

Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) pada Peserta Didik Madrasah Aliyah

Ninik Haryani¹, IM Hambali², Arbin Janu Setiyowati³

Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Malang, Indonesia¹

Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Malang, Indonesia²

Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Malang, Indonesia³

E-mail: ninik.haryani.2101118@students.um.ac.id¹, im.hambali.fip@um.ac.id²,
arbin.janu.fip@um.ac.id³

Correspondent Author: Ninik Haryani, ninik.haryani.2101118@students.um.ac.id

Doi: [10.31316/gcouns.v8i3.5446](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5446)

Abstrak

Rendahnya *Self compassion* peserta didik memiliki dampak negatif pada aspek kehidupannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) untuk meningkatkan *self compassion* peserta didik. Metode penelitian adalah eksperimen kuasi dengan *nonequivalent control group design*. Populasi berjumlah 43 peserta didik dengan sampel 10 peserta didik yaitu 5 peserta didik untuk kelompok eksperimen dan 5 peserta didik untuk kelompok kontrol. Sampel tersebut menjadi subjek penelitian yang ditentukan melalui teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* yaitu peserta didik merupakan kelas X di MAN 4 Kampar dengan hasil skala *self compassion* berkategori rendah. Pengumpulan data dilakukan secara *pretest* dan *posttest*, kemudian data diolah dengan menggunakan teknik analisis data yaitu uji *Mann Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai Asump.Sig. (2-tailed) sebesar $0,046 < 0,05$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) efektif untuk meningkatkan *self compassion* peserta didik MA.

Kata kunci: MMSC, *self compassion*, peserta didik

Abstract

Low self-compassion of students has a negative impact on aspects of their lives. This study aims to determine the effectiveness of Modification Mindful Self Compassion (MMSC) group counseling to improve the self compassion of students. Research method is a quasi-experiment with nonequivalent control group design. The population was 43 students with a sample of 10 students, namely 5 students for the experimental group and 5 students for the control group. The sample becomes the research subject determined through non-probability sampling techniques with purposive sampling, namely students in class X at MAN 4 Kampar with low self-compassion scale results. Data collection through pretest and posttest, then the data is processed using data analysis techniques, namely the Mann Whitney test. The results showed that Assump.Sig value. (2-tailed) of $0.046 < 0.05$. It can be concluded that Modification Mindful Self Compassion (MMSC) Group Counseling is effective for increasing self compassion of MA students.

Keywords: MMSC, *self compassion*, students

Info Artikel

Diterima Oktober 2023, disetujui Juni 2024, diterbitkan Agustus 2024



PENDAHULUAN

Madrasah Aliyah merupakan satuan Pendidikan Formal dengan ciri khas Agama Islam yang diwujudkan dalam pengembangan dan penjiwaan bahan kajian pelajaran pendidikan agama (Qur'an dan Hadits, Aqidah dan Akhlak, Fiqih, Sejarah Kebudayaan Islam, dan Bahasa Arab), serta penciptaan suasana keagamaan. Namun terdapat problematika selama proses pelaksanaannya, seperti yang dijelaskan Guru BK MAN 4 Kampar yaitu peserta didik memiliki kekhawatiran dan kecemasan terhadap kemampuan dirinya selama proses belajar mengajar. Sesuai dengan Ningrum dkk., (2021) menyimpulkan bahwa tingkat kecemasan tinggi dapat mengganggu konsentrasi peserta didik menjadi kurang fokus, kebingungan, dan pembelajaran kurang optimal untuk memahami materi pelajaran yang mengakibatkan prokrastinasi pada peserta didik. Hal ini sesuai dengan Setiyowati dkk (2020) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah kecemasan. Adanya kecemasan membuat peserta didik menjadi sering melamun, selalu mengkritik diri, terjebak pada pikiran dan emosi negatif, serta selalu beranggapan bahwa kemampuan dirinya berada di bawah orang lain.

Inam, dkk (2021) mengatakan bahwa peserta didik yang kurang empati dan kurang menyayangi diri sendiri akan lebih menghakimi dan mengkritik diri sendiri yang menyebabkan ketidakbahagiaan, pengisolasian diri karena ketidakmampuannya atau kesalahan pada pelajaran tertentu, tidak hadir bahkan membolos pada mata pelajaran tertentu. Pelajaran tertentu ini seperti pelajaran bahasa arab yang dijelaskan oleh Nasution (2021) menunjukkan bahwa 25% peserta didik menyatakan malu menggunakan bahasa Arab saat berkomunikasi di sekolah akibat minimnya perbendaharaan kosa kata. Kemudian sekitar 71% peserta didik merasa sulit menggunakan kata ganti (dhomir), takut salah, sulit mengucapkan, dan sulit mengerti ucapan orang lain. Hasmar (2020) menunjukkan problematika pelajaran sejarah kebudayaan islam yaitu sebagian besar peserta didik memiliki persepsi negatif seperti belajar sejarah kebudayaan Islam tidak enak, mengundang ngantuk, membosankan dan lain sebagainya. Problematika tersebut menjadi perbedaan antara MA dengan sekolah menengah lainnya yang dapat menghambat perkembangan peserta didik.

Perkembangan peserta didik dapat dilihat melalui serangkaian tugas yang harus diselesaikan pada fase perkembangan tertentu yaitu melalui kematangan fisik, kematangan psikis, tuntutan masyarakat atau budaya dan nilai-nilai serta aspirasi individu. Tugas perkembangan mencakup beberapa aspek pengembangan, terutama terletak pada aspek pengembangan pribadi. Aspek ini memiliki tugas berupa “mempersiapkan diri, menerima dan bersikap positif serta dinamis terhadap perubahan fisik dan psikis yang terjadi pada diri sendiri untuk kehidupan yang sehat” (Kemendikbud, 2021). Hal ini dapat dilaksanakan dengan mempelajari “keunikan diri dalam konteks kehidupan sosial, menerima keunikan diri dengan segala kelebihan dan kekurangannya, dan menampilkan keunikan diri secara harmonis dalam keragaman” (Kemendikbud, 2021). Kegagalan menuntaskan tugas perkembangan dapat memicu rasa tidak bahagia, potensi penolakan sosial dan kesulitan. Hal ini sesuai kondisi peserta didik MAN 4 Kampar yang dapat disimpulkan memiliki kekhawatiran terhadap kemampuan dirinya selama proses belajar mengajar yang mengakibatkan prokrastinasi, sering melamun, selalu mengkritik diri dan terjebak pada pikiran serta emosi negatif, pasif, mengisolasi diri, tidak hadir bahkan membolos pada mata pelajaran tertentu. Hal ini juga menunjukkan bahwa permasalahan tersebut merupakan salah satu indikasi dari rendahnya *self compassion*.

Konsep *self compassion* dipelopori oleh Kristin Neff pada tahun 2003. Neff (2023) mendefinisikan *self compassion* berawal dari kata “*compassion*” yang berarti “welas asih



atau kasih sayang". *Self compassion* adalah kasih sayang yang diberikan kepada diri sendiri terutama pada saat mengalami kesulitan maupun kegagalan. *Self compassion* mencakup tiga komponen dasar sebagai berikut (a) *self kindness* yaitu kebaikan kepada diri sendiri daripada menilai dan mengkritik diri sendiri (*self judgment*), (b) *common humanity* yaitu melihat pengalaman diri sendiri juga dialami oleh orang lain daripada melihatnya sebagai pemisahan dan pengasingan (*isolation*), dan (c) *mindfulness* yaitu kesadaran yang seimbang pada pikiran dan perasaan yang menyakitkan daripada mengidentifikasinya secara berlebihan (*overidentification*). Komponen ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti jenis kelamin, lingkungan, budaya, dan usia. Faktor usia remaja harus difokuskan karena merupakan periode penyerapan diri secara ekstrim, keadaan yang tidak menentu, tidak stabil, dan emosi yang meledak-ledak. Remaja juga mengembangkan sikap egosentris untuk membentuk identitas diri yang dapat meningkatkan kritik diri, perasaan terisolasi, dan identifikasi berlebihan terhadap emosi (Neff, 2023). Fadilah & Nuryono, (2020) menunjukkan peserta didik yang selalu mengkritik diri secara berlebihan, cenderung emosi ketika mengalami kegagalan, menghakimi kelemahan dan berimplikasi pada tingginya depresi, stres pasca-trauma, gejala panik dan percobaan bunuh diri. Hal ini berarti *self compassion* sangat dibutuhkan oleh peserta didik.

Upaya peningkatan *self compassion* peserta didik dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling. Senada dengan Fauzi dkk., (2020) menyimpulkan peserta didik dengan *self compassion* rendah harus mendapatkan layanan bimbingan dan konseling. Rizal, Purwoko, & Hariastuti, (2020) juga melaksanakan peningkatan *self compassion* dengan layanan konseling kelompok. Berdasarkan hal tersebut, pemberian layanan bimbingan dan konseling penelitian ini berfokus pada layanan konseling kelompok yang akan lebih efektif jika menggunakan pendekatan sesuai dengan permasalahan peserta didik. Beberapa intervensi yang dapat diberikan seperti *Compassion Mind Training* oleh Gilbert & Procter tahun 2006, *Compassion Focused Therapy* oleh Gilbert tahun 2010, dan *Mindful Self Compassion* oleh Neff & Germer tahun 2008, serta *Self Compassion Exercise* oleh Neff tahun 2011. Dalam hal ini, penelitian menggunakan *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC).

Modification Mindful Self Compassion (MMSC) berasal dari *Mindful Self Compassion* yang dimodifikasi. Pemberian *Mindful Self Compassion* (MSC) secara lengkap maupun modifikasi sama-sama efektif untuk meningkatkan *self compassion*, *mindfulness* dan menghasilkan kesejahteraan psikologis lainnya dengan menurunkan ruminasi, depresi, kecemasan, stres, gejala kelelahan dan dampak negatif lainnya (Bluth et al., 2016; Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017). Ratu & Tondok (2022) juga menambahkan modifikasi *Mindful Self Compassion* (MSC) dengan mengurangi sesi ataupun berbasis web dan *mindful self compassion* juga dapat diajarkan dalam format yang lebih singkat dan juga format yang tidak memerlukan latihan. Modifikasi ini terbukti efektif untuk mengurangi gejala kecemasan dan stres (Beshai, dkk., 2020).

Modifikasi pada penelitian ini menyesuaikan dengan karakteristik dan kebutuhan anggota kelompok, seperti mengurangi sesi menjadi 6 pertemuan yaitu pertemuan 1 berfokus pada relaksasi, pertemuan 2 berfokus pada *self compassion* dan *mindfulness*, pertemuan 3 berfokus pada *self criticism*, pertemuan 4 berfokus pada emosi sulit, pertemuan 5 berfokus pada rasa syukur, dan pertemuan 6 berfokus pada perencanaan dan komitmen *self compassion* anggota kelompok. Modifikasi selanjutnya yaitu menyederhanakan komponen kegiatan yaitu relaksasi untuk menenangkan pikiran dan perasaan akibat dari kritik diri, praktek informal dan latihan untuk secara mandiri melatih peserta didik agar mampu memahami dan menghadapi permasalahannya, dan *homework*.



Modifikasi terakhir yaitu mengefisienkan durasi setiap sesi yang lebih singkat dan cocok dengan jadwal mata pelajaran di MA yang relatif padat yaitu 45-60 menit. Adapun tahapan konseling kelompok *modification mindful self compassion* (MMSC), yaitu tahap awal, tahap transisi (relaksasi), tahap kerja (mencakup praktek informal, latihan dan *homework*), dan tahap akhir.

Konseling kelompok dengan *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) dapat melatih peserta didik untuk saling menghargai, menghormati pendapat, bersimpati, berempati, memberikan pemahaman tentang berbagai kesulitan atau kegagalan yang dialami, dan memiliki pemikiran, perasaan, dan perilaku yang berbeda-beda dalam merespon situasi atau kegagalan tersebut. Pemahaman ini yang dapat membantu peserta didik untuk meningkatkan *self compassion* dan mengatasi situasi atau kegagalan yang dialaminya. Hal tersebut sesuai dengan O'Hare & Gemelli (2023) bahwa pelaksanaan *Mindful Self Compassion* (MSC) dalam kelompok kecil dengan latihan yang relatif singkat dapat memberikan manfaat lebih banyak.

Self compassion peserta didik yang rendah akan mempengaruhi penyelesaian tugas perkembangannya dan memiliki dampak negatif pada aspek kehidupannya. Hal ini sesuai dengan pemaparan permasalahan oleh Guru BK yang diperkuat dengan penelitian sebelumnya dan menjadi sebuah urgensi untuk dilakukannya suatu upaya layanan bimbingan dan konseling yang tepat dan efektif. Berdasarkan penelitian sebelumnya juga belum ada yang mengkaji terkait *self compassion* peserta didik di Madrasah Aliyah dan belum ada juga yang memodifikasi *Mindful Self Compassion* untuk disesuaikan dengan program Bimbingan dan Konseling dan kebutuhan peserta didik. Hal ini menjadi fokus utama penelitian melalui upaya memberikan konseling kelompok yang merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada anggota kelompok dengan situasi kelompok untuk meningkatkan *self compassion* dan anggota kelompok dapat belajar mengembangkan dirinya bersama anggota kelompok lainnya melalui *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) untuk mengatasi situasi sulit atau kegagalan yang sedang dialami. Upaya ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) untuk meningkatkan *self compassion* peserta didik MA.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif melalui metode penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen yang digunakan adalah eksperimen kuasi dengan *nonequivalent control group design* yang memiliki kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Hardani, dkk., 2020). Subjek penelitian ditentukan melalui teknik *non probability sampling* dengan *purposive sampling* yang memiliki kriteria tertentu yaitu peserta didik merupakan kelas X di MAN 4 Kampar dengan hasil skala *self compassion* berkategori rendah. Populasi berjumlah 43 peserta didik dengan hasil skala *self compassion* dijelaskan pada tabel berikut.

Tabel 1.

Kategori Tingkat Skala *Self Compassion*

Rentang Skor	Kategori	Jumlah Peserta Didik	Subjek Penelitian
$X > 80$	Tinggi	5	0
$65 < X < 79$	Sedang	28	0
$X < 64$	Rendah	10	10
Jumlah		43	10



Subjek penelitian berdasarkan tabel tersebut adalah 10 peserta didik yaitu tujuh perempuan dan tiga laki-laki yang bersedia mengikuti seluruh kegiatan penelitian. Subjek penelitian ini terbagi menjadi 5 peserta didik untuk kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) dan 5 peserta didik untuk kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Prosedur penelitian yaitu pra konseling kelompok, intervensi, dan pasca konseling kelompok. Pra konseling kelompok dengan kegiatan seleksi dan pemilihan anggota kelompok untuk membentuk kelompok, serta memberikan *pretest* untuk mengetahui tingkat *self compassion* sebelum pemberian intervensi. Langkah selanjutnya memberikan intervensi yaitu Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) pada kelompok eksperimen dan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) pada kelompok kontrol sebanyak 6 pertemuan dengan durasi 45-60 menit. Langkah terakhir adalah pasca konseling dengan memberikan *Posttest* (skala *self compassion*) dan melakukan pengolahan analisis data untuk mengetahui perbedaan tingkat *self compassion* sebelum dan sesudah pemberian intervensi

Pengumpulan data menggunakan angket dengan skala *self compassion* yang dilakukan secara *pretest* sebelum intervensi dan *posttest* setelah intervensi untuk mengetahui perbedaan kategori *self compassion* pada peserta didik. Setelah data diperoleh, kemudian data diolah dengan menggunakan teknik analisis data yaitu uji *Mann Whitney*. *Mann Whitney* adalah uji non parametrik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan median dan mean dari 2 kelompok bebas, apabila skala data variabel terikatnya adalah ordinal atau interval/ratio tetapi tidak berdistribusi normal (Muhid, 2019). Uji *Mann Whitney* pada penelitian ini menggunakan aplikasi IBM SPSS *Statistic for Windows*. Pada penelitian ini Uji *Mann Whitney* diaplikasikan untuk membandingkan perbedaan peningkatan skor skala *self compassion* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pretest dan *posttest* dilakukan untuk mengetahui perbedaan skor yang didapatkan sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) dan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Adapun hasilnya dapat terlihat pada tabel 2 dan tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 2.

Hasil *Pretest* dan *Posttest* Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC)

Inisial	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Perbedaan Skor
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
EZ	62	Rendah	93	Tinggi	31
FK	60	Rendah	72	Sedang	12
KAD	62	Rendah	75	Sedang	13
SI	62	Rendah	81	Tinggi	19
Y	61	Rendah	87	Tinggi	26
Jumlah	307		408		101

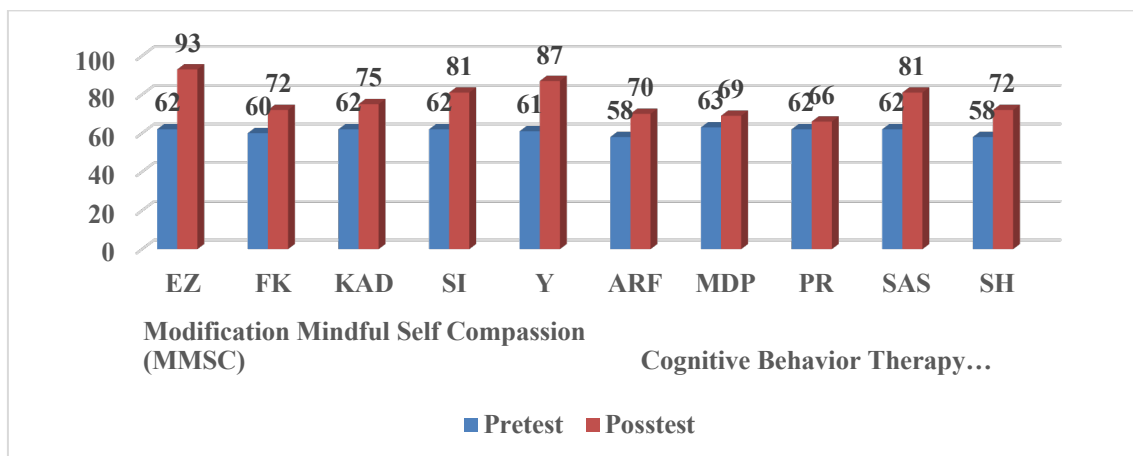


Tabel 3.
 Hasil *Pretest* dan *Posttest* Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT)

Inisial	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		Perbedaan Skor
	Skor	Kategori	Skor	Kategori	
ARF	58	Rendah	70	Sedang	12
MDP	63	Rendah	69	Sedang	6
PR	62	Rendah	66	Sedang	4
SAS	62	Rendah	81	Tinggi	19
SH	58	Rendah	72	Sedang	14
Jumlah	303		358		55

Berdasarkan tabel 2 dan tabel 3 dapat diketahui bahwa *self compassion* peserta didik meningkat dari kategori rendah menjadi sedang, dan tinggi. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa konseling kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) memiliki jumlah skor *pretest* dan *posttest* lebih tinggi daripada Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Hal ini juga dapat terlihat pada gambar sebagai berikut.

Grafik 1.
Posttest Self Compassion Peserta Didik



Pengujian hipotesis digunakan untuk mengetahui perbedaan peningkatan skor skala *self compassion* pada Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) dan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dengan menggunakan uji *mann whitney*. Adapun uji *mann whitney* tersebut dapat dilihat pada *output Test Statistic* sebagai berikut.



Tabel 2.
 Uji *Mann Whitney*

Test Statistics ^b	
	Posttest
Mann-Whitney U	3.000
Wilcoxon W	18.000
Z	-1.997
Asymp. Sig. (2-tailed)	.046
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.056 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelompok

Berdasarkan dasar pengambilan keputusan dalam uji *mann whitney*, jika nilai Asump.Sig. (2-tailed) < 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan. Sebaliknya jika nilai Asump.Sig. (2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Berdasarkan *output test statistic* diatas, diketahui Asump.Sig. (2-tailed) bernilai 0,046, sehingga $0,046 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) dengan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) untuk meningkatkan *self compassion* peserta didik. Hasil data tersebut juga dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima yaitu konseling kelompok *modification mindful self compassion* (MMSC) efektif untuk meningkatkan *self compassion* peserta didik MA. Senada dengan Torrijos-Zarcero dkk (2021) yang menunjukkan bahwa *Mindful Self Compassion* (MSC) dapat menghasilkan manfaat yang lebih besar pada *self compassion* dan kesejahteraan emosional dibandingkan CBT.

Peningkatan ini dapat terlihat juga pada proses pelaksanaan Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) dan Konseling Kelompok *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang dilaksanakan selama 6 pertemuan secara keseluruhan dapat disimpulkan berjalan dengan baik. Meskipun pada awal pertemuan anggota kelompok belum menunjukkan kepercayaan diri pada pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Namun seiring dengan interaksi yang dilakukan, anggota kelompok akhirnya merasa nyaman, aktif, antusias, saling menghargai, saling mengeluarkan pendapat, mampu mendengarkan dengan baik. Hal ini juga terlihat bahwa anggota kelompok mampu melakukan relaksasi dan praktek dengan baik pada setiap pertemuan Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC), serta menyelesaikan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) yang diberikan.

Peningkatan ini juga sama dengan penelitian Rizal dkk., (2020) dengan melaksanakan peningkatan *self compassion* menggunakan layanan konseling kelompok yang menunjukkan keberhasilan dalam bentuk sikap, proses belajar, dan kemampuan merawat diri dengan baik. Yildirim & Sari (2022) juga melaksanakan kegiatan *self compassion* dengan kelompok yang berjalan dengan baik. Kemudian pernyataan O'Hare & Gemelli (2023) bahwa pelaksanaan *Mindful Self Compassion* (MSC) dalam kelompok kecil dengan latihan yang relatif singkat dapat memberikan manfaat lebih banyak.

Manfaat yang dirasakan anggota kelompok seperti pada awal konseling memiliki kekhawatiran terhadap kemampuan dirinya selama proses belajar mengajar sehingga



mengakibatkan prokrastinasi, selalu menyalahkan dengan mengkritik diri dan terjebak pada pikiran serta emosi negatif, menjadi pasif, mengisolasi diri, tidak hadir bahkan membolos pada mata pelajaran tertentu. Setelah proses pelaksanaan konseling selesai, anggota kelompok memperoleh banyak pengetahuan, informasi dan keterampilan serta anggota kelompok merasa lebih baik dari hari-hari sebelumnya dan memberikan dampak positif terhadap diri sendiri yaitu lebih percaya diri dan pantang menyerah untuk menghadapi kesulitan atau kegagalan yang dialami. Senada dengan penelitian Zhang, dkk. (2023) juga menyatakan bahwa *self compassion* merupakan sumber emosi positif yang memberikan kepercayaan diri untuk mengatasi suatu tantangan dan hambatan.

Anggota kelompok juga menyadari pentingnya menerapkan *self compassion* disaat menghadapi kesulitan maupun kegagalan dan meyakini diri akan lebih baik dengan mengembangkan perilaku yang lebih positif sehingga kehidupan anggota kelompok menjadi lebih bermakna. Senada dengan Meilasari & Utami (2022) menyimpulkan bahwa peserta didik yang memiliki perlakuan diri secara positif dengan menyadari dan menerima emosi negatif dapat meningkatkan kemampuan penilaian ulang kognitif untuk mengurangi gejala depresi. Kemudian Nazari dkk., (2022) menyimpulkan bahwa *self compassion* memiliki sifat protektif terhadap masalah kesehatan mental remaja. Senada dengan Widiyanti (2022) yang mengembangkan kesejahteraan spiritual melalui model konseling *mindful self compassion* sebagai solusi bagi kesehatan mental dan memperbaiki kualitas hidup remaja akhir.

Manfaat tersebut juga merupakan hasil dari peran Guru BK yang memberikan motivasi dan menerima dengan hangat seperti memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh anggota kelompok untuk menyampaikan masalah maupun pendapatnya. Hal ini menimbulkan kepercayaan, rasa menyenangkan, rasa aman, rasa nyaman, dan kepuasan anggota kelompok. Hal ini dijelaskan oleh Hambali (2016) menyatakan bahwa konselor harus kreatif dalam menerapkan layanan dan strategi konseling kepada siswa dengan baik. Kemudian pernyataan Wahyuningrum & Bhakti (2021) bahwa untuk menumbuhkan *self compassion* diperlukan peran Guru BK yang inovatif dan kreatif, salah satunya menggunakan media komik digital.

KESIMPULAN

Penelitian yang telah dilakukan secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) efektif untuk meningkatkan *self compassion* peserta didik MA. Pelaksanaan Konseling Kelompok *Modification Mindful Self Compassion* (MMSC) secara keseluruhan dapat disimpulkan berjalan dengan baik. Hal ini terlihat bahwa anggota kelompok mampu aktif, antusias, saling menghargai, saling mengeluarkan pendapat, mampu mendengarkan dengan baik, mampu melakukan relaksasi, praktek, serta menyelesaikan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) dengan baik.

Pelaksanaan pada penelitian ini juga memiliki beberapa hambatan. Hambatan tersebut adalah waktu pelaksanaan konseling kelompok yang dilakukan pada siang hari dan ruangan yang tidak kondusif. Hal ini dikarenakan sekolah tidak menyediakan ruangan BK sehingga pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan di ruangan labor IPA dan ruang komputer. Hambatan lain berupa durasi kegiatan tidak sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Hal ini dikarenakan anggota kelompok mengalami kesulitan untuk menyelesaikan Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) sehingga memerlukan waktu yang cukup lama.



DAFTAR PUSTAKA

- Beshai, S., Bueno, C., Yu, M., Feeney, J. R., & Pitariu, A. (2020). Examining the effectiveness of an online program to cultivate mindfulness and self-compassion skills (Mind-OP): Randomized controlled trial on Amazon's Mechanical Turk. *Behaviour Research and Therapy*, 134.
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a Mindful Self-Compassion Intervention in Teens: A Within-Person Association of Mindfulness, Self-Compassion, and Emotional Well-Being Outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108–118.
- Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2016). Making Friends with Yourself: A Mixed Methods Pilot Study of a Mindful Self-Compassion Program for Adolescents. *Mindfulness*, 7, 479-492.
- Fadilah, E. N., & Nuryono, W. (2020). Pengembangan Booklet Self Compassion untuk Siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Menganti. *Jurnal BK UNESA*, 11(2).
- Fauzi, M. A., Hafina, Anne., & Sudrajat, Dadang. (2020). Bimbingan Konseling pada Siswa Underachiever mengenai Profil Self Compassion. *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 8(2).
- Hambali, Im. (2016). Model Dialog “4D” untuk Meningkatkan Kesadaran Multi Kultural Siswa SMA di Kota Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 95-103.
- Hardani, Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Hasmar, A. H. (2020). Problematika Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam Di Madrasah. *Jurnal MUDARRISUNA: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 10(1), 15-33.
- Inam, Attiya., Fatima, Hafsa., Naeem, Hira., Mujeeb, Hamna., Khatoon, Roquyya., Wajahat, Tallat., Andrei, Liviu Catalin., Sladana, & Sher, Farooq. (2021). Self-Compassion and Empathy as Predictors of Happiness among Late Adolescents. *Social Sciences*, 10, 380.
- Kemendikbud. (2021). Model Layanan Bimbingan dan Konseling. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Meilasari, Ade., & Utami, Muhana Sofiati. (2022). The Role of Self-Compassion to Depression in Teenagers Mediated by Emotion Regulation. *Jurnal Psikologi*, 49(2), 144.
- Muhid, A. (2019). *Analisis Statistik 5 langkah praktis analisis statistik dengan SPSS for Windows*. Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Nasution, S. (2021). Problematika pembelajaran bahasa Arab di Madrasah Aliyah Negeri 2 Model Medan. *Studi Arab*, 12(2), 88-102.
- Nazari, Nabi., Hernandez, Ronald M., Ocana-Fernandez, Yolvi., & Griffiths, Mark D. (2022). Psychometric Validation of the Persian Self-Compassion Scale Youth Version. *Mindfulness*, 13(2), 385–397.
- Neff, K. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218.
- Ningrum, Fuja Septia., Purwanto, Edy., & Mulawarman. (2021). The Effect of Self-Compassion and Islamic Spiritual Orientation on Academic Anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 142–147.



- O'Hare, A. J., & Gemelli, Z. T. (2023). The effects of short interventions of focused-attention vs. self-compassion mindfulness meditation on undergraduate students: Evidence from self-report, classroom performance, and ERPs. *PloS one*, 18(1).
- Ratu, Riani Dilianti., & Tondok, Marselius Sampe. (2022). Efektivitas Program Mindful Self Compassion: Tinjauan Pustaka Sistematis. *Psycho Idea*, 20(2).
- Rizal, Agus., Purwoko, Budi., & Hariastuti, Retno Tri. (2020). Peningkatan Self Compassion untuk Mereduksi Perilaku Adiktif Pengguna Sosial Media Bagi Siswa. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, 3(1) 1-7.
- Rizal, A., Purwoko, Budi., & Hariastuti, Retno Tri. 2020. Islamic Cognitive Behavior Therapy to Improve Student Self Compassion. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* (491).
- Setiyowati, A. J., Rachmawati, I., & Multisari, W. (2020). Academic Procrastination among Adolescents and its Implication on Guidance and Counseling. *International Conference on Information Technology and Education (ICITE)*, 416-423. Atlantis Press.
- Torrijos-Zarcelero., Mediavilla, Roberto., & Rodriguez-Vega, Beatrz. 2021. Mindful Self Compassion Program for Chronic Pain Patients: A Randomized Controlled Trial. *European Journal of Pain*, 25(4), 930–944.
- Wahyuningrum, Titis & Bhakti, Caraka Putra. (2021). *Pengembangan Media Komik Digital untuk Menumbuhkan Self -Compassion pada Siswa*. Prosiding: Seminar Nasional “Bimbingan dan Konseling Islami”.
- Widiyanti, W. (2022). *Konseling Mindful Self-Compassion untuk Mengembangkan Kesejahteraan Spiritual Mahasiswa*. Disertasi diterbitkan, Bandung: Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Yildirim, Musa., & Sari, Tugba. (2022). Exploring the Effects of Self-Compassion Development Program for Adolescents on Self-Compassion, Fear of Self-Compassion and Subjective Well-Being. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(64), 109-129.
- Zhang, S., Roscoe, C., & Pringle, A. (2023). Self-Compassion and Physical Activity: The Underpinning Role of Psychological Distress and Barrier Self-Efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2).

