Jakarta Barat

Sarah Zahrani*¹, Dinda Fitriyadi², Radhiatul Iffa³, Denrich Suryadi⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Indonesia
*e-mail: denrichs@fpsi.untar.ac.id

Abstrak

Masa perkembangan remaja merupakan fase yang rentan terhadap *social comparison*, yaitu membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Kecenderungan ini dapat memicu penilaian diri yang negatif apabila tidak mempunyai kemampuan *self-compassion* yang baik. Maka dari itu, kegiatan pengabdian dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan *self-compassion* pada remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) untuk mengatasi *social comparison* di RPTRA X, Jakarta Barat. Observasi dan wawancara dilakukan pada 17 Desember 2025 dan pada 23 Februari sampai 11 Maret 2026, serta pre-test terhadap 9 partisipan menggunakan Skala Welas Diri dan Skala Perbandingan Sosial. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata skor *self-compassion* 3,18 dan *social comparison* 3,06, keduanya berada pada kategori sedang. Namun, hasil wawancara menunjukkan kondisi yang kontradiktif, di mana partisipan cenderung mempunyai penilaian diri yang negatif dan belum mempunyai strategi coping yang adaptif. Program intervensi dirancang melalui pendekatan yang edukatif, interaktif, dan reflektif melalui tiga kegiatan, yaitu Mindful Awareness, Surat Untuk Sahabat, dan The Human Connection Game. Hasil post-test terhadap 6 partisipan menunjukkan peningkatan rata-rata skor *self-compassion* menjadi 4,10 yang berada di kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian dinilai efektif dalam meningkatkan *self-compassion* pada remaja.

Kata kunci: *self-compassion, social comparison, masa remaja*

Abstract

Adolescence is a phase characterized by a tendency toward *social comparison*, that is comparison oneself to others. This tendency can lead to negative self-evaluation if the individual lacks strong *self-compassion*. Therefore, this community service project was conducted with the aim of enhancing *self-compassion* among junior high school students regarding *social comparison* at RPTRA X in West Jakarta. Observations and interviews were conducted on December 17, 2025, and from February 23 to March 11, 2026, along with a pre-test administered to 9 participants using the *Self-Compassion Scale* and the *Social Comparison Scale*. Pre-test results showed an average *self-compassion* score of 3,18 and a *social comparison* score of 3,06, both falling into the moderate category. However, interviews results revealed contradictory conditions, where participants tended to have negative self-evaluations and lacked adaptive coping strategies. The intervention program was designed using an educational, interactive, and reflective approach through three activities, *Mindful Awareness*, *Letter to a Friend*, and *The Human Connection Game*. Post-test results for 6 participants showed an increase in the average *self-compassion* score to 4,10, which fall into the high category. These results indicate that the community service activities were effective in enhancing *self-compassion* among adolescents.

Keywords: *self-compassion, social comparison, adolescence*

1. PENDAHULUAN

Masa perkembangan remaja merupakan fase yang ditandai dengan tugas utama untuk pencarian dan mengembangkan identitas diri. Menurut Schultz dan Schultz (2017) dalam teori perkembangan psikososial Erikson, remaja atau *adolescence* berada pada rentang usia 12 sampai 18 tahun yang berada pada tahap *identity cohesion versus role confusion*. Remaja pada tahap ini dihadapkan untuk aktif mengeksplorasi peran sosial dan membentuk konsep diri (Papalia & Martorell, 2021). Pada fase ini, remaja menjadi cenderung mengevaluasi diri melalui proses *social comparison*, yaitu membandingkan diri sendiri dengan orang lain (Festinger, 1954, dalam Schneider & Schupp, 2011). Tian et al. (2025) mengemukakan bahwa *upward social comparison* yang merupakan membandingkan diri sendiri dengan individu yang dianggap lebih baik

berkorelasi dengan peningkatan evaluasi diri yang negatif dan tekanan psikologis pada individu. Hal ini menunjukkan bahwa *social comparison* tidak selalu berdampak adaptif khususnya pada individu yang tidak mempunyai kemampuan dalam mengelola respon emosional.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) Republik Indonesia menyelenggarakan program kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) untuk memberikan kesempatan kepada mahasiswa dalam mengembangkan kompetensi di luar kegiatan perkuliahan guna mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja setelah lulus dari perguruan tinggi. Melalui kebijakan ini, mahasiswa dapat memperoleh pengalaman belajar langsung di lapangan sehingga mampu mengimplementasikan ilmu yang telah dipelajari, baik secara akademik maupun non-akademik. Salah satu bentuk kegiatan dalam kebijakan MBKM adalah proyek kemanusiaan. Kegiatan pengabdian ini melibatkan mahasiswa untuk terjun langsung ke lapangan dalam berbagai aksi sosial dan kemanusiaan yang ditujukan kepada individu atau komunitas yang mengalami permasalahan sosial terutama dalam aspek psikologis. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk menyiapkan mahasiswa yang unggul serta menjunjung tinggi nilai-nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika. Selain itu, mahasiswa juga dilatih untuk memiliki kepekaan sosial dalam memahami permasalahan yang ada serta mampu memberikan solusi sesuai dengan minat dan keahliannya (Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi & Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2024).

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di RPTRA X, Jakarta Barat yang tim pelaksana pilih berdasarkan karakteristik wilayahnya dengan tingkat kepadatan penduduk yang sangat tinggi. Berdasarkan data dari Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil setempat per Juli 2024, wilayah seluas 33,3 hektar ini dihuni oleh 24.360 jiwa, yang terdiri dari 11.811 penduduk laki-laki dan 12.549 penduduk perempuan yang meliputi 7 RW dan 84 RT (Pemerintah Provinsi DKI Jakarta, n.d.). Jumlah penduduk yang tinggi dengan luas wilayah yang terbatas ini menunjukkan tingginya intensitas interaksi sosial antar masyarakat. Dikarenakan hal tersebut, tim pelaksana menjadikan RPTRA X sebagai lokasi yang relevan untuk intervensi psikologis khususnya bagi remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang aktif berkumpul di ruang terbuka ini.

Observasi dan wawancara awal pada 17 Desember 2025 terhadap remaja SMP di RPTRA X terdapat indikasi adanya kecenderungan remaja untuk melakukan *social comparison* dalam aspek penampilan fisik, cara berpakaian, pencapaian akademik, serta masalah penerimaan sosial dalam lingkungan pergaulan. Temuan ini juga diperkuat dengan observasi dan wawancara lanjutan pada 23 Februari sampai 11 Maret 2026 serta *pre-test* yang dilakukan terhadap 9 partisipan pada 9 sampai 13 Maret 2026 menggunakan alat ukur Skala Welas Diri adaptasi Sugianto et al. (2020) dari alat ukur Self-Compassion Scale (Neff, 2003), serta alat ukur Skala Perbandingan Sosial adaptasi Amelia (2019) dari alat ukur IOWA-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) oleh Gibbons dan Buunk (1999) untuk mengukur *social comparison*. Hasil *pre-test* menunjukkan rata-rata skor *self-compassion* berada pada kategori sedang sebesar 3,18 dan rata-rata skor *social comparison* berada pada kategori sedang sebesar 3,06. Meskipun hasil menunjukkan rata-rata skor sedang, hasil wawancara menunjukkan kondisi yang kontradiktif yaitu sebagian besar partisipan memiliki kecenderungan penilaian diri yang negatif dan tidak memiliki strategi *coping* yang adaptif dalam merespons perasaan negatif akibat *social comparison*. Kondisi ini menyebabkan pola respons negatif yang berulang ketika partisipan dihadapkan pada situasi yang memicu *social comparison*. Pada kondisi tersebut, penting untuk remaja mempunyai kemampuan *self-compassion* (Neff, 2003).

Menurut Neff (2003), *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk tetap bersikap baik pada diri sendiri saat mengalami kesulitan yang mencakup tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity*. Choi et al. (2014) menunjukkan bahwa *self-compassion* sangat berperan penting sebagai faktor pelindung untuk menghadapi dampak negatif dari situasi *social comparison* di mana individu yang mempunyai *self-compassion* yang tinggi cenderung mengalami emosi negatif yang lebih rendah ketika menghadapi situasi *social comparison* dibandingkan dengan individu yang mempunyai *self-compassion* rendah. Nasution et al. (2025) juga menemukan bahwa *self-compassion* berperan sebagai moderator, artinya individu

yang cenderung melakukan *social comparison* dengan orang lain akan merasa jauh lebih cemas jika *self-compassion* mereka rendah.

Berdasarkan temuan lapangan dan dukungan literatur tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan *self-compassion* pada remaja SMP di RPTRA X, Jakarta Barat dalam menghadapi kecenderungan *social comparison*. Dengan menggunakan pendekatan yang bersifat edukatif, interaktif, dan reflektif, program intervensi ini dimaksudkan untuk membantu partisipan mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif, memperbaiki perspektif tentang diri sendiri menjadi lebih positif, serta merespons pengalaman negatif akibat *social comparison* dengan cara yang lebih sehat secara psikologis.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan jenis penelitian *mixed method* dengan model *sequential exploratory* yang menggabungkan metode kualitatif dan kuantitatif untuk mendapatkan data yang komprehensif dan mendalam (Sugiyono, 2016, dalam Sembiring et al., 2024). Model *sequential exploratory* dilakukan dengan tahapan kualitatif terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan pendekatan kuantitatif. Partisipan dalam kegiatan ini merupakan remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang berada di lingkungan RPTRA X, Jakarta Barat. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu metode pengambilan sampel yang dengan sengaja memilih sampel dari populasi sesuai dengan tujuan penelitian (Nursalam, 2015, dalam Sembiring et al., 2024).

Pada tahap awal, tim pelaksana melakukan observasi dan wawancara terhadap remaja di RPTRA X untuk mengetahui permasalahan yang sering dialami. Observasi dilakukan dengan memperhatikan perilaku verbal dan nonverbal partisipan selama proses wawancara berlangsung. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa partisipan cenderung membandingkan diri dengan teman sebaya dalam aspek penampilan, kemampuan akademik serta masalah penerimaan sosial dalam lingkungan pergaulan. Untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara, peneliti melakukan *pre-test* menggunakan dua alat ukur, yaitu Skala Welas Diri yang diadaptasi dari *Self-Compassion Scale* milik Neff (2003). Skala ini terdiri dari 26 butir, yaitu 13 item *favourable* dan 13 item *unfavourable* yang merupakan bagian dari dimensi *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness*, *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification*. Pada Skala Welas Diri, terdapat lima pilihan jawaban, yaitu dari 1 = Hampir Tidak Pernah, 2 = Sangat Jarang, 3 = Kadang-Kadang, 4 = Sangat Sering, 5 = Hampir Selalu. Neff (2003) menentukan kategorisasi skor ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berikut merupakan kategorisasi *Self-Compassion Scale*:

Tabel 1. Kategorisasi Self-Compassion Scale

Nilai	Kategori	Rentang Skor
1	Rendah	1.0 - 2.49
2	Sedang	2.5 - 3.5
3	Tinggi	3.51 - 5.0

Selain itu, tim pelaksana menggunakan Skala Perbandingan Sosial yang merupakan hasil adaptasi bahasa Indonesia oleh Amelia (2019) dari alat ukur *IOWA-Netherlands Comparison Orientation Measure* (INCOM) oleh Gibbons dan Buunk (1999). Skala ini terdiri 11 butir, yaitu 9 item *favourable* dan 2 item *unfavourable* yang merupakan bagian dari dimensi *ability* dan *opinion*. Pada Skala Perbandingan Sosial, terdapat lima pilihan jawaban, yaitu 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Netral, 4 = Setuju, 5 = Sangat Setuju. Alat ukur ini tidak terdapat acuan kategorisasi atau norma yang ditentukan, maka kategorisasi skor ditentukan pada perhitungan statistika ke dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi (Azwar, 2012, dalam Fakhrizal, 2021). Berikut merupakan perhitungan kategorisasi skor:

Tabel 2. Kategorisasi Perhitungan Statistika

Kategorisasi	Kriteria
Rendah	$X < \mu - 1\sigma$
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X < \mu + 1\sigma$
Tinggi	$X \geq \mu + 1\sigma$

Keterangan:

X = Skor Instrumen

μ = Mean (Rata-rata)

σ = Standard Deviation (Standar Deviasi)

Setelah tim pelaksana melakukan perhitungan dengan rumus tersebut, maka didapatkan kategorisasi alat ukur *social comparison* sebagai berikut:

Tabel 3. Kategorisasi Alat Ukur Social Comparison

Nilai	Kategori	Rentang Skor
1	Rendah	1.0 - 2.33
2	Sedang	2.34 - 3.65
3	Tinggi	3.66 - 5.0

Untuk menyelaraskan interpretasi data dengan alat ukur *self-compassion*, skor instrumen (X) yang digunakan dalam perhitungan kategorisasi di atas adalah *mean score* (skor rata-rata) partisipan. *Mean score* tersebut diperoleh dengan membagi skor total instrumen dengan jumlah *item* pernyataan, yaitu 11.

Berdasarkan hasil asesmen awal tersebut, tim pelaksana membuat rancangan program intervensi psikologis yang berfokus pada peningkatan *self-compassion* dalam menghadapi kecenderungan *social comparison*. Program intervensi ini dikembangkan berdasarkan tiga dimensi *self-compassion* milik Neff (2003), yaitu *mindfulness*, *self-kindness*, dan *common humanity*. Program intervensi yang dirancang untuk meningkatkan *self-compassion* meliputi *Mindful Awareness*, Surat Untuk Sahabat dan *The Human Connection Game*.

Pada kegiatan *Mindful Awareness*, partisipan melakukan teknik *grounding* yang sejalan dengan *detached mindfulness*, yaitu kemampuan individu untuk mengamati perubahan emosi secara sadar tanpa terlihat secara reaktif. Pendekatan ini terbukti dapat mengurangi reaktivitas emosional dan meningkatkan kemampuan regulasi emosi sebagai suatu yang bersifat sementara dan tidak perlu langsung direspon (Conway-Smith & West, 2024). Partisipan juga membuat sebuah *self-compassion jar* yang bertujuan untuk membuat pola pikir negatif partisipan menjadi lebih adaptif dan suportif. Hal ini didukung oleh *cognitive restructuring* yang membantu individu menurunkan tingkat negativitas terhadap pikiran mereka dan mengurangi ketidaknyamanan emosional yang ditimbulkan oleh pikiran tersebut (Lavelle et al., 2021). Partisipan juga menulis hal positif mengenai diri mereka yang diperkuat oleh teori *self-affirmation* yang berisikan bahwa individu memiliki kebutuhan untuk mempertahankan pandangan positif terhadap diri. Melalui proses merefleksikan nilai dan kekuatan diri, individu dapat mengurangi dampak ancaman psikologis serta dapat meningkatkan persepsi makna dalam hidup (O'Dea et al., 2024).

Pada kegiatan kedua yang bernama Surat Untuk Sahabat, partisipan akan membuat sebuah surat kepada diri sendiri dengan membayangkan bahwa diri mereka adalah sahabat terbaik. Kegiatan ini sejalan dengan *self-compassionate letter writing*, yaitu sebuah intervensi psikologis untuk mendorong seorang individu untuk dapat menilai dirinya dengan cara yang lebih positif, penuh kebaikan, serta tidak adanya menghakimi diri sendiri. Individu yang dapat menulis hal yang positif dan suportif kepada diri mereka cenderung menghasilkan individu yang penuh penerimaan dan mengandung validasi terhadap pengalaman diri (Powell et al., 2024). Selain itu,

kegiatan ini sejalan dengan konsep *unconditional positive regard*, yaitu sikap individu yang menerima dan menghargai diri tanpa syarat. Killing-Bunga dan Kiling (2017) menyatakan bahwa *unconditional positive regard* merupakan faktor yang penting untuk membantu individu menghadapi suatu masalah serta mendukung perkembangan diri secara lebih positif.

Selanjutnya, untuk memperkuat dimensi *common humanity* pada dimensi *self-compassion* peserta mengikuti kegiatan *Human Connection Game*, program ini bertujuan untuk dapat membantu partisipan menyadari bahwa perasaan negatif seperti iri, minder atau merasa tidak cukup pada diri sendiri bukanlah pengalaman yang hanya dirasakan diri sendiri, namun juga dirasakan oleh sebagian banyak orang. Menurut Rusu dan Davis (2022), kesadaran ini dapat membantu individu mengurangi perasaan kesepian dan meningkatkan rasa keterhubungan sosial. Melalui rangkaian kegiatan yang dirancang berdasarkan ketiga dimensi *self-compassion* tersebut, program diharapkan mampu menghasilkan perubahan yang positif pada peserta baik dalam cara mereka memandang diri sendiri maupun dalam berinteraksi dengan orang lain.

Secara deskriptif, keberhasilan kegiatan diukur melalui hasil *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui apakah skor *self-compassion* partisipan meningkat. Secara kualitatif, keberhasilan kegiatan diukur melalui hasil yang diamati selama intervensi, seperti perubahan sikap partisipan terhadap perasaan negatif, kemampuan mereka untuk mengekspresikan emosi, dan kemampuan mereka untuk memberi dukungan positif kepada diri sendiri dan orang lain.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hasil *pre-test* yang telah tim pelaksana lakukan pada awal rangkaian kegiatan pengabdian, yaitu pada tanggal 9 sampai dengan 13 Maret 2026, dengan melibatkan 9 partisipan.

Tabel 4. Pre-Test Descriptive Statistics Self-Compassion

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
WD_MEAN	9	2.12	4.04	3.1880	.65369
Valid N (listwise)	9				

Tabel 5. Pre-Test Descriptive Statistics Social Comparison

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PS_MEAN	9	2.27	3.73	3.0606	.53974
Valid N (listwise)	9				

Secara umum, partisipan berada pada kategori sedang dalam variabel *self-compassion* maupun *social comparison*. Hasil analisis deskriptif menggunakan SPSS menunjukkan bahwa rata-rata pada variabel *social comparison* partisipan berada pada kategori sedang, yaitu 3,06, dengan rentang skor 2,27 sampai dengan 3,73. Sementara itu, rata-rata skor *self-compassion* juga berada dalam kategori sedang, yaitu 3,18, dengan rentang skor 2,12 sampai dengan 4,04. Secara keseluruhan, partisipan berada pada kategori sedang pada kedua variabel. Meskipun demikian, masih terdapat partisipan yang memiliki tingkat *self-compassion* rendah (2,12) serta partisipan dengan *social comparison* yang tinggi (3,73). Namun, melalui sesi observasi dan wawancara terdapat hasil yang kontradiktif dengan hasil *pre-test*. Partisipan menunjukkan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain yang kemudian diikuti oleh penilaian diri yang cenderung negatif, seperti merasa diri mereka kurang atau tidak sebaik orang lain. Selain itu, saat tim pelaksana melakukan observasi dan wawancara, terlihat bahwa partisipan belum memiliki strategi yang adaptif dalam mengelola perasaan negatif tersebut.

Melihat kondisi tersebut, program intervensi dirancang untuk membantu para partisipan dalam meningkatkan kemampuan *self-compassion* serta mengurangi kecenderungan *social comparison*. Tim pelaksana merancang tiga kegiatan intervensi. Program intervensi pertama yaitu *Mindful Awareness* pada tanggal 8 April 2026. Kegiatan ini bertujuan agar para partisipan dapat merespon perasaan negatif secara lebih adaptif. Pada program intervensi *Mindful Awareness* terdapat berbagai kegiatan, yaitu *The Statue*, Teknik Pernapasan dengan metode 3 detik tarik napas, 4 detik tahan napas, dan 5 detik menghembuskan napas, dan *Self-Compassion Jar*. Pada hasil intervensi *Mindful Awareness*, pada kegiatan *Self-Compassion Jar*, sebagian partisipan mampu menunjukkan pandangan yang lebih positif terhadap diri sendiri. Hal tersebut terlihat dari berbagai pernyataan yang menunjukkan rasa bangga, penghargaan diri, dan keyakinan terhadap kemampuan diri, serta harapan positif. Kegiatan ini membantu para partisipan untuk dapat meningkatkan *self-compassion* dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Program Intervensi *Mindful Awareness*

Selanjutnya, tim pelaksana melaksanakan program intervensi yang kedua yaitu Surat Untuk Sahabat yang dilakukan pada tanggal 9 April 2026. Kegiatan ini bertujuan agar partisipan dapat bersikap lebih baik terhadap diri sendiri dan tidak lupa bahwa sahabat terbaik adalah diri sendiri. Kegiatan yang dilakukan pada program intervensi ini adalah membuat sebuah surat dengan membayangkan bahwa mereka adalah sahabat bagi diri sendiri. Hasil intervensi menunjukkan partisipan mulai mampu untuk mengenali diri sendiri, memberikan semangat kepada diri sendiri, mengurangi bentuk *self-criticism*, serta menunjukkan *self-talk* yang lebih positif. Hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan intervensi kedua dapat membantu melatih aspek *self-kindness* dalam *self-compassion* dengan memberikan dukungan yang suportif serta memperlakukan diri sendiri dengan baik.



Gambar 2. Program Intervensi Surat Untuk Sahabat

Pada kegiatan intervensi ketiga yaitu *The Human Connection Game* yang dilaksanakan pada tanggal 10 April 2026. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan rasa keterhubungan antar partisipan serta menumbuhkan kesadaran bahwa individu memiliki pengalaman dan perasaan yang serupa. Dari hasil intervensi yang tim pelaksana telah lakukan, para partisipan mulai menyadari bahwa perasaan negatif yang mereka alami juga dialami oleh orang lain. Kesadaran ini dapat membantu mereka keluar dari perasaan terisolasi serta meningkatkan rasa keterhubungan dengan lingkungan sosial mereka.



Gambar 3. Program Intervensi *The Human Connection Game*

Setelah semua program intervensi terlaksana, tim pelaksana melakukan *post-test* terhadap sejumlah partisipan sebanyak 6 orang dari total 9 orang partisipan yang mengikuti *pre-test*. Hal ini disebabkan karena adanya beberapa partisipan yang tidak dapat mengikuti serangkaian kegiatan sampai tahap akhir. *Post-test* dilaksanakan setelah program intervensi berakhir. Pelaksanaan *post-test* ini mempertimbangkan kondisi emosional dan pengalaman partisipan yang masih dalam kondisi emosional yang dipengaruhi oleh pengalaman kegiatan yang baru saja berlangsung, sehingga hasil yang diperoleh dapat mempresentasikan dampak intervensi secara lebih akurat.

Tabel 6. Post-Test Descriptive Statistics Social Comparison

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PS_MEAN	6	2.45	3.27	2.9848	.28987
Valid N (listwise)	6				

Berdasarkan hasil *post-test*, diperoleh jumlah partisipan sebanyak 6 orang. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor *social comparison* partisipan memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 2,98, dengan rentang skor antara 2,45 sampai 3,27. Secara keseluruhan, seluruh partisipan berada pada kategori sedang yang menunjukkan bahwa partisipan masih cukup sering melakukan *social comparison* terhadap diri mereka.

Tabel 7. Post-Test Descriptive Statistics Self-Compassion

Descriptive Statistics	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
WD_MEAN	6	3.77	4.54	4.1026	.29258
Valid N (listwise)	6				

Sementara itu, pada variabel *self-compassion*, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 4,10, dengan rentang skor antara 3,77 sampai 4,54. Seluruh partisipan berada di kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa partisipan telah memiliki tingkat *self-compassion* yang baik.

Dari hasil pelaksanaan ketiga kegiatan intervensi, dapat dilihat adanya perubahan pada partisipan setelah mengikuti rangkaian kegiatan. Sebelumnya, partisipan menunjukkan tingkat *self-compassion* yang cenderung rendah hingga sedang. Ini terlihat dari kecenderungan mereka melakukan *social comparison* yang negatif, seperti cara berpakaian, penampilan fisik, pencapaian akademik, serta masalah penerimaan sosial dalam lingkungan pergaulan. Dengan adanya tantangan tersebut, para partisipan juga belum memiliki strategi yang adaptif dalam mengatasi dan membiarkan saja tanpa bisa memahami bagaimana cara menghadapinya, sehingga sering larut dalam pikiran negatif. Setelah mengikuti ketiga kegiatan intervensi, partisipan menunjukkan adanya perubahan. Partisipan menunjukkan pemahaman yang lebih baik terkait cara mereka

mengenali, menerima, dan mengelola emosi negatif. Partisipan juga mulai dapat merespon hal-hal tersebut dengan cara yang lebih adaptif.

Keseluruhan hasil pengamatan tim pelaksana, selama program intervensi berjalan, partisipan tampak sangat terlibat aktif dalam keseluruhan aktivitas. Hal ini bisa terlihat dari bagaimana partisipan mengikuti arahan dengan baik dan menunjukkan minat selama kegiatan. Pada sesi penutup, partisipan menunjukkan perhatian penuh terhadap penjelasan yang disampaikan oleh tim pelaksana. Kegiatan pengabdian ini dapat dikatakan efektif dilihat dari hasil *post-test* partisipan. Meskipun para partisipan masih membandingkan diri dengan teman sebayanya namun mereka sudah memahami dan mengetahui bahwa mereka perlu untuk mengasahi diri yang terlihat dengan adanya peningkatan skor *self-compassion* pada seluruh partisipan berdasarkan hasil dari *pre-test* dengan *post-test*, serta diperkuat oleh hasil observasi dan refleksi selama kegiatan berlangsung.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan oleh tim pelaksana menunjukkan adanya kontribusi positif terhadap peningkatan *self-compassion* pada remaja usia 12-18 tahun (*adolescence*) di RPTRA X, Jakarta Barat. Melalui rangkaian program intervensi yang telah dilaksanakan, tim pelaksana memperoleh hasil bahwa strategi intervensi yang cukup efektif dalam membantu meningkatkan *self-compassion* partisipan serta mendorong perubahan perilaku yang lebih adaptif, khususnya dalam menghadapi kecenderungan *social comparison*. Perubahan tersebut dapat dilihat dari hasil *post-test* yang menunjukkan adanya peningkatan skor dibandingkan dengan hasil *pre-test* yang telah dilakukan sebelumnya. Temuan ini mengindikasikan adanya peningkatan *self-compassion* pada partisipan setelah mengikuti intervensi.

Selain itu, program intervensi ini memiliki keterbatasan, seperti jumlah partisipan yang terbatas dan belum seluruh partisipan dapat mengikuti seluruh rangkaian kegiatan hingga tahap *post-test*. Disarankan bagi partisipan untuk meningkatkan kedisiplinan, khususnya dalam ketepatan waktu untuk menghadiri setiap kegiatan agar pelaksanaan program intervensi berjalan dengan tertib, efektif, dan sesuai dengan yang telah direncanakan. Oleh karena itu, kegiatan serupa di masa mendatang diharapkan dapat melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak serta meningkatkan kedisiplinan partisipan dalam mengatur waktu. Tim pelaksana dapat mengembangkan variasi metode intervensi agar hasil yang diperoleh dapat lebih optimal dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada mitra yang telah senantiasa bekerja sama dengan baik, memberi dukungan dan fasilitas kepada tim pelaksana agar dapat mengadakan berbagai kegiatan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh partisipan yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian sehingga kegiatan bisa berjalan dengan lancar. Tidak lupa tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara yang sudah memberi dukungan serta bimbingan selama kegiatan pengabdian berlangsung hingga proses penyusunan artikel ini berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, G. A. (2019). *Pengaruh social comparison terhadap life satisfaction pada remaja akhir yang menggunakan Instagram* [Skripsi, Universitas Negeri Jakarta]. Repositori Universitas Negeri Jakarta
- Choi, Y. M., Lee, D., & Lee, H. (2014). The effect of self-compassion on emotions when experiencing a sense of inferiority across comparison situations. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 949–953. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.813>
- Conway-Smith, B., & West, R. L. (2024, September). *The computational mechanisms of detached*

- mindfulness* [Paper presentation]. *International Conference on Cognitive Modelling*.
<https://doi.org/10.48550/arXiv.2409.15289>
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi. (2024). *Buku panduan Merdeka Belajar Kampus Merdeka 2024* (Edisi II). Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. <https://dikti.kemdikbud.go.id/wp-content/uploads/2024/06/Buku-Panduan-Merdeka-Belajar-Kampus-Merdeka-MBKM-2024.pdf>
- Fakhrizal, M. A. H. (2021). *Pengaruh konformitas terhadap perilaku agresi dimoderasi oleh intensitas bermain game online pada remaja akhir di Kota Bandung* [Skripsi, Universitas Pendidikan Indonesia]. Repositori Universitas Pendidikan Indonesia. <http://repository.upi.edu/id/eprint/69022>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Kiling-Bunga, B. N., & Kiling, I. Y. (2017). Pengujian konsep psikoterapi unconditional positive regard pada mahasiswa perempuan. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(1). <http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK>
- Lavelle, J., Dunne, N., Mulcahy, H. E., & McHugh, L. (2021). Chatbot-delivered cognitive defusion versus cognitive restructuring for negative self-referential thoughts: A pilot study. *The Psychological Record*, 72(2), 247–261. <https://doi.org/10.1007/s40732-021-00478-7>
- Nasution, N. A. R., Khostarina, T., & Zahra, N. (2025). The role of self-compassion as a moderator between physical appearance comparison and social appearance anxiety in emerging adult women. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 8(2), 191. <https://doi.org/10.31293/mv.v8i2.9024>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- O’Dea, M. K., Igou, E. R., & Van Tilburg, W. A. P. (2024). Spontaneous self-affirmation predicts more meaning and less boredom. *Motivation and Emotion*, 48, 237–247. <https://doi.org/10.1007/s11031-024-10060-7>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Experience human development* (14th ed.). McGraw-Hill Education.
- Pemerintah Provinsi DKI Jakarta. (n.d.). *Kelurahan Krendang*. Situs Resmi Wilayah Kota Administrasi Jakarta Barat. <https://barat.jakarta.go.id/kelurahan/krendang>
- Powell, M., Sexton, B., & Adair, K. C. (2024). Self-compassion letter tool for healthcare worker well-being: A qualitative descriptive analysis. *BMJ Open*, 14(4), e078784. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-078784>
- Rusu, A. S., & Davis, R. (2022). Interdisciplinary approach of Yalom’s group therapy factors: A theoretical model for including animal presence in social work education and practice. *Frontiers in Veterinary Science*, 9, Article 1024355. <https://doi.org/10.3389/fvets.2022.1024355>
- Schneider, S., & Schupp, J. (2011). *The social comparison scale*. SOEPpapers on Multidisciplinary Panel Data Research. <http://ssrn.com/abstract=1772742>
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). *Theories of Personality* (11th ed.). Cengage Learning.
- Sembiring, T. B., Irmawati, Sabir, M., & Tjahyadi, I. (2024). *Buku ajar metodologi penelitian (teori dan praktik)*. CV Saba Jaya Publisher. <https://sabajayapress.co.id/>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). *Skala Welas Diri (The Self-Compassion Scale)*. Jurnal Psikologi Ulayat. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2020/08/Indonesian-Translation-of-SCS.pdf>
- Tian, J., Li, B., & Zhang, R. (2025). The impact of upward social comparison on social media on appearance anxiety: A moderated mediation model. *Behavioral Sciences*, 15(1), 8. <https://doi.org/10.3390/bs15010008>

Halaman ini dikosongkan